Volume 4 ~ Hiver 2016 GRATUIT

ICI & maintenant

Le magazine qui accompagne votre cheminement

Au-delà des apparences !

RENCONTRE AVEC

Lisa Williams



JOHANNE THERRIEN
Tianshi - La voie des Anges



BRIGITTE MOREL
L'Infini des possibles



MATHIEU FORTIN
Jeune et prospère, pourquoi pas?



KARINE DROUIN
Un burnout en cadeau

MYRIAM PEREZ
Accueillir sa vulnérabilité



JULIE VINCELETTE
Les missions de Julia Léveillée



SOMMAIRE

Entrevues

- Johanne Therrien 6
- Brigitte Morel 17
- Mathieu Fortin 21
- Lisa Williams 24
- Karine Drouin 30
- Myriam Perez 35
- Julie Vincelette 44

***

- Mot de l'éditeur 3
- Nos meilleurs vendeurs 32
- L'Oracle Angélique et Inspirations Angéliques 33
- Joignez notre Club de lecture 41
- Parus récemment 46
- Nouveau site web complètement actualisé ... 47
- Nouveautés à paraître prochainement 48

Ici & Maintenant *est une publication interne produite et distribuée gratuitement par Les Éditions Le Dauphin Blanc*

Collaborateurs :
Michèle Blais
Josée Larrivée
Sonia Marois
Jocelyn Thémens
Alain Williamson

Graphiste :
Marjorie Patry

Retrouvez-nous en ligne :
dauphinblanc.com
facebook.com/EditionsleDauphinBlanc
twitter.com/LeDauphinBlanc

Les Éditions Le Dauphin Blanc
825, boul. Lebourgneuf, Bureau 125
Québec, Qc
G2J 0B9
418 845-4045
www.dauphinblanc.com

Extraits

- Les Secrets de la méditation 4
- Retourner au point zéro 5
- Le Sentier de la beauté 9
- J'ai juste besoin d'être compris 10
- Le Pouvoir des dauphins 12
- Ho'oponopono 13
- Une année pour changer sa vie 14
- Secrets d'éveil et de bonheur 15
- Guide des soins naturels pour la famille ... 16
- E^3 20
- Prédictions Angéliques 2016 34
- Votre Mission spirituelle selon votre signe astrologique 38
- La Chaloupe vide 39
- Est-ce que tout le monde meurt ? 42
- Mathéo et le massage caméléon 43

Le Dauphin Blanc

C·A·R·D

Nous remercions le gouvernement du Québec (SODEC) et le gouvernement du Canada (Fond du Livre du Canada) pour leur appui financier.

Mot de l'éditeur



Au delà des apparences

Au-delà des apparences… En plus d'être le titre de l'entrevue que nous a accordée Lisa Williams pour ce 4e numéro de la revue Ici & Maintenant, c'est aussi un leitmotiv dans ma vie d'éditeur.

Chaque livre publié est une invitation à transcender les apparences, un appel à explorer ce qui est au-delà de la vision habituelle, de la perspective de tous les jours. Que ce soit pour sonder les mystères de la vie et de l'univers, ou pour descendre en profondeur dans notre propre intérieur et nous connaître encore mieux – nous reconnaître, oserais-je dire – chacun de nos livres se veut un guide, un accompagnateur sur le chemin de la découverte.

Aller au-delà des apparences, c'est aussi poser un regard neuf et émerveillé sur la vie, les expériences que nous vivons, les relations que nous entretenons. C'est remiser nos conditionnements, nos préjugés, nos idées préconçues et même nos certitudes. Et si au-delà de toutes nos croyances, de nos limitations, de nos frontières, autant celles intérieures qu'extérieures, il y avait … la Vie! La Vie encore plus forte, plus belle et plus surprenante que nous ne l'avions cru.

Si nous osions aller constamment au-delà des apparences, peut-être y trouverions-nous des merveilles, et surtout, une compréhension approfondie des autres et de la Vie. Au-delà de l'apparence de colère ou de haine chez autrui, peut-être trouverions-nous des blessures, et au-delà ces blessures, peut-être trouverions-nous une âme en apprentissage du grand jeu de la vie. Au-delà des limitations et des croyances, peut-être trouverions-nous que nous sommes des êtres de nature divine dotés d'un immense pouvoir de création. Au-delà de l'impression de division et de séparation, peut-être trouverions-nous l'Unité!

Oui, au-delà des apparences, au-delà des mots, au-delà des concepts, nous sommes Un. Voilà sans doute la plus grande réflexion à faire. Et je souhaite que chacun de nos livres y participe et la nourrisse afin que la conscience, tant collective qu'individuelle, s'éveille et déploie ses ailes. Alors, nous n'aurons plus à nous efforcer d'aller au-delà des apparences, nous y serons déjà!

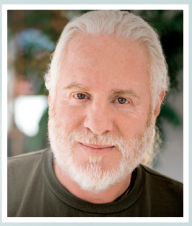
C'est la Grâce que je nous souhaite.

Bonne lecture! Bon cheminement… au-delà des apparences et des illusions!

Alain Williamson,
Éditeur

Extrait de

Les Secrets de la méditation



davidji

Chaque forme de vie s'exprime par un son sur cette planète. Chaque animal a une voix qui lui est propre – des barrissements de basse profonde des éléphants et des rugissements tonitruants des grands félins aux piaillements des pinsons et aux croassements des perroquets exotiques. Les baleines gargantuesques et leurs cousins moins imposants, les dauphins, font résonner les profondeurs de la mer de leurs chants magnifiques, tandis que les souris chicotent, les lézards sifflent, les belettes belottent, les chouettes ululent et les loups hurlent et se répondent à des kilomètres de distance.

Le son peut nous amener au moment présent. Il peut aussi nous faire dériver dans le passé et parfois même dans le futur durant de courts instants. Le monde qui nous entoure nous hèle par des myriades de voix : l'océan bouillonne et tonne même lorsqu'il caresse le rivage en clapotant ; les arbres craquent et gémissent quand ils oscillent et se balancent sous les rafales du vent, les branches secouent les feuilles comme des maracas ; les champs de fleurs chantent à l'unisson ; dans chaque cour arrière, les milliers de brins d'herbe eux-mêmes s'inclinent et se tendent vers le ciel tandis qu'ils répètent tout en subtilité leur refrain murmurant.

Toutes les plantes et tous les animaux de la planète utilisent le son pour communiquer. La Terre entière est un chant et l'entendre relève simplement du choix que nous faisons de l'outil pour l'écouter – nos oreilles, nos yeux, notre coeur, notre peau, nos os, notre esprit et notre âme. Quand nous sommes capables de monter le volume d'un son jusqu'à ce qu'il devienne la vibration la plus forte que perçoit notre conscience, il peut devenir l'objet de notre méditation. Il peut s'agir du son de voix humaines qui chantent, psalmodient ou parlent ; des timbres des bols en métal ou en cristal ; du tintement des cymbales et des gongs ; ou des échos imperceptibles des ondes sonores. Tous ces sons peuvent constituer une forme de méditation. Quoi qu'il en soit, tout comme la méditation sur le *sri yantra* n'est pas non plus conçue pour remplacer votre méditation quotidienne, les méditations sonores et guidées ont pour but de la compléter.

Les méditations guidées

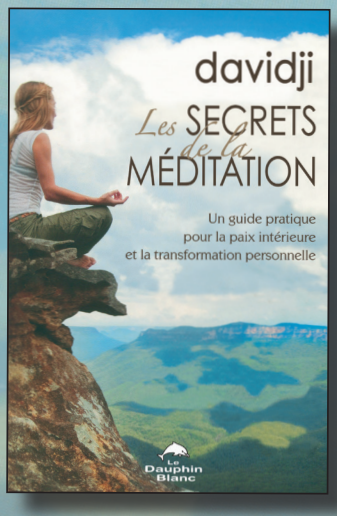
J'aime beaucoup les méditations guidées. J'ai vécu des moments de profonde guérison et de révélation en écoutant des méditations guidées. Certaines peuvent être efficaces pour entraîner votre esprit et votre corps. Beaucoup d'athlètes ont recours à des visualisations guidées pour renforcer et peaufiner une expérience qu'ils aimeraient répéter, comme frapper le coup de départ parfait au golf, smasher au basket, botter un tir de champ ou avoir le bâton levé juste quand la rondelle de hockey arrive. En visualisant le processus et le résultat désiré en boucle dans votre esprit, vous finissez par être prêt quand l'événement se produit dans la réalité, par exemple, synchroniser le mouvement du bâton avec l'arrivée de la balle rapide qui fuse dans votre direction à 160 km/h.

Les méditations et visualisations sur les activités autres qu'athlétiques sont moins populaires, par exemple détendre le corps avant une IRM, chasser le stress avant et durant un voyage en avion ou une intervention médicale, se préparer à une conversation pénible, atténuer et libérer la douleur physique refoulée dans le corps, répéter une présentation et faire un travail émotionnel plus profond pour vous défaire des expériences qui ne vous servent plus.

J'ai conçu plusieurs méditations guidées qui vous font entrer dans le présent en vous sortant de votre passé, de votre avenir et de votre tête à l'aide de paroles, de sons et de musique et qui vous entraînent dans un voyage d'autonomisation, d'acceptation, de guérison émotionnelle ou de paix. *Come Fly With Me*, mon CD pour ne plus être anxieux en avion, a vu le jour après que plusieurs de mes étudiants ont eu révélé qu'ils avaient horreur de voyager en avion et vivaient une torture émotionnelle dans les jours et les semaines précédant le vol – à partir du moment où ils faisaient leurs bagages, de l'enregistrement à l'embarquement et surtout au décollage et à l'atterrissage. Aujourd'hui, comme des dizaines de milliers d'autres passagers d'avion, ils ont maintenant un outil pour les aider à dépasser ces constrictions sans turbulences émotionnelles.

Au fil des ans – à commencer par le jour où j'ai reçu une copie audio piratée de Ram Dass lisant des passages de *Be Here Now* jusqu'à mon immersion comme étudiant en première année dans la philosophie zen, quand Alan Watts a été mon guide de voyage de ma tête à mon âme – j'ai fait l'expérience de percées et d'expansions de conscience exceptionnelles grâce aux méditations guidées.

Ma régression la plus profonde dans une vie antérieure s'est produite durant une méditation guidée que Deepak m'a fait faire lors d'une retraite de méditation. Elle n'a duré qu'une heure, mais j'ai eu le sentiment que des siècles s'étaient écoulés, tandis qu'il me ramenait à hier, à la semaine dernière puis au mois dernier, à l'an dernier, à il y a dix ans, à il y a vingt ans, à l'utérus et, ensuite, au-delà de l'utérus, à ma vie précédente ! ■





Robert F. Ray

Extrait de *Retourner au point zéro*

Qu'est-ce que la réalité ?

Voilà un point important à comprendre, car il est au coeur du retour au point zéro. Nous en avons brièvement parlé auparavant. Il est toutefois nécessaire de l'approfondir un peu plus. C'est un point délicat et difficile à accepter et à comprendre. Essayons de le démystifier un peu.

Dans votre vie, à la maison, au travail, dans vos loisirs, en famille, avec des amis ou des connaissances, toutes les personnes présentes ne sont rien de plus qu'une projection de votre être intérieur. Vous regardez dans un miroir. Vous êtes responsable à 100 % du déroulement des évènements qui surviennent dans votre vie. Pour vous aider à briser vos résistances à ce concept, je vous recommande de visionner le film What the Bleep ? Down the Rabbit Hole. Plusieurs découvertes scientifiques y sont expliquées et appuient ce concept.

Rappelons que l'ego est un peu à l'image d'un pneu gonflé protégeant la roue (la vie) des trous et des bosses de la route que nous empruntons. Au début, l'ego résistera aux concepts du retour au point zéro et d'Ho'oponopono. Après tout, si vous n'avez jamais pu « blairer » une personne qui, à vos yeux, ne fait rien de bon, pourquoi diable voudriez-vous accepter la responsabilité de ses mauvaises actions ? Mais voilà, nous sommes le projecteur. Rappelez-vous que tout ce que nous « rencontrons » est à l'écran. Nous nous regardons véritablement dans un miroir.

Vous comprendrez mieux ce concept au fur et à mesure que vous avancerez dans la pratique de la méthode.

Le vendeur qui est de mauvais poil nous traite vulgairement et nous irrite au plus haut point ; le conducteur qui manifeste de la rage au volant nous effraie et nous rend anxieux ; le policier qui abuse de son autorité nous donne du fil à retordre avant de finir par nous remettre une contravention. Voilà des exemples d'une forme de pouvoir mal utilisé et abusif. Mais ce sont aussi des occasions en or de commencer à faire du nettoyage immédiatement. Une réaction rapide intérieurement permettra bien souvent aux circonstances de se modifier tandis qu'elles se déroulent. N'attendez pas la contravention pour commencer à nettoyer. Faites-le dès que le policier vous interpelle. Désamorcez sans tarder l'urgence qui cherche à s'installer. Ça peut faire une énorme différence pour vous.



Lorsque des circonstances difficiles et troubles envahissent notre quotidien, nous sommes conviés à nous rappeler et à prendre conscience que nous avons nous-mêmes créé ce qui nous arrive, ce qui meuble notre univers. Oui, nous avons créé nos circonstances, inconsciemment, pour obtenir une dose d'endorphines, ces narcotiques du cerveau.

Cette prise de conscience est ce que nous appelons la « responsa-bilité totale de tout ce que nous vivons et expérimentons », c'est un élément essentiel dans la compréhension d'Ho'oponopono et du retour au point zéro. Difficile parfois à saisir, ce principe fondamental doit être accepté et compris au mieux de notre capacité. Rappelez-vous constamment que si vous faites l'expérience de quelque chose, c'est que vous l'avez créé. Comment nous l'avons fait importe peu. La nature même de ce que nous avons créé importe peu. Tout ce qui compte, c'est que nous l'avons créé, et personne d'autre.

Plus vous progresserez sur le retour au point zéro, plus votre compréhension de ce principe se précisera.

Se préparer au point zéro

Les personnes qui forment ce monde n'ont pas à être blâmées. Si vous n'aimez pas l'une d'elles parce que vous considérez qu'elle vous cause du tort, elle n'est pas responsable. Vous êtes responsable du comportement inapproprié de cette personne. En fait, pour être plus juste, il faut rejeter la faute sur une mémoire inappropriée, inadéquate et chaotique. Et c'est sur cet aspect que nous nous concentrons lorsque nous utilisons Ho'oponopono. Nous nettoyons le sentiment que cette mémoire nous fait vivre. C'est un énorme obstacle pour l'ego. Une telle compréhension lui est difficile. C'est si facile de rejeter la faute sur autrui, de repousser la responsabilité à l'extérieur de nous. Pourtant, nous souffrons beaucoup lorsque nous le faisons. Notre pauvre ego se sent victime.

Je donne souvent cet exemple. Si vous n'aimez pas votre belle-mère, dites-vous que vous l'avez créée comme elle est (avec ses comportements) par une projection de ce qui est en vous. Lorsque vous êtes en sa présence, vous regardez dans un miroir.

Ce que nous observons chez les autres et ce que nous n'aimons pas représentent les manifestations de ce que nous avons besoin de créer pour nous nourrir d'adrénaline, de noradrénaline, de cortisol et d'endorphines. ■



Entrevue avec Johanne Therrien

Auteure de « Tianshi - la voie des Anges »

I&M : Votre premier livre *Tianshi*, la voie des Anges arrive dans le contexte d'un « nouveau monde », et surtout d'un changement énergétique particulier qui favorise le contact avec des mondes plus célestes. Le nombre d'ouvrages sur les anges pullule depuis les dernières années. Le vôtre est le fruit de votre expérience de vie qui s'échelonne sur plusieurs années. Pouvez-vous nous résumer votre parcours et cette transformation positive dans votre vie pour faire de ce livre un outil différent?

JT : Tout d'abord mon contact avec l'autre dimension a débuté lors de mon enfance. Dès mon très jeune âge, je recevais la visite de défunts, la nuit. Chaque fois qu'une personne décédait dans ma famille, elle venait me visiter le soir suivant. À cette époque, j'avais très peur de ces apparitions. Je ne comprenais pas pourquoi ces êtres se présentaient à moi. En grandissant, j'ai toutefois appris à vivre avec cette réalité, car des présences continuaient à se manifester de plus en plus fréquemment à moi.

À l'adolescence, sachant que je voyais et ressentais les êtres de l'autre monde, mes amies me demandaient parfois de vérifier s'il y avait des âmes errantes dans leurs maisons. Je constatais facilement ces présences et, sans le vouloir, je les ramenais avec moi. Alors, je me réveillais la nuit et des êtres sombres se tenaient dans le cadre de ma porte. Ayant encore peur de ces manifestations, j'ai cherché par tous les moyens à m'en défaire. J'ai tout essayé, sans succès, jusqu'au jour où je me suis visualisée en train de donner la main à ces entités et de leur souhaiter d'être en paix, alors elles ont disparu.

Pendant les 10 années suivantes, j'ai suivi une multitude de formations afin d'obtenir des réponses à mes questions concernant l'autre dimension. J'ai pris des cours en médecine énergétique, reiki, médiumnité, hypnothérapie, sophrologie, tzifa, thérapie par le rêve, etc.

Ma «clairaudience» s'est alors développée et j'ai commencé à recevoir des messages des êtres de l'autre monde. Avec la pratique des soins énergétiques, mon énergie a augmenté et des êtres lumineux ont commencé à se manifester à moi. Des anges, des elfes, des fées et des grands maîtres se sont mis à apparaitre lors des soins afin de donner des messages à la personne en consultation. C'était magique, plein d'êtres de lumière se manifestaient à moi. Je servais maintenant de canal de communication pour ces grands êtres.

Étant de plus en plus attirée par le monde angélique, je suis allée parfaire mes connaissances lors d'une certification angélique avec Charles Virtue, le fils de Doreen. Durant cette formation, Charles affirma qu'il manquait de formateurs sur l'univers angélique. Ces mots suffirent à me décider à offrir des formations en communication angélique.

Un an plus tard, l'École de Tianshi naissait (*Tianshi* signifie «ange» en mandarin). Cette école est une synthèse de mes 30 années de pratique en soins énergétiques et des messages reçus des anges. Le but premier de l'école était d'enseigner aux individus à devenir «un canal» afin de recevoir les messages des anges.

Personnellement, au contact de l'énergie des anges, un lâcher-prise et une confiance en la vie se sont installés en moi. Je demande régulièrement l'aide des anges et je me sens continuellement guidée. Lorsque je vis un questionnement, je demande leur guidance et je suis leurs indications. Ma vie s'est complètement transformée grâce à eux. J'ai laissé mon emploi d'infirmière afin de vivre à temps plein mes passions : la communication avec les anges et les soins énergétiques. Je me sens maintenant à ma vraie place et accompagnée.

Ainsi, le livre *Tianshi, la voie des anges* raconte mon cheminement vers les anges. Il inclut des enseignements facilitant la communication avec l'au-delà ainsi qu'un partage d'expériences magiques vécues avec l'autre dimension, lors des soins Tianshi. Il se veut un guide, un document de référence sur le monde angélique. Ce livre partage aussi les transformations vécues par plusieurs de mes étudiants, au contact de l'énergie des anges. Grâce aux soins, les anges nous amènent à retrouver un espace de paix intérieure, à effectuer un retour vers notre essence divine.

I&M : Pourquoi encore trop de gens ont-ils peur d'accepter cette « guidance » ?

JT : Parfois les individus ont vécu des expériences négatives dans le passé en regard de l'invisible. Des gens me racontent avoir vu des entités leur apparaitre lorsqu'ils étaient très jeunes.

Plusieurs, tout comme moi, ne savaient pas comment s'en libérer et ils ont choisi de fermer la porte à leurs capacités. Toutefois, lorsqu'on choisit d'être accompagné par les anges, avec l'énergie puissante de ces êtres ailés, seuls les êtres positifs et lumineux se présentent à nous.

J'enseigne aux gens qu'ils ont la possibilité de choisir quelles vibrations ils désirent côtoyer. En élevant notre taux vibratoire et en cessant d'avoir peur, alors ce sont de merveilleuses manifestations qui se présentent à nous. Alors, nous entrons en contact avec les elfes, les fées, les êtres de lumière, les grands maîtres et les anges. Un monde de magie nous est offert.

Une autre raison qui fait que les gens ont peur d'accepter cette «guidance», c'est qu'on nous a souvent transmis la croyance que seule une «élite» possédait de telles capacités. Le terme *médium* a été souvent attribué à certaines personnes «exceptionnelles» qui avaient la chance de recevoir des messages de l'autre dimension. Autrefois, c'était possiblement vrai.

Mais aujourd'hui, avec l'élévation du taux vibratoire de la planète au cours des dernières années, nous avons tous accès à cette «guidance» plus facilement. Il est étonnant de constater lors des formations en Tianshi comment les gens entrent facilement et rapidement en contact avec l'au-delà.

I&M : Nous aspirons tous à vouloir ouvrir encore plus notre cœur. Mais hélas, le mental nous rattrape souvent. Comment faire pour retourner à notre source?

JT : Je crois qu'il faut accepter de lâcher prise afin de permettre aux anges de nous guider. Nous avons tous appris à décider des événements de notre existence et à les contrôler. En demandant aux anges d'être nos guides, il est étonnant de constater comment les événements et les synchronicités se mettent en place facilement.

Grâce à l'accompagnement des anges, nous savons que nous sommes toujours au bon endroit et qu'il n'y a pas de hasard. Nous cessons d'être ballotés par la vie car nous savons que les anges veilleront sur nous en tout temps. Une confiance et un sentiment de quiétude s'installent en nous.

Toutefois, comme nous sommes humains, il arrive que le mental reprenne le dessus. Alors lorsque cela se produit, je dédramatise la situation et je me dis que je me suis fait jouer un tour par mon égo aujourd'hui. Généralement, je choisis de ne pas accorder d'attention aux conseils de mon mental (égo) et de maintenir ma direction, comme si quelqu'un disait quelque chose d'inintéressant et que je choisissais de ne pas l'écouter.

Avec le temps, à force de vivre dans l'énergie des anges, une paix grandit en nous. Je crois que c'est cela «retourner à notre source», c'est-à-dire retrouver cette paix intérieure. Plusieurs étudiants disent se sentir de retour à la maison au contact de l'énergie des anges.

I&M : Un chapitre de votre livre traite du pardon qui permet de nous affranchir avant de libérer l'autre. Comment les anges peuvent-ils être de « bons accompagnateurs? »

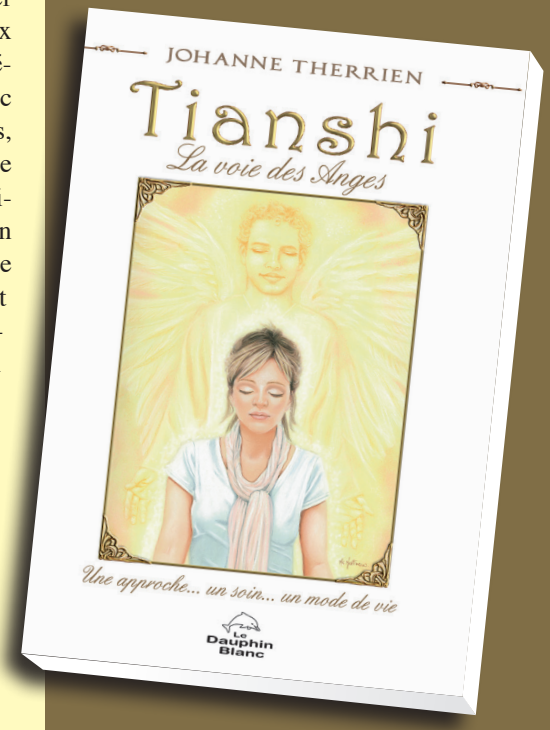
JT : Les anges étant des êtres d'amour, ils peuvent nous aider à pacifier toute situation. Une façon de faire la paix avec les êtres est de couper les liens éthériques indésirables qui nous lient avec d'autres personnes. Souvent des conflits, mésententes ou sentiments de jalousie tissent des liens invisibles entre les individus. Ces attachent permettent à l'un d'avoir accès à une partie de l'énergie de l'autre inconsciemment. En demandant aux anges de couper ces liens indésirables, une légèreté s'installe et bien souvent la relation entre les individus se modifie considérablement. Plusieurs personnes ont constaté un changement positif dans leurs relations par la suite. D'autres ont vu l'autre personne s'éloigner et sortir de leur vie.

L'utilisation de la méthode Ho'oponopono permet aussi de continuer le processus de libération débuté par les anges. Selon cette méthode, nous avons la responsabilité de «nettoyer» tout ce qui est porté à notre conscience, que ce soit à notre sujet ou à propos de quelqu'un d'autre. Comme nous sommes tous interreliés, en nous libérant, nous libérons aussi les autres.

I&M : L'approche « Tianshi » est de plus en plus connue et appréciée. Expliquez-nous quel est le lien entre votre pratique en soins énergétiques et les messages reçus, pour retrouver cette essence divine qui nous anime tous et rêver à une paix éternelle.

JT : La combinaison des messages des anges et les soins énergétiques offre la possibilité de recevoir une guidance angélique et d'équilibrer les corps énergétiques dans une même consultation.

Au départ, la personne est couchée confortablement sur une table à massage, favorisant un état de relaxation. La séance débute généralement par la transmission de messages. Ainsi, des guides, anges, maîtres, défunts, fées, elfes et autres peuvent se manifester afin de communiquer avec la personne. De plus, nous pouvons avoir accès à des images de vies antérieures ou rester dans cette vie-ci. Il est important de souligner



que ce sont les anges qui mettront en place les images et les messages utiles à la personne. Nous demandons toujours d'avoir accès à l'information pertinente pour la personne.

Par la suite, plusieurs possibilités s'offrent à nous. Selon la guidance que nous recevrons, nous pouvons équilibrer les chakras, utiliser des cristaux, des bols tibétains, replacer les axes énergétiques, harmoniser les corps subtils (éthérique), etc.

Suite au soin Tianshi, une grande détente et un sentiment de bien-être en résulte. Les gens disent se sentir plus légers.

De plus, l'accès à l'information des êtres de lumière permettra à la personne de libérer les mémoires accumulées dans ses cellules. À travers ce processus angélique, les anges nous aident à nous départir des mémoires dont nous n'avons plus besoin. Notre but est de retourner au point initial, soit reprendre contact avec notre être intérieur. Ainsi, nous pouvons reconnecter avec notre essence divine, cette partie de nous vivant éternellement dans la paix.

I&M : Plusieurs adeptes des soins Tianshi affirment qu'ils atteignent un taux vibratoire impressionnant. Cela permet de capter les messages du divin qui se trouve en chacun de nous. Peut-on parler d'une véritable bénédiction?

JT : Je ne parlerais pas de bénédiction, mais plutôt de cette chance de contacter la vibration élevée des anges. Une chance offerte à tous. Plus nous sommes dans notre essence et en paix, plus notre taux vibratoire augmente. L'énergie des anges est une énergie d'amour et je crois que l'amour est la force la plus puissante au monde. En acceptant de faire de la place à l'énergie angélique dans notre vie, celle-ci s'améliore et s'adoucit.

I&M : Comment reconnaître les signes et savoir que nous sommes sur le bon chemin, accompagnés de nos anges? Donnez-nous quelques exemples.

JT : Au départ, commencez par demander l'aide des anges en toute circonstance. Les anges ne peuvent intervenir dans votre vie sans une demande préalable de votre part. Par la suite, demandez qu'ils mettent des signes clairs sur votre chemin. Ce peut être une parole d'un passant qui répond exactement à votre question, une affiche publicitaire, une phrase à la radio, une phrase écrite sur une revue, etc. Dès que vous vous questionnez si c'est un signe, c'est automatiquement un signe. Lorsqu'un signe se présente, nous avons l'impression que cette phrase ou cet objet est là au bon moment et que ce n'est pas le fruit du hasard.

Par exemple : une amie trouve fréquemment des pièces de monnaie au sol. Elle trouve toujours des 10 cents, partout où elle va. C'est pour elle un indice de la guidance angélique.

Pour ma part, de minuscules plumes tombent généralement du plafond lorsque j'enseigne. Elles n'arrivent de nulle part et se glissent vers moi tout doucement. Ce phénomène se présente habituellement lorsque les anges veulent me confirmer leur présence. Je vois fréquemment des chiffres répétitifs sur les cadrans numériques, 15h15, 21h21, etc. Pour moi, c'est aussi un signe que les anges sont à mes côtés.

De plus, les anges procèdent par répétition, si un signe ou un message revient à plusieurs reprises, alors c'est qu'il est guidé par les anges. Les anges sont souvent répétitifs, ils utiliseront différentes manières de nous faire savoir qu'ils nous accompagnent dans notre chemin de vie.



I&M : Les anges et les archanges. Quelle est la différence?

JT : Dans la hiérarchie, tout en haut, il y a Dieu, ensuite les archanges, les anges gardiens, les grands maîtres, les guides spirituels, les défunts et nous.

Les archanges sont les chefs des anges. Leur rôle est de veiller à l'harmonie des mondes célestes et terrestres. Ils guident autant les humains que nos anges gardiens.

Nos anges gardiens sont des êtres qui nous sont attribués lors de notre naissance et qui seront avec nous toute notre vie. Plusieurs autres anges peuvent se joindre à nous, en tout temps, selon les besoins particuliers de notre incarnation.

Personnellement, je communique presque exclusivement avec les archanges. Comme ce sont les chefs des anges, je sais qu'ils répondront à mon appel. Leur puissance est immense et comme ils sont les êtres les plus près du divin, je suis certaine d'obtenir leur collaboration. Parmi les archanges, Gabriel, Raphaël, Michaël et Métatron m'accompagnent quotidiennement.

I&M : Le monde est merveilleux et magique pour ceux et celles qui décident d'ouvrir leur cœur aux anges en captant la bonne fréquence, soit celle de la puissance supérieure. Quel serait votre mot de la fin pour résumer ce « mode de vie »?

JT : Par la magie de l'énergie angélique, une sérénité et un calme s'installent en nous. Nous nous sentons accompagnées. Nous ne sommes plus jamais seuls.

Pour ma part, l'énergie des anges m'a beaucoup transformée. J'accepte maintenant de suivre leur guidance et une confiance s'est installée en moi. Grâce aux anges, je porte une énergie différente et c'est cette nouvelle vibration que je désire transmettre à mes étudiants. Une énergie de paix, d'unité et de collaboration.

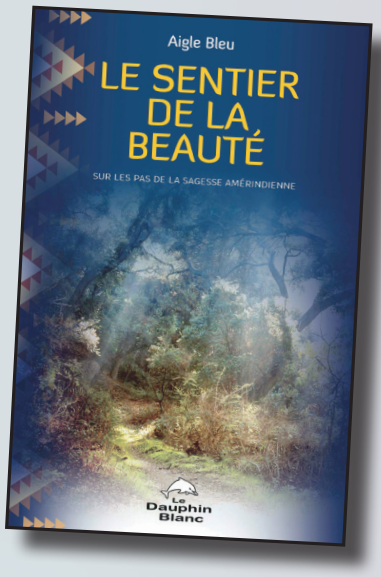
Ainsi, le Tianshi est une approche, un soin et un mode vie. Il est une nouvelle façon de percevoir les évènements de la vie. Au contact des anges, notre vision du monde change pour le mieux. La vie devient plus simple et facile. ■



Extrait de

LE SENTIER DE LA BEAUTÉ

Aigle Bleu



La pratique spirituelle

Avant d'aller plus loin, il est nécessaire de retenir la leçon suivante : Il faut toujours donner pour recevoir. Avant d'inspirer il faut expirer. La civilisation actuelle a tout pris de la nature et n'a rien offert en échange. En agissant ainsi, elle a contribué à créer un déséquilibre. La terre va s'occuper de ramener l'équilibre. Dans notre culture, chaque fois que nous allons à la chasse, que nous cueillons une plante ou que nous coupons un arbre, nous laissons une offrande. De cette façon, nous demeurons en harmonie avec la Terre Mère.

Chaque jour, à notre réveil, nous constatons que nous sommes vivants. C'est le plus grand cadeau que nous puissions recevoir. Avoir un corps humain représente un avantage incroyable, une véritable bénédiction. Ceux qui bénéficient de l'usage d'un tel corps ont vraiment beaucoup de mérite. Il y a plus d'insectes dans un seul kilomètre carré de forêt qu'il n'y a d'humains sur terre. Les places sont donc très rares et ceux qui les détiennent sont choyés. Expérimenter la vie en tant qu'être humain est le seul véhicule vraiment efficace pour suivre la voie de la libération, car toutes les autres formes d'incarnation ont des limites. Elles ne bénéficient pas de la compréhension ni du libre arbitre au même degré que les humains. Les animaux et les plantes, par exemple, n'ont d'autre choix que d'accomplir la volonté du Grand Esprit, de faire ce que l'on attend d'eux. Nul ne verra jamais un arbre changer d'endroit parce qu'il est insatisfait de son environ-nement. De même, un loup n'ira pas faire un tour à la brasserie du coin pour se distraire après la chasse !

Le seul qui se soit vu accorder le libre arbitre, le pouvoir de choisir lui-même sa voie, est l'être humain. Il est le seul, parmi les règnes élémental, minéral, végétal, animal ou humain, à pouvoir choisir entre le « bien » et le «mal». Il est donc celui qui doit le plus faire preuve de vigilance dans ses comportements. S'il a le privilège de faire des choix, il a également la responsabilité d'en assumer les conséquences. C'est ce que nous appelons la loi du retour. Nous avons le choix, tout en ne l'ayant pas vraiment. Nous avons le droit de choisir, mais certains choix nous créent des souffrances de plus en plus pénibles. Le libre arbitre, c'est donc la possibilité de faire nos expériences, d'essayer, de toucher, de découvrir comment les choses fonctionnent. Et cette liberté comporte sa responsabilité. En contrepartie, il est donné à l'être humain de pouvoir suivre la voie étroite et de réaliser en lui la vie éternelle et immortelle de l'esprit éveillé et libéré. Voilà pourquoi la vie humaine est si précieuse.

La pratique spirituelle est d'une importance capitale, car c'est elle qui nous permet d'avoir la clarté et la maîtrise nécessaires pour faire des choix éclairés. Parce que pour nous, humains, tout est vraiment une question de choix. Les animaux, les plantes et les cristaux accomplissent toujours la volonté du Créateur parce qu'ils obéissent toujours aux lois naturelles – une exception à cela existe, les animaux domestiques ayant été conditionnés par l'humain qui leur a fait oublier leurs instructions originelles. L'humain seul a le pouvoir de choisir. Ainsi, le besoin de raffiner son esprit pour avoir la clarté et le discernement qui permettent de distinguer le bien du mal, les bons choix de ceux qui peuvent nuire, est primordial. Pour les autochtones, la notion d'être humain véritable est beaucoup plus complexe qu'il n'y paraît de prime abord. C'est quelque chose de tout à fait spécial.

Il existe de nombreux voiles qui recouvrent notre conscience, nous empêchant ainsi d'être un avec notre nature essentielle. Lorsque nous nous incarnons, nous semblons oublier qui nous sommes véritable¬ment. L'une de nos principales tâches sur terre consiste à redécouvrir notre âme divine, à retrouver notre nature fondamentale.

Rares sont les personnes qui se souviennent des millions de vies qu'elles ont vécues avant d'avoir le corps qu'elles ont aujourd'hui. Cela signifie que depuis les débuts de notre périple dans le monde physique, nous sommes demeurés dans l'ignorance, prisonniers de ce premier voile. En effet, la naissance à travers la femme, notre mère qui nous porte au monde, semble occulter le souvenir de notre essence et de nos vies antérieures. C'est l'ignorance fondamentale de l'être sur sa propre nature. Lorsque nous parviendrons à la libération et à l'éveil complets, nous retrouverons le souvenir de toutes ces vies passées. ■

Joël Monzée

Extraits de



« J'ai juste besoin d'être compris! »

Je sais que ce n'est pas facile tous les jours. Et j'ai beau avoir un coffre à outils bien rempli, je fais face aux mêmes défis que tous les adultes. Or, je ne passe pas une seule journée sans m'interroger sur ce que j'ai vécu avec les enfants ou ma conjointe. Revisiter mes décisions. Vérifier leur cohérence en fonction des valeurs et des choix de vie que nous avons faits. Réajuster au besoin une intervention. Et être conscient de mes propres erreurs – comme de mes bons coups – permet autant d'avoir un regard bienveillant sur l'enfant que d'orienter ma manière d'interagir avec lui.

Revenir aux interventions universelles

Ces dernières années, nous avons collectivement eu le réflexe de regarder les défis des enfants à travers une perspective médicale. C'est flagrant en Amérique du Nord depuis le début des années 1990, alors que cela se développe de plus en plus en Europe depuis une dizaine d'années. Sans entrer dans les explications que je présente dans mon livre Médicaments et performance humaine, je voudrais attirer votre attention sur deux phénomènes qui découlent de cette transformation de la compréhension des défis qu'affrontent les enfants dans nos maisons et nos écoles.

On assiste, d'une part, à une augmentation de la prise de psychotropes dès que l'on suspecte, sur la base de tests psychométriques précis et déconnectés de la réalité de l'enfant, la présence d'un trouble psychiatrique, sans pour autant qu'aucun marqueur biologique ne soit identifiable. D'autre part, cette pratique a eu comme effet indésirable que les parents et les enseignants ont perdu leurs repères et cherchent à effacer des symptômes avec des médicaments sans comprendre pourquoi l'enfant agit de telle ou telle façon. Pourtant, les difficultés comportementales pourraient être gommées par des mesures éducatives qui contribuent à développer la maturité du cerveau de l'enfant. De plus en plus de médecins se plaignent régulièrement, dans leur rôle clinique ou parental, des pressions qu'ils ressentent de la part du milieu scolaire en pleine détresse.





Devenir parent

Quel que soit le cheminement qui amène les êtres humains à créer un couple, puis à devenir une mère ou un père… Que l'enfant arrive dans la vie à la suite d'un choix, d'un heureux accident ou d'un drame… Les parents sont pleins d'aspirations. Il y a un savant mélange d'ambitions et de certitudes, mêlées au doute inévitable et à une certaine peur d'échouer. Il y a un désir profond d'offrir le meilleur de soi et une peur, parfois viscérale, à savoir si l'on sera à la hauteur de ses ambitions. Le père et la mère sont donc remplis d'espoir d'être de « bons parents ». Espoir d'offrir à l'enfant un cadre éducatif accueillant, solide et respectueux. Espoir que l'enfant pourra grandir en rencontrant les bonnes personnes



pour le guider dans sa vie. Espoir qu'il réussisse sa vie.

Parfois, pour ne pas dire souvent, il y a également la volonté d'offrir à l'enfant ce qui a manqué dans la vie des parents quand eux-mêmes étaient des enfants. Le dernier souhait, par exemple, d'un enfant battu sera, une fois adulte, de frapper à son tour son enfant. Il a connu la douleur dans sa chair et ne veut pas la transmettre à son enfant. Le souhait, dans un autre exemple, d'une enfant dont le parent était alcoolique sera d'offrir un environnement stable et rassurant. Elle a connu l'abandon du père ou du moins son absence. Elle se veut alors présente à son enfant. Elle a vu sa mère se tuer à l'ouvrage avec ses sept enfants, elle n'en voudra que deux ou trois. Le passé vécu peut conditionner les choix familiaux et éducatifs que l'on fera pour les enfants que l'on accueille dans la famille.

Il y a aussi tous les espoirs des petites choses de la vie que l'on veut offrir à l'enfant. Le temps de la pêche ou de la chasse avec lui, les heures de plaisir anticipé à jouer au soccer ou au hockey, les voyages à faire pour lui montrer les richesses du monde, le temps passer à faire des puzzles ou à jouer au Lego, l'idée de l'emmener simplement manger une crème glacée par une journée de soleil tapant, etc. Il y a parfois aussi les espoirs déchus de l'adolescence. Un accident a brimé la possibilité d'une carrière sportive. Un décrochage scolaire quand l'école se conjugue plus avec l'enfer que l'occasion de construire son autonomie. Des difficultés d'apprentissage dans une matière, la mise en concurrence des élèves dans un groupe ou la non-considération du dossier extra-académique empêchent une inscription dans un programme contingenté ou imposent un métier qui n'est pas celui qui aurait été choisi initialement. Il y a aussi toutes les blessures qui ont conditionné une personnalité qui dépense parfois beaucoup de temps et d'énergie à se défendre ou à prouver qu'elle est digne d'intérêt.

Malgré les apparences, toutes ces épreuves conditionneront notre vie d'adulte et, conséquemment, nos décisions et nos espoirs quand nous désirons devenir parents ou que nous le devenons. Personne n'y échappe. Même si des parents disposent d'un bon coffre à outils, qu'ils suivent des formations, qu'ils lisent ou qu'ils ont développé une solide expérience professionnelle dans le domaine psychosocial, tous peuvent trébucher, comme n'importe qui.

Que nous le voulions ou non, nous portons tous une part d'ombre. Il y a toujours le risque de choisir la facilité quand une situation désagréable se présente. La connaissance permet peut-être de développer, comme le martèle Nancy Doyon, du « gros bon sens » qui facilite la détection des besoins et l'intervention appropriée. Peut-être que certains parents agiront plus efficacement ou plus rapidement que d'autres. On adapte peut-être l'intervention éducative en utilisant son coffre à outils. Mais, penser que nous pouvons échapper à notre part d'ombre serait la première erreur pour qu'elle prenne la place dans nos choix pour accompagner les enfants.

Nous n'avons pas l'obligation non plus de perfection, une autre facette de notre part d'ombre. Au contraire, une erreur du parent peut devenir un outil puissant pour l'enfant. En effet, une erreur bien gérée peut devenir féconde de vie. Comme je le décrivais au début de ce livre, j'ai grandi dans une famille dysfonctionnelle dans laquelle il y avait beaucoup de violence physique. Une bêtise et une méconnaissance des mœurs de l'école me valurent, au début de ma deuxième année primaire, une gifle de mon institutrice, car je la regardais dans les yeux, ce qui ne se faisait pas dans cette école-là quand on se faisait gronder. Quarante ans plus tard, je pourrais encore décrire tant le moment que le lieu où elle m'a giflé. Toutefois, elle est revenue auprès de moi quelques minutes après et elle s'excusa. Elle m'expliqua qu'elle n'aurait pas dû me frapper et qu'elle regrettait de ne pas avoir cherché à comprendre avant de se fâcher… Du haut de mes sept ans, je la regardais et je me rappelle que je la sentais sincère. Surtout, ô joie, c'était la première fois que je sentais qu'un adulte considérait mon point de vue pour comprendre mon comportement dérangeant, plutôt que de me réprimander. Par la suite, cette enseignante a toujours été très sévère et exigeante envers moi, mais juste et intègre. Je me souviens de son regard complice et doux. Le reste de l'année fut, pour moi, synonyme de reconnaissance du petit bout d'homme que j'étais. Enfin.

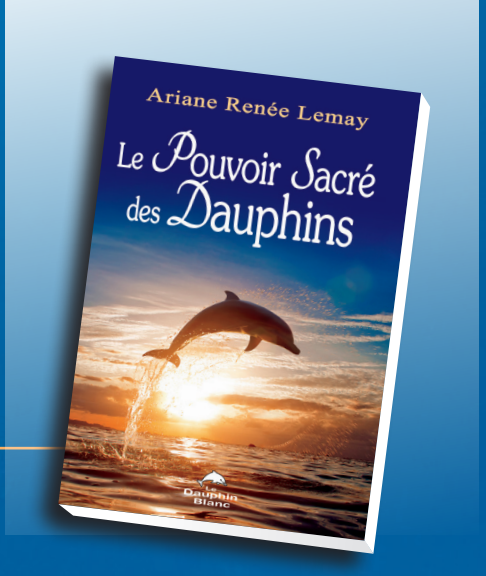
Un enfant émerge d'un moment d'intimité et, je l'espère, d'amour, mais il est une personne individuelle. Nous avons des choix, en tant que parents, mais il est opportun de laisser l'enfant devenir autonome pour qu'il puisse devenir, à son tour, un adulte responsable, honnête et intègre. Il y a des choses auxquelles on dira « oui » et d'autres auxquelles on dira « non ». Parfois, cela nous oblige à refuser certaines habitudes socialement banalisées. L'usage de la technologie est l'un des aspects qui provoquent souvent beaucoup de questions. Doit-on laisser l'enfant avoir accès aux émissions de diverses stations de télévision, aux jeux vidéo de plus en plus fascinants, aux téléphones intelligents de plus en plus utiles pour permettre un contact rapide avec autrui, à l'ordinateur qui ouvre la porte aux réseaux sociaux, etc. ? Refuser, par exemple, que son enfant de huit ans ait accès à un téléphone intelligent, est-ce encore aujourd'hui normal, adapté, logique, sécuritaire ? ■



Extrait de

Le Pouvoir sacré des Dauphins

Ariane Renée Lemay





Les dauphins sont des âmes-sœurs dans une forme différente, tout simplement. Les personnes qui nagent avec eux connaissent une expérience de liberté, d'amour et de joie. D'autres, aux prises avec la peur de l'eau, sont soudainement calmes lorsque les dauphins sont présents. Plusieurs personnes jurent même qu'elles ont vécu des guérisons physiques après avoir été dans l'eau avec eux. Il suffit de dire le mot « dauphin » et la plupart des gens commencent à sourire.

Essayez la prochaine fois que vous vous sentirez stressé ou en baisse d'énergie! Permettez-vous juste de voir une image d'un dauphin dans votre esprit et regardez comment votre humeur changera en mieux.

À mon avis, les dauphins vivent consciemment leur divinité en tout temps. Ils sont souvent appelés « anges de la mer » (pas étonnant!). Le monde serait un endroit incroyable si toute l'humanité pouvait lâcher ses limitations et incarner les qualités positives et l'amour des dauphins.

En ce moment, ils semblent entraîner notre humanité vers une nouvelle vague. Vivant dans l'eau, cet élément unificateur et diffuseur par excellence, les dauphins nous font faire un pas de plus, nous incitant à nous unir davantage à l'intérieur de nous-mêmes et avec les autres formes de vies. Ils nous montrent le chemin de la fraternité, incarnant eux-mêmes cet état d'être et de vivre.

Ils nous invitent à prendre conscience de l'importance de l'union, qui consiste, entre autres, à aligner au mieux nos pensées, nos paroles et nos actions. Cet alignement est extrêmement puissant. Beaucoup de nos problèmes sociaux et écologiques découlent d'un mauvais alignement dans l'expression de notre être. D'autant plus que nos modes de vie et nos valeurs sociales bousculent quotidiennement cet alignement afin de nous maintenir dans l'impuissance et le désordre.

En fait, en séparant la pensée des mots, les mots des actions et les actions de leur pensée créatrice, un court-circuit majeur s'est produit dans notre puissance créatrice. À force de répéter ce pattern, nous créons le chaos en nous et expérimentons un sentiment d'impuissance et d'isolement. Après un temps, nous en venons même à trouver que c'est normal.

Prenons par exemple le mensonge et la déception qui sont courants dans notre monde. Ceux-ci n'existent pas dans le monde animal, car les animaux communiquent entre eux par télépathie et, dans ce type d'échange direct de pensées, le mensonge et la déception sont impossibles. D'ailleurs, l'activation de la télépathie – qui fait partie de notre vraie nature – est pour moi des plus importante, car elle nous permet de nous relier au tout et de ne plus se sentir séparés. Malgré qu'elle soit un art à peu près ignoré, la communication télépathique nous permet de vivre davantage en synchronie avec le monde qui nous entoure. J'en parlerai plus en détails plus loin dans le livre.

Je n'aborderai pas ici le sujet de la souffrance vécue par les dauphins lorsqu'ils sont tués à coup de machettes, empoisonnés par nos déchets toxiques et agressés par les basses fréquences des sonars... J'aimerais plutôt que vous vous arrêtiez quelques secondes et que vous vous imaginiez que, partout autour de vous, les gens pensent, disent et agissent avec congruence...

Imaginez que chaque personne, puisant dans son réservoir naturel de bonté, pense, dit et agit de façon positive et constructive, en étant fidèle à l'alignement de ses pensées, paroles et actions. Allez-y, imaginez pendant quelques minutes, fermez vos yeux…

Maintenant, si chaque personne pensait, disait et agissait avec alignement et bonté, est-ce que notre monde serait tel qu'il est aujourd'hui? En vous permettant d'imaginer ceci, vous avez maintenant un puissant outil de transformation, tant pour vous que pour votre monde (les deux sont indissociables de toute façon!). J'ajouterais que si vous prenez quelques minutes par jour pour pratiquer cette visualisation en ayant une partie ou votre corps en entier en contact avec de l'eau, vous observerez de grands changements! L'alignement pensées/paroles/actions est un acte de créativité et de liberté pures. Oh, actuellement, il y a déjà bien des humains conscients qui pratiquent ceci, mais il serait important qu'un plus grand nombre de gens le mettent en pratique! Car on ne peut pas expérimenter ce qu'on ne peut imaginer... ■



Extrait de

Ho'oponopono

de Alain Wiliamson



Essentiellement, la méthode Ho'oponopono est d'une simplicité déconcertante, ce qui lui attire malheureusement beaucoup de scepticisme. La méthode consiste en quatre phrases, banales en apparence, que l'on répète un peu à la façon d'un mantra.

Les quatre phrases, « Je t'aime », « Je suis désolé », « Pardonne-moi » et « Merci », sont en fait reliées à quatre grandes lois spirituelles qu'elles activent : la loi de l'amour, la loi de la responsabilité, la loi du pardon et la loi de la gratitude. C'est dans la compréhension de ces quatre lois que résident toute la puissance et l'efficacité de la méthode. Chacune d'elles sera vue dans l'un des chapitres de ce livre.

Quelques principes spirituels hawaïens

Avant de nous attarder sur l'application de la méthode, il nous sera grandement utile de considérer certains principes spirituels hawaïens.

L'UNITÉ

Les Hawaïens ancestraux connaissaient bien le concept de l'Unité. Leur vie entière en était imprégnée. Ils vivaient en harmonie avec ce principe. Le souffle était pour eux la représentation physique de l'Unité. L'air inspiré représentait l'essence même de la vie, de la divinité. Les Hawaïens inspiraient l'essence de Dieu – qu'ils partageaient avec tout le règne vivant – et expiraient cette essence augmentée de leur propre énergie, de leur propre essence. Le souffle était l'échange entre l'être humain et Dieu, ou la vie, si vous préférez. Cette interaction leur confirmait l'Unité.

Les Hawaïens se sentaient unis au reste de la Création. Grâce à cette conception de la vie, ils pouvaient, entre autres, interagir avec les éléments de la nature, les mondes végétal et animal et les forces de la vie. Ils arrivaient même à les diriger.

L'Unité leur permettait aussi de se considérer comme cocréateurs de leur vie et de tout ce qui en fait partie. Ils œuvraient grâce au *mana*, l'« énergie de vie qui nourrit et soutient toute chose ». Le mana était une substance invisible et universelle, une force disponible pour matérialiser tout ce qui était imaginé.

LA RESPONSABILITÉ

Les Hawaïens vivaient selon le principe de l'entière responsabilité. Pour eux, tout ce qui faisait partie de leur vie était sous leur responsabilité. Puisqu'ils se considéraient comme cocréateurs avec le Divin, ils reconnaissaient leur rôle et l'acceptaient entièrement. Comment, dès lors, auraient-ils pu rejeter le blâme sur une autre personne, la vie ou Dieu pour les situations qu'ils affrontaient? Ils avaient la conscience de leur responsabilité dans chaque aspect de la vie.

Ce principe est l'un des piliers de la spiritualité hawaïenne. Puisque nous sommes créateurs de notre monde, de notre univers, de notre vie, comment pourrions-nous rejeter la faute sur quelqu'un d'autre ou quelque chose d'autre que nous-mêmes? C'est aussi l'un des principes les plus difficiles à « intégrer » pour l'être humain contemporain qui cherche constamment des coupables à l'extérieur de lui.

Il faut faire attention de ne pas confondre *responsabilité et culpabilité*. Si la responsabilité nous ramène à notre propre pouvoir, la culpabilité, elle, nous détruit lentement en étouffant notre pouvoir intérieur et en nous éloignant de notre véritable nature.

AUCUNE LIMITE

Pour les Hawaïens, le monde extérieur était à l'image de leur monde intérieur. Il n'y avait que leurs propres croyances pour fixer des limites à leur univers. Ils avaient intégré dans leur vision de la vie le concept de l'infini. Il n'y avait donc aucune autre limite que celles qu'ils s'imposaient eux-mêmes. Cette vision leur conférait une grande ouverture de conscience et une élévation de leur taux vibratoire qui leur permettaient une infinité de possibilités. ■



Extrait de

Une année pour Changer sa VIE

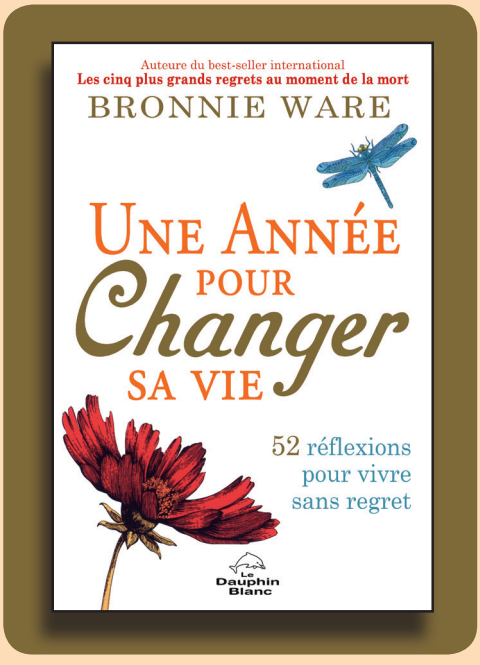


de Bronnie Ware

Changer de peau

Certains enfants adorent l'école. D'autres arrivent tout juste à passer au travers, anxieux de rentrer à la maison. De mon côté, mes débuts à l'école ont été relativement paisibles et dans l'ensemble, j'ai vraiment aimé étudier et pratiquer des sports, en plus de la vie sociale du milieu scolaire.

Mon souvenir le plus vif de mes premières années d'études remonte à la première année et n'est pas, en fait, celui de mon jour le plus heureux. Je me rappelle d'avoir été dévastée quand j'ai découvert que je ne pouvais pas acheter de limonade verte à la cantine de l'école avec ma fausse monnaie en plastique. Cette découverte a dévasté l'optimiste que j'étais à cinq ans !



En revanche, les exposés vécus étaient toujours amusants, surtout une fois que j'ai été un peu plus âgée et que j'ai pu chercher sur la ferme des choses à apporter à l'école. Il s'agissait parfois d'insectes morts, d'un outil bizarre pris dans le hangar de mon père, ou bien d'un bidule que nous, les enfants, avions fabriqué. Je me souviens aussi très bien d'avoir apporté une peau de serpent un jour, ce qui avait entraîné beaucoup d'échanges animés entre le professeur et la classe.

Je suis tombée sur une autre peau de serpent récemment, en marchant sur une route de campagne. Elle m'a non seulement rappelé ce souvenir heureux de mon enfance, mais aussi amenée à réfléchir au renouveau et au sentiment que j'ai de vivre dans une nouvelle peau, ces jours-ci. J'ai ressenti une gratitude et une légèreté immédiates.

Quand vous vivez en faisant des efforts conscients pour vous améliorer, pour découvrir le meilleur de vous, vous êtes vraiment en train de créer une nouvelle version de vous. L'ancien moi a besoin de guérir, certes, mais rien ne vous oblige à porter vos blessures pour toujours. On peut pourtant s'habituer à partager ses blessures avec d'autres, ce qui peut devenir un obstacle inconscient à l'évolution. Lorsque vous discutez de vos blessures émotionnelles avec d'autres, vous pouvez créer un lien et être certain d'émouvoir leur bienveillance, soit en suscitant leur pitié avec votre histoire, soit parce qu'ils ont vécu des situations analogues. Vos blessures peuvent devenir votre identité.

Bien entendu, il y a un temps pour exprimer sa souffrance émotionnelle et cette expression est nécessaire, mais vient un moment où l'on s'aide davantage en passant à autre chose. L'effort conscient de choisir vos paroles est une habitude qui vaut la peine d'être adoptée. Le fait de rester accroché à l'histoire de vos blessures peut vous donner l'impression d'être en sécurité; elle représente un havre sûr et connu. Si vous changez, la vie change et cette pensée peut s'avérer terrifiante. Cependant, elle n'en changera pas moins, d'une façon ou d'un autre. Alors, ne vaut-il pas mieux être l'initiateur du changement et des directions qu'il prend ?

Notez par écrit la liste de vos peurs. Soyez honnête avec vous-même. Vous ne pouvez pas mentir à votre cœur et à vos cellules. Votre corps sait. Votre cœur sait. Soulagez-le en étant sincère. Pourquoi avez-vous peur, en changeant, de devenir la personne que vous voulez vraiment être ? Soyez prêt à découvrir à travers vos réponses qui vous êtes vraiment, dans tout ce que vous avez de beau et de merveilleux.

Cela fait peur et c'est parfois un défi de foncer et de devenir la nouvelle version de vous-même. Mais, être brave ne veut pas dire que vous n'avez pas peur – cela veut dire que vous êtes prêt à avancer, *même* si vous avez peur. ■

Extrait de

Secrets d'éveil et de bonheur



de Carolle Crispo

Chère personne du peuple, gagnez en confiance et en amour de vous laisser porter vers de la nouveauté consciente. Apprenez à vous réconcilier avec votre estime personnelle et à vous redécouvrir dans votre vérité et votre flamme personnelles. Naturellement, cessez de vous rejeter ou de vous dénigrer, car la beauté de votre lumière est bien manifeste dans votre profondeur. Voyez votre lumière personnelle comme une amie à qui vous pouvez tendre la main pour venir s'entretenir avec vous de tout ce qui trouble votre tranquillité d'esprit.

Sachez que cette énergie lumineuse qui vous est propre est la meilleure amie qui soit. Pourquoi, croyez-vous ? C'est que cette belle énergie qui s'anime en votre profondeur en est une imprégnée d'un amour difficilement définissable. Elle vibre hors de tout doute dans une énergie d'amour divin inconditionnel qui vous a été transmise par la Mère divine lors de votre première naissance. Vous pouvez donc lui confier tous vos secrets et tou tes vos peines. Elle sera votre confidente en toute intimité.

Communiquer avec cette flamme lumineuse qui est votre « vrai » moi vous aidera à libérer tout ce qui vient troubler votre tranquillité d'esprit dans la traversée de vos expériences de vie. Vous gagnerez en amour et en joie de vivre en vous donnant le droit divin de vous réconcilier avec une approche nouvelle qui a déjà été la vôtre dans d'autres temps plus harmonieux. Soyez assuré qu'il y en a eu, bien que ceux-ci ne ressurgissent pas à votre mémoire pour l'instant. Considérez que vous n'êtes point à une ligne de départ de découvertes envers la vie, mais plutôt à une ligne de départ de redécouvertes envers la signification des lois de l'Existence et de votre interaction avec celles-ci. Au



cours d'autres vies, vous avez manifestement baissé les bras devant votre responsabilité de créer votre propre bonheur en confiant malheureusement, sans vous soucier des conséquences, la responsabilité d'exprimer votre autonomie soi-disant divine à d'autres personnes, parfois sans vergogne, qui ont agi avec vous par des jeux d'abus d'influence et de pouvoir.

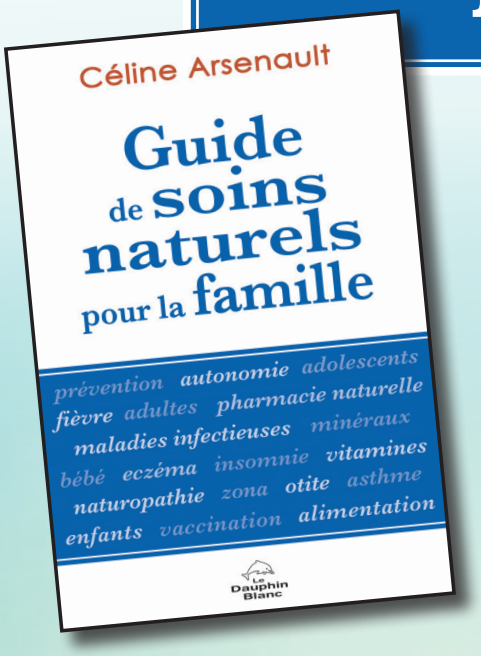
Mais, en ces jours nouveaux de dévoilement de votre être, vous avez la possibilité de vous réconcilier avec ce qui vibre en vous de divin et qui vous parle par votre instinct sensoriel. Pour entrer en contact avec cette étincelle de vie pure et véritable, il s'agit pour vous de faire silence, de temps en temps, pour que cette petite voix à l'intérieur de vous se manifeste et vienne vous instruire à propos des rêves et des souhaits intimes de votre âme.

Depuis des années, et même depuis votre petite enfance, vous avez parcouru un chemin où vous aviez la possibilité d'interagir constamment avec votre conscience sous deux polarités d'écoute et de vision. Cependant, comprenez qu'en choisissant l'une ou l'autre, le dénouement sur vos expériences de vie a été grandement différent, car la synchronicité du déroulement des leçons de vie en a été *affectée* en raison de la forte probabilité que vous ayez été influencé par les manigances de l'ego oeuvrant pour vous maintenir dans la conscience humaine. Depuis que vous êtes petit, vous avez reçu, en ce qui concerne l'instruction, tout ce que le mental altéré par l'ego humain voulait vous enseigner, mais particulièrement sous des limitations de conditions et très souvent dans des scénarios de manque de respect et de rejet de vous-même. ■



Extrait de

Guide de soins naturels pour la famille



de Céline Arsenault

La santé de nos enfants nous touche de très près. Combien de fois ma mère m'a-t-elle dit lorsque j'étais enfant : « J'aimerais mieux être malade à ta place! » Ces quelques mots en disent long sur le sentiment d'impuissance qui nous habite quand notre enfant, quand notre petit est malade. Comme nous voudrions prendre ses douleurs, ses peines sur nos épaules, les siennes étant encore si petites, si frêles à nos yeux!

Il nous faut donc apprivoiser la maladie si nous désirons vaincre la peur qu'elle crée en nous. Et pour ce faire, il nous faut la connaître, la reconnaître et en comprendre la signification dans notre vie. Cette règle concerne aussi bien les maladies d'enfants que celles des adultes. La maladie n'est pas un châtiment venu du ciel, elle vient d'ici-bas. Elle est conséquente à notre façon de vivre, de respirer, de manger, de penser, d'aimer et de pardonner. Elle est aussi un outil d'évolution et de croissance.

Pour le petit enfant, la poussée de fièvre sera une libération du trop-plein d'énergie, la desquamation dans la scarlatine lui fera faire peau neuve afin de passer à une nouvelle étape. Chez l'adulte, la maladie apportera une prise de conscience : quelles lois naturelles ai-je transgressées, quelles ruptures ai-je faites entre ma voix intérieure et mes actions quotidiennes?

La maladie s'incarnera toujours dans un corps affaibli. « Le microbe n'est rien, le terrain est tout. » À l'image de la graine qui doit être plantée dans une bonne terre pour croître, la bactérie pathogène et le virus doivent trouver une terre propice à leur expansion, à leur croissance. Cette terre propice au «microbe» sera liée à un système immunitaire affaibli, à des pensées négatives, à un environnement malsain, à des tensions internes, au stress, et j'en passe. L'essentiel est de prendre conscience de notre responsabilité et de notre rôle dans ce grand jeu de la vie.

Nous avons tout ce qu'il faut en nous pour agir, pour réagir. La nature est d'une perfection inimaginable. Nous nous en sommes éloignés progressivement, car nous pensions nous en rendre maîtres et la contrôler. Comme il est temps de lui reconnaître sa grandeur et de lui faire confiance!

Ce volume est un point de départ dans votre démarche intérieure en vue d'apprivoiser la maladie pour mieux connaître la santé. Son contenu n'est pas exhaustif, d'autres thérapies naturelles se feront connaître, jour après jour. De plus, ce guide n'encourage pas d'emblée l'autotraitement. Il est toujours bon de référer, le moment venu, à un thérapeute ou à un médecin, selon le cas, et selon votre vision de la situation.

Vous constaterez que l'application des méthodes naturelles de santé demande beaucoup d'engagement, de temps et d'énergie. La connaissance des soins naturels nous amène à intégrer la prévention dans nos vies dans le but de conserver notre état de santé. Rien de comparable à la prise d'antibiotiques aux huit heures avec la consigne classique « buvez beaucoup de liquide et gardez le lit! ».

Par contre, mon expérience de mère de quatre enfants et celles de mes consoeurs et amies vous confirment que les enfants en gardent un très beau souvenir, un souvenir de chaleur, de tendresse, d'attention et d'amour. Qui n'aime pas se faire dorloter ? Être malade, c'est aussi une façon de dire : « J'ai besoin de repos, j'ai besoin de votre présence, de votre encouragement et de votre amour. » Je doute que l'antibiothérapie réponde à tous ces critères…

Je vous souhaite de vivre ces étapes de la vie avec beaucoup de confiance, de sérénité et d'amour. Ce sont les éléments essentiels d'une vraie guérison. ■

L'infini des possibles

Entrevue avec Brigitte Morel



I&M : *L'infini des possibles* est considéré comme un roman d'inspiration, un nouveau créneau que vous embrassez bien. Que veut-on dire par « inspiration » ?

BM : L'inspiration est ce qui nous pousse à grandir. Une certitude en quelque chose d'invisible qui se ressent, bien plus qu'il se «comprend». Cela nous tire vers le haut, vers la meilleure version de nous-mêmes tout en nous motivant à agir. À changer aussi quelque chose en nous pour aller plus loin, faire plus, donner plus, être plus.

I&M : Clara est le personnage principal du premier livre de cette trilogie. Qui est Clara et comment arrive-t-elle sur cette île perdue qui lui permettra de se retrouver?

BM : Clara est à un tournant de sa vie. Fatiguée, déçue, insatisfaite, elle est au bord du burnout. Elle décide, comme bien des gens dans ces cas-là, de prendre des vacances, seule, dans un tout inclus pour se reposer et s'éloigner de son mal-être. Mais cette solitude imposée va la plonger dans un raz de marée d'incidents et de rencontres qui l'obligera à se poser des questions sur elle-même, sur sa vie, sur sa vraie place.

I&M : L'histoire de Clara peut être celle de beaucoup de personnes. Est-ce autobiographique? Si oui, avez-vous réalisé que c'est un beau cadeau de la vie puisque votre passion de toujours était celle d'écrire un jour?

BM : J'ai dû, à plusieurs reprises dans ma vie, tourner de grands chapitres entraînant toute une série de questionnements. Clara vit donc dans une zone connue. Toute ma vie, je suis allée chercher auprès de grands maîtres, de thérapies, de formations, les réponses à mes questions existentielles. Il s'agissait de découvrir la recette miracle pour ne plus jamais être insatisfaite de ma vie et retrouver ma capacité d'agir dans un sens gagnant. Après 40 ans de quête, je me suis enfin assise pour déposer ces enseignements, et la forme « roman » s'est imposée naturellement, sans effort. Une transe. Est-ce autobiographique? La vraie question est plutôt : vous reconnaissez-vous ?

I & M : Nous allons souvent chercher au loin le désir de rentrer chez soi. C'est ce qui arrive à Clara qui, une fois en communion avec son essence divine, celle de l'Amour, réussira à se reconnecter. Cela ne se passera toutefois pas sans difficulté?

BM : Pour devenir quelqu'un d'autre, pour accéder à une meilleure version de soi-même, il faut être prêt à abandonner la vieille version. On dit que lorsque le fruit est mûr, il faut le cueillir. Si l'on résiste et que l'on attend, il va nous tomber sur la tête. Clara va vivre un réveil assez brutal en frôlant la mort à quelques reprises. Parfois cela prend un méchant 2x4 derrière la tête pour nous faire comprendre que le changement est nécessaire. Si on



connaissait l'univers de possibilités que cela ouvre, le souffle extraordinaire qui nous habite une fois que l'on se donne la permission de changer, on attendrait pas si longtemps. Et lorsque l'élève est prêt, le maître apparaît. Clara va faire une rencontre...

I & M : La connexion pour arriver au Tout. Pour en arriver à l'amour de soi avant d'entrer en communion avec l'autre. C'est tout un défi de nos jours avec le rythme effréné que nous menons. Comment pouvons-nous y parvenir sans que ce soit vu comme un acte d'égoïsme?

BM : J'aime votre question, car elle ramène à un point fondamental. La reconnaissance de l'égo. On ne peut traiter quelque chose d'«égoïste» si cela ne provient pas de l'égo! En découvrant la véritable nature de ce phénomène instable, en réduisant l'impact que nous lui donnons dans notre vie, nos choix deviennent plus alignés avec notre raison d'être et le rythme épouse harmonieusement notre pulsation naturelle. C'est l'un des principaux enseignements de ce livre. Pour ma part, j'aime bien que cela bouge dans ma vie. Mon égo peut trouver que c'est effréné si je suis déconnectée de mon essence, mais lorsque « Je suis », j'aime vivre puissamment. Alors où est le problème?

I&M : Et qu'en dit justement le personnage de Vandreff?

BM : Que l'âme sait. Il n'y a que l'égo qui raisonne! Ce dernier ne fait que puiser dans le connu, dans ce qui existe déjà, dans votre histoire et surtout dans le souvenir de vos émotions, pour vous freiner. Cette voix n'est pas la vôtre. Ce que vous êtes est au-delà de votre histoire. Vous êtes ce qui vous anime d'instinct. Vous êtes votre élan, votre mission, votre passion, un pouvoir d'attraction, un capteur de rêves. Vous êtes «L'infini des Possibles!»

I&M : Nous avons toujours le libre arbitre. C'est un choix à tous les jours. C'est notamment le cas pour nos rêves. Nous ne tendons pas vers eux, mais nous en provenons. Que pouvez-vous nous dire de plus?

BM : C'est une phrase puissante qui m'a été donnée par ma mentore Mary Morrissey. Je me la redis tous les jours : nous ne tendons pas vers nos rêves. Ils ne sont pas à l'extérieur de nous. Ils sont dans notre cœur, bien présents. Ils nous habitent et nous poussent à agir afin que nous les matérialisions à notre plus grande satisfaction. C'est juste ça, la vie! La poursuite de la réalisation de qui nous sommes. Choix, après choix. Un jeu d'essais-erreurs, jusqu'à ce que le meilleur se produise.

I&M : Nous sommes responsables de tout ce qui nous arrive. Responsable de soi et de ses actions à cent pour cent?

BM : Nous ne sommes pas responsables de tout ce qui nous arrive. Nous sommes responsables de nos réactions. Chaque événement entraîne son lot de réactions. On peut choisir consciemment sa manière de réagir. Cela prend des années d'entraînement, mais on y arrive. Et le but est de choisir non pas l'option qui correspond à nos paradigmes, nos vieilles habitudes, nos vieilles blessures, mais celle qui nous fait avancer, grandir. Lorsqu'on choisit de mettre le focus sur notre propre évolution plutôt que sur le problème, on trouve les meilleures solutions adaptées pour soi. Et la colère, la rancune s'effacent magiquement… Et les autres perdent leur pouvoir...

I&M : Je suis. Je suis. Je suis. Un véritable mantra. La pensée est magique. Facile à dire comme cela. Comment faisons-nous pour intégrer nos pensées et savoir que nous ne faisons qu'un avec elles?

BM : D'abord, en lisant mon livre! (rires). Je ne fais malheureusement pas dans la pensée magique. La pensée est un outil bien trop puissant pour le réduire à de la magie ou du hasard. Je ne pense pas qu'en répétant une phrase cinquante fois par jour, vous allez matérialiser quoi que ce soit, surtout si vous n'y croyez pas. Vous devez faire quelque chose. Poser des actions. Pour trouver un trésor, il faut prendre une pelle et creuser. Mais encore faut-il savoir ce que l'on veut trouver et où le chercher. Pour cela, il faut se poser les bonnes questions. Être soi, c'est une démarche volontaire qui demande des actions. À force d'étudier partout sur la planète, j'ai réuni les fameuses questions qui nous rapprochent de cette quête du « qui je veux être », de notre mission. J'en ai fait un programme sur internet. Les résultats ne sont pas magiques, mais extraordinairement tangibles!

I&M : L'un des seize chapitres du livre fait référence à l'importance de retrouver son pouvoir. Pas le pouvoir dans le sens de l'égo qui nous joue souvent des tours. Pouvez-vous nous en dire davantage?

BM : Le pouvoir, dans sa véritable définition, signifie la capacité d'agir. En lui redonnant sa vraie nature, on lui enlève la notion de supériorité sur l'autre ou d'action faite au détriment de l'autre. Le pouvoir est la possibilité infinie d'agir sur notre vie. Je m'amuse souvent à dire que je voudrais que ce livre fasse le même effet qu'un chèque du gouvernement auquel on ne s'attend pas et qui nous revient de droit! Imaginez recevoir demain matin 5000 $. C'est un «Wow, qu'est-ce que je m'offre?» Mon livre ouvre sur des portes d'espoir en offrant d'autres options, d'autres façons de percevoir la vie que vous pouvez choisir, si vous le décidez. Il peut entraîner rapidement des conséquences surprenantes et agréables dans votre vie.

I & M : Tout devient possible par la pensée. *L'infini des possibles* offre, à travers son approche d'un roman d'inspiration, plusieurs enseignements. C'est comme aller à «l'école de la vie» en accéléré. Vous vous êtes surprise vous-même, puisque le livre a été écrit en moins de deux semaines, à vous demander si c'était vraiment vous qui l'aviez écrit justement ?

BM : Il est étonnant de se rendre compte que l'inconscient en connait beaucoup plus que ce que nous croyons savoir. Parfois, il est vrai, que je me relis et je fais : wow… c'est exactement cela! Il faut croire que j'étais beaucoup plus prête pour l'écriture que je ne le croyais. Mais au moment où j'écrivais, j'étais dans ma zone… une sorte de transe où mon conscient touchait les lettres du clavier pendant que mon inconscient me dictait les mots… Comme si j'avais fait cela toute ma vie. J'ai ouvert les robinets et l'eau a coulé pendant treize jours, durée de mon propre voyage dans un tout inclus, seule à Cuba! Une expérience que j'ai refaite cet été à Toubacouta, en pleine brousse sénégalaise.

I&M : Quand avez-vous réalisé que le titre du livre pouvait être justement *L'infini des possibles*? À quel moment s'est fait le petit déclic?

BM : Il s'est déposé dans le livre, au moment où il apparait dans le livre, à la page 69. En l'écrivant, j'ai ressenti comme un gong spectaculaire! J'ai eu la certitude que c'était le titre de mon livre. Il devait au départ s'intituler : Changer le tout pour le Tout. Ce sera peut-être le sous-titre du troisième? Je l'ai enregistré à la SODEC au cas…

I&M : Êtes-vous consciente que votre livre a changé la vie de plusieurs personnes depuis sa sortie? Quelle est votre principale révélation parmi tous les commentaires reçus depuis mai dernier?

BM : Que ce livre crée un impact. C'était sa mission. Il ouvre des portes d'espoir dans la tête des gens, touche leur âme et les pousse à se réaliser… C'est inouï comme connexion!

I&M : Votre parcours a été particulier. Vous avez souvent composé avec la mort et la vie. La nuit, le jour. L'ombre, la lumière. La peur, l'amour. Cette dualité a été omniprésente dans votre… vie. Vous la transcendez beaucoup plus facilement aujourd'hui. L'être humain vous fascine. Son comportement vous interpelle et vos talents de communicatrice, de conférencière et de *coach* en Stratégies de changement sont salutaires afin d'ouvrir des portes d'espoir. Encore aujourd'hui, quel est votre principal défi au quotidien?

BM : M'aimer inconditionnellement. La seule façon d'éviter les pièges de mon égo. Avec la gratitude au cœur, comme exercice quotidien, je commence à me muscler de façon significative entre les deux oreilles!

I&M : Après *L'infini des possibles* : connexion, à quoi pouvons-nous nous attendre dans le deuxième livre de cette trilogie? À quand la sortie du deuxième et l'écriture du troisième?

BM : Le deuxième livre avance et sera bientôt terminé. Donc, une sortie en 2016 est réaliste! On continuera de voir évoluer Clara. D'abord au Québec, mais aussi au Sénégal. Elle apprendra de la bouche d'une personne très inattendue, les lois universelles qui régissent la vie. En s'accordant à ces lois, on ne peut que se propulser vers une grande réussite, vers un incroyable bonheur.

I&M : Que souhaiter à Brigitte Morel comme possibilité infinie?

BM : Que ce livre devienne une référence incontournable et qu'il inspire des milliards de personnes sur cette planète à devenir ce qu'ils sont de mieux, à prendre leur pouvoir, dans leur plus grand intérêt! ■

C'est juste ça, la vie! La poursuite de la réalisation de qui nous sommes. Choix, après choix. Un jeu d'essais-erreurs, jusqu'à ce que le meilleur se produise.

Cette voix n'est pas la vôtre. Ce que vous êtes est au-delà de votre histoire. Vous êtes ce qui vous anime d'instinct. Vous êtes votre élan, votre mission, votre passion, un pouvoir d'attraction, un capteur de rêves. Vous êtes « L'infini des Possibles!»

Extrait de E3



PAM GROUT



Nous voyons uniquement ce que nous avons appris à voir.

Se pourrait-il qu'en creusant, en analysant, en cherchant si fort à annihiler tous ces problèmes, nous leur donnions le pouvoir de nous gouverner ? Se pourrait-il que tous ces efforts pour « éviter » notre inévitable décès aient pour effet de faciliter la mort même que essayons de repousser ?

« Il ne s'agit pas d'entrer dans la norme. Il s'agit de s'en écarter. »

– Jodie Foster, actrice américaine

Ce que cette expérience suggère, c'est que notre peur mal placée est elle-même le déclencheur et le moteur de cette hystérie. Et que les 5 000 dernières années d'éducation sur le règne du manque, de la limitation et de la fatalité nous ont rendus aveugles à la simple et inchangée bonté qui nous a toujours accompagnés. Durant les prochaines 72 heures, je vais vous demander de baisser les poings, d'ôter votre armure et de vous attendre à apercevoir l'énergie vitale qui coule à travers vous, qui prend soin de vous, qui comble chacun de vos besoins.

Quelle est votre histoire ?

« Martin Luther King n'a pas dit "Je fais cette plainte". »

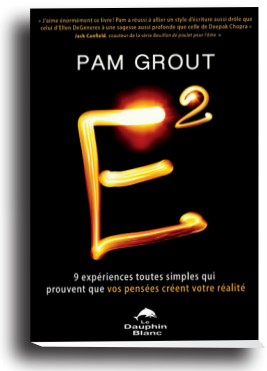
– Michael Bernard Beckwith, auteur et pasteur américain

Nous avons tous des histoires. Comme les frères Grimm, nous racontons ces histoires à quiconque veut les entendre.

- « J'ai du mal à dormir. »
- « Je déteste m'entraîner. »
- « Je n'ai jamais su m'organiser. »

Mais ces histoires ne sont pas plus vraies (sauf dans la mesure où vous les avez maintes fois répétées et en avez fait votre carte de visite) que leurs contraires. Que toute une ribambelle d'autres histoires. Certaines de nos histoires nous sont utiles. Par exemple, une autre de mes histoires (et celle-là, j'y tiens), c'est que je suis une très bonne écrivaine. Ajouter foi à cette histoire et me la répéter m'a permis d'écrire 17 livres. Elle m'a permis de faire un métier que j'adore. À force de répéter une histoire, nous créons des circuits neuronaux qui renforcent cette réalité. ■

De la même auteure



Saviez-vous que Les Éditions Le Dauphin Blanc célèbreront leur 25e anniversaire d'existence en 2016 ?

Pour illuminer votre vie plus que jamais !

Le Dauphin Blanc

Entrevue avec

Mathieu Fortin



Jeune et prospère
Pourquoi pas?

I&M : Vous faites partie de la catégorie des « jeunes entrepreneurs » ne craignant pas de déplacer des montagnes. Malgré votre jeune âge, vous revendiquez une feuille de route très impressionnante. Pouvez-vous nous résumer votre cheminement, qui a mené à l'écriture de ce premier livre?

MF : En fait, tout a commencé vers le milieu de mon passage au secondaire, où je me suis mis à découvrir le monde du développement personnel et à lire beaucoup là-dessus. De voir que les plus grandes réussites de notre monde avaient été accomplies par des gens comme vous et moi me fascinait, et c'est en essayant de trouver comment ces individus s'y étaient pris pour arriver à de tels résultats que je me suis mis à me renseigner beaucoup sur le sujet.

C'est alors dans ma quête d'obtenir un jour la liberté dont jouissaient ces personnes inspirantes que j'ai décidé de mettre sur pied ma première entreprise internet. Étant venu au monde en plein dans l'ère des technologies et des communications, et m'étant familiarisé avec le monde entrepreneurial très tôt en côtoyant régulièrement des gens issus du milieu des affaires, cette avenue me semblait être la bonne.

De fil en aiguille, j'ai donc évolué dans ce milieu du mieux que je pouvais en fonction de mon horaire d'adolescent de seize ans, jusqu'à ce que mon secondaire s'achève. À ce moment-là, l'école ne m'intéressait plus. J'avais plus appris en quelques mois comme entrepreneur qu'en plusieurs années à l'école, et j'aspirais à réaliser mes rêves à ma propre façon; c'est pourquoi j'ai laissé de côté le système d'éducation conventionnel pour me concentrer sur mon parcours entrepreneurial.

Encore à ce jour, je crois que c'est une des meilleures décisions que j'ai prises de toute ma vie! Évidemment, le tout ne s'est pas fait sans accrocs; j'ai traversé une période plutôt floue, où j'explorais les différentes occasions qui se présentaient à moi – sautant d'un projet à un autre sans trop savoir ce que je voulais faire de ma vie. Mais étrangement, c'est cette période de questionnements qui m'a amené à ressortir mes livres de développement personnel et à me replonger dans ce milieu que je semblais avoir oublié.

Presque instantanément, je me suis dit que je n'étais sûrement pas le seul à se questionner ainsi, et qu'en trouvant les réponses à mes questions, je pourrais certainement venir en aide à plusieurs jeunes dans ma situation. Peu à peu, les choses se sont donc placées, et la première chose que j'ai sue, c'est que j'étais en train d'écrire un livre!

I&M : Vous êtes passionné par tout ce qui touche le développement personnel. Nous pouvons deviner que vos premières lectures sur le sujet ont commencé à l'âge où plusieurs autres petits garçons dévorent des bandes dessinées! Quelle est votre définition du « développement personnel »?

MF : J'essaie de garder ça assez simple. Pour moi, le développement personnel est un concept qui a pour but de nous aider à atteindre l'épanouissement. En nous amenant à nous connaître en tant qu'individus et à nous faire prendre conscience qu'on est tous l'unique maître de notre propre vie, les notions de la croissance personnelle sont celles qui nous poussent à voir plus grand, et ultimement, à réaliser de plus grandes choses.

Autrement dit, le développement personnel nous permet de nous dépasser et de nous améliorer sur à peu près tous les plans. Comment? En nous faisant tout simplement repenser notre façon de voir la vie. C'est en quelque sorte une prise de conscience qui ne s'arrête jamais, finalement.

De mon côté, j'aime bien utiliser ces notions pour me remonter le moral quand ça va un peu moins bien – autant se le



dire; ça arrive à tout le monde d'avoir des hauts et des bas – mais aussi pour garder un certain équilibre dans ma vie de tous les jours, où j'écris et je partage mes connaissances pour en inspirer d'autres. Mon truc, c'est donc d'avoir toujours un livre ou deux d'entamés, que je peux lire ici et là entre deux courses!

I&M : « Si l'on attend toujours que tout soit parfait avant de se lancer corps et âme dans un projet, on ne le fera jamais », peut-on lire dans votre livre. Quelles sont les conditions gagnantes, selon vous, confirmant que c'est vraiment le temps de passer à l'action?

MF : Eh bien, selon moi, les conditions gagnantes pour se lancer appartiennent toujours au moment présent. Que ce soit dans le but de créer une nouvelle entreprise, de rechercher un nouvel emploi ou tout simplement d'offrir ses services comme bénévole auprès d'une organisation caritative, je crois qu'il n'y a jamais vraiment de meilleur moment que le fameux *maintenant*.

Par exemple, avant 25 ans, la plupart des gens croient que ce n'est pas nécessairement le meilleur moment pour se lancer en affaires. Pourquoi? Simplement parce que typiquement, les jeunes de moins de 25 ans n'ont *pas d'argent*, *pas de temps*, et sont perçus comme étant *trop jeunes*. Dans cette optique, attendre d'avoir passé le cap du quart de siècle semblerait donc un choix gagnant... Mais pas si vite! Pourquoi? Parce qu'après 25 ans, la plupart des gens n'ont toujours *pas d'argent, pas de temps*, et qu'ils se considèrent eux-mêmes *trop vieux*!

Le meilleur temps pour passer à l'action et se lancer à la poursuite de ses rêves, c'est toujours maintenant. Peu importe le nombre de jours, de mois ou d'années que vous attendrez pour faire le grand saut, il y aura toujours un petit élément pour vous faire douter de vos capacités à réussir ou vous amener à remettre en question vos ambitions. À vous de décider si vos rêves méritent d'être concrétisés. Si oui, qu'attendez-vous? C'est *maintenant* que ça se passe!

I&M : Parlez-nous du cerveau humain, qui a tendance à accorder beaucoup plus d'attention à nos doutes qu'à nos désirs pour ainsi nous éloigner de la prospérité à tous points de vue.

MF : Ce qu'il faut savoir, c'est que notre cerveau n'est pas spécifiquement conçu pour focaliser sur les doutes et les pensées négatives; ce n'est pas ce que je dis. Non, notre cerveau peut tout autant donner de l'attention aux intentions positives et bienveillantes, s'il en a l'occasion. Le problème, cependant, c'est que tout ce qui nous entoure porte celui-ci à se concentrer sur l'aspect négatif des choses.

Vous en doutez? Pensez à ce qui suit... Entre amis ou en famille, de quoi parlons-nous le plus souvent? De nos problèmes, de leurs problèmes, de tout ce qui va mal dans le monde, et de tous les malheurs qu'on ne veut pas voir s'abattre sur notre vie. À la télé, qu'est-ce qu'on voit? Des bulletins de nouvelles remplis d'attentats terroristes, de nouvelles maladies incurables, de famine un peu partout dans le monde, de pauvreté et de catastrophes naturelles sur lesquelles nous n'avons aucun contrôle.

Que répondez-vous lorsqu'on vous demande comment s'est passé votre rendez-vous chez le médecin? Comme la plupart des gens, vous vous empressez sans doute de souligner la petite chose qui ne va pas, au lieu de considérer tout ce qui se passe bien. On le fait tous. C'est donc pour cette raison que notre cerveau a tendance à accorder beaucoup plus d'attention au négatif qu'au positif; parce qu'on l'expose inconsciemment à beaucoup plus de négatif que de positif.

Pour y remédier, il suffit simplement de surveiller ce qu'on laisse entrer dans notre tête. Comment? En cessant de lire les journaux, en cessant d'écouter les nouvelles du soir à la télé, en abordant des sujets de discussion plus agréables et plus légers; bref, en focalisant sur tout le positif qui nous entoure!

I&M : Avancer, emprunter un parcours différent, se lancer à la poursuite de ses ambitions, cela demande avant tout une prise de conscience et de responsabilités. Vous en pensez quoi?

MF : Comme je le mentionne très clairement dans *Jeune et prospère, pourquoi pas?*, il est certain qu'en vue de changer un comportement ou de progresser vers un objectif clair, on doit d'abord accepter le fait qu'on est entièrement responsable de nos faits et gestes. Ça peut faire peur à première vue, j'en conviens, mais c'est le cas.

Par exemple, si vous croulez sous le poids de vos dettes, eh bien, inutile de porter la faute sur votre banquier, car c'est vous qui avez d'abord pris la décision de vous endetter pour changer de voiture ou acheter une propriété plus chère que ce que vous aviez les moyens de vous payer. Similairement, inutile de boycotter les grandes compagnies alimentaires pour votre surplus de poids, puisque personne ne vous a forcé à manger ces frites ou ce hamburger... C'est *vous*, et seulement vous, qui avez pris cette décision!

Évidemment, il y a certains facteurs qu'on ne peut pas toujours contrôler, mais l'idée, c'est de se concentrer sur ce qu'on peut influencer. En acceptant la responsabilité de nos conditions actuelles, on reconnaît également avoir la capacité d'influencer nos conditions futures, et c'est à ce moment-là qu'on est en mesure d'accomplir de grandes choses! Plutôt logique, non?

I&M : Dans le chapitre 4 de votre livre qui invite à passer de l'idée à l'accomplissement, vous abordez le point incontournable : L'art de bien s'entourer. Pourquoi et quels sont vos modèles de référence pour faire le kilomètre de plus?

MF : C'est important parce qu'en tant qu'êtres humains, je crois qu'on est tous influençables à des niveaux différents. Même les plus grandes influences de notre monde subissent aussi l'ascendant de leurs proches; c'est inévitable. Cela dit, pourquoi ne pas essayer de tirer profit de cette situation? L'environnement, les gens, l'économie; tout ce qui nous entoure influe sur nous, que ce soit de façon positive ou négative. Voilà pourquoi il importe de savoir bien s'entourer!

Quand j'étais jeune (je suis encore jeune, mais quand j'étais encore plus jeune), je me souviens avoir lu, quelque part, un fait intéressant disant qu'on devient comme les dix personnes avec qui on passe le plus de temps. Si notre entourage est heureux, on deviendra heureux. Pareillement, si les revenus annuels de nos proches sont en moyenne de 100 000$, nos revenus frôleront la barre des 100 000$.

Encore aujourd'hui, c'est une notion qui me fascine. À ce moment-là, j'ai tout de suite compris que pour voir mes ambitions se concrétiser, je devrais apporter quelques changements à mon entourage. Ainsi, j'ai commencé à m'entourer de gens qui possédaient déjà ce que je voulais, ou qui avaient déjà réussi à obtenir les résultats qui m'intéressaient, en me disant que de cette manière, je finirais bien par y arriver moi aussi!

En ce qui concerne mes modèles de référence, je dirais que j'en ai plusieurs! Côté persévérance et vision, j'admire beaucoup Sam Walton, fondateur de Walmart. Étant quelqu'un de très reconnaissant envers la vie, je m'inspire beaucoup de la philosophie de vie de Brendon Burchard, et plus près de nous, il y a l'esprit de gratitude de Martin Latulippe qui me touche aussi énormément... Bref, vous aurez compris que la liste est beaucoup trop longue pour être évoquée ici en entier, mais en général, ces trois personnes représentent assez bien mes inspirations du moment!

I&M : Vous croyez à l'importance d'avoir des rêves. Comment amenez-vous les gens qui vous consultent à transformer leurs rêves en objectifs?

MF : D'abord, si on s'y attarde un peu, le rêve et l'objectif sont en fait très similaires l'un et l'autre. À vrai dire, si ce n'était pas de deux petites nuances, ils seraient parfaitement identiques! Alors, quelles sont ces différences? Eh bien, contrairement au rêve, qui est plutôt flou, l'objectif est quant à lui beaucoup plus précis. Ensuite, ce dernier comporte notamment une contrainte de temps.

Donc, pour transformer un rêve en objectif, il suffit simplement de s'interroger sur ces deux points. Par exemple, mon rêve pourrait être de voir le titre d'un de mes livres figurer sur la liste des *best-sellers* du *New York Times*. Si je transformais ce rêve en objectif, toutefois, je dirais plutôt que d'ici un an, j'aimerais voir mon livre intitulé *[Titre]* atteindre la position numéro un du palmarès du *New York Times*, pour une durée minimale de 52 semaines consécutives. Voilà!

I&M : Et quels sont vos propres rêves pour continuer à être jeune et prospère?

MF : De façon générale, je dirais que j'ai beaucoup de rêves, mais encore plus d'objectifs bien définis. Par exemple, je veux voir au moins un de mes livres apparaître sur la liste des *best-sellers* du *New York Times*, mais pas à n'importe quelle position... Je vise le numéro un, bien entendu! Dans le même ordre d'idées, j'aimerais devenir le plus jeune auteur à avoir vendu plus de dix millions d'exemplaires d'un seul de ses livres, et être invité sur les plus grands plateaux de tournage des États-Unis, comme celui du *Tonight Show*, avec Jimmy Fallon.

Notamment, je me vois diriger un studio d'enregistrement dans un avenir plus ou moins rapproché. J'ai toujours été un grand passionné de musique, et j'aimerais rendre justice à cette passion en contribuant à l'industrie à ma façon! Encore dans les idées de grandeur, j'aimerais donner des conférences partout dans le monde et voir mon nom inscrit en lettres rouges sur la devanture de l'Olympia de Paris.

Bref, la liste s'allonge, et ne manque surtout pas d'ambition! Cela dit, je ne vois pas vraiment toutes ces *folies* comme des rêves à proprement parler... Pour moi, ce sont plutôt des objectifs clairs (étant très bien définis, et comportant un échéancier précis). Dans cette optique, j'ai donc un plan pour atteindre chacun de ces buts, et je compte bien y arriver!

I&M : Passion et gagne-pain ne sont donc pas irréconciliables dans un monde en perpétuel changement et évolution?

MF : Je dirais même que non seulement ils ne sont pas irréconciliables, mais que l'un ne va pratiquement pas sans l'autre! Comme vous l'avez souligné, on vit dans un monde où le changement est devenu la nouvelle stabilité. Les horaires de travail ne sont plus les mêmes avec tous ces commerces qui ouvrent les fins de semaine, et les retraites ne sont plus pareilles non plus... Et ça, c'est si elles existent encore!

Dans cette optique, je crois qu'il est donc plus important que jamais de veiller à choisir un gagne-pain qui nous passionne; qui nous donne envie de nous lever chaque matin plutôt que de nous rendormir. Trop de fois j'ai vu des gens atteindre l'âge de la retraite, ce fameux moment qu'ils avaient attendu toute leur vie, et devoir faire face à la maladie – causée à mon humble avis par toutes ces années passées à détester leur travail.

L'époque où on devait sortir de l'école et travailler pour la même compagnie pendant 25 ou 30 ans est révolue! Qui vous empêche de quitter l'emploi qui vous ennuie à mourir pour en choisir un autre où vous pourriez vous épanouir dans les prochaines années? Qui vous oblige à continuer de faire ce qui vous déplaît? Les possibilités sont tellement infinies; on a la chance de vivre à une époque où il est possible de faire de nos passions notre principale source de revenus! Pourquoi ne pas saisir cette occasion?

Je vous invite donc à faire comme moi, et à commencer dès maintenant à vivre de ce qui vous passionne – peu importe d'où vous venez, votre âge, que vous soyez un homme ou une femme; on peut tous le faire! C'est ce qu'il y a de magique avec internet! Si vous avez envie d'en savoir plus, et d'apprendre comment je peux vous aider dans votre démarche, je vous invite à vous procurer mon livre *Jeune et prospère, pourquoi pas?* et à visiter mon site web au [http://mathieufortin.guru]! ■

Rencontre avec

Lisa Williams

Par Jocelyn Thémens





I & M : Quelle carrière souhaitiez-vous embrasser lorsque vous étiez jeune ?

LW : Lorsque j'étais jeune, je voulais devenir une coiffeuse et une maquilleuse artistique, puis j'ai souhaité devenir enseignante. Curieusement, encore aujourd'hui, je suis passionnée par ces professions, amusant, non ?

I & M : Quand exactement avez-vous découvert pour la première fois votre don? Est-ce que vous en avez été effrayée?

LW : Au début, je croyais que tout le monde pouvait voir les personnes décédées, ce qui, évidemment, n'était pas le cas. Lorsque j'avais 7 ans, une amie était restée à coucher chez-moi et je lui dis que ma grand-mère avait le don de voir les personnes décédées. Elle a tenté de savoir si moi aussi j'avais ce don. Et l'expérience fut concluante! Doucement, je me suis rendue compte que j'avais ce don moi aussi. Je crois que c'est à ce moment que j'en fus vraiment consciente. Je ne voulais pas le croire parce que je ne voulais pas paraître «étrange». Au début, ça ne m'a pas effrayé, mais plus tard dans ma vie, j'ai craint ce

don, principalement parce que je lui en avais donné le pouvoir. Cependant, aujourd'hui, je ne le crains pas, donc il ne m'effraye plus.

I & M : Qu'est-ce qui vous motive à exercer le travail de médium ?

LW : Je n'ai pas choisi d'exercer la médiumnité comme profession. J'ai toujours vécu avec l'idée que je suis guidée pour le faire et que je dois le faire. Avant même que j'exerce ce métier, je recevais des messages. Maintenant, j'adore les transmettre pour aider les autres dans leur quête spirituelle. C'est un travail qui me passionne.

I & M : Selon vous, la médiumnité est-elle une faculté innée qui se manifeste dès l'enfance ? Des personnes peuvent-elles développer ces habiletés dans la vingtaine ou dans la trentaine, par exemple ?

LW : Je crois que tout le monde a une certaine capacité à être médium, jeune ou moins jeune. Mais il est vrai que nous devenons moins réceptifs à cette capacité au fil des ans. Je crois vraiment que si nous ouvrons notre conscience et notre âme, et que nous sommes à l'écoute du monde invisible, nous pouvons tous développer cette faculté, peu importe notre âge.

I & M : Est-ce que ce don se transmet de génération en génération ? Parlez-nous un peu plus de votre fils Charlie et de son côté sensitif.

LW : Charlie pense plutôt qu'il peut décoder une personne par son langage corporel. Il niera qu'il peut se connecter aux âmes, mais je l'ai observé et je sais qu'il peut le faire. Plus jeune, il était beaucoup plus réceptif aux dimensions invisibles, mais présentement, c'est un adolescent qui vit dans le déni. Je crois que ce don lui a été transmis par ma famille, et il pourra le développer à n'importe quel stade de sa vie.



De gauche à droite : Jocelyn Thémens, Sonia Marois, Alain Williamson, Lisa Williams et Marie-Chantal Martineau

I & M : Comment vos parents ont-ils réagi par rapport à vos expériences ? Étaient-ils ouverts aux phénomènes psychiques ?

LW : Ma grand-mère étant médium, donc, elle a su immédiatement. Ma mère m'a cru rapidement, mais mon père, non. Il était toujours sceptique et me répétait sans cesse : «Lisa, quand auras-tu un bon travail ?», ce qui me faisait bien rire. Je me rappelle aussi qu'il disait parfois me trouver étrange.

I & M : Certaines personnes sont vraiment sceptiques. Elles ne peuvent croire ce qu'elles ne touchent pas. Comment leur expliqueriez-vous l'autre monde?

LW : J'explique aux gens que nous avons tous des personnes disparues qu'on aime et que l'on veut revoir, et qu'elles sont avec nous à chaque moment. Tout ce que nous avons à faire est de leur parler en pensée ou à voix haute et nous obtiendrons des signes nous démontrant qu'elles nous entendent. Nos disparus connaissent une vie merveilleuse et remplie d'amour inconditionnel, ce que nous n'expérimentons pas ici, sur la Terre.

I & M : Dans l'un de vos livres, vous expliquez que nous devons vivre plusieurs vies sur la Terre. Combien de fois revenons-nous sur la Terre? Retrouvons-nous les mêmes personnes lorsque nous revenons? Comment fonctionne ce processus ?

LW : Voilà une question intéressante… Je crois que nous avons des familles d'âme et les personnes qui font partie de la nôtre, partent et reviennent constamment dans nos nombreuses vies. Il n'y a aucune indication concernant le nombre de vies que nous expérimentons, mais ce que l'on sait, c'est que l'on revient plusieurs fois et que certaines personnes ont des souvenirs concernant les vies qu'elles ont vécues auparavant.

I & M : Récemment, vous avez passé cinq jours dans notre belle province de Québec. Cinq prestations en cinq jours, ainsi que deux ateliers pour aider les gens à développer leurs habiletés à utiliser le jeu «L'Oracle de l'Âme Intuitive» que vous avez publié l'an dernier, en collaboration avec l'artiste Marie-Chantal Martineau. Que retenez-vous de votre séjour et quel est votre attachement envers les Québécois ?

LW : J'aime la province de Québec, je tiens à le mentionner. Mon dernier séjour fut lumineux, tout en étant ponctué de

hauts et de bas. J'ai eu à travailler avec des gens incroyables et à entrer en contact avec leurs proches décédés, mais j'ai eu aussi quelques problèmes personnels. Ce qui me reste, c'est le peuple québécois ! J'aime votre culture, les gens et votre façon de vivre. Je commence à me faire des amis ici, donc pour moi, ils font partie de ma vie, et je reviendrai aussi souvent que possible.

I & M : De toute évidence, la collaboration avec Marie-Chantal Martineau, l'artiste qui a créé les illustrations de «L'Oracle de l'Âme Intuitive», semble avoir développé une connexion d'âmes entre vous deux…

LW : Marie-Chantal est un ange pour moi. Je l'adore ! Nous avons vécu une connexion profonde, il y a quelques années, alors que je cherchais un artiste pour illustrer mes cartes d'oracle. J'avais été déçue à plusieurs reprises dans mes recherches d'un illustrateur. Lors de notre première rencontre, malgré la barrière du langage, nous avons ressenti entre nous une connexion très puissante, venant du cœur. Elle est devenue l'artiste qui a illustré mes cartes. Je suis tellement bénie. Je lui ai remis les textes et, plus tard, en admirant ses illustrations, j'ai été époustoufflée ! Qu'est-ce que je pouvais demander de mieux ? C'était parfait! Elle a intuitivement créé les images pour illustrer les cartes et pour moi c'était merveilleux ! Je suis bénie de l'avoir rencontrée.

I & M : Selon vous, les anges sont-ils réels ?

LW : Je crois que les anges sont réels, oui… Je ne suis pas une experte des anges, mais j'ai eu, personnellement, des expériences avec eux. Chaque fois, ils ont été des guides lumineux et profonds.

I & M : Pouvez-vous nous en dire plus ?

LW : Je ne peux que vous raconter mon expérience. La première fois que j'ai fait un tirage, c'était pour une dame qui avait perdu son conjoint. Soudainement, j'ai entendu une voix, venant de nulle part: «Dis-lui que je suis avec les anges…». Honnêtement, je n'étais pas certaine que je devais lui dire, mais je l'ai fait. Nous étions toutes les deux un peu confuses, mais je lui ai assuré que c'était ce que j'avais reçu comme message. Plus tard, une minuscule plume d'ange virevolta entre nous. Nous étions vraiment étonnées et je peux dire que je crois réellement que les anges existent depuis ce moment. Depuis, j'ai eu plusieurs expériences avec les anges.



Je crois que nous avons des familles d'âme et les personnes qui font partie de la nôtre, partent et reviennent constamment dans nos nombreuses vies.

I & M : Est-ce que le paradis et l'enfer existent vraiment ?

LW : Je ne crois pas qu'il y ait un enfer. C'est une croyance que nous avons créée et entretenons. Nos pensées peuvent devenir toxiques. Nous devons laisser tomber toute cette négativité et vivre dans le moment présent.

I & M : Avant un spectacle ou même juste avant une rencontre privée, que faites-vous pour vous préparer à entrer en connexion avec les esprits ?

LW : Plusieurs choses... Pour un spectacle, j'ai une routine qui commence avec le test de son jusqu'au maquillage, tout ça pour offrir la meilleure performance possible. J'aime cette routine. S'il y a quelque chose qui cloche, je le sens sur scène. Avant d'entrer sur la scène, je m'assure toujours d'être centrée. Pour y arriver, je répète les mêmes choses chaque fois et j'écoute une chanson pour me mettre dans un état émotif neutre, afin que je puisse ressentir les émotions des autres.

Je me répète ceci : «Je demande à mes guides spirituels, les anges et mes proches de venir auprès de moi et de m'aider à me connecter à l'autre monde. Je demande à ce que l'information me provienne clairement, avec conscience, de façon à ce que mes clients puissent bien la comprendre.»



Quand je suis devant l'audience, ou un client, je demande s'ils veulent tout savoir, et peu importe ce qu'ils répondent, oui ou non, j'ajoute : «Si vous ne voulez pas tout savoir, dites-le moi parce qu'une fois que je m'abandonnerai complètement aux esprits, je vous dirai tout ce que je reçois.» C'est mon ouverture pour les spectacles ou les consultations.

I & M : Lorsque vous terminez une consultation ou un spectacle, avez-vous un procédé particulier pour fermer le canal et à ne plus recevoir de messages?

LW : Je porte toujours ma montre. Lorsque je porte ma montre, c'est le signal que je ferme mon canal. J'ai essayé un chapeau, mais la montre fonctionne mieux…

Je remercie toujours les esprits de venir vers moi, afin de me livrer leurs messages pour leurs proches et ainsi apporter la guérison qui est nécessaire.

I & M : Que dites-vous aux gens qui croient que vous ne parlez pas vraiment aux personnes décédées?

LW : Je leur raconte l'histoire de mon père qui était sceptique et qui assistait à mes spectacles dans le but de trouver des micros cachés et certains trucs du genre… Il m'a suivi pendant neuf spectacles pour ensuite me dire qu'il n'avait pas d'autres choix que de me croire. De toute façon, je n'essaye pas de changer les opinions des gens. C'est leur choix de croire ou non ce qu'ils veulent… Tout ce que je demande, c'est qu'ils aient l'esprit ouvert lorsqu'ils viennent me rencontrer.

I & M : Quel est l'aspect le plus difficile du travail de médium ?

LW : Hummmm… c'est une question difficile. Je ne crois pas que ce soit ardu d'être médium. Quelques messages sont parfois pénibles à livrer, mais honnêtement, j'aime mon travail et je n'ai jamais rencontré de difficultés particulières.

I & M : Pour les personnes qui désirent améliorer leurs facultés psychiques, que pourriez-vous leur conseiller ?



LW : Développer la confiance… Vous devez faire confiance aux informations que vous recevez. Vous devez également vous abandonner et croire. N'ayez pas peur d'être dans l'erreur parce que lorsqu'on s'inquiète à ce propos, la peur prendra le dessus et vous commencerez à réfléchir et ainsi interpréter ce que vous recevez. Donc, dites ce que vous recevez, comme vous le recevez.

I & M : Comment aider des enfants à comprendre leurs capacités psychiques et ne pas avoir en peur ? Quels conseils donner aux parents qui pensent que leurs enfants voient des esprits ou ont des expériences psychiques ?

LW : Je dirais aux parents d'en parler ouvertement avec les enfants et de ne pas avoir peur eux-mêmes. Les parents doivent comprendre les enfants et les mettre en confiance pour qu'ils puissent à leur tour se confier. Demandez-leur ce qu'ils voient et agissez comme si c'était normal, parce que dans leur monde, ça l'est.

Dites-leur aussi qu'ils n'ont pas à avoir peur et que certains adultes – et même des enfants – connaissent les mêmes expériences. S'il existe un groupe spirituel pour les enfants dans votre région, amenez-y vos enfants. Ils pourront partager avec d'autres jeunes. Ce sera aussi une occasion pour les parents de parler de leur expérience avec leurs enfants et de voir comment ils y réagissent.

I & M : Comment faire la différence entre ce que l'on reçoit et qui vient de l'intérieur de nous, et ce qui vient d'une autre source, comme de l'au-delà ?

LW : La voix sera différente, soit plus forte ou plus faible. Lorsque vous posez une question et que la réponse vient avant la fin de celle-ci, c'est un signe qu'un esprit est présent. Si vous ressentez un esprit, il est fort probablement qu'il y en ait un. Si vous voyez un esprit, assurément, il est présent. C'est une question de confiance et d'y croire. Parlez-leur… ils vous répondront !

I & M : On a l'impression que vous travaillez 26 heures sur 24, avec les spectacles et les consultations… Avez-vous d'autres activités, des projets… ?

LW : J'ai plusieurs projets d'écriture en tête. Et oui, j'ai commencé à travailler sur un livre d'accompagnement pour l'âme. J'y pense depuis longtemps, mais présentement, je me concentre sur l'enseignement en enregistrant des vidéos et des méditations. J'aimerais aussi créer un nouvel oracle qui pourrait aider les gens à entrer en contact avec leurs proches décédés.

I & M : Qu'est-ce qui vous aide à décrocher de la médiumnité un moment ?

LW : J'adore chanter et jouer de la musique. Je fais des escapades en moto et, l'hiver, je pratique le ski. J'essaie de faire des activités «normales» afin de pouvoir faire le vide.

I & M : Merci beaucoup, chère Lisa, pour cette entrevue. Votre générosité devient réalité lorsque nous avons le bonheur de vous recevoir. Nous sommes vraiment heureux de pouvoir partager vos impressions avec nos lecteurs. Le mot de la fin vous revient. Que peut-on vous souhaiter ?

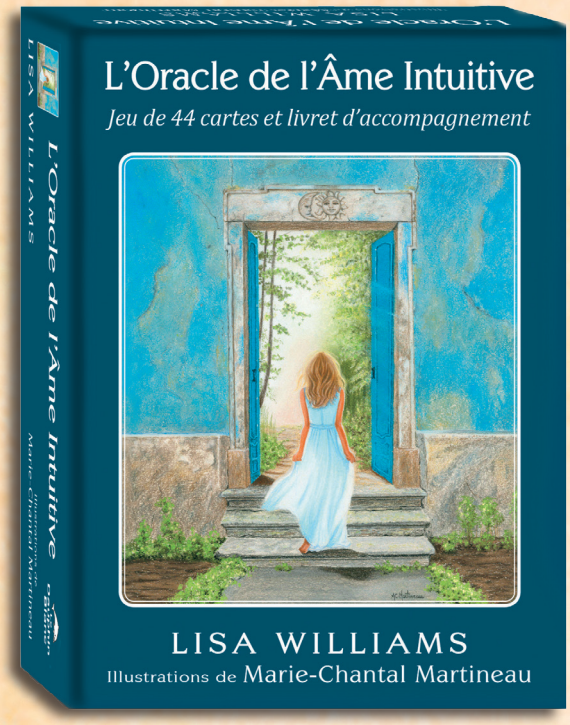
LW : Tout ce que je demande à chacun, c'est de faire confiance à son instinct et de croire que leurs proches décédés sont tout autour d'eux. Tout ce qu'ils ont à faire est de parler avec eux et ils obtiendront les réponses qu'ils recherchent. ■

« Je crois que les anges sont réels, oui… Je ne suis pas une experte des anges, mais j'ai eu, personnellement, des expériences avec eux. Chaque fois, ils ont été des guides lumineux et profonds. »

« Marie-Chantal est un ange pour moi. Je l'adore ! Nous avons vécu une connexion profonde, il y a quelques années, alors que je cherchais un artiste pour illustrer mes cartes d'oracle. »

« Je remercie toujours les esprits de venir vers moi, afin de me livrer leurs messages pour leurs proches et ainsi apporter la guérison qui est nécessaire. »

Lisa Williams au Dauphin Blanc











Entrevue avec Karine Drouin

Un burnout en cadeau !

I&M : Qu'est-ce qui a motivé votre décision d'écrire un livre ayant pour titre *Un burnout en cadeau!* ?

KD : Je dirais, à la base, que cela repose sur le fort désir et le sentiment de pouvoir venir en aide, de faire une différence dans le quotidien de plusieurs milliers d'individus. Il y a aussi le fait que j'avais une forte envie de combiner les fruits de mes études universitaires en psychologie, mes années d'expérience dans le domaine ainsi que les pistes de solution développées personnellement lorsque j'ai moi-même dû traverser la tempête. Mon intuition me chuchotait que j'avais tout en main pour développer dès lors un outil de prévention et d'aide à la guérison qui a sa place dans l'ère actuelle.

I&M : Est-il vrai que vous aviez le désir caché de lutter également contre les fausses croyances qui circulent à propos du *burnout* ?

KD : Absolument ! J'ai écrit chacune des lignes du livre en prenant soin de faire une sélection de mots pour amener le lecteur à saisir que le phénomène peut toucher tout le monde sans exception ! Que l'on soit fortuné, haut placé ou encore intervenant dans le domaine ;-)… Je soulève aussi l'importance de ne pas se croire faible pour autant, moins bon ou honteux lorsque l'on doit faire face à un



tel épisode. Il importe de se rappeler que les gens qui ont à composer avec le burnout sont souvent des gens perfectionnistes, qui veulent donner leur maximum et offrir un rendement supérieur. Ils travaillent de nombreuses heures et tiennent bon, dans la majorité du temps, trop longtemps ! Le livre est donc aussi un outil de compréhension du phénomène qui pourra amener les gens à transformer leur vision et leurs comportements.

I&M : Que souhaitiez-vous précisément transmettre aux lecteurs par l'écriture de ce livre ?

KD : En fait, la vision que j'ai est celle d'un héritage. Un programme de prévention et de guérison du burnout qui est à la fois simple, efficace et accessible à tous. Une lecture qui fait du bien et qui invite le lecteur à se questionner sur son bien-être actuel, sur sa façon de prendre soin de lui et d'équilibrer les différentes sphères de sa vie.

I&M : Avez-vous hésité longuement avant de prendre la décision d'écrire sur le sujet et d'admettre avoir déjà vécu un *burnout* ?

KD : Plusieurs personnes me posent la question depuis la parution du livre et, honnêtement, je n'ai pas hésité une seule seconde. Je connais trop bien les préjugés dans le domaine pour y travailler depuis maintenant plus de dix ans : impossible de me taire. Depuis le début de ma carrière que je souhaite faire bouger les choses et changer les mentalités; le temps était donc venu pour moi de livrer mon vécu et mes apprentissages sur le sujet.

D'ailleurs, jusqu'à maintenant, les lecteurs me remercient grandement pour ma transparence et mon désir réel d'aider.

I&M : Vous expliquez dans le livre qu'il est important pour chacun de nous de trouver l'essence de sa vie. De quoi s'agit-il ? Est-ce une démarche que vous avez faite également ?

KD : Effectivement, pour être heureux et épanoui, il est crucial de cerner ce qui nous fait vibrer, ce qui nous enchante au plus haut point : notre essence. Nous devons cesser de faire uniquement ce que nous devons accomplir et faire de la place pour ce qui nous passionne et nous fait sentir bien ! C'est une démarche que j'ai complétée lors de mon arrêt de travail et c'est d'ailleurs de cette façon que j'ai renoué avec l'écriture ;-) J'avais laissé mes projets de côté depuis quelques années parce que mon travail me demandait de nombreuses heures, sans compter l'arrivée des enfants, les périodes d'adaptation… Pourtant, aujourd'hui, je sais pertinemment que l'écriture est l'essence de ma vie. C'est, pour moi, ce qu'il y a de plus libérateur ! J'invite donc chaque individu à y réfléchir…

I&M : On peut lire dans plusieurs articles que vous êtes en « mission bonheur ». Que voulez-vous transmettre aux gens par cette mission ? Le bonheur, est-ce compliqué ?

KD : Je veux communiquer aux gens l'envie de maintenir ou d'augmenter leur niveau de bonheur. Leur démontrer que le bonheur est si simple et accessible. Je m'amuse d'ailleurs à dire qu'il est partout… la vérité c'est que les gens ne le voient pas toujours. Il est capital de savourer pleinement le moment présent, de faire preuve de gratitude au quotidien et d'ouvrir grands le cœur et les yeux afin d'apprivoiser le bonheur. C'est pour moi un choix que nous devons faire et répéter à chaque instant. C'est aussi une responsabilité qui nous appartient et en quelque sorte «un muscle à développer» !

I&M : Question de préserver votre niveau d'énergie et de prévenir un autre épisode d'épuisement, est-ce que vous mettez encore en application certaines des clés présentées dans votre livre ? Si oui, une en particulier ?

KD : Certainement ! Chaque jour, chaque semaine, chaque mois… J'ai compris de grandes choses et j'applique encore les clés au besoin, à titre préventif et dans le but de me faire du bien. Je savoure particulièrement l'idée de s'arrêter, de prendre des vacances, décrocher, mettre de côté la routine et s'amuser ! C'est une façon pour moi de me récompenser pour le bon travail accompli. Cette clé me permet aussi de me reposer et de revenir en force, productive (plutôt que seulement présente au travail) et toujours aussi passionnée de ce que je fais. Je joins donc l'utile à l'agréable ;-)

I&M : Le titre dit : *Un burnout en cadeau !* Quel est pour vous le cadeau laissé par cette période difficile ?

KD : Sans aucun doute l'apprentissage sur moi-même, la découverte et l'évaluation précise de mes limites. Aussi, l'acceptation du fait que je ne suis pas surhumaine et que j'ai le droit de ressentir des symptômes, d'être épuisée.

Dans le cadre de mes interventions avec ma clientèle, je n'imagine plus maintenant ce qu'ils peuvent ressentir : je le sais très bien et c'est encore plus aidant afin de bien les accompagner et les conseiller. Je peux leur transmettre des outils concrets et un accompagnement sur mesure.

I&M : Qu'est-ce qui vous passionne actuellement ? Sur quoi travaillez-vous modérément ;-) ?

KD : Je suis et serai toujours en mission bonheur ! Je suis en conférence un peu partout au Québec et je me réjouis d'ainsi transmettre mon savoir.

Beaucoup de bonheur également à la préparation de ma semaine de ressourcement sous le soleil qui aura lieu fin janvier. Prendre soin de soi physiquement et mentalement afin de recharger ses batteries et se connecter à soi.

Et, devinez quoi …? J'écris ;-) L'écriture fait encore partie de mon quotidien.

I&M : Que peut-on vous souhaiter pour la suite des choses ? Pour votre plus grand bonheur!

KD : Une splendide semaine de ressourcement avec des participants lumineux et soucieux de prendre soin d'eux. D'avoir l'immense privilège de livrer mes conférences et propager le bonheur encore partout au Québec cette année et de transmettre le bonheur à des millions de personnes.

Évidemment, de continuer à vivre aussi passionnément que je l'ai fait dans les dernières années et de préserver la gratitude et le positif qui m'habitent quotidiennement.

Finalement…pourquoi pas un autre livre inspirant qui fait du bien ! Mes lecteurs me disent déjà l'attendre ;-) ■

Il importe de se rappeler que les gens qui ont à composer avec le burnout sont souvent des gens perfectionnistes, qui veulent donner leur maximum et offrir un rendement supérieur.

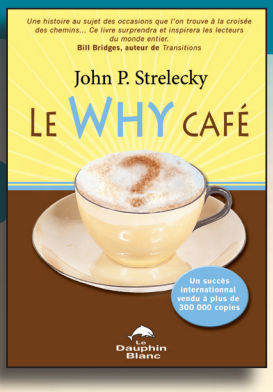
Effectivement, pour être heureux et épanoui, il est crucial de cerner ce qui nous fait vibrer, ce qui nous enchante au plus haut point : notre essence. Nous devons cesser de faire uniquement ce que nous devons accomplir et faire de la place pour ce qui nous passionne et nous fait sentir bien !

NOS MEILLEURS VENDEURS

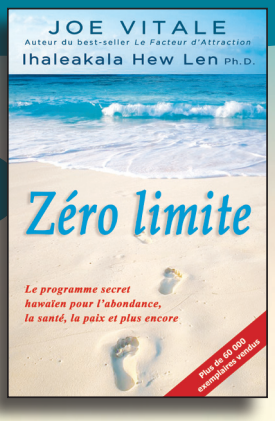
1



2



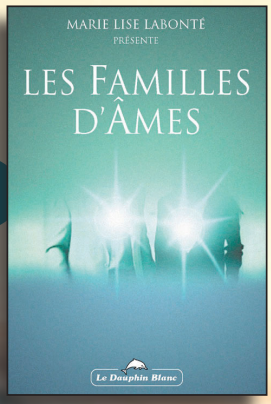
3



4



5



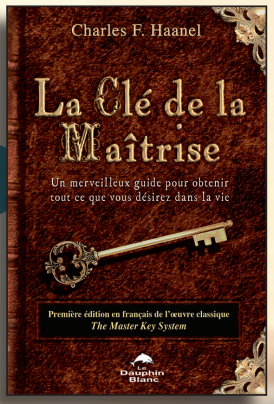
6



7



8



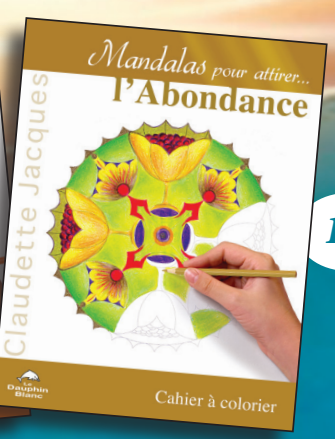
9



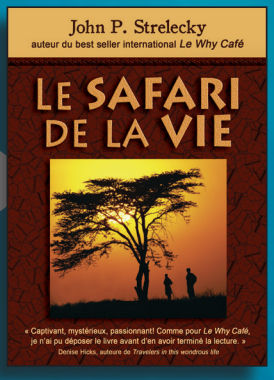
10



11



12



13



14



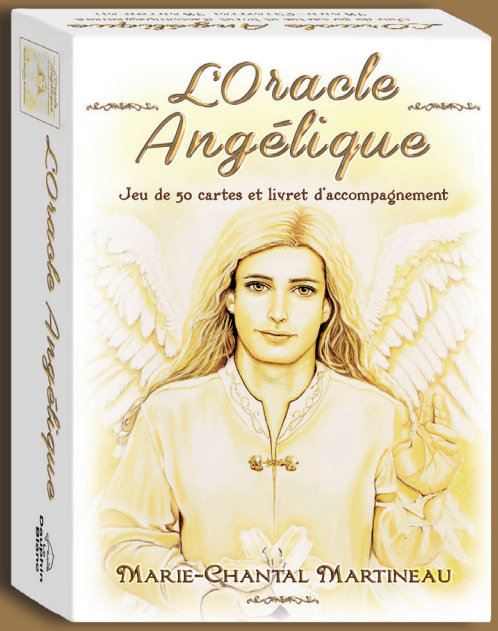
15

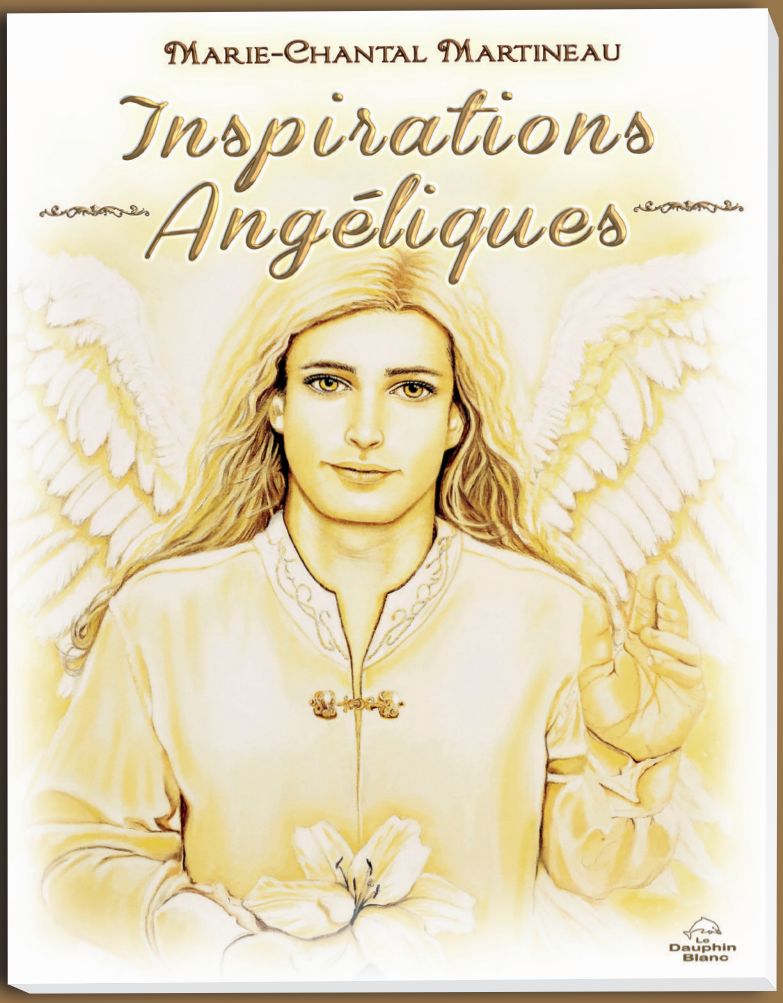


L'Oracle Angélique et Inspirations Angéliques

de Marie-Chantal Martineau







Disponibles chez votre libraire préféré et via notre boutique en ligne sur notre tout nouveau site internet à dauphinblanc.com.

Extrait de *Prédictions Angéliques 2016* de Joane Flansberry





Des cadeaux inespérés tomberont du ciel et des miracles se produiront !

Tous ceux qui seront conscients de leur potentiel, tous ceux qui apprécieront leur vie et tous ceux qui seront prêts à faire des efforts pour réaliser leurs objectifs seront choyés par la Providence ! Plusieurs réaliseront que les Anges sont présents dans leur vie ! Vous voulez mettre un terme à vos problématiques ? Vous voulez renouer avec la vie ? Vous voulez améliorer votre vie ? Cette année, c'est le temps d'agir ! Ne laissez pas passer les opportunités exceptionnelles qui peuvent marquer considérablement votre vie. Cela fait trop longtemps que vous rêvez de ce moment. Alors, agissez ! Vous serez heureux et satisfait de vos actions. Bougez, créez, analysez et foncez vers vos rêves les plus fous puisque l'année de la conscience vous permettra de le faire. Plusieurs chemins s'ouvrent à vous pour obtenir tout ce que vous désirez. Vous vous retrouverez souvent au bon endroit, au bon moment et avec les bonnes personnes. Tout au cours de l'année, il y aura toujours une aide précieuse à vos côtés pour vous aider dans vos actions. Cela favorisera la réussite et le succès dont vous méritez !

De plus, cette année, attendez-vous à recevoir trois cadeaux inespérés qui embelliront votre année 2016 ! Il peut s'agir d'une somme d'argent, de la réussite d'un projet, d'un contrat, d'un voyage, d'une renommée, d'une guérison, d'un miracle, etc. Ces trois cadeaux rempliront votre coeur de joie et de bonheur et vous aideront à continuer votre route et à vouloir bonifier votre vie puisque les résultats seront à la hauteur de vos attentes et même plus. Vous serez encouragé à améliorer toutes les situations qui vous ont dérangé depuis plusieurs années ! Plusieurs événements vous ont déçu en 2015, certains événements vous ont fait verser des larmes. Il est évident que vous ne voulez plus revivre ces situations pénibles. Vous ne voulez plus être à la merci des gens ni vous faire exploiter par certaines personnes. Vous chercherez davantage à faire valoir votre potentiel et l'exposer au grand jour. Cela fait trop longtemps que vous vous sacrifiez pour les autres. Ce ne sera pas le cas au cours de cette année ! Donc, les enfants Anges ayant une attitude positive verront le succès, la Providence, les miracles et les cadeaux inespérés les envahir tout au cours de l'année ! Vous réaliserez que tous vos efforts passés recevront leurs récoltes au cours de 2016. Cela vous donnera de l'élan pour continuer à construire vos projets, vos rêves, vos buts et votre bonheur ! Il est évident qu'il y aura des périodes difficiles et parfois compliquées. Certaines personnes chercheront à vous influencer. Ceux-ci réaliseront qu'ils n'ont plus le même pouvoir sur vous. Ils feront donc leur possible pour essayer de vous déstabiliser. Ils connaissent vos points faibles et ils miseront sur ces points pour essayer de vous dissuader à changer d'idée ou d'opinion sur certaines situations. Il serait important de réclamer de l'aide auprès de l'Ange gouverneur du mois. Celui-ci rehaussera votre potentiel, votre courage et votre détermination et vous éviterez de tomber dans le piège des personnes malintentionnées à votre égard ! Cela vous empêchera de faire des erreurs monumentales et de le regretter par la suite !

Les personnes ayant une attitude négative critiqueront et feront tout de travers ! Au lieu de prendre les bonnes routes pour améliorer leur vie, elles emprunteront les routes les plus ardues. Il est évident que cela ne les aidera pas à conserver une attitude positive. Elles chialeront sur tout. Cela les empêchera de voir les opportunités venir vers elles pour améliorer leur vie. Leur pessimiste éloignera de bonnes personnes qui pourraient les aider à réaliser leurs projets, leurs rêves, leurs objectifs et régler leurs problématiques. Elles vivront dans l'inquiétude et elles seront déséquilibrées par des situations et des événements divers. Vous voulez recevoir les cadeaux inespérés que vous offre la vie ? Vous voulez retrouver l'harmonie et le bien-être intérieur ? Si oui, changez votre attitude et tout viendra à vous comme par enchantement ! Si vous ne le faites pas, vous laisserez passer sous votre nez des opportunités prolifiques. Il sera trop tard pour le regretter ! Arrêtez de vous morfondre et de vous apitoyer sur votre sort. Agissez au lieu de jouer à la victime. N'oubliez pas que personne ne peut vous aider à part vous-même ! Soyez donc gagnant et sauvez votre âme ! En 2016, concentrez-vous sur des situations positives et amorcez des activités qui vous plaisent. En peu de temps, votre vie et votre état d'âme s'amélioreront. En agissant ainsi, vous reprendrez confiance en votre potentiel et vous retrouverez la forme. De plus, votre santé mentale se portera mieux et vous pourriez profitez des belles opportunités qui s'offriront à vous pour améliorer votre vie. ■



Accueillir sa vulnérabilité

I&M : Dans un monde où la performance touche les différentes sphères de notre vie, il est difficile de reconnaître que nous ne sommes pas infaillibles. Les situations extérieures, lesquelles ont souvent freiné notre élan créateur, ne sont pas étrangères à ce que nous avons été et sommes encore aujourd'hui. Nous nous sommes éloignés de notre « ÊTRE ».

Nous éveiller à notre propre vulnérabilité, c'est faire acte d'humilité, apprendre une grande leçon à l'école de la Vie. Cette vulnérabilité habite nos profondeurs, et reconnaître cette faiblesse permet de la transcender en une véritable force. Vous nous invitez à parcourir le même chemin que vous afin de nous éveiller à cette puissance intérieure qui sommeille en nous. Cette découverte est probablement le plus beau des cadeaux. Pouvez-vous nous résumer votre propre expérience?

MP : Après 22 ans d'introspection et de cheminement personnel, j'ai pris conscience que nous avions le pouvoir de transformer la perception de notre réalité. Ma démarche m'a amenée à accepter mes moments de vulnérabilité sans les refouler, les nier ni même les juger.

A défaut de savoir tous les comprendre ou d'avoir découvert leur origine, j'ai appris à les apprivoiser. J'ai la capacité aujourd'hui de ne plus être la constante victime de ces moments de stress émotionnel engendrés par les douleurs du passé.

Après 20 ans en affaires, j'ai compris que la recherche constante d'une performance toujours améliorée est malsaine. Par le passé, je cherchais la perfection en me disant que c'est en elle que mon bonheur se trouvait. Malheureusement, c'est un leurre, la perfection n'existe pas, je me suis épuisée, vidée, et j'en ai perdu mon élan créateur.

J'ai embrassé alors une autre carrière, celle du développement du potentiel humain, ma vraie passion. J'ai retrouvé ma légèreté et ma liberté d'être, à mesure que je prenais conscience de mes croyances infondées et des attitudes qui en découlaient. Je me suis lentement éveillée à ma vie intérieure, ce qui me permet aujourd'hui d'être plus sereine, plus calme, plus en paix avec moi-même mais aussi avec les autres.

Aujourd'hui je suis *coach*, conférencière et formatrice agréée auprès de diverses personnes et d'entrepreneurs que j'accompagne avec enthousiasme dans l'éveil à leur potentiel humain et au succès.

Cette sérénité m'a permis de changer, de m'ouvrir à une autre dimension, celle de mon essence et de me rapprocher de celle que j'aspirais à être, de découvrir les forces et la puissance qui sommeillaient en moi.

I&M : La vie est un grand voyage et il commence toujours avec une valise très lourde, celle du passé. Pourquoi?



MP : Dans notre société actuelle, la denrée la plus précieuse est le temps. La vie, comme la plupart d'entre nous la connaissons, ne nous permet pas ou très peu ces temps de repos et de réflexion pour tirer les apprentissages des multiples évènements qui marquent nos vies.

Nous laissons les traces de ces évènements derrière nous, comme des valises ouvertes dans lesquelles nous nous serions empressés de jeter pêle-mêle nos habits et qui seraient tombées sur les rails du train de la vie.

Dans mon livre, la valise du passé est celle où sont entassées l'éducation et les expériences de la jeune enfance, bonnes et mauvaises. Durant cette période, nous avons absorbé comme des éponges ce que nous avons vu, entendu et ressenti. Si la cellule familiale ou l'entourage n'a pas pu être un modèle d'inspiration qui a su nous éveiller à notre propre regard sur le monde, nous nous retrouvons adultes avec une lourde valise du passé. Car nous n'avons pas su ou pu refermer le chapitre de ces expériences et en tirer les apprentissages nécessaires. Pour cette raison, beaucoup d'entre nous ont une valise du passé qui influence totalement leurs perceptions de leur réalité d'adulte.

I&M : Dans la deuxième valise se trouvent nos difficultés avec les autres. Une citation de votre livre a interpellé plusieurs lecteurs : « Toutes les relations ont le potentiel de faire émerger notre puissance intérieure. Elles constituent les miroirs négatifs et les miroirs positifs dans lesquels nous pouvons voir nos reflets. Les défauts et les qualités que nous reconnaissons en l'autre sont sans contredit en nous. » C'est dur de vivre avec nos reflets, nos transferts, nos jugements et nos projections non réglés, n'est-ce pas?

MP : Ce qui est difficile ce n'est pas de vivre avec ces choses non réglées, beaucoup d'entre nous y parviennent sans même sans apercevoir. En revanche l'inertie dans laquelle ces choses nous plongent est une énorme souffrance si nous ne sommes pas conscients du processus. Il devient quasiment impossible d'avancer, de progresser et d'évoluer.

En comprenant ce que nous définissons comme défaut et qualité chez l'autre, mais aussi le jugement que nous en faisons, nous établissons notre propre analyse à travers des miroirs. Si ces miroirs font émerger de l'énervement, de la jalousie, de la frustration, ou toute autre émotion, c'est qu'ils nous renvoient à des reflets de nous ou un transfert de notre passé. Dans ce cas, on voit bien que l'activation émotionnelle est exogène. En d'autres termes, elle nous provient de l'extérieur. Par conséquent, nous sommes en train de subir la charge émotive imposée par l'autre et nous amenuisons notre puissance intérieure. Nous devons être capables d'accueillir nos ressentis, pour ne pas vivre en réaction mais pour choisir l'attitude à adopter. C'est en se rapprochant de cet état dans lequel tout est choix, que nous nous responsabilisons et que nous changeons notre façon d'être.

I&M : Et que dire du saboteur intérieur qui s'amuse à transporter notre troisième valise…

MP : Le saboteur intérieur … je l'associerais volontiers au Chat dans *Alice au pays des merveilles*. Il est fourbe, malicieux, nous envoie sur le mauvais chemin et surtout on ne sait jamais quand il va apparaitre.

Il nous reproche nos incompétences, nos faiblesses, nos doutes et s'amuse à pointer jusqu'au plus petit défaut physique. Ce saboteur se cache dans la troisième valise et tente inopinément de nous éloigner de notre état d'épanouissement. Ce saboteur, c'est nos propres craintes lancinantes, qui prennent la forme de notre pire ennemi. Le saboteur, c'est ce piège émotionnel qui tente de nous éloigner de notre potentiel.

I&M : Nous pouvons imaginer ce qui arrive avec la quatrième et dernière valise si les trois premières sont surchargées.

MP : Quand nous nous retrouvons avec les trois premières valises surchargées : la valise du passé, celle des conflits relationnels et celle de la dynamique que nous entretenons avec nous-mêmes, notre confiance et notre estime personnelle sont altérées, et nous n'arrivons pas à dégager suffisamment de certitudes pour être en mesure de passer à l'action et donc d'évoluer vers nos passions et nos rêves. Encore une fois c'est l'immobilisme et l'inertie qui nous guettent.

Vous l'aurez compris, quand les 3 premières valises sont surchargées, dans la quatrième se matérialise la somme de nos peurs et de nos insécurités.

I&M : « Vulnérabilité » égale « Puissance ». Les mots enlèvent les maux. Est-ce exact d'affirmer que l'apprentissage permet à l'« apprenti » de devenir « sage »?

MP : C'est quand nous reconnaissons notre vulnérabilité que nous pouvons toucher à la puissance qui émerge de nous. En creusant pour découvrir notre vulnérabilité nous décuplons notre puissance. C'est dans les zones de vulnérabilité que se cachent les trésors puissants de notre être. Évidemment, à toute notion de cheminement personnel, s'attachent les idées d'apprentissage, d'évolution et de progression. Ainsi, chacun d'entre nous, quelle que soit l'importance de ses valises, ou de son âge, peut apprendre à devenir plus sage avec la vie, avec les autres et avec lui-même. En fouillant un peu plus nos vulnérabilités, nous trouvons les chemins de la compassion, du respect, de la légèreté mais aussi de l'authenticité qui remplacent les bagages de nos valises lourdes.

I&M : Mais avant de devenir sage, il faut savoir pardonner pour enfin guérir. Facile à dire. Pas facile à faire. Comment? En lâchant prise?

MP : Effectivement le pardon est la clef principale qui nous libère des ressentiments que nous trainons dans nos valises. Pardonner n'est pas oublier, c'est s'expier et se libérer, comprendre les erreurs commises, pour en tirer un apprentissage. Le pardon permet la résilience, et le lâcher-prise avec les histoires et les mauvaises expériences que nous trainons dans nos valises et qui drainent notre énergie vitale. Pour pardonner il faut libérer l'émotion reliée à l'histoire afin d'avoir un nouveau regard sur l'évènement qui nous affecte inconsciemment. C'est à ce titre que nous pouvons nous rapprocher de notre sagesse intérieure. Pardonner à l'autre et à nous-mêmes, c'est s'autoriser à retrouver notre liberté intérieure pour être en paix avec le passé, construire le présent et avoir les yeux rivés sur l'avenir.

I&M : De la vulnérabilité à l'authenticité, il n'y a qu'un pas. Dans le chapitre traitant de ce thème, vous dressez des listes, selon le rôle que nous souhaitons jouer, qui permettent de nous retrouver dans des taux vibratoires de faible ou de haute intensité en nous. Comment pouvons-nous reconnaitre notre authenticité et vivre en paix avec nos faiblesses ?

MP : L'acceptation de nos émotions est un premier pas nous permettant de reconnaitre puis comprendre l'état dans lequel nous sommes. Nous pouvons vivre dans l'insécurité, la peur, le doute, la frustration, ou nous pouvons choisir de transformer ces états en réflexions menant à une action constructive.

Le cheminement intérieur permet de reconnaitre nos faiblesses, nos imperfections, tout ce qui nous amène à un conflit intérieur douloureux, et les moments où nous perdons notre état de paix. Cette réalisation seulement nous amène à nous recentrer sur le moment présent.

Reconnaitre ses parties vulnérables et les accueillir nous permet d'être vrai avec nous-mêmes et de faire rayonner notre authenticité.

I&M : Rester présent et conscient, en paix avec nous-mêmes, permet d'inspirer l'ÊTRE unique qui nous anime. Que demander de plus?

MP : Chacun de nous est unique dans sa façon d'être et de découvrir ce qui anime l'Être en lui. Rester conscients nous permet de nous centrer et concentrer sur les choses essentielles de la vie, sans nous laisser divertir ou perturber par des situations extérieures.

Cette pratique au quotidien nous permet de vivre pleinement le moment présent en changeant nos conditionnements et nos réactions réflexes qui, trop souvent, se déclenchent avec une grande charge émotive. Nous retrouvons la capacité à rester centré sur l'état d'être, qui est la joie, le bonheur, la prospérité, la paix, la liberté, bref l'ensemble des vibrations intenses et positives de notre âme.

Ce que nous pouvons espérer de plus, c'est d'être suffisamment en paix intérieure avec nous-mêmes à chaque moment pour accepter l'amour inconditionnel d'un autre Être et le lui rendre avec la même intensité. Je vous le souhaite à tous. ■

En comprenant ce que nous définissons comme défaut et qualité chez l'autre, mais aussi le jugement que nous en faisons, nous établissons notre propre analyse à travers des miroirs.

Cette sérénité m'a permis de changer, de m'ouvrir à une autre dimension, celle de mon essence et de me rapprocher de celle que j'aspirais à être, de découvrir les forces et la puissance qui sommeillaient en moi.

C'est quand nous reconnaissons notre vulnérabilité que nous pouvons toucher à la puissance qui émerge de nous. En creusant pour découvrir notre vulnérabilité nous décuplons notre puissance.

Marie-Claude Nadeau



Extrait de *Votre Mission spirituelle selon votre signe astrologique*

Nous avons déjà beaucoup parlé de l'important changement vibratoire en cours sur cette planète. Cette affirmation n'a rien d'extravagant, si nous considérons que la vie sur la Terre a le changement pour caractéristique principale. Ici-bas, tout change en permanence. Tout est basé sur le mouvement, ce qui signifie que tout naît, grandit, atteint un point d'expansion maximal, puis décroît et meurt. Ceci est valable aussi bien pour les individus que pour les institutions collectives.

Nous savons que beaucoup de civilisations très brillantes ont disparu, mais nous avons beaucoup de difficultés à penser que cela pourrait arriver à la nôtre. De nombreuses prophéties ont prédit de grands changements pour notre époque. Ceux-ci ne manquent pas de se produire…

La chute du communisme a été un véritable cataclysme dont nous avons mal mesuré l'importance. Nous avons véritablement assisté à la fin d'un monde, à la fin d'une civilisation reposant sur une certaine philosophie. La rapidité de l'effondrement du bloc communiste a surpris tous les observateurs politiques.

C'est sans doute par les mêmes états d'âme que sont passés les acteurs de la révolution française en 1793 et ceux de la révolution russe en 1917. Peu de gens ont une vision historique globale. Ils sont donc incapables de resituer leur époque sur le long fleuve du temps.

Le XXe siècle a été particulièrement riche de changements incroyables. Les deux guerres mondiales furent de véritables cataclysmes collectifs qui ont changé la face du monde.

Rappelons d'abord que ces guerres ont été créées par l'homme. Elles sont la conséquence de la volonté de pouvoir débridée qui amène les individus à vouloir prendre avantage les uns sur les autres, d'où les situations de conflits individuels débouchant sur des conflits collectifs. Lorsque les solutions diplomatiques sont épuisées – et en cas de mauvaise foi, elles peuvent l'être très vite – c'est la guerre.

Les guerres sont autorisées lorsqu'il n'y a plus aucun autre moyen de faire comprendre à l'humanité qu'elle a pris une direction dangereuse. Les hommes ont besoin de voir reflétées extérieurement les conséquences de leur voracité et des conflits intérieurs qui en découlent. Un monde basé sur la recherche du profit et sur l'utilisation égoïste du pouvoir et de l'argent ne peut que produire la destruction. Tel est le sens caché des deux tragédies collectives ayant fait du XXe siècle l'un des plus sombres de l'histoire. La leçon à tirer était : « Changez les valeurs sur lesquelles vous basez votre civilisation. » Il est certain que nous n'avons pas entendu le message. Individuellement aussi bien que collectivement, nous recevons toujours deux avertissements nous invitant à rectifier la trajectoire avant la catastrophe finale. «Jamais deux sans trois », dit l'adage. Ici, le troisième n'est plus un avertissement, mais la leçon elle-même.



Les catastrophes sont déclenchées par les humains eux-mêmes. À force d'accumuler les nuages au-dessus de leurs têtes, ils s'exposent à des dangers dont ils ne mesurent pas l'ampleur. Les Maîtres font le maximum pour évacuer le gros des nuages, mais si leur message de paix et d'amour n'est pas reçu, ils sont obligés de laisser éclater l'orage.

Une prise de conscience rapide s'impose. Certaines ombres demeurent concernant le futur de notre humanité. Parmi elles, au premier rang, une forte probabilité de crise économique mondiale, d'une ampleur sans précédent, dont la crise asiatique a marqué le point de départ. ■

Extraits de *La Chaloupe vide*

Marie-Paul Ross



Une mouche dans le dos

Assise sur un banc au bord de la promenade, l'horizon m'entraîne vers l'infini ; le bruit des vagues m'apaise, l'air salin m'enivre. J'aime à croire que tout le monde qui visite ce lieu devient nécessairement heureux.

Une pointe de terre s'avance dans cette mer qui, le soir venu, danse avec la lune. Autant la mer s'approche parfois de façon excessive, autant elle s'éloigne, laissant à découvert un fond marin tapissé de roches, de coquillages, d'algues… tout ce qu'un cœur d'enfant aime découvrir.

Me retrouver dans mon village natal suscite en moi une joie que je ressens dans tout mon corps. Je suis comblée. Je ne veux plus m'éloigner de ce lieu béni, imprégné de tant de rêves et de souvenirs.

Le film de mon enfance se déroule sur un écran fictif et pourtant réel – terre fertile, lieu ouvrant à la profondeur.

La voix d'une fillette de neuf ou dix ans me ramène à la réalité.

« Maman, est-ce que j'ai une mouche dans le dos ? »

Elle marche en avant de deux dames qui jasent de tout et de rien. La beauté des lieux et la question de l'enfant les laissent indifférentes. La couleur et l'allure d'un bikini acheté récemment prennent toute la place.

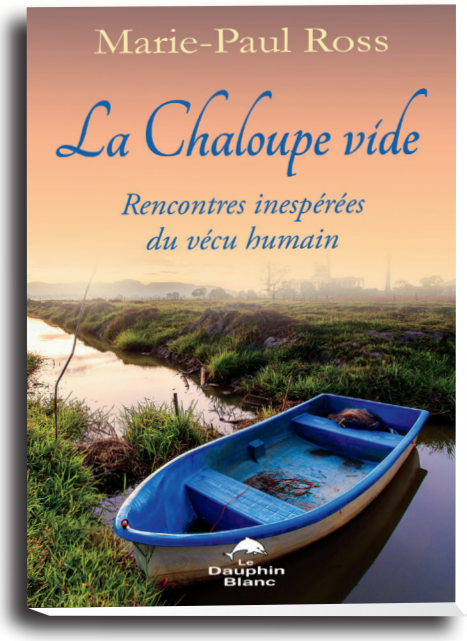
« Maman, est-ce que j'ai une mouche dans le dos ? »

Penchée vers l'avant, la petite poursuit sa marche en fixant la terrasse endommagée par la grande marée de l'hiver alors qu'un vent de l'est, l'absence de glace, la pleine lune et la haute marée avaient troublé les riverains.

J'abandonne mon monde merveilleux pour écouter l'enfant qui ne cesse de dire : « Est-ce que j'ai une mouche dans le dos ? »

Comment ces deux femmes peuvent-elles poursuivre leur conversation sans percevoir l'inquiétude de l'enfant dont la voix change et se teinte d'anxiété ?

Pour moi, un tel état de malaise ne convient pas à ce milieu enchanteur. Mon ciel intérieur s'obscurcit, la mer devient en furie, je ne sens plus l'air salin, les vagues m'invitent à crier : « Mesdames, êtes-vous distraites au point de ne plus entendre le cri d'une enfant ? »



L'enfer des vibrations amoureuses

Faut-il vivre une vie entière avec un cœur qui vibre, un corps qui frissonne d'excitation à la moindre pensée, scène amoureuse ou rencontre d'une personne qui nous éblouit ?

La colère et l'amour sont des états émotionnels à la fois puissants et affligeants, des vibrations émotionnelles vigoureuses qui entravent la liberté. Ce sont des états particulièrement présents à l'enfance et à l'adolescence. L'état adulte doit permettre une stabilité émotionnelle qui gratifie l'humain de paix profonde et de liberté. La personne ayant atteint trente ans et qui a eu la chance de vivre son processus de maturation affective peut sentir en elle des attirances ou des malaises sans être dominée par ces sensations intenses. Malheureusement, l'apprentissage à libérer ces états redoutables ne fait habituellement pas partie de l'éducation de base. Il est rare qu'on nous apprenne à traiter ces émotions explosives et à retrouver notre calme intérieur. Pourtant, l'humain a soif de cet apprentissage qui permet de jouir de son âge et mieux vivre son état adulte.

Les attachements émotionnels rendent souvent malheureux, comme si le cœur devenait captif. Une fausse croyance dominée par l'émotion s'établit. Telle personne peu connue devient vite détentrice du pouvoir de nous rendre heureux. Quel emprisonnement !

Toutes les raisons sont valables pour s'adonner à une liaison impliquant son corps et ses émotions. L'explosion émotionnelle emporte le monde. Cela crée

dans le cerveau un court-circuit qui prive la personne de sa liberté et de sa capacité de choisir.

De telles vibrations trouvent souvent racine dans une enfance blessée, privée d'amour comme une chaloupe vide. À cet égard, l'enfant et l'adolescent ont grandement besoin d'être gratifiés affectivement et sensoriellement par un père et une mère dans un cadre de vie à la fois respectueux et nourrissant.

À travers les invitations imprévues et spontanées, il est souhaitable d'apprendre ce que toute personne doit savoir pour vivre heureuse et libre. Une soif d'amour non comblée dans l'enfance, un traumatisme non résolu, un échec non surmonté, un deuil non traversé, un érotisme réprimé, une faible estime de soi non traitée, l'insécurité et la dépendance affective sont des composantes émotionnelles puissantes qui donnent du pouvoir aux enjôleurs «professionnels».

Naturellement, toute personne est animée d'une pulsion érotique qui entraîne la recherche du plaisir. L'expérimentation du plaisir est vitale; elle provoque la détente et un équilibre entre la tension et la relaxation. Les fibres sensitives peuvent être activées facilement. Il s'ensuit une série de réactions favorables ou non au bien-être global de la personne. Le plaisir ressenti n'assure pas l'amour, mais l'amour doit permettre de mener à un choix d'activités agréables.

À l 'école de Lac-Mégantic

Lieu de rêve où il fait bon admirer la nature, son lac, le charme de son centre-ville, ses habitants joviaux et sympathiques, ses terrasses, son café typique… Cette ville a permis à tant de personnes de profiter d'un bon repos, de jouir de rencontres amicales, d'écouter des artistes et de danser au son de leur musique.

En un instant, tout s'est transformé en un film d'horreur et un lieu de souffrances, de tensions et de fatigue intense. N'est-ce pas trop souvent la réalité d'histoires humaines? J'ai entendu des spécialistes se prononcer sur les conséquences d'un tel drame: «La guérison sera longue. Il faudra reconnaître la chronicité du traumatisme et des chocs post-traumatiques. Plusieurs seront marqués pour la vie.»

En m'appuyant sur mon expérience personnelle et professionnelle, je considère essentiel de rappeler des notions scientifiquement éprouvées: le cerveau change avec l'usage que l'on en fait; sa plasticité lui permet de se reconstruire après l'épreuve. L'humain qui réussit à survivre à des tragédies peut aussi en ressortir plus fort. Quelque chose de neuf peut naître d'une épreuve, si bouleversante soit-elle.

Au moment où est survenue la tragédie de Lac-Mégantic, je donnais une formation à des étudiants adultes en vue de développer leurs habiletés à assurer dans leur propre histoire le triomphe de la vie. Se débattre contre le malheur conduit au succès. Les uns, plus résilients que les autres, ont plus de facilité à se «récupérer», mais c'est néanmoins possible pour tous.

Un élan de solidarité, le dévouement incomparable pour minimiser les dégâts et identifier les corps retrouvés, les rencontres à l'église et dans des lieux stratégiques, une mairesse luttant corps et âme pour ses citoyens… Tant de gestes profondément humains pour inviter à se mettre debout et éviter que l'horreur contamine le chemin de vie des personnes en détresse.

Le traumatisme traversé permet de pénétrer plus profondément en son parcours de vie. Il s'ensuit une plus grande connaissance de son potentiel, une prise de conscience que la vie passe mais que le souvenir demeure.

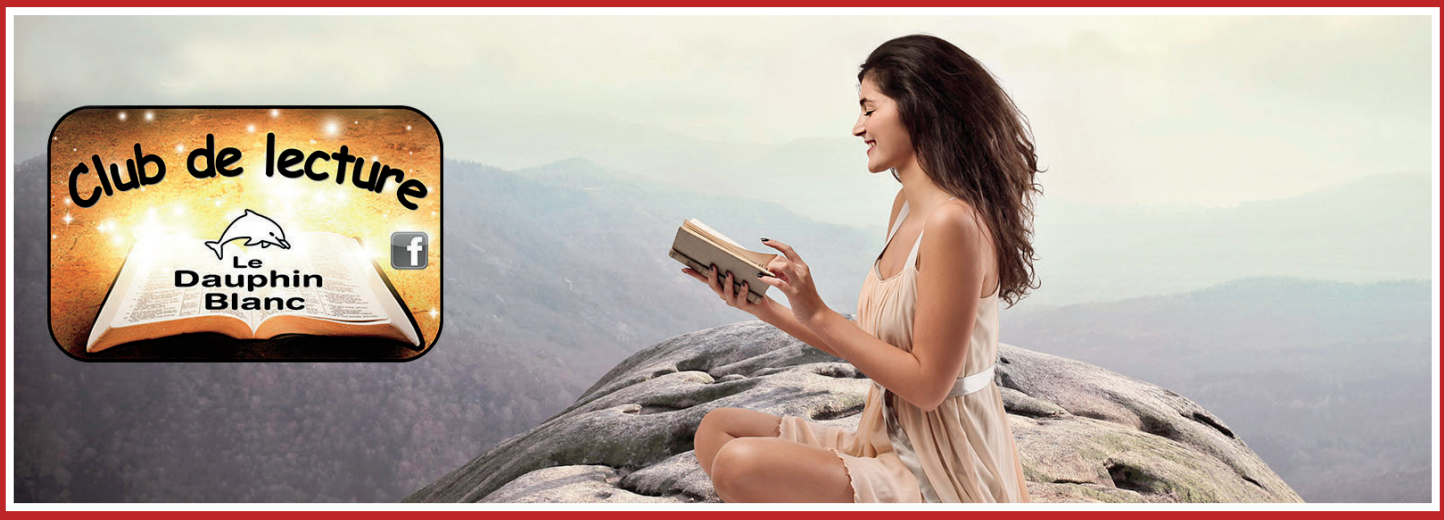
L'après est d'autant plus exigeant. La solitude, le vide, le manque, l'effroi devant les causes de la tragédie, l'insouciance des autorités concernées… tant de facteurs qui contaminent la soif de vivre.

Même si seule la personne éprouvée peut reconnaître la profondeur de ce qu'elle vit, il est impossible de demeurer insensible à tant de souffrances, même à des kilomètres de distance. Notre premier élan de nous rendre sur place a été freiné par des dirigeants: «Il y avait trop d'offres d'aide et trop d'intervenants.» Aider la personne éprouvée permet de guérir ses plaies, mais demeurer dans l'attente, à distance, incite à l'émerveillement devant l'éveil d'une population portée par la générosité.

Le traumatisme traversé permet de pénétrer plus profondément en son parcours de vie. Il s'ensuit une plus grande connaissance de son potentiel, une prise de conscience que la vie passe mais que le souvenir demeure. ■



Joignez notre Club de lecture



https://www.facebook.com/groups/Clubdelecturedauphinblanc/

Déjà plus de 2500 adeptes!



https://www.facebook.com/EditionsleDauphinBlanc

Maintenant plus de 6000 fans!

Extrait de

Est-ce que tout le monde meurt?

Lynne Pion



JE T'AIME

Cette semaine, notre professeure, madame Nicole, nous a parlé de l'amour. Elle nous a demandé si l'on aimait quelqu'un.

Pour commencer, on était gênés de dire oui. Moi, je ne voulais pas que tout le monde sache que j'aimais beaucoup mon ami Simon. Personne ne voulait répondre.

« Vous aimez certainement vos parents », qu'elle nous a dit. Là, tout le monde a trouvé quelqu'un qu'il aimait : sa soeur, son frère, sa tante, son grand-père, son chien. On trouvait plein de gens et d'animaux que nous aimions. Madame Nicole nous a dit que tout le monde avait besoin d'amour et de tendresse : les petits, les grands et même les animaux et la nature. Elle nous a donné un devoir pour toute l'année :

Tous les jours, vous sèmerez un « je t'aime » au moins à une personne. À la fin de l'année, vous aurez un beau grand jardin d'amour.

Ah! j'ai une idée. Je vais faire une carte pour Mamie et Papi. J'aime donner des cadeaux que je fais. Sur le dessus, je vais dessiner un bel arc-en-ciel et des tas de feuilles. Papi dit toujours que la nature est remplie de magie. En dedans, je vais écrire :

À mes deux magiciens préférés.

Je vous aime gros comme les nuages

Celia xXx

Il NEIGE

Cette semaine, Mamie a téléphoné à maman pour lui demander si je pouvais pas¬ser la fin de semaine avec elle et Papi dans leur petit village.

Je suis super heureuse, maman a dit « oui ».

***

Hier soir, j'ai dormi chez Mamie. Ce matin, quand on s'est réveillés, il y avait de la neige partout, partout, partout dehors. On s'est dépêchés de déjeuner et nous sommes allés faire les premières traces sur les trottoirs du village. Tous les trois. C'était comique. Les trottoirs étaient super glissants. Papi et Mamie riaient de me voir tomber. Moi, je faisais exprès de tomber souvent.

Je trouve ça drôle quand ils rient. On dirait qu'ils ont plein de rayons de soleil autour des yeux. L'autre jour maman m'a expliqué que le vrai nom des rayons de so¬leil ce sont des rides. Moi, je trouve que ça ressemble bien plus à des rayons de soleil parce que les yeux de Mamie et Papi brillent quand ils rient beaucoup.

***



Ce soir, la lune est belle. Elle est toute ronde et toute blanche, comme s'il avait neigé dessus. C'est tellement beau la pleine lune. En revenant à la maison, dans l'auto, Mamie m'a raconté une histoire : lorsqu'il neige les magiciens de la lune font leur époussetage, ils n'époussettent que l'hiver, car autrement il ne fait pas assez froid et la poussière retombe sur la lune.

— Mamie, ce n'est pas vrai que la neige, c'est de la poussière de lune. Je ne te crois pas.

— C'est une histoire, Celia. Mais il y a parfois des histoires qu'on aime croire. Quand tu seras grande à ton tour, tu la raconteras aux enfants. ■



Extrait de

Mathéo et le massage caméléon

de Manon Jean





Mathéo rencontre la coccinelle

Dans son pays imaginaire, Mathéo a traversé une grande plaine et franchi une petite rivière sur des pierres. Il se sent comme un explorateur heureux de ses découvertes.

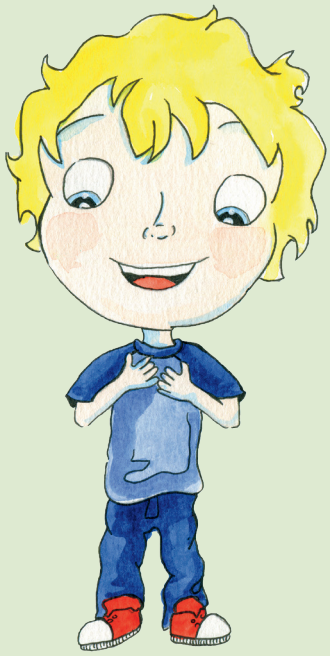
Le chemin est nouveau pour lui, alors il regarde où il met les pieds. « Tiens, quest-ce que c'est, ce petit bidule rouge et brillant ? » observe Mathéo.

Il se penche et cueille... une coccinelle !

Qui parle, en plus !

– Je suis heureuse que tu maies trouvée,

Mathéo !



– Tout le plaisir est pour moi, mademoiselle Coccinelle, réplique avec enthousiasme le jeune garçon.

– Jai quelque chose dimportant à te dire.

Mais d'abord je voudrais que tu me considères comme ton amie, d'accord ?

– Oh, oui, certainement ! répond Mathéo.

– Bien, bien, bien ! Tu me vois rutilante et sûre de moi, mais j'ai longtemps été triste et en colère parce que j'avais moins de points noirs que mes amies. Aussi, je ruminais des pensées dures envers moi-même, par exemple : « Tes amies sont plus belles que toi », « Personne ne t'aimera... », et plein d'autres idées du genre. Tu comprends ce que je veux dire ?

– Oui, oui, tout à fait !

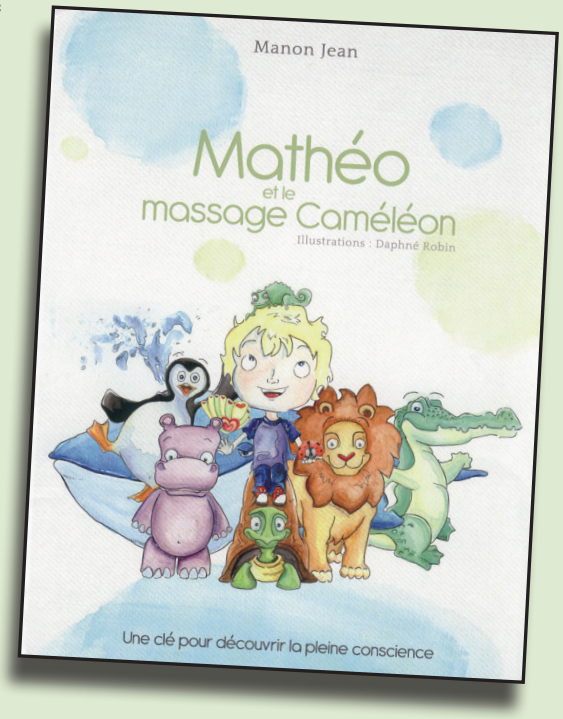
– Un jour, ma professeure de vol acrobatique m'a conseillé de cesser d'être méchante envers moi-même. Suivant ses conseils, j'ai essayé de mettre un peu plus de douceur dans mes pensées. Mais voilà, j'ai découvert que je ne savais même pas comment m'envoyer des messages de gentillesse !

– Oooh... bien alors, qu'avez-vous fait ? demande Mathéo, un peu inquiet.

– Ma prof de vol acrobatique m'a aidée. Avant chaque pirouette, elle me demandait de flatter mon dos comme si je me donnais un câlin. Ce geste d'affection pour moi-même m'a appris progressivement à m'aimer et à m'accepter telle que je suis, sans me soucier de mon apparence. l'automassage Juste à écouter la coccinelle, Mathéo a l'impression qu'il s'aime davantage.

– Tu sais, pour maintenir cette attitude positive envers moi-même et cultiver la douceur dans mes pensées, j'ai mis au point l'automassage de la coccinelle! ■

Je m'aime comme je suis



Entrevue avec

Julie Vincelette
pour Julia Léveillée





I&M : Parlez-nous de votre personnage principal, Julia Léveillée.

JV : À première vue, Julia est une adolescente de douze ans bien ordinaire… Mais, elle possède des pouvoirs magiques secrets! Elle ne peut les divulguer à aucune de ses amies, sinon elle les perdrait. À travers Julia, j'ai voulu offrir aux jeunes un personnage aux valeurs humaines profondes : l'empathie, l'ouverture à l'autre, le dépassement de soi et la résilience. Avec la vie d'aujourd'hui, il est primordial de créer des moments pour discuter de ces sujets avec nos jeunes. Et ce, tôt dans leur vie! C'est pourquoi j'encourage toujours les parents à lire les tomes de Julia Léveillée avec leur jeune. Il y a matière à des discussions des plus enrichissantes!



I&M : Et qui est cet écureuil loufoque qui l'accompagne dans chacune de ses missions ?

JV : Il s'appelle Squiz. Et en plus d'être drôle, il est vraiment spécial… Il est aussi la grand-mère décédée de Julia qui lui apparaît sous la forme d'un écureuil lorsqu'il y a des gens autour d'elle. Celui-ci sert de confident et de guide à Julia tout au cours de ses missions. Parfois, il l'écoute et l'aide à trouver ses propres réponses. D'autres fois, il peut lui fournir une information importante qui l'aidera à progresser dans son aventure. Squiz insuffle un vent de légèreté aux histoires et il sert aussi à créer le suspense, car il aime bien jouer des tours qui suscitent parfois une attention non souhaitée… Julia doit alors se débrouiller pour calmer les soupçons!

I&M : Pouvez-vous nous parler des pouvoirs magiques de Julia ?

JV : Un peu, mais, je ne peux pas tout dévoiler quand même! (rires) Les dons de Julia lui permettent de mieux comprendre les situations que vivent les autres personnages. Elle possède une lecture claire des raisons qui motivent les actions et les comportements des personnages en « difficulté ». Parce qu'elle comprend, elle a le goût d'aider. À ce niveau, elle doit se débrouiller avec son humanité, car aucun de ses pouvoirs ne lui permet de changer qui ou quoi que ce soit par magie. À travers Julia, je peux offrir des pistes de solutions bien tangibles quant aux différents problèmes et situations vécus par les personnages et qui s'apparentent à ce que vivent les préados.



I&M : Quelles sont les missions de Julia Léveillée ?

JV : Dans chacun des tomes, l'ultime mission de Julia est toujours de divertir et de procurer du plaisir au lecteur. Ce sont des romans d'aventures, où mystère et rebondissements se succèdent pour tenir le lecteur en haleine. Bien sûr, les pouvoirs magiques attisent énormément l'imaginaire des 8-12 ans. Toutefois, un côté éducatif est toujours présent à travers les histoires. Julia sensibilise les jeunes à des thèmes peu souvent abordés avec eux et qui pourtant en touchent plusieurs. Ainsi, elle démystifie notamment le TDAH et la dyslexie, le trouble de l'anxiété et l'autisme.

I&M : Est-ce que les romans visent spécifiquement les jeunes atteints de ces troubles ?

JV : Oui et non! Non, parce que j'espère sensibiliser tous les jeunes sur ces sujets. Tous ont un ami, un cousin, une sœur, etc. qui vit de telles situations. Lorsqu'on comprend, on est moins enclin à juger et on a plus le goût d'aider. Je

reçois d'ailleurs de nombreux courriels de jeunes lecteurs (et de parents) qui m'indiquent que ça fonctionne! Et oui, parce que si un lecteur vit une situation similaire à l'un des personnages en « difficulté », il trouvera au cours de sa lecture quelques pistes de solution et certainement de l'espoir pour continuer malgré les embûches que posent ces problématiques.

I&M : Faites-vous des recherches approfondies sur les sujets que vous abordez ?

JV : Je souris toujours lorsqu'on me pose cette question. De fait, je passe plus de temps à faire des lectures, à rencontrer des familles qui vivent les problématiques abordées, à discuter et m'informer auprès de professionnels de la santé qui sont des sommités dans leur domaine, qu'à écrire les histoires! Une fois l'histoire pondue, elle est relue par les professionnels de la santé et des parents experts. À la suite de leurs commentaires, je travaille alors les textes jusqu'à ce que le tout soit à la fine pointe des connaissances actuelles. C'est très important pour moi.

I&M : Pourquoi vouloir sensibiliser les jeunes à ces sujets encore tabous ?

JV : Pour répondre à votre question, je vous raconte une anecdote… À la maison, si j'ai le malheur de me brosser les dents et de laisser l'eau du robinet couler, mes filles de 9 et 12 ans se précipitent pour fermer le robinet et elles me sermonnent sur l'importance de préserver nos ressources et de prendre soin de notre environnement. Pourquoi ? Parce qu'à l'école, on leur a parlé de protection de l'environnement! La seule façon de changer les mentalités, c'est d'éduquer nos jeunes. Si les prochaines générations des 8-12 ans comprennent mieux l'impact sur la personne et sa famille du TDAH et de la dyslexie, du trouble de l'anxiété et de l'autisme, il y a espoir de créer une société plus ouverte et plus tolérante et aussi moins réticente à aller chercher de l'aide.

Pour ces raisons, j'ai le rêve que mes bouquins entrent dans le maximum d'écoles au Québec (et ailleurs, pourquoi pas!) De plus, des fiches pédagogiques gratuites pour les enseignants accompagnent chacun des romans.

I&M : Vos couvertures sont magnifiques! Est-ce que vos histoires s'adressent seulement aux filles ?

JV : Je souris toujours lorsqu'on me pose cette question. De fait, je passe plus de temps à faire des lectures, à rencontrer des familles qui vivent les problématiques abordées, à discuter et m'informer auprès de professionnels de la santé qui sont des sommités dans leur domaine, qu'à écrire les histoires! Une fois l'histoire pondue, elle est relue par les professionnels de la santé et des parents experts. À la suite de leurs commentaires, je travaille alors les textes jusqu'à ce que le tout soit à la fine pointe des connaissances actuelles. C'est très important pour moi.

I&M : Julia Léveillée aura-t-elle à accomplir d'autres missions ?

JV : Une cinquième, certainement! J'ai déjà commencé les recherches sur le sujet, que je ne vous dévoilerai pas tout de suite!

I&M : Que peut-on souhaiter à Julia Léveillée?

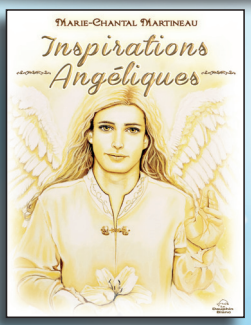
JV : Qu'elle sensibilise le plus de jeunes possible! Une longue vie auprès des jeunes, des parents et des écoles au Québec et en Europe. Julia travaille aussi à se faire une place au théâtre et au cinéma… ■

À travers Julia, je peux offrir des pistes de solutions bien tangibles quant aux différents problèmes et situations vécus par les personnages et qui s'apparentent à ce que vivent les préados.



Parus récemment



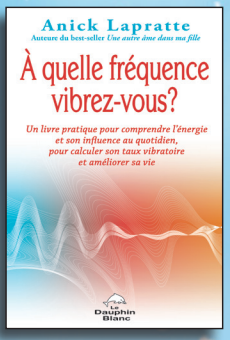




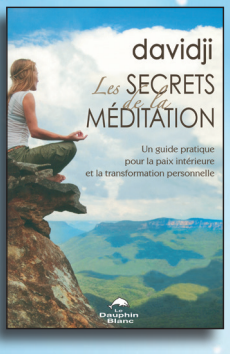




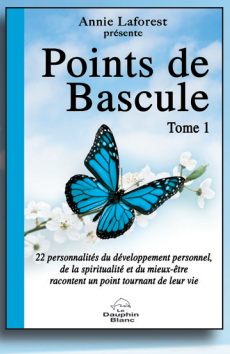


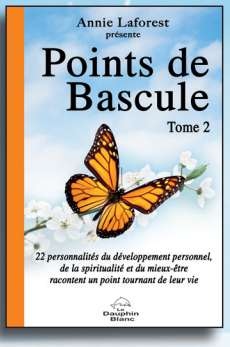


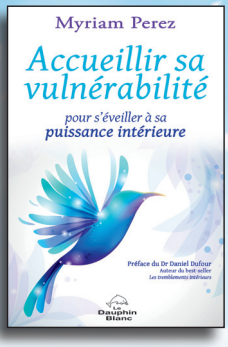


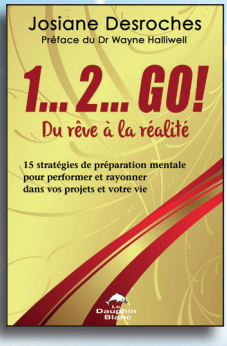






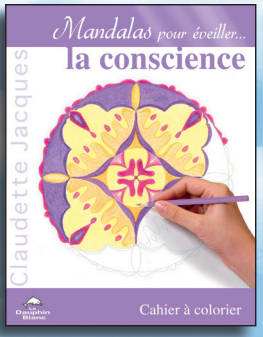


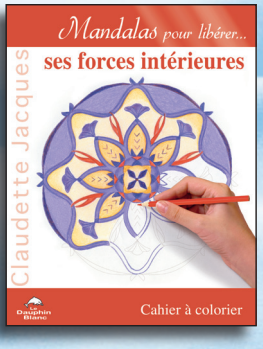


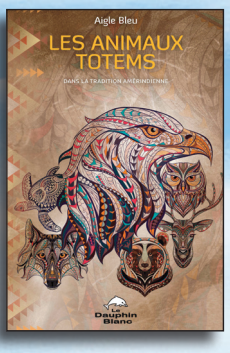


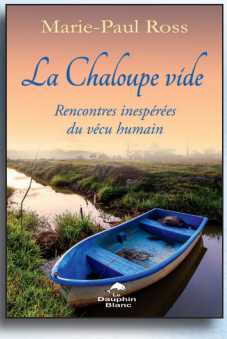




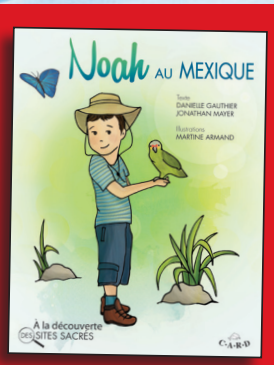








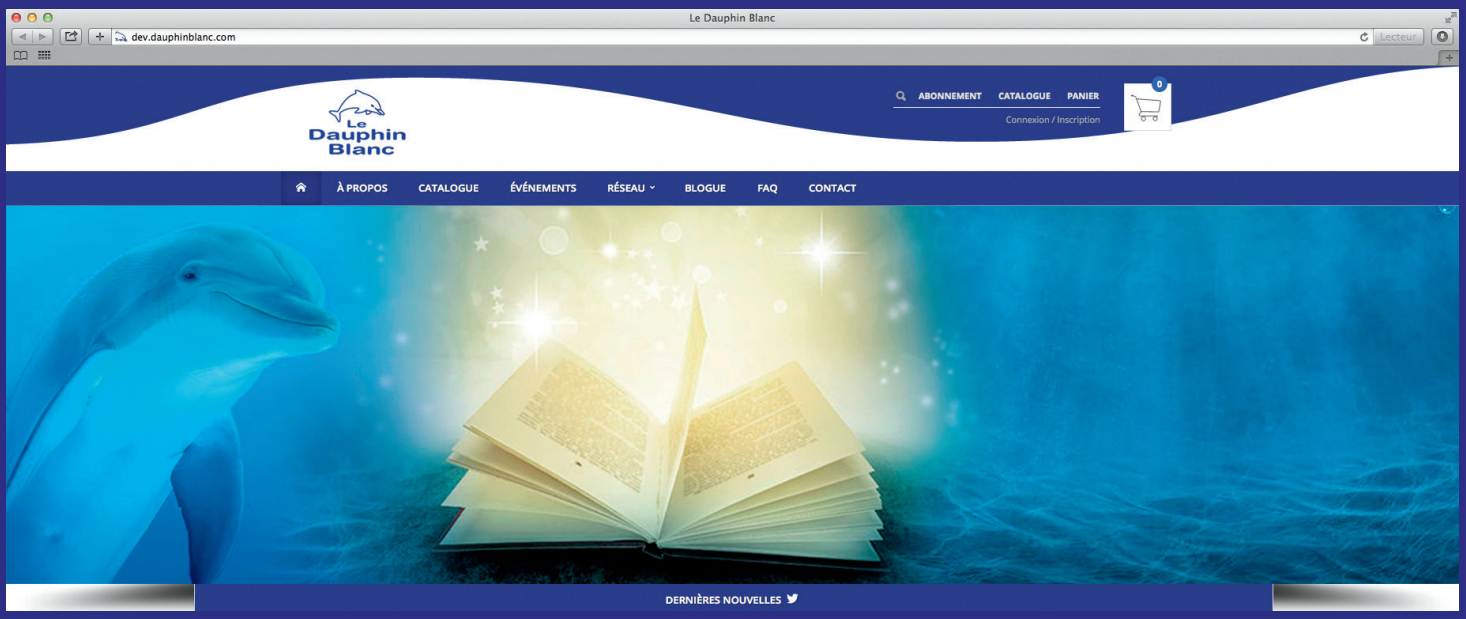
C·A·R·D





Disponibles chez votre libraire ou visitez notre site editions-card.com

Avez-vous visité notre nouveau site web complètement actualisé ?



www.dauphinblanc.com

Le Dauphin Blanc

Vous y trouverez notamment une version électronique de la revue *Ici & Maintenant*, notre infolettre et un catalogue interactif de toutes nos publications.

Remplissez le bon ci-dessous et faites-nous le parvenir à l'adresse suivante : 825, boul. Lebourgneuf, bureau 125, Québec (Québec) G2J 0B9

Nom : _____

Adresse : _____

Ville : _____

Code Postal : _____

Téléphone: _____

Courriel : _____

❑ Oui, je désire m'abonner sans frais :

À la **revue** *Ici & Maintenant* :
Format papier ❑ Par courriel ❑

À l'**infolettre** : Par courriel ❑

Au **catalogue** :
Format papier ❑ Par courriel ❑

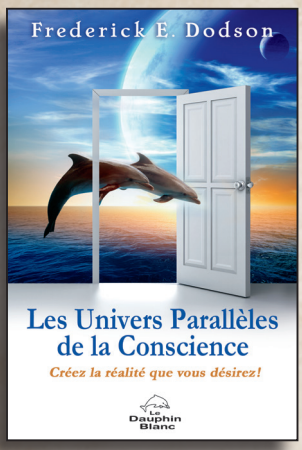
NOUVEAUTÉS à paraître prochainement

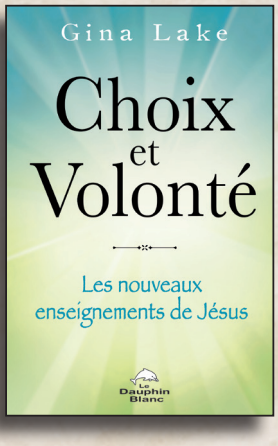


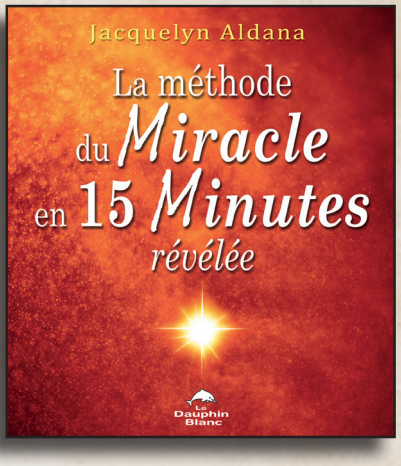




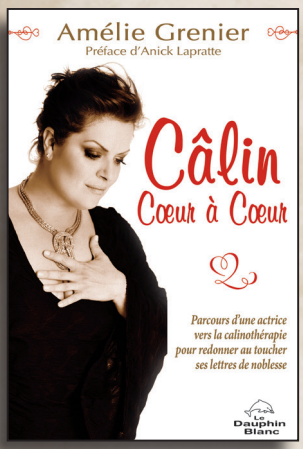






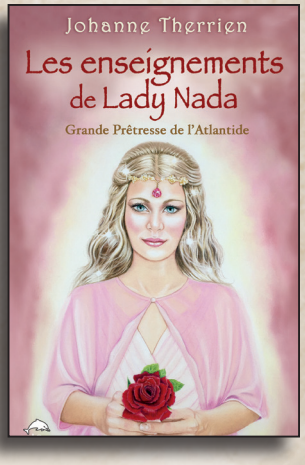












9 782894 367872

ISBN : 978-2-89436-787-2