

## Remerciements

Les saisons de la vitalité sont le résultat d'un travail de longue haleine. Cette démarche, entreprise en 2007, m'a permis d'écrire un livre unique dont l'aboutissement se révèle être un accomplissement personnel dont je suis fier. La persévérance nécessaire à cette réalisation a été rendue possible grâce à plusieurs personnes que je veux remercier du fond du cœur.

En premier lieu, il y a vous, lecteurs, qui avez lu la saison de l'été et celles des saisons froides, vous dont les commentaires ont nourri mon enthousiasme et ont contribué à donner du sens à ce projet. J'en ai été touchée et ragaillardie, ce qui m'a encouragée à poursuivre jusqu'au bout cette merveilleuse aventure.

Puis il y a trois amis fidèles qui se sont impliqués depuis le tout début de cette aventure en y consacrant de très nombreuses heures ; je suis fière de les nommer : André DeLeeuw, Gilbert Tousignant et Nicole Lavigne. Sans oublier Robert Couture, Pierrette-Anne Boucher, François Tardif, Maurice Larocque, Mario Messier et Normand Laliberté qui, à leur façon, ont bonifié cet ouvrage. Leurs relectures des tomes précédents et leurs commentaires judicieux, proposés avec attention et professionnalisme, ont grandement contribué à la valeur de celui-ci. Je vous souhaite à tous de compter dans votre vie des amis de cette qualité. Leur contribution reste gravée dans mon cœur.

Évidemment, je souligne la contribution de l'équipe de GERESO Édition, qui a apporté beaucoup de soin à la relecture et à l'édition de ce livre ; j'ai nommé Catherine Fourmond, Nicolas Pichou, Raphaëlle Berthet et leurs assistants. Il y a aussi Pierre Leroutier, fondateur de cette société d'édition, qui m'a offert une épaule accueillante lors du décès de mon frère pendant l'été 2011. L'amour des livres et du travail bien fait qu'ils manifestent tous, nous permet d'avoir un ouvrage de qualité entre les mains. Je leur en suis reconnaissante.

Merci à la vie !

— |

| —

— |

| —

## Préface

J'ai eu beaucoup de plaisir à lire « Les saisons de la vitalité ». J'y ai découvert Mure et l'Ogre, des personnages attachants dont l'histoire personnelle qui nous est révélée peu à peu nous permet de comprendre qui ils sont, ce qu'ils ressentent et pourquoi ils agissent comme ils le font.

Leur enfance, comme la mienne et la vôtre sans doute, n'a pas toujours été idyllique. Les blessures qu'ils ont subies ont causé des plaies profondes qui n'ont pas toutes bien cicatrisé. Leur vitalité et leur plaisir de vivre sont fortement limités par toute cette souffrance et par cette angoisse quotidienne dont ils n'arrivent pas à se débarrasser. Ils cherchent sans succès à comprendre d'où provient ce stress et bien sûr, ils finissent par en rejeter le blâme sur les gens qui les entourent.

Chaque jour, depuis mes débuts en tant que médecin, je rencontre des gens qui n'arrivent plus à supporter la détresse et la souffrance. Des hommes et des femmes qui ressentent depuis longtemps les effets pernicioeux du stress mais qui un jour constatent qu'ils ne sont plus capables d'y faire face et qui crient « Au secours! ».

J'ai pu constater les effets néfastes du stress chez bon nombre de mes patients mais aussi, je dois l'admettre, dans ma vie personnelle. Bien sûr, je connaissais plusieurs des techniques et des outils qui sont présentés dans ce livre mais il est reconnu que nous n'utilisons pas toujours les connaissances que nous possédons. Il existe, en effet, une grande différence entre le savoir (les connaissances), le savoir-faire (les habilités) et le savoir-être (les croyances, les valeurs et les engagements personnels).

La quête de Mure et de l'Ogre les amènera peu à peu à découvrir qu'ils ne réussiront jamais à se débarrasser de la souffrance qui les habite en essayant de changer les gens qui les entourent ou en tentant de les contrôler. Puisque c'est leur déséquilibre intérieur et leurs blessures non résolues qui les rendent si fragiles et si malheureux, ils devront se résoudre à affronter leurs principales peurs afin de les vaincre ou de les apprivoiser.

Notre vie constitue une source inépuisable de découvertes, d'aventures et d'obstacles qui çà et là surgissent le long du chemin. Et les obstacles qui

## LES SAISONS DE LA VITALITÉ

nous font le plus souffrir, ceux qui sont les plus difficiles à surmonter, se dressent habituellement à l'intérieur de nous.

Vous aimerez ce livre en raison des nombreux enseignements (le savoir), des techniques et des outils (le savoir-faire) qu'il nous offre et qui vous permettront de faire tomber une à une les barrières intérieures qui vous empêchent d'avancer. Mais je pense que vous l'apprécierez et le chérierez avant tout pour l'histoire captivante qu'il raconte et qui nous amène à comprendre comment intégrer dans notre vie cette attitude positive et ouverte (le savoir-être) qui vous permettra d'accroître de façon significative votre mieux-être, votre enthousiasme et votre vitalité.

Et au fond, qu'est-ce que la VITALITÉ, sinon une autre façon d'épeler le mot SANTÉ ?

Bonne lecture,

Mario Messier médecin,  
Santé au travail/Promotion de la santé.  
Directeur scientifique du Groupe Entreprises en santé.

## Introduction

Vous avez des rêves personnels ou professionnels qui vous animent ? Écoutez-les, décidez et choisissez votre vie. Rien à bousculer, seulement prendre la responsabilité de sa vie. Plus vous êtes vous-même, plus la vitalité s'exprime. Agir plutôt que réagir.

La vitalité ne demande qu'à être entendue. Vous le découvrirez à travers le conte Murmure dans la forêt dans lequel notre personnage principal, Mure, évolue. Il a fallu la réception d'un colis insolite pour remettre en question sa vitalité ou plutôt une situation qui n'était plus satisfaisante : perfectionniste, Mure n'y arrive plus, au travail et dans ses relations interpersonnelles cela va de mal en pis. Depuis un an, en sourdine, la réception de ce colis la remue, sa vitalité s'épuise. Mais quel est ce colis étrange si inoffensif à première vue ? De quelle façon entreprendra-t-elle sa quête de vitalité ? Quels seront ses choix ? Qui rencontrera-t-elle ? Quels obstacles affrontera-t-elle ? À chaque saison, elle retournera en forêt mais pourquoi ? Qui seront ses alliés ? Qu'advient-il de sa peur de l'Ogre ? Saura-t-elle plonger et « oser » sa vie ?

Depuis l'été des découvertes à l'éveil du printemps en passant par les saisons froides et sombres de l'automne et de l'hiver, Mure et les divers personnages expérimentent ce que chacun de nous vit : un cycle de vie. Ils rencontrent sur leur chemin la jalousie, le doute, la peur, la confiance, la solitude, l'empathie, la colère, le deuil... et les chaînes de l'enfermement sur soi. Ils laissent mûrir la vie en eux, non sans difficultés mais aussi avec persévérance : découvrant leurs élans et leurs ombres ils s'outillent pour aboutir au « printemps de tous les possibles ». Quel est donc ce murmure qui vit en Mure à son insu ? Quel sera son « printemps de tous les possibles » ?

Soyez témoin et inspiré par la vie de Mure et de ses acolytes mais soyez aussi acteur de votre vie. Découvrez quel est ce murmure en vous-même, quel est votre « printemps de tous les possibles » ?

Ce livre est écrit en trois tomes, chacun comprenant une partie du conte et une boîte à outils. Les boîtes à outils qui accompagnent le conte vous offrent une panoplie de suggestions à intégrer dans votre quotidien.

Ces propositions sous forme d'activités, d'exercices ou de réflexions vous invitent à expérimenter et à vous outiller pour que vous puissiez danser avec la vie, avec plus de légèreté et d'enthousiasme. La vie est cet ensemble d'imprévus, sorte d'amalgame fait de cadeaux et de contraintes qui nous façonnent mais que nous pouvons aussi moduler afin de mieux répondre aux besoins de nos différents cerveaux : physique, émotionnel et intellectuel ainsi que spirituel.

Ces boîtes à outils créent un lien entre le conte, les outils et la vitalité. On y indique dans quelle partie du conte Mure a fait appel ou aurait dû faire appel à chaque outil. Ils sont présentés au fur et à mesure de l'évolution de l'histoire, saison par saison. Pour ceux et celles qui ont envie de mieux comprendre pourquoi, on y explique également comment l'activité proposée est source de vitalité. Ces suggestions et ces réflexions s'enrichissent de pensées et de poèmes dont vous pourrez vous laisser inspirer tout en construisant votre propre boîte à outils.

Inspiré, vous désirez passer à l'action et vous souhaitez être guidé ? Dans les boîtes à outils, vous trouverez des idées de coaching pour vous aider à passer à l'action, car vouloir est une chose mais agir en est une autre.

Ce livre se veut source d'inspiration dans votre vie personnelle mais aussi source de vitalité dans votre vie professionnelle. Si une partie de votre vie se passe au travail ou dans diverses organisations bénévoles, la dernière section de ce volume intitulée Parlons pratique de gestion s'adresse à vous. Influencé par le conte, ce chapitre propose des outils pour dynamiser le milieu professionnel. Si vous avez la responsabilité de d'employés, tout comme notre personnage principal, dotez-vous d'outils pour contribuer à améliorer la santé, la vitalité de votre organisation et celle vos employés.

Soyez inspiré et soyez outillé. Créez davantage de vitalité dans votre vie personnelle ou professionnelle. C'est votre livre. Attardez-vous sur les chapitres qui vous interpellent le plus et laissez émerger en vous la vitalité, votre pleine vitalité !

*PREMIÈRE PARTIE*

**LE CONTE - MURMURES  
DANS LA FORÊT :  
L'ÉTÉ DES DÉCOUVERTES**





## Le colis

Mure a besoin de vacances. Elle se sent au bout du rouleau. Au travail, elle porte de lourdes responsabilités sur ses épaules. Gérante de deux boutiques de décoration haut de gamme, elle est le bras droit du patron propriétaire. Grâce à elle, tout est toujours à sa place et bien présenté.

À s'investir totalement dans son travail, Mure en est venue à s'oublier elle-même au point d'être maintenant épuisée. Poussée par un appel intérieur irrésistible, elle prend enfin la décision de se donner un répit. Elle partira donc faire du camping, espérant qu'Orphée, sa meilleure amie, l'accompagnera.

Depuis plus d'un an, la vitalité de Mure avait commencé à diminuer, à la suite d'un incident qui, au fil du temps, avait fini par la déstabiliser. Au début de cette période, elle reçut un étrange colis. En déballant le paquet, une vive émotion l'envahit, ses yeux se mouillèrent instantanément. Soudain, surgissait de sa petite enfance la plus belle de ses roches. Comme elle les chérissait, ses roches ! Déjà à 5 ans elle en possédait au moins une douzaine, minutieusement choisies une à une. Cependant, deux d'entre elles jouissaient de sa prédilection : une marbrée et une rosée, avec des taches... Mure jouait souvent avec ses deux roches préférées. Tantôt elles lui servaient de pièces pour jouer à la marelle, tantôt elles se transformaient en personnages, une princesse, un pompier.

À la fête des Mères, Mure fit cadeau de sa roche marbrée à sa maman, avec son plus beau bisou sur la joue, désirant lui exprimer tout l'amour de son cœur d'enfant. Cependant, Mure conserva précieusement sa roche rosée car, aux jours où le cœur est rempli d'eau<sup>\*1</sup>, celle-là devenait sa confidente. En fait, Mure était souvent triste. Elle ressentait un grand vide à l'intérieur d'elle-même, sans toutefois savoir pourquoi. Ses roches devenaient alors très importantes pour elle.

À l'âge de six ans, un soir, arrivant de l'école, elle ne retrouva plus aucune de ses roches, même pas la plus belle, « sa » rosée. Mure entra alors dans une violente colère. Elle passa des jours et des jours à leur recherche. Puis elle s'arrêta, résignée. Mais elle était résignée en apparence seulement. Au fond d'elle-même, elle ne fit jamais le deuil de ses roches... Et voici que, plus de 25 ans après, sa roche chérie lui était rendue par un expéditeur anonyme !

Mais, les roches de Mure avaient-elles vraiment été égarées ? Un jour, exaspérée de voir sa fille toujours salir ses vêtements en transportant ses roches partout, sa mère profita d'une journée d'école pour passer la balayeuse\* et clic ! clac ! cloc ! les roches disparurent comme par enchantement. « Mure est grande maintenant ! », se dit sa mère, sèchement. « Terminés les enfantillages ! » Et jamais Mure ne se douta de rien.

C'est ainsi qu'un an plus tôt, Mure toute bouleversée, après avoir pris connaissance du contenu de ce mystérieux présent se demanda : « Mais qui a trouvé ma roche

1. Les termes suivis d'un astérisque à leur première occurrence font référence à des expressions québécoises. Le lexique en fin d'ouvrage en propose une transposition..

précieuse et me l'a envoyée ? » Elle vida la boîte, aucune identification n'y était insérée. Déçue, perplexe et frustrée, une pulsion soudaine monta en elle, elle déchira précipitamment le papier d'emballage vert forêt. Soulagée par ce geste de tension interne qui s'était développée en elle, elle découvrit tout à coup des inscriptions au verso des morceaux de papier déchiquetés. Son cœur se mit à battre très vite, très fort. Tant bien que mal, elle tenta de reconstituer le message. Mais, mal servie par sa nature impétueuse, elle échoua à en déchiffrer toute signification. Grommelant, se traitant d'idiote elle décida alors de ranger le tout dans un casier, au fond de son placard, tout en essayant de se convaincre qu'elle y reviendrait plus tard à tête reposée. Son anxiété augmentait.

À partir de ce moment précis, le secret enfoui dans cette boîte ne cessa de la hanter. Son sommeil devint plus agité. Et, à son insu, un profond bouleversement prit place en elle. Mais, à l'état de veille consciente, elle en effaça tout le souvenir, comme si rien ne s'était produit.

Un an passa ainsi, sans qu'elle ne s'arrête consciemment à penser au contenu de sa boîte. Pourtant, à l'intérieur d'elle-même, le malaise continua de grandir, la menant vers l'épuisement, son humeur se dégradant progressivement. Son vide intérieur devint immense, insoutenable.

\*\*\*

## L'énigme

En vue de sa semaine de congés, Mure commence à préparer ses bagages.

« Mais que dois-je donc apporter ? » se demande-t-elle. « Ma pâte dentifrice, un foulard pour mon cou... Oh oui ! De la lotion chasse-moustiques, mes souliers de marche souples, une paire de lunettes, des provisions... Bon ! Ah non ! J'oubliais les allumettes, le canif, le sifflet. Faut être parée à toute éventualité ! »

« Voilà ! Je suis prête. Enfin le repos ! Samedi sera le grand jour ! »

Cette nuit-là, Mure fait un rêve. Elle pénètre seule dans la forêt. Il fait nuit noire. Au premier pas, le froissement des feuilles sous ses pieds lui met le cœur en chamade. Elle entraperçoit un hibou.

« Bienvenue ! dit le hibou, je t'offre ma vision nocturne, en veux-tu ?

- Qui êtes-vous ?

- Je suis Hou, le hibou de la forêt du Bois Éclatant. Es-tu prête à voir ? demanda Hou.

- Bien sûr que non ! Que me veux-tu ?

- Je veux t'aider à trouver ta roche intérieure, dit-il simplement.

- Quelle roche intérieure ? lui lança-t-elle avec vigueur.

- Es-tu prête à voir ta roche intérieure ? reprit Hou le hibou. Mure de répéter, impatiente : « Mais quelle roche intérieure ? »

- Pour le savoir, il te faut voir le chemin. Une lampe frontale te sera utile. Prends aussi cette carte à la pierre précieuse. »

Mure prend la carte. Elle porte déjà à son front sa lampe frontale, mais au moment de lire, les piles épuisées la plongent dans le noir. Un noir total, une nuit d'encre opaque, à ne plus pouvoir rien distinguer.

Mure, effrayée, se réveille en sursaut, haletante, toute perdue, surprise de se retrouver dans le confort de sa chambre bleue. Ce rêve la rend anxieuse. Rendormie, son sommeil demeure superficiel.

Au petit matin, fatiguée par cette nuit agitée, Mure s'empresse de chercher dans ses bagages sa lampe frontale. Stupéfaction ! Elle n'est pas dans son sac comme elle le croyait. Prestement, elle fouille au sous-sol et trouve sa lampe.

« Heureusement que j'ai fait ce rêve ! », se dit-elle. « Je n'aime pas me retrouver dans le noir. Mais, que peut bien être la carte à la pierre précieuse ? Je n'ai pas de carte comme cela. Au moins, j'ai la carte pour me rendre au camping de la Montagne Noire », poursuivit-elle.

Elle décide d'appeler son amie, Orphée : Orphée la souriante, la sans-souci, sa grande amie depuis quinze ans.

- « Orphée, c'est Mure ! Es-tu libre ce soir ? Je viens de faire un rêve et j'aimerais t'en parler. Toi qui aimes les énigmes, tu pourrais en raffoler.

- Oui, Mure ! Justement je suis libre. Mon groupe en Communication Non Violente vient de modifier la date de notre prochaine rencontre. J'irai chez toi vers 19 h 30, est-ce que ça te va ?... »

Mure trouve la journée interminable. Elle s'impatiente facilement, et se met en rogne\* contre un employé servant au comptoir. Il est encore arrivé en retard de son dîner\* ; c'est la troisième fois en moins d'une semaine. Elle exige des explications qu'elle n'obtient pas. L'atmosphère reste tendue ; elle songe à le remplacer, peut-être, mais alors il faudra recruter et former un nouveau ; pourtant c'est un vendeur efficace. Elle ne comprend pas son attitude. Pour l'instant, elle met sur la glace\* cette idée.

Le soir arrive. Comme à son habitude, Orphée frappe à la porte de Mure plutôt que d'utiliser la sonnette. C'est leur code pour se reconnaître. Il y a entre elles une complicité ludique. Orphée a à peine le temps de frapper deux fois qu'aussitôt Mure ouvre la porte et l'accueille à bras ouverts. Elle se met aussitôt à lui raconter son rêve, lui laissant à peine le temps d'entrer et de s'installer.

« Ton rêve est excitant, Mure. Pour nous aider à solutionner l'énigme, voyons si on peut trouver des synonymes ou des mots reliés à pierre, à précieuse et à carte. »

Pendant cinq bonnes minutes, chacune de son côté, elles font une liste de synonymes. Associés au mot « pierre », elles trouvèrent caillou, roche, gravier, granit ; à l'expression « précieuse », elles retinrent importante, qui a une grande valeur, unique, spéciale ; et au terme « carte », elles inscrivirent routes, chemins, itinéraires, papier, indications.

Ces mots juxtaposés ne leur signifiant rien, Orphée propose de regrouper un mot de chaque liste, le but étant de dégager un sens ou du moins d'avoir une piste de réflexion. Apparut ainsi une première ronde d'associations : caillou important

## LES SAISONS DE LA VITALITÉ

indications, roche de grande valeur itinéraire, gravier unique papier, granit spécial indications. Une deuxième vague produisit caillou qui a une grande valeur itinéraire, roche spéciale papier. Mure blêmit soudain à la lecture de cette dernière association. Tout de suite, elle pense à la roche rose de son enfance, reçue dans un paquet enveloppé de papier vert un an auparavant. Elle se précipite vers sa garde-robe et en rapporte la boîte remise depuis tout ce temps.

Elle en extirpe le contenu, objet de tant de remous inconscients. Le rouge monte à ses joues trahissant la gêne qu'elle éprouve devant son amie. Il y a près d'un an, dans un geste d'impétuosité, elle avait déchiré en mille miettes le papier d'emballage recelant vraisemblablement des éléments de message. Heureusement elle avait eu la bonne idée de tout garder.

« Bon ! Relevons nos manches ! » déclare Orphée.

Au milieu de la deuxième soirée d'un labeur intense, Mure fait un geste brusque, dispersant ainsi plusieurs bouts de papier réassemblés. Orphée arrête tout sur-le-champ et sur un ton ferme et inhabituel incite Mure à se calmer.

Orphée, ressaisie après un bref instant de bouillonnement intérieur, propose un exercice d'enracinement, question de recentrer leurs énergies pour ainsi mieux travailler.

Trente secondes après l'expérience, Mure est calme et Orphée reprend le casse-tête.

Ce n'est que le mercredi soir vers 21 h 30, que le message est reconstitué en grande majorité.

Orphée déclare : « Si on se réfère à ton rêve, et d'après cette carte que nous venons d'assembler, Mure, tu iras faire du camping en forêt... mais pas à la Montagne Noire.

- Explique ! Explique ! dit Mure.

- Regarde ! Si on compare cette carte manuscrite à celle de la Montagne Noire, on n'y trouve aucune correspondance.

- Mais quel est ce lieu alors ? »

Orphée et Mure passent une autre soirée à chercher, jusque tard dans la nuit. Au verso du papier d'emballage Orphée décrypte les mots « ogre », « éclatant », « sommet ». Alors que Mure inspecte le recto, elle est absorbée par le dessin qui y figure. Devant l'illustration d'une belle forêt toute lumineuse, Mure de s'exclamer : « Oh ! Quelle forêt lumineuse, quel bois éclatant ! »

Orphée, qui a l'esprit vif et perspicace, entend bois éclatant : « Mais oui ! Oui, c'est le Bois Éclatant, ta destination ! »

Mure ne comprend pas encore.

« Oui !... Au verso, nous avons une carte avec des indications, et au recto, nous avons le lieu qui correspond bien au Bois Éclatant de ton hibou. Viens dans mes bras pour une accolade ! Nous formons une bonne équipe, Mure ! »

Mure, médusée, regardait Orphée toute excitée. Orphée venait de comprendre que le lieu où Mure devait se rendre était la forêt du Bois Éclatant, située à environ cent kilomètres de la résidence de son amie. Qui l'eut cru ?

Sur la carte recomposée à quatre-vingts pour cent - le reste du document ayant été perdu ou rendu inutilisable - un chemin semble conduire au sommet de la montagne. À mi-parcours, il se subdivise. Deux routes pour atteindre le sommet : l'une courte, ne présentant aucun signe, et tracée dans une zone d'ombre ; l'autre, plus longue, contenant des symboles, et dessinée dans une zone claire. Par ailleurs, la juxtaposition de lettres inscrites ici et là forme le mot « ogre ». Quel sens tout cela peut-il bien avoir ?

Le mot « ogre » fait frémir Mure. Elle se souvient d'un reportage sur des chasseurs, publié récemment dans la section Sports du journal local. Ceux-ci témoignaient de faits étranges qui se seraient déroulés dans la région du Bois Éclatant un an auparavant. Leur butin de chasse avait disparu, une odeur pestilentielle s'était propagée, ils avaient entendu des sons gutturaux et repéré les traces de bêtes imposantes qui ne menaient nulle part. Dans cet article, le journaliste établissait un lien avec une légende racontée par son grand-père, celle d'un ogre, gardien féroce d'une forêt lointaine aux vertus régénératrices. Cet ogre était décrit comme un être bestial, laid à en donner le frisson, très courbé, avec des boursouflures plein le corps. Il empêchait de s'emparer de ses trésors tous ceux qui avaient eu le malheur de s'aventurer sur son territoire, les étouffant, puis les mangeant. Aussi, personne n'avait-il jamais réussi à subtiliser ces fabuleux trésors, car on disait de cette forêt qu'elle était la seule sur tout le continent à être demeurée intacte.

À l'évocation de ces faits troublants et de la légende évoquée, Mure est soudainement déstabilisée. Sa nature anxieuse lui envoie dix millions de pensées irrationnelles à la seconde. Très inquiète, elle s'interroge : « L'ogre existe-t-il vraiment ? Et, s'il fallait que... qu'il m'empêche d'aller au sommet, ou... qu'il me mange !... » Il faut dire que, dans sa plus tendre enfance, son père Charles lui racontait des histoires avant qu'elle s'endorme. En fait, il lui faisait le récit de légendes et de contes. Son préféré : Le Petit Poucet. Grâce à sa voix grave, le papa imitait bien l'ogre, étreignant la petite Mure de ses grands bras. Cette histoire d'ogre qui mangeait les enfants la faisait rire et frémir à la fois. L'excitation passée et son père parti, elle se cachait sous les couvertures, faisant souvent par la suite d'affreux cauchemars dont elle ne disait mot à personne, de peur de se faire interdire par sa mère surprotectrice ces moments privilégiés avec son père.

Mure se sent donc partagée entre le désir de découvrir l'énigme de sa roche et la peur bleue, irrationnelle, de se trouver face à face avec l'ogre.

Il ne s'agit plus d'un simple repos autour d'un lac, dans un camping familial bien aménagé qu'elle connaît bien depuis l'enfance, son père y emmenant la famille durant deux semaines chaque été pour les vacances. Non ! C'est autre chose ! C'est une aventure remplie d'imprévu. Aussi, spontanément, Mure demande-t-elle à son amie de l'accompagner. Celle-ci de répondre : « C'est très excitant tout cela ! J'en ai très envie. Vive la découverte ! Mais je dois d'abord réviser mon emploi du temps. Je te confirme demain si je peux me rendre disponible.

- Orphée, j'aimerais bien que tu le sois. On forme vraiment une belle équipe, toi et moi ! »

Mais, dans le fond, Mure hésite. D'un côté, elle veut y aller, mue par une irrépressible envie de découvrir ce que signifie la roche reçue il y a un an déjà et stimulée tout autant par l'idée de résoudre l'énigme entourant l'existence possible de l'ogre. D'un autre côté, elle a peur, et a même peur d'avoir peur. La perspective

de la compagnie d'Orphée qui, elle, vit beaucoup au moment présent et qui aime la découverte, la rassure et la réconforte. Mure, l'anxieuse et la responsable, a grand besoin d'Orphée, la sans-souci, l'attentive, l'enjouée. Voici que les dernières paroles d'Orphée, ce soir-là, remplissent son dialogue intérieur : « Et si l'ogre existe vraiment, eh bien nous trouverons bien un moyen de nous en protéger ou de nous en faire un allié. À nous deux, on fait près de soixante-dix ans d'expérience. Puis, une légende, ce n'est pas la réalité. Alors, concentrons-nous sur les faits. Sommes-nous pour laisser passer une si belle aventure ? Ça ne court pas les rues, recevoir mystérieusement une roche émergeant tout droit de son enfance. Faisons donc confiance en la vie ! »

Sans le savoir Mure est déjà en marche vers la quête de sa vitalité.

\*\*\*

## Le début des vacances

*Vendredi matin*, au téléphone :

- « Mure, je me suis libérée ! Je t'accompagnerai dans cette belle aventure.
- Ouf ! soupire Mure.
- Cependant j'ai réussi à déplacer mes engagements professionnels seulement pour deux jours. Je dois absolument être au bureau à partir de mercredi. Plusieurs employés sont déjà en vacances. De plus, mon collègue avec lequel il m'est facile de m'entendre pour aménager nos horaires respectifs est sur le point de partir en congé parental, sa conjointe va accoucher d'un jour à l'autre. C'est même un exploit que j'aie pu libérer ces deux jours. Je pourrai être avec toi de samedi à lundi matin. »

Mure retient son souffle. Mais, lancée sur son élan de fond, déclare tout de go : « Adviennne que pourra ! Je suis grande maintenant ! » Il faut dire que cette pensée l'habite depuis sa tendre enfance. Sa mère lui répétait sans cesse, même adolescente : « Tu es grande maintenant, arrête ces enfantillages ! »

*Samedi matin*.

Comme prévu, Orphée et Mure partent camper, sacs à dos débordants. Inspirées par la légèreté du début de l'été, le besoin de décompresser et l'envie d'en savoir plus, elles roulent gaiement sur l'autoroute, la tête dans le vent. Sorties des voies rapides, elles prennent le chemin du Buisson, puis celui de Belles-Rivières. Trente minutes plus tard, elles atteignent l'orée du Bois Éclatant. Ayant bien garé le véhicule d'Orphée, les randonneuses mettent pied à terre, endossent leurs sacs à dos et se mettent aussitôt en marche. Sachant qu'elle devrait revenir par ses propres moyens, Mure a pu obtenir qu'un ami d'une connaissance, nommé Mario, vienne la chercher et la reconduise au dépanneur\* du village le plus proche situé à 20 km du Bois Éclatant, où elle pourra prendre l'autobus et revenir chez elle.

Le soleil est radieux, chaud, caressant même, pourrait-on dire. La fraîcheur du bois fait grand bien. Et pas la moindre trace d'ogre à cent lieues à la ronde. Mure se sent de plus en plus détendue : « L'ogre est bel et bien une légende ; il n'y a pas à s'inquiéter à ce propos ! », pense-t-elle en elle-même. Il y a longtemps qu'elle a

## Chapitre 1

# Les piliers de la vitalité

### Introduction (ou Pourquoi des piliers ?)

Dans ce livre *Les saisons de la vitalité*, vous expérimenterez trois éléments piliers de la vitalité. Nous les appelons « pilier » car tels des piliers qui assurent la solidité et la stabilité d'un bâtiment ou d'une voûte, les trois éléments fondamentaux S'enraciner, Se nourrir et Agir consolident la vitalité et en assurent l'existence à long terme. Ce sont vos piliers de la vitalité.

Dans une vision globale du développement humain, ils sont jumelés avec les trois intelligences du cerveau tri unique, telles que déterminées par les trois couches d'évolution de notre cerveau : celle qui sert à la survie du corps, soit l'intelligence du corps ; celle qui a permis le développement des relations entre les humains appelée l'intelligence du cœur ; et en dernier lieu, celle qui nous permet d'analyser les faits et de se projeter dans l'avenir, soit l'intelligence de la pensée.

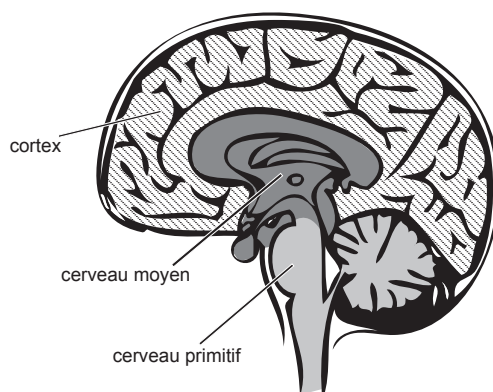
### Les intelligences

La vie est apparue sur Terre il y a environ 4 milliards d'années ; depuis, elle n'a cessé d'évoluer et de se complexifier en de multiples organisations intercommunicantes. D'après le chimiste André Brack, les organismes vivants ont d'abord et surtout vécu dans l'eau ; 90 % de la vie terrestre s'est passée dans l'eau. Ce n'est qu'il y a quelques centaines de millions d'années qu'ils ont émergé et se sont répandus hors de l'eau, développant

## LES SAISONS DE LA VITALITÉ

des structures capables de se reproduire et d'évoluer sur la terre ferme, et de manière de plus en plus complexe. Nos intelligences et les types de cerveau correspondants sont le reflet de cette évolution chez l'humain.

Nous pourrions dire que notre cerveau a trois étages.



*Le cerveau primitif ou ancien, le reptilien, qui contrôle les mouvements inconscients et la survie.*

*Le cerveau moyen, le limbique, qui a permis le développement de la mémoire ; il est aussi le centre des émotions inconscientes.*

*Le nouveau cerveau, le cortex, celui qui a fait émerger la conscience.*

Ainsi, à partir d'un simple renflement au sommet de la colonne vertébrale, tout le système nerveux des organismes du règne animal a commencé à se spécialiser. La vision et l'odorat se sont reliés à un centre de contrôle du mouvement - le cervelet. Dans une autre phase d'évolution, de nouveaux modules se sont développés au sommet du cerveau reptilien ; grâce, entre autres, à la présence du thalamus, de l'amygdale, de l'hippocampe ou de l'hypothalamus, des possibilités d'apprentissage, d'émotions, de relation et de perceptions sont apparues et se sont raffinées. Puis le développement des modules sensoriels a permis l'apparition d'un réseau de connexions entre les fibres nerveuses du cerveau ; c'est ce qu'on appelle le cortex. La pensée, la communication, se projeter dans le futur et s'organiser sont devenus disponibles ; de là l'apparition de l'être humain. L'apparition du langage, son développement et notre capacité de penser ont pris une très grande expansion, nous distinguant des autres mammifères.

Trois étages, trois types de cerveau, trois types d'intelligence.

Le cerveau primitif, dit reptilien, c'est celui de la survie, de l'intelligence du CORPS. C'est celui qui contribue par son action à produire cette énergie dont nous avons besoin pour agir, pour créer des projets, imaginés par notre pensée et désirés par notre cœur. Il s'occupe du présent, il met en action. Par exemple si vous repérez une odeur de fumée ou un ours,



comme Mure, votre intelligence du CORPS traite cette information en priorité et réagit sans délai, car votre survie est peut-être menacée.

Le cerveau moyen, dit limbique, c'est celui des relations, de l'intelligence du CŒUR. C'est celui qui, par son action, fait émerger les émotions, nous insuffle cette motivation ou cette tristesse, participe à notre désir de nous relier aux autres. Il joue avec la mémoire du passé, il permet l'apprentissage. Par exemple, si nous entrons en contact avec une personne qui porte une odeur rappelant un moment agréable de notre enfance, nous l'accueillerons probablement avec sympathie. Si notre professeur au primaire nous plaisait nous apprenions mieux. Son contraire est aussi vrai. Si nous n'aimions pas notre professeur, ou que quelqu'un nous rappelle des moments désagréables nous freinons notre capacité d'apprendre ou de se relier à cette personne. N'avez-vous jamais rencontré quelqu'un pour la première fois et pas su pourquoi dans la seconde qui suit vous ne l'aimez pas ?

Le cerveau nouveau, dit cortex ou néocortex, c'est celui de la compréhension, de l'intelligence de la PENSÉE. C'est celui dont l'action permet de jongler avec les idées et les concepts, de chercher la cohérence et la clarté. Il permet de se projeter dans le futur, d'anticiper. Par exemple l'anticipation de prendre des vacances peut vous aider à accomplir une tâche ardue ou vous apparaître comme une montagne impossible à franchir et vous décourager comme la « pensée catastrophe » de Mure sait si bien le faire.

Chacune des intelligences est interreliée. En effet, les trois étages du cerveau leur correspondant, communiquent constamment entre eux de manière électrique ou chimique via les neurotransmetteurs. Ceux-ci sont des sortes de messagers qui nous indiquent si nous devons nous activer ou nous détendre, mémoriser ou oublier, être attentif ou sommeiller, ils participent à nous motiver ou nous désintéresser... Notre cerveau est un organe en mouvement. Il traite constamment des milliards d'informations ; provenant tant de ce qui se passe à l'extérieur du corps que de ce qui se vit à l'intérieur. Ainsi, notre capacité d'apprendre dépend de la qualité de nos repères corporels, comme le souligne si bien le Dr Carla Hannaford<sup>1</sup>, tout comme notre vitalité dépend du bon fonctionnement de notre corps, tout autant que de notre motivation, de notre capacité à réfléchir et à créer des liens enrichissants avec les autres.

Voici quelques exemples : avoir faim peut exacerber notre patience et notre capacité d'écoute ; d'un autre côté, faire son jogging matinal sous le smog\* peut être irritant mais, sous un ciel clair c'est vitalisant. Ressentir de la méfiance envers quelqu'un nous garde tendu et entrave notre raisonnement ; recevoir des compliments c'est stimulant alors qu'entendre des choses désagréables à son égard c'est vidant. Être dans la confusion limite notre capacité d'action et peut engendrer de la frustration, avoir de la difficulté à se concentrer a un impact sur notre capacité d'apprendre qui se

1. Dr. Carla Hannaford, Smart moves : why learning is not all in your head. Vous trouverez les références détaillées de tous les ouvrages cités en notes dans la bibliographie présente à la fin de ce livre

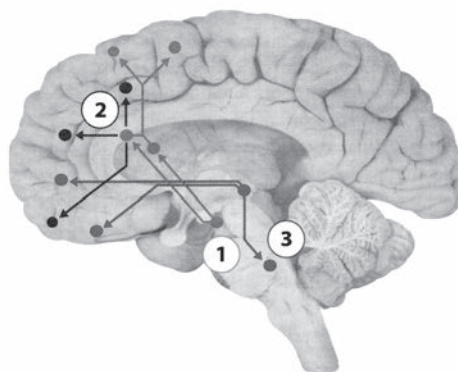
## LES SAISONS DE LA VITALITÉ

reflète sur notre estime de nous-même. Partager notre expertise avec un collègue est vivifiant alors que travailler à deux en retenant l'information chacun de son côté est pesant.

**Circuit 1** : de la substance noire aux ganglions de la base, puis au cortex moteur.  
Responsable du sentiment de dynamisme physique

**Circuit 2** : du noyau caudé au cortex orbitaire préfrontal et au cortex prémoteur.  
Responsable du désir d'agir

**Circuit 3** : de l'aire tegmentale ventrale aux ganglions de la base, puis aux lobes frontaux et au bulbe olfactif.  
Responsable des sentiments de plaisir, de dynamisme mental



*Le cerveau en mouvement<sup>2</sup>. Le circuit du neurotransmetteur de la dopamine, responsable des dynamismes physique (1) et mental (3) et du désir d'agir (2).*

Tout dans l'Univers est uni, rien n'est isolé, nous non plus. On ne peut traiter de vitalité sans considérer toutes les dimensions. C'est pourquoi nous avons jumelé chacun des piliers présentés à ces trois cerveaux. Vous trouverez donc des outils pour chacune des trois intelligences.

LES PILIERS	LES INTELLIGENCES		
	CORPS	CŒUR	PENSÉE
S'ENRACINER	Pratiquer le tai-chi	Respirer librement	Penser à quelqu'un d'enraciné
SE NOURRIR	S'hydrater	Se reconnaître	Lire des pensées inspirantes
AGIR	Apprivoiser ses peurs dans l'action	Identifier son besoin	Ralentir

Avez-vous complété le tableau de la page 62 ? Correspond-il à celui-ci ?

### 1. Le pilier : S'enraciner

Dans le Dictionnaire Larousse, s'enraciner signifie : prendre racine, se fixer.

2. Illustration extraite de L'Atlas du cerveau, Rita Carter, p. 67.

Dans *Le Petit Robert*, on trouve les sens suivants : au sens propre, prendre racine comme une plante comme prendre racine sur un rocher ; au sens figuré, se fixer profondément, solidement, comme, par exemple, s'enraciner dans l'esprit des gens.

En prenant racine dans la matière c'est-à-dire en habitant votre corps, vous augmentez votre réceptivité aux sensations pures, autant à celles qui sont présentes dans votre corps - sensation de vos organes, sensation de vos mouvements, sensation de votre posture - qu'à celle de votre environnement, qui est acheminée par vos cinq sens, soit le toucher, le goût, l'odorat, l'ouïe et bien sûr, la vue. Vous pouvez alors réellement prendre conscience de votre présence et de celle de tout ce qui vous entoure, de votre environnement. L'état d'être présent repose votre système nerveux et facilite le fonctionnement harmonieux de vos différents cerveaux. Vous devenez plus à même de faire face au changement, de laisser aller votre attachement aux expériences passées et aux attentes futures, qui sont toutes sources de souffrances. Ainsi votre présence au réel vous apporte de vraies solutions ; en prenant racine dans le concret, votre vie devient moins compliquée et plus paisible. Vous perdez moins d'énergie.

La vie perçue comme une lutte où il faut encaisser les coups courageusement peut se transformer en une vie où l'on se sent vivant, où l'énergie circule, une vie remplie de vitalité. En devenant présent à vous-même et à votre environnement, orienté dans le présent, vous êtes en mesure de faire des choix plus judicieux pour la promotion de vos forces vives.

Dans le conte, Mure a souvent besoin de penser à s'enraciner pour contrer son impétuosité. Elle y parvient quelques fois, mais elle l'oublie plus d'une fois. Par exemple au début du conte, elle est comme une girouette au vent, elle fait un geste brusque d'impatience qui les oblige, elle et son amie Orphée, à reprendre le casse-tête de l'énigme depuis le tout début. Mure a besoin de s'enraciner dans le sol pour calmer son impatience et ses gestes d'impétuosité. Plus d'une fois son impatience fait monter une énergie démesurée dans sa tête et débride la réaction de son corps ; elle perd pied. Heureusement elle connaît certains outils pour s'enraciner ; et la présence de son amie lui est d'une grande inspiration.

Utilisez votre corps, votre pensée et votre capacité d'ouverture pour réaliser votre enracinement. Découvrez, à travers le conte, si ce n'est déjà fait, et à travers le prochain chapitre « Outils », différentes façons de vous ancrer dans le concret. Assurez-vous de bien comprendre leur fonctionnement ; découvrez petit à petit, comme Mure, la puissance du moment présent et regagnez de la vitalité en colmatant les brèches ouvertes par vos préoccupations, vos craintes, vos appréhensions. Comme elle, faites appel aux mouvements du tai-chi pour vous déposer ; calmez votre corps et vos émotions par des respirations profondes et appropriées ; utilisez votre pensée pour faciliter votre enracinement dans le concret. Devenez présent à ce qui se déroule autour de vous et en vous.

## 2. Le pilier : Se nourrir

Se nourrir est le deuxième pilier de la vitalité choisi pour vous. Bien évidemment, il est question ici de bien alimenter son corps mais pas uniquement ce dernier : le cœur et la pensée doivent aussi être nourris pour créer de la vitalité.

Nourrir signifie, selon le *Dictionnaire Larousse* : servir à la nutrition, ce qui est relié à l'ensemble des fonctions de transformation et d'utilisation des aliments pour la croissance et l'activité d'un être vivant, pour la production de l'énergie vitale.

Dans *Le Petit Robert* d'autres sens sont donnés, soit : élever, éduquer, entretenir et abreuver.

Produire ou maintenir l'énergie vitale n'est pas une affaire banale. Heureusement il y a les intelligences du corps, du cœur et de la pensée manœuvrant de manière extraordinaire pour produire l'énergie dont nous avons besoin ; dans le pilier suivant vous aurez plus de détails à ce sujet. Toutefois la vie trépidante que nous vivons nous fait perdre facilement le contact avec nos vrais besoins. Nous avons développé des habitudes utiles à notre survie, celles-ci sont parfois saines et utiles, mais parfois aussi elles nous déséquilibrent. Savoir se nourrir est devenu un art plus complexe. L'épidémie mondiale d'obésité, la montée en flèche des problèmes de santé mentale, la toxicité des cours d'eau et des aliments de production..., les guerres nous indiquent que nourrir adéquatement son corps, son cœur et sa pensée est devenu non seulement plus complexe, mais essentiel, voire urgent.

Dans le conte Mure a besoin d'apprendre à nourrir son être de meilleure façon. Elle veut tellement être à la hauteur qu'elle est incapable de faire preuve d'indulgence ou de tendresse envers elle-même. Elle se traite plusieurs fois d'idiote et agit souvent par obligation sans tenir compte de ses limites - par exemple au travail, elle fait un nombre incalculable d'heures supplémentaires et ne prend pas toujours ses périodes de vacances. Elle a en outre développé des habitudes alimentaires discutables qui l'empêchent de maintenir sa pleine vitalité ; notamment elle adore le café et les boissons gazeuses et ne boit que très rarement de l'eau. Outre des beaux objets qu'elle conserve affectueusement, elle ne prend pas le temps de s'alimenter l'âme, entre autres par des pensées inspirantes ; trop affairée, elle n'est plus assez en contact avec elle-même.

Elle découvre donc sur sa route trois types d'aliments énergisants : l'eau pour l'hydratation de son corps et de son être tout entier, les pensées bienveillantes qui lui donnent de l'élan, et les pensées inspirantes nourrissant son âme.

Dans le prochain chapitre, vous pourrez faire appel aux trois outils de ce pilier pour bien nourrir votre corps, votre cœur et votre pensée. Pour nourrir votre corps, utilisez l'hydratation afin que vos cellules et votre être

tout entier puissent fonctionner avec efficacité. Pour votre cœur, pratiquez la reconnaissance afin de générer un bel élan intérieur envers vous-même et les autres. Enfin, il y a les pensées inspirantes pour nourrir votre âme et vous donner le désir de vous engager dans votre propre vie. Utilisez celui ou ceux dont vous avez besoin pour retrouver votre vitalité.

### 3. Le pilier : Agir

Agir signifie, pour le Dictionnaire Larousse : faire quelque chose, s'occuper, produire un effet.

Dans Le Petit Robert on retrouve les sens suivants : faire quelque chose, avoir une activité qui transforme plus ou moins ce qui est, produire un effet sensible, exercer une action, une influence réelle.

En agissant, vous pouvez modifier le courant des choses plutôt que de simplement subir la situation et endurer plus ou moins passivement les effets néfastes qu'elle a sur vous, votre corps, votre humeur ou vos pensées. Une action juste et réfléchie économise vos énergies, facilite votre vie. Votre sentiment de maîtrise de vos environnements tant interne qu'externe augmente ; dès lors votre sentiment de sécurité s'accroît aussi, diminuant d'autant votre tension, voire votre anxiété face à la vie en général. La lumière devient visible au bout du tunnel. L'espoir ainsi créé vous aide à faire face et à régler vos problèmes un à un, laissant de l'énergie disponible pour autre chose, tel un projet mobilisant ou une relation de qualité souhaités depuis longtemps.

Dans le conte, Mure est sous le joug de son impulsivité - de sa bouderie et de ses pensées-catastrophes paralysantes ou exténuantes. Dans ces conditions son action devient souvent figée ou inadéquate. À cet effet, elle apprend à utiliser les trois outils de l'Agir. En faisant l'expérience de ramener son attention sur les faits ou les sensations réels, elle prend conscience qu'agir lui permet de dépasser certaines peurs ; de plus, elle est amenée à rétablir les ponts de communication avec son amie en identifiant ses besoins. Finalement elle apprend à refréner son impulsivité, à refroidir ses pulsions réactives.

Agir adéquatement l'amène donc à colmater ses fuites, à se maintenir dans le présent. Tous ces éléments contribuent à sa vitalité.

Mettez à profit vos trois intelligences pour utiliser les trois outils proposés pour agir plus souvent et plus efficacement. Avec l'intelligence du corps apprivoisez vos peurs par l'action ; utilisez l'intelligence du cœur pour améliorer l'harmonie dans vos relations, en commençant à identifier concrètement et à exprimer vos besoins ; et finalement avec l'intelligence de la pensée, refroidissez vos comportements réactifs, apprenez à ralentir pour réfléchir et mieux agir. Comme des milliers d'autres personnes aux préoccupations vives et abondantes, inspirez-vous de la démarche de Mure et tirez-en tous les bénéfices.

## Chapitre 2

# Les outils de la vitalité

Les neuf outils décrits dans ce chapitre sont en lien direct avec le conte, ils suivent son déroulement ; ils sont divisés et présentés selon les épisodes du conte. Des liens avec le conte sont continuellement réalisés afin de bien en saisir la portée, le sens. Car ces outils ne sont pas seulement un répertoire d'activités, ils sont le soutien à votre propre démarche de vitalité.

Pour chacun des outils vous trouverez de manière générale dans l'ordre, premièrement un court aperçu de l'épisode du conte, l'identification du pilier et de l'intelligence concernés et une maxime, un proverbe ou une pensée significative ; deuxièmement la description des informations établissant les liens entre l'outil et la vitalité ; puis troisièmement la description de l'outil lui-même en une ou plusieurs activités à faire.

Des icônes vous permettront de vous repérer facilement : 🦉 le hibou pour les informations et 🗳️ la boîte à outils pour les activités.

Bien que nous vous présentions d'abord des informations concernant les outils, puis les activités correspondantes, rien ne vous empêche de commencer par la description des activités.

N'hésitez pas à relire ce livre plus d'une fois, surtout le présent chapitre sur les outils : vos besoins évoluant dans le temps, un outil pourra devenir plus d'actualité pour vous qu'un autre.

## 1. Le colis

*Mure reçoit un colis inattendu, sa roche préférée de son enfance qu'elle croyait avoir perdue à l'âge de six ans. À son insu, cet incident provoque en elle un bouleversement intérieur, et fera l'objet de sa quête de vitalité.*



### **Info-Vitalité : L'anxiété**

Tous les épisodes du conte introduisent un outil sauf le premier et le dernier. Pour cet épisode intitulé « Le colis », nous vous présentons non pas un outil mais un dossier d'information sur l'anxiété qui reflète une caractéristique influençant la vitalité de Mure.

Dans le conte, Mure s'énerve facilement, jusqu'à paniquer parfois. Sa « pensée catastrophe » l'envahit d'idées qui n'ont rien à voir avec la réalité. Ces pensées la dominent, la soumettent à leur volonté ou la dévalorisent. C'est une des sources de sa perte de vitalité. Dans cette partie du conte, Mure est frustrée, se traite d'idiote et réagit inadéquatement à la situation qu'elle vit ; par conséquent elle ne peut résoudre l'énigme, son anxiété augmente et à long terme l'épuise.

Voici toutes les étapes que le cerveau franchit pour en arriver à ce résultat.

Le système nerveux autonome contrôle les fonctions involontaires de l'organisme. Il est constitué du système nerveux sympathique, pour traiter les urgences, et du système nerveux parasympathique, pour la détente.

Notre corps nous envoie constamment des messages provenant de l'extérieur. Par exemple, lorsque Mure perçoit un danger (i.e. faire face à un animal dangereux), son système nerveux autonome envoie un signal d'urgence à son système nerveux sympathique, lequel active les fonctions internes pertinentes pour faire face au danger.

Son rythme cardiaque s'accélère, sa respiration s'active, ses muscles se contractent, sa tension artérielle s'élève, etc. Toutes ses fonctions internes sont en état d'alerte, soit pour attaquer, soit pour fuir.

Mais, face à ses préoccupations mentales incessantes (ne pas être capable de comprendre, ne pas pouvoir être à la hauteur, ressentir un vide diffus, se demander ce que l'autre va penser si...), elle ne peut ni attaquer ni fuir. Elle est donc en état d'alerte constante, sans s'en rendre compte. Son corps se prépare toujours à l'attaque ou à la fuite avec pour seul but de survivre, alors qu'en réalité elle n'est pas en danger. Comme elle est constamment tendue, elle dépense une énergie folle, sans résoudre le problème.

Ainsi sa respiration est courte et rapide. Elle respire par le haut du thorax. Mais l'air qu'elle inspire à un rythme accéléré ne fait qu'entrer et sortir par

le haut du thorax. L'oxygène ne se répand pas suffisamment dans le sang, ce qui laisse une trop forte concentration de dioxyde de carbone dans les poumons. Elle a l'impression de manquer d'air. L'air vicié s'accumule dans son sang et des symptômes physiques apparaissent. Dans certains cas, cela va jusqu'à la crise de panique ; alors elle réagit brutalement ou se fige. Résultat : perte d'énergie instantanée et impossibilité d'agir adéquatement, d'entrer en relation ou de réfléchir avec acuité. À long terme et même sans crise de panique, cette tension interne, ce manque d'oxygénation lui font perdre son énergie et l'épuisent.

Heureusement guidée à plusieurs occasions par son amie Orphée, Mure utilise des techniques qui l'aident à passer à un mode de réceptivité plus ouvert, à prendre davantage conscience de la réalité, de ses actes et à obtenir une meilleure utilisation de son corps. Elle se rééduque à être au moment présent et cela l'aide à augmenter sa vitalité.

Vous découvrirez tous les outils de la vitalité proposés à Mure dès à présent.

## 2. L'énigme

*Orphée a pu se libérer pour aider Mure à reconstituer le casse-tête puis l'énigme du papier déchiré. L'impatience de Mure les oblige à reprendre du début.*



### **Info-Vitalité : Le tai-chi**

Le tai-chi est un des outils faisant appel à l'intelligence du corps et correspondant au pilier « S'enraciner ». Il vous permet d'enraciner votre corps et de calmer votre esprit.

*« Celui qui a planté un arbre avant de mourir n'a pas vécu inutilement »*

PROVERBE BÉNINOIS

S'enraciner par le tai-chi c'est s'équilibrer, se concentrer et se calmer. Le tai-chi, dans toutes ses formes, est un art martial oriental. Ses mouvements sont inspirés d'esquives, de parades, de frappes... correspondant à des gestes martiaux travaillés par les guerriers pour développer l'équilibre, le calme, la concentration... qualités essentielles pour combattre efficacement. À cet effet, le tai-chi porte une attention particulière à l'enracinement. L'énergie déployée partout dans le corps doit partir des pieds (racines). Ainsi le geste que posera la main ou tout autre partie du corps sera généralement issu de la force déployée à partir des pieds.

C'est un art aux gestes lents, qui utilise et développe l'énergie vitale appelée CHI ou QI. C'est l'extrême lenteur d'exécution qui permet à l'individu de sentir ce courant énergétique. En pratiquant le tai-chi sur une base régulière, votre respiration, coordonnée avec les mouvements lents,



stimulera votre circulation sanguine et tonifiera votre cœur ; vos muscles et vos articulations s'assoupliront et votre capacité à bien vous situer dans l'espace augmentera. En apprenant à utiliser votre poids et à le maintenir équilibré au centre de votre corps, vos actions seront graduellement posées avec plus d'assurance et de solidité. Le tai-chi requiert et développe à la fois votre concentration. Concentré, vous oubliez vos soucis et vous améliorez la circulation de votre énergie.

Selon le site [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net), « un des principes fondamentaux du tai-chi est de relaxer l'esprit et le corps en apprenant aux gens à utiliser leur énergie plutôt que leurs muscles pour effectuer les mouvements. Le tai-chi est en quelque sorte une forme de méditation en mouvement... ».

De plus, la prise de conscience du transfert, lent et précis, du poids du corps d'une jambe à l'autre et le jeu d'alternance des mouvements des bras et des jambes respectent le principe chinois des énergies complémentaires du yin et du yang. Le haut et le bas, la droite et la gauche du corps sont ainsi constamment mobilisés.

Dans ces conditions, le système nerveux se retrouve dans un meilleur état d'équilibre. Vous devenez plus en contact avec la terre et avec votre propre corps, vous perdez moins d'énergie à vous agiter, vous centrez votre énergie et vous gagnez en vitalité.

Si les origines du tai-chi vous intéressent, nous vous recommandons pour sa documentation abondante le site Internet Wikipédia



## **OUTIL : LE TAI-CHI**

### **Activité : La position de base**

Voici l'exercice qu'Orphée propose à Mure pour les aider toutes les deux à se recentrer. C'est une activité qu'elles connaissent déjà, bien que Mure ne l'emploie que peu souvent. C'est un mouvement simple qui requiert très peu d'espace et qui peut s'exécuter facilement au travail ou à la maison. Plus vous le pratiquerez, avec attention, plus il aura de l'effet rapidement.

Debout, pieds placés à la largeur des hanches, les bras le long du corps, ancrez-vous dans le sol en fléchissant vos genoux, plus précisément en amorçant une flexion des genoux presque imperceptible mais bien réelle. Cette position libère le bassin et le dos. Placez ensuite votre poids de manière égale sur les deux pieds, au niveau des arches du pied. Tout en inspirant, dirigez très délicatement et avec peu d'amplitude la pointe de votre coccyx vers l'avant. Le haut de votre bassin bascule alors très légèrement vers l'arrière et votre colonne vertébrale s'allonge et se réaligne ; ne cherchez pas à contrôler le mouvement, laissez faire votre corps. En relâchant, laissez votre poids corporel descendre dans votre bassin et soupirez pour ressentir votre poids davantage. Répétez cet exercice à quelques reprises. Reprenez ensuite vos activités quotidiennes à partir de la sensation de votre poids dans votre bassin et dans vos pieds. Devenez ainsi de plus en plus ancré. Constatez-en l'effet calmant.

### 3. Le début des vacances

*Dans cet épisode, nos deux amies en sont au premier jour de leur randonnée. À la fin d'une journée radieuse, deux événements indisposent Mure : au moment de la soirée au bord du feu lorsqu'elle pense au hibou, et au cours de la nuit lorsqu'elle est réveillée par un bruit étrange.*



#### **Info-Vitalité : La respiration**

La respiration est un autre des trois outils du pilier S'enraciner. Faisant appel elle aussi à l'intelligence du corps, elle aura des effets bénéfiques sur notre cœur et notre esprit, en nous permettant de retrouver notre calme pour communiquer plus aisément avec soi ou avec autrui.

*« Seul l'étang tranquille reflète les étoiles »*

PROVERBE CHINOIS

Dans cet épisode, Mure oriente davantage son attention sur des préoccupations qu'elle connaît bien, ses pensées Catastrophes, que sur la libération de sa respiration qui pourrait calmer son corps et son esprit. Ses réactions face à ce type de pensées limitent sa capacité de glisser dans le sommeil, contrairement à son amie Orphée qui se repose calmement. Mure a impérieusement besoin de développer cette habileté afin de lâcher prise sur ces pensées qui la tourmentent. En expérimentant l'exercice ci-dessous, constatez comment la respiration peut être d'une grande aide.

La respiration est sous les contrôles inconscient et conscient du système nerveux ; elle est très influencée par la qualité de nos pensées, affectant notre système nerveux et hormonal. Que nos pensées et notre respiration s'interinfluencent et soient sous double contrôle est une caractéristique très utile. Nous avons deux façons d'influencer nos réactions. Mais dans ses moments de panique, Mure ne met pas à profit cette caractéristique, bien au contraire.

Comment fonctionne notre respiration ? Regardons de plus près. Du point de vue de la psychologie cognitive développée par le Dr Ellis<sup>1</sup>, lorsqu'une situation survient, vous avez une pensée au sujet de cet événement, qui engendre des émotions, qui déclencheront en vous un comportement précis en relation avec ces émotions. Par exemple, dans son rêve, Mure croit qu'elle va réellement subir tout ce que le hibou lui raconte ; comme elle n'a pas d'espoir de pouvoir s'en sortir, elle ressent de l'anxiété, son corps étouffe. Sa réaction est de crier, le souffle court et le cœur battant. Sa respiration est devenue haletante et superficielle et n'aère pas suffisamment son organisme : c'est l'état de panique général.

À l'opposé, si vous avez des pensées qui vous donnent l'espoir de résoudre un problème ou une situation, elles vous permettront de détendre votre

1. Albert Ellis, L'approche émotivo-rationnelle.

corps et de respirer avec plus d'amplitude, sans même que vous ayez à penser à votre respiration.

Heureusement lorsque votre respiration devient superficielle, vous avez la possibilité d'en prendre rapidement conscience et d'agir sur elle pour la rendre plus profonde. Par une décision consciente, vous pouvez donc modifier la qualité de votre respiration ; vous pouvez relâcher le diaphragme, un des muscles importants du système respiratoire, et faire descendre lentement et profondément l'air dans vos poumons, permettant à l'oxygène de mieux pénétrer dans votre sang. En ressentant moins le manque d'oxygénation, votre organisme va faciliter la désactivation de votre système nerveux sympathique, responsable de votre agitation.

Plus vous ferez l'expérience de la respiration consciente, plus vous ressentirez un état de calme physiologique. Vos pensées pourront plus facilement redevenir réalistes et à leur tour, faciliteront la détente et une respiration inconsciente profonde. Remarquez qu'un entraînement régulier permet un effet plus rapide et plus durable. Vous devenez plus en maîtrise de vous-même, plus en contact avec la réalité et plus en mesure d'accueillir l'autre ; ce que Mure ne réussit pas toujours à faire à son travail ou avec son amie Orphée.

Plusieurs techniques ou approches de la respiration existent. Parmi les plus connues figurent celles provenant du yoga. L'approche plus orientale du Chi Gong offre également une panoplie d'exercices combinant respiration et flux de l'énergie. D'un côté plus contemporain, il y a, entre autres, l'approche de relaxation et rééducation respiratoire intégrée (RRRI) axée sur la libération des tensions pour retrouver la liberté du souffle, proposée par un inhalothérapeute. Pour plus d'informations sur ces approches, consulter la section Suggestions de lecture.

## **OUTIL : LA RESPIRATION**

Vous venez de prendre connaissance du lien entre la respiration, les pensées et les émotions. Nous vous présentons ci-dessous une façon simple pour vous aider à rester en contact avec vous-même et à diminuer l'impact de la peur ou des pensées angoissantes sur vous.

### **Activité : Le soupir**

Profitez de ce moment que nous vous offrons pour soupirez tout à votre aise. Si vous le désirez vous pouvez soupirez bruyamment ou en silence. Commencez par inspirer lentement par le nez, puis ouvrez la bouche en relâchant la mâchoire et enfin, soupirez. Avez-vous remarqué si vos épaules se sont relâchées en même temps que votre mâchoire ?

Reprenez cette respiration et profitez-en pour relâcher les tensions des épaules. Reprenez une autre fois et relâchez en même temps les tensions de la mâchoire et des épaules. Répéter régulièrement cet exercice simple et court vous aidera à respirer avec plus d'amplitude, à chasser davantage d'air vicié de vos poumons. Vous serez en mesure de freiner plus efficacement la montée de vos tensions.

## 4. En colère

*Dans cet épisode Mure boude son amie Orphée, l'accusant de les avoir mises en danger à la suite de la découverte des pistes de l'ours derrière leur tente.*



### **Info-Vitalité : Identifier son besoin**

Cet outil est le premier du pilier Agir à vous être présenté. C'est un outil qu'il est essentiel de mettre en œuvre pour entretenir de saines relations, domaine de l'intelligence du cœur.

*« Retrouver non pas l'urgence de nos besoins  
mais la trace de leur bonheur en nous »*

JACQUES SALOMÉ

Vous découvrirez dans cet outil deux liens avec la vitalité, celui de l'identification de ses besoins et celui de la qualité des relations.

Confrontée à la colère de Mure, Orphée, bien centrée, aide son amie à identifier en elle ce qui déclenche sa bouderie, sa fermeture, sa colère. Elle s'applique à lui faire nommer le besoin qui a engendré tant de crispations lors de l'événement de la découverte des pistes d'un ours près de leur tente. Lorsque Mure prend conscience de son besoin de sécurité et de son besoin d'être à la hauteur, les ponts de la communication avec Orphée s'ouvrent à nouveau. Elle retrouve de la vitalité et toutes deux peuvent poursuivre leur randonnée dans la bonne humeur.

Plusieurs spécialistes de la science des relations nous signalent l'importance d'identifier nos besoins. Dans son livre *Cessez d'être gentil, soyez vrai !* Thomas d'Ansembourg<sup>2</sup> intervenant auprès de jeunes en difficulté, auteur et conférencier, affirme que reconnaître nos besoins et s'en occuper nous-mêmes désamorce la spirale d'incompréhensions et de violence faites à nous-mêmes et aux autres. Prendre conscience de ce que nous vivons, c'est nous permettre de sortir du cercle vicieux de s'épuiser pour bien faire. En identifiant et nommant nos besoins, notre pensée devient plus réaliste et les actions qui en découlent sont plus justes. Dans le conte, en boudant Mure se fait violence, elle se coupe de l'amitié et du soutien de sa bonne amie Orphée. En injuriant son amie et en la rendant entièrement responsable de la situation, elle lui cause un préjudice ; il faut vraiment qu'Orphée soit solide, avec des pensées réalistes pour ne pas sombrer dans la spirale des réactions vives. Mure, bien qu'elle ne le sache pas encore, est prisonnière du cercle vicieux « s'épuiser pour bien faire ».

Dans son livre *Si je m'écoutais... je m'entendrais*, Jacques Salomé<sup>3</sup>, conférencier et auteur de nombreux ouvrages, écrit que nos besoins mal différenciés nous amènent à demander à un autre de nous donner ce

2. Thomas d'Ansembourg, *Cessez d'être gentil, soyez vrai !*

3. Jacques Salomé, Sylvie Gallard, *Si je m'écoutais... je m'entendrais*, p. 70-71.

qu'il n'a pas ; passage direct vers « l'enfer des espoirs vains et toujours renaissants ». Dans notre conte Mure ne se sent pas sécurisée et manque de confiance en elle. Dans l'épisode de l'ours rôdant autour de leur tente, inconsciemment elle demande donc à Orphée de répondre à son besoin de sécurité et de confiance, besoin auquel celle-ci ne peut évidemment pas répondre. Faire confiance aux autres et à elle-même c'est vraiment tout un défi pour Mure. Elle déploie une dose massive d'énergie pour répondre, à son insu, à ce besoin mal différencié.

Les spécialistes nous signalent aussi le lien étroit entre la qualité des relations et la vitalité de la personne. Ils nous indiquent que s'occuper de sa relation avec les autres, passe inévitablement par la relation à soi. Il n'y a pas de détour possible. Aussi est-il primordial de trouver ce qui fait écho en soi dans les situations qui nous procurent ou nous enlèvent de la vitalité. Réaliser ce cheminement intérieur c'est se donner les moyens de choisir sa vitalité. C'est la première étape du processus de l'approche de la communication non violente (CNV) de Marshall Rosenberg<sup>4</sup> ; c'est aussi une première étape de l'approche relationnelle Sentir Penser Agir (SPA) développée par la psychothérapeute, auteur et conférencière Pierrette-Anne Boucher.

C'est enfin une de vos étapes en route vers votre pleine vitalité. Nous vous proposons ci-après une activité qui va dans ce sens.

Pour terminer cette introduction à l'outil « Identifier son besoin », nous avons relevé pour vous deux citations provenant de ces spécialistes des relations. Elles sont éloquentes, touchantes, nous vous les offrons.

« Combien de personnes se sont usées et s'usent jusqu'à l'épuisement, jusqu'à la dépression nerveuse dans le soin de l'autre et l'oubli de soi ». Thomas d'Ansembourg<sup>5</sup>

« La relation veut vivre. Elle crie, elle hurle, elle saigne. Écoutez-la, elle signale à grands coups de malaise sa volonté de vivre ». Pierrette-Anne Boucher<sup>6</sup>

## OUTIL : IDENTIFIER SON BESOIN

Il nous est peu fréquent de réfléchir à nos besoins. Considérant que nos comportements sont façonnés par ceux-ci, il y a pourtant nécessité de s'en occuper.

N'avez-vous jamais vu quelqu'un réagir de manière disproportionnée face à une situation banale, selon votre point de vue ? Soyez assuré que derrière cette démesure se cache un besoin non comblé. Peut-être avez-vous vous-même de ces moments où votre réaction est démesurée et

4. Marshall Rosenberg, Les mots sont des fenêtres (ou des murs).

5. Op. cit., Cessez d'être gentil, soyez vrai !, p. 126.

6. Psychothérapeute, conférencière, et auteur de Sans toi j'ai mal à ma vie, Éditions Casterman, 1997, p. 1.

vous enferme dans des comportements tendus ou inefficaces ? Comme Mure êtes-vous prisonnier du cercle vicieux « s'épuiser pour bien faire » ?

Nous vous proposons ici de faire un premier pas vers la connaissance de vos besoins. Sachant que lorsque vous réagissez en démesure, c'est un besoin chez vous qui est en cause, et non une faute chez l'autre ; il vous sera alors plus facile dans les situations réactives de désamorcer l'escalade des tensions qui complique les situations et vous vide de votre énergie.

### Activité : Connaissez-vous vos besoins ?

Dans la liste proposée ci-après, soulignez spontanément les mots qui expriment les besoins qui sont les plus importants pour vous.

J'ai surtout besoin :

de clarté, de cohérence, d'être entendu(e), d'être compris(e), d'être reconnue(e), d'être encouragé(e), d'être félicité(e), d'être mis(e) en confiance, d'être accepté(e), d'autonomie, d'intégrité, de respect, de rire, de sécurité, de repos, d'inspiration, de réflexion, de projet, d'amour... Autre : \_\_\_\_\_

Inscrivez maintenant par ordre d'importance les cinq besoins les plus significatifs pour vous, parmi ceux énumérés ci-dessus :

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Dans la deuxième liste présentée ci-après, cochez les situations qui vous font vraiment réagir avec excès, qui vous assaillent. Considérez que le mot autre utilisé dans la liste peut signifier autant une personne qu'une organisation.

Je réagis fortement quand :

Il y a un manque de clarté ou de confusion \_\_\_\_\_, ou les informations sont contradictoires \_\_\_\_\_

Il y a un manque de cohérence en général \_\_\_\_\_, ou entre ce qui se dit et ce qui se fait

L'autre parle en même temps que moi \_\_\_\_\_, le climat est cacophonique \_\_\_\_\_

L'autre ne me comprend pas \_\_\_\_\_, la situation ne reflète pas mes propos \_\_\_\_\_, on me fait répéter tout le temps \_\_\_\_\_

L'autre ne me reconnaît pas \_\_\_\_\_, l'autre est indifférent \_\_\_\_\_, ou me dévalorise \_\_\_\_\_

L'autre ne m'encourage pas \_\_\_\_\_, il me met des bâtons dans les roues \_\_\_\_\_

On oublie de me féliciter alors que je le mérite \_\_\_\_\_

L'autre me trompe \_\_\_\_\_, me trahit \_\_\_\_\_, ne s'occupe pas de moi \_\_\_\_\_

L'autre me dicte ce qu'il faut faire, je n'ai pas le pouvoir d'agir ou de décider \_\_\_\_\_

Il y a un manque d'intégrité \_\_\_\_\_

Je ne suis pas respecté \_\_\_\_\_, quelqu'un dans mon entourage n'est pas respecté \_\_\_\_\_

Il n'y a pas de place pour l'humour \_\_\_\_\_, je ne peux pas faire le bouffon \_\_\_\_\_

Il y a un manque de sécurité physique \_\_\_\_\_, un manque de sécurité émotionnelle \_\_\_\_\_, un manque de sécurité financière \_\_\_\_\_

Je ne suis pas suffisamment reposé \_\_\_\_\_, il me faut faire des heures supplémentaires \_\_\_\_\_

## LES SAISONS DE LA VITALITÉ

Je suis dans un travail routinier\_\_\_\_\_, je suis une réflexion aux habitudes bien ancrées\_\_\_\_\_.

Je n'ai pas de temps pour réfléchir\_\_\_\_\_, il faut prendre des décisions rapidement\_\_\_\_\_, je n'ai pas toutes les informations en main\_\_\_\_\_.

Je n'ai pas de projet à réaliser\_\_\_\_\_, le projet sur lequel je travaille est bloqué\_\_\_\_\_, je dois attendre après les autres\_\_\_\_\_.

Je manque d'affection\_\_\_\_\_, je ne peux pas aider l'autre\_\_\_\_\_, l'autre coupe la relation\_\_\_\_\_. L'autre est toujours parti\_\_\_\_\_, l'autre est dans la lune\_\_\_\_\_, l'autre feint de m'écouter\_\_\_\_\_.

L'autre ne s'engage pas\_\_\_\_\_, l'autre est toujours en retard\_\_\_\_\_, les tâches ne sont pas accomplies\_\_\_\_\_.

Autre : \_\_\_\_\_

Inscrivez par ordre d'importance les cinq situations les plus réactives pour vous :

- 1 - \_\_\_\_\_
- 2 - \_\_\_\_\_
- 3 - \_\_\_\_\_
- 4 - \_\_\_\_\_
- 5 - \_\_\_\_\_

Comparez vos deux listes de priorités.

Vos cinq situations les plus réactives correspondent-elles à vos cinq besoins prioritaires ? \_\_\_\_\_Oui ? Alors parmi ces besoins, choisissez-en un à observer plus attentivement dans votre quotidien. Vous serez surpris des constats que vous ferez.

Sinon, quels sont ces besoins non listés dans cette liste de besoins prioritaires\_\_\_\_\_

Puis à la prochaine situation où vous serez en forte réaction émotive, calmez-vous et demandez-vous quel besoin n'est pas comblé ; il y a fort à parier que ce soit l'un de ceux inscrits sur cette page.

Voilà un premier pas d'accompli vers plus de vitalité, car sachant que vous avez une partie de la réponse en vous, vous pourrez non seulement vous calmer mais agir plus adéquatement.

Vous pourrez poursuivre cette démarche d'identification de vos besoins en feuilletant plus loin les pages de l'épisode « La rencontre » ; d'autres informations et activités y sont en effet proposées.

## 5. À la croisée des chemins

*Dans cet épisode, la randonnée se poursuit sous un climat presque tropical, c'est-à-dire chaud et humide. Nos deux excursionnistes se désaltèrent régulièrement en buvant de l'eau. Arrivées en face d'une croisée de chemin, elles doivent décider si elles emprunteront le chemin le plus court ou le plus long.*