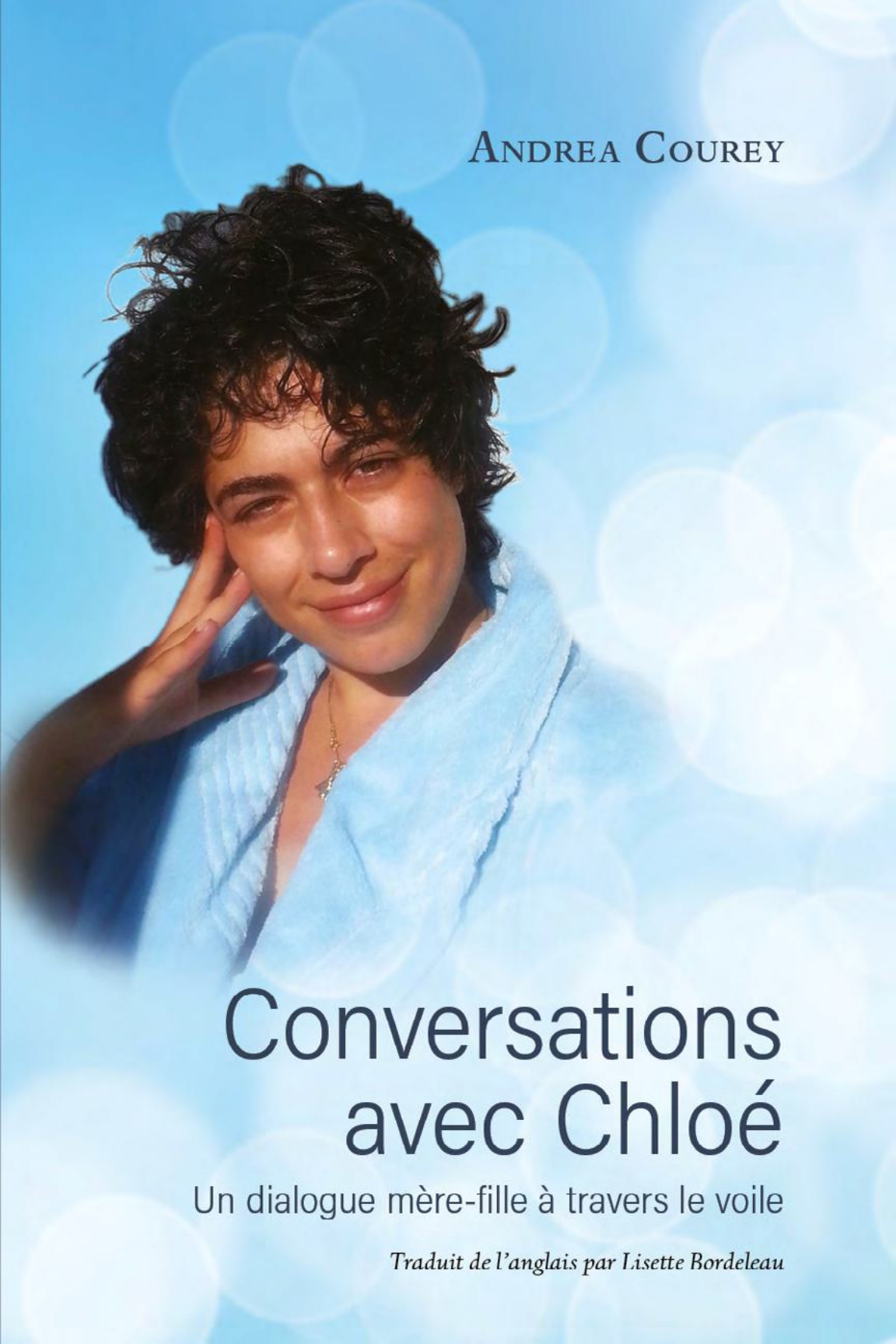




ANDREA COUREY

Conversations avec Chloé

Un dialogue mère-fille à travers le voile

Traduit de l'anglais par Lisette Bordeleau

Conversations avec Chloé

Service de publication accompagnée BouquinBec

Couverture : Marie Blanchard (marieBdesign.com)

Grille graphique intérieure et mise en pages : Marie Blanchard (marieBdesign.com)

Photographie de l'auteur : asbed.com

Photo de la couverture : Andrea Courey

Traduit de l'anglais par : Lisette Bordeleau

© 2017 Andrea Courey

ISBN version imprimée : 978-2-9816877-0-8

Dépôt légal — 3^e trimestre 2017

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

Toute reproduction, même partielle, de cet ouvrage est interdite. Une copie ou reproduction par quelque procédé que ce soit, photographie, microfilm, bande magnétique, disque ou autre, constitue une contrefaçon passible des peines prévues par la loi du 11 mars 1957 sur la protection des droits d'auteur.

Tous droits réservés

Imprimé au Canada

ANDREA COUREY

Conversations avec Chloé

Un dialogue mère-fille à travers le voile

Le 18 février 2016, mon adorable fille Chloé décédait.

Elle avait 28 ans.

Ce livre a commencé comme une simple lettre que je m'écrivais à moi-même pour aider la mère que je suis à guérir de sa peine.

Il est devenu une véritable conversation.

À toutes les mères qui font face à la perte d'un enfant.

Avant-propos

Andrea Courey est l'une de ces rares personnes qui systématiquement dynamisent un lieu, une conversation. Vous ne devineriez jamais que derrière cette personnalité optimiste, charmante et inspirante se cache l'histoire d'une vie qui est loin d'avoir été facile.

Mère monoparentale avec trois enfants à élever, lorsque s'effondre son mariage de neuf ans, elle entreprend avec détermination de mettre sur pied une petite fabrique de granolas à même la cuisine de sa maison à Montréal, transformant cette initiative en une entreprise prospère qu'elle vendra éventuellement.

C'est à cet égard que nos chemins se sont croisés la première fois. En tant que journaliste couvrant le secteur des petites entreprises pour le journal *Montreal Gazette*, j'ai été intrigué par sa fabrique et son parcours entrepreneurial. Mon premier entretien avec elle en 1999 sur les marches de sa petite cuisine commerciale, fut l'un des plus mémorables que j'aie pu avoir en plus de 40 ans de journalisme.

Elle était franche, elle était drôle, elle était spontanée et sans prétention, un puits d'imagination, d'empathie, de compassion et de curiosité. J'ai relevé lors de cette entrevue une citation d'elle pleine d'humour qui est demeurée l'une de mes favorites : « Un de mes amis m'a dit que j'irais à Oprah un jour. J'ai répondu que j'espérais que ce n'était pas lors de cette émission où elle interview de vieilles sacoches. »

Nous sommes restés en contact depuis, curieux de voir quelle direction prendraient nos vies.

J'ai pensé que je la connaissais assez bien mais il s'est avéré qu'il y avait plus à son histoire qu'elle m'avait jusqu'alors racontée.

Ce livre inspiré par la perte de sa fille Chloé, morte d'un cancer du côlon, et son désir de canaliser cette expérience de vie pour en dégager ce qui subsiste et peut avoir un impact, est ce que l'on retrouve dans les pages de ce livre.

Totalement honnête, souvent poétique, ce livre prend la forme d'un échange, à travers des lettres inspirées enracinées dans des événements vécus entre une mère et sa fille décédée, quant à certains choix, certains conflits, des omissions, les joies et les leçons de vie de leur « voyage » respectif, changé à jamais par la mort de Chloé à 28 ans.

Fidèle comme toujours à son optimisme naturel, Andrea trouve beauté, inspiration, dignité et paix dans cet éprouvant coup du sort qui lui inflige bien trop tôt la perte d'une enfant bien aimée et la secoue, la transforme et s'impose à sa vie à l'âge de 54 ans, au moment-même où elle commençait à vivre pleinement selon les principes de vie qu'elle s'était établis.

De manière tout à fait inattendue, l'épreuve qu'elles ont partagée et finalement leur séparation, les rapprochent.

Elle en ressort déterminée à « remettre la machine en marche » et à reprendre le fil de sa vie, guidée par une plus grande compréhension d'elle-même ; héritage d'une fille dont la vie brève et troublée aura été à sa manière, une bénédiction pour elle.

Comme Andrea le dit : « Quand le pire se produit et que vous survivez, vous en venez à réaliser que ce n'était pas la pire chose qui puisse arriver. C'était en fait un cadeau. »

– Paul Delean

Chapitre 1

Lettre à Chloé

Bonjour Clo, nous sommes le 1^{er} avril 2016. Tu aimerais cet endroit. Ce serait ton endroit idéal, juste à côté du lac. Les oies se glissent dans le coin et on m'a dit qu'il y avait des castors, mais je n'en ai vu aucun encore. La glace continue de bloquer les berges. Les choses bougent vite ici – je veux dire les choses comme l'eau et la glace. Pendant un instant, les blocs sont groupés et se disputent l'espace, l'instant d'après le lac est dégagé.

Tu aimerais mon poêle à bois. Il est petit mais puissant et il chauffe tout mon espace en craquements furieux menaçant de se défendre au-delà du grillage. Ce n'est pas difficile parce que mon espace est d'environ quatre cents pieds carrés.

Je n'aurais jamais cherché à louer dans ce secteur si je ne m'étais baladée le long du chemin Lakeshore ce jour d'hiver en janvier. Je ne me serais pas baladée si je ne m'étais trouvée dans ce coin de pays. Je n'aurais pas été dans ce coin, si je n'avais accepté l'invitation de m'adresser à la Faculté d'agriculture de l'université qui s'y

trouvait loin par-là, un mercredi 20 janvier à quinze heures. J'ai failli annuler parce que c'était la journée où tu entrais aux soins palliatifs de l'hôpital.

J'ai honoré mon engagement et j'ai parlé de mes sujets favoris : l'entrepreneuriat, la monoparentalité et comment survivre à tout ça. Comme je quittais le campus, je savais que ce serait une longue nuit à l'hôpital, alors j'ai décidé de m'en retourner sans me presser, lentement, roulant à la vitesse limite de trente kilomètres-heure le long de la route sinueuse qui embrasse le lac pendant des kilomètres. Ça m'a apporté la paix.

Il était presque vingt-trois heures quand, quittant l'hôpital, je suis arrivée à la maison de mes parents et j'ai commencé à chercher sur *Airbnb* un endroit pour vivre. Ne pas avoir d'endroit à moi ne m'avait pas dérangée jusqu'à maintenant. Quand j'avais vendu ma maison pour expérimenter la vie dans une autre région du pays, j'étais heureuse de n'avoir aucun bien ; sans quoi que ce soit qui m'attache nulle part. Maintenant, je réalisais que ce n'était pas possible. Notre passé nous rappelle toujours. Et je suis revenue pour t'aimer et prendre soin de toi.

Je savais que ta mort était proche et je ressentais le besoin de rester près de la maison. Je voulais une place où suspendre mon chapeau, une place pour m'aider à guérir, une place proche de ceux que j'aime et proche de l'eau. À vingt-trois heures cinq, j'ai trouvé ce petit chalet sur la rive d'un grand lac. Il était à vingt minutes du centre-ville, à vingt minutes de la famille et des amis et à vingt pieds du bord de l'eau. Le lac a entre quatre et cinq kilomètres de large en face du chalet et il est propre, rempli de poissons et

on peut s'y baigner. Le marché des agriculteurs, la pharmacie et l'épicerie sont à juste quelques minutes à pied ainsi que le train et l'autobus vers la ville.

Un échange courriel et il m'était réservé tout l'été.

Le propriétaire de l'endroit, John, vit dans une grande maison à trente pieds de là. Les deux habitations sont nichées loin de la rue. Elles font face au lac et sont entourées d'arbres matures et de jardins. Il y a des années de cela, John avait utilisé ce chalet comme bureau. Imagine le parcours pour se rendre au travail : cinquante pas et tu y es ! Si j'avais pu imaginer un endroit où vivre et si j'avais été en mesure de m'imaginer un lieu dans un cadre champêtre situé à quelques minutes seulement du centre-ville, j'aurais imaginé celui-ci.

Mon précieux espace de quatre cents pieds carrés comprend à une extrémité un grand lit avec une petite table de nuit de chaque côté ; une simple table de deux pieds et demi par quatre sous la fenêtre qui me sert de comptoir de cuisine ; un petit sofa deux places ; une table ronde de bois solide avec deux chaises de type Windsor et pour couronner le tout : mon poêle à bois. Mes électroménagers consistent en une plaque chauffante à deux ronds, un four de comptoir et un mini réfrigérateur. C'est tout. La salle de bain est littéralement ma salle de lavage. Tout lavage, que ce soit de la vaisselle, des vêtements ou de moi, se fait là.

Je l'adore.

La première chose que j'ai faite en arrivant a été de retirer tous les stores. John a levé les yeux au ciel en commentant que d'autres locataires s'étaient plaints qu'il y avait trop de lumière le matin. Imagine Clo, peut-on jamais avoir trop de lumière ?

Je n'ai rien à redire.

John est venu souper les deux premiers soirs. Je me suis épatée en créant des repas gourmets sur mes deux petits ronds. Le feu dans la cheminée et celui des chandelles ont fait le reste. Je dois dire que j'ai lutté, mais j'ai quand même réussi à empêcher que se baladent mes mains. L'atmosphère était chaude, lourde, dégoulinante de romantisme. Tu comprendras que nous avons échangé par courriel et texto, par visioconférence et téléphone pendant deux mois sans arrêt. Les barrières sont tombées si rapidement. J'étais tombée en amour avec lui bien avant de le rencontrer.

Il est chez lui maintenant, Dieu merci. Je regarde à la fenêtre et je vois la lumière de l'âtre danser au plafond. Je sais où il s'assoit : toujours sur le même fauteuil, dans le même coin. C'est bon de savoir qu'il est là, mais j'aime être seule ici. Cela me donne l'espace dont j'ai besoin pour vivre ma peine quand je le désire. Et en ce moment, je le désire.

J'ai cinquante-cinq ans et je vis dans une petite pièce. Je n'ai plus de biens, plus d'emploi et plus de Chloé. Je suis sur le sol et je pleure. La peine s'insère profondément en moi. Elle me submerge, m'étouffe, gronde à travers moi comme un séisme qui secoue et secoue encore et menace de jeter à terre la maison. Mais voilà, il n'y a pas de maison. Il y a juste un être humain qui tente de faire

face. Physique, aiguë, une douleur palpable au centre de mon être. La peine est intensément physique. Déjà, ça fait six semaines que tu es partie.

Et d'un autre côté, je suis ici, j'ai cinquante-cinq ans, et je peux enfin dormir tranquille. Ta souffrance est terminée. Merci, mon Dieu. Quelle épreuve pour toi et pour nous tous. C'est fini. Tu peux t'en aller, vivre, grandir et explorer. Je peux m'asseoir dans mon petit studio devant cette magnifique et large vue et commencer à guérir.

Je te sens tout près. Je viens juste de regarder dehors et la nuit est tombée épaisse et noire. Quand cela s'est-il produit ? Mon nouvel univers est au ralenti. Les changements rapides du dehors continuent de me surprendre. Il y a quelques instants, je regardais les glaces s'agglutiner en s'éloignant. Maintenant, seules les lumières brillantes de la voie maritime sont visibles. Il n'y a nulle part où aller. Personne n'a besoin de moi. C'est comme réapprendre à marcher. Je me rappelle que j'en avais l'habitude ; j'avais l'habitude d'avoir ma vie à moi et je ne suis pas certaine où cette nouvelle vie me mène.

Je me rappelle, il y a des années, alors que j'allais au bureau – lequel nous appelions la cuisine – j'étais arrivée vraiment tôt puis, j'avais quitté tard et réalisé que je n'avais pas senti le soleil sur mon visage même une toute petite minute cette journée-là. Ça m'avait rendue triste. Ça faisait partie des durs sacrifices à faire en élevant trois enfants et en dirigeant une entreprise en même temps.

Maintenant, j'ai le temps de m'asseoir le visage au soleil aussitôt que se présente le printemps dans ce merveilleux endroit. J'ai le temps de m'apercevoir de la course des nuages dans le ciel, et du fait que le chant des oiseaux commence bien avant le lever du soleil

(le premier merle a chanté à quatre heures vingt-deux ce matin) et de quelle manière souffle le vent. Une habitude que je développe est de déterminer dans quelle direction le vent souffle chaque jour pour tenter de prédire le temps qu'il fera. Aujourd'hui, il y a une brise sud-ouest d'environ douze nœuds. S'il y a un vent de l'est, je m'attends à un temps orageux demain. John a été marin toute sa vie et il parle beaucoup du vent. Je n'y pensais jamais avant sauf en ce qui a trait au fait qu'il pouvait me décoiffer.

Je me lève tôt et je regarde le ciel s'emplir de couleurs bien avant que le soleil se lève. Quand l'heure officielle du lever du soleil se présente, le spectacle est déjà terminé. Les gradins sont vides, les machinistes empilent les chaises, la foule est partie et l'air est silencieux. Pas le moindre chant d'oiseau.

Nous avons un couple de canards qui réside sur notre pelouse, un insaisissable lapin qui semble avoir élu domicile dans mon kayak, un rat musqué qui se promène dans l'eau et qui se camoufle telle une bûche appariée d'oiseaux et de flore. Nous avons du bois de chauffage en abondance. Ce feu est le plus parfait que j'aie fait jusqu'ici : fort crépitement, haute flamme, chaleur. Je me suis éloignée de la vie, isolée, vivant une petite vie et une grande à la fois. Je suis debout chaque jour avant le lever du soleil et cela me convient très bien.

Que veut dire vivre grand ? Vivre à dessein, vivre pleinement, sans compromis, sans s'immobiliser. Chaque jour se présentent à moi des choix et je choisis. J'honore ces choix et j'avance. Je me pardonne d'en faire de moins reluisants. Mais toujours, je continue de choisir et de rêver grand. C'est comme si j'avais poussé un bouton de réinitialisation et que ma vie recommençait. Je ne suis pas tout à fait sûre encore de l'orientation qu'elle prendra.

J'aime l'idée que ma cuisine soit à deux pas de mon lit. L'économie d'espace a une esthétique qui me plaît : pas de gaspillage. La liberté dans la pondération, sauf en ce qui a trait aux levers et aux couchers de soleil. Deux verres, deux tasses, deux fourchettes, deux couteaux et deux assiettes – une simplicité ménagère comme dans l'arche de Noé.

La vue à l'extérieur était plus importante que le nombre d'armoires de cuisine : quatre fenêtres, pas d'armoires. Je voulais vivre entourée de beauté après tant de temps chronométré à l'hôpital, autant qu'en y sortant, t'accompagnant quand tu fumais. J'avais besoin de voir de l'eau et d'être dans la nature.

John m'a dit qu'il vit ici depuis trente ans et qu'il a cessé d'en remarquer la beauté. Imagine. Mes observations quotidiennes sur les étoiles, la lune et les lumières lointaines de la voie maritime semblent le sortir de sa complaisante léthargie.

J'ai officiellement mis en marche mon projet de livre. J'ai également un autre projet qui demande aussi à être réalisé. J'ai besoin d'étreintes. Je peux vivre sans sexe pour un moment, mais pas sans câlins. Je pense que je vais enrôler John.

Lettre à maman

Maman, tu es si facile à trouver que c'en est une farce. Ta lumière brille vraiment fort. Ouais, c'est moi, Clo. Je sais que tu n'es même pas surprise. Je sais que tu m'as sentie regarder par-dessus ton épaule, y déposant mon menton comme je le faisais avant. Un geste idiot et tendre, mais néanmoins un geste tendre.

J'aime vraiment utiliser ce mot « néanmoins ». Quand est-ce que je peux le faire ? Pas assez souvent. Je veux participer à ton livre. Je suis excitée à l'idée de ce projet en commun. Je suis excitée d'avoir une voix, une vraie voix, une voix normale, une qui peut être calme ou s'exciter, mais jamais perdre la boule.

C'était épuisant d'être aussi timbrée. Les hurlements et les cris, le combat avec l'envahisseur dans ma tête. Maintenant, ma tête est libre. Tout est clair et le travail est terminé. Alors, ceci n'est pas un travail, pas une corvée. C'est du plaisir, n'est-ce pas ?

Je peux sentir que tu as vraiment besoin d'un câlin. Je vais t'aider à trouver quelqu'un de bien pour te câliner. Es-tu d'accord que ce soit John ? Ça peut être compliqué, maman. Cette attirance pourrait enflammer une forêt.

J'aime l'endroit. Nous sommes beaucoup pareilles. C'est plus facile à voir maintenant que je ne suis plus totalement dingue.

Maman, tout ce que je veux vraiment dire c'est que je t'aime. Je suis si désolée de t'avoir causé tant de chagrin. Je suis désolée de ne t'avoir jamais remboursé tout l'argent que j'ai volé. J'ai volé beaucoup de choses aussi d'autres personnes. Je suis désolée de ça également. Pourrais-tu te rendre au magasin africain sur le boulevard Saint-Laurent et leur dire que je suis désolée et les payer ? Ça fera juste plus encore que je te dois.

John ? Sérieusement ? Assieds-toi sur tes mains ! Assieds-toi sur tes mains au moins pour un petit moment. Il a des mains incroyables aussi, n'est-ce pas ? Des mains qui ont travaillé, robustes, un peu battues, en besoin d'amour – et nous voilà parties.

Lettre à Clo

Je te reçois parfaitement. Je t'ai sentie si proche chaque jour. Et tu as raison à propos de John : il a des mains incroyables.

Je me demande si tu pourrais te servir d'un iPad ? De taper les lettres toi-même ? Les touches sont tellement douces.

Je vais essayer.

WOW, on en a fait du chemin, hein Clo ? J'ai dépensé beaucoup de carburant pour te rendre heureuse. Je me suis brûlé beaucoup de cellules au cerveau, dépensé beaucoup d'argent et de temps et tellement d'énergie pour trouver des façons de te rendre heureuse. Ensuite, j'en suis venue à réaliser que je ne pouvais pas faire la moindre chose qui fasse une différence dans la vie que tu menais. Je ne pouvais que faire ce que j'avais toujours voulu depuis toujours : t'aimer. Alors, c'est ce que j'ai fait.

Je suis excitée, Clo ! J'ai trouvé l'endroit tout près de l'eau pour écrire mon livre. Il y a même une petite plateforme dans un arbre géant qui la surplombe. Une fois qu'avril aura commencé à fleurir, je m'installerai sur cette plateforme pour t'écrire. Oups... erreur dans le choix des mots ici. Je veux dire : pour écrire le livre.

Quel sera le sujet du livre ? Il parlera de toi, de la vie et de la mort et de tout ce qui se présentera alors. Il parlera de la sensation d'écrire en présence de l'eau, de ses courants et du vent pour me guider. Il parlera de la manière dont les sons dans la nature me guérissent. Il parlera des gars. De tous ces idiots de carouges à épaulettes et de leur parade amoureuse du printemps.



29 mars 2016 – Jour 1 – Vue depuis le pas de ma porte d'entrée

Il y a tellement à écrire. En fait, j'ai déjà des boîtes de griffonnages, mais ils ne sont en réalité que ça, des gribouillis. Ça va être différent et bien organisé. Je ne suis pas tout à fait sûre comment, mais je sais que le comment viendra, n'est-ce pas ?

Je me suis toujours dit : « Andrea, concentre-toi sur le pourquoi. Connais le pourquoi. Le comment se montrera de lui-même quatre cents fois par jour, dans chaque appel, chaque réunion et chaque choix à faire. Le comment, c'est l'Univers manifestant mon pourquoi. »

Alors, je ne vais pas me préoccuper du comment. Aujourd'hui, c'est le premier avril et je vais écrire ce livre. En juillet, ce sera fait. Je sais que le temps n'a pas de sens et je ne veux pas en parler comme étant fait dans l'avenir. Il est fait *maintenant*. Sauf que maintenant se trouve à quatre mois d'ici... en tout cas. Tant que mon cœur reste ouvert, les mots viendront.

Je sais combien tu aimes aussi les mots. En voici un tout neuf, en anglais, juste pour toi : « *disintermediate* » ou sans intermédiaire, si tu veux. Se débarrasser de l'intermédiaire entre le producteur et le client, par exemple. À mesure que les gestions d'entreprises se simplifient, ça devient possible pour certaines de le faire.

Qu'est-ce que tu penses de : au fur et à mesure que les humains apprennent à communiquer avec l'autre côté, nous écartons le voile du mystère et de l'inconnu ? Nous pouvons éliminer les intermédiaires comme les prêtres et les rabbins, qui n'ont pas davantage que nous de connexion avec toutes les choses spirituelles. Se débarrasser de l'intermédiaire, c'est ce que nous allons faire. Clo, nous apprenons à le faire. C'est ce que nous faisons Clo : nous apprenons à nous passer d'intermédiaires. Nous n'avons

pas besoin d'un médium, d'une séance ou d'un guérisseur. Nous n'avons qu'à rester suffisamment ouvertes pour demander, puis écouter et faire confiance.

Lettre à maman

C'est mon genre de mots – quinze lettres. Quoi que ce soit ayant plus de douze lettres mérite qu'on s'en rappelle – à moins que nous jouions au Scrabble. Tu te rappelles, maman ? Nous étions de grandes adversaires.

À cause du don commémoratif versé en mon nom, la Fondation du cancer des Cèdres va pouvoir mettre en marche le Programme de zoothérapie. L'argent qu'ils ont recueilli va aider des gens atteints du cancer à bénéficier de cette marque d'amour spéciale que seuls les animaux savent nous donner. Je peux faire du bien de ce côté, maman. Tu ne peux pas savoir à quel point cela m'aide à guérir.

Tu te rappelles cette citation du Monde selon Garp : « Tu dois être obsédé et rester obsédé » ?

Dis-moi comment ça va avec Matthew aujourd'hui.

Lettre à Clo

Allô Clo. Ton frère était dans une bonne forme aujourd'hui. Même si j'ai réveillé Matt quand je suis arrivée à onze heures, il était partant pour faire l'épicerie, préparer le lunch et qu'on en profite ensemble.

J'ai proposé que nous préparions une salade froide avec une seule chose cuite dedans, qui pouvait être végétale ou animale. Il a choisi de mariner une poitrine de poulet dans une vinaigrette maison miel et moutarde qu'il a cuite sur le feu puis tranchée et ajoutée à la salade. Il avait magasiné tous les ingrédients, il a tout préparé et nous a servis. Ç'a été un véritable succès. Plutôt que de chercher des sujets de conversation, nous sommes allés magasiner, nous avons cuisiné et nous avons mangé. Deux heures passées ensemble qui ont été bien utilisées ; des heures productives qui l'ont aidé à reprendre un peu de pouvoir. Maintenant, il sait préparer un repas complet composé de salade. Nous avons rendez-vous vendredi prochain à onze heures.

Il se plaint que ses médicaments l'étourdissent et l'endorment, mais je sais que ce qu'il mange a beaucoup à voir avec son état léthargique. Il bâille constamment et sourit très peu. Il est très congestionné. Il mange une céréale sucrée au déjeuner et boit beaucoup de boissons gazeuses – du poison !

Tu ne souriais pas beaucoup non plus. Tous les deux, vous aviez les neurones ravagés par les drogues. Les maladies mentales qui en ont résulté ont complètement court-circuité vos vies. Elles ont tiré une grenade au centre de la famille, mis en ruines

notre précieuse vie de famille, détruit vos avenir prometteurs, épuisé tous vos soignants et rétréci vos options quant à où et comment vivre.

Avec aussi peu d'alternatives pour réduire vos symptômes et retrouver une qualité de vie, les constats pour vous deux étaient sévères : si vous perdiez la raison, vous perdiez tout.

Presque chaque jour, je me demande ce qui est venu en premier : les drogues ou la maladie mentale ? Qu'est-ce qui était la cause et qu'est-ce qui était l'effet ? Je n'en ai aucune idée. Je n'avais même jamais entendu le terme bipolaire avant l'effondrement de Matt.

J'ai plus de mal à négocier avec Matt qui est vivant qu'avec toi. J'ai plus de mal à l'accepter tel qu'il est que toi depuis ta mort. L'acceptation me demande d'accueillir que tout est comme il se doit. Comment puis-je admettre que mon brillant fils – qui avait été admis à l'école de droit ; qui était un étudiant de haut niveau ayant un avenir prometteur ; qui était un jeune homme intelligent et engagé ayant tout pour lui – soit maintenant un schizophrène vivant de l'aide sociale ? Cette étiquette lui est accolée en permanence. Il n'y a pas de cure pour cette maladie, juste une gestion. En restant optimiste...

C'est presque trop pour une mère. Je suis dépossédée de tout. Pas d'attentes ou de désirs de quoi que ce soit pour qui que ce soit, qui ne soient pour moi-même. Cela inclut mes enfants. Comment en suis-je venue à abandonner les espoirs et les rêves qui avaient pris naissance avec vous dans mon ventre ? Lentement et avec beaucoup de délicatesse à mon égard.

Quelquefois, je reste coincée dans de vieux rêves, comme celui qu'il trouve un travail et qu'il ne soit pas obligé de tendre la main pour de l'argent tout le temps. Je veux qu'il soit normal, mais il ne l'est pas. Je veux qu'il ait des amis, rencontre une fille et ait une vie. Mais, il ne peut pas. Il est coincé. Il se parle tout haut à lui-même alors qu'il vit dans un monde bien à lui, accompagné d'amis imaginaires bizarres. Il rit tout seul, gesticulant de drôle de manière alors qu'il est en pleine conversation avec lui-même. Ils sont réels pour lui. Je lutte pour accepter que son monde soit plus réel pour lui que celui-ci.

J'entends des parents obséder sur les résultats scolaires de leurs enfants ou le test d'admission à venir pour l'école secondaire. Je pense alors : « Serrez-les donc dans vos bras et dites-leur que vous les aimerez quoi qu'il arrive. »

Mais je ne dis rien.

Des fois, j'imagine que mon cœur saigne et saigne encore. Le sang jaillissant de ma poitrine fait passer du blanc au rouge écarlate ma chemise. Mon cœur saigne littéralement pour lui. Le sang me coupe la voix et la respiration.

Matt a des piles de cartes – d'étranges cartes avec des illustrations effrayantes. Je lui demande avec qui il joue. Il me dit qu'il y a quatre joueurs autour de la table, lui et trois amis imaginaires. Au moins, il en parle. Imagine : il a vingt-neuf ans et il perd ses journées à jouer aux cartes avec des amis invisibles.

Tu te rappelles ce jour de septembre dernier quand j'ai rasé mes cheveux ? Toutes ces boucles noires et sexy disparues. Quel soulagement ! Quand on m'a demandé pourquoi j'avais fait ça, j'ai

réalisé que la réponse n'était pas si simple. C'était ma façon d'exorciser mon chagrin vous concernant, pour Matt, pour toutes ces pertes dans ma vie. C'était une manière de me rendre invisible aux hommes afin que je ne me concentre que sur vous. C'était également une manière de t'être solidaire et de mettre en pratique le concept du lâcher-prise. C'était une autopunition et une auto-flagellation qui m'ont permis de pleurer abondamment sur moi autant que sur vous deux. C'était probablement bien d'autres choses encore.

Même après six mois de chimio, tu n'avais pas perdu tes cheveux, mais je pouvais me rendre compte que tu perdais la bataille. Et, que pouvais-je faire ? Rouler pendant des heures à la campagne ne me permettait pas d'exprimer avec justesse ma peine immense. Me raser la tête et mettre au rancart mon identité ont aidé.

Dieu, ce que nous avons roulé ! Même après des mois, chaque matin tu voulais sortir de la maison et prendre la route. Tu te sortais la tête par la fenêtre, le nez dans le vent, les yeux fermés. Je revoyais constamment cette scène du *Patient anglais* quand ils sont dans l'avion et qu'elle se trouve sur le siège arrière, qu'elle est morte et que nous ne le saurons pas avant la fin.

Si nous avions pu explorer d'autres traitements – si tu avais été ouverte à cela – j'aurais essayé tout et n'importe quoi, depuis manger du chou dans une diète crudivore jusqu'à t'amener à l'Hippocrates Health Institute de West Palm Beach pour des doses massives de jus d'herbe de blé. C'était trop espérer, alors je m'en suis tenue à t'apporter ce deux simples choses : la paix et l'amour.

Tu as fait de ton mieux pour tenter de nous éloigner, pourtant tu es demeurée bien entourée. Nous n'avons jamais capitulé à t'aimer et à prendre soin de toi. C'est venu proche quelques fois, cependant.

Quand je suis sortie courir ce matin, tu as embaumé l'air dans ce tunnel de ta fumée de cigarette. Parce que c'était un petit tunnel, il m'a été facile de la sentir. Bien joué. Merci. Parfois je la sens, mais je n'en suis pas certaine parce que je suis au grand air. C'était très brillant de le faire dans le tunnel. Merci, mon amour. Je savais que tu étais tout près.

De rien.

Voici une autre pensée : le travail est véritablement quelque chose de sacré parce que, quel que soit le travail que tu fais, ton esprit imprègne ce travail. Si tu es sculpteur, ton esprit sculpte le bois. Si tu es boulanger, ton esprit infuse le pain. Si tu es un fabricant de granolas, ton esprit s'imprègne dans le granola. C'est pourquoi le travail est quelque chose de divin. C'est pourquoi on ne doit jamais travailler que pour un salaire. Cela nie la raison même du travail qui est l'expression de l'âme dans le monde de la matière.

Ce livre est la manifestation physique et l'expression de mon âme. C'est important. C'est l'authentique reflet de qui je suis, des expériences qui m'ont été données, de l'unité, de l'isolement, de la solitude, de la joie que j'ai vécus. C'est une conversation avec toi au sujet de la mort et de la vie, à propos de tout et de rien. C'est un dialogue mère-fille. C'est un échange entre âmes apparentées qui reconnaissent la beauté de l'autre, la contribution de l'autre, l'unité avec l'autre.

J'ai besoin de prendre le temps qu'il faut pour formuler une question dans ma tête et faire le vide afin de recevoir ta réponse. Je ne veux rien inventer. Je veux véritablement entendre tes mots et les transcrire.

Une autre observation en ce qui a trait à mon environnement : vivre près de l'eau est tout autre chose que de vivre en milieu urbain. Ici, lorsque le temps change, on s'en rend immédiatement compte. Le ciel est vaste, l'eau toujours présente. On sent les changements dans le temps beaucoup plus vite. Dans les villes, à cause des édifices en hauteur, le temps peut changer et on ne s'en aperçoit pas parce que le ciel est tellement loin de la vue. Ici, le ciel est omniprésent. J'adore ça. Le bruit des vagues frappant le mur de pierres est une infatigable berceuse pour moi. Parfois c'est doux, parfois radical et quelquefois c'est même effrayant lorsqu'elles se déchainent.

Alors que je méditais ce matin au son du cri de l'aigle et des vagues déferlant sur un enregistrement, les carouges à épaulettes et les merles faisaient un tintamarre juste derrière ma fenêtre.

Note : c'est impossible de s'accorder du temps pour méditer lorsqu'on travaille, élève des enfants et essaie d'avoir une vie, alors soyons compatissantes envers nous-mêmes. D'accord mesdames ?

Clo, imagine ça, le récit véritable des événements de la journée. Je suis chez John en train de faire des granolas et nous commençons à nous embrasser. C'était écrit dans le ciel. L'attraction physique est incroyable. C'est en fait plus qu'une attraction physique. J'appellerais ça une attraction de cœurs qui fait s'enflammer

une réaction physique. Nous passons à peu près trois heures à échanger, nous embrasser et faire l'amour sur le divan comme des adolescents. Délicieux !

Ensuite, je ressens un changement dans son énergie. Je le regarde et lui demande si l'histoire avec son amoureuse est terminée. Il me dit : « pas exactement ». Je me retire. Cinq minutes plus tard, on sonne à la porte. C'est elle ! J'avais senti sa présence plusieurs minutes avant qu'elle sonne.

Je sors par la porte arrière, en colère, principalement contre moi pour avoir laissé mon attirance m'amener dans la mauvaise direction – encore. Un autre homme, une autre déception.

J'emballer mes affaires et décide de partir à la première heure dans la matinée. J'essaie d'éviter le mélodrame, mais ça empest le drame. Un merveilleux après-midi de partage suivi d'elle qui sonne à la porte.

Assez de distractions. C'est le temps d'écrire.

Chapitre 2

Lettre à maman

Je ris maman. Je ris tellement en te regardant te tourmenter à cause de cette histoire avec John. D'abord, tu crées un rapport par voie électronique ; les liens sont établis puis renforcés grâce à l'ouverture que permettent les courriels. Puis, vous vous rencontrez et le physique prend le dessus. Un homme en besoin de gentillesse, de tendresse et un peu de sentiments maternels, rencontre une femme qui est le type maternel ultime.

Lui : fort et délicat de cœur. Toi : délicate et forte de cœur.

Je t'ai vue emballer tes affaires en fureur, puis les déballer au matin.

Je sais exactement pourquoi tu es restée dans ton petit endroit. Tu voulais rester près de John. Tu essaies de me dire que c'est parce que tu as payé le loyer ou parce que tu aimes le petit chalet ou parce que tu ne veux pas que les autres pensent que tu es volage. Mais la

véritable raison, c'est que tu veux rester proche parce que tu ressens quelque chose que tu n'avais pas ressenti depuis des années : la passion avec un P majuscule.

Ton amie Sue dit une foule de choses qui ont bien du sens, comme : « Nous sommes brillants à 95 % et mêlés à 5 %. Comment se fait-il que nous portions notre attention sur les 5 % ? Comment se fait-il que nous écoutions quand les autres portent leur attention sur les 5 %. »

Peut-être que John est génial à 95 % et mêlé avec les femmes à 5 % ?

La différence entre une mauvaise et une bonne coupe de cheveux, c'est trois jours. En d'autres mots, accroche-toi encore un peu, respire et laisse les choses se placer avant de dramatiser et de le regretter par la suite.

Alors, je suis devenue le guide, l'aidant, le sage. Je sais que cela te ravit totalement. Le maître portait les habits d'une prostituée psychotique. Comment l'aimes-tu celle-là ? Faut croire, non ?

Je dois être sourde, idiote et aveugle, mais je suis folle de cet homme. Cependant, je suis ravie de ce projet avec toi et je dois avoir un peu de patience avec toute cette histoire de triangle amoureux. Je vais garder une distance zen pendant quelques jours. Et oui, j'aime aussi ce chalet.

Bonne chance alors.

Avec quoi ? Oublie ça – je ne vais pas te demander.

John me dit qu'il est alcoolique. Quoi? Il n'a pas pris un verre en presque six ans. Il va aux rencontres AA toutes les semaines, parle ouvertement des difficultés inhérentes à son passé et dit combien il trouve merveilleux d'avoir retrouvé sa vie. Il est franc, ouvert et direct. Il y a de l'alcool dans la maison pour les invités. Il insiste pour dire que c'est bien si je bois en sa compagnie, mais je ne préfère pas. Depuis que j'ai cessé de boire – mon maximum était de deux verres de vin par jour – ces étranges douleurs d'estomac ont disparu. Ainsi que sont disparues ces quelques livres en trop que je voulais perdre et les boursouflures autour des yeux le matin.

Je suis intriguée par le processus par lequel il est venu à bout de son addiction, les fameuses douze étapes. Il m'a prêté son livre couvert de griffonnages; les marges sont remplies de ses pensées et des observations d'autres membres du groupe.

Il y a ce numéro douze encore. Douze apôtres, douze mois, douze étapes. En lisant le manuel, je suis étonnée que le style n'ait pas été mis à jour. C'est un choix conscient d'avoir gardé le texte original de Bill W., l'auteur qui l'a écrit en 1953.

Voici mon interprétation rapide du texte des AA. À gauche, l'essentiel de chaque étape. À droite, mes suggestions de mots pour le nouveau millénaire.

Étape 1	Admettre son impuissance	Acceptation
Étape 2	Croire qu'une puissance supérieure puisse aider	Devenir conscient
Étape 3	Choisir de remettre le problème dans les mains de Dieu	S'abandonner

Étape 4	Faire un inventaire moral de soi	Connaissance
Étape 5	Admettre ses torts envers les autres	Abandonner l'égo
Étape 6	Être prêt à aller de l'avant	L'intention
Étape 7	Demander que soient supprimés ses défauts	Humilité
Étape 8	Réparer les torts faits aux autres	Expiation
Étape 9	Prendre la responsabilité de ses actes	Paix de l'esprit
Étape 10	Faire de l'inventaire moral une habitude	Pensée dirigée
Étape 11	Prier et méditer	Pleine conscience
Étape 12	Donner au suivant	Aider avec gratitude

Je me sens comme un mineur, creusant constamment pour arriver au cœur de quelque chose, essayant d'atteindre l'espace de la véritable connaissance de quelque chose. C'est comme savoir que tu es vivante et savoir que la mort n'existe pas. C'est juste une transformation. Et une fois que tu sais, tu sais.

Comprendre la philosophie dans laquelle il s'est inscrit te permet de mieux comprendre John.

Tu as raison. Je respecte vraiment les démons auxquels il fait face. Pas un seul verre en six ans. Crois-tu que ça aurait pu t'aider ?

Je ne voulais pas d'aide.

Dans ce cas, Étape 13 : S'écraser et se consumer : Autorisé ! C'était ma grande leçon : te laisser être qui tu es.

Lettre à Clo

Je l'ai vu nu ce matin. Il était environ six ou sept heures du matin. Je m'étais levée à trois heures. Déjà à cinq heures, je ne me tolérais plus. J'ai mis mes bottes de caoutchouc, mon châle et je suis sortie. La porte n'était pas verrouillée. (Il m'avait dit qu'il la laisserait déverrouillée.) Je suis entrée et je l'ai un peu surpris lorsque je me suis glissée dans son lit. Ensuite, ont suivi quatre heures d'extase.

Je vais partager les pensées qui m'ont donné le courage de me rendre jusque-là. J'ai pensé : Dieu veut que je sois heureuse. Il veut que j'évolue, que je rie, que je crée. Me rendre chez lui et me glisser dans son lit allaient me rendre heureuse, alors j'y suis allée. Je me suis bien rendue à mi-chemin une première fois et suis revenue sur mes pas, mais la deuxième fois, je l'ai fait.

Je l'ai vu nu. Oui, il a un gros ventre, mais ce qui est amusant, c'est que je suis encore folle de lui. Comme on dit, je suis tombée sous son charme au premier regard.

Je me suis rendue dans son lit dans mon confortable pyjama de coton et je n'avais même pas pensé que je devrais mettre quelque chose de sexy. On a parlé pendant des lustres. Il m'a vue sans maquillage, sans vêtements élégants. Il m'a vue dans mon pyjama. Le niveau de confort entre nous est si extraordinaire que je n'ai pas pensé que je devrais me pomponner. Je devais juste me présenter.

J'aime le toucher de sa peau. Son visage a de profonds sillons ; c'est un visage totalement imparfait, un visage qui a vécu, parfait dans ses imperfections. C'est un visage qui a affronté le vent, la pluie et les rafales en mer. Un visage avec beaucoup de caractère, battu, marqué par les intempéries. Un visage que je peux en toute sincérité dire que j'aime.

C'est vrai. C'est fou, mais je l'aime.

Quand il m'a mise à la porte à neuf heures, il m'a dit d'une voix ferme : « Va à droite » (Go right). Ensuite, j'ai réalisé qu'il disait : « Va écrire » (Go write). Il me donne parfois des ordres comme à une enfant. Je trouve cela incroyablement attachant et mignon. Il me dit qu'il trouve que je suis une enfant. Comme si les tribulations de ma vie n'avaient laissé aucune trace. En fait, elles n'en ont pas laissé et il a raison. Je suis battue et marquée par les intempéries aussi. Qui ne l'est pas ? Les difficultés ont laissé des traces, mais c'est en termes de leçons apprises et d'une gratitude exponentielle pour m'en être sortie. Ces expériences m'ont permis de définir à peu près tout le reste comme étant trivial. J'apprends simplement à ne pas réagir aux petites choses. Tout est à peu près de petites choses.

Quoi ? Tu veux me dire quelque chose ?

Lettre à maman

Tribulations, traces et trivial. Belle combinaison.

Tout est énergie, maman. Gère tes déclencheurs et tes réactions et voit l'Univers à tes pieds.

Je veux te dire ce qui s'est passé juste après que je sois morte. J'ai été accueillie par ta grand-mère Émilie, son amie Marjorie Greevy et Grabriel Rossy. Ils se dénomment l'Équipe G. Maman, c'était extraordinaire de voir Marjorie. Je ne connaissais pas Gabriel, mais il est tellement mignon ! J'ai reconnu grand-maman à partir de ton logo et de la photo, parce qu'autrement elle a l'air beaucoup plus jeune. Elle semble avoir à peu près quarante ans et elle porte sa chevelure grise argentée en deux longues tresses. Marjorie aussi a l'air beaucoup plus jeune que je me rappelle. Réalises-tu qu'on choisit tous notre âge ici ? Gabriel a choisi d'avoir environ vingt-huit ans et j'ai choisi de rester à vingt-huit. Alors, je suis sans âge, maman. Une différence c'est que j'ai réclamé de retrouver ma longue chevelure bouclée.

Gabriel et moi nous sommes aimés dès le début. Avais-tu mani-gancé ça ?

Je te parlerai de Gabriel plus tard. La réponse pour l'instant est oui.

Il a cette manière de s'arrêter de parler au beau milieu d'une phrase et de m'observer comme s'il voulait me graver dans sa mémoire ou quelque chose du genre. C'est pareil à ce que tu faisais après que je sois décédée.

Maman, c'était un peu tordu, non ? Observer si longtemps ce corps ? C'est pourquoi je devais dire cette chose grossière et abjecte quand tu es venue l'identifier à la résidence funéraire. Je voulais te faire rire et ça a marché. Je t'en prie, ne le répète pas parce que c'est sordide, ignominieux en fait. Un autre superbe mot.

Je savais que tu étais un peu effrayée d'avoir à faire ça : identifier le corps de ta fille étendu dans une boîte, ses lèvres cousues. Ça t'a pris beaucoup de courage pour passer à travers ça toute seule. Je sais que cette image te hante.

En effet. Je ne pouvais pas croire en ce protocole. Apparemment, il y a eu un mélange dans les corps une fois, alors il doit y avoir identification avant la crémation. J'aurais vraiment souhaité avoir des bras solides pour me soutenir cette journée-là.

C'est fou comme les détails de ce sarrau fleuri qu'ils t'ont mis me restent en mémoire. Je me rappelle avoir pensé que cet imprimé convenait mieux à une vieille dame. L'idée que leur planning ne s'adressait qu'aux vieilles dames m'a traversé l'esprit ; la pensée soudaine que tout ceci était une étrange erreur et que peut-être tu ouvrirais les yeux.

Une simple boîte en pin. Des boucles foncées parfaites. Ce nez. Certains moments sont excessivement difficiles à accepter, même si je sais que l'Univers ne commet pas d'erreurs. Renoncement, renoncement. Une vérité durement gagnée que tout est comme il se doit. Ce moment m'a changée.

Tu avais les bleues, mais tu t'es secouée.

Tu es irrévérencieuse. C'en est un autre pour toi : 15 lettres.

Je voulais te faire sourire – soulagement cocasse d'une surcharge émotionnelle.

Je pense que le directeur funéraire a pensé que c'était un sanglot, mais c'était le choc et le rire mêlés. Je devais sortir de là vite pour ne pas pouffer pour vrai. Quel étrange moment. Je ne pouvais pas croire que tu aies dit ça. Tu n'as aucune gêne.

La gêne n'est d'aucune utilité, maman. Comme cette coquille vide dans la boîte : d'aucune utilité.

Ça comptait pour moi. Ça représentait ton toi physique. Chaque précieux cheveu sur cette tête comptait. Chaque petite partie de toi. Chacun de ces longs cils. Ces grands yeux noirs. Chaque tache de rousseur. Ils comptaient.

Je sais, je sais.

T'as été une championne au salon funéraire. Avec tous ces gens, tu as assumé : l'allocution, le lieu, le thé et les petits gâteaux, l'atmosphère détendue et informelle. Merci grand-maman pour la multitude de fleurs qui encerclaient l'urne.

Tu t'es avancée. Tu savais que j'étais à tes côtés tout le temps, entièrement, et ça nous a aidées toutes les deux. Et tu as passé cinq longues heures dans ces chaussures à talon haut. Impressionnant ! Merci, oncle Jay, tu as été gentil et merveilleux. Merci, tante Lou. Merci, merci, merci. Je vous étreins tous, chacun de vous.

Et après, il y a eu Isi. Il ne t'a pas reconnue tout de suite. Tes cheveux gris t'avaient si complètement changée. Cela explique pourquoi il n'est pas venu vers toi tout de suite. Puis, il est resté tout l'après-midi, échangeant avec toute la famille. S'approchant, étreignant et terrorisant. «J'aurais dû être près de toi», t'a-t-il dit.

« Tu aurais dû », as-tu répondu. L'atmosphère était lourde entre vous.

Maman, je t'ai toujours dit que je croyais que tu devrais retourner vers Isi. Je pensais que tu étais folle de l'avoir quitté. Je ne comprenais pas que l'amour c'est des hauts et des bas. Après avoir traversé tant d'épreuves, le cherchant et réalisant qu'il ne serait pas là, les bons moments ont commencé à perdre de leur saveur. Ils étaient encore bons, mais ils sont devenus en quelque sorte banals, petits. Ces instants où on ne le trouvait nulle part sont devenus de plus en plus innombrables, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de place pour quoi que ce soit d'autre. Je sais combien triste tu étais à ton réveil d'une chirurgie pour un cancer. Les gens ne peuvent pas donner ce qu'ils n'ont jamais reçu.

Clo, j'ai vraiment aimé cet homme. Je voulais vieillir avec lui. Ça ne devait juste pas se faire. Nous n'arrivions pas à trouver la manière de communiquer, de nous reconnaître l'un l'autre, de nous aimer. Je n'ai pas cessé de le quitter et de revenir vers lui, attirée comme un aimant.

Je m'étais éveillée ce matin-là, accrochée à un rêve, où j'avais gratté une allumette que je laissais tomber dans une bouche d'égout. Tout au long de sa chute, la flamme commençait à s'éteindre jusqu'à ce qu'elle touche l'eau et s'efface dans un sifflement faible et doux. Cette flamme est éteinte, Quinze ans. C'est maintenant terminé. Il est temps de laisser aller.

Quinze ans.

Tu te rappelles cette fois où tu es venue me chercher après que j'aie été deux semaines dans la rue ? Maman, je ne sais toujours pas comment j'ai survécu. Je mangeais dans les poubelles. Je-mangeais-dans-les-poubelles. Tu te rends compte ?

Merde !

Les gars du magasin africain m'ont dit que tu me cherchais. Ça m'a pris quelques heures pour retrouver mes esprits et t'appeler. À ce moment-là, tu étais à une heure et demie de route. Mais, je t'ai appelée et tu es venue. C'était de l'amour, maman. C'était un vendredi après-midi. Tu venais d'arriver à la campagne et tu es revenue pour moi.

Bien sûr que je suis revenue pour toi.

Je me rappelle t'avoir dit de ne pas bouger, de rester exactement là où tu étais. Je t'ai dit que j'arrivais tout de suite. Ce serait dans environ deux heures, mais je viendrais. Ç'a été un trajet stressant, je me demandais si tu aurais déguerpi ou si tu serais là. Tu étais là, assise au Tim Horton. Tu portais des vêtements sales et mal ajustés. Tu portais deux chaussures différentes ; l'une était un sabot en caoutchouc complètement déchiré au niveau des orteils. Tes cheveux étaient en friche. Mais tu étais si belle toute bronzée malgré les boursouflures sur tes lèvres. Je m'en suis voulu d'avoir cette pensée insignifiante. Tu étais bronzée parce que tu vivais dehors. Tu avais l'air d'une folle sans-abri. Tu étais folle et sans-abri.

Je t'ai emmenée dans le nord. Tu as pris deux bains, tu as eu une coupe de cheveux et tu as dormi quinze heures dans un beau lit confortable. J'ai jeté les vêtements.

Isi ne me voulait pas dans la maison. C'est compréhensible quand je regarde en arrière. Alors, tu m'as emmenée ailleurs et ça t'a aidée à le quitter.

Oui, c'est vrai.

J'étais sérieusement bousillée.

Tu l'étais. Vivre avec toi a été insupportable quand tu t'es sevrée de ta dépendance au crack. Je n'avais aucune idée que tu vivais alors un sevrage. Je pensais juste que tu étais plus folle que d'habitude, prise de spasmes à la tête, au corps, aux mains et aux bras. Les mouvements brusques de ton cou. Les cris et les regards, les insanités et les sales jurons.

Après avoir pris soin de toi sans arrêt pendant deux semaines, je devais faire une pause ou bien je craquais. Je t'ai laissée seule à la maison et je suis allée marcher. Quelque chose m'a incitée à aller jusqu'au kiosque à journaux et, par bonheur, j'ai trouvé l'annonce d'une résidence située à seulement quinze minutes qui accueillait des personnes ayant des problèmes de santé mentale. J'ai appelé.

En l'espace de quelques jours, tu déménageais dans la maison d'Yves. Il était un envoyé du Ciel, littéralement un cadeau du divin. Tu étais en sécurité ; on prenait bien soin de toi et tu étais soumise à une certaine structure ; les règles de la maison t'imposant des limites. On préparait tes repas et on gérait bien ton argent.

Alors là seulement, j'ai réalisé combien j'avais vécu un cauchemar sans nom ; dormant d'un œil et constamment sur le qui-vive. Même mes globes oculaires n'en pouvaient plus. Je me rappelle

être allée chez l'optométriste. Il n'a pas pu me faire un examen adéquat parce que mes iris étaient continuellement soumis à des spasmes.

Le « stress », il a dit.

« Tu n'en as pas la moindre idée », je me suis dit. Et toujours, je faisais en sorte de sourire, d'avancer, de mener mon entreprise, de payer les factures. C'était épuisant.

J'avais eu un bon entraînement quand j'étais petite pour tenir ce rôle de faire et me taire. D'être vue, mais pas entendue. De me soucier de ce que les autres pensaient de moi. De vouloir donner l'image d'une personne heureuse, comblée, ayant réussi. Quelle farce !

Quand tu es partie chez Yves, j'ai finalement dormi paisiblement. Quel soulagement.

Quelques années auparavant, j'avais visité Vilnius en Lituanie. Les marches jusqu'à la Porte de l'Aurore, le sanctuaire le plus sacré de l'Europe de l'Est, étaient profondément courbées par les pèlerins qui les avaient progressivement montées à genoux. Je résidais à quelque cinq minutes de marche de là. Un matin, je me suis rendue au sanctuaire, seul pèlerin à cette heure matinale. J'ai regardé la Vierge Noire et j'ai demandé : « Marie, je suis venue de loin. Qu'est-ce que tu aimerais me dire ? »

J'ai entendu ces mots haut et fort dans ma tête : « Qui que ce soit se présente, quoi qu'il arrive, fais toujours preuve de miséricorde. »

Ces inestimables mots m'ont aidée à ne pas réagir à ta folie pendant ces deux semaines où tu te sevrerais du crack. Ils m'aidaient

lorsque tu me gueulais des ordres. Ils m'aidaient quand tu m'abusais verbalement. Ils m'ont aidée lorsque ton frère et toi étiez malades et que je devais travailler chaque jour, puis me rendre au département psychiatrique d'un l'hôpital et retraverser la ville pour me rendre dans un autre afin d'être en mesure de vous voir tous les deux. J'ai appris le véritable pouvoir de ces mots.

J'ai aussi appris que le besoin de contrôle dans une situation incontrôlable peut rendre une personne méchante. Je pouvais le voir en toi tout au long de la journée en une multitude d'occasions. De la manière dont tu m'ordonnais de remplir ta bouteille d'eau chaude pour ton thé, à tes regards méchants me témoignant haine et victimisation.

« Qui que ce soit se présente, quoi qu'il arrive, fais toujours preuve de miséricorde. »

Message reçu. Message à se répéter !

Clo, tu étais comme la catastrophe du *Challenger* de 1986. Soixante-treize secondes après le lancement, il a explosé, tuant sept astronautes. Une belle aventure planifiée avec précision, porteuse de grands espoirs, s'est autodétruite peu après le décollage. Les joints d'étanchéité au gel en ont été la cause. Ce sont toujours les détails qui posent problème. Il y avait eu des avertissements. Ils ont été ignorés. C'était pareil avec toi.

La neuvième année, maman.

Ouais, la neuvième année. Je me rappelle à quel point la transformation s'est opérée presque du jour au lendemain, une fois que tu as décidé que tu voulais faire partie du groupe, être cool et populaire.

À partir de ce moment-là, tu as été l'intello qui s'est mérité la plupart des prix à l'école. Je me rappelle particulièrement comment tu t'es mérité toutes les distinctions sauf en musique à la fin de l'élémentaire. Alors que le directeur t'appelait successivement pour l'histoire, les mathématiques, les sciences et le français, un mauvais pressentiment s'est emparé de moi. Je savais que tu n'avais été invitée à aucune fête de graduation – aucune – et tu étais si malheureuse.

Tu avais débuté l'école secondaire avec une certaine innocence, mais lorsque les hormones ont fait leur apparition et que tes règles ont commencé en neuvième année, ta poitrine s'est formée et ton physique a pris toute la place. Ta raison a disparu. Le mental et le rationnel ont été laissés pour compte. Tu voulais être populaire. Tu voulais des amis. Ça a commencé avec la marijuana, cette drogue d'évasion pas si inoffensive que ça.

J'essayais de maintenir ton intérêt pour la natation et le sauvetage, mais bientôt tu m'envoyais au diable. Tu claquais la porte, tu blasphémais, ne faisant pas tes devoirs et sautant des cours. Tes notes ont plongé. Le directeur adjoint, se rappelant combien brillante tu étais et combien tu avais aidé les nouveaux-venus, a essayé de t'aider.

Ce n'était pas qu'un petit miracle que tu te sois rendue en 10^e puis en 11^e année. Temporairement, tu t'étais calmée suffisamment pour finir deux années de collège et graduer avec les honneurs. Quand on t'a acceptée parmi les soixante étudiants choisis dans un bassin de neuf cents au programme en journalisme de l'université, j'espérais que tu mènerais correctement ta barque, mais ça ne devait pas être. Après juste trois mois dans ce programme, tu ne t'es pas présentée à l'examen, déclarant que tu quittais l'école et que tu vivrais désormais en AWOL (Absent Without Official Leave): absente sans autorisation officielle.

Ça n'a pas été long que tu es devenue hors de contrôle.

Au moment où je me suis coupé les cheveux, j'ai coupé les liens que j'avais avec mon moi intello. J'avais une coupe courte et audacieuse et une nouvelle attitude arrogante et rien ne pouvait m'arrêter. Rien, pas même toi. Je sais que tu as essayé. Je me rappelle lorsque tu es allée à cette formation de cinq semaines où on apprend comment aider ses enfants à s'éloigner des drogues. Je me rappelle quand tu es allée rencontrer le directeur adjoint de l'école secondaire. C'était un gars tellement gentil. Je me rappelle même lorsque tu as trouvé le « gazon » et que tu as appelé la police. Tu voulais qu'ils me sermonnent pour me faire peur un peu. Ils ne se sont même pas présentés.

Maman, d'ici je suis en mesure de voir tout ce que tu as fait pour m'aider. Je peux également voir toutes ces fois où tu ne t'es pas mérité le titre de « Maman de l'année ». Tu vois où je veux en venir ? Tout le monde devrait savoir que tout est su.

Je vois où tu veux en venir. J'ai fait du mieux que j'ai pu avec ce que je savais à l'époque, avec les outils que j'avais à ce moment-là. Il y a des fins de semaine où j'allais dans le nord avec Isi alors que j'aurais dû rester avec toi, t'éloignant de tes amis délinquants et te sortant de la ville. Ça suffit pour me rendre folle de regrets.

Mais, ce ne sera pas le cas, n'est-ce pas ?

Non, en effet. Quand ça remonte, je respire et demande la paix dans mon cœur. « Esprit-Saint, montre-moi le chemin qui mène à la paix. »

Chapitre 3

Lettre à Clo

Aujourd'hui, j'ai entendu un dicton : « Le mariage est une chose profondément étrange à faire à quelqu'un que vous aimez. » Combien vrai ! Tu parles d'une manière à peu près infaillible de mettre sens dessus-dessous quelque chose de génial. Prends deux personnes et confine-les dans un endroit. Ensuite, ajoute quelques problèmes monétaires, des inquiétudes professionnelles, un bébé qui pleure parce qu'il a des coliques, peut-être quelque ingérence en droit, son ex-petite amie qui est peut-être juste un peu trop mignonne et quelques réparations à faire à la maison. Les possibilités sont infinies.

Disney nous a énormément desservis. Nous avons tous acheté le concept de la romance et de l'amour qui dure à jamais et se concrétise avec le mariage. Tu te rappelles lorsque le mariage constituait la dernière scène dans les films hollywoodiens ?

Ton père était beau et mystérieux. Il travaillait comme DJ dans un bar local. Un soir, alors que j'étais mineure, j'ai tenté d'utiliser la carte

d'identité de ma sœur aînée. Il a jeté un regard sur la carte, m'a souri de ce sourire charmeur et m'a dit de revenir après mon anniversaire. C'est ce que j'ai fait.

Nous aimions tous les deux la musique Motown. Il faisait tourner les disques ; je dansais toute la nuit sur le plancher de danse. Ça devait être une raison suffisante de se marier, n'est-ce pas ? Je ne savais rien de ce que le mariage impliquait, rien de la vraie vie une fois que les soirées étaient finies. J'étais naïve et délibérément sourde à cette lucide voix à l'intérieur de moi qui disait : « Ne le fais pas ! »

J'en sais si peu à propos des relations, maman. Les miennes étaient toujours des luttes de pouvoir.

Elles *sont* des luttes de pouvoir. La difficulté est de savoir si notre passé aura le pouvoir de gouverner le présent. Les luttes existent pour nous apprendre et pour grandir, pas pour vivre heureux à tout jamais.

Il s'avère que l'individu que tu désires (une composante nécessaire pour t'accrocher) est l'individu idéal pour te faire sortir de tes gonds. Il t'a choisie pour régler les problèmes qu'il avait avec sa mère. Tu l'as choisi pour recréer la dynamique, pour comprendre, et si possible, régler les problèmes que tu avais avec ton père. Et tu pensais que c'était pour vivre heureux à tout jamais. Et vlan ! Ton père était un merveilleux enseignant.

Prends John : doux, gentil et aimant – et traumatisé par les femmes. Il est mêlé. Qui ne l'est pas ? Contrairement à certains hommes, il s'exprime, alors il me dit qu'il est mêlé à propos des femmes. Il a besoin d'espace.

Maintenant, le choix m'appartient. Comment je négocie ça ? Est-ce que je reste ?

Est-ce que je me sauve aussi vite que je le peux ? Je peux choisir de ne pas réagir. Au lieu de faire mes bagages et de me pousser, je peux prendre quelques respirations et me montrer patiente avec moi et avec lui. Je choisis de rester. Je choisis d'être le témoin de ses paroles, pas quelqu'un sur la défensive.

Je m'arrête, regarde là-haut et m'inspire du magnifique lever de soleil. Après quelques respirations, je peux accepter ses mots sans réagir. La beauté de ce lieu m'aide ; il ouvre mon cœur et adoucit mes côtés rêches.

Hier, tu me manquais beaucoup et j'ai pleuré abondamment – à gros sanglots. Il faut que je minimise les distractions et que je continue d'écrire. C'est la règle du 80/20 : je décide que mon temps doit être partagé en 80 % pour toute sorte de choses et en 20 % pour John.

Je ne suis pas sûre à propos de ce projet, du thème, de la disposition, du contenu. Je ne suis pas sûre de John. Je suis sûre que tu vas bien et que tu es avec moi. Je suis certaine d'avoir été guidée pour me trouver ici, alors ça me suffit.

Mes expériences de vie m'apparaissent comme une série de thèmes, Clo. C'est clair comme le jour. Nous avançons tous blessés, vivant avec la perte et confrontés à la peur de notre inévitable mort. Je transigeais avec des problèmes de santé mentale chez mes enfants alors que tout ce que je voulais était de vous aider à planifier votre mariage. J'essayais d'être un parent présent en même temps que j'essayais de décoder ma propre vie – et j'ai fait des ravages dans les deux cas. Pardonner aux autres et me pardonner,

faire une place à l'acceptation, à l'ouverture et à la non-réactivité. Voir qu'il n'y a véritablement que la vie après la vie et m'efforcer d'aider à déplacer le paradigme de la mort vers quelque chose de moins horrible, moins tragique.

Aide-moi à le faire, Clo.

Je le fais.

Après que John m'ait annoncé qu'il était mêlé et qu'il avait besoin d'espace, il m'a raccompagnée jusqu'à mon chalet. Nous y avons trouvé un oiseau mort sur le patio. *C'est mort*, ai-je pensé, *aussi mort que cet oiseau.*

Puis un appel, et voilà pressé le bouton de réinitialisation. «Pouvons-nous recommencer?», a-t-il demandé. «Pouvons-nous nous fréquenter comme les gens le font normalement lorsqu'ils apprennent à se connaître?»

«Bien sûr», je lui dis. «Nous sommes mardi. Qu'en dirais-tu de sortir vendredi soir? Qu'en dis-tu si nous restons loin l'un de l'autre jusqu'alors?»

Nous étions d'accord.

Déjà mercredi soir, il m'envoyait des texto. «C'est vraiment la tempête. Où es-tu? Conduis prudemment. J'ai nettoyé ta cheminée et j'ai remis du bois de chauffage. J'ai préparé le feu de manière à ce que, lorsque tu arriveras à la maison, il sera prêt à allumer.»

Puis, une invitation. «Aimerais-tu passer déjeuner jeudi matin?»

« D'accord, je lui dis, mais pas de mains furtives dans mon pyjama et pas de visite dans ton lit. Texte-moi lorsque tu veux que je vienne. »

Il s'est habillé et m'attend, mais reste un peu à l'écart. Un petit câlin, un baiser sur la joue. Je fais avec. Il fait des toasts, des œufs et du café. Nous nous assoyons face à face sur des canapés et il me parle principalement de son travail, de ses enfants, de son ex-épouse, de la difficulté de laisser aller son entreprise dans l'immobilier, laquelle il avait fondée et y avait travaillé à la sueur de son front pendant plus de trente-cinq ans.

Je comprends ce qu'il vit. Laisser aller l'entreprise pour laquelle j'ai vécu et respiré pendant deux décennies a exigé de moi que je me considère comme étant plus que le titre que je portais de fondatrice des Granolas d'Émilie. Les Granolas d'Émilie m'avait donné une identité, une crédibilité. L'égo aime cette reconnaissance. Même à cela, mon cœur disait : « Laisse aller. Il est temps de découvrir de nouvelles avenues, de nouveaux défis. »

J'écoute et écoute. Il parle, parle. Pas d'étreintes ou de d'embrassades ce matin, juste deux amis assis face à face devant chacun une tasse de café. Je sais au fond de moi que ce contrôle sur moi-même est bon. Contenir mon impulsivité n'est pas une mince affaire. Dans d'autres circonstances, c'est cette même énergie qui m'a donné le courage de me relever, la résilience pour rebondir et la force de ne pas m'apitoyer bien longtemps : me relever, me ressaisir et reprendre depuis le début. L'impulsivité et la spontanéité – deux faces d'une même médaille.

Après le déjeuner, j'avais cette étrange impression que je venais de passer un test. Je ne suis pas sûre de ce qu'il était, mais quelque chose s'était allégé. Je crois qu'il commence à me faire confiance. « Est-ce que tu veux toujours que nous ayons ce rendez-vous demain soir ? », je lui ai demandé.

« Oui », m'a-t-il répondu. Il avait réservé une table dans l'un de ses endroits préférés. Sans blagues Clo, quand nous sommes arrivés au restaurant, son ex-épouse et un ami étaient assis à notre table. Il y avait eu un mélange dans les noms et les heures de réservation. Elle croit que cette table est la sienne. Que faire d'autre que de sourire et d'échanger une bonne poignée de main.

Lettre à maman

Maman, tu ne comprends pas. Quand une personne est passée par une perte comme tu l'as fait, c'est tout à fait naturel de vouloir reconnecter avec les autres. C'est comme si le corps émotionnel avait besoin de se rapprocher d'un autre corps émotionnel. John essaye de comprendre si tu veux juste des câlins ou si tu veux vraiment de lui.

Quand es-tu devenue si sage ?

Te rappelles-tu les meilleurs moments passés avec Isi ? C'était immédiatement après la mort de sa mère. Te rappelles-tu combien tu étais heureuse pendant ce temps ? Son cœur s'était ouvert par le chagrin, il était plus aimant. Tu étais si heureuse de recevoir et de lui donner de l'affection. Ça n'a pas duré assez longtemps ; il est redevenu retiré, à l'écart, lointain et désintéressé. Ça t'a rendue triste.

Alors, ça explique le besoin d'étreintes. Hier, John t'a demandé ce qu'il peut faire pour toi. Dis-lui que tu as besoin d'être câlinée. C'est ce dont tu as besoin.

Lettre à Clo

Je lui ai dit. Merci. Ses câlins sont extraordinaires. Il m'a demandé ce qu'il pourrait faire pour perdre du poids et se sentir mieux. Il a ouvert la porte et je peux maintenant lui offrir des conseils.

Je suggère qu'il réduise le café à deux tasses par jour. Il a souffert de la goutte dans le passé. Je lui ai expliqué qu'il doit trouver un équilibre entre les acides et les alcalins dans son système, boire plus d'eau et prendre du vinaigre de cidre de pomme trois fois par jour. Il a besoin de faire en sorte que les fruits et les légumes constituent une plus grande part de son régime alimentaire, en particulier les cerises, parce qu'elles sont efficaces contre la goutte. Il devrait oublier les repas livrés. Je lui ai aussi fait un lot de granolas.

Ce sont des trucs élémentaires, mais pour lui c'est nouveau. Et il écoute. Maintenant qu'il prend le vinaigre de cidre, je vais introduire du citron dans de l'eau dès le réveil chaque matin. Ça me dépasse qu'il ne connaisse pas ces règles de base. Ça veut d'abord dire changer le rituel du café. Après juste quelques jours, il dort déjà mieux et se sent mieux. Il a aussi cessé ses médicaments contre la goutte.

Je ne sais pas réparer de la fibre de verre, changer un pneu, réinstaller une plaquette de frein ou un amortisseur, je ne sais pas utiliser une tronçonneuse ou voir à la plomberie, au chauffage, à la climatisation ou faire du carrelage. Il y a plusieurs choses pour lesquelles je n'ai pas la moindre connaissance. Mais je connais la nutrition et le bien-être. Grand-maman savait. Maman savait. J'ai grandi à boire du jus frais et voir ma mère se tenir sur la tête en faisant son yoga dans le corridor. Éventuellement, j'ai su moi aussi. Il n'y a rien de tel que l'osmose générationnelle.

Je viens juste de piger l'Étoile dans le tarot de Toth. Elle indique une rupture complète avec mon passé ; je suis maintenant en voie de créer quelque chose de neuf et de merveilleux. Quelle carte parfaite. Je crois que c'est vrai, cohérent et bien. Le processus est en fonction de ce que je désire. Il s'agit de manifester ses rêves et ses désirs. J'en suis là maintenant. Je sais que de pouvoir servir n'est pas suffisant. Je veux la relation qui met de la magie en tout. Le partage qui donne un sens à tous nos matins et à toutes nos nuits. L'union dans laquelle se manifestent la gentillesse, le don et l'amour. Je le veux ardemment, plus que toute autre chose. Cette carte vient me dire que c'est tout à fait ce que je fais.

Clo, nous ne sommes plus dans un rapport mère-fille. Nous sommes deux âmes apparentées. Je rends grâce à cette magnifique collaboration. Je t'aime infiniment et je suis ici pour servir.

Lettre à maman

Allô M'man. Je suis dans un nouveau dilemme : comment dois-je t'appeler ? M'man me semble trop subordonnée, Andrea, trop égalitaire. Que dis-tu de « Yo Kid » ? Je plaisante !

M'man, il ne va pas changer, il est qui il est. Si tu ne peux pas le prendre tel quel, eh bien ne le prends pas et quitte-le maintenant. Sinon, tu vas devenir frustrée. Sache qu'il est difficile de se défaire de nos habitudes. Es-tu en mesure de demeurer indépendante ? Es-tu capable de rester objective ?

Que ressens-tu véritablement pour lui ? Tu penses que tu l'aimes. C'est quelque chose d'important. Il a beaucoup de bagage, des écorchures et des bosses. Comme toi. Une femme qui a souffert le traumatisme de perdre une enfant, d'avoir un fils schizophrène. Une femme décidée à transmettre des valeurs spirituelles à ses semblables, qui est sans travail, qui est auteure et qui est si différente de lui. Une femme qui n'a pas de maison et qui représente un risque en quelque sorte. Une femme qui ne regarde jamais la télé.

À la mi-cinquantaine, ayant beaucoup d'expérience de vie et la sagesse, tu as beaucoup à apporter. Alors, ne te sous-estime pas.

Tu as du travail à faire – un livre à finir et une mission à poursuivre. John peut t'apporter le confort, tu l'as demandé. Tu peux lui procurer le calme, c'est ce qu'il a demandé. Vous pouvez vous offrir l'un l'autre une agréable compagnie.

Lettre à Clo

Merci pour ces mots. Un jour à la fois.

Je suis ravie du fait que nous travaillerons ensemble pour amener Matthew à s'ouvrir davantage à la guérison. Matthew a toujours été rébarbatif à me partager avec toi et ton frère Daniel. Maintenant, il n'a pas à le faire. Quand nous sommes ensemble, mon attention ne porte que sur lui. Je laisse mon cellulaire dans la voiture. Trois heures par semaine, ce n'est pas beaucoup mais c'est une amélioration significative par rapport au passé. Est-ce que j'aspire à trop de choses ?

Tu ne le sais peut-être pas, mais j'avais l'habitude de dormir avec un vaporisateur de poivre près de moi, pour me protéger. Matthew était très instable. Initialement, il avait été diagnostiqué bipolaire, mais je ne lui ai jamais trouvé d'humeurs dépressives. J'ai juste été témoin de ses manies, ses sursauts, beaucoup de cris, de menaces avec des couteaux et du ravage dans la maison. Éventuellement, le vrai diagnostic est tombé : schizophrénie.

Je savais que j'aurais dû appeler la police, mais je ne pouvais pas me résoudre à dénoncer mon fils, mon premier-né. Mon rôle était de le protéger, de le guider et l'aider. D'un autre côté, il me terrorisait. Je vivais dans la peur.

Un jour en particulier me revient en mémoire. Nous étions dans la cuisine et Matt s'est emparé d'un large couteau. « Si j'étais toi, me disait-il en agitant le couteau dans les airs, je pense que je me tuerais parce que ta vie est tellement pathétique. »

Comment décrire le ressenti d'une pure terreur ? C'est comme si mon sang s'était arrêté de circuler. Je ne respirais plus. Oublie le couteau – juste la peur suffisait à m'anéantir. Il m'a perdue cette journée-là. Maintenant que j'y repense, il a vraiment tué quelque chose à l'intérieur de moi. Je savais que ce n'était pas Matt qui parlait ; je savais que c'était la maladie. C'est juste devenu trop évident ce jour-là : l'imprévisibilité, le risque, la tragédie potentielle. C'était mon propre enfant qui me parlait de la sorte. Quelque chose s'est brisé en moi.

Je voulais effacer ma vie. Lentement, je me suis mise à donner mes affaires en commençant par les bijoux. Ensuite, ç'a été les

vêtements, les meubles et la vaisselle jusqu'à ce que finalement, je mette ma maison adorée en vente. Ça m'a fait mal, mais je savais que je ne pouvais vivre avec lui désormais.

Un autre lâcher-prise, une autre perte.

Clo, j'avais travaillé si dur pour payer cette maison, financer mon entreprise et payer tout pour vous trois. J'aimais chaque meuble, chaque plante, chaque coin, chaque angle, la manière dont le soleil entrait à toute heure du jour. C'était mon refuge – jusqu'à ce qu'il ne le soit plus. Il était devenu une prison et ton frère était mon geôlier.

Je me rappelle quand tu avais refait ma chambre pour m'aider à redémarrer ma vie. Tu avais repeint tous mes meubles.

Peinturer c'était comme méditer. Tu te rappelles quand nous avons habité cette maison trouée, louée pendant cinq ans ? Je dois bien avoir peinturé chaque pièce. Je me rappelle avoir mis quatre, cinq couches sur le mur de la salle à manger avant d'obtenir cette parfaite couleur framboise que je voulais avoir. Quelques jours après l'avoir finie, nous avons eu une pluie torrentielle au cours de la nuit. Le matin, le mur donnant sur l'extérieur dans la salle à manger était enceint de six mois ! Une grosse bulle d'eau s'était formée sous le rebord de la fenêtre, piégée sous toutes ces couches de peinture. J'ai tellement ri.

D'une certaine manière, un petit brin de maîtrise de soi l'empêchait de me faire mal. Une autre fois, il a sauté de la voiture quand nous étions sur l'autoroute, bloqués dans la circulation. Nous allions suffisamment lentement pour qu'il puisse sauter. Mais là, quoi faire ? Il

a fallu que je me stationne et que je revienne vers lui, tout ce temps les voitures passaient à côté. J'essayais de lui parler afin qu'il revienne dans l'auto.

Est-il revenu ?

Non. Il s'est sauvé. Je ne savais absolument pas s'il allait courir dans la circulation et se faire frapper ou s'il allait revenir à la maison. Le stress était à son paroxysme. Et, je n'en ai parlé à personne. J'étais trop embarrassée à cause de la stigmatisation, trop effrayée par ses actes, trop honteuse. Je me sentais coupable et responsable.

À ce moment-là, il avait pris des drogues destructives pour l'esprit et les connexions dans son cerveau avaient été altérées. Je ne le savais pas et je ne savais pas ce qu'il était capable de faire. Vivre avec cette incertitude faisait de la vie un enfer.

Et après, c'était moi qui déraillais.

Ouais. Et j'essayais de gérer une entreprise.

Je vivais cette vie stressante à la maison, dormant à peine la nuit. Pendant le jour, j'étais l'entrepreneure. Je ne pouvais pas véritablement me figurer si j'étais un total imposteur ou si j'avais la résilience d'un boxeur professionnel. J'étais peut-être les deux. Seul ton frère Daniel savait ce que je vivais. Il partait en voyage pendant des mois ; ces escapades l'ont gardé sain. Voici quelle était sa grande peur : si ça arrivait à sa famille, est-ce que ça lui arriverait aussi ? J'avais la même inquiétude le concernant.

Un jour je suis allée au poste de police du quartier pour leur présenter la photo de Matt. Je leur ai expliqué qu'ils pourraient le

trouver arpentant les rues et que j'avais le sentiment qu'il pouvait être violent. Ils le connaissaient déjà ! Il s'était arrêté là quelques jours auparavant et leur avait demandé de lui tirer une balle dans la tête pour le sortir de sa misère. J'ai pleuré quand l'officier en service m'a dit ça. Peux-tu t'imaginer être à ce point désespéré pour demander à quelqu'un de te tirer ?

C'est alors que l'officier m'a expliqué que ce type de maladie terrorise avant tout la victime elle-même. C'est pourquoi, parfois ils s'attaquent aux officiers de police afin qu'on les tire et les sorte de leur misère. L'officier appelait cela un suicide assisté. Il a poursuivi en me racontant comment il avait passé sa vie à négocier avec la maladie mentale de son frère adulte avant que celui-ci mette fin à sa vie. Y a-t-il une seule famille qui ne soit pas touchée par la maladie mentale ?

Ironie du sort. Sur les murs de la station de police étaient plaqués des dessins faits par des enfants d'âge scolaire qui avaient gagné un concours en décrivant l'importance du poste de police de la communauté. Le dessin de Matthew s'était mérité le premier prix. Il avait sept ans.

J'ai dû abandonner l'idée de sauver Matthew. À dix-sept ans, il gagnait mille dollars par jour en faisant du marketing direct et en vendant des coupons de spa sur la rue. C'était un travail difficile, mais il était bon. Trop bon. C'était le début de la fin. Une partie de cet argent est allée aux drogues dures. Les drogues dures sont allées au cerveau. Fin de l'histoire.

J'ai finalement fait les démarches pour qu'il soit ramassé par la police et amené à l'hôpital. Je devais démontrer qu'il représentait un danger soit pour lui-même ou pour quelqu'un d'autre. Il l'était

pour les deux. Deux officiers de police, deux ambulanciers et moi-même l'avons coincé. Ils ont dû en fait lui passer les menottes. J'étais dévastée. « Combien puis-je en endurer encore, Seigneur ? »

Ces moments m'ont presque semblé se produire au ralenti, dans un effort pour que tous les détails demeurent intacts dans ma mémoire. Matt criant contre la police, l'agression des policiers, l'intervention directe et sans bavures des premiers répondants. Je n'étais pas préparée à ce que la colère et la haine de Matt soient dirigées contre moi pour l'avoir trompé afin qu'il soit coincé.

Les premières fois où je lui ai rendu visite à l'hôpital, il m'a craché dessus, en colère que je l'aie mis là. Même si ça me demandait presque une heure de route à l'heure de pointe pour me rendre à l'hôpital, je ne restais que quelques minutes. Je ne pouvais pas permettre d'être ainsi abusée sans qu'il y ait conséquence. Où ai-je trouvé la force de lui dire calmement : « Matt, je te vois bientôt. Peut-être que la prochaine fois, tu te sentiras moins en colère ? »

Il a passé six mois aux soins intensifs. C'était un endroit étrange sans aucun appareil. Pas de bips ou de lumières rouges clignotantes. Les infirmières portaient des jeans et n'avaient pas de stéthoscope autour du cou. C'étaient des soins pour le cerveau et il n'y avait pas beaucoup à faire si ce n'est que de médicamenter et attendre. J'allais le voir presque tous les jours après le travail.

Ensuite, tu es tombée malade, Clo. Je ne pouvais plus agir en tant qu'entrepreneure, coach et mentor pour de jeunes gens. Il fallait que je m'éloigne pour tenter de sauvegarder ma santé mentale à travers tout ce chagrin.

C'est comme si on m'avait écorchée jusqu'à ce que je saigne, sauf que c'était sans fin. J'étais à vif, à découvert, exposée.

Excoriée.

Précisément, merci.

Les soupers de famille du dimanche étaient un véritable enfer. Mes nièces et neveux souriaient, riaient et filaient leur vie. Deux de mes enfants étaient, à l'évidence, absents. Comment cela pouvait-il ne pas me briser le cœur ? Comment agir normalement ? M'orienter direction nord n'avait plus de sens.

Je devais abandonner l'idée d'une famille comme je l'avais imaginée. Je devais ne plus chercher à vous guérir, à vous sauver. J'ai laissé s'en aller le désir de vous étreindre, d'avoir avec vous une conversation convenable. J'ai aussi abandonné l'espoir que tout serait différent pour toi et Matthew.

J'ai cherché des outils. Le yoga, les respirations, l'exercice, la méditation, les affirmations positives, le Reiki – tout cela m'a aidée à conserver un tant soit peu de normalité. Mais éventuellement, j'ai dû abandonner tous les outils pour vivre des nuits sombres de l'âme. Savoir que je ne suis pas seule, que je suis aimée et savoir que tout est comme il se doit en définitive, ont été les trois grandes vérités qui m'ont fait passer au travers.

Ainsi, tout est bien. De ce côté, nous sommes dans le vague. Nous tentons de donner un sens aux signes, d'écouter et d'être inspirés pour poser le bon geste. Nous essayons de faire les bons choix afin de ne pas faire de nos vies n'importe quoi. Nous tentons de saisir les avertissements, de les voir à travers un nuage de fumée.

Comment savoir quand c'est faux ? Comment savoir que quelque chose est fini ou que quelque chose d'extraordinaire vient juste de se mettre en place ? Il y a tellement d'information qui nous parvient de partout, tant de courriels auxquels répondre, tant de nouvelles en ligne à lire et de commentaires à donner, un tel déluge numérique. Comment discerner ce qui compte vraiment de ce qui ne compte pas ? Tant de questions.

Et toujours, je n'ai pas de réponses. Mais j'ai des mots. Ils continuent de s'éparpiller dans un vain effort de donner un sens à cette peine, à cette joie, à ce bien-être ressenti lorsque je suis dans la nature. J'ai ce sentiment de ne plus vouloir vivre en ville. Je veux circuler dans mes bottes Billy rouges. Je veux cultiver, plonger mes mains dans le sol, vivre là où le ciel est rempli des lumières de millions de mondes la nuit. Je veux entendre les oiseaux, être près de l'eau. Je veux te parler et t'entendre me répondre. Je veux nourrir les canards et faire pousser des fleurs comestibles.

Je veux cuisiner, prendre une poignée d'ingrédients et en faire quelque chose de merveilleux. Un peu de ceci, un peu de cela et voilà ! Un délicieux chef-d'œuvre à manger. Je veux prendre soin de quelqu'un. Je veux me joindre aux autres, ne plus être seule. Quelquefois, j'ai envie de fuir. Les vieilles habitudes sont difficiles à rompre.

Je veux me lier à toi. En ce moment, j'écoute *Staralfur* de Sigur Ros. Mon cœur sanglote. C'est un deuil délibéré. J'ai volontairement choisi cela pour purger une certaine tristesse.

Je me demande si je suis attirée par John simplement parce qu'une perte crée le désir d'un lien émotionnel avec d'autres. N'est-il ici que pour satisfaire ce besoin ? Est-ce que je devrais être avec quelqu'un qui prend davantage soin de lui ? Il fume ! C'était mon

seul facteur de rejet. On m'a retiré la glande thyroïde à cause d'un cancer. Fumer est déplorable – j'en sais quelque chose. J'ai préféré fumer à manger de l'âge de seize ans jusqu'à vingt-six. Ensuite, j'ai arrêté.

J'ai rencontré John et j'ai jeté par-dessus bord ce facteur de rejet. Qu'est-ce qui m'attire chez lui ? Suis-je encore dépendante de mon besoin de sauver les autres ? De vouloir les changer ou les sauver de sorte qu'ils m'aiment suffisamment pour ne jamais me rejeter ? Est-ce que je ne me suis pas débarrassée de ça encore ?

Est-ce que tout ça a de l'importance ? Le lien avec un autre être humain prend naissance à un niveau non-verbal beaucoup plus significativement que le fait que nous aimions manger le même type d'aliments. Tout est énergie. L'attrance n'a pas de véritable logique pour la raison. Suis-je attirée ? Ardemment. Peut-être est-ce suffisant pour l'instant. Le véritable amour des autres, c'est de les accepter tels qu'ils sont. Tu m'as enseigné cela. Je t'ai vue fumer, te détruire, t'écraser, t'anéantir. Il n'y avait rien à dire, pas de sauvetage à faire. Tu étais sur cette voie et tout ce que je pouvais faire, c'était de surveiller et d'accepter. C'est ça l'amour inconditionnel. Est-ce que mon amour pour John est conditionnel parce que je veux l'aider à manger mieux, à se sentir mieux, à prendre meilleur soin de lui ?

À partir de maintenant, je ne lui donnerai aucun conseil à moins qu'il le demande.

Je viens de me relire et une chose me saute aux yeux : le deuil délibéré. Dirigé, ni aléatoire ni hystérique. La tristesse ressentie de la manière dont mon cœur le réclame. Rien à ajouter ou à enlever. Rien à apaiser, à calmer ou à raconter. Pas de déclarations à faire

ou de pensée choisie à réciter par cœur. Juste la peine émanant de moi. L'accepter ne fait pas que je me brise en un million de morceaux. Qui aurait dit que cette peine ne me tuerait pas ?

Je te sais près de moi grâce à de petites choses comme la fumée de cigarette. À toute sorte de moments, je sens cette odeur âcre distinctive. Il n'y a pas d'erreur possible. Comme personne ne fume autour de moi, il faut que ce soit toi.

Pourquoi venir maintenant ?

Juste pour que tu saches que je suis près de toi. Pour t'encourager à écrire.

Je sens que je dois écrire, mais je ne sais trop à propos de quoi. Alors, j'écris sur ce que je sais.

Tu connais la perte. Tu sais faire face à la mort. Tu sais que la vie est magique. Tu sais trouver le côté magique dans le tragique. M'man. Tu sais une foule de choses. Tu sais comment ouvrir ton cœur.

J'avais l'habitude de penser : tout le monde sait ce que je sais. Tout le monde comprend que la mort n'est pas la fin de tout mais juste la fin du corps physique. Il n'y a rien de spécial à ce que je sais. Mais ensuite, j'ai été témoin de ce que les gens racontent et ressentent dans les salons funéraires. Tant de gens sont terrorisés par la mort.

Je suis si contente que tu aies été heureuse de la manière dont le service funéraire s'est déroulé. C'était bref, gentil et merveilleux. Nous avions toute la place à nous et la pièce du bas avait été bien aménagée pour y servir du thé et des gâteaux. Nous avons

une salle pour le visionnement des photos. Les fleurs avaient été bien réparties et l'énorme bouquet qui entourait ton urne était superbe. J'ai été ravie d'avoir si bien parlé. Je n'ai pas hésité ou me suis effacée. Je ne me suis pas effondrée sous un torrent de larmes. Je suis simplement restée forte, me contenant parce que j'avais une histoire à raconter. J'ai fait rire les gens. Je suis restée digne et j'ai remercié chacun.

*C'était une magnifique histoire. Totalement vraie et amusante.
Merci pour ça.*

Présenter un aspect moins morose, moins terrible de la mort en irritera certains, éraflera les valeurs d'autres et pourrait me faire étiqueter comme folle. Plus aucune critique ne peut m'imposer le silence désormais. Ça n'a plus d'importance parce que je sais ce que je sais, et tout ce que je veux, c'est le partager. Je ne cherche pas à convaincre, convertir ou persuader qui que ce soit de quoi que ce soit. Ainsi soit-il.

Je suis avec toi !

Quand les critiques se font trop bruyantes, je me répète cette phrase d'Eleanor Roosevelt : « Ce que tu penses de moi n'est pas de mes affaires. »

J'aime celle-là.

C'est difficile de perdre cette habitude de « M'man » parce que M'man, c'est M'man pour tout le monde. Alors, pour le moment, je vais m'en tenir à ça.

Le service funéraire était parfait. Il était comme moi : simple et chaleureux. J'ai été ébahie que tant de monde vienne. Et toutes ces cartes, ces appels, ces courriels. WOW, la mort fait que les gens réalisent qu'il y a la vie, non ?

M'man, je suis dans une entreprise de réalisation de vœux. Il est temps que tes vœux se réalisent. Comment c'était hier soir ?

Clo, c'était la réalisation de mes vœux. Nous avons en fait réussi à traverser l'heure du souper de manière très civilisée jusqu'à ce que les choses deviennent merveilleusement, délicieusement inciviles.

Nouvelle de dernière heure : ce qu'on se dit à soi-même pendant qu'on s'excite ou qu'on s'allume est la clé. Si on pense à son ex, à une star de cinéma, comment faire un soufflé ou quoi que ce soit d'autre, les autres vont le sentir au niveau énergétique. Si on se dit que notre partenaire est le plus sexy, le plus désirable jamais connu et que nous voulons l'aimer follement et complètement, il le sentira aussi.

Ma digne et gracieuse mère de trois enfants, entrepreneure, écrivaine, conférencière, actrice, bénévole, philanthrope et thérapeute sexuelle ! Ha ! Ha ! Ha !

Je dis juste ce que je sais être la vérité. Au risque de mettre au jour une évidence, le sexe extraordinaire est entièrement dans la tête. Le sexe extraordinaire fait une différence et on peut y parvenir par les pensées que l'on entretient.

Le sexe extraordinaire est dans la tête.

Le sexe extraordinaire fait une différence.

On peut le rendre extraordinaire par les pensées que l'on entretient.

Clo, est-ce qu'on pourrait qualifier ça de haïku ?

Pas comme ceux que j'ai écrits. Pourquoi n'avons-nous pas eu cette conversation quand j'étais vivante ?

C'est plus facile de te parler de ça maintenant, maintenant que les barrières sont tombées. Nous pouvons parler de tout, comme un couple tentant de réparer son mariage après qu'une aventure ait été reconnue. L'ancienne manière d'être a été déchirée, désassemblée. C'est comme se trouver face à face dans une relation qui ne sera plus jamais la même. C'est le temps de la reconstruction et c'est maintenant ou jamais. Dès lors, tous les sujets sont permis. Plus rien désormais n'est tabou. La conversation devient véritable, authentique et précieuse. L'ancienne relation est morte. La même chose se passe ici.

Alors, plus de dérobades. Plus question de rester coincée dans la vieille manière de penser que tu ne peux dire ceci ou cela.

Exactement.

J'aurais aimé que nous ayons eu cette ouverture lorsque nous étions assises à la table de cuisine.

Moi aussi.

Autre sujet : je tente d'écrire une pièce.

Une quoi ?

Une pièce de théâtre. J'ai eu une discussion avec Callie, mon amie qui dirige un théâtre. Elle me guide. J'ai finalement compris que c'est correct de demander de l'aide. Elle m'a posé des questions pointues, de véritables questions au sujet de ma pièce : le message que je veux transmettre, ce que vit le personnage principal et de quelle manière le public peut s'identifier à lui. Elle m'a expliqué que l'assistance doit ressentir quelque chose à l'égard de ce caractère principal : empathie, sympathie, affection, haine. Quelque chose.

M'man, c'est quoi le sujet de ta pièce ?

C'est à propos de la vie et de la mort et de la manière dont un homme vit les trente derniers jours de sa vie. Cependant, il ne sait pas qu'il lui reste trente jours à vivre. Chaque jour, il se lève en pensant que c'est le dernier. Il reçoit des visiteurs du passé avec qui il discute de questions, grandes et petites. Au huitième jour, il cesse de se soucier que ce soit son dernier et il décide de jouir pleinement de cette journée et de la présence de ceux avec qui il interfère.

Ça me semble une drôle de prémisse pour une histoire.

Ça peut te sembler étrange, mais c'est ce que le père de la philosophie moderne, Socrate, a vécu à la fin de sa vie.

Sans blagues !

Sans blagues !

N'avait-il pas été empoisonné ?

L'empoisonnement, c'est la sentence de mort qui avait été prononcée à son égard, mais la loi grecque exigeait que les têtes dirigeantes de l'état soient présentes. Elles ne l'étaient pas, car elles avaient été retardées par le mauvais temps en revenant à Athènes. Leurs bateaux ne pouvaient pas faire le voyage. Alors Socrate a languì dans sa cellule pendant trente jours.

J'ai lu son dernier discours avant qu'il boive la ciguë et j'ai été inspirée. Je me suis demandé de quoi ces trente jours avaient l'air et j'ai décidé d'écrire une pièce sur le sujet. Je l'ai commencée quand toi et moi vivions ton dernier été.

Il y avait beaucoup de temps pour l'écriture, particulièrement vers la fin de l'été quand tu t'es mise à beaucoup dormir. Plutôt que de vouloir tout le temps aller en voiture, tu te pelotonnais sur le canapé, ta petite Mia recroquevillée sur toi et vous dormiez. Alors, j'écrivais.

Est-ce que je peux la lire ? J'ai besoin de ton autorisation.

Bien sûr. Ce n'est pas très bon. En fait, selon Callie, elle a besoin de beaucoup de travail. À l'heure actuelle, c'est une discussion philosophique. Les personnages ne sont pas définis. On ne sent pas



Mia, la chatte, faisant son travail

d'empathie pour le caractère principal qu'est Socrate. Le public n'a pas de raison de l'aimer, de le haïr ou autre chose. Ce n'est pas assez pour capter notre intérêt et nous garder rivés à nos sièges. Et c'est ce qu'il faut.

Ça n'a pas l'air fameux.

Je pensais que c'était assez bon, mais qu'est-ce que j'en sais ?

Est-ce que je peux me faire la main dessus ?

Bien sûr Clo. Je t'invite.

C'est ça, M'man !

Qu'est-ce que c'est, Clo ?

C'est le titre : « Je t'invite ». Je vais appeler la pièce « Je t'invite » et ce sera sur les trente derniers jours de Socrate et les invités qui sont venus lui rendre visite. Mais ce sera sur la manière dont un homme condamné à mort vit les derniers jours qui lui restent.

Clo, ça sonne presque comme ta vie. Qui de mieux placé que toi pour savoir comment on se sent d'avoir si peu de temps devant soi. Ça me plait. Je pense que jusqu'à un certain point, on peut tous se sentir concernés par la perte. Nous avons tous vécu la perte. Socrate, dans le court laps de temps dont il dispose en a suffisamment pour faire face aux siennes. Perte de contact avec sa famille. Perte de ses amis, de son travail, de sa cité adorée. Perte de son corps physique. Certaines le dérangeront plus que d'autres. Ça va être fascinant. Nous en avons un peu l'expérience, hein Clo ?

Oui, M'man, nous l'avons.

C'était toute une discussion, non ? Le sexe et Socrate dans une même soirée. Je t'aime. Bonne nuit.

Bonne nuit, maman.

Chapitre 4

Je commence à être mêlée. Je ne sais pas s'il s'agit d'une lettre à Clo ou d'une lettre à M'man. Nos échanges sont si fluides maintenant. Je t'écis et tu t'amènes avec un commentaire que j'enregistre. Les lettres sont devenues une conversation. Je ne peux plus identifier qui écrit à qui désormais, alors appelons cela une conversation. D'accord?

D'accord.

Clo, voici l'article que j'ai acheminé au journal pour contribuer à titre de témoignage dans *Vies vécues* (Lives Lived). Je ne suis pas sûre qu'il paraîtra, mais ç'a été thérapeutique. Il a un ton différent de notre échange parce qu'il ne s'agit pas d'une conversation. J'ai tenté de l'écrire comme une nécrologie avec une touche plus personnelle – un peu plus près d'un texte intime, sensible, mais transmettant des informations objectives. J'espère que tu l'aimeras.

Chloé – Une vie vécue

Quand tu étais petite, tu aimais porter des robes. Même sous ta combinaison de ski, tu portais ta robe de velours bleu foncé. Une fille « fille » avec un cœur de guerrière.

Quelquefois, je nous habillais d'un jeans et d'une blouse à Guingan, nos cheveux coiffés de la même façon. Et nous allions au cirque, nous promener dans le Vieux-Montréal telles des touristes, manger de la crème glacée ou patiner dans le parc.

Quand tu allais bien, nous skiions, allions à bicyclette, voyagions, faisons de la randonnée, de la raquette, du kayak et allions nous baigner ensemble. Nous cuisinions, dansions et jouions à Tranca.

Avant tout, tu nageais, déplaçant ton corps gracieux dans l'eau avec aisance. J'adorais te regarder nager.

Quand tu allais bien, nous sommes parties en excursion, arrivant au terrain de camping après l'heure de fermeture, riant et tâtonnant pour finalement dormir dans une tente à moitié montée. Par la suite, comme font les mères, je t'accordais de voyager en solo, reprenant l'avion vers la maison et te laissant la voiture pour continuer sur ta lancée. Tu revenais – heurtée et égratignée, mais intacte.

Quand tu allais bien, tu utilisais des mots comme circonspect et ignominieux.

« Igno » quoi ? Je devais chercher dans le dictionnaire. Cela signifie *grossier, honteux*.

Tu as développé un cancer du côlon ; tu es allée en chirurgie et tu es passée par la chimiothérapie. Quand ton cancer a empiré, nous nous sommes mis en route vers la campagne, toi, ton frère Daniel et moi. Nous nous éveillions chaque matin, reconnaissants de ce temps précieux passé ensemble. Mia, la chatonne, connaissait son rôle, passant des heures couchée sur ton ventre, t'apportant du réconfort.

Après Noël, nous sommes entrées aux soins palliatifs. Tu n'avais que vingt-huit ans. Les activités ont décliné jusqu'à ce qu'il ne reste que la respiration. La respiration et les massages. Depuis que tu étais toute petite, mes massages consistaient en des pédicures et des manucures. J'y ai ajouté des soins du visage. Un soin du visage était le prétexte idéal pour le toucher, emmagasinant ainsi chaque os et chaque contour dans ma mémoire.

Le dernier après-midi de ta vie, après avoir fini ton massage aux pieds, je me suis trouvée face à un dilemme : laver ou non l'huile sur mes mains ? Le faire signifiait me laver du toucher de ta peau. J'avais le sentiment que ce serait le dernier massage que je te donnais. Ça l'était.

Alors que j'étais assise près de toi, longtemps après que tu aies rendu ton dernier souffle, je me concentrais sur les taches de rousseur de ton avant-bras gauche, leur motif constituant une nouvelle constellation d'étoiles dans mon cœur. Ton père a coupé pour moi une petite mèche de tes cheveux.

Poème de Saint-Augustin face à la mort

L'amour ne disparaît jamais
La mort n'est rien
Je suis seulement passé dans la pièce d'à côté.

Je suis moi et vous êtes vous
Ce que nous étions les uns pour les autres
Nous le sommes toujours.

Donnez-moi le nom que vous m'avez toujours donné
Parlez-moi comme vous l'avez toujours fait
Ne changez rien
Ne prenez pas un air triste ou solennel.

Continuez à rire de ce qui nous faisait rire
Souriez, pensez à moi, priez pour moi
Que mon nom soit prononcé à la maison
comme il a toujours été.

La vie signifie tout ce qu'elle a toujours signifié
Elle est ce qu'elle a toujours été
Le fils n'est pas coupé.

Pourquoi serais-je hors de vos pensées simplement
parce que je suis hors de votre vue ?

Je vous attend
Je ne suis pas loin
Juste de l'autre côté du chemin
Vous voyez, tout est bien.

– Saint Augustin

Je le crois. Je sais que tu es dans la pièce d'à côté et que tu es bien, heureuse et réunifiée dans ton être. Si jamais il y avait une raison d'écrire un texte triste, affligé, c'en est une. Mais, je ne peux pas. Je peux seulement écrire ce qui se trouve dans mon cœur et mon cœur dit : « Envole-toi mon adorée. Tu es entière. Je t'aime. Tout est bien. »

J'aime ton article, M'man. Je me rappelle quand nous faisons ces choses ensemble. Tu as raison : parle-moi comme tu l'as toujours fait. La conversation ne s'arrête jamais en fait. La plupart des gens le savent. Ils continuent de parler à ceux qu'ils aimaient et qui sont morts. Ils entendent aussi les réponses, mais ne le disent à personne de peur de passer pour fous.

Nous savons toutes deux que seul le corps s'éteint, pas la vie.

C'était bizarre que tu aies pris une photo de moi le dernier après-midi de ma vie et que tu l'aies envoyée à ton frère Al en disant : « Tu ne verras plus Chloé vivante désormais », comme si tu avais su que le moment était venu.

J'ai juste été poussée à prendre des photos. Elles me sont précieuses maintenant.

Peux-tu m'en dire plus des commentaires de Callie ? Je me fais à l'idée d'écrire sur la fin d'une vie et sur ce qui compte à ce moment-là. Qu'est-ce qu'elle a dit ?

Laisse-moi vérifier mes notes. C'est un peu sens dessus-dessous, Clo. Je me demande si tous les écrivains griffonnent sur des serviettes de papier, des serviettes de table dans les avions, au verso

de menus, sur des programmes de théâtre et des cartes de musée ? Tu sais, j'ai écrit sur tout ça. Voici donc : elle dit que même si tu écris une pièce historique, ce qui compte c'est de traiter de ce qui est pertinent à l'heure actuelle. Est-ce ce dont on parle dans nos discussions contemporaines ? Les personnages doivent démontrer des qualités qui vont toucher le public, pour préserver son intérêt.

Elle m'a demandé : « Qu'est-ce que tu tentes de dire ? » En un mot, c'est l'histoire d'un homme qui vit ses trente derniers jours, des gens qu'il rencontre et des échanges qu'il a. Nous avons besoin d'une histoire, pas d'un débat philosophique. À l'heure actuelle, ce n'est que philosophie. Pourquoi même lui rendent-ils visite ? Nous ne voulons pas que le public soit contraint de deviner qui lui rend visite.

Mon premier jet incluait un homme dénommé Leo Baeck. J'avais lu sur lui. C'était un juif allemand qui avait tenté d'amener les deux peuples à se comprendre. Sa dernière bravade a été de payer sa facture d'électricité alors que les nazis l'arrêtaient. Cela a été reçu et acclamé comme un acte citoyen alors que tout autour de lui, les gens agissaient comme des sauvages.

Mais, Callie a dit : « Personne ne connaît Leo. Alors, raconte l'histoire de la facture d'électricité et de cette manière, donne-lui vie. Oublie les grandes discussions philosophiques à l'égard de mourir pour ses croyances.

L'audience doit en venir à connaître les personnages. Pourquoi même visitent-ils Socrate ? Est-ce qu'il les imagine ? Sommes-nous en train de faire route avec son mental alors qu'il s'approche de la mort ? Qu'est-ce qui devient urgent ? Qu'est-ce qu'il cherche en faisant contact et qu'est-ce que ça change en lui ? Nous avons

besoin de nous sentir concernés par les gens que nous accompagnons. Nous voulons que notre héros obtienne ce qu'il veut, alors il doit y avoir quelque chose de plus personnel en jeu lors de ces interactions. »

Extraordinaire feed-back, non ? Callie est une vraie pro. Socrate n'avait pas la moindre idée qu'il croupirait trente jours en cellule ; chaque jour aurait pu être son dernier.

Qui de mieux pour relever ce défi que toi, Clo ? Tu sais ce que c'est de vivre en sachant qu'il ne te reste qu'un certain nombre de battements de cœur. Nous vivons tous de cette manière, mais nous n'en sommes pas tous vraiment conscients, n'est-ce pas ? N'est-ce pas incroyable que 100 % d'entre nous mourront et même à cela, nous ne voulons pas en parler ?

Nous en parlons.

Ouais, nous en parlons mon adorée. J'ai un peu de mal à respirer...

C'est le chagrin, M'man.

Je dois être patiente avec moi. Je sens comme si une pièce de ciment de la grosseur d'un pamplemousse se logeait au milieu de ma poitrine. Qui aurait dit que la peine avait quelque chose à voir avec les pamplemousses ?

Inspire, expire. As-tu remarqué que tu n'arrêtes pas de regarder la lampe de ta table de chevet ?

Oui. Et qu'est-ce que ça veut dire ?

Je tente de te donner une corrélation pour mener ta vie.

D'accord, j'écoute...

La table de chevet à côté de ton lit est appuyée au mur.

Ouais.

Ce n'est pas une large table, mais tu aimes y déposer un tas de choses. Quelques livres, une lampe, ta crème à mains, une boîte de papiers mouchoirs, peut-être un cristal ou quelques pierres, ton réveille-matin, un stylo, du papier ligné pour noter un rêve. Tout cela sur une petite surface de deux pieds par un pied.

Ça semble un peu surchargé, mais j'ai besoin de tout ce qui s'y trouve. J'ai besoin de mes choses.

D'accord. Imagine que cette surface, c'est ta vie. Maintenant, regarde la lampe. Que vois-tu ?

La lampe ? Elle me rappelle la silhouette d'une femme. L'abat-jour est le grand chapeau sur sa tête.

Excellent.

Alors ? Au cours des trois derniers jours, tu n'as cessé d'attirer mon attention sur cette lampe.

Bien que le pied de lampe soit petit, le diamètre du rebord inférieur de l'abat-jour est grand. À cause de ce large rebord, la lampe doit être posée au milieu de la table de chevet, empiétant sur l'espace utile.

Mama mia...

Sérieusement, regarde ! Elle prend beaucoup trop de place. La lampe devrait se trouver appuyée au mur pour te donner un maximum d'espace, mais c'est impossible parce que le rebord est trop ample. Ce n'est pas suffisant d'avoir un petit pied de lampe, tu dois aussi avoir un petit abat-jour.

Pense à l'abat-jour en termes de tête, d'esprit.

Je suis trop dans ma tête ? Le rationnel surcharge le processus ? Il prend trop de place ?

Exactement. L'abat-jour sera à partir de maintenant un rappel fidèle de sortir de ta tête plus souvent.

Je ne sais pas si tu es cinglée ou géniale.

Les deux ?

Tu as raison. Maintenant, quand je le regarderai, je me dirai : « Toi, sors de ta tête ! » Merci. Ça m'a pris trois jours à l'interpréter.

Mieux vaut trois jours que trois heures. Le véritable apprentissage prend du temps. Maintenant, c'est gravé.

Alors, dis-moi brièvement ce que tu as écrit sur Socrate.

Ouf ! D'accord. L'action prend place dans sa cellule. Il y a un geôlier tout à l'image de l'homme de son époque. Il est ma version du soulagement par le rire, quoiqu'il ne soit pas un personnage comique. Il est le fil qui lie les scènes ensemble.

Les gens continuent de rendre visite à Socrate. J'avais Léo Baeck, John Lennon, l'épouse de Socrate, Pythie (l'Oracle de Delphes), un pêcheur local et Platon, le célèbre élève de Socrate.

Les scènes sont en quelque sorte liées par la fabrication continue d'un omphalos que construit Socrate dans sa cellule.

Qu'est qu'un omphalos ?

Étrange mot, non ? Socrate raconte la légende de l'omphalos. Le dieu Apollon, fils de Zeus, voulait déterminer le centre du monde et y ériger un temple. Il a lâché deux aigles royaux qu'il a envoyés dans des directions opposées. L'endroit où ils se sont retrouvés était Delphi en Grèce, alors Apollon y a déposé une pierre géante – l'omphalos – et a déclaré que cet endroit était le centre de la Terre. L'omphalos fait environ trois pieds de haut, il a des côtés courbes et un fond plat et se termine en pointe au sommet, comme la pointe d'une balle de fusil. En fait, il a une forme un peu phallique.

Je suis allée à Delphi. J'ai aimé ces ruines du Temple d'Apollon, dispersées dans tout le mont Parnasse. Parce qu'aucune citée n'est construite autour, tu peux sentir comment vivaient les gens et comment ces ruines avaient été un jour un lieu majestueux. J'ai passé trois jours là-bas. Pour moi, trois jours au même endroit, c'est beaucoup.

La chaleur d'août était presque mortelle, mais j'ai passé des heures à marcher à travers les ruines en imaginant ce que Socrate avait expérimenté lorsqu'il était allé là. Il avait fait plusieurs pèlerinages au cours de sa vie pour visiter l'Oracle de Delphes depuis Athènes.

L'omphalos est là, sur le sol. L'idée de Socrate derrière la fabrication d'un omphalos est que le nouveau centre de son univers est désormais sa cellule.

Au tout début de la pièce, Socrate demande une cuillère au geôlier. Le geôlier se moque inquiet se demandant si Socrate planifie de se creuser un passage vers l'extérieur. La cellule de la prison est en fait une grotte au fond d'une montagne, alors les chances que ça se produise sont nulles. Socrate explique qu'il va plutôt s'encastrer, alors le geôlier lui remet deux cuillères.

Par la suite, dans différentes scènes, divers individus viendront ajouter de la terre au monticule.

C'est cool !

Parce qu'il a deux cuillères, un invité peut s'asseoir avec lui et l'aider à ériger son monticule de terre. C'est comme un geste de gentillesse et de l'action dans une pièce qui ne serait autrement que dialogues.

D'accord. Je vais me faire la main là-dessus. Qu'en dis-tu si j'écris une scène et que tu me dises ce que tu en penses ? Tu peux l'envoyer à Callie, si tu veux.

Bonne idée.

J'ai beaucoup réfléchi à la manière dont nous échangeons sur la mort, comment nous nous y préparons ou ne nous préparons pas et comment notre culture nous soutient. L'anxiété face à la mort est réelle et empêche les échanges authentiques d'avoir lieu.

Comme celui-ci.

Quelle est l'histoire derrière Gabriel Rossy ? Comment se fait-il qu'il m'ait rencontrée ? Le connaissais-tu ?

J'ai fait la connaissance de Gabriel après sa mort. Gabriel est parti en août 2006. Il avait 27 ans. Il conduisait lors d'un fort orage quand un arbre énorme, vieux et pourri, est tombé sur sa voiture. Il a été tué sur le coup.

J'ai appris sa mort, mais je n'ai pas contacté sa famille à ce moment-là. Deux semaines plus tard, alors que je me brossais les dents un matin, je n'arrêtais pas d'entendre cette phrase dans ma tête : « Dis-leur que je suis gros et heureux. Dis-leur que je suis gros et heureux. »

Je savais que ça ne venait pas de moi, parce que ça n'avait aucun sens. Malgré cela, ça n'arrêtait pas. J'ai finalement arrêté ce que je faisais et j'ai demandé qui c'était. Et Gabriel a répondu.

Il parlait clairement et lentement et voulait me dicter une lettre pour sa mère. Je me suis assise et je l'ai prise en dictée. Ensuite, j'avais la formidable tâche d'appeler sa mère, Sharon. Quoi dire ? Son deuil était récent et je ne voulais pas la troubler plus qu'elle l'était déjà face à la mort tragique de son fils aîné.

L'ignorer n'était pas une option, il était implacable. Gabriel voulait absolument qu'ils sachent qu'il était correct et qu'il était en fait heureux. Il m'a expliqué qu'il avait toujours trouvé son corps trop maigre et avait souvent dit qu'il aurait été plus heureux s'il avait été un peu plus lourd. Ensuite, il m'a montré une scène, quelque chose comme un film, où il tondait le mot « gros » dans une pelouse.

J'ai finalement appelé Sharon. Je suis allée la voir, lui ai remis la lettre et lui ai offert d'autres preuves à l'effet qu'il était bien en vie. Je crois que ça l'a beaucoup réconfortée. Elle n'a jamais vraiment réagi à la scène de la tondeuse qu'il m'avait montrée, mais je me sentais responsable de lui transmettre ce que j'avais reçu. Rien de plus, rien de moins.

En plusieurs occasions, Gabriel me visiterait et me demanderait s'il pouvait bavarder, aller à vélo ou marcher avec moi. Un jour, il m'a demandé d'entrer en contact avec son jeune frère, Justin. J'hésitais, parce que presque cinq ans s'étaient écoulés depuis sa mort.

J'ai finalement appelé Justin après beaucoup d'insistance de la part de Gabriel. J'ai transmis l'information qu'il m'avait préalablement donnée et quand j'ai raconté à Justin l'histoire de son frère aîné coupant le mot « gros » dans la haute pelouse, il a échappé le téléphone. Ça s'était produit en réalité, mais seuls Justin et Gabriel étaient présents ce jour-là ; sa mère n'en savait rien. Justin venait de recevoir la plus convaincante preuve qu'il avait tenté d'avoir : son frère était sain et sauf.

Gabriel et moi gardons contact et quand il a besoin de dire quelque chose à sa mère, comme la féliciter pour ses succès académiques, j'appelle Sharon et lui transmetts l'information.

Alors un jour, il m'a demandé s'il pouvait faire quelque chose pour moi en guise de remerciement pour l'avoir écouté et pour l'assurance que je n'inventais rien. Tu étais malade à ce moment-là, alors je lui ai demandé s'il voulait bien prendre soin de toi, être là pour te saluer et t'accueillir. Aussi, j'ai pensé que tu aimerais être saluée par un beau jeune homme d'à peu près ton âge.

Et le reste, c'est de l'histoire.

C'est une magnifique histoire. Tu es demeurée une mère entremetteuse, tentant de me lier à un bon gars. Ça me plaît.

Moi aussi. J'ai reçu la communication d'un autre fils qui voulait joindre sa mère, mais je la connaissais à peine, alors j'ai senti que je ne pouvais pas l'appeler. Je sentais son désir de contact mais ne savais pas comment entrer en contact avec elle, alors je ne l'ai pas fait. Ensuite, je lui ai demandé d'arrêter.

Cherche les points de contact, M'man. Ils vont se faire.

Je l'espère. Pourquoi avoir ce don si je ne l'utilise pas pour aider des parents en deuil ?

Chapitre 5

A llô Clo. Je voulais te raconter ce qui est arrivé aujourd'hui. Je suis allée rendre visite au personnel de l'hôpital qui avait pris soin de toi. Ils étaient un peu surpris de me voir parce que ça fait déjà deux mois que tu es partie.

J'avais apporté du gâteau. Je n'arrive pas à me faire à l'idée que le personnel de l'hôpital puisse manger à la journée longue, alors j'ai pensé que de la nourriture serait appréciée. Je me sens presque ridicule de te raconter ça, parce que tu sais que je suis allée les voir. Je sais que tu es au fait des conversations que j'ai eues et des personnes que j'ai étreintes en ton nom. Ils se souciaient vraiment de toi et ça compte pour eux de savoir que, quel que soit le temps écoulé, on ne les oublie pas.

As-tu vu le visage de la jeune stagiaire aux soins palliatifs ? Le visage d'un ange. Tant de choses à propos d'hier étaient cool. S'il te plait, rappelle-toi de leur rendre visite dans environ un mois.

Je le ferai.

Mon amie Sue essaie de m'apprendre que je ne devrais pas me contenter d'un homme si je suis, de nous deux, la personne la

plus intelligente. Mais, intelligente de quelle manière ? Je peux être intellectuellement brillante et vraiment immature dans d'autres domaines. Personne n'a tout pour lui et nous pouvons tous apprendre les uns des autres. Je suis naïve ?

Oui et non.

Réponse parfaite.

Sérieusement, ça change avec l'âge. Tu cherches et consens à des choses différentes. Rencontre un gars à seize ans ou un homme à soixante, et ce que tu choisis d'accepter est différent.

Je ne veux pas vivre avec quelqu'un à temps plein. Je ne veux pas faire son lavage. Je ne veux pas cuisiner tous ses repas ou nettoyer après lui. Je veux être chérie, aimée, appréciée et n'être jamais prise pour acquis.

Bravo.

Ce qui me frappe, c'est que nous soyons ici en train d'avoir cette magnifique conversation à travers le voile, et de quoi parlons-nous ? De gars. Ça ne change jamais, n'est-ce pas ? Il y a une foule de choses dont nous pourrions également parler comme : Où te trouves-tu ? Que fais-tu ? Comment vis-tu ? Que signifie vivre quand tu n'as plus de corps ? Aide-moi ici.

Nous revêtons des corps, mais la différence c'est que nous savons qu'il ne s'agit que d'un rêve. Tu crois toi-même que ce que tu vis est réel quand tu vis dans un corps. C'est un rêve. « La vie n'est qu'un rêve », tu te rappelles ?

Gabe et moi sommes « en relation ». Nous savons que nous le sommes pour terminer quelque chose qui n'était pas fini dans nos dernières incarnations, celles qui viennent juste de prendre fin. Je le voulais vraiment. C'est un peu comme ce que toi et John faites. Tu commences en quelque sorte à réaliser combien c'est un jeu, c'est imaginaire. Tout l'est. Alors, vis l'instant avec lui et termine qu'importe ce que tu as à terminer.

Je t'ai clairement entendue d'ailleurs cette nuit quand tu me disais de partir, de lâcher prise. Tu m'as vraiment montré la voie, M'man. Tu as laissé aller tant de choses que je n'avais même pas besoin de trouver le courage. J'avais juste à suivre ton exemple.

Merci Clo. Dis-m'en plus.

Lâcher prise est ce qu'il faut pour avancer. On ne peut pas avancer sur le frein à main. Daniel doit abandonner son fantasme par rapport à son environnement académique. Un marin, après une année passée à parcourir les mers, abandonne son rêve romantique d'une vie en mer ; il a dorénavant besoin de terre, de ses semblables, de compagnie. Tu as abandonné tes vieilles attentes à l'égard de tes enfants : que nous irions à l'université, que nous atteindrions notre potentiel, serions brillants, accomplis. Lâcher prise, lâcher prise, lâcher prise. Après avoir consciemment fait tout ça, la mort est beaucoup plus facile à accepter.

Qu'en est-il de la mort subite ?

La mort subite n'existe pas. Toute mort est planifiée, nous pouvons simplement ne pas en être conscients. Vis en sachant dire au revoir. Vis comme si tu en avais déjà rendu témoignage. Un ton. Pense à cela, M'man. Un ton. Trouve une résonnance et chante haut et fort.

Tous devraient chanter quelle que soit leur capacité, sous quelque clé que ce soit. Ta résonnance, c'est toi. Laisse-la monter. Et ce faisant, ainsi s'élève ton esprit.

Voici quelques-unes des choses que tu pourrais vouloir savoir.

Une fois que tu es morte, tu peux afficher l'âge que tu désires. Tu peux revêtir les mêmes caractéristiques physiques que celles de l'incarnation que tu viens juste de quitter, ou de n'importe quelle autre que tu aies eue dans une vie passée. Ce qui est amusant, c'est que tu te ressembles pas mal d'une vie à l'autre, que tu t'incarnes en homme ou en femme.

Une grande partie du séquençage et des difficultés sexuelles vécues sont une question d'enchaînement d'une vie à l'autre. Une personne peut conserver une forte identité féminine provenant d'une vie passée, naître en tant qu'homme et vivre des conflits intérieurs à exprimer cette féminité à laquelle il est si fortement identifié. Cela devient de plus en plus évident du fait que les gens commencent à se rappeler davantage leurs vies passées. Les individus dont les parties yin et yang sont en adéquation sont des personnes courageuses qui acceptent de venir et de transmettre une perspective nouvelle face aux mœurs et aux croyances sur les genres et la sexualité.

Tu peux choisir n'importe quel nom aussi.

Tu es totalement vivante. Totalement. S'il vous plait, cessez de dramatiser autant notre mort. Oh, au fait, j'ai concocté une nouvelle expression pour décrire la mort. J'appelle cela «presser le bouton de réinitialisation». C'est ce dont il s'agit, une réinitialisation. Très 21^e siècle, non ?

Nous continuons de créer, de grandir, d'évoluer. Nous ne sommes pas somnolents dans une sorte d'état d'apesanteur, à moins que nous croyions que nous allons vraiment l'être. Dans ce cas, nos croyances façonnent initialement l'expérience que nous avons en mourant. Quand nous sommes prêts, nous sortons de ce rêve petit à petit, réalisons que nous sommes morts et nous remettons à vivre à nouveau. Un jeu d'enfants, non ?

Continuez à nous parler, à parler de nous et gardez-nous vivants. Voici un concept dont tu n'as peut-être pas entendu parler avant : prends l'image d'un saint, disons Jésus. Le plus tu regardes avec amour son image, la pries et lui parles, le plus tu donnes de pouvoir à cette image où qu'elle se trouve sur la planète. C'est pas un beau concept ça ? Le portrait, en fait, prend plus de force à mesure que plus de gens l'adorent. Tel est le pouvoir de la pensée collective. Ça fonctionne aussi dans le sens inverse, créant des catastrophes et de la souffrance si suffisamment d'individus se concentrent sur des pensées destructrices. Ne sous-estimez pas vos pensées ; elles créent des choses réelles. Elles créent la conscience collective qui dirige les événements.

Il n'y a pas d'enfer. L'enfer existe sur Terre, en ce moment, à tous les coins de rue. Tu n'as qu'à jeter un coup d'œil aux nouvelles du soir.

Quand tu pries, tu crées un faisceau de lumière qui se précipite tout droit dans l'Univers. C'est de cette manière que nous vous trouvons et communiquons avec vous. C'est une chose magnifique à voir.

Tout ce que nous pensons, disons ou faisons en tant qu'humains est su. Il n'existe rien de secret. Rappelle-toi de ça. Quand tu fais une revue de vie, tu te trouves face à tout ce que tu as vécu. Et tu t'en serviras pour mieux comprendre, planifier et t'associer avant la prochaine aventure.

Nos animaux de compagnie nous accueillent si c'est ce que nous croyons va se produire. En fait, ce en quoi nous croyons, est ce qui se produit. Voilà pourquoi il est important d'examiner nos croyances avant de presser le bouton de réinitialisation.

Offrez-vous une grande sortie, pas une douloureuse. Croyez-le ou non, vous avez le contrôle là-dessus. Vous rédigez le programme, choisissez le scénario et pressez le bouton quand vous êtes prêt.

Nous nous retrouvons dans la mort en pleine célébration. Ce ne sera pas ainsi pour tout le monde, mais pour de plus en plus de gens, ce sera comme ça. Notez ces mots. Saint-Augustine lève les yeux au ciel. « Il était à peu près temps ! », dit-il. Ça ne fait que mille six cents ans qu'il a écrit que les morts sont juste passés dans la pièce d'à-côté. Les doctrines religieuses conçues pour inculquer la peur et l'obéissance ont fait beaucoup de mal, créant un tas de faussetés au sujet de la mort qui nous immobilisent et nous effraient. C'est en train de changer – enfin !

Nous vous entendons. Nous vous entendons quand nous sommes dans le coma. Nous vous entendons après que nous soyons morts. Nous vous entendons même si vous pensez que non. Nous vous entendons.

Si une personne qui décède est une alcoolique sévère, elle devra se défaire de sa dépendance de l'autre côté. Il n'y a aucune fuite possible de soi. Il n'y a aucun moyen de cacher ses pensées comme nous le faisons en tant qu'humains. La liberté de n'avoir aucun corps physique, quand vous le réalisez, est la sensation la plus incroyable.

Si vous étiez bruyant et turbulent, vous resterez bruyant et turbulent. Si vous étiez timide, vous resterez timide. Votre personnalité

demeure intacte à travers les millénaires, se modifiant seulement lorsque vous le voulez. La mort ne la change pas. La prise de conscience permet le changement. «Je vais m'arrêter, dès à présent, de juger et de critiquer les autres. Je vais arrêter de commérer. Je vais tourner mon attention vers moi et laisser les autres s'occuper d'eux-mêmes.» Et c'est fait !

Chaque personne qui décède est enveloppée d'un amour qui la nourrit et la réconforte.

D'ici, vous planifiez votre mort, créant une série de croyances et d'histoires auxquelles vous donnerez vie. Toutes ces croyances complexes à propos de l'enfer et des feux éternels créent pour vous un drame de votre propre création. Si vous décidez que votre mort sera une délivrance, que vous retrouverez votre moi véritable, serez un avec votre moi supérieur, serez la meilleure version de vous-même, serez parfait, omniscient et sage, c'est ce que vous serez. Préparez-vous maintenant.

Cette vie est une si petite partie de notre existence. Certaines vies ne sont conçues que pour être vécues quelques heures. Quoi qui soit choisi, c'est adéquat. Cela cause de grands chagrins, mais c'est adéquat.

Je pense que ça suffit pour l'instant.

Cool hein, M'man ?

Très cool !

Chapitre 6

A lors tu appelles ça «presser le bouton de réinitialisation»? J'appellerai ça «sortir du corps». J'aime encore plus ton analogie parce qu'elle fait référence à un acte délibéré. Et pour nous trouver, tu cherches notre lumière?

Ouais. C'est facile. Certains d'entre vous brillent plus encore qu'un lampe de poche.

Vraiment?

Ensuite, afin que vous puissiez nous entendre, nous utilisons toute sorte de techniques : la musique, les animaux, l'électronique, les odeurs, le langage. Avec le langage, nous commençons par des répétitions – la même chose, la même phrase encore et encore. Ça nous rend un peu dingues, mais certains d'entre vous s'arrêtent finalement et en tiennent compte. J'ai fait mention de la lampe encore et encore afin que tu sentes qu'il y avait un message significatif qui lui était associé.

Ce qui est amusant, c'est que nous pensons qu'il s'agit d'un incroyable exploit que d'établir un contact, et nous nous imaginons

que vous allez nous dire quelque chose d'époustouflant lorsque la communication est établie. Qu'est-ce que tu dis? «Je t'aime.» Ça fait réfléchir...

Les mots qui créent la magie.

Clo, certains pourraient voir ta vie comme une tragédie, mais je la vois parfaite. Tu as choisi une route des plus difficiles, des plus conflictuelles, emmerdant tout le monde, volant, mentant, trichant, t'utilisant et te prostituant même pour avoir ta dose. Tu as tenté d'aliéner ceux qui t'aimaient et tu as cherché les revendeurs, les consommateurs et l'outrage.

Tu ne l'as pas fait dans une moindre mesure de 70, 80 ou 90 %. Tu l'as fait entièrement. Tu te rappelles Kenora?

Douloureusement.

C'était début février 2009. Tu avais décidé à Noël de vendre tes affaires et de voyager. Ensuite, je reçois l'appel. Une voix féminine anonyme me dit que tu as été assaillie et brutalisée et que tu te trouves dans un autel délabré d'une ville appelée Kenora en Ontario.

L'aéroport le plus près de Kenora est Winnipeg. Je m'envole pour Winnipeg où j'arrive à vingt-et-une heures. Rouler vers Kenora devrait prendre à peu près deux heures et demie. Ça m'en prend cinq. Il fait moins quarante avec des vents violents, un blizzard et une seule voie carrossable mais enneigée sur une autoroute Transcanadienne sombre. J'y arrive, soutenue par un profond amour maternel et une angoisse à me faire péter le cœur. Ma petite Kia louée est frigorifiée et tremble littéralement. Moi aussi.

Frigorifiée ou tremblante ?

Les deux. Ce n'est pas drôle. Ne me distrais pas.

J'arrive en ville vers deux heures du matin et je vois une voiture de police circuler. Le sergent White est quelque peu inquiet en me voyant, mais rapidement il se joint à moi. Ensemble, nous trouvons l'hôtel délabré.

Depuis ce jour, le sergent White est mon super héros. Il est bâti comme un congélateur avec un cœur d'homme bon et généreux. Il est tout à fait ce qu'il me faut.

La femme derrière le comptoir refuse de nous dire dans quelle chambre tu te trouves. Je menace d'enfoncer toutes les portes. Elle me regarde et regarde mon compagnon. Appeler la police ne servirait à rien. Le sergent White accepte d'entrer dans ta chambre et de voir comment tu vas – pas de portes enfoncées, pas de commotion. Ça m'a presque achevée de ne pas pouvoir entrer dans ta chambre.

« Elle est en mauvais état, dit-il, mais elle est d'accord pour m'accompagner à l'hôpital demain à neuf heures. Je reviendrai à neuf heures. »

Je le prends dans mes bras.

La sorcière derrière le comptoir me loue une chambre à quatre-vingt-quinze dollars. Il est presque quatre heures du matin. Je ne retire jamais mon manteau ni mes bottes. Je dors quatorze minutes sur le répugnant couvre-lit. Le jour se lève ensoleillé et

terriblement froid. Je pensais connaître le froid mais il s'agit ici d'un tout autre niveau de froid. À neuf heures, le sergent White est de retour.

Clo, quel périple c'est devenu. Dans quelle déconfiture tu étais émotionnellement, psychologiquement et physiquement. J'ai vieilli de plusieurs années ce jour-là. Le personnel psychiatrique du Lake of the Woods District Hospital a été gentil et d'accord pour te garder aussi longtemps que tu voudrais rester. De ma chambre au Super 8 de l'autre côté de la rue, je pouvais jeter un coup d'œil à l'hôpital et t'imaginer dormir en toute quiétude, protégée et soignée. J'ai finalement pu dormir d'un doux sommeil. Je suis restée une semaine.

Tu es restée deux semaines puis, t'es « absente sans autorisation officielle ». Quand le médecin m'a appelée pour me dire que tu étais disparue, j'étais au salon commercial de Toronto, en charge de mon kiosque.

« Je pense que vous devriez vous asseoir », m'a-t-il dit.

Je me suis assise.

« Elle est enceinte. »

Il me fallait retourner au kiosque et distribuer des échantillons de granola alors que tout ce que j'avais envie de faire était de m'évanouir ou mieux encore, quitter le salon commercial et partir à ta recherche. Encore.

Il fallait que je te trouve, j'étais désespérée. Tu as réussi de quelque manière à te rendre jusqu'à Winnipeg et à te faire arrêter. J'étais



Chloé à 2 ans

reconnaissante parce qu'au moins tu avais un lit chaud et trois repas par jour. Imagine : je suis reconnaissante que tu sois dans un centre de détention. Tout est relatif. J'avais l'habitude de l'être quand tu avais des « A » à l'école.

Ton père retient les services d'un avocat et nous attendons un verdict. À cette étape, tu en es presque à vingt semaines de grossesse. Je panique. Ton père te ramène en ville. L'avortement a lieu. Un autre drame se termine. Le temps de guérir.

Chloé, quand je m'arrête à ce qui constitue ton essence, je vois beauté et perfection, une humaine qui a consacré sa vie à enseigner aux autres à travers la souffrance. Tes terribles gestes devaient faire émerger le meilleur de nous-mêmes. Quelquefois, ça a fonctionné et à d'autres, je n'étais pas à la hauteur de la tâche.

Aujourd'hui, je fais les liens. Tu étais notre catalyseur, nous amenant à examiner nos croyances, à être honnêtes envers nous-mêmes, à t'aimer malgré toi. Aujourd'hui, je peux dire que j'ai réussi parce que tu t'en es tenue à ton programme. Tu t'es faite contradictoire. Tu t'es faite entêtée, difficile, méchante, grossière et abusive – tout ce qui avait pour but de m'éloigner. Avant que je comprenne, ces actes m'ont en effet éloignée. Ensuite, j'ai compris quelle enseignante tu es et le cadeau que tu représentais dans nos vies. Je t'aimais malgré toi. Merci. Tu m'as appris à regarder au-delà du physique pour y trouver ton essence parfaite et de cette manière expérimenter un niveau d'amour et d'acceptation que je n'avais pas connu avant.

Tu ne te sentais pas concernée par le raffinement social. Tu ne te sentais pas concernée par les bonnes manières, l'apparence, la gratitude ou l'appréciation de ces choses. Tu étais obsessionnelle.

Tu es restée obsessionnelle jusqu'à la toute fin et tu as continué de provoquer. J'ai appris à t'aimer malgré tout cela. Tu m'as appris l'amour.

Je voulais tellement que tu aies une « belle mort », une fin calme à une vie tumultueuse.

Quand tu as été hospitalisée la première fois, ils ne réalisaient pas à quel point tu étais malade. Tu avais le scorbut. Le scorbut ! Ton corps était sérieusement enflé. Le personnel médical n'avait pas la moindre idée de ce qui se passait. Ils traitaient cette mystérieuse éruption cutanée avec des onguents alors qu'il s'agissait d'un symptôme de malnutrition. Ça faisait des semaines que tu ne mangeais pas bien à cause du blocage dans ton côlon.

Tu es passée à deux doigts de sortir définitivement de ton corps pour ensuite regagner suffisamment de forces pour subir des chirurgies et des traitements. Tu as eu la chance d'aller nager et de faire du kayak à nouveau, de marcher à la campagne, de rouler pendant des heures et des heures sur les routes de campagne, de jouer aux cartes, de peindre, de cuisiner, de magasiner, de sourire et même, en quelques occasions, de danser.

C'est vrai, M'man. C'est vrai.

Et alors seulement lorsque tu as été prête, as-tu décidé d'abandonner le rêve de cette réalité physique et de retourner à ton toi véritable.

Je suis excitée pour toi, excitée par toutes les possibilités qui se trouvent devant toi. Tant de choix. Je sais maintenant que ce sont toujours de judicieux choix, quels qu'ils soient.

Alors que tu te dirigeais consciemment vers la mort, tu as inauguré mon développement conscient de la parentalité. C'était conscient, pas fortuit. C'était souvent douloureux et quelquefois une bénédiction. Tu choisissais la cadence.

Je devais passer outre tout ordre du jour pour laisser les choses venir. Je ne pouvais pas contrôler la situation tout comme je ne pouvais empêcher le cancer d'évoluer. Alors, j'ai laissé tomber de vouloir une vie différente pour toi, choisissant plutôt de m'appuyer sur les signes que tu m'envoyais.

« Mange d'abord le dessert » est une allégorie indiquant de s'engager en ayant la fin en tête. C'est ainsi que nous vivions chaque journée. Nous savions que la fin arriverait ; nous étions au fait de la lutte progressive du corps. Les habitudes et la routine ont été abandonnées lorsqu'elles sont devenues trop encombrantes ou complexes et la vie est devenue de plus en plus simple, ne perdant rien de sa valeur même lorsque vers la fin, je marchais en direction de la chambre des soins palliatifs de l'hôpital.

C'était toujours sacré. Ce n'était jamais facile. C'était un cadeau. C'était la clé – pour trouver le cadeau.

Je lis un livre magnifique celui de Shefali Tsabary, *The Conscious Parent* (Le parent conscient). À la page vingt, elle écrit : « Utiliser le moment présent comme un laboratoire de vie ; chaque jour, nos interactions ont le potentiel de nous apprendre d'incalculables leçons. » WOW, est-ce que ça ne s'applique pas parfaitement quand on accompagne une enfant qui s'apprête à quitter son corps ?

J'ai délibérément choisi de renommer la mort « sortir du corps » parce que cela correspond à un geste naturel et volontaire de

quitter l'espace physique pour se rendre dans l'espace ouvert, comme ces vendredis où je sortais en boîte de nuit passant d'humaine contrariée à esprit libre sur le plancher de danse.

Tu m'as aidée à réaliser ce que c'est d'être un parent conscient, aimant ton essence et ton vrai toi à travers tes comportements extérieurs manifestement chaotiques et cinglés. Je devais voir au-delà de cette folie, sachant que c'était la maladie qui parlait, ce n'était pas Chloé. Chloé était un acte de Dieu dans le sens où elle était incontrôlable, un imprévisible désastre autant que dans celui où elle était un être divin vivant une expérience humaine. Elle était les deux. Nous sommes tous les deux et tu me l'as rappelé souvent.

Tsabary propose de prendre du temps chaque jour pour se poser la question à savoir si nous connaissons vraiment nos enfants, car qui ils sont, change et évolue continuellement. Qui pense à des choses pareilles quand il faut payer les factures, plier le séchage, faire l'épicerie, cuisiner le souper ou terminer un projet en sciences avant le coucher ? Quel éclairage, quoique encore totalement inconcevable dans les journées effrénées d'une mère monoparentale. Ça ne va juste pas être possible.

L'un de tes plus grands enseignements a été de m'aider à me libérer de mon égo en ce qui a trait au statut, à l'acceptation, à la perfection et à l'accomplissement. Tout espoir et tout souhait que je gardais pour toi ont été écartés. Tu faisais le contraire, me poussant à bout, enfrenant toute règle et défiant toute limite.

À la page quarante-huit, Tsabary écrit : « Laisser aller son attachement à sa vision de parentalité ainsi qu'à celle d'écrire le futur de ses enfants est la mort psychique la plus pénible qui soit. »

Je voudrais ajouter que la mort d'un enfant implique d'oublier les rêves et les espoirs que vous aviez pour elle depuis qu'elle était dans vos bras un bébé naissant. Non, depuis qu'elle était dans votre ventre. Elle n'a pas de futur, juste un présent. Et dans le présent se trouve le cadeau. Accepter que le plan divin est juste et bon – même lorsque les choses semblent injustes dans notre monde en trois dimensions – est certainement la tâche la plus difficile entre toutes.

Ou l'est-ce vraiment ?

Même quelque chose d'aussi dévastateur que la mort d'un enfant peut être envisagé de différentes manières, en fonction de vos croyances. Mon expérience en matière de vie et de mort m'a apporté la preuve irréfutable qu'il n'y a que la vie après la vie ; que la sortie de ce corps mène à la liberté et au choix. C'est maintenant, alors que nous vivons dans ces corps lourds, que nous sommes accablés. Nous sommes séparés et nous cherchons continuellement la reconnexion et l'unité. Dès que nous sortons de cette vie, nous reconnectons, comme si nous nous éveillions d'un rêve.

La vie après la mort est un lieu d'autoréalisations. Si une personne s'imaginerait que ce sera un jardin de roses, c'est ce vers quoi cette personne ira. Si une personne croit que des proches seront là pour l'accueillir, ils y seront. Il y a des choix, il y a la guérison, il y a de constantes possibilités et notamment, il y a de la croissance. Ça ne ressemble en rien à ce qu'on pense de la mort. Cela ressemble au contraire au fait d'être particulièrement vivant. Et la vérité, c'est que c'est ça.

C'était le 31 janvier. Je me rappelle sortir de la ville, seulement quelques semaines avant que tu meures pour passer un jour et une nuit avec moi-même. J'espérais rattraper un peu de sommeil. J'avais besoin de solitude et d'un bain chaud.

À trois heures quarante-neuf du matin, le téléphone sonnait. C'était toi, perdue. « M'man, peux-tu me faire du thé vert ? » Puis à six heures trente, tu as rappelé. « M'man, je pense que je suis venue au monde incohérente. »

Je n'oublierai jamais celle-là.

Tu réfléchissais et cherchais un peu de paix. Comment t'aider à ressentir un peu de paix ? La seule chose à faire était de reproduire la sensation, j'ai donc délibérément choisi d'être en paix. Arrêt complet.

Chapitre 7

M'man, Kid, qu'importe... Je constate que tu as eu plusieurs occasions de communiquer avec nous. Quelques conversations ont été enregistrées. Tous les liens se font maintenant. Qu'est-ce qui s'est passé ?

Tu veux savoir ?

Je veux savoir.

Je vais te dire ce qui s'est passé. D'abord, est-ce que tu me crois quand je te dis que je ne vais ni exagérer, ni inventer quoi que ce soit ?

Je te crois.

Pas d'invention. Pas d'exagération. En fait, tu ne peux pas t'imaginer à quel point je suis soulagée de pouvoir partager ça. J'ai retenu ces écrits pendant des années.

Raconte-moi !

D'accord. J'ai toujours senti qu'on me faisait signe de l'autre côté. Déjà en 1994, j'étais en train de laver le plancher de cuisine quand j'ai entendu dans ma tête la voix de mon chanteur Motown préféré, Marvin Gaye.

Marvin Gaye ?

Ouais. Il m'a dit : « Andrea, je veux que tu saches que j'ai choisi la manière de mourir. Ma musique avait été créée pour illustrer mes valeurs face à la vie, à l'amour de mes frères et mon sentiment à l'effet que la paix est la solution. Quelle meilleure façon de démontrer l'ironie d'un monde devenu fou que de me faire tuer par balle de la main de mon père ? »

Comment savais-tu que c'était lui ?

Cette pensée m'est arrivée entièrement formée et n'arrêtait pas de se répéter jusqu'à ce que je m'arrête et l'admette. C'était comme un haut-parleur dans ma tête. Ensuite, il est parti.

C'était tout ?

Ce jour-là, ç'a été tout. De petites choses comme ça se sont produites au fil des ans, mais Marvin est celui dont je me rappelle le mieux. Puis en 2010, je lisais une biographie d'Abraham Lincoln, *Team of Rivals* de Doris Kearns Goodwin. Un matin, je me préparais à me rendre au travail et quelque chose m'a dit de ne pas y aller. Je n'avais jamais manqué le travail, alors c'était quelque chose d'important que de rester à la maison.

Ça c'est très vrai.

Je continuais d'entendre cette phrase se répéter encore et encore dans ma tête : « Mon erreur n'a pas été de sous-estimer la portée de mes mots à Gettysburg. » Ça n'avait presque pas de sens pour moi – un peu comme : *Les objets dans le miroir sont plus près qu'ils le semblent.* (Je sais que c'est l'une de tes préférées.)

Ah, ça l'est. Mais tu t'éloignes là, madame.

D'accord, d'accord. Gettysburg ne s'accordait qu'à une personne pour moi : Abraham Lincoln. De plus, la phrase ne venait pas de moi. Ce n'était qu'une demi-pensée, alors j'ai décidé de voir ce qui se produirait si je faisais de l'espace pour que le reste de la pensée se manifeste afin que l'idée soit complète.

Je me suis assise munie d'un stylo et d'une feuille et je me suis mise à écrire. J'ai pris en note des milliers de mots sans la moindre hésitation. Ça m'a pris plusieurs jours. J'en ai encore la version papier et il n'y a aucune correction ou hésitation.

Il est temps de le partager.

J'ai écrit des milliers et des milliers de mots sous l'inspiration d'Abraham Lincoln. Ensuite, ç'a été Franklin Delano Roosevelt, Eleanor Roosevelt et la reine Victoria. Je me rappelle que la première phrase qu'elle répétait dans ma tête était : « Je n'ai qu'un but en ce moment : abandonner l'imposition de l'ordre. » Il y en a eu d'autres aussi. Amy Winehouse, Theo Van Gogh, Michelangelo, Che Guevara.

Je voulais les inclure dans l'annexe de cette conversation et enfin les partager avec plus de gens que juste quelques amis intimes. Quoiqu'on en pense, ce matériel aurait au moins une chance d'être

lu. Il peut être contesté, mis en doute ou ridiculisé, mais je crois que la vibration des mots touchera les gens qui ont suffisamment d'ouverture pour croire sans voir. J'ai écrit les mots tels que je les ai reçus et je me suis sentie extrêmement honorée et touchée de le faire. C'est encore ainsi que je me sens.

Je doute de beaucoup de choses dans la vie, mais pas de la validité de ces écrits.

Le doute est une dissolution délibérée de la confiance en soi. Le doute est le bulldozer de la vie. Tu devais les inclure, mais ne l'as pas fait. Pourquoi ?

Trop longs – un autre dix mille mots. Ça a pris des siècles en certains cas pour que ces mots voient la lumière du jour. Je sais que le bon véhicule se présentera de lui-même.

Aucun doute ici.

Écoute cette coïncidence, Clo. Tu sais que je ne regarde jamais la télé. Je n'ai plus de télé depuis des années et de moi-même, je n'en allumerais jamais une. Depuis trois mois, je vis dans le chalet de John et je n'ai jamais ouvert mon téléviseur.

Hier après-midi, nous relaxons chez moi et il allume la télé. Qui est-ce que je vois ? Le conservateur du musée Lincoln de Springfield en Illinois parlant de fraude artistique. Son nom est James Cornelius. John me regarde. Quelques minutes avant, nous avions discuté du matériel et John avait proposé que j'entre en contact avec le conservateur du musée Lincoln.

Tu as senti ce signe haut et fort !

Nous l'avons tous les deux senti. Ce matin, j'ai transmis un courriel à Cornelius. On va voir ce qu'il répond.

Très cool, M'man. Tu avais gardé ça pour toi pendant six ans ? Pourquoi n'as-tu pas tenté de les publier ? De les envoyer au musée Lincoln ou de les rendre publics de quelque façon ?

J'avais peur de la critique. J'avais peur de me retrouver dans une position où j'avais à défendre cet incroyable matériel et ce faisant, que le message soit dénigré ou minimisé. Je sais ce que je sais, mais je ne sentais pas que j'étais prête à défendre quoi que ce soit.

Je l'ai transmis à ma mère et à quelques amis, c'est tout. J'avais le sentiment d'avoir abandonné Lincoln en ne partageant pas son message avec un plus large public. C'est comme s'il m'avait fait confiance avec ce matériel et que je ne faisais rien de valable avec.

C'est lourd ça. Assez ! Pense à l'abat-jour.

C'est comme ça que je me sentais. C'était un indice de plus parmi une grande somme d'expériences qui continuait de me confirmer que la mort n'existe pas. Elle n'existe pas. Seulement, je ne pouvais pas partager ce nouveau savoir avec qui que ce soit.

J'écrivais des articles pour un journal à ce moment-là et je l'ai transmis à mon éditrice. « Fascinant, a-t-elle dit. Continue d'écrire. » C'a été tout. Deux ans plus tard, les écrits ont cessé. J'ai pensé que c'était peut-être de ma faute parce que je n'avais pas vraiment honoré le travail ; je n'avais pas fait suffisamment d'efforts pour le rendre public.

La valeur se trouve dans les mots eux-mêmes. Quand je les lis, je sens la vérité résonner. C'est tout ce que tu as à faire, M'man. Expose-les et laisse au divin le soin de faire le reste. Fais confiance, M'man.

J'essaie.

Je te chatouille la joue. Tu le sens ? Ça ne t'agace pas ?

Ça m'agace. T'es un vrai bébé. Fin de l'intermède sentimental.

L'un des textes, l'histoire d'Eleanor Roosevelt, incluait quelque chose que j'avais écrit des années auparavant. Ça m'a vraiment fait réfléchir sur le fait que chaque pensée est sue, chaque acte connu. Il n'y a vraiment rien de caché même s'il nous semble que nous puissions dissimuler qui nous sommes aux autres.

Il n'y a pas de secrets.

Je me rappelle y avoir pensé à ce moment-là. Ce qui est étrange la concernant c'est qu'elle ajoute un concept que j'avais eu des années auparavant *Le dix heures dix*.

Qu'est-ce que le dix heures dix ?

Il y a des années, alors que je travaillais avec ton père – ça devait être aux alentours de 1994 – je feuilletais un magazine et j'ai remarqué que dans les publicités de montre, les aiguilles indiquaient toutes dix heures dix. L'une après l'autre, elles indiquaient dix heures dix.

J'ai pensé : « Intéressant de voir comment le temps s'arrête à dix heures dix. » Je me suis mise à jeter un coup d'œil à l'horloge tous

les jours à exactement dix heures dix. Je me suis entraînée à cette heure-là à m'arrêter et à avoir un moment de gratitude. Ainsi dix heures dix est devenu le moment présent. Le *Maintenant*. C'était vraiment un beau rituel, m'arrêtant chaque jour à un moment précis pour exprimer reconnaissance et gratitude.

De là, j'ai extrapolé que onze heures onze représentait le passé. Le 11 novembre est le jour du Souvenir. Et douze heures douze, représentait le futur.

Alors, dix heures dix, onze heures onze et douze heures douze sont le présent, le passé et le futur. On peut démontrer sa gratitude à l'un, son acceptation de l'autre et permettre le troisième. Bien.

C'est une synthèse parfaite, Clo. L'un des écrits avait fait mention du dix heures dix et j'ai pensé : « Seigneur, est-ce possible qu'elle incorpore certaines de mes réflexions dans les siennes ? Est-il possible d'avoir des pensées qui nous soient propres ou si toutes les pensées sont partagées entre tous dans une soupe cosmique géante ? »

Qu'est-ce que tu qualifierais de pensée propre ? Quelque chose que tu n'aies pas entendu avant ?

Exactement.

Juste parce que tu ne l'as pas entendu, ne signifie pas que ce n'ait pas été dit ailleurs. Une fois exprimée, une pensée fait partie de la conscience collective et le collectif peut y accéder. Le collectif est l'arbre gigantesque qui englobe toute vie humaine.

Parles-en à Daniel. Il sait qu'il y a un plus gigantesque arbre encore qui supporte la vie non-humaine – l'animale, la végétale, la minérale. Il sait que les arbres communiquent, les criquets transmettent leur énergie à la planète. Il connaît la vibration propre aux molécules et à la matière qu'on considère inanimée. Tout est vivant. Animé. Animal. Animam.

Il a fallu que je le cherche celui-là. *Animam* vient du latin pour « âme ». Très cool, Clo.

M'man, il y a une tonne de choses très cool ayant lieu à chaque seconde, chaque jour. On nous offre constamment la possibilité de choisir mieux. Pour s'aider, on accède à la conscience collective, spécialement pendant le sommeil. C'est particulièrement pendant le sommeil qu'on accède à ce type de pensées et de savoir.

Tu es une formidable enseignante. Qui l'aurait dit ?

À partir du moment où j'ai fait la différence entre mes pensées et celles qui m'étaient étrangères – ce qui en fait n'est pas si difficile parce qu'elles diffèrent en résonnance et en contenu – cette toute première phrase, en entrant, a agi comme un catalyseur pour ouvrir la porte. Puis, tous les autres mots se sont mis à débouler, l'un après l'autre. Je ne me sentais pas en train de rêver ou dans quelque état modifié de conscience. Je sentais juste que j'écoutais et que j'enregistrais.

Converser avec toi n'est pas tout à fait la même chose. La familiarité permet une conversation tout à fait naturelle – avec une seule exception. Je ne peux pas te voir. Et je ne suis pas habituée au fait que tu sois si cohérente.

De ce côté, l'usage d'une phrase pour attirer l'attention est une stratégie courante. Aussi, si on est trop amoché ou nerveux, on ne se fera pas entendre clairement. Si on est impatient à connecter ou trop émotif, le signal est brouillé. Ça prend une légèreté, de la patience, de la persistance et un désir très fort pour se connecter à travers le voile. De votre côté, en tant que receveur, il vous faut simplement faire preuve d'ouverture.

Ne serait-ce pas merveilleux Clo, si nous nous entraînions à être de meilleurs émetteurs et récepteurs de sorte que lorsque nous mourrons, nous puissions communiquer aisément avec ceux qui nous sont chers de manière plus naturelle ? Il ne s'agirait pas de quelque événement paranormal. Ce serait tout simplement la continuité de la vie et des relations que nous chérissons. Imagine combien réel le dialogue pourrait devenir !

Nous pourrions appeler cela « l'École de pensée » – comment envoyer et récupérer des pensées à travers le voile. Cool. Un autre projet pour toi, M'man.

On n'en manque pas, Clo.

Bon, tu as tous ces écrits sur lesquels tu es assise. Et ensuite, quoi ?

Ensuite, tu es morte. Tu as appuyé sur le bouton de réinitialisation et tu m'as donné le courage de laisser savoir aux gens que la mort n'existe pas ; qu'il est possible d'échanger à travers le voile et qu'il n'est pas l'immense fossé que nous imaginons.

En fait, j'oserais penser que plusieurs personnes vivent ce type d'échanges avec leurs proches, mais ils n'en parlent pas par peur du ridicule et du jugement.

Je pense que j'en suis au point où je peux vraiment dire : « Au diable de m'en faire avec ce que les autres vont penser. C'est ce qui arrive. C'est la réalité de la vie. » Cette conversation est réelle et même si j'ai encore peur de l'offrir aux autres, je suis également poussée par toi et d'autres pour le faire. Ne pas le faire coïnciderait à tourner le dos à tous les événements qui m'ont amenée jusqu'ici, plus spécifiquement, les événements de décembre 1991.

Décembre 1991 ? J'avais trois ans.

Une adorable, magnifique petite chose. J'ai quelques superbes photos de toi à cet âge.

Tu t'écarter à nouveau. Revenons à décembre 1991. Je peux voir l'incident.

Tu peux le voir ?

Il n'y a aucun secret, M'man.

Tu me l'as dit déjà.

Tu as besoin qu'on te le rappelle. Tous les apprentissages requièrent un rappel et un renforcement. Les rudiments. Les fondements. Le filament. Le firmament.

J'aime la manière avec laquelle tu lances les mots, comme un jongleur.

C'est la spécialité d'oncle Al. Tu te rappelles combien il nous amusait ? Je l'aimais pour ça.

Moi aussi. Il est ton parrain, mais tu ne l'as pas beaucoup côtoyé.

Pas assez du moins. Bon, c'était à mon tour de m'écarter. Je peux échanger avec oncle Al dans ses rêves. C'est dorénavant du temps de qualité.

Tu devras m'en dire plus à ce sujet.

Tu devrais me parler de décembre 1991. Un moment qui a changé ta vie.

En effet. J'ai gardé cela pour moi pendant vingt-cinq ans et je l'ai finalement tout raconté en mars dernier.

Je suis allée à Vancouver visiter Sue après tes funérailles. Je fouine sur Internet et soudain, je tombe sur le lien du site d'IANDS. IANDS signifie *International Association for Near Death Studies* (Association internationale pour l'étude des expériences de mort imminente). Un rapide courriel pour les joindre, un retour de courriel le jour suivant et nous nous mettons d'accord pour nous rencontrer et discuter de mon expérience de mort imminente. Quel cadeau que d'être écoutée sans interruptions ou scepticisme. L'échange est enregistré et plus tard transcrit. Le voici.

C'était en décembre 1991. C'était un jour spécial parce que c'était celui des funérailles de ma grand-mère Émilie.

Quel âge avait-elle lorsqu'elle est morte ?

Quatre-vingt-douze ans. Je m'étais éveillée ce matin-là avec une vision dans laquelle ton père et moi nous faisons happer par une voiture. J'ai vu la marque et la couleur de la voiture. J'ai vu la

nuit de tempête de neige. Je l'ai entendu crier. Je me demandais comment il pouvait être possible que deux personnes marchant sur un trottoir soient frappées.

La différence entre un rêve et une vision, c'est que les détails d'un rêve s'effacent. Lors d'une vision, les détails demeurent intacts.

Puis, j'ai amorcé ma journée et je suis allée aux funérailles de ma grand-mère. J'étais proche de grand-maman quand j'étais petite. Elle était très liée aux plantes et à la nature, à préserver un esprit sain dans un corps sain. On se ressemblait comme deux gouttes d'eau.

Les funérailles se sont bien déroulées. Comme nous sortions de la chapelle, j'ai croisé Marjorie Greevy, la meilleure amie de grand-maman. Grand-maman en avait souvent parlé avec tant d'affection et d'amitié. Je me suis présentée et lui ai offert de la conduire chez elle et c'est de cette façon que j'ai fait la connaissance de la merveilleuse Marjorie.

Je me rappelle être allée voir Marjorie à l'hôpital juste avant qu'elle décède. Elle est tellement en forme, maman. Tu devrais la voir maintenant. Elle n'arrête pas de me dire que c'est la danse, c'est la musique. Continue de danser, te dit-elle.

Merci Marjorie. Quand je me demande ce qu'est la chose qui me fait tout le temps plaisir, c'est la danse et je n'en fais pas assez. Merci pour le rappel.

Le soir-même, ton père et moi devions aller à la fête de Noël organisée par notre pasteur. Parce que ton père était impliqué avec l'église, nous nous sentions obligés d'y aller, mais j'étais complètement épuisée.

La demeure du pasteur était juchée sur une colline sur un grand boulevard incurvé qui descendait vers la droite juste en face de sa maison. Il neigeait abondamment, un vrai blizzard de décembre avec des vents qui sifflent et d'immenses flocons de neige fouettés au passage. La visibilité était épouvantable et les bancs de neige très hauts. Les routes étaient affreusement glissantes.

Des voitures étaient stationnées dans tous les espaces disponibles avec de tout petits passages entre elles.

À vingt-deux heures, nous avons quitté la fête. Alors que nous marchions en direction est sur un trottoir enneigé, nous avons été happés par une voiture se dirigeant vers l'est en bas de la colline. Elle s'était organisée pour sauter le trottoir au parfait moment, se fauflant entre des voitures stationnées, constituant le seul passage possible. Elle nous a frappés par derrière. Le timing était impeccable. Nous ne l'avons jamais vue venir.

La vision de ce matin-là m'est alors revenue. J'ai entendu ton père crier exactement les mêmes mots avec la même intonation dans la voix que j'avais entendus dans ma vision. Alors que je suis projetée dans les airs, je réalise que j'avais été prévenue et qu'il n'y a aucune raison de paniquer. Le côté gauche de ma tête heurte une voiture stationnée puis je tombe sur le pavé et je glisse quelque trente-cinq pieds dans la rue. Aucune autre voiture ne m'a frappée. Ton père, après avoir été renversé par la voiture, a brisé le pare-brise et atterri dans la neige.

C'est alors que s'est produit l'expérience de mort imminente. Je suis littéralement sortie de mon corps et je flottais à environ sept pieds au-dessus de lui. Je le voyais étendu sur le sol, mais au début je ne réalisais pas que ma conscience s'était séparée de mon corps physique. J'ai essayé de parler aux gens. Ils ne pouvaient pas m'entendre. Pourtant, je pouvais voir toute la scène.

J'ai vu les fêtards sortir en courant de la maison. La police, l'ambulance, le pasteur, tout le monde criait. J'ai vu la voiture. Elle était exactement de la couleur et de la marque que j'avais vues lors de ma vision ce matin-là. J'ai vu ton père et la conductrice de la voiture penchés sur mon corps. Elle était hystérique.

Je ne ressentais absolument aucune douleur. J'étais inquiète pour toutes ces dames qui se trouvaient dans leur tenue de Noël dehors dans la tempête et sans manteau.

Puis, lentement, je me suis éloignée de la scène alors que j'étais immergée dans une magnifique lumière me réchauffant. C'était rempli d'amour Clo. Rempli d'amour ! Les mots ne peuvent exprimer l'ampleur de cette émotion. J'étais enveloppée de lumière et d'amour et accueillie par un être de haute stature. Je ne pouvais pas discerner les traits de son visage, mais il m'est apparu comme étant un homme.

Il m'a appelée par mon nom. Je me rappelle avoir pensé : « Vous connaissez mon nom ? »

Encore aujourd'hui, je me rappelle combien émerveillée j'étais du fait que cet être m'ait appelée par mon nom, comme si je n'avais pas été digne d'une telle attention divine. Ça m'amène encore à m'arrêter et à réfléchir à mon estime de moi. Bon, je m'écarte à nouveau.

Tu t'écartes encore et encore. Retournons à l'histoire.

Ce n'est pas une « histoire » Clo. C'est ce qui s'est produit sans exagération ou embellissements.

Tu veux juste utiliser des mots complexes avec double consonnes.

Maintenant, c'est toi qui s'écartes.

Cet incroyable être de lumière m'a parlé. « Andrea, a-t-il dit, tu peux rester avec nous ou tu peux t'en retourner. Qu'est-ce que tu choisis ? »

Je n'ai pas mis longtemps à répondre. Je pensais à mes trois bébés à la maison et ma réponse est venue rapidement. « Je dois m'en retourner, j'ai dit. Même si chacun de mes os est brisé, je dois m'en retourner. »

Il me l'a demandé une fois de plus d'une voix ferme et calme.

« Oui, j'en suis sûre. Je dois m'en retourner. »

Au moment même où je donnais cette seconde réponse, je me suis retrouvée glissant dans un vortex. Il était circulaire, comme un drain d'où l'eau s'écoule. Un puissant tourbillon s'est emparé de moi. J'ai dû forcer mon attention pour rester présente. Quelques instants après, je me suis sentie revenir dans mon corps dans une terrible secousse. Je me suis réveillée en pleurant.

Au réveil, la première personne que j'ai vue est le pasteur. Il était penché sur moi et me tenait dans ses bras. « Andrea, a-t-il dit, ta grand-mère Émilie est avec toi ce soir et je sais qu'elle t'a aidée à t'en sortir. »

Il avait raison ?

Oui, il avait raison, Clo.

Alors qu'on m'avait installé un collier cervical, attachée sur une civière et placée au côté de ton père dans l'ambulance, j'ai pensé : « Quelque chose ou quelqu'un s'est donné beaucoup de mal pour me préparer à cela. Comment se fait-il qu'un avertissement me révélant la couleur et la marque de la voiture ainsi que la tempête et ses cris, m'ait été donné ce matin, et qu'ensuite on m'offre de rester ou de partir ? »

On m'avait donné un aperçu d'un autre espace-temps. J'avais lu que le temps linéaire n'est qu'une construction dans notre espace tridimensionnel, mais je n'avais jamais vraiment compris ce que ça signifiait. Maintenant, je venais d'expérimenter une déformation du temps. Et cet amour Clo, cette enveloppante lumière blanche divine d'amour m'a appris que la mort est un retour à l'amour et que ma vie a de l'importance.

Je me suis faite deux promesses pendant le court trajet de l'ambulance vers l'hôpital. J'ai décidé que je ne vivrais plus dans un mauvais mariage sans amour. J'ai aussi décidé que je ferais en sorte que ma vie compte.

Ça t'a pris une expérience de mort imminente pour en arriver à ces deux évidentes conclusions ? N'importe qui aurait pu le savoir sans avoir à se faire écrabouiller.

N'importe qui, peut-être, mais pas moi. J'avais accepté ce mariage « jusqu'à ce que la mort nous sépare ».

Mais tu es morte, maman.

Tu as raison en fait. Je n'y avais jamais pensé de cette façon. Je voulais enfin donner un sens à ma propre existence parce qu'il me semble qu'elle en avait eu suffisamment pour les autres. Elle en avait suffisamment eu pour qu'on me donne cet avertissement, l'expérience de mort imminente.

Une petite correction ici. Ce n'était pas une expérience de mort imminente. C'était une expérience de mort.

Et ton corps lui ?

Mon corps entier était couvert de meurtrissures, de bleus, mais par miracle pour nous deux, aucun de nos os n'était fracturé. Un étonnant, incroyable miracle.

J'avais déchiré mes nylons. Ma tête élançait à cause du choc sur la voiture stationnée. Là où il a été heurté, mon mollet droit a fait mal pendant vingt ans, plus comme un rappel qu'autre chose.

Un rappel de quoi ?

Un rappel de ne pas gaspiller ma vie à faire des choses insignifiantes. Un rappel que toute vie compte. Que nous comptons tous. Que les choix que nous faisons et la manière dont nous les vivons comptent. Que nous ne sommes pas seuls. Que nous sommes aimés et soutenus et qu'il y a tellement plus que ce que nous voyons avec les yeux. C'est un rappel de croire aux miracles.

Et toi, tu y crois ?

Totalement. C'en est un présentement.

M'man, c'est une conversation. Tu deviens mélodramatique. Ça crée le pont, mais ce n'est pas un miracle. C'est plus courant que les gens le réalisent et ce sera de plus en plus documenté.

Ce n'est peut-être pas un miracle pour toi, mais c'en est un pour moi. D'être en mesure de te parler comme ça, de t'entendre me parler de manière si cohérente, de t'entendre, point. C'est un miracle pour moi.

D'accord, d'accord. Revenons à l'accident.

Est-ce que toutes les conversations sont aussi pleines de routes secondaires et de détours ?

Grand-maman m'avait dit que toute femme devrait avoir un manteau rouge. Cette nuit-là, je portais mon lourd et long manteau rouge. Même s'il a été soumis au verre cassé, il a agi comme un écran, me protégeant. Je n'avais pas une seule coupure. J'ai eu des béquilles pendant quelques jours puis, je les ai abandonnées. Incroyable.

Pendant plusieurs mois, ma mère est venue à la maison et a massé mon corps meurtri avec de l'huile de castor. L'huile de castor en plus du yoga, des étirements, des exercices et de la physio m'ont guérie. Des bains chauds au sel d'Epson m'ont aidée également. Je dois être prudente avec mon dos, mais ça va. La seule chose que je ne puisse faire est de porter un sac à dos de cinquante livres. Mais, qui veut faire ça de toute façon ?

Illico, mes cheveux ont tourné au gris à cause du traumatisme. Je ne l'ai pas réalisé avant environ deux semaines. Ça m'a pris aussi deux semaines pour trouver le courage de demander à ton père de partir. Il a été d'accord pour s'en aller.

J'avais seulement trois ans, mais je me rappelle nous cinq assis sur le sofa. Il y avait quelque chose de particulièrement solennel et « grandes personnes » dans l'air. Je me rappelle entendre l'annonce que vous vous sépariez et avoir le sentiment que quelque chose d'important était arrivé.

Le fait que je m'en rappelle si parfaitement signifie énormément quant à la manière dont on traite les enfants lorsque des annonces doivent être faites, comme la mort d'un parent. Même s'ils ne comprennent pas, les enfants devraient être informés de ce qui arrive dans un langage simple. Ils seront en mesure de mieux traiter l'information plus tard s'ils entendent la vérité. La cacher les mélange.

C'était la fin d'une vie et le début d'une autre. Les motifs du divorce étaient l'adultère. Il n'y a pas eu de débat.

Chapitre 8

Très graduellement, après cet incident, j'ai commencé à sentir la présence de ma grand-mère Émilie.

Je m'en suis d'abord aperçue parce qu'elle avait les pires manières à table. Elle avait vécu seule pendant un si grand nombre d'années, qu'elle en avait abandonné les bonnes manières. C'était gênant parfois lorsque j'étais avec elle. Elle faisait d'énormes rots. Et, elle mâchait sa nourriture comme... eh bien, comme un cheval. Elle passait outre les ustensiles et mangeait avec les mains. Je me suis mise à faire pareil.

Et tu pensais que j'avais de mauvaises manières à table!

Tu avais d'affreuses manières. Le temps passé comme sans-abri cherchant de la nourriture t'a rendue en quelque sorte sauvage, comme si tu avais oublié ton éducation.

Je me rappelle t'avoir emmenée au restaurant dans le nord l'été dernier. Tu as ouvert un petit contenant de beurre d'arachide ; tu as pris un couteau pour emmener le beurre d'arachide jusqu'à

ta bouche. Tu as bien poli le tout. Je me rappelle aussi que tu as mis ton visage dans ton assiette enfournant la nourriture dans ta bouche au lieu d'utiliser ta fourchette et...

D'accord, d'accord. Arrête ! J'ai compris. Peut-on retourner à grand-maman ?

Grand-maman. Ouais. D'abord, je me suis mise à faire d'énormes rots. Je me surprenais à manger avec les mains, dégoulinantes et sales, exactement comme elle et je mâchais ma nourriture la bouche ouverte laissant s'échapper des morceaux. C'est comme si j'avais perdu toutes mes manières. Je devais me ressaisir. Ce n'était tellement pas moi que j'ai réalisé qu'elle était avec moi de quelque manière.

Ensuite je me suis mise à l'entendre me parler dans ma tête.

Des voix dans ta tête ? Sans blagues.

Sans blagues. Je l'entendais clair comme un son de cloche. C'était subtil au début. Il me semblait que les voix que tu entendais et celles que j'entendais n'étaient disjointes que par une fine ligne. Pourquoi es-tu étiquetée comme folle et moi comme intuitive ?

M'man, les voix dans ma tête n'étaient pas aidantes. Elles étaient destructrices, harcelantes et abusives. Qui se ferait ça à lui-même ? Tu pouvais écouter et consigner, mais ne pas réagir aux voix que tu entendais. J'étais impuissante face à elles.

Une différence subtile, mais immense quant à la source et à la pertinence. Pourtant, les gens entendent continuellement des voix

dans leur tête. Je croyais que si tu avais pu avoir le contrôle de tes réactions face à elles, demeurant aussi silencieuse que je le suis, tu n'aurais jamais été étiquetée comme psychotique.

Dans mon cas, elles ne prenaient pas juste possession de mon esprit mais de mon corps aussi. C'est comme si j'avais vendu mon âme au diable. J'avais fait un pacte avec l'entité qui s'était emparée de moi et cette entente a pris fin avec l'incinération de mon corps. Dieu merci, c'est terminé.

Les gens devraient savoir que l'usage de drogues peut déchirer la couche protectrice ; l'aura autour du corps. L'abus physique peut avoir le même effet. Une chute, une forte collision sur un terrain de football, un coup de poing ; tout assaut sur le corps peut créer une rupture et le rendre vulnérable à la possession. C'est là où ça commence la possession.

J'ai pensé que tu étais possédée. J'ai même tenté de trouver un prêtre à un moment donné pour t'exorciser.

Ça n'aurait pas fonctionné à cause du pacte que j'avais fait avec l'entité.

Ça me rend malade de penser que d'autres doivent vivre cela et que nous ne sommes pas en mesure de les aider adéquatement. Qu'est-ce qu'ils peuvent faire, Clo ?

Ne prenez aucune drogue. Les médicaments sont des drogues. La mari n'est pas un jeu. La mari, c'est la dégringolade.

Soyez plus gentil avec votre corps pour éviter les ruptures d'aura. Protégez-vous en vous entourant de lumière divine avant de vous

rendre à un cocktail, au centre commercial, chez le vendeur de voitures ou à une joute de football (que vous jouiez ou assistiez). Protégez-vous. La chose qui incommode ces entités, c'est l'amour.

Je vais tenter de l'expliquer en des termes clairs. Plusieurs entités désirent rester sous la forme humaine. Ce faisant, elles n'ont pas besoin de progresser, de guérir ou de grandir. Elles le feront éventuellement, parce que toute âme avance un jour sur son chemin, mais elles peuvent retarder considérablement le processus en demeurant aux abords de votre plan de conscience, en accompagnant ou en prenant possession d'une forme humaine.

D'abord, il est nécessaire qu'il y ait une brèche dans l'aura humaine pour que l'entité puisse s'agripper. Cela peut se produire de plusieurs manières. Ce peut être un traumatisme dans le vagin à la naissance. Ce peut être une blessure sportive, particulièrement si c'est à la tête. Ce peut être dû à l'usage de drogues qui déstabilisent les défenses du corps contre les possessions. Il faut se méfier des drogues récréatives. Ce peut être simplement que l'entité accompagne cette personne depuis d'autres vies et que la mission n'est pas complétée.

La possession est aussi réelle que le nez au milieu de votre visage, aussi vraie que le soleil se lève chaque matin. La possession requiert la participation de deux êtres qui collaborent à un certain niveau. Il est difficile de croire qu'une chose pareille se fasse en collaboration, mais c'est le cas. Dans mon cas, à la fois, je haïssais et j'aimais mon possesseur. Je ne pouvais pas m'en débarrasser et je ne le souhaitais pas non plus. Quelquefois, je suis venue proche de le vouloir, particulièrement lorsque j'avais été bien pendant quelque temps. Je commençais à faire des projets et à envisager la vie, mais la prise

était trop forte. Je ne pouvais pas le faire lâcher. Alors, j'ai capitulé et l'ai laissé faire. Je n'avais pas vendu mon âme comme on le dit généralement. Je me suis louée. Ce bail a maintenant expiré.

Amusant comme le mot « expirer » est utilisé pour indiquer la fin du terme d'un contrat comme il indique la mort. Est-ce qu'un humain tout à fait normal peut-être possédé sans avertissements ?

Oui. Cependant c'est rare, parce que la personne rejettera les pensées de l'entité, rejettera la destructivité et la rage en faveur de la guérison et du bien-être. Elle fera en effet tout ce qu'elle peut pour se débarrasser d'elle. Parce que les entités veulent s'accrocher, elles vont vers le fruit le plus accessible, si je peux dire. Il est plus facile de s'agripper à quelqu'un de complètement ouvert et vulnérable qu'à quelqu'un de solide, d'ancré et sain dans son corps et son esprit. Elles sont attirées par ceux qui sont le moins en santé, le moins ancrés et le plus vulnérables. Elles cherchent de la même manière les humains les moins intègres. Ceux qui vont voler, tricher à un examen, voler dans la bourse de leur mère, botter un chien, dépenser leur argent dans la drogue ou sortir de la salle d'examen avant d'avoir terminé le test, échouant et tombant dans le déni et le désespoir. Les émotions telles le désespoir et la désespérance offrent une belle opportunité aux entités de se trouver un chez soi sur Terre.

Nous explorerons ce concept de manière plus élaborée plus tard. Pour le moment, revenons à grand-maman.

De retour à grand-maman. Savais-tu qu'elle avait quatre-vingt-douze ans lorsqu'elle est morte ?

Tu me l'as dit déjà. À part son âge, je ne sais à peu près rien à son sujet, M'man. Je sais qu'elle faisait un super granola. C'est tout ce que je sais. Et je sais qu'elle est en grande forme maintenant.

Elle vivait seule. Mon grand-père était décédé trois décennies plus tôt. Grand-maman était une pionnière en ce qui a trait à bien se nourrir. Elle pouvait manger un bol de cerises comme repas. Le thé à base de lin, les pousses sur le rebord de la fenêtre, trois amandes par jour, les jus, les merveilleux câlins et ses longs cheveux tressés et enroulés soigneusement autour de sa tête – voici ce dont je me rappelle le plus. J'étais fascinée par sa tresse. À la fin de sa vie, pour des raisons pratiques, elle a été coupée. Ça m'a rendue triste.

Mes grands-parents étaient venus lorsqu'ils étaient enfants de Syrie par bateau pour commencer une nouvelle vie dans un nouveau monde. Ils se sont connus ici, se sont mariés et ont eu quatre filles et un fils. Ma mère, mamie Adèle, est sa plus jeune. Grand-maman avait un jardin à l'arrière où elle cultivait certains des légumes dont elle faisait des jus. Elle n'était semblable à personne d'autre : forte, indépendante et ne se préoccupant pas de se conformer aux normes sociales.

Ça ressemble à quelqu'un d'autre que je connais.

Est-ce que tu le sais quand je souris ?

Si je m'accorde à toi, je peux sentir tout ce que tu sens.

Alors, tu sais que je souris en ce moment.

Ouais.

Grand-maman avait toujours du jus frais pour nous lorsque nous y allions. Son préféré était carotte et pissenlit. Elle insistait pour qu'on le boive. Yarck – ça goûtait fort et amer. Le plus amère était le mieux. On ne s'obstinait pas avec grand-maman.

Les erreurs que ta grand-mère Émilie a commises avec sa fille, ma mamie Adèle, sont corrigées par toi. Les erreurs que toi et moi avons commises sont corrigées en ce moment-même. Nous recherchons constamment l'absolution et ça nous est tout le temps accordé. Mais devine qui nous l'accorde ? C'est nous. Dieu est en nous.

C'est un sujet fascinant – comment nous éliminons les obstacles des générations à venir en faisant des choix en fonction du pardon, de la réparation et du plus grand bien. Nous changeons littéralement le futur. Nous pourrions en parler toute la journée mais, tu veux en savoir davantage sur grand-maman, n'est-ce pas ?

En effet.

D'accord. Ma grand-mère Émilie était une force dans ma vie et l'a été dans la vie de tous. Elle était opiniâtre, déterminée et dure. Elle a passé les dernières semaines de sa vie en position fœtale dans un lit d'hôpital. La seule partie encore mobile de son corps était un doigt. Un doigt.

Ces yeux nous regardaient avec une vision claire et féroce. Et ce doigt. Elle l'agitait et le balançait. Je sentais qu'elle était impatiente de quitter ce corps brisé.

Environ deux mois après ses funérailles, je l'ai entendue dire : « Andrea va chercher mes livres. Ils sont dans une boîte au sous-sol chez Lilian. Je veux que tu commences à les lire. »

Je voulais lui poser un tas de questions, mais elle était partie.

J'ai appelé ma mère et c'était vrai, il y avait dans le sous-sol chez sa sœur Lilian, une boîte de choses appartenant à grand-maman. Les livres sont une série de petits volumes numérotés de un à cinq et titrés *The Life and Teachings of the Masters of the Far East* (La vie et les enseignements des maîtres de l'Extrême-Orient). Les couvertures sont usées, endommagées et pleines de notes et de gribouillis de grand-maman. Des phrases sont soulignées. Les marges sont un charivari de notes au crayon et au stylo. J'ai tenté de les lire mais leur signification m'a échappé. Ils sont retournés dans la boîte pendant près de deux ans.

Elle me dit qu'elle devait être patiente avec toi. Tu étais têtue et obstinée. Et tu avais cette insupportable habitude de toujours douter de toi-même.

Même actuellement, elle met en pratique sa patience. Elle reste en dehors de ça, même si elle en a tellement à dire. Elle me dit que nous nous sommes suffisamment égarées comme ça. Si elle prenait part à cette conversation, nous ne pourrions jamais arriver à produire notre importante matière.

Quelle est l'importante matière, Clo ? Est-ce l'information au sujet de la mort ? Est-ce l'expérience de mort imminente ? Est-ce que ce sont les moyens utilisés pour me sortir de tant de marasmes ?

Non. L'important, c'est cette conversation. Le seul fait que ça se produise, c'est ce qui compte. Tu es. Je suis. Point. C'est l'événement important. C'est la graine pour semer l'espoir chez les autres que

la mort n'est pas une fin. C'est la fin de ce mode de pensée, de sa signification. C'est la mission que nous entendons accomplir. Quand ce sera fait, je partirai.

Alors, tu es restée proche afin que nous écrivions ce livre ensemble ?

Quelquefois, tu es tellement lente.

Je me suis égarée. J'erre. Je me perds.

Est-ce qu'on ne le fait pas tous ? Grand-maman...

Ma grand-mère a toujours été vue comme un peu excentrique. Elle croyait tellement dans les jus qu'elle achetait des extracteurs de jus et les distribuait à ses amis. Ces machines n'étaient pas bon marché ; elles coûtaient des centaines de dollars et elle vivait sur un budget serré. Pourtant, grand-maman trouvait l'argent pour acheter ces extracteurs afin de les aider à se garder en santé. « La nourriture comme médicament », tel était son mantra.

Je sais ce que c'est que de prendre les médicaments pour nourriture.

Et comment donc ! J'ai quelques photos pour le prouver.

Grand-maman voyageait seule. Je me rappelle la conduisant à l'aéroport à l'automne pour son envolée vers le sud. Pendant plusieurs années, elle a passé ses hivers dans une chambre louée sur l'avenue Collins à Miami Beach. Elle traversait l'aéroport avec ses sacs de provisions contenant des plantes à demi-germées.

Elle ne pourrait pas faire ça aujourd'hui.

C'est certain. Tu ne peux pas te rendre aux États-Unis avec une clémentine. Imagine un sac de provisions plein de plantes !

Je me rappelle l'avoir visitée en Floride et avoir voulu la ramener à la maison avec moi. Je n'aimais pas la savoir là toute seule. À cette époque, le secteur était minable et dégradé. Je m'inquiétais d'elle parce que je l'aimais. Lorsqu'elle a été trop malade pour venir aux repas de famille, je m'inquiétais et je voulais passer la soirée avec elle plutôt que de rester à table et prétendre que tout allait bien.

Il y a eu des fois où grand-maman est restée avec nous. Elle avait l'habitude de dormir sur le plancher de la salle à dîner, préférant cela à un lit. Un soir, je l'ai regardée, captivée, défaire sa chevelure. Sa tresse lui arrivait presque à la taille.

Quand elle en a eu assez de supporter une poitrine lourde et tombante qui lui donnait mal dans le dos, elle a, à soixante-douze ans, subi une chirurgie de réduction mammaire. Était-elle fière de me les monter ! Ils étaient magnifiques, Clo. Comme ceux d'une jeune de dix-neuf ans.

J'espère !

Avance rapide jusqu'à l'automne de 1992. Ma mère a appelé pour dire qu'ils venaient de finaliser la succession de grand-maman. Ses dernières volontés avaient été faites et il restait un petit solde dans son compte. Maman pensait que je devrais l'avoir. C'était le montant exact de la facture de l'avocat pour le divorce que je venais tout juste de recevoir.

« Merci, grand-maman », ai-je sangloté devant le guichet automatique.

Quelques années plus tard, je reprenais ses livres. « Quand l'élève est prêt, le maître apparaît. » Cette fois, la matière ne m'a pas déçue. Elle m'a transformée. J'ai appris tant de choses sur les fondements de l'existence et sur ce qui se passe réellement. Puis, aux alentours de 1996, grand-maman s'est mise à me parler de nouveau.

« Nous allons apprendre la patience », me dirait-elle. Puis une autre fois, ce serait la tolérance. Ensuite, le pardon. L'acceptation. L'intégrité. Elle était comme une enseignante. Je m'éveillais dans mon lit et elle me parlait clair comme le jour.

Une fois – une seule fois – je l'ai vue. Je conduisais sur l'autoroute et du pare-brise, je l'ai vue me regarder en pleine figure. Il y avait une lumière énorme derrière sa tête. Je suis presque sortie de route.

C'était un superbe cadeau.

Et un grand choc.

À peu près à la même époque, je suis en train d'arroser les plantes dans l'appartement de mes parents et grand-maman me dit : « Va dans le den et rapporte la photo au bas de l'étagère. »

Je me rends dans le den et il y a effectivement cette jolie photo prise lors du mariage de ma sœur.

« Prends la photo et va en faire une marque. »

« Une quoi ? »

« On se lance en affaires », dit-elle. Sérieusement. C'est exactement comme ça que ça s'est passé. Pas de plan d'affaires. Pas d'étude de marché. Juste grand-maman qui dit : « Va en faire une marque. »

« Qu'est-ce qu'on va faire ? », je lui ai demandé.

« On va faire du granola », a-t-elle dit. Tu ne t'argumentes pas avec grand-maman. J'ai fait dessiner le logo et la marque était née. Nous sommes effectivement allées en affaires et la compagnie s'appelait Les Granolas d'Émilie (LGE).

Chapitre 9

Ensuite, que s'est-il passé ?

Ce qui s'est passé ? Rien ne s'est passé. Je n'avais pas la moindre idée par où commencer. Je n'avais pas de plan, pas d'argent, pas d'expérience dans la production en cuisine commerciale. J'avais dépensé deux cent cinquante précieux dollars pour faire faire le logo à partir d'une photo. C'était tout.

En fait, ce qui est arrivé, c'est que la compagnie de ton père a déclaré faillite et qu'il a déclaré une faillite personnelle en même temps. Même si nous étions divorcés depuis à peu près cinq ans, je travaillais encore pour lui. Je pensais que m'investir auprès de lui était la manière la plus intelligente d'assurer l'avenir de mes enfants. Erreur. Un beau jour de printemps, j'ai perdu mon emploi et tout support financier pour mes enfants. Ensuite, nous avons été sauvés par un chat.

Sauvés par Max.

Ouais. Au moment où je suis en train de vous mettre tous au lit, j'entends un petit bruit dans la porte avant. J'ouvre et entre en

courant ce tout petit chaton. Tout le monde est fou de joie. Daniel joue la carte à l'effet que le lendemain, c'est son anniversaire. « M'man, il faut garder le chat. »

Je me demande alors s'il n'appartient pas à quelqu'un, même s'il ne porte aucun collier. Je le remets dehors. « S'il est là au matin, nous le garderons. »

Tu as remis le chat dehors ?

C'était en juin et il faisait doux. Ce n'est pas comme si ç'avait été en février ou quelque chose comme ça.

D'accord, d'accord.

Comme on pouvait s'y attendre, après une nuit sans sommeil, j'ouvre la porte et le chat entre en courant. Tout le monde est ravi. Et nous voilà en route vers le vétérinaire, le chat dans une boîte de chaussures, pour s'assurer qu'il soit en bonne santé. C'est là que j'ai rencontré Sara, une femme que je vois occasionnellement dans une classe de mise en forme. Sara m'explique qu'elle est impliquée auprès d'un nouvel organisme qui se voue à la sensibilisation au cancer du sein. Ils organisent un déjeuner et ils cherchent quelque mets intéressant qui sorte de l'ordinaire. J'offre mes granolas, pensant que j'en fournirai pour une dizaine de femmes assises autour d'une table. Il s'avère que j'en ai justement un pot dans la voiture parce que j'en apportais à une amie ce jour-là. Je me rappelle précisément avoir posé la boîte de chaussures au sol et me rendre à la voiture chercher le pot.

Trois jours plus tard, Sara m'appelle et me dit qu'ils adoreraient avoir le granola lors de leur événement. « La vente de billets va très bien. Nous attendons mille personnes. »

Quoi? D'abord, je panique. Puis, j'appelle ma mère.

Quand ça va mal, appelle M'man.

C'est ce que j'ai fait. Maman a suggéré un traiteur local. Je l'ai appelé et lui ai expliqué ma situation. Il a été d'accord pour me louer son emplacement avant neuf heures et après dix-sept heures. Je n'avais pas la moindre idée de la manière d'utiliser ses appareils ni comment passer de petites quantités produites à la maison à de larges lots produits dans un four industriel.

Je me rappelle de lui. Un grand gars avec une voix terrifiante. As-tu déjà remarqué que la plupart des chefs sont gros?

Tu es hors contexte. Deux semaines de cuisine et j'avais les quatre-vingts kilos de granola requis pour l'événement.

J'ai aidé. J'étais de la même taille que le mélangeur.

Oui, tu as aidé. Tu étais acharnée, Clo. Tu n'avais que huit ans, mais quelle éthique de travail! Ce qui est cool, c'est que je le faisais en mémoire de Linda, l'amie de ma mère décédée d'un cancer du sein. Je n'avais pas d'autre motif.

Le matin de l'événement, je marchais aux abords de la salle de bal de l'hôtel en observant les convives. Sans le savoir, Sara avait

mis en place une immense dégustation des Granolas d'Émilie. Les gens me demandaient où ils pouvaient s'en procurer. Ç'a été une révélation.

Ça m'a pris deux semaines pour rassembler mon courage et finalement joindre le chef de l'hôtel et lui demander s'il avait eu connaissance du produit servi ce matin-là. «Je l'ai vu», a-t-il dit. «Je l'ai détesté. Venez me voir demain matin à six heures.»

Un homme brillant.

Brillant en effet. Il ne l'a pas détesté. C'était mon premier test. Imagine, une rencontre à six heures du matin alors que j'ai trois jeunes enfants à la maison. Encore une logistique impossible. C'était ma première incursion dans une cuisine commerciale, armée d'une douzaine de petits récipients de granola et le reste, c'est de l'histoire. Il est devenu mon client et mon grand supporter.

C'est ainsi que ça a commencé. Parce que Max est entré en courant dans la maison.

Parce que grand-maman m'a poussée. Parce que Max a couru dans la porte. Parce que j'avais perdu tout support financier. À cause d'une centaine d'autres coïncidences qui m'ont permis de réaliser mon rêve de soutenir mes trois enfants. Il y a eu de nombreuses nuits sans sommeil, plusieurs longues heures de travail et de grosses semaines, de nombreux soupers où tout ce que vous aviez à manger était du granola.

C'était l'intention, M'man. L'intention c'est le quatre cinquième du chemin à parcourir avant la réalisation. Parce que ton intention était pure, les éléments se sont mis en place pour te venir en aide.

Je croyais beaucoup en la valeur de mon produit. J'y crois encore. Après toutes ces années, j'en prends encore au déjeuner presque chaque matin. Aucune banque ne voulait me faire crédit. J'étais trop fière pour demander à des membres de ma famille de m'endosser, alors j'ai procédé à l'enclenchement.

Enclenchement – treize lettres. Un mot de treize lettres, c'est tellement sexy.

Tu es obsédée, Clo. Je me rappelle avoir dit à ton père que j'allais faire des granolas. « Pourquoi ne trouves-tu pas un vrai travail? », m'a-t-il dit.

C'est tout ce dont j'avais besoin. Si avant j'hésitais au sujet de ma décision, là j'étais en feu.

Tu te dois d'être obsédée et de rester obsédée.

En effet. J'étais obsédée par la nouvelle entité appelée Les Granolas d'Émilie. C'était un travail de tous les instants, de jour comme de nuit.

De nuit également. J'aime l'idée. Tu sais cette histoire de sommeil quand tu es morte ne peut pas être plus loin de la vérité. C'est de la croissance et de la découverte presque sans interruptions.

Tu ne dors pas, vrai?

Exact. Pas de sommeil, pas de manger. Pas de fonctions corporelles ou de toilettage physique de quelque nature que ce soit. C'est un

niveau de pensées et de vibrations. Je ne suis pas encore passée de l'autre côté en fait, alors je ne peux que te dire comment je suis présentement. Je suis ici pour remplir ce mandat avec toi.

Alors où es-tu ?

Comme entre deux états afin que nous puissions communiquer facilement. Une fois que je passe véritablement la frontière, la personnalité de Chloé se désintègre dans l'unité et communiquera avec toi de temps à autre, mais pas comme nous le faisons présentement. Elle poursuivra son périple. Grand-mère Émilie a fait la même chose.

Elle l'a fait. Je l'ai senti aussi. Plusieurs années après avoir mis sur pied l'entreprise, j'ai subi une chirurgie mineure qui nécessitait une anesthésie générale. Quand je me suis réveillée de chirurgie, j'ai senti qu'elle était partie. J'ai pleuré et pleuré. Seulement là, ai-je senti la perte d'elle. Je lui ai demandé où elle allait.

« Je vais vers l'Omega », m'a-t-elle dit. Je n'avais aucune idée de ce que cela voulait dire à ce moment-là, mais j'ai ensuite appris que le début est l'Alpha et la fin l'Omega. Elle va tout droit vers la fin ultime. Va grand-maman, va.

Nous parlions de l'enclenchement et de l'entreprise mais j'aimerais beaucoup parler de vibrations parce que c'est la clé qui nous permet, dans un premier temps, d'avoir cette conversation. Tu sais qu'il y a une vibration propre à chaque couleur. Tu sais également que toi-même, tu vibres. Les battements de ton cœur sont une vibration qui se disperse chaque fois qu'il bat. Alors, imagine que ces éléments interagissent – la couleur que tu portes, les battements de ton cœur, le battement de cœur des autres, la couleur de la chemise

de ton partenaire. Imagine l'intrication de cette toile. Saisir la subtile vibration d'une couleur, comment tu te sens en présence de quelqu'un, comment on se sent en marchant dans une certaine pièce.

John me disait hier comment ça s'est produit peut-être cinquante fois au cours de sa carrière : une femme entrait dans une maison qu'il lui faisait visiter et après n'avoir franchi que quelques pas à l'intérieur, lui disait : « C'est ma maison. » Ou bien, elle se trouvait dans l'entrée et immédiatement disait : « Désolée, je ne peux même pas entrer dans cette maison. Je dois partir. »

Tel est le pouvoir des vibrations. Nous en avons une vue d'ensemble, M'man. Nous pouvons voir l'intention, la motivation, la force, la faiblesse, l'amour et la haine. Si nous le voulons, nous pouvons voir toute la vérité concernant une vie. Nous le pouvons tous. Tous ces états se traduisent en couleurs vibrantes et en fréquences et elles peuvent être vues de notre perspective. C'est pourquoi la prière est si puissante et brille avec force vers l'extérieur.

Nous marchons à vos côtés, nous tenons votre main, nous vous caressons la joue, nous vous parlons. Nous sommes avec vous. Si notre présence pouvait être plus aisément repérée par les humains, nous serions constamment en collision les uns avec les autres. C'est à ce point que nous sommes présents dans vos vies. Tous devraient savoir cela. Sais-tu pourquoi je fais ceci ?

Pourquoi ?

Je le fais pour l'argent !

Tu me fais rire. Vraiment.

Sérieusement, je le fais pour le gros cachet, pour la médaille d'or, les multiples retombées et la couverture du magazine Times.

Ce qui, bien évidemment, nous amène à la question : quel est le gros cachet ?

Pour accomplir ma mission, justifiant ainsi toutes les souffrances que j'ai endurées.

Je comprends. Je le comprends vraiment. La raison pour moi est aussi de m'accomplir dans cette mission. Vrai ?

Exact. Aujourd'hui tu as parlé à ton ami Paul. Quand tu as connu Paul, il y a des décennies de ça, tu as senti sur le coup un lien profond avec lui. Tu as ressenti un amour si fort que cela a confirmé ce que tu avais toujours pensé : que nos relations se répètent, se remodelent et se renouvellent à travers nos incarnations. Elles le font vraiment.

Ceci permet de consacrer plus de temps à l'apprentissage, à la croissance et à l'accomplissement de soi, et moins à essayer d'établir des liens. Ils existent déjà de vies antérieures. De cette manière, tu peux efficacement reprendre là où tu en étais dans ton évolution. Les présentations ont été faites depuis longtemps.

Je pense à la logistique requise pour faire en sorte que tous ces réseaux soient organisés et cohérents. C'est incommensurable.

Il suffit de penser au fonctionnement interne du corps, puis de multiplier par sept milliards, et tu obtiens les subtilités du monde réel.

Alors, nous avons le mandat d'écrire ce livre ensemble ?

Nous l'avons.

Nous sommes bien placées. Nous sommes un duo mère-fille. Tu as suffisamment de vécu pour ne pas douter de la matière. Tu es de moins en moins intimidée par les critiques. Tu as démontré ton amour en restant collée à moi dans le marasme de ma vie. Tu m'aimais là où j'en étais. La vie t'a rendue humble, assurée, forte, compatissante, sage et généreuse. Tu es prête pour ça.

Je le suis. Pendant un moment, j'ai voulu garder cette conversation pour nous. J'adore te parler, Clo. Ça ne fait pas que me guérir, ça m'apporte aussi. Je peux t'entendre. Je sais que tu es vivante et que tu vas bien. Je me suis demandé pourquoi me mettre au risque de me faire juger et d'avoir à défendre ce qui se trouve ici. Pourquoi ne pas juste profiter de ce qui se passe entre nous et filer ma vie ?

Et la réponse, mesdames et messieurs, est...

Eh bien, tu as été claire là-dessus, et sans ambiguïtés, que nous devons continuer. Au départ, j'ai eu un rêve particulièrement frustrant. Dans ce rêve, je commence une course, mais je dois me changer et il faut que j'aille aux toilettes ; je cherche sans arrêt quelque chose que je n'arrive pas à trouver. Les équipes sont prêtes. Le jour commence à tomber. Je me perds dans un labyrinthe. Je peux m'entendre dire : « Allez A.C. avance, tu fais du sur-place. Tu t'épuises. Vas-y ! »

Je me réveille et le message est clair que je dois cesser de me traîner les pieds et de me laisser distraire.

Tu m'as donné tout ce dont j'ai besoin pour compléter ce projet. Je voulais absolument vivre entourée de beauté. Fait. J'avais besoin

du temps et de l'indépendance financière pour le faire, alors j'ai obtenu l'argent en vendant le commerce l'an dernier après l'avoir géré pendant presque deux décennies. Fait. Tu savais que je ne voulais pas et que je ne pouvais absolument pas vivre sans amour, alors tu m'as donné John. Fait. Je voulais aussi être nourrie par des amis et tu m'as installée à juste quelques minutes de mes plus chers amis. Fait.

Fait, fait, fait. Il semble que tu aies bien saisi, M'man. Comment as-tu aimé ta soirée hier ?

Ma méditation était telle une centrale électrique. Bravo Clo, tu viens de recevoir tes ailes. Je les ai vues : noires. Tu es un ange noir. Je les ai senties m'entourer et m'étreindre. Je t'ai entendue t'excuser pour toutes ces fois où tu ne m'as pas étreinte. Ces matins où je voulais te faire un câlin et que tu te retirais distante.

Mais tu l'as absolument senti hier soir. Tu as aussi reçu mon message à l'effet que le livre est le projet du « maintenant ». Une fois qu'il sera fait, je partirai. La peur des critiques et du jugement des autres sont des barrages que tu places sur ta route. Une chose encore : porte du blanc, M'man.

J'ai entendu ça quand j'étais dans la douche ce matin.

Porte du blanc comme un rappel de t'entourer de la lumière divine d'amour. Voici quels sont mes derniers vœux :

Je veux boire un milkshake.

Je veux danser sous la pluie.

Je veux câliner mon frère cadet.

Je veux souffler cinquante bougies sur mon gâteau.

*Je veux apprendre la vigilance.
Je veux rouler à bicyclette dans la campagne.
Je veux manger du beurre d'arachide à même le bocal.
Je veux embrasser ma mère, la serrer contre moi et pleurer.
Je veux me coucher dans l'herbe et la sentir me chatouiller le cou.
Je veux connaître le chaud et le froid et ce qui existe entre les deux.
Je veux que tu saches que je vis, que je danse, que j'étreins, que je
chatouille et que je suis près de toi.*

Merci, Clo. Si un câlin pouvait s'écrire, il serait comme cette liste de vœux, encadré d'un milkshake et d'un chatouillement. Je viens juste de m'apercevoir comment tes lignes en viennent à former une pyramide. Très cool.

Qu'en est-il de ton histoire de thérapie-empettes ? Tu me l'as évoquée toute la semaine.

J'étais obsédée de sortir magasiner. Je voulais faire partie d'un monde qui ne voulait pas de moi. Nous sommes allées au centre commercial, mais les gens me fixaient. « Elle a l'air d'une mourante », pensaient-ils.

Ils avaient raison. Mais, même les mourants veulent porter une nouvelle écharpe. Les mourants sont toujours vivants jusqu'à ce qu'ils soient morts. On dirait une évidence, mais la signification est subtile. Penses-y : ils aiment encore la musique. Ils peuvent encore sentir la brise dans leur cou. Ils aiment encore les écharpes. Ils veulent encore être beaux.

Je voulais tout particulièrement te remercier de m'avoir habillée ce jour-là l'été dernier.

Quel jour, Clo ?

Je n'arrêtais pas de te titiller, de te harceler pour que tu m'emmènes magasiner. Encore et encore. Je voulais aller magasiner. Même si je n'achetais que quelque chose à cinquante cents, j'avais besoin d'acheter un truc. Tu m'as demandé pourquoi je voulais y aller. Tu te rappelles maintenant ?

Je m'en rappelle parce qu'hier, de quelque manière, tu as mis en marche l'enregistreuse alors que je conduisais. C'était vraiment paniquant, Clo. J'ai fait un saut incroyable alors que je roulais à cent quinze kilomètres-heure. J'avais fait plus d'une centaine d'enregistrements audios quand je prenais soin de toi. Je n'avais aucune idée hier de celui dans lequel se trouvait ce passage où je te demandais pourquoi tu voulais aller magasiner et ce que tu m'avais répondu alors. C'était très touchant.

C'était très facile parce que ça ne demande qu'un toucher ultra léger pour mettre l'enregistreuse en marche.

Hum. Ça me donne une autre idée à explorer éventuellement : une planche Ouija avec écran tactile. Eh bien, ça m'a vraiment surprise. Je suis presque sortie de route. Je n'avais pas entendu cet enregistrement depuis que je l'avais fait. En fait, je n'ai pas écouté la plupart d'entre eux. Ce qui m'a épatée, c'est que tu as su très exactement lequel choisir pour me parler de cette histoire de thérapie-emplettes.

Tu voulais magasiner parce que tu voulais te sentir belle. C'est à ce moment que j'ai réalisé combien important c'était pour toi

de sentir que tu habitais toujours un corps vivant. Alors, nous nous sommes habillées, maquillées, avons mis nos bijoux et nous sommes sorties.

C'était l'une des choses les plus gentilles que tu aies faite pour moi. Tu m'as demandé ce que je voulais. Cela m'a absolument confirmé que tu m'aimais telle que j'étais. C'était l'acceptation de qui j'étais. Tu as reconnu ce dont j'avais besoin et tu l'as rendu possible. Merci.

J'ai du mal à écrire. Quelquefois je me sens totalement submergée par l'émotion. Autant je sais rester calme pour être en mesure de t'entendre clairement, quelquefois, cela devient trop difficile, trop souffrant. Mon cœur a mal. Je vais me lever et faire une pause avant que mon cœur explose. Je veux des biscuits. Je veux des chips. Je ne peux pas m'arrêter de manger. Je vais me plonger dans un bon bain chaud et me faire un soin du visage. Puis je reviendrai.

Continue de tomber, tomber, tomber en amour avec la vie. En automne en amour, au printemps en amour, en été en amour et finalement, en hiver en amour avec la vie.

C'est tout un exercice. Ce n'est pas pour les cœurs sensibles. En plus que ce soit cathartique et un pèlerinage de guérison pour moi, nous avons un mandat à compléter. Tu m'as aidée à prendre conscience que la mission est de démontrer qu'il peut y avoir un échange. Ce n'est pas réservé aux seuls clairvoyants ou aux sages ou aux êtres hautement évolués. C'est à la portée de tous.

Dans le but de savoir comment communiquer avec des êtres chers décédés, j'aimerais que tu circonscrives certaines actions concrètes pour y parvenir.

Ce n'est pas tout le monde qui peut chanter de l'opéra. Ce n'est pas tout le monde qui peut nager dans la Manche. La vérité, c'est que la plupart des gens ne peuvent faire ni l'un ni l'autre. Pourquoi croiraient-ils qu'ils sont en mesure de s'entraîner à communiquer à travers le voile ?

Parce qu'à partir du moment où une personne y parvient, les autres sont en mesure de le faire tout autant. Le but n'est pas de démontrer que cette conversation peut être un jeu d'enfants, c'est de faire prendre conscience que c'est possible, que le pont peut être établi. La mort est véritablement un renouveau, la poursuite du voyage. Il n'y a que la vie après la vie. Parce que tous sont mortels, 100 % de nous mourront.

Nous avons viscéralement, intimement ce sentiment de douleur que nous associons à la mort. La deuxième expérience qui soit des plus fondamentales après celle du cri associé au premier souffle, c'est celle du dernier souffle. C'est tout ce que ça prend pour se qualifier pour le rôle.

Si les gens peuvent accepter cette possibilité, ils sont en mesure d'atténuer leurs peurs, de calmer leur douleur et de s'ouvrir à cette réalité pleine d'espoir, qu'ils entendent ou non leurs bien-aimés.

Ce n'est pas tout le monde qui veut chanter de l'opéra, mais si vous avez quelque talent et que vous travaillez suffisamment fort, vous pouvez apprendre à le faire. Parler aux esprits est la même chose.

Certaines personnes sont nées ainsi. D'autres n'y trouvent pas le moindre intérêt. Certains par prédispositions ou après des vies

de perfectionnement dans ce but, connaissent une ouverture spirituelle. Et si les gens choisissaient consciemment de développer cette faculté ? Le pourraient-ils ?

Absolument.

D'accord. Alors, comment aider les gens à s'y préparer puis à initier la conversation ?

Préparation est le mot-clé. Appelons cela les douze étapes pour établir le pont. Elles ne sont pas nécessairement dans l'ordre approprié, sauf pour la première.

Les 12 étapes pour établir le pont

1. Tout est comme il se doit

La base de ce travail repose sur la compréhension que tout est comme il se doit en ce monde. Il y aura de nombreuses évidences venant contredire cet énoncé. Ignorez-les. C'est l'étape la plus difficile. Elle s'appelle l'acceptation.

Tout est comme il se doit. Cela s'applique à toute chose dans la vie comme dans la mort. Non seulement n'y a-t-il aucune erreur dans la vie (seulement des leçons), mais il n'y a aucune erreur dans la mort. Toute vie est pertinente ainsi que sa durée. Cette connaissance fondamentale peut faire l'objet d'une étude s'échelonnant sur plusieurs vies ou peut être acquise instantanément. Elle requiert la complète acceptation de la mort comme faisant partie de la vie.

2. Restez calme, soyez patient et attentif

Vouloir connecter, s'attendre à connecter et ressentir une grande peine vont brouiller le signal et l'atténuer. Ayez de la compassion quant aux aspects touchant la perte et le laisser-aller, en pratiquant la non-réactivité afin de maintenir la perspective et la pratique de l'étape numéro un.

Voyez-le comme si vous aviez une pédicure. Vous n'avez qu'à choisir la couleur désirée, fermer les yeux, suivre les indications pour déplacer vos pieds ici ou là et faire confiance que le travail sera fait. Demeurez attentif.

3. Méditez chaque jour

Ce que ça signifie réellement, c'est de cultiver le silence. Le silence extérieur et intérieur. Arrêtez les bruits. Déconnectez-vous et offrez-vous d'être nourri par le son de votre respiration. Ensuite, écoutez.

4. Une fois déconnecté, il est temps de connecter

Connectez-vous à la Terre en vous ancrant. Ce type de communication demande que vous soyez ancré, sinon vous vous perdrez. Ensuite, connectez-vous à vous-même. La chose la plus puissante que vous puissiez faire pour vous-même est de ne rien faire.

5. Écrivez ce que vous recevez

Sinon, comme lorsque vous vous éveillez d'un rêve et espérez vous en rappeler, les détails vont s'estomper s'ils ne sont pas notés. Il se peut que vous voyiez des couleurs, entendiez un mot ou captiez une image. Notez-le.

6. **Élevez vos vibrations**

Communiquer à travers le voile implique un état vibratoire compatible entre les participants de chaque côté. Vous devez élever vos vibrations afin de les harmoniser aux fréquences les plus élevées d'êtres éclairés et nous qui sommes morts, devons abaisser les nôtres.

L'inverse est aussi vrai. Des êtres d'un niveau inférieur qui véhiculent perturbations, instabilité ou maladies peuvent également se coller à vous si vos vibrations sont suffisamment basses. De ce fait, gardez-vous un élan suffisant pour élever vos vibrations.

De votre côté, vous élevez essentiellement vos vibrations par ce que vous mangez. Vous les élevez également par un sommeil adéquat, par la méditation et par des exercices de pleine conscience. Une activité de groupe où deux ou plus sont rassemblés, comme dans un cercle de méditation sonore et chantée, est souvent plus efficace que de l'essayer en solo. Expérimentez.

7. **Créez un rituel**

Portez un certain vêtement ou bijou. Mettez en place une cérémonie, même modeste, pour migrer de la vie courante à la vie éveillée.

8. **Demandez**

Dans un premier temps, demandez qu'on vous protège. Ensuite, demandez une évidence indéniable – quelque chose en dehors de vos connaissances habituelles pour vous assurer que les informations vous parviennent d'ailleurs et non de vous-même. Restez attentif. De la même manière que nous sommes tous de formes et de formats différents, de même sont nos moyens de vous approcher.

9. Croyez et recevez

Renversez le vieil adage qui dit : « Voir, c'est croire. » La formule correcte est : « Croire, c'est voir » et cela se traduira par : « Croire, c'est recevoir ».

10. Partagez ce que vous avez reçu avec d'autres

Pour contrecarrer les barrages que l'esprit érige, engagez-vous à partager l'information reçue. Quand vous partagez, cela devrait se faire de manière authentique.

11. Remerciez pour la communication

Si vous réalisiez à quel point nous participons, à quel point nous tentons de vous aider, à quel point vous résistez alors que nous persistons, vous remercieriez les esprits bien plus souvent.

12. Demeurez simple

Cela est normal et naturel. Dans moins de deux générations, ce sera affaire courante. Les écoles inscriront le travail énergétique dans leur programme.

C'est une voie dans les deux sens. Initier la conversation se fait principalement de ce côté, même si elle peut être initiée de la personnalité qui se trouve sur Terre. Ne demandez pas à l'entité de communiquer trop souvent ; le faire est perturbant et la communication peut prendre fin définitivement.

Ajout intéressant, M'man. Toi et moi communiquons puis, pas. Ce n'est pas une conversation en continu. C'est la différence entre toi et le schizophrène. Un schizophrène comme mon frère Matthew, a une conversation incessante avec l'esprit. Elle ne s'arrête jamais et par le fait-même, le schizophrène vit dans cette réalité dominante et constante.

Une mince frontière en effet.

Aussi, les basses vibrations de Matt attirent des entités de même nature. Il s'agit d'une toute autre sorte de communication destinée à asservir, pas à donner du pouvoir.

De ce côté, nous devons être très calmes et garder le focus de sorte d'attirer votre attention sur les pensées venant de l'extérieur de vous. Nous devons continuellement attirer votre attention sur un objet en particulier. Un livre peut vous être proposé à maintes reprises. Ou bien, une phrase bizarre qui se répète dans votre tête jusqu'à ce que vous en preniez conscience. Soyez attentif aux signes. Nous utilisons également l'électronique, ce qui rend la communication beaucoup plus facile depuis que les téléphones cellulaires sont devenus la norme.

Une fois que nous sommes complètement passés de l'autre côté, il est peu probable que nous vous contactions. C'est pour votre bien autant que le nôtre. Vous avez besoin de vous consoler puis de filer votre vie. Si nous restons aux alentours, la relation continue de dominer.

En ce qui me concerne, rester proche comme je le fais présentement, requiert que je me nourrisse de ton énergie. Cela explique pourquoi ce peut être une expérience si épuisante pour toi par moments, ton énergie est ma nourriture. Quand je traverserai finalement de l'autre côté, je ne serai pas à proximité. Tu seras en mesure de continuer ta route, de penser à moi avec amour et tendresse sans être anéantie par le chagrin.

Je suis ici de manière volontaire. Nous le sommes toutes les deux en fait. Nous avons passé cet accord pour réaliser ce travail ensemble. Ne te traîne pas les pieds.

Quoi d'autre peux-tu me dire à propos d'où tu es ?

Je suis dans ma conscience. C'est le vaisseau-mère, M'man. La Terre est le poste satellite, mais ici, c'est la maison – pour nous tous. Il n'y a littéralement aucun cul-de-sac, que des chemins en continu.

Chapitre 10

Pas de cul-de-sac, pas de fin. J'aime ça, Clo. Ça résume l'expérience de la mort et de la manière dont ça fait partie de l'incessant voyage de l'âme.

Je viens tout juste de m'éveiller d'une autre sieste. Dernièrement, je suis toujours en train de faire la sieste. Il semble que je sois fatiguée ou bien je me relève de fatigue. Une engourdisante fatigue. Me verser un verre d'eau et le boire semblent au-dessus de mes forces. C'est le genre de fatigue qui vous amène à pleurer beaucoup.

Il m'est finalement apparu évident que c'est le deuil – un deuil intense et véritable. Il a délaissé les « je suis parfaitement bien » et « elle est heureuse et dans un merveilleux endroit et je suis heureuse pour elle ». Il m'a complètement réduite à une masse au sol qui s'est fendue en deux. J'ai senti cette brisure à l'intérieur d'où la peine s'est échappée. Il y a eu des larmes, mais pas beaucoup. Il y a eu surtout une authentique souffrance physique. L'évacuation de la tristesse. Il m'a semblé qu'on avait passé mon courage au broyeur. Il était là dix minutes puis, m'abandonnait pendant trois jours. Je me heurtais contre des objets. Mais la plupart du temps, je restais au lit, aveugle. Tout ce que j'avais envie de faire était de manger et dormir.

J'ai remarqué que tu viens de manger tout un sac de Tostitos.

J'avais une rage de sel. Quoi d'autre as-tu remarqué ?

Aussi étrange que cela paraisse, je peux m'apercevoir d'à peu près tout. J'ai remarqué que tu as cessé de me demander des choses. Tu avais besoin d'une pause.

C'est arrivé juste après que j'aie écrit tes douze étapes pour établir le pont. Ça m'a pris trois jours à les écrire et après mon esprit s'est embrouillé, emportant du coup mon corps. J'ai pensé que j'avais une mono ou quelque maladie auto-immune. Ma bonne amie Sandra qui œuvre largement en soins palliatifs, m'a dit qu'il s'agissait d'un deuil vécu sainement. Ça me frappe durement parce que je suis capable de le prendre. Ça ne veut pas dire que je sois faible, ça signifie que je suis normale. Selon Sandra, parce que nous avons réglé la plupart de nos problèmes de ton vivant, il s'agit d'un deuil sans regrets ni culpabilité.

Je l'ai tout de même reçu comme un grand coup dans l'estomac.

Le centre des émotions.

Carole, mon autre merveilleuse amie, que je consulte à l'égard de toutes les choses spirituelles, m'a dit que je dois m'ancrer davantage. Elle m'a fait comprendre que ce n'est pas naturel de tant communiquer à travers le voile dans une journée.

Tu pourrais incorporer une courte prière pour te prémunir contre les chevauchements d'énergie. J'ai inventé cette dernière. Elle signifie que tu donnes trop et que je prends trop.

Ça ressemble à nos vies à nouveau.

Ce sont nos vies encore une fois. Juste parce que je suis de ce côté, ne signifie pas que les mêmes mécanismes ne prévalent pas.

Un double négatif !

Noté. Même de ce côté, les mêmes mécaniques relationnelles se présentent de temps à autre. Cela arrivera de moins en moins au fur et à mesure que nous nous ajustons.

Même présentement, alors que je sors encore d'une autre sieste, j'entends « noir et blanc, noir et blanc » qui se répètent encore et encore.

Bravo. Ce que j'essaie de te dire c'est que ce n'est pas que noir et blanc. Tu veux que cette conversation soit claire et directe – noire et blanche. Tu veux en être sûre avant de m'attribuer quoi que ce soit. Ça te préoccupe sans arrêt.

Ça me préoccupe.

Eh bien, elle n'a pas de fin parce qu'elle n'a pas de but. Tu me demandes de te dire quelque chose d'incroyablement monstrueux, ou de produire quelque miracle afin que tout le monde sache que c'est moi et pas toi. Jésus avait ses sceptiques même s'il a accompli un nombre incroyable de miracles.

Fais juste le travail et fais confiance. Tu as traversé de nombreuses vies en communiquant avec les esprits. Accepte le travail et fais-le. J'entends tous tes doutes ; j'entends tes pensées, M'man. Je sais que tu sais sans l'ombre d'un doute que cette conversation est véritable.

Alors, pratique l'acceptation, la tolérance et la non-réactivité. Note ces mots en noir et blanc. Noir et blanc. Et laisse l'Univers se charger du reste. Cela t'aidera à conserver l'énergie dans ton cœur, plutôt que de la dissiper avec des pensées sans fin dans ta tête.

Je peux faire ça. J'aimerais revenir aux douze étapes pour établir le pont et offrir quelque chose de personnel à chacune d'elle.

Je t'en prie. Oh non, M'man – on a complètement oublié la pièce.

Je ne peux pas tout faire, Clo. Je dois rester sur le sujet. Ça va devoir attendre. Si tu restes à proximité une fois ce livre terminé, peut-être pourrions-nous coécrire la pièce ?

Ça marche. Rappelle-toi, je le fais pour l'argent.

T'aimes vraiment dire ça, non ?

Oui.

Continue. Go. Plus de pétardoulabarfilances.

Je viens de chercher ton mot et il n'existe pas.

En partie, M'man. Un pétard est un joint de mari – une grosse cigarette de marijuana. Le reste du mot c'est le langage de celui qui est gelé, endormi et stupide et n'a aucun sens. Ce n'est pas encore du Mary Poppins, mais ça marche. Ça me fait vingt-et-une lettres.

Belle construction. Tu en es quand même à douze lettres de Supercalifragilisticexpidélucieux. Les coparoliers de la chanson, les frères Sherman, l'ont vu ajouter au dictionnaire Oxford dans les années '80, alors il y a de l'espoir pour ton aberrant mot, Clo.

Une cigarette de marijuana. Tu as beaucoup d'expérience à cet égard. Je me rappelle le jour où tu m'as demandé de fumer avec toi. Et me voilà, pensant que je serai une maman cool parce que je fume avec mon enfant. Une bouffée et je me suis sentie tellement mal !

Ensuite, je t'ai observée fumer tout le joint. Un grand frisson m'a traversée et j'ai compris que tu avais des problèmes. C'était bien avant que tu fumes du crack.

Je savais que je vivais à l'encontre de mes propres valeurs. Je sais que ça me détruisait, mais j'étais incapable d'arrêter. C'était trop fort. Comment en sommes-nous arrivées là ? Je n'aime même pas parler de ça. Je me sens moche, nauséuse.

Alors tu sais comment je me sentais ces trois jours où je me suis absentée. Tu n'as pas de corps, mais tu peux encore ressentir ?

Nous sommes de l'énergie, M'man. Les émotions sont de l'énergie en mouvement. Je ne sens pas que mes propres émotions, je sens les tiennes aussi si je choisis de me mettre au diapason. Cela me fait penser à quelque chose. Quand nous poussons le bouton de réinitialisation et que nous passons de l'autre côté, alors que vous ici êtes hystériques et que vous pleurez et vous lamentez pendant des jours et des semaines, ça nous perturbe vraiment. Nous sommes heureux.

Nous sommes libres, à la maison et entiers. S'il vous plait, prenez conscience que le deuil, quoique de quelque manière approprié, nous trouble. Pouvez-vous tenter d'être heureux pour nous ?

Je ne parle pas de Daniel et toi, parce que vous l'avez compris et que vous étiez heureux pour moi.

Nous l'étions, Clo. C'est le vieux paradigme profondément ancré qu'il s'agit de quelque chose de terrible, de malheureux, exigeant des témoignages de douleur.

Tout dépend des circonstances entourant le décès. Une mort lente et souffrante comme la tienne se vit différemment d'une mort subite ou d'une mort tragique. La mort d'un enfant se vit différemment de la mort d'une personne âgée que nous aimions.

Nous avons appris à considérer à travers des règles auxquelles nous avons adhéré, que certaines morts sont acceptables et d'autres non. Nous ne considérons pas qu'il soit approprié de célébrer lors de funérailles, mais d'autres cultures le font. Je voulais organiser une fête pour toi. Imagine comme ça n'aurait eu aucun succès !

M'man, il faut les aimer tel quel, leurs égos et tout. Certains sont prêts, d'autres ne le seront jamais. Pourquoi nous écartons-nous tant du sujet ? Revenons à notre programmation régulière – ton sentiment à l'égard des douze beignes.

Mon point de vue sur les douze étapes pour établir le pont. Voici.

Les 12 étapes pour établir le pont

1. Tout est comme il se doit

La première étape est immense. C'est l'état d'esprit qui amène à considérer la mort comme la continuité de la vie. Oui, nous avons de la peine, et c'est normal également. Mais, il n'y a pas d'erreur ici. Même la mort d'un enfant est ce qu'elle doit être. Pour un parent, c'est quasiment impossible à accepter.

Tu as dit qu'il n'existe pas de mort subite : toutes les morts ont été planifiées. C'est au-delà de ma compréhension. Je réalise que beaucoup de choses – la plupart – sont au-delà de ma compréhension.

L'expérience de mort imminente que j'ai eue en 1991 m'a fait réaliser qu'il se passe tellement plus que ce que je pense. Ça illustre bien la règle du temps comme n'étant pas linéaire. Comment pouvais-je à sept heures du matin voir des événements qui se produiraient à vingt-deux heures ?

Elle m'a appris que nous sommes aimés, protégés et jamais seuls. Elle m'a donné courage et espoir et a ouvert mon cœur à toutes les leçons qui suivraient. J'ai réalisé toute la richesse de cet événement venu m'enseigner que tout est comme il se doit. Cela m'a donné la force d'offrir cette conversation aux autres. Le fil des événements m'a conduit jusqu'à ici et maintenant.

J'admets sans le moindre doute que l'Univers est un design parfait issu d'une pensée manifestée dans un monde en trois dimensions et au-delà. Gouvernez vos pensées et créez le monde dans lequel vous souhaitez vivre. Qu'est-il, sinon ce que nous avons créé ? Vous voulez créer autre chose ? Entretenez des pensées différentes.

C'est ainsi que je suis arrivée à gérer toutes les peines attachées à ta vie, Clo. Même lorsque je te cherchais dans les rues, derrière les poubelles et dans les ruelles sales, je me disais de respirer, de prier et de faire confiance.

La dernière année de ta vie était emplie de tant de douleur pour de petites comme de grandes choses. Te voir te mettre au lit à dix-neuf heures trente un beau soir d'été, ayant souhaité plutôt que tu sortes avec des amis. Voir ton corps se dégrader. Je me rappelle qu'une fois tu m'as dit : « M'man, mon corps m'affame jusqu'à la mort. » Voir la tumeur pointer de ton ventre, tes difficultés à marcher et à garder l'équilibre. Tes vomissements continuels.

Comment tes adorables doigts sont devenus immobiles sur les draps. La dernière expression sur ton visage. La bosse sur ton nez. Tes longs cils et ce regard profond, avide, noir. Il était dur d'admettre que les choses étaient telles qu'elles devaient être. Je voulais tellement qu'elles soient différentes.

Quand un être cher souffre, l'acceptation apparaît quasiment impossible. Ça semble insensible, froid, sans-cœur. Pour reprendre tes mots, Clo, c'est un processus plein de barrages routiers.

« Tout est comme il se doit. » Je le répète souvent. Lentement, le chagrin se dissipe et l'acceptation prend le dessus. Savoir que la mort est le retour à l'amour, aide.

L'étape un est tellement plus que l'acceptation de la mort. C'est l'élément central qui nous fait passer de victimes des aléas que nous causent les autres à apprentis de la vie. Accepter que tout est comme il se doit, c'est accepter la responsabilité de nos actes, de tous nos actes. C'est prendre suffisamment de recul pour

s'apercevoir que chaque action perpétrée contre mon frère l'est contre moi aussi. Si quelqu'un souffre, c'est moi qui souffre. Nous ne sommes qu'une seule et même vaste entité. Ainsi, si mon frère commet un méfait, j'en suis responsable avec lui.

« Tout est comme il se doit. » Ces six simples mots en apparence, nous informent que nous vivons dans le monde que nous avons créé. Bien longtemps avant que j'aie été en mesure de faire une place à l'acceptation dans mon cœur, je tentais de les comprendre intellectuellement. Toi, dans un hôpital, Matthew dans un autre. J'avais mal. Ensuite, l'acceptation est devenue un savoir. Je ne sais pas exactement quand ça s'est produit, c'est juste arrivé.

2. Rester calme, être patiente et attentive

Des gestes automatiques, ne requérant aucune activité mentale, m'amènent dans un état latent où mes pensées sont tranquilles et mon esprit demeure alerte.

J'aime l'analogie de la pédicure. Choisis puis assieds-toi, relaxe et ferme les yeux – mais ne t'endors pas. Tu dois rester suffisamment éveillée pour pouvoir bouger ton pied dans l'eau et hors de l'eau puis sur la serviette et enfin te retirer.

C'est comme ranger tes clés de voiture délibérément au même endroit quand tu arrives à la maison afin de savoir où les récupérer plutôt que de les déposer sans en prendre conscience n'importe où. Volontairement, prendre conscience qu'on a arrêté la cafetière libère l'esprit plutôt que d'avoir à se demander plus tard : « Ai-je fermé la cafetière ? » Une attention délibérée me libère l'esprit et me garde alerte.

Il y a tellement de manières par lesquelles tu me fais signe de ta présence. L'une de mes préférées est l'odeur. C'est si distinctif que je ne peux faire la moindre erreur lorsque cette odeur se présente. Il n'y a pas d'erreur non plus à l'effet qu'elle t'appartient. Nous devons rester ouverts aux possibilités, ouverts aux signes qui peuvent être si subtils. Nous n'aurons aucune chance si nous sommes contrariés, stressés ou préoccupés.

3. Méditer chaque jour

C'était difficile lorsque j'étais une mère monoparentale au travail. Difficile, mais pas impossible. D'un autre côté, cultiver le silence était toujours faisable. La préparation des repas et la conduite automobile étaient de ces moments où le silence pouvait régner. Je fermais tout simplement la radio, le téléphone ou la télé.

Encore aujourd'hui, avec du temps devant moi, méditer me demande une certaine discipline qui m'échappe à l'occasion. Je sais que la méditation m'apporte la clarté d'esprit et celle-ci crée l'ouverture propre à recevoir des conseils.

4. Se déconnecter, puis se connecter

Me connecter au spirituel a été le travail de toute une vie. Ma plus grande frustration n'a pas résidé dans le fait de savoir si j'étais guidée, elle l'a été dans le fait de trouver des manières d'écouter correctement. Si seulement j'avais pu écouter davantage. Si seulement j'avais pu entendre plus clairement.

Comment trouver le temps alors qu'on se démène avec les exigences de la vie? Quand j'étais jeune, j'entendais les conseils et ensuite, je faisais souvent le contraire. Plutôt que de choisir le

chemin vers l'évolution, je choisisais le chemin du plaisir, de la facilité et de l'aventure. L'auto-sabotage me maintenait sur la mauvaise route.

Jusqu'à ce que cet événement se produise... C'était une magnifique journée absolument parfaite sur la côte ouest du Mexique. La mer était tranquille et le soleil haut dans le ciel. J'ai décidé d'aller nager au loin jusqu'à la ceinture de corail, à environ cent pieds de la rive. J'étais seule à l'exception du gardien somnolant sur la grève, à côté de la cabane de tubas.

C'était un jour béni, parfait pour nager. Quand mes orteils ont touché l'eau, j'ai entendu une voix assurée me parler en ces termes : « Andrea, ne va pas dans l'eau aujourd'hui. N'y va pas. Danger. »

Je l'ai entendue. Ça n'avait pas de sens et j'ai repoussé cette pensée. J'ai mis les palmes et un tuba et j'y suis allée. Quelques minutes plus tard, je regarde dans l'eau et je vois directement en dessous de moi nager un requin gris de neuf pieds. Tout ce que je pouvais voir était un immense sourire denté. Terrifiée et tentant de ne pas le démontrer, je m'en suis retournée lentement vers la grève.

Pendant que je me déplaçais doucement pour ne pas attirer son attention, je projetais mon regard vers le rivage et commençais à réciter une prière que ma grand-mère Émilie m'avait écrite : « Si tu es avec Lui et sous Ses soins patients, rien de fâcheux ne t'arrivera. L'amour de Dieu est toujours là. » Je suis arrivée à la plage, j'ai raconté au gardien ce que je venais de voir et ne me suis pas approchée de l'eau le reste du voyage. Des jours plus tard, il y a eu des communiqués à l'effet qu'une personne avait été sérieusement blessée par un requin qui l'avait attaquée dans cette zone.

Si cette aide était disponible, pourquoi ne l'avais-je pas écoutée ? J'ai décidé qu'il était temps de commencer à le faire.

J'ai me suis mise à méditer et, quelquefois, ce n'était qu'à raison de cinq minutes par jour. Il s'agissait de cinq véritables minutes et ça a fait toute la différence. J'ai commencé à entendre plus clairement. Et cinq minutes sont devenues éventuellement vingt.

5. Écrire ce que je reçois

Entre 2010 et 2012, j'ai reçu beaucoup d'information à travers des sessions d'écriture inspirée. Ces moments étaient magiques. Je m'assoiais avec un crayon et du papier et je me mettais à écrire. La matière me venait complète et sans erreurs. Ça ne me demandait aucun effort.

Le travail avec toi est différent. J'écris, je demande et j'attends une réponse. Quelquefois, tu es juste à côté. Des fois, non. Alors, je sors jardiner ou je cuisine ou je fais une promenade, de l'exercice, du lavage. Quand je t'entends, j'arrête ce que je fais et je me dirige vers l'ordinateur. Il faut que j'enregistre tes mots quand ils se présentent même si c'est à quatre heures du matin. Particulièrement, si c'est à quatre heures du matin.

L'inspiration vient et s'en va. J'ai appris à garder un carnet de notes à proximité. Un cellulaire avec enregistreuse fait aussi l'affaire.

6. Élever mes vibrations

Me joindre à une séance de guérison par les sons a eu un impact incroyablement positif sur l'élévation de mes vibrations. Carole, une blonde de cinq pieds dont les bouclettes lui encadrent le visage comme une auréole, utilise divers bols de cristal pour emplir la maison de vibrations. Ils ont le pouvoir de vibrer à travers moi.

Je sens mon intérieur se fondre dans la sonorité, oscillant de la partie droite de mon corps vers la gauche puis refaire incessamment le trajet en va-et-vient. Je me trouve entièrement englobée dans ce phénomène de pure et puissante vibration. Le son est si ample, si imposant, qu'il n'y a de place pour rien d'autre. C'est ainsi qu'on fait l'expérience du vide. L'effet est pénétrant et dure pendant des jours. Carole utilise d'autres formes de musique pour compléter cette expérience. C'est devenu une nourriture pour moi.



Les bols de cristal de Carole

Je comprends que le corps physique, de par sa nature, est lourd. Il vibre à de plus basses fréquences que les entités qui se déplacent sans corps à transporter. Afin de pouvoir connecter, nous devons nous élever suffisamment pour être en mesure de nous accorder à

votre niveau vibratoire. Et vous descendez généreusement à notre rencontre. Manger des aliments ayant un haut niveau d'énergie vibratoire est essentiel. De meilleurs aliments signifient une pensée plus claire. Les aliments qui poussent au sol, caressés par le soleil, sont mes préférés.

7. Créer un rituel

J'avais l'habitude de procéder à un petit rituel à l'aide d'une jolie bague à pierre rouge que ma mère m'avait donnée. Un jour, la pierre est tombée et j'ai juste continué à écrire. C'a été la fin de ce rituel.

Si je sens que je fais du sur-place et que je perds du temps, un rituel m'aide à me recentrer dans le processus, mais j'avoue que je ne suis pas disciplinée à cet égard. Quelquefois, je ne fais qu'allumer une chandelle. J'aime la distinction que tu fais entre la vie courante et la vie éveillée. Je ne fais pas de rituel de protection de manière régulière même si je sais que c'est essentiel. L'une de mes prières favorites est celle-ci :

Que la divine lumière blanche de l'amour emplisse cette pièce et emplisse chacun de nous. Parce que nous sommes ici en amour, par amour, pour l'amour de Dieu et de tous nos frères humains. Nous demandons à nos guides du monde spirituel de venir vers nous et de nous indiquer le chemin. Aidez-nous à prendre conscience de qui nous sommes vraiment : des êtres de lumière, des êtres d'amour. Protégez-nous dans cette communication comme dans nos vies de tous les jours et aidez-nous à n'être qu'un dans la divine lumière blanche d'amour. Alors, nous vous remercions d'être ici avec nous et nous vous aimons. Amen.

Quand je prononce ces mots, une puissante couverture protectrice m'enveloppe.

8. Demander, demander, demander

On me rappelle toujours de demander. Nous avons besoin d'initier la communication et de demander conseil. Mon plus grand obstacle pour demander est de croire que je ne mérite pas d'être entendue par l'au-delà. C'est moi qui pense petit. J'ai appris à surmonter cela après qu'on m'ait souvent dit que j'en valais la peine, que je comptais. Que nous comptons tous.

Demandons puis après, accordons à la réponse de nous parvenir.

Ces mots bizarres que tu me dis, Clo, lesquels je n'ai jamais entendus avant et dont je ne connaissais pas la signification, sont la preuve tangible que ce que j'entends vient de toi, pas de moi.

9. Croire et ensuite recevoir

Il peut paraître difficile de croire en une chose pour laquelle nous n'avons aucune preuve concrète, mais nous avons certainement un grand nombre de récits d'expériences de mort imminente, trop nombreuses et semblables pour qu'elles soient fausses. Nous avons aussi le travail de médiums tels John Edward, Suzanne Giesemann, Rosemary Altea et d'autres. Nous avons également notre propre expérience de ressenti avec des êtres chers décédés communiquant avec nous. Ce n'est pas récent.

J'ai suffisamment de vécu pour ne plus m'en faire avec les critiques des sceptiques. Je pense que je suis la plus grande sceptique que je connaisse.

10. Partager avec les autres

Le monde a besoin de savoir que sortir de son corps signifie pour l'âme de continuer son voyage. De te savoir heureuse, bien entourée, aimée et poursuivant ton évolution signifie beaucoup pour moi. Cela m'apporte la paix, l'espoir et un grand réconfort. Pour ces raisons, je veux partager avec les autres ce que j'ai expérimenté.

11. La gratitude

L'un de mes exercices de gratitude favoris est de dire : « Merci, Seigneur », quand je marche ou que je conduis la voiture. Je porte tout simplement mon attention sur quelque chose, même s'il ne s'agit que d'un panneau de signalisation, et je remercie. Cet exercice m'emplit de vibrations de gratitude qui baignent chacune de mes cellules. Merci de ne pas m'avoir laissée tomber.

12. Ne pas me prendre trop au sérieux

La vie est bonne. Il est difficile de trouver du plaisir à travers la souffrance et la mort, mais on peut certainement y trouver les leçons. On peut regarder au-delà de la souffrance et y voir le tableau. De cette manière, on s'allège un peu et on peut essayer d'abaisser d'un cran le mélodrame.

Je sais que cette vie n'est qu'un clin d'œil dans mon existence. Ce que je vis de difficile, de traumatisant, se métamorphosera en apprentissage dès lors où mon point de vue changera. Demeurer le témoin de ma vie, me permet de me prendre moins au sérieux. Cela m'autorise à me laisser traîner, à me sentir paresseuse, à jouer la mignonne, à être mêlée et ensuite à reprendre la route un pas à la fois.

C'est bon ! Supercalifragilisticexpidélieux.

Chapitre 11

Je veux en entendre davantage. J'ai un exercice à te faire faire : relever les actes d'amour. Appelons cela les AAA (Appréciation des Actes d'Amour). Si tu observes bien, ils sont constamment en œuvre. Prends juste ce matin et commence à les relever.

Ça me plaît, Clo. Relever les actes d'amour. D'abord, il y a eu les canards qui se sont présentés directement à ma porte.

AAA-1 – Le mâle et la femelle sont inséparables. Ils se présentent ici presque chaque jour. Ils viennent se faire nourrir, se reposer dans l'herbe et flâner sur le mur de pierres. Je m'occupe d'eux maintenant. Je m'en fais pour leur bien-être. Pendant quelques jours, je n'ai pas vu la femelle. John et moi l'avons cherchée. Il l'a finalement trouvée dans les buissons.

Ils me font confiance. Je les appelle et je les soigne. La femelle est moins timide que le mâle. Elle s'approche maintenant à quelque seize pouces de moi. Lui, demeure quelque peu incertain et reste éloigné d'environ quatre pieds.

AAA-2 – John vient m'apporter un café chaud.

AAA-3 et 4 – Je fais une compote fraise et rhubarbe, celle-ci fraîchement cueillie dans notre jardin, sucrée du sirop d'érable que m'a donné ma merveilleuse cousine Anita.

AAA-5 – John et moi sommes assis ensemble, nous déjeunons et nous discutons. Puis, il part à un rendez-vous.

AAA-6 – Je décide de faire le lavage et comme ses choses se trouvent dans la sècheuse, je les plie pour lui.

AAA-7 – C'est le temps de méditer maintenant : une AAA pour moi.

Toutes ces AAA et il n'est que neuf heures le matin. C'est incroyable ce que tu peux trouver quand tu t'en donnes la peine. Merci, Clo. Compter les AAA, ce sont mes nouvelles maths. Je me sens comblée, privilégiée.

Ils sont partout. Trouve-les. Notre travail, notre devoir, c'est de chercher ces actes d'amour. Déballer et apprécier ces cadeaux sous toutes leurs formes.

Ils sont partout et offerts par chacun.

Où que nous nous trouvions, ils s'en trouvent aussi.

Mes jours et mes nuits étaient remplis d'actes d'amour pour toi, Clo. La plupart du temps, tu ne te souciais pas de les reconnaître, ne disant presque jamais merci. C'était la pire prison dans laquelle tu t'es enfermée : celle de te couper de la gratitude. Ton monde était un endroit austère.

Je sens que tu pleures présentement. Cela veut-il dire que tu puisses encore pleurer ?

*J'exprime l'émotion. Rien ne peut être caché que je ressente.
L'émotion est intensément et puissamment communiquée.*

*Aucune de tes pensées ne peut être cachée non plus. Et vous tous,
entendez-vous ? Il n'y a aucun secret.*

Nous fonctionnons comme si nos pensées intimes demeuraient secrètes. Il est temps de prendre le contrôle de nos pensées, n'est-ce pas ?

Oui, maman.

Je commence à comprendre la manière dont tu fonctionnais. Pour reconnaître la gentillesse des autres, il faut te savoir digne de recevoir une telle gentillesse. Je crois que c'était le gros problème avec toi. Il valait mieux ne pas reconnaître les actes de gentillesse. Il valait mieux que tu te crois être détestable et antipathique. Ce n'est pas vrai, bien entendu.

Alors les AAA ont de l'importance, que les gestes soient grands ou petits. Te préparer un repas, ajuster les couvertures, déposer sur ton front une serviette froide, te faire un massage, une manucure, nettoyer ta chambre... toujours ces gestes nous définissent en tant qu'humains comme des protagonistes attentionnés et aimants. Des actes d'amour.

C'est un savoir qu'il vaut la peine de redire. Quand on pousse le bouton de réinitialisation, on emporte avec soi tout l'amour qu'on a reçu. Nous emportons l'amour. Chaque geste de gentillesse, chaque acte d'amour, je le garde avec moi. Ma maladie a été une occasion d'aimer. C'est pas mal ce dont il s'agissait, M'man. J'étais tellement

vache. J'essayais de la jouer dure pour toi. Je l'ai jouée dure avec toi et tous les autres, mais tu as continué d'aimer. Ainsi, j'ai pu transcender ce corps malade parce que ton amour m'a rendue entière.

En quoi est-ce que l'amour nous rend entiers?

Parce que l'amour est véritablement la seule chose qui existe. Tout le reste, n'est que des barrages routiers que nous érigeons afin de pouvoir travailler à retrouver le chemin de l'amour. La peur est un barrage. Le jugement porté sur les autres et sur soi est un barrage. Le doute de soi est un important barrage. Seul l'amour est réel. C'est pourquoi nous faisons l'amour. Nous pouvons faire l'amour en fait. Par nos gestes d'amour, nous faisons que l'amour s'intensifie. Cette intensification nous connecte aux autres, à l'Univers, et fait de nous un tout.

Les mots ne peuvent rendre qu'en partie l'idée dont tu fais état. C'est comme si nous devions l'expérimenter pour le savoir. Il n'y a pas de devoir à faire ou de leçons à apprendre. Il n'y a que l'AAA. Reconnaître l'acte d'amour nous conduit à plus d'amour encore.

Même mes mots ne suffisent pas. Peut-être que te racontant une histoire, cela expliquera ce que je veux dire. J'aimerais te parler de Maurice.

J'ai rencontré Maurice le premier jour où tu as été admise aux soins palliatifs. Il était dans la soixantaine avancée et souffrait de tumeurs malignes dans tout son corps. Quelques-unes étaient apparentes sur ses jambes. L'une d'elles était énorme, de la taille d'un ballon de football. Cela semblait horrible sur le coup, mais son sourire aimable et plein de douceur m'a amenée à le voir comme un être humain, pas un diagnostic.

Maurice a passé tellement de temps à arpenter les corridors que nous l'avons vu souvent le mois où nous étions là. Nous parlions un peu, échangeions un sourire et quelquefois, engagions une véritable conversation. Il savait qu'il allait mourir. Il parlait ouvertement de son acceptation de la mort et du sens sacré de la vie. Ce qui m'a le plus frappée chez Maurice, c'était la clarté de sa pensée. J'avais toujours associé la mort avec l'âge avancé et la sénilité, mais le service des soins palliatifs m'a appris autre chose.

Le soir où tu es morte, après que j'aie passé presque deux heures en compagnie de ton corps, le préposé est venu pour te préparer pour la morgue. J'étais encore en train d'assimiler le fait que tu étais brûlante de fièvre la nuit d'avant et que tu te trouvais là, froide comme une pierre à présent. Tes yeux étaient restés ouverts, mais aucune lumière ne s'en échappait.

Quand nous passons un certain temps avec le corps d'un être cher, il devient évident que nous sommes des êtres spirituels habitant temporairement des enveloppes de chair.

Je pense réellement que l'esprit possède un interrupteur qui nous autorise à se mettre au neutre lorsque les émotions sont vives, nous permettant d'agir machinalement sans être submergés. Cet interrupteur ne se met en fonction que peu de fois au cours d'une existence, quand le flot d'énergie risque de court-circuiter le système. C'était l'un de ces moments. Je savais que je ne te reverrais plus. Je savais que c'était la dernière occasion de mémoriser tes taches de rousseur, de caresser tes cheveux, de toucher ton visage.

Il m'était impossible de regarder le préposé faire son travail. Existait-il une pièce insonorisée où je puisse hurler de douleur? Le médecin de garde m'a fait non de la tête. Ce type de salle n'existait pas. Elle devrait.

Devenir hystérique aurait empiré la situation tant pour toi que pour tous ceux qui dormaient dans ce service. Conserver le contrôle m'a rendu les choses plus pénibles. C'était brutal, mais essentiel.

À proximité, une aile de l'hôpital était déserte. J'y suis allée pour marcher dans les corridors vacants. L'étrangeté de ces corridors vides. Ils grouillaient autrefois de vie. Maintenant, ils étaient l'endroit parfait en regard de la torpeur qui m'enveloppait. La peine s'est emparée de moi en mouvements saccadés. Auprès d'elle se trouvait aussi le soulagement de te savoir libérée.

J'aurais voulu me traîner jusqu'à une armoire et me cacher là. Je voulais un câlin. Il était quatre heures trente du matin. Je voulais hurler. Je voulais aussi être silencieuse pour sentir ta présence. Je voulais sentir le toucher d'un être humain. C'est alors que j'ai vu Maurice marcher lentement dans ces couloirs vides.

Il m'a gentiment souri et m'a demandé comment tu allais. Je lui ai dit que tu venais juste de mourir. Nous nous sommes étreints puis avons repris le chemin en nous tenant par le bras dans les corridors déserts où seuls les pas traînants de Maurice pouvaient s'entendre. Quel qu'ait été le mélange d'émotions que je vivais, le réconfort que m'apportait Maurice était parfait, juste ce qu'il fallait pour me permettre de traverser ces quelques heures.

Maurice est mort environ un mois après toi. Merci Maurice pour cet acte d'amour alors que j'en avais le plus besoin. Ses derniers jours ont servi à me consoler. Quel but plus important peut avoir une vie que d'être au service de quelqu'un d'autre ?

Je me rappelle le son de ses pantoufles dans le corridor. C'était un texte très difficile. « Opération d'écriture à cœur ouvert sans anesthésie ».

Chapitre 12

M'man, parle-moi encore de ta compagnie. Aussi, tu avais commencé à me raconter l'époque où tu étais pour la première fois seule avec trois enfants, pas d'emploi et pas d'argent. Qu'est-ce que tu as fait ? Comment t'en es-tu sortie ?

Au départ, je me suis brûlé quelques neurones en me faisant croire qu'un prince charmant viendrait me sauver, ainsi que ma progéniture, du château en flammes. Ça ne s'est pas produit. Mais ce qui s'est produit, c'est que tous les trois avez attrapé la varicelle. Pendant deux semaines, vingt-quatre heures par jour, c'étaient les bains de bicarbonate de soude et tout l'enfer qui vient avec. C'était comme une purgation de quelque chose et elle avait lieu à travers l'épiderme de chacun de nous. Nous étions tous en train de nous départir de je-ne-sais-quoi.

Je me rappelle de nous marchant dans les bois près de la maison. C'était le seul endroit où nous pouvions aller considérant toutes ces marques que vous aviez sur la peau. Matthew avait six ans, toi, quatre et Daniel, deux. Un vieil homme passant par-là m'a demandé : « Est-ce que ce sont vos enfants ? »

« Oui », je lui réponds désespérément triste, isolée et dépassée par la situation.

« Vous devez être tellement fière d’eux », me dit-il.

J’ai esquissé un pâle sourire. « Fièvre ? », j’ai pensé, « Fièvre ? Je me sens même trop épuisée pour cuire une boulette de viande. C’est comme ça que je me sens. » Je me voyais dans un abysse de monoparentalité qui suçait toute mon énergie. J’étais épuisée.

En dehors des boulettes de viande, M’man, qu’est-ce qui s’est passé ? Comment y es-tu arrivée ? Comment t’es-tu rendue de fauchée avec trois enfants et un gros égo t’interdisant de demander de l’aide à entrepreneure indépendante ayant réussi ?

J’aimerais pouvoir te fournir une recette toute faite. Je concentrais simplement mon attention sur un seul objectif. Et je n’avais aucune dette. Aucune. Si je pouvais me permettre une chose, je l’achetais. Sinon, je m’en passais. Ce n’est pas tant ce que je gagnais qui comptait, c’était combien peu je dépensais.

J’ai vendu ma voiture. Imagine, se lancer en affaires avec trois jeunes enfants et pas de voiture. Les revenus de la vente de ma Honda m’ont gardée à flot pendant quelques mois.

Si je devais écrire un livre sur mon expérience, il serait intitulé *Pas de plan B*. C’était mon approche globale. Une idée, un évident « pourquoi », très peu d’argent, pas de crédit et une grand-mère qui croyait que j’y parviendrais.

Je me rappelle seulement que tu travaillais beaucoup, jour et nuit. Comment savais-tu que tu étais sur la bonne voie ?

Je ne le savais pas. J'avais de formidables enseignants. Principalement, l'argent était mon plus grand éducateur. Tu perds une petite somme, tu acquiers une petite leçon. Tu perds une grosse somme, tu acquiers une grande leçon.

Par exemple, j'avais besoin d'un avocat pour procéder à l'incorporation de mon entreprise. Je ne voulais pas seulement m'enregistrer à mon nom. Je voulais avoir une entité inscrite au fédéral et ainsi vendre dans tout le pays. Le coût était d'environ 600 \$. Ensuite, il y avait des frais pour l'enregistrement de la marque et d'autres documents essentiels. J'avais besoin de quelque 1 600 \$ en tout.

J'ai rempli une grosse valise d'une grande quantité de leggings et de t-shirts pour dames, des pièces légèrement irrégulières qui provenaient de l'usine de ton père et me suis dirigée vers le centre-ville dans un large édifice à bureaux. Je suis arrivée juste à temps pour l'heure du lunch, au moment où les femmes descendaient les escaliers mobiles. Et juste là, j'ai écoulé ma marchandise. J'avais également apporté de petits échantillons de granola pour les faire goûter aux gens. Je leur ai demandé leurs impressions et elles étaient encourageantes.

C'était un acte d'humilité que de me trouver là, de manière si publique. Je me suis dit que si j'avais le cran de faire ça, je pourrais faire n'importe quoi. En seulement deux jours, j'ai vendu tout ce que j'avais et j'ai amassé l'argent dont j'avais besoin pour la prochaine étape : incorporer ma compagnie et enregistrer la marque Les Granolas d'Émilie.

J'ai demandé à un comptable en qui j'avais confiance le nom d'un avocat qu'il me recommanderait pour procéder à la rédaction des documents requis. Il m'a donné un nom. J'ai fait contact et j'ai payé sur-le-champ tous les frais.

Ensuite, rien. Pas de nouvelles et je n'arrivais pas à le joindre. Un individu chaudement recommandé que je ne pouvais joindre nulle part. J'ai appelé l'Office de la propriété intellectuelle. Aucun argent n'avait été déposé. Le travail n'avait pas été fait. L'avocat avait quitté la ville. C'était la première leçon que j'ai apprise parmi de nombreuses à venir.

C'est dur, M'man. Tu as vendu des leggings au centre-ville à l'heure du lunch ?

Ouais.

Après, l'avocat malhonnête a pris ton argent ?

Ouais.

Tu n'as raconté à personne comment tu as commencé sans argent ?

Personne.

Je ne suis pas certaine. Tu devais être folle ou bien brave ou tout simplement désespérée.

Peut-être tout ça. Je devais prendre soin de trois enfants. Peut-être que ton père a cru que je courrais vers ma famille pour qu'elle

me supporte. Je ne pouvais pas faire ça. Je ne voulais de la pitié de personne. Alors, j'ai vécu un jour à la fois. Le monde matériel s'est avéré immatériel à partir du moment où j'ai porté mon attention sur l'essentiel : m'occuper de mes enfants et d'une entreprise en même temps.

Aujourd'hui, il existe un nom pour ça. Ça s'appelle le *Bootstrapping* (L'art de se débrouiller) et c'est maintenant accepté comme un modèle de démarrage d'entreprises. Je suis l'une des personnes qui défendent cette stratégie.

Je n'avais pas d'argent et une foule de compétences me faisait défaut. Je ne savais rien de la conduite d'une entreprise en alimentation, ni sur l'embauche ou le congédiement ou quoi que ce soit. Je savais que mes trois enfants avaient besoin d'un toit et de nourriture.

La tenue de livres était compliquée pour moi. La sollicitation téléphonique intimidante. Cacher mon désespoir était étonnamment facile. J'aimais négocier des rabais avec les fournisseurs et je me montrais déterminée à y parvenir. J'ai eu droit à une autre grande leçon tôt après avoir débuté mon entreprise. Tu veux l'entendre ?

Est-ce que ça implique perdre beaucoup d'argent ?

Ouais. Pas mal plus.

Ah... j'sais pas si je veux l'entendre. Ça commence à être pénible.

Sois sans inquiétudes, Clo. Tout se termine bien. D'accord ?

D'accord, dis-moi.

Je venais juste de commencer. Je voulais vendre mes granolas dans les épiceries et dans les petits magasins du quartier alors, j'ai approché un magasin et leur ai demandé quel était le distributeur avec lequel ils aimaient beaucoup faire affaire.

J'avais conclu que je ne pouvais pas faire les granolas, les vendre et les livrer en plus. La partie livraison prendrait tout mon temps. De plus, je devais prendre soin de vous. Ce magasin m'a recommandé un distributeur qui prenait en charge un produit similaire. Nous nous sommes rencontrés et en sommes venus à une entente. Maintenant, je pouvais me concentrer sur la production alors qu'il vendait et livrait. N'est-ce pas?

Exact.

Faux. Il m'a passé une première commande d'environ 5 000 \$ et m'a payée une semaine plus tard. Encouragée par ce dénouement, je lui ai offert un délai de paiement de trente jours. Il m'a placé une seconde commande. Quand cette facture a été payée à l'intérieur du délai de trente jours, j'ai pensé que je pouvais lui faire confiance. Faux, une fois de plus.

Après que je lui aie accordé un crédit d'environ 15 000 \$, il m'a appelée un vendredi après-midi pour me dire : « Désolé Andrea, je ne serai pas en mesure de te payer ce que je te dois en entier. Ce sera un chèque de 5 000 \$. C'est tout. »

« Quoi? Qu'est-ce que vous voulez dire par *c'est tout*? Prenons le temps de penser à un échéancier de paiement. Essayons de voir d'autres arrangements possibles. »

Il ne voulait pas parler. Le lundi suivant, il a été retrouvé pendu dans son bureau. Il s'était suicidé.

Il y en a qui sortent de la ville et d'autres qui sortent de la vie. Quels débuts difficiles pour toi. Quelle horreur pour tout le monde.

Je me rappelle être allée à ses funérailles. Son épouse était tellement en colère contre lui. Il s'était suicidé quelques jours seulement avant que sa fille obtienne son diplôme d'études secondaires. Il avait fait sauter une bombe dans la vie de beaucoup de gens. Plutôt que d'avoir de la compassion, tout le monde était fâché contre lui pour quelque raison. Je tentais de me rappeler qu'il m'avait remis un chèque de 5 000 \$ et que ça minimisait ma perte. Je devais encaisser une mauvaise créance de 10 000 \$. J'ai voulu abandonner.

J'étais constamment préoccupée par la peur d'oublier un rendez-vous ou une rencontre scolaire, par celle d'oublier l'achat de fournitures pour un projet en art, par le lavage à faire, le règlement des factures. Le baseball, la natation, les sorties scolaires, l'épicerie, la cuisine, encore et encore.

Une nuit alors que je m'effondrais dans mon lit comme je le faisais tous les soirs, le téléphone a sonné. Il était vingt-et-une heures quinze.

Maria m'a demandé avec, Oh ! quelle politesse : « Andrea, viens-tu bientôt chercher Chloé ? »

Oh, mon Dieu ! – ma plus grande peur venait de se réaliser. Ça fait vingt ans et je m'en rappelle comme si c'était hier.

Tu m'avais oubliée chez Maria ?

Je n'en suis pas très fière.

Après un millier de petits pas, les choses ont commencé à s'améliorer. Ça m'a pris cinq ans avant d'arrêter de remettre en question ma décision de me lancer en affaires. Parce que j'achetais avec mon propre argent chaque pièce d'équipement, chaque cuillère et chaque table en acier inoxydable, c'était un compromis qui maintenait l'entreprise modeste.

Je ne suis pas une pro des affaires, Clo. J'avais juste un bon « pourquoi ». Je n'ai pas mis sur pied une compagnie qui a employé des centaines de personnes. Le plus d'employés que nous ayons eus, ont été au nombre de vingt. Nous faisons cependant quelque chose de distinctif. Petit à petit, une petite équipe a travaillé à créer puis améliorer quelque chose dont nous pouvions être fiers. Les gens me demandaient combien d'employés j'avais. J'avais l'habitude de leur répondre : « Combien d'employés ont les frères Lehman ? » La réponse est : aucun ! Ils en ont eu jusqu'à 25 000. Parfois les gens saisissaient la subtilité, parfois pas.

Deux fois, j'ai emprunté de l'argent à mon frère : une fois pour acheter des équipements et une autre pour procéder à des améliorations locatives dans un nouvel emplacement. Les deux fois, je l'ai remboursé. Si je lui avais tout de suite demandé de l'aide ou à tout autre membre de ma famille ou mes amis, on m'aurait aidée. Je ne l'ai pas fait. J'avais fait de ma vie un marasme à cause de mes mauvais choix, alors je préférais garder mes problèmes pour moi. Une hypothèque représentait suffisamment de dettes, merci.

Grand-maman était toujours très proche, me faisant signe, acclamant mes réussites et me semonçant lorsque je faisais des erreurs. Elle appréciait particulièrement venir avec moi lorsque je faisais des ventes. Je pouvais la sentir debout à mes côtés, écoutant attentivement. Elle saluait une bonne sollicitation de vente et critiquait une mauvaise, me faisant des suggestions pour améliorer la livraison ou mon calendrier avec de potentiels clients. Elle disait : « Andrea, ne t'avise pas d'en faire un échec. C'est mon visage que l'on retrouve sur chaque étiquette. »

Les vendredis après-midi, quand tout le personnel avait quitté pour le weekend, je marchais dans l'usine lui parlant et la remerciant pour son support. Sans l'inspiration de grand-maman, LGE n'aurait pas vu le jour.

Un jour, grand-maman m'a annoncé que je ne dirigerais pas cette entreprise toute ma vie. Elle m'a dit que j'avais des choses plus importantes à faire et que la raison d'être de LGE, mis à part voir aux besoins de mes enfants, était de me donner de la crédibilité. « LGE est un tremplin », m'a-t-elle dit. « En créant quelque chose à partir de rien, tu auras la crédibilité dont tu as besoin pour aller plus loin dans ta mission de vie. »

J'étais sous le choc et loin de comprendre ce que ma mission pouvait être, mais je lui faisais entièrement confiance et me suis reposée sur elle. Maintenant, après toutes ces années, ça commence à devenir clair pour moi.

Ces dix étapes simples pour accéder à la réussite me sont venues dans mon sommeil la nuit dernière. Les voici.

Les dix étapes simples pour accéder à la réussite	
Étape 1	Qu'est-ce que je vais faire de ma vie ?
Étape 2	Je n'en ai pas la moindre idée.
Étape 3	Combien ça coûte d'élever trois enfants ?
Étape 4	Je m'évanouis.
Étape 5	Je ne sais pas tant de choses, mais je sais faire un superbe granola.
Étape 6	Mon ex-mari se moque : « Pourquoi tu ne trouves pas un vrai travail ? »
Étape 7	Maintenant, je suis vraiment en feu.
Étape 8	Je me lance.
Étape 9	Abandonner est hors de question.
Étape 10	Dix-huit ans de dur et honnête labeur. Je vends.

En d'autres termes, il n'y a pas de solution éclair.

Exactement. J'ai bâti LGE un client, une cuillerée à la fois. Tout s'orientait autour de « Petit, c'est mignon ». En fait, cette expression me revenait si souvent dans la tête qu'un jour je l'ai cherchée sur Google. Et voilà ! Je venais de faire connaissance avec E.F. Schumacher et son livre *Small Is Beautiful*, l'étude de l'économie qui tient compte du fait que les gens sont importants. Il est devenu un livre de référence en quelque sorte et il a contribué à façonner mon point de vue sur l'interdépendance en tout sur la planète.

Je suis toujours émerveillée de constater que tout ce que j'ai besoin de savoir – chaque question que je me pose – trouve réponse quand

je suis dans la nature. Je n'ai qu'à marcher les six kilomètres de sentier que j'emprunte depuis des années. En avril dernier, alors que le sol était encore couvert de neige, je me suis aventurée pour une promenade en chaussures de course. C'était un peu pénible. Je me suis trouvée obligée d'utiliser davantage mes bras pour supporter mes mouvements dans la neige.

Et vlan ! C'est ainsi que les obstacles nous sont utiles dans la vie. Ils nous obligent à utiliser d'autres parties de soi en latence. Nous faisons alors appel à la partie la plus puissante de nous-mêmes pour faire face aux obstacles qui nous bloquent le passage. Telle est la valeur des moments difficiles. Telle est la valeur des souliers de course dans la neige.

Je pense à la liberté et à ce que ça représente pour moi. Être libérée de la souffrance ? Être libérée de la perte ? Impossible. La vie fabrique la souffrance et la perte. C'est la liberté que de me dégager du fardeau de ces choses. La liberté, c'est me défaire du poids des souffrances et des pertes.

Cela compte parce que de nouvelles souffrances et de nouvelles pertes sont toujours possibles. Allons-nous ajouter à ce qui s'en vient ou allons-nous avancer à travers les aléas, nous saisissant des leçons puis lâcher prise ?

Alors, comment faire ? Comment vraiment s'en soulager ?

Pour moi, le secret c'est de ne pas créer le fardeau. Si je le crée ou que j'entretiens son souvenir ou son traumatisme, alors je le revis. C'est à peu près le seul moyen de s'en défaire. Je retourne à la petite fille de six ans qui se trouve à l'intérieur de moi et lui donne ce dont elle a besoin pour guérir. Normalement, c'est une oreille attentive, un moment de pleine conscience et bien entendu, d'amour.

Une autre chose que j'ai apprise est de ne pas qualifier mes choix de mauvais. Si je fais quelque chose que je devais réaliser plus tard n'était pas dans mon meilleur intérêt, mon intérêt le plus élevé, j'ai besoin de prendre conscience qu'à ce moment-là, il m'apparaissait être un bon choix. Je l'ai fait en me servant des outils alors à ma disposition. Penser que ce sont de mauvais choix me rend fautive, m'amène à ne pas honorer qui je suis. Alors, il n'y a pas de mauvais choix, juste des choix qui nous mènent vers d'autres.

Je pense à tous les arguments qu'ont les couples qui divorcent et je me demande si nous ne pourrions pas alléger un peu la situation en nous rappelant que nous nous sommes aimés déjà. Nous nous étions délibérément choisis. Quand les couples se séparent, ne pourraient-ils pas délibérer davantage ? Nous devons faire plus de délibérations pour inciter à la libération.

Vois le paradoxe. Délibérer signifie *discuter d'un sujet et l'étudier sous plusieurs angles pour en venir à s'entendre*. Cependant, délibérer de manière à discuter d'une chose en la disséquant encore et encore nous rend dépendants d'elle. Plus nous délibérons sur un sujet, plus nous nous investissons émotionnellement et plus nous compromettons notre liberté. C'est bon, non ? Ce verbe « délibérer » est de nature à nous amener vers la liberté ou à l'entraver.

Jouer avec les mots, j'adore !

Je sais, tu es la fille de ta mère !

Chapitre 13

Le monde des vivants face au monde des mourants

Nous ne pouvons pas nous trouver aux deux endroits en même temps. L'énergie est complètement différente. Prendre soin d'une enfant mourante, c'est se trouver dans le monde des mourants. C'est se raser la tête, refuser toute invitation et être présente au processus.

Le temps était d'ordinaire bousculant. Une mère monoparentale se démenant dans un tourbillon de responsabilités – de projets scolaires, de lunchs à préparer, de lavage à plier, de comptes à percevoir. Maintenant, le temps est devenu lent. Les minutes s'égrainent. Le jour est figé.

Mon journal intime : 5 février 2016

Ma cousine Anita m'envoie un lien vers Chilly Gonzales et sa vidéo de quatre minutes sur la déconstruction de la musique se servant de la version de Lana del Rey de *Don't Let Me Be Misunderstood* (Ne me laissez pas incompris). Gonzalez parle de l'infinie tristesse qui joue en boucle, de l'optimisme de l'accord

majeur, du moment de la pub lorsque le groupe s'arrête et que le nom de la chanson nous est donné haut et fort, une superbe technique maintes fois utilisée.

L'infinie tristesse qui joue en boucle. On dirait nos vies vécues encore et encore : naissance, mort, naissance, mort. Une boucle sans fin soumise au caprice d'un virage à gauche plutôt qu'un virage à droite, à un baiser ou à une absence de baiser, à un dérapage sur des pierres mouillées ou à une main rapide qui se tend et nous rattrape. L'aléatoire.

Mon journal intime : 7 février 2016

Ça m'a pris longtemps pour lui masser les pieds et les mains aujourd'hui. Ses mains étaient si faibles sous mes doigts. Les ont quitté la résistance et le combat. Elles étaient douces, de douces mains qui ne s'affairent plus à rien. C'est fou cette rigidité dans le combat et la résistance. Sa tumeur, aussi large qu'un bol à soupe et dure comme du rock prend de plus en plus possession de son ventre. Il est difficile d'imaginer qu'elle soit en mesure de manger.

Elle me demande de lui masser le ventre. J'accepte. Je l'ai fait plusieurs fois déjà. La peau est étirée à tel point qu'au sommet de la tumeur, l'endroit est entièrement rouge et irrité. Comme si la chose cherchait à s'enfuir.

Après que j'aie été là pendant six heures, elle me dit qu'elle a besoin d'être seule. En fait, j'en ai aussi besoin. Être là est exténuant. Elle est si anxieuse qu'elle ne peut rester au lit.

À un certain moment, elle me regarde et me demande : « Est-ce à peu près le format d'un un et demie ? »

Elle s'imagine encore qu'elle va avoir son propre lieu de résidence. Elle se trouve actuellement dans une petite chambre d'hôpital faisant huit pieds par douze.

Jerry, un patient en psychiatrie qui vit dans l'hôpital depuis des années, vient la visiter. Il est plutôt répugnant à regarder. Une longue barbe grise emplie de restes de nourriture. Ébouriffé. Ses ongles sont longs et sales et transportent des mycoses. Il a du mal à marcher, se parle à voix haute et mange ses mots. Il a l'air d'être sur-médicamenté.

Il est l'ami de Chloé. Il lui apporte des choses. Il la visite presque tous les jours. Quand il s'en va, elle lui dit qu'elle l'aime. Chloé lui a donné deux paquets de cigarettes il y a quelques jours. Il en a perdu un. Elle lui donne continuellement des cigarettes. Je n'ai jamais vu personne rendre visite à Jerry, mais cela ne veut pas dire qu'il n'ait aucune famille. Cela signifie seulement qu'ils ne savent pas comment le prendre et négocier avec son étrangeté.

Le premier jour où il s'est amené avec sa marchette dans la chambre de Chloé, l'infirmière était inquiète et s'apprêtait à appeler la sécurité.

« C'est OK », j'ai dit. « C'est Jerry. Chloé le connaît. » C'est plus que ça. C'est son ami. Elle n'en a pas beaucoup.

Un jour, il se tient près de l'ascenseur, engueulant un ennemi imaginaire. Il lui fait des reproches et il est en colère. « Vas-y doucement, Jerry », je lui dis. « La vie est bonne. »

Il me regarde et il acquiesce. « Peut-être que j'étais un peu trop aiguisé », me dit-il très naturellement. Et il se calme.

Je rencontre Cyndi dans l'aile des soins palliatifs. Son père a dormi dans la chambre de sa mère chaque nuit depuis qu'elle est arrivée aux soins palliatifs. Oh, serait-ce possible un homme qui m'aime autant ?

Tous les autres patients de l'aile – à l'exception de Maurice qui longe constamment les couloirs – sont plutôt confinés à leur lit, immobiles. Pas Chloé. Toutes les demi-heures, elle est debout. Elle va en bas fumer, puis revient à l'étage. Elle circule partout dans l'hôpital. Tout le monde la dévisage quand elle se balade. Aujourd'hui, munie d'une canne, elle s'est proménée partout. Elle est même sortie dehors sans aide pour fumer. Une fois dehors, elle s'accroupit. Pas une posture simple. Je l'ai essayée – Ouch ! S'accroupir et Ouch sont synonymes.

Telle la mort personnifiée, elle marche dans l'hôpital rappelant aux gens ce qui s'en vient. Les yeux s'écarquillent lorsqu'elle passe.

Il n'y a pas moyen de surveiller Chloé. Parce qu'elle est debout jour et nuit, dormant en de courts intervalles quand elle est submergée de fatigue et de médicaments, on ne peut pas rester dans sa chambre. Je l'ai essayé pendant trois nuits. Trois nuits infernales sans fin. Elle était debout quatre à cinq fois par nuit, allant en bas fumer.

J'étais épuisée.

Aux bénévoles des soins palliatifs

Ne me demandez pas où le cancer se situe. Cela devient de la curiosité, de l'ingérence et c'est inapproprié. Demandez des nouvelles du patient. Nous avons tous besoin de parler de ceux que nous aimons. Nous avons besoin de raconter leur histoire, de garder vivant leur courage et leur état d'esprit et ce, pour nous-mêmes et les autres; de les présenter comme les personnes qu'elles étaient en réalité, comment elles agissaient véritablement. Cet individu dans le lit n'est pas la personne que nous avons connue, dont nous avons pris soin, que nous avons aimée et aimons toujours. C'est une version réduite qui ne rend pas justice à toutes les années qu'elle a passées sur Terre. Et nous voulons raconter aux autres ces années, ces réussites. Alors, demandez à leur propos: comment elles étaient ou une anecdote qui demeure et les personnifie et parle de notre relation avec elles.

Même si je sais que la mort n'existe pas et que l'esprit retrouve son état naturel avant de se diriger vers son périple de croissance, la mort représente une fin en ce qu'elle est la fin de l'individu physique. Cela devient insupportable si l'on a pensé que le physique est tout ce qu'il y a. Et même si ce n'est pas le cas, et que nous célébrons l'événement que représente une sortie de corps, cela nous fait mal quand même. Nous avons besoin de lieux intimes où vivre notre deuil; des endroits où il est possible de pleurer sans être dérangés.

C'est bien de sourire. Quand vous vous montrez heureux, vous m'aidez à me défaire de ces vieux paradigmes qui sont que «la mort égale morosité et lourd chagrin, et que plaisir équivaut à culpabilité». Je veux encore sourire, être joyeuse et faire preuve d'humour. Nous pouvons le faire ensemble. Nous pouvons nous

débarrasser des vieux modes de pensée au sujet de la mort de sorte que nous nous sentions moins coupables d'apprécier encore la vie à travers ce processus de lâcher-prise.

Nous pouvons rire un peu. Nous pouvons sourire. Nous pouvons plaisanter. Rien ne vaut un bon fou-rire.

À tous les autres

Parler aide vraiment. Parler de nos soucis communs, nous éveillant au beau milieu de la nuit, nous sentant épuisés par ce long processus, les propos insidieux de certains membres de la famille, l'écœurement face à la nourriture de l'hôpital, les corridors bruyants, les aussi bruyants ascenseurs – quel que soit le problème, il fait du bien d'en parler avec quelqu'un qui vit la même chose. Les échanges avec d'autres familles sont thérapeutiques.

Cela se produit naturellement quand on commence à se croiser tous les jours, de jour comme de nuit. Éventuellement, on se présente, raconte avec qui on se trouve ici et on commence à échanger. Ça aide beaucoup. Hier, je racontais à Cyndi combien triste j'étais de voir mon fils Daniel s'en retourner directement à l'ouest. Les larmes ont rapidement monté. Elle m'a fait un câlin. Une parfaite étrangère me fait un câlin. J'accepte.

Je pense en ce moment aux malades allongés aux soins palliatifs. Y a-t-il des choses qu'ils aimeraient dire? Des fardeaux dont ils voudraient se décharger?

À vingt-huit ans, Chloé est de loin la plus jeune du département. Vient immédiatement après, la mère de Cyndi qui en a soixante-sept.

Il y a des jours sans mascara. Hier était l'un d'eux et je ne pouvais pas m'arrêter de pleurer. Je lui ai donné un massage aux mains. Elles étaient si fragiles. J'ai pleuré en lui massant les pieds. Ses ongles d'orteils si durs. C'est habituel, paraît-il. Quand une personne s'approche de la mort, les ongles des doigts et des pieds deviennent impossibles à couper. J'ai eu du mal à les lui tailler et j'ai pleuré là encore.

Je suis passée chez H&M m'acheter un haut – une petite thérapie-emplètes pour me changer les idées. Alors que je tapais le nip de ma carte, je racontais à la caissière, une parfaite inconnue, à quel point Chloé est malade et combien ça me brise le cœur. La pauvre. Partager sa peine, c'est la décharger dans l'espace disponible que nous offre la vie. Elle ne va pas oublier cette vente de sitôt.

Quelquefois, il n'y a pas de mots. Tu dois juste plonger et te rendre sur l'autre rive.

Je me suis éveillée au milieu de la nuit hier et j'ai aperçu une énorme marguerite. Elle prenait toute la place cette marguerite géante dans ma vision mentale. Puis, je me suis mise à chanter « Marguerite, marguerite, donne-moi ta réponse. » Le vélo construit pour deux, c'est nous Clo. Cette image s'est inscrite dans cette vision et je m'en rappellerai toujours comme la dernière chose que nous ayons faite ensemble.

J'ai aussi rêvé que je tentais de mettre les chaussures de quelqu'un d'autre, mais elles ne me faisaient pas vraiment bien. Après avoir

essayé maintes et maintes fois de les chausser, j'ai finalement mis la main dans le sac que je portais à l'épaule pour découvrir, à ma grande surprise, que j'avais plus d'une paire de souliers dans ce sac. Le message est clair : « Ne te laisse pas emporter par l'énergie et la vie de quelqu'un d'autre. Dirige ton attention sur ta propre existence. » Il me faut emprunter mon propre chemin de briques jaunes.

M'man, je t'ai envoyé la marguerite. Je ne te l'avais pas dit avant, voulant te surprendre avec cette petite douceur. Si je t'en avais parlé plus tôt, tu aurais eu des attentes par rapport à cette vision.

Comme dans la plupart des cas, les attentes nous font dériver. Elles nous emprisonnent dans les limitations que nous nous imposons. Peut-être que tellement plus aurait été possible si nous avions été dans un rapport plus ouvert et d'acceptation. L'acceptation est quelque chose de particulier. Tout ce qui se présente est accueilli, est bien, est bon. Particulièrement dans les relations et dans les rôles que nous assumons, l'acceptation secoue nos implacables croyances sur lesquelles sont assises nos valeurs.

Ce qui me frappe, c'est que nous allons écrire une pièce au sujet de gens d'une autre époque qui visitent Socrate depuis sa cellule dans le dernier mois de sa vie. Est-ce que l'essence de la pièce ne devrait pas être la liberté et ce qui constitue un individu véritablement libre ?

Il me vient à l'esprit qu'il a peut-être fait preuve d'une authentique liberté en demeurant fidèle à ses croyances, en choisissant de ne pas fuir et s'en aller en exil. Un être véritablement libre ne choisit pas le chemin le plus facile : il reste persévérant et vrai envers lui-même et ce en quoi il croit. Peut-être que, de quelque manière, nous écrivons cette pièce en ce moment.

Chapitre 14

L'obsession avec laquelle je voulais mettre sur pied mon entreprise reposait sur le fait que je voulais assurer le bien-être de mes enfants. Cette focalisation m'a permis de trouver l'énergie nécessaire dans les moments où je voulais abandonner.

Quels étaient mes écueils ? L'épuisement. L'apitoiement. La peur et le doute. Qu'est-ce qui m'a encouragée à continuer ? Mes clients heureux. Grand-maman. La foi. Mon personnel. Mon amour des produits que nous fabriquions et savoir qu'ils étaient utiles.

Imagine, Clo, dix-huit ans à me pousser. Je me suis assise un jour – un jour où tu étais près de moi, endormie sur le fauteuil, Mia sur ton ventre – et j'ai écrit dix-huit titres de chapitre pour chacune des dix-huit années où j'ai été responsable de LGE. Tu veux les voir ?

Oui, Bébé !

D'accord, les voici.

Dix-huit titres de chapitre pour les dix-huit ans de LGE

1. Pourquoi. Pas comment.
2. Soupe ou salade ?
3. Bootstrapping (L'art de se débrouiller)
4. Les trois « B »
5. Quand non signifie oui
6. Au gym
7. Câlin et récompense
8. À blâmer : la dopamine
9. Aventure risquée
10. Je serai fidèle, je le promets
11. Choisir intelligemment
12. Un quota de quatre contenants
13. Quand oui signifie non
14. Saisir l'occasion, s'échapper
15. Volkswagens et autres véhicules
16. Suivre son instinct
17. Les outils
18. Être bon est au bonheur ce qu'être entreprenant est à...

J'ai un humble commentaire. Tu as trop de titres. Pourquoi ne pas les réduire à douze ? Les alcooliques anonymes l'ont fait. Les apôtres aussi. Pourquoi pas LGE ?

En éliminer six ? OK, les revoici donc.

Douze titres de chapitre pour LGE

1. Pourquoi. Pas comment.
2. Soupe ou salade ?
3. Bootstrapping (L'art de se débrouiller)
4. Aventure risquée
5. Je serai fidèle, je le promets
6. Quand non signifie oui
7. Câlin et récompense
8. Au gym
9. À blâmer : la dopamine
10. Un quota de quatre contenants
11. Quand oui signifie non
12. Les outils

J'aime bien. Plus maniable. Merci. D'accord, maintenant que signifient-ils ?

Le premier titre est probablement le plus significatif. C'est ce qui m'a soutenue tout au long de ma carrière. Je peux avoir l'air de donner des leçons, mais je veux juste être précise, ainsi si une personne veut se lancer en affaires, elle peut utiliser ces titres et élaborer chacun d'eux. C'est une sorte d'outil de travail pour les mamans qui travaillent.

Pourquoi. Pas comment.

Je n'avais aucune idée, en faisant usage de débrouillardise, que je mettrais sur pied une entreprise de fabrication de granolas. Je n'avais aucun plan d'affaires. Je n'avais aucun plan d'aucune sorte. J'avais juste un puissant « pourquoi ». Pourquoi est-ce que je fais ça ?

Comme plusieurs mères monoparentales qui travaillent, mon incitatif était de pourvoir aux besoins de mes enfants. Ce puissant « pourquoi » m'a permis de rester concentrée dans les moments difficiles. J'ai appris que le « pourquoi » compte vraiment et qu'il ne peut s'agir que de « faire de l'argent ».

Un pourquoi doit avoir une assise. Il doit avoir une saveur, un goût, une odeur. Le mien se voulait être la clé de la maison que nous aurions éventuellement pour que chacun de mes enfants ait toujours un endroit où se réfugier. Je l'avais visualisée ayant une porte avant rouge clair.

Les façons et les moyens par lesquels le « comment » devait se manifester, se sont tout le temps présentés d'eux-mêmes. Vous n'avez pas à les chercher. Le comment évolue quotidiennement. Parfois, il trébuche, parfois il s'élance. Il se présentera sous différents aspects, mais ne sera jamais statique. Le pourquoi, lui, ne change jamais.

Établir un fort « pourquoi » permet d'élaborer les principes directeurs de la culture d'entreprise – quels produits ou services offrir, comment se comporter avec le personnel, avec les fournisseurs, tout. Étonnant de constater combien adéquates sont vos décisions en relation avec le pourquoi. On sent qu'elles sont bonnes. Petit à petit, votre rêve d'affaires va devenir réalité.

Soupe ou salade ?

Votre entreprise est publique, mais elle est le reflet de qui vous êtes en privé. C'est au-delà de votre préférence pour une soupe ou une salade, pour le rouge ou le blanc. C'est choisir entre le Rembrandt ou le chat. Quelles sont vos valeurs ? La maison est en feu – que sauvez-vous ? Qu'est-ce qui compte le plus pour vous ? L'amour ou l'argent ? Et pour le dire plus simplement, le choix soupe ou salade nous rappelle de prendre le temps de scruter nos valeurs. Certaines sont tribales, d'autres personnelles. Tous sont capables d'introspection et de changement.

Le moi public, c'est celui qui se présente aux soupers de famille le dimanche. Le moi privé, c'est celui blotti dans son fauteuil avec un livre. Le moi secret s'endort dans ses larmes.

Il est facile de dire : « Laissez vos émotions à la maison. » Je vous dis : entrez avec, déballez-les et utilisez-les pour enrichir votre milieu et votre travail. Travaillez-les avant qu'elles ne s'abattent sur les autres. Tout ce qui n'est pas conscientisé dans votre bagage émotionnel fera sentir sa présence en cours de journée.

Un maître produit des maîtres. Un leader génère des leaders. Et un escroc, engendre des escrocs. Connaissez-vous vous-même.

Bootstrapping (L'art de se débrouiller)

Bootstrapping signifie de se prendre en main pour démarrer une entreprise sans encourir de dettes. Dix ans après le début de mes

activités, on m'a appris que mon entreprise était en fait bâtie selon un modèle stratégique spécifique. Je l'ignorais. Je pensais qu'elle était le résultat de 80 % de désespoir et de 20 % d'inspiration.

Voici les tenants et aboutissants de ce type de démarrage :

- Votre produit a un cycle de vie court.
- Le coût d'achat est suffisamment bas pour que vos clients paient rapidement.
- Oubliez le perfectionnisme pour commencer – il consomme trop de temps.
- Choisissez des clients qui sont en mesure de payer.
- Ne pas emprunter signifie ne pas avoir de dettes. Considérez-vous, dès lors, comme millionnaire.
- Méfiez-vous des créances qui, si elles ne sont pas payées, pourraient vous amener à la faillite.
- Minimisez les délais de paiement. N'expédiez de nouvelle commande que lorsque la précédente est payée.
- Jonglez vous-même avec votre tenue de livres.
- Acceptez une croissance lente.
- Parce que vos achats se paient à même votre flux de trésorerie, pas d'argent : pas d'achat.
- Restez concentré sur le pourquoi.
- Faites un pas à la fois, mais continuez d'avancer.
- Ne faites que ce en quoi vous croyez. Les gens autour de vous vont le sentir et en prendront part.
- Maintenez un emballage simple. Moins, c'est mieux.
- Ne vous attendez à rien de personne.
- Demandez l'aide de votre moi supérieur. Demandez, demandez, demandez.
- Emmenez vos enfants voir ce que vous faites.

- Mangez, dormez et respirez votre entreprise.
- Rappelez-vous que « projet » et « se projeter dans le vide » sont synonymes.
- Répétez-vous souvent que « Petit, c'est mignon ». Un jour vous en serez convaincu.
- Respirez.

Bon, c'est assez pour ce soir, d'accord ? Clo, tu es là ?

Je pense que je l'ai perdue. C'est une artiste après tout. L'entrepreneuriat, c'est un peu ennuyeux pour elle.

Bonne nuit ma chérie.

Chapitre 15

Bootstrapping, un mot qui semble presque hors contexte dans le monde de l'hégémonie terminologique des entreprises. Impressionnée ? Sérieusement, L'art de se débrouiller est un terme familier, quelque par rapport à un monde des affaires raffiné et solennel qui se prend très au sérieux. Maman, tu serais belle dans de grosses bottes de ferme, marchant dans le foin et soignant les poulets. Ha ! Ha ! Ha !

Pourquoi est-ce que j'en viens à te taquiner avec les bottes de ferme ? Je ne suis pas sûre. Peut-être parce que lorsque des enfants se trouvaient devant rien, tu te mettais à l'œuvre pour les nourrir. En fait, une entreprise de granolas était une brillante idée. Quand il n'y avait pas de nourriture dans la maison, il y avait toujours les granolas. Il arrivait que nous en mangions deux fois par jour. Nous ne t'avons pas rendu la tâche facile, n'est-ce pas ? Quel enfant le fait ?

Comment as-tu deviné que je faisais de la prostitution ? Je t'avais dit que je faisais des ménages de temps à autre.

Je l'ai su parce que de rien tu t'es retrouvée avec de l'argent à dépenser. De nouveaux sous-vêtements apparaissaient dans le panier de lavage. Tu revenais à la maison avec des pâtisseries et des produits cosmétiques.

Tu te rappelles de ce gars, Andrew ? J'étais en colère contre lui parce qu'il ne payait pas. Il voulait du sexe, mais ne voulait pas payer.

Mais, comme on dit, on finit toujours par payer d'une manière ou d'une autre. Et nous nous prostituons tous de quelque façon, parfois c'est pour la sécurité, parfois c'est par ennui ou par besoin, qu'importe.

Je l'ai fait pendant environ sept mois. Je me disais que puisque j'aimais le sexe, pourquoi ne pas me faire payer pour le faire ?

Comment ça se passait pour toi ?

Ça n'a pas marché avec Andrew. Il ne m'a jamais payée.

Est-ce que le sexe était bon ?

Il était extraordinaire !

Je me rappelle avoir pensé : « Et si je lui demande ce qu'il en est et que je fais fausse route ? Quelle horrible chose dont l'accuser ! » Entre temps, c'est ce qui se passait. Peut-être que la raison pour laquelle je ne t'en ai jamais parlé, c'est que je savais que c'était vrai, mais je ne tenais pas à ce qu'on me le confirme.

Je me rappelle avoir été si horrifiée, humiliée, dégoutée, coupable – tout cela – quand j'ai constaté ce que tu faisais. Maintenant, ça fait juste partie du monde insensé dans lequel tu vivais. Je n'en ai jamais parlé et toi, tu ne l'as jamais admis. C'était une affreuse constatation de plus avec laquelle vivre. Ma brillante Chloé...

Laisse tomber.

Alors tu aimes le terme « bootstrapping » ?

Ça te dépeint bien. Je t'avais aidée au début déjà, quand j'avais huit ans, tu te rappelles ?

Je m'en rappelle. Tu faisais fonctionner le mélangeur et vous étiez de la même taille. Et vous aviez aussi le même poids. Tu étais engagée, concentrée.

Je me rappelle également le schelem de poésie que tu avais organisé. Tu avais à peu près dix-sept ans à ce moment-là. C'était un événement absolument superbe. Toutes ces personnes qui se sont présentées à la galerie d'art que tu avais louée pour l'occasion et qui s'étaient amenées avec leur instrument, dont leur voix. Vous avez produit la musique la plus incroyable, la plus impromptue ou quel qu'en soit le qualificatif. C'était un événement puissant, créatif qui m'a complètement séduite. Bravo, Clo.

Merci, M'man. Je me rappelle que tu t'es ralliée et que tu avais apporté toutes les choses dont nous avions besoin pour l'occasion en plus d'y assister. C'était superbe. J'en ai fait d'autres et tu n'en savais rien. Mais, je me droguais alors et les choses ont commencé à être dérangeantes.

C'est le moins qu'on puisse dire.

Je suis désolée. J'étais un vrai cauchemar. J'étais malade, M'man.

Tu l'étais, Clo. Tu avais un tel potentiel. Tu te rappelles de ce poème de cinq pages que tu as écrit sans utiliser la lettre « e » ? J'aimerais le retrouver. Il était génial.

C'était difficile à faire. Pas de « e » éliminait une grande quantité de mots, mais il était cohérent quand même.

Il avait beaucoup de sens. Il était extraordinaire.

Merci.

De rien, ma douce. Je suis allée entendre BJ Miller à l'université McGill hier soir. Il est le physicien associé au projet Hospice Zen de San Francisco. C'est un tout petit centre de soins palliatifs de seulement six lits. Il a aussi donné une conférence TED. Maintenant, il voyage partout dans le monde pour parler des soins palliatifs.

« Moins monstrueuse – plus merveilleuse ». J'aime cette idée. C'est la perspective qu'il veut donner de la mort. Il a parlé de la refonte dont le système a besoin pour se centrer davantage sur les individus. La mort doit devenir une préoccupation civique. Parce qu'elle a certainement un impact sur 100 % d'entre nous, il est nécessaire d'entamer le dialogue à son égard. Nous avons besoin de repenser nos structures en fonction d'elle. Je suis totalement d'accord avec lui et j'ai échangé avec lui après.

J'aimerais pouvoir dire à tous que tout est bien, tout est merveilleux lorsqu'on meurt, et qu'en fait, personne ne meurt vraiment. Nous ne faisons que quitter la pièce. Clo, penses-tu que ce sera possible ?

M'man, tu fais en sorte que ce le soit dès maintenant. Cette conversation va se déployer.

Je l'espère vraiment. Cela procurerait aux gens un tel soulagement et de l'espoir, ça leur apporterait la paix.

Parle-moi plus de BJ.

Il me ramène à cette question : « Avez-vous le courage de vivre le rêve qui vous a choisi ? »

Un rêve s'est emparé de lui. Quand il était au collège, lui et des amis ont commis l'imprudence de s'amuser sur le toit d'un train stationné et il a été électrocuté. Il a perdu deux jambes et la moitié d'un bras. Il s'est lentement rétabli et est devenu médecin. Frôlant la mort de près pendant longtemps, il en est venu à s'intéresser aux soins palliatifs et est devenu un vif défenseur des soins appropriés à mettre de l'avant. Les besoins sont nombreux. Son courage est inspirant.

Tu parles d'un bel exemple sur l'art de se débrouiller – quand on doit se relever, oublier ce qui s'est passé et recommencer à neuf.

Parce qu'il a vécu un terrible accident, le BJ d'après est à l'opposé du BJ d'avant. Ce sont deux individus différents. Il se comparait tout le temps à l'ancien BJ. Puis un jour, il cesse la comparaison et s'accepte tel qu'il est : amputé, différent. Il commence à se voir comme un tout.

En même temps qu'il vit ce processus personnel, il s'implique dans le milieu médical pour que s'effectue un virage vers des soins intégrés où le patient est à la fois considéré comme un individu requérant des soins et une personne à part entière. Ce sont les diverses facettes d'un même individu.

L'expérience en soins palliatifs est quelque chose de vaste. Joanne B. n'a passé que huit heures aux soins palliatifs en compagnie de

son père. C'est avec gratitude qu'elle s'en rappelle. Cependant, elle a perdu un fils subitement et tragiquement dont elle n'a toujours pas accepté la mort, cinq ans après les faits.

Irene P. a accompagné son époux quatre mois à l'unité des soins palliatifs. Elle était là tous les jours, sans faute. Elle aussi convient de l'importance qu'il y avait d'accompagner son partenaire de vie, lui témoignant dignité et amour dans les derniers jours, alors que son corps cessait de fonctionner.

Chaque expérience est unique dans sa composition, mais universelle dans son inévitabilité. Alors, pourquoi n'intervenons-nous pas immédiatement ? Parce que la profession médicale a pour but de soigner, de réparer et de traiter – pas d'accompagner et d'offrir une qualité de vie et le soulagement de la souffrance.

Miller veut que ça change. Je souhaite que les gens soient davantage impliqués et aient moins d'aversion face au processus. Nous devons en parler. Nous devons faire part de nos désirs, en discuter pendant que nous sommes en santé et en mesure de choisir pour nous-mêmes. Nous devons aussi nous débarrasser du concept du fardeau.

Chaque geste a des impacts pour les deux parties. Le donateur et le bénéficiaire reçoivent et donnent également. L'énergie circule dans les deux sens. Il n'y a que des bénéficiaires finalement. Nous ne devenons pas des fardeaux lorsque nous tombons malades. Nous représentons plutôt une occasion offerte à ceux que nous aimons de s'impliquer.

La personne qui reçoit est comme la radio qui bénéficie des ondes transmises à une certaine fréquence. Hier, après avoir médité, mon corps vibrait si intensément que j'ai mis ma main sur mon plexus

solaire et que j'ai expérimenté une sensation de vibration profonde et puissante émanant de cette région. Mon « capteur » recevait des ondes d'une incroyable haute fréquence. Quelques minutes plus tard, les choses se sont calmées et j'ai pu reprendre ma journée.

Qu'en dis-tu si je continue après L'art de se débrouiller ?

Vas-y !

Une aventure risquée

Comment évaluer quand on prend trop de risques ? Quand ça vous garde éveillé la nuit. À quel échelon, ça vous garde éveillé la nuit ? Personne que vous-même ne peut répondre à cela. Les modèles d'évaluation de risques abondent, mais l'aplomb avec lequel une personne peut transiger avec l'incertitude est une chose tout à fait personnelle et différente pour chacun. C'est aussi l'élément clé d'un bon leader. Il est facile de mener dans les bons moments. Il est impératif de mener avec calme quand les mauvais se présentent.

Voici un outil qui m'a permis d'évaluer si « je devais ou ne devais pas » faire une chose.

« Quel est le pire scénario qui pourrait se produire si je choisis de faire cela ? »

Si je suis en mesure de vivre avec le dénouement probable, alors j'y vais. Sinon, merci, mais je passe mon tour. Évaluer les risques et accepter l'incertitude sont deux inévitables réalités de l'entrepreneuriat.

Voici une autre perle de Sue qu'elle attribue à Aristote : « Si vous ne voulez pas qu'on vous critique, ne dites rien, ne faites rien, ne soyez rien. » L'entrepreneuriat, c'est sentir la peur et avancer quand même.

Entrepreneuriat vient du mot entreprendre qui signifie également « s'engager à faire ». Oh, la magie des mots. Je vote pour changer ton titre d'entrepreneure à fondatrice. Une fondatrice d'entreprise qui recherche les pros dans toute situation, s'appuie sur eux et transforme une opportunité en succès.

Une fondatrice est une personne qui va au fond des choses, qui cherche à la fois les individus et les situations positives. J'avais entendu quelque chose de semblable de mon sage ami Alex. J'adore.

Je serai fidèle, je le promets !

À qui faire confiance ? Selon la Fondation Barreau du Québec, il existe trois exigences pour convenir de la légitimité d'un contrat.

- Il y a un échange de consentement : une poignée de main est considérée valide.
- Les parties sont en mesure de s'engager contractuellement.
- Le contrat a un objet précis.

Les individus – pas le contrat – garantissent le respect des termes. Si une poignée de main ne suffit pas, un épais contrat et une armée d'avocats n'auront pas d'impact. Cela dit, mettre fin à quelque chose est difficile. Un contrat se fait en vue de la fin de quelque

chose, pas de son déroulement. Un simple contrat entre les partenaires avant que survienne un conflit permet de minimiser les batailles juridiques coûteuses et drainantes.

La naïveté ne m’a jamais été utile en affaires. Elle ne m’a jamais servie de toute manière dans quelque domaine de ma vie. Soyez sages, mesdames. Arrêtez de dépendre des hommes en choisissant de vivre « petit » et en jouant à la demoiselle en détresse. Apprenez les règles du jeu, associez-vous à des gens intègres et protégez-vous.

Quand non signifie oui

Vendre c’est être disposé à un rejet potentiel à chaque sollicitation. Ces deux stratégies m’ont aidée :

- Derrière chaque « non » se cache un « oui ». Acceptez le « non ». Ne vous en faites pas avec le rejet. Sachez qu’un « oui » se trouve juste au prochain tournant. Votre manière d’envisager les choses est suffisante pour vous permettre de retrouver une attitude plus positive. Certains prospects ne seront jamais clients. Certains vont mettre des années avant de l’être. D’autres vont placer une commande dès le premier jour. Cette attitude a valu que je reste dans le jeu et que je sois en mesure de garder dans mon sillage des clients potentiels qui en sont devenus à long terme.
- « Si vous voulez acheter, eh bien, faites-le, sinon, bye-bye. » Cette autre manière de penser m’a également permis de conserver une confiance et démontrait une volonté de réussite, même lorsque j’étais découragée. Si mon produit ne vous convient pas, eh bien, il ne me convient pas de vous le vendre. Pensez à long terme.

Le seul moyen de voir ce qui se passe est d'aller voir sur place vous-même. Affichez ce mantra sur votre écran d'ordinateur : « Vendre, vendre, vendre ». Sans ventes, rien d'autre n'est envisageable. Profit n'est pas un sale mot. Vous pratiquez l'art de vous débrouiller. Sans profits, il n'y a pas d'entreprise.

Comme John Le Carré le disait : « Un bureau est un endroit dangereux d'où voir le monde. »

Si je réussis à changer un rejet en intention, alors je deviens alchimiste. C'est quelque chose de puissant, pas juste en affaires, mais dans la vie de tous les jours.

C'est être à la fois une fondatrice et une créatrice.

Tu as raison. Écoute bien ça, Clo. John vient souper hier soir. C'est délicieux, intime et merveilleux. Le repas, la conversation, les étreintes passionnées – tout. C'est quelque chose de jamais vécu avant.

Puis ce matin, pas même un bonjour. Ni même un « allô » ou un « merci » par texto. Mon égo est offensé et je me sens blessée. Je respire et lui envoie un bonjour aux environs de dix heures trente. Il me répond en me disant qu'il est très occupé.

Andrea, ne réagis pas. Demeure contenue ; vis juste le moment présent et n'enflamme pas ton sentiment de frustration. Peut-être est-il troublé par quelque chose de complètement extérieur à la situation. Rappelle-toi les mots de Sue : « Chacun écrit sa propre fiction. N'insiste pas. Tu n'as pas la moindre idée de la raison pour laquelle il agit de cette façon. » Pratique la non-réactivité. Per mets à ta peine de s'alléger et de s'envoler. Fais qu'un non devienne un oui.

Je suis chez ma mère en ce moment et j'ai trouvé dans ses étagères le livre de Michael Singer *The Untethered Soul* (L'âme sans contraintes). De manière totalement aléatoire, j'ouvre à la page 132 et je lis : « Vous saurez que chaque moment de chaque jour se présente sans que vous en ayez le contrôle, ni même terriblement envie. » Singer me rappelle de demeurer un témoin. Des mots parfaits dans les circonstances. Merci, monsieur Singer.

M'man, puisque tu désires rester dans ce chalet cet été, rester calme et détendue te sera utile. Si la situation devient tendue, tu n'as qu'à t'en aller dans le nord. Tu es en voie de dépasser l'acception – une leçon déjà difficile – tu te diriges vers quelque chose de plus exigeant encore : le détachement.

Regarde le titre du livre : sans contraintes, signifie quelque chose de détaché. Tu es en évolution accélérée, M'man. L'acception a pris quelques années. La patience et le non-jugement étaient un jeu d'enfants en comparaison de l'acceptation. Mais le détachement t'amène à un tout autre niveau de sagesse. Les drames ont beaucoup moins d'impact sur toi – pas parce que tu les as engourdis dans l'alcool ou les drogues, mais parce que tu as fait le choix d'en être le témoin. C'est gros, M'man. Gros.

Le détachement. J'aime bien. J'ai le livre parfait entre les mains pour explorer ce concept. J'ai été amenée vers ce livre dans les étagères. Dans un premier temps, mon regard s'est posé sur un livre qui s'intitule *Living with Joy* (Vivre dans la joie), depuis longtemps mon préféré. Ensuite, mon regard s'est posé sur celui qui se trouvait juste à côté. Je l'ai su tout de suite : c'est celui-là !

Le détachement : un état d'objectivité, de réserve. Un détachement signifie également une troupe, une escouade, une unité envoyée

vers en mission particulière. Nous devons tous éventuellement nous détacher de nos relations, en même temps que nous mettons tant d'énergie à les créer. Elles donnent un sens à nos vies. Elles créent un cadre permettant de naviguer dans le monde extérieur. Nous mettons tous ces efforts à les créer pour finalement évoluer et nous détacher d'elles. Pas surprenant que l'évolution consciente soit une tâche si difficile. C'est un choix.

J'ai vécu le détachement en mettant mon cerveau de côté. Beaucoup font la même chose. C'est ce que nous accomplissons en ayant ce qu'on appelle des maladies mentales. Nous nous détachons des normes sociales. On n'a pas à travailler. On n'a pas à observer de règles ou l'étiquette ou même à traverser la rue de manière sécuritaire. Nous nous détachons à tel point que notre hygiène personnelle prend le bord.

J'avais remarqué.

Il ne s'agit en fait que d'une manifestation extérieure. Nous vivons dans des mondes si intriqués, si complexes dans leur rapport qu'ils nous semblent réels. Nous nous détachons de votre monde pour nous attacher à ceux qui se trouvent dans nos têtes. Ils sont encore plus réels pour nous que le vôtre l'est pour vous, car ils sont condensés, plus près de nous que le nez au milieu de notre visage. Des voix nous accompagnent en permanence. C'est pourquoi nous ressentons le besoin de drogues et de cigarettes : elles nous procurent un arrêt momentané du bruit dans nos têtes – un soulagement d'une nanoseconde.

Intéressant et épouvantable. Combien épuisant.

M'man, je voyais le monde se dérouler autour de moi, mais je n'en faisais plus partie. C'était mon choix, mon destin et je vivais ainsi pour une bonne raison. Tu as le livre « Un cours en miracles » maintenant. Qu'est-ce que tu vas faire avec ?

Je vais le lire et l'étudier.

Bien. Il y a eu plusieurs tentatives pour t'amener à le lire, mais chaque fois, tu érigeais un barrage routier. Plus de barrages, d'accord ?

D'accord.

Bonne fête des Mères. Deux ans à t'occuper d'une Clo malade. Le cycle est complet. Ton rôle est terminé auprès de moi. Assure-toi de le compléter avec Daniel. Matthew a toujours besoin de toi, tel un bambin a besoin de sa mère.

Noté.

Clo, j'ai lu *Ten Thousand Miles Without a Cloud* (Dix mille miles sans nuages) de Sun Shuyun. C'est l'histoire de Xuanzang, un moine bouddhiste chinois ayant vécu il y a des siècles. Xuanzang a fait un périple de dix-huit années en marchant vers l'Inde et en est revenu pour apprendre l'origine du bouddhisme. Le détachement est le thème principal de ce livre. Shuyun écrit : « La véritable liberté commence par la libération de votre histoire personnelle. Les gestes des autres, les humeurs, les jeux, les conséquences, le drame. »

Câlins et récompense

Comment embauche-t-on la bonne personne ? Je n'en sais rien. Ce que je sais par contre, c'est que nous avons tous besoin de nous sentir appréciés et d'être encouragés. Partant de là, appréciez vos employés et donnez-leur la chance de vous éblouir.

Développer votre personnel est un processus en continu au même titre que pour le reste de vos affaires. Toutes les lignes ne sont pas droites, alors acceptez quelques faux pas, mais encouragez l'excellence et observez ce qui arrive.

La main-d'œuvre non qualifiée est un leurre. Chaque employé a besoin de compétences, mais peut s'améliorer constamment. Le laveur de vaisselle est aussi important que le chef.

Tu étreignais ton personnel presque chaque matin. Chacun d'eux. C'était cool, M'man.

Dans certaines cultures, les étreintes sont inadmissibles. Chez certains, il a fallu du temps avant qu'ils soient à l'aise avec ce type de contact. Une fois qu'ils l'étaient, ils étaient les plus chaleureux de tous, comme s'ils s'en étaient empêchés longtemps. C'est ainsi que je motivais mes troupes : en les aimant de manière authentique.

Les gens possédés fuient les câlins. Nous nous sauvons de toute forme d'affection. Les esprits malveillants perdent leur pouvoir au contact de l'affection. C'est la clé pour réduire l'espace qu'ils occupent dans la conscience des gens. Emplissez cet espace d'amour et ils se sentent pressés de sortir. N'arrêtez pas de tenter d'étreindre la personne, même quand elle fait tout pour vous éloigner.

J'ai vécu ça aussi.

Au gym

Quelles sont les qualités d'âme que la situation me permet de développer ? Vous n'avez peut-être pas le temps de faire de l'exercice, mais partir en affaires c'est comme se rendre au gym chaque jour. Tous les retournements d'obstacles que vous devez faire vous donnent du tonus, comme si vous souleviez des poids. Chaque jour, quelque chose vous met au défi et vous oblige à creuser davantage.

Quand le pire se produit et que vous survivez, vous en venez à vous dire que ce n'était pas la pire chose, c'était en fait un cadeau. Et aussi vrai que le soleil se lèvera demain, les difficultés se présenteront à nouveau.

Aller au gym. Aller au gym. Encore et encore. Les difficultés deviennent des défis. Le paradoxe est que, en franchissant les obstacles, un chemin de moindre résistance s'ouvre devant vous.

J'aime l'idée de faire usage de résistance pour développer sa résilience. Le problème de la résilience est qu'une personne peut en venir à vivre seule sur son île. Tu l'as fait. Je l'ai fait. Nous sommes endurcies. Nous pensons que nous pouvons y parvenir seules. Nous ne demandons pas d'aide. Nous sommes indépendantes et têtues, mais nous aurions pu être davantage soutenues. De toute manière, quand tu as une entreprise, tu n'es pas seule, pas vrai ? Tu as de la compagnie.

Je pense que je vais te voler quelques idées. Tu es brillante. Et franchement, tu as raison. Il y a des fois où j'aurais dû demander de l'aide et je ne l'ai pas fait.

À blâmer : la dopamine

Bâtir une entreprise à partir de rien demande une grande énergie. Il est vrai qu'un niveau de dopamine bas dans le cerveau rend une personne léthargique. Si vous sentez que vos piles sont faibles, jetez un coup d'œil à votre alimentation, au nombre d'heures accordées au sommeil et à votre niveau d'activité physique. La qualité de l'air que vous respirez et celle de l'eau que vous buvez sont également importantes. Une fois que tous ces éléments sont vérifiés, si le manque d'énergie persiste, c'est que la réponse se trouve probablement dans l'émotionnel plutôt que le physique.

Afin de dépasser les doutes et de bâtir une confiance en soi, mettez en pratique les actions immédiates pour des gains immédiats. Les athlètes le font. Les acteurs le font. Les entrepreneurs peuvent le faire aussi. Commencez par quelque chose de faisable. Vendez au client facile une vente facile à faire. Bâissez votre confiance et ensuite, dirigez-vous vers quelque chose de plus demandant.

Les actions immédiates pour des gains immédiats vous donnent ce sentiment de victoire. L'accumulation de petites victoires vous permet de bâtir votre confiance et de vous aventurer vers de plus en plus grandes.

Afin de me garder en forme, voici mes cinq aliments pour le cerveau à consommer quotidiennement :

- Avant le déjeuner, sortir du jeûne matinal avec du jus de citron dans de l'eau chaude.
- Une cuillère à table de vinaigre de cidre de pomme une demi-heure avant chaque repas.
- Une cuillère à table de mélasse noire non sucrée chaque jour.

- Au moins une salade quotidiennement.
- Oubliez l'alcool.

M'man, j'aimerais ajouter :

- *Tenez-vous loin des drogues – récréatives, médicinales, qu'elles soient au comptoir, derrière le comptoir, sous le comptoir...*
- *Allez nager*
- *Faites du yoga souriant*

J'aime le yoga souriant. Je peux même en faire en conduisant.

Le plus puissant outil que nous ayons est l'énergie qui se trouve en nous. Comment bien elle circule dépend de nous. À la page 44 du livre *L'âme sans contraintes*, Singer le rend simplement et superbement : « L'énergie ne vieillit pas, elle ne se fatigue pas, n'a pas besoin de nourriture. Ce dont elle a besoin c'est d'ouverture et de réceptivité... l'ouverture permet sa circulation, la fermeture bloque son mouvement. À vous de choisir. »

Chapitre 16

Il est sept heures du matin. John et moi prenons le café ensemble. Nous ne passons pas encore la nuit ensemble, alors c'est bon de se retrouver au matin. Nous discutons de questions de gouvernance importantes comme la façon dont les canards s'entendent et si j'ai aperçu le rat musqué hier. Il me souligne que le vent vient du nord aujourd'hui. Parce que nous sommes perchés sur la rive sud de l'île, il file au-dessus de nos têtes vers le lac, permettant aux eaux de cette baie d'être tranquilles alors que de bonnes vagues se forment à trois cents mètres du rivage.

« Regarde au-delà de ta fenêtre si tu veux découvrir si c'est une bonne journée pour la voile », dit-il. Ça me semble un bon conseil de vie, non ? Même si le ciel est complètement couvert, il prédit que ce sera une journée ensoleillée. Hum. Je n'en suis pas si sûre. Voilà qu'en fin d'avant-midi, le ciel est dégagé.

Comment ça va avec John ? Tu ne dors pas chez lui ?

Comme dans toute relation, des choses se produisent. Quand je demeure non-réactive, elle évolue. Nous apprenons peu à peu à nous connaître. Je ne lui cache pas cette conversation. Ainsi, une partie de lui croit que je suis folle et l'autre pense que je suis merveilleuse.

Une relation ordinaire, quoi.

T'es drôle. Il m'a dit qu'il est bipolaire et ça m'a freinée pour un moment. Il contrôle sa bipolarité avec du lithium et des médicaments qu'il prend religieusement depuis les trente dernières années. Son honnêteté m'impressionne.

Il est franc quant à sa confusion avec les femmes, ses relations et son rythme de vie. Il a tellement un grand cœur, Clo. L'autre matin, nous jardinions et une jeune femme à vélo s'est arrêtée juste devant nous. Elle avait du mal avec un sac qui n'arrêtait pas de glisser à l'arrière de son vélo. Il est allé vers elle avec une corde élastique, il a fixé adéquatement le sac et lui a souhaité une bonne journée.

J'aime l'ironie involontaire dans ce que tu as dit précédemment. Il pense que tu es folle et merveilleuse. On dirait qu'il est pareil.

Ironie involontaire – j'aime bien. Pourquoi l'amour doit-il être si compliqué ?

Alors, pourquoi ne dors-tu pas chez lui ?

Parce que j'aime me lever à quatre heures trente du matin et écrire. Parce que c'est le seul espace que nous gardions entre nous. Parce que nos habitudes de sommeil sont tellement différentes. Parce que je garde un petit peu de mon indépendance. Contente ?

Pas vraiment.

C'est tout ce que tu sauras.

J'ai fouillé dans de vieux gribouillis pêle-mêle, et j'ai trouvé ces mots écrits sur toi il y a quelques années.

On en est là. Plus de chasse à travers les rues, plus de fouilles dans son sac pour trouver de la drogue, attendant l'arrivée de la police, me rendant au poste de police pour remplir un rapport de disparition ou m'envolant partout à sa recherche pour la sauver et l'amener à l'hôpital. C'est le dernier arrêt, cet hôpital.

Plus de visites au Palais de la justice pour comparaître devant le tribunal et plaider en faveur de la garder pour une évaluation de trente jours. Rien n'était pire que cela. Rien. La sténographe et le gardien de sécurité ont dû m'aider à me relever après que je me sois effondrée. Je me suis effondrée, sanglotant en public. Jamais je n'avais fait ça avant ni ne l'ai fait depuis.

Combien d'admissions en tout? J'ai perdu le compte après douze. On doit bien en être à environ vingt. Fini les cris et les jurons. Plus de discours discontinus ou de mouvements brusques de folie. Plus de « va te faire foutre ». Tant de bouleversements avec Chloé et ses démons tout le temps.

C'était vraiment dur, Clo.

Je suis infiniment désolée de t'avoir causé tant de peine.

Je sais. Et te voilà désormais si adorable, aidante, attentive et reconnaissante. En parlant d'ironie involontaire. En parlant de folle et merveilleuse.

Laisse-moi te parler de ce qu'était ma vie. En fait, je pense vraiment que je suis née incohérente. J'ai voulu expérimenter, mais ça a pris

le dessus. Je ne pouvais plus arrêter le dérapage une fois qu'il a été amorcé. La consommation de drogues récréatives, les mauvais amis, une nature impétueuse, un manque de discernement, le grabuge dans mon esprit, ont contribué à créer une parfaite tempête psychotique.

Il y a des moments dans l'aile psychiatrique où je ne savais même pas où j'étais. Ça durait des jours. Je me rappelle te voir à travers la vitre et avoir une petite seconde de clarté, me rappelant qui tu es. Ensuite, rien. Je ne te connaissais pas. Je me rappelais ton visage, mais ne pouvais pas vraiment te replacer. Cependant, j'étais incapable d'oublier que j'avais fait des fellations à cinq dollars pour m'acheter du café et un muffin.

Oh, mon Dieu.

Tu savais vraiment te ressaisir. Je te regarde aujourd'hui et je vois quelqu'un capable de se soutenir et je me demande quels étaient la force et les outils à ta disposition.

Ils étaient à peu près les mêmes que ceux que tu employais pour rester en vie, pour faire ce qu'il fallait que tu fasses pour survivre. Je les ai simplement utilisés dans un but positif, pas pour m'autodétruire.

La différence est que j'avais la conviction d'être aimée. Je suis en mode réception du bien-être constant que l'Univers transmet à chacun de nous. Ce savoir m'a permis de sentir que je n'étais jamais seule. Ça me ramenait lorsque je me sentais désespérée.

Il est possible que mon plus puissant outil soit cette connaissance. Pas la foi, mais le savoir que tout est comme il se doit. L'Univers est parfait. La puissance supérieure qui gère cette folle dance que

nous appelons la vie sur Terre, ne fait pas d'erreurs. En arriver à savoir et reconnaître que tout est comme il se doit, signifie que je dois limiter mon implication vis-à-vis ce qui se présente.

Si je regarde tous les soirs les nouvelles, j'en viendrai à l'accablante conclusion que tout est complètement fou. Je vais m'enliser dans l'indignation, le désespoir et la dénonciation de la plupart des choses que j'y vois. Je choisis plutôt de ne pas allumer la télé. Je limite mon implication dans les nouvelles. Je tente de porter mon attention sur ce qui est beau, de demeurer l'observateur des ennuis et du stress de ma vie. Ainsi, je peux employer mon énergie à imaginer les situations comme je voudrais qu'elles soient. Mon esprit n'est pas englué dans les événements tels qu'ils se présentent actuellement. Et par la suite, mes vibrations attirent des vibrations semblables et éventuellement ma vie reflète les idées que je me suis faites d'elle. C'est comme se concentrer sur des miracles et ensuite les autoriser à se produire. Et ils se présentent.

Dis-m'en plus, dis-m'en plus...

Mais, je veux en entendre plus sur ton histoire.

D'accord. J'avais dans l'oubli que procurent les drogues, dans le crime et la prostitution en utilisant et en étant utilisée par ceux que j'appelais des amis. Je le voyais arriver, mais j'ai perdu toute capacité de combattre. J'en ai émergé à quelques reprises, m'ouvrant les yeux et réalisant le marasme que j'avais créé – mais j'étais incapable d'en sortir. Peu importe l'équipe extraordinaire qui m'accompagnait et l'amour de ma famille, mon destin était de tout bouleverser, de donner à chacun l'opportunité de s'élever à un niveau supérieur et ensuite, de m'en aller. C'est ce que j'ai fait.

En effet, c'est ce que tu as fait.

Il aurait été absolument impossible qu'il en soit autrement. Ce n'était pas de ton ressort ou de celui de quiconque, ce n'était pas sous ton contrôle. Mais, tu t'en es aperçue, tu le savais. Tu savais que tu ne pouvais avoir de contrôle que sur toi-même et à un moment donné, tu as cessé de te sentir coupable.

Ça m'a demandé du travail, beaucoup de prises de conscience avant de me dire de laisser aller la culpabilité.

Il semble qu'il y ait beaucoup de pression de nos semblables afin de nous sentir coupables et d'avoir honte. Quelle perte de temps.

J'ai été tellement soulagée que ce drame prenne fin pour toi. Je t'ai donné tout ce que j'avais et de ce fait, je ne me sentais pas coupable. Tout était comme il se doit.

Pourtant, rien ne pouvait me préparer à la vue de ton corps inanimé. Cette scène est pour toujours gravée dans ma mémoire. La serviette sous ton menton. Tes yeux grands ouverts. La couleur pâteuse de ta peau. La froideur de ton épiderme en comparaison du feu brûlant de ta fièvre de la veille. La bizarrerie du lit automatique soulevant ta poitrine comme si tu respirais jusqu'à ce que j'y mette un terme. Pour un instant, c'est comme si c'était toi que j'arrêtais. Je ne pouvais pas quitter la pièce. Je ne pouvais pas détacher mon regard de toi, comme si je me demandais s'il n'y avait pas là une erreur. C'était difficile de croire que tu venais juste de quitter ton corps. Je voulais me rappeler tes jolis doigts, tes taches de rousseur, ton nez – tout.

Je me rappelais tes combats. Tu avais combattu deux importantes maladies. Il y avait des choses auxquelles je ne me suis jamais habituée. À cause du cancer, c'était que tu te mettais au lit si tôt le soir. Pas d'amis, pas de fêtes, rien. Juste un imposant cocktail de médicaments et hop, tu te mettais au lit à vingt heures.

À cause de tes psychoses, tu étais enfermée dans une prison de l'esprit, prise dans une aile psychiatrique, les magnifiques mois d'été s'écoulant sans toi. Sortant d'une overdose de crack, hurlant, secouant avec force ta tête et ton corps : possédée.

Pouvons-nous parler de cette histoire de possession ? Car il s'agit de la prise de possession par une entité non-physique. Parfois, les voix parvenaient de plusieurs entités. Tu te rappelles combien elles te rendaient malade ?

Elles me rendaient effectivement malade. Je me rappelle qu'elles me faisaient vomir, que j'étais incapable de conduire parce que j'avais à combattre la nausée et la fatigue.

Leur énergie est si intriquée qu'elles bousculent le monde physique. Elles sont comme ces arbres dont les troncs sont tordus à l'extrême, déformés. Elles déformaient mes pensées, défiguraient ma paix. Elles ont pris possession de moi jusqu'au moment béni où j'ai quitté mon corps.

Ce qui est étrange, c'est que cette relation est devenue une dépendance et bientôt, je n'étais pas plus en mesure de m'en débarrasser que de me défaire de mon nez. Nous avions une entente à l'effet qu'il resterait là jusqu'à ce que je quitte mon corps. Alors même quand tu as essayé de le faire sortir, j'ai résisté et l'ai gardé près de moi. Pourquoi ? Parce que j'étais si coupée de ma propre vie, de mes amis,

du travail, du plaisir et de quoi que ce soit qui soit normal. Tout ce que j'avais, c'était lui et fumer. Ils étaient mes deux compagnons. Les deux t'étaient insupportables, te rendaient malade. Mais, les deux étaient très réels pour moi. Il n'y a pas de doute ici, M'man, ils étaient réels. Nous avions un réel contact et nous sommes tous les deux libres maintenant.

Alors une entité inconnue avait pris possession de toi ?

Je ne les appellerais pas tout à fait inconnues.

Comment les appellerais-tu alors ?

Lui, en fait. Il était une énergie mâle. Son nom était Zack. Je l'appelais Zacko parce qu'il me rendait dingo. Je sais que ça a l'air idiot, mais c'est vrai. Il a souvent changé de nom pour me désorienter. Il était comme un ami malade me harcelant constamment, me critiquant et me démontrant de la haine, jurant et hurlant après moi. Il ne m'a donné aucun répit mais il était le seul véritable compagnon que j'avais. Je le haïssais et je l'aimais en même temps, comme un enfant très attaché à un parent abusif et cruel. Le parent donne juste assez d'amour pour vous garder à proximité. Ensuite, il vous terrorise en vous molestant, en vous brutalisant et lorsque vous êtes sur le point de craquer, il vous dit que c'est pour votre propre bien et il se calme. C'est diabolique.

Et pourtant, tes vrais parents t'aimaient tellement. Tes grands-parents aussi.

Il m'a accompagnée pendant plusieurs vies. Il était tout ce que j'avais quand le reste se dissipait. Bien sûr je vous avais, mais vous

apparteniez à un autre monde, le monde des vivants. J'étais dans celui de la dérive. À la fin, je me suis retrouvée dans un autre monde aussi. Tu l'appelles le monde des mourants.

Et je savais que tu nous en voulais d'être dans le monde des vivants alors que tu étais dans celui des mourants. Et peut-on jamais parler de mondes plus différents? Une personne était en mesure de transiger avec les deux, mais tu détestais ça. Si j'étais au téléphone et que la conversation était agréable, tu tentais d'interagir et de déranger avec tes propos chaotiques.

C'est devenu si pénible que j'ai abandonné de tenter de naviguer dans les deux mondes ; j'ai cessé toute forme d'interaction sociale, je me suis rasé la tête pour montrer ma peine immense et j'ai choisi de te rejoindre dans le monde des mourants. Les jours se sont présentés, mais le temps s'est arrêté. Seul le temps continuait de passer pour toi. Lentement, lentement, tu t'es mise à t'éteindre jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un souffle de toi. Le premier et dernier acte de la vie – le souffle.

Je suis assise au bord de l'eau et je contemple l'idée qui fait que nous évitons de penser que nous nous dirigeons indéniablement vers la mort. Chaque personne que je vois sera morte dans à peu près cent ans. Chacune.

J'ai appris des choses sur la fibre de verre grâce à John et j'en ai tiré une autre magnifique analogie. Tu te rappelles, Clo, combien nous dressions de listes d'analogies? La fibre de verre. Nous estimons qu'elle est dure, forte et durable. Pourtant, grâce au processus de combinaison, l'eau peut lentement pénétrer la couche de gel, ce fini dur dont tout le monde pense qu'il est impénétrable. Il s'avère que ce fini est poreux. L'eau crée des ampoules qui gonflent la

fi bre de verre. Afin de les faire sortir, comme pour le cancer, on les retire avec un couteau. On doit s'assurer de retirer toutes les bulles en comblant l'espace avec de l'époxy. Nous ressemblons à de la fi bre de verre, n'est-ce pas?

Une autre analogie de marin : le sort de Laser Canada. Il illustre l'incapacité qu'ont les humains d'admettre l'inévitable. Dans le cas présent, l'inévitable réalité c'est que les bateaux ne s'usent pas très vite. Parce que les demandes pour de nouveaux bateaux Laser fusaient, la compagnie a ouvert des usines partout dans le monde. Une fois que les commandes ont été remplies, les investissements en capital sont demeurés sous-utilisés menant Laser à la faillite. Selon John, ils ont frappé un mur à cent à l'heure. Ça ressemble à la voie qu'emprunte notre civilisation.

Ça ressemble à la voie que j'ai empruntée.

Ouais. Parfois t'écrire fait émerger plusieurs émotions de perte. Je dois être comme la marée montante : je m'approche de l'acceptation, je me baigne dans le détachement et ensuite je recule dans la peine, la perte et l'apitoiement. Après, je m'élève à nouveau et je m'approche un peu plus cette fois de l'acceptation.

M'man, retournons à tes affaires. Où en étions-nous ?

Nous en sommes au quota de quatre contenants.

Le quota de quatre contenants

Isaac Smith élève de magnifiques vaches nourries à l'herbe, des vaches Angus rouge à Mabou en Nouvelle-Écosse. Quand il se

promène dans les champs, elles le suivent. S'il les appelle en sifflant, elles viennent. Elles sont intelligentes, gracieuses et intimidantes par leur corpulence.

Quand je me balade le long de son chemin privé, les vaches accompagnent la voiture comme pour dire « Amusons-nous ! ».

J'ai appris de mon ami Isaac – qui vit à quelque quinze heures de voiture de chez moi – l'importance du quota de quatre contenants.

Il s'agissait de la quantité de lait qu'il pouvait sortir chaque jour de sa petite ferme laitière. Quatre contenants de huit gallons chacun. C'est tout. Il a retiré le siège arrière de sa Comet 65 et les contenants ont pris la place. Après, il faisait ses corvées et la journée se terminait. Chaque jour, un quota de quatre contenants.

Isaac parle affectueusement de son taureau de 2 300 livres nommé *Suji, le compteur rouge*. Quel nom ! Il m'a raconté comment au départ il ne voulait pas de ce taureau à cause de son poids. Il est difficile d'avoir le contrôle sur une bête récalcitrante. Mais, il s'avère que Suji est tout sauf agressif. Il est comme un minet. Pourquoi ? Parce que depuis son jeune âge, il a été séparé du troupeau et présenté dans des foires. Il est doux et fertile. Isaac se rappelle d'une fin de semaine de Pâques où neuf veaux sont nés, les génisses ayant été fertilisées par le grand Suji.

Plusieurs fois, quand j'avais juste besoin de partir pour me changer les idées, je ne cherchais pas au loin, je me rendais chez Isaac. Le voir parler à ses vaches, nourrir ses chats ou conduire son tracteur, était pour moi l'image parfaite du héros de tous les jours. C'est dans les gestes simples que le divin se trouve.

Une fois que j'ai compris ça, je me suis rendu la vie plus facile en cessant de chercher l'illumination qui ferait de moi quelqu'un de connu et fortuné. Ce n'est pas ma carte d'affaires qui rendrait compte de qui je suis. C'était en apprenant à gérer tout ce qui se trouvait dans mon sillage simultanément. C'était suffisant.

C'est dès lors mon titre préféré ainsi que son contenu. Je me rappelle avoir rencontré Isaac et l'avoir trouvé élégant. Il était généreux aussi. Quel endroit – Mabou en Nouvelle-Écosse.

Il suffit de voir le divin dans l'ordinaire et l'héroïsme dans la vie de tous les jours. Cela peut ne pas sembler être une leçon de base après dix-huit ans à la tête d'une entreprise, mais ça l'est pour moi. LGE était un effort divin. Les produits comptaient. Le travail aussi.

Chapitre 17

Mon journal intime : 13 février 2016 - La délivrance de la honte

Chloé se meurt. Je veux encore faire du sport. Je veux encore avoir une coupe de cheveux funky. Je veux encore m'acheter un chandail jaune en doux cashmere pour porter avec mes jeans ce printemps. Je veux encore aller faire de la raquette ce matin, méditer, faire un feu, lire mes livres préférés et écrire.

Je veux encore poursuivre la conversation avec un homme intéressant et sensible dont je viens juste de faire la connaissance. Je le souhaite beaucoup. Je veux encore rire, avoir du plaisir et retrouver ma joie de vivre. Je veux pouvoir faire tout cela même si chaque jour je prends soin de Chloé. J'aime prendre soin d'elle. Je ne choisirais d'être nulle part ailleurs. Ce dont je prends conscience, c'est que je veux les autres choses aussi et je veux en jouir sans me sentir coupable d'être heureuse dans ma vie. C'est le choix que je fais.

Chloé, je t'aime, j'ai de la peine pour toi, je pleure pour toi et je souhaite que prenne fin ta souffrance. Tu seras toujours dans mon cœur. Je comprends que ce voyage dans ton corps est presque terminé. Pendant deux ans, tu as subi des chirurgies, de

la chimiothérapie, pris une foule de médicaments et de produits de santé naturels. Nous avons tenté beaucoup de choses. Elles ont toutes échoué jusqu'à nous amener ici, jusqu'à ce présent où tu ne peux plus t'habiller seule, marcher sans aide ou manger.

Je te dégagerais de ta souffrance si je le pouvais, pourtant je sais qu'il y a quelque bonne raison pour tout ceci. Tout est un miracle pour moi – toutes les vies comptent et sont intimement intriquées, entrelacées. Il n'y en a pas de mauvaises.

Il y a des choses que je sais et d'autres que je crois. Je sais qu'il n'y a que la vie. Je sais que la mort n'existe pas. Je le sais parce que j'ai expérimenté la mort en décembre 1991. À partir de ce moment, je n'ai plus eu peur d'elle.

Je crois que tout est comme il se doit. Je crois que dans la perspective de ton âme, le travail que tu venais faire est accompli. Tu as exploré la folie, la dépendance et les profondeurs de la dépravation. Tu étais le catalyseur nous amenant soit à ouvrir nos cœurs où à te renier. Tu nous as donné ce choix et tu ne t'es pas faite adorable, tu l'as jouée dure. Tu as menti, volé, triché, tu t'es prostituée, jurant après nous, disparaissant pendant des jours, laissant passer plusieurs chances et abusant de ton corps. Tu as passé des jours, des mois même, dans l'aile psychiatrique. J'étais si désespérée que j'ai failli abandonner à plusieurs reprises. Mais, je ne pouvais tout simplement pas. Tu étais ma précieuse Chloé et je ne voulais pas te retrouver morte derrière des ordures, seule et maltraitée.

Et tu es revenue. D'aucune manière convertie et angélique. Tu étais toujours aussi démoniaque, intoxiquée; une rebelle psychotique. Au moins, je savais où tu étais. Au moins, j'étais en contact avec toi; je pouvais t'apporter un chai latte et te voir ne serait-ce qu'une

minute. Parfois, je mettais une demi-heure à trouver un stationnement. Je montais à ton aile et tu te montrais si dure et méchante, jurant après moi et menaçant de me frapper avec des objets, que je ne pouvais rester. J'ai appris à garder mon calme, à accepter que je n'étais pas confortable qu'on me parle de cette façon, mais je reviendrais. J'espérais que la prochaine fois ça irait mieux.

J'avais toujours de l'espoir. Quelquefois ça allait mieux, quelquefois non. C'était long, frustrant et douloureux. Pas de reconnaissance, de câlins ou de mercis. Juste ma volonté de garder le cœur ouvert et te démontrer un amour inconditionnel sans t'imposer quelque manière d'agir. Et voilà que l'amour inconditionnel est venu faire partie de mon expérience. Je sais maintenant ce que c'est.

Nous avons des idées sur la manière dont nous devrions agir lorsque quelqu'un va mourir. Devrions-nous porter du noir? Devrions-nous être tristes? Qu'en est-il du plaisir? Est-il seulement possible?

En ce qui me concerne, la solitude aide. Un jour par semaine, je m'isole avec mes livres, mon ordinateur et des miles de raquette dans la neige. Voilà ma thérapie. Je me plonge dans un bain, brûle des bûches dans le foyer et reste en pyjama toute la journée si c'est ce que je choisis de faire. Je choisis. Voilà le secret.

Alors, je choisis des choses qui soutiennent la vie : l'exercice, bien manger et boire beaucoup d'eau. J'éprouve une réelle difficulté à boire l'eau de l'hôpital. Je ne sais pas si les autres se sentent comme moi, mais je ne veux pas boire cette eau. C'est comme si, en la buvant, je vais attraper tout ce qui court dans les corridors et les chambres. Alors, les samedis, je bois, ce qui me cause un

réel problème. Je ne peux pas sortir lorsque j'ai besoin d'aller aux toilettes à toutes les heures. Contrairement aux hommes, je ne peux pas y aller dans la nature.

Mes pensées vont vers John que j'ai connu il y a quelques jours. Je ne l'ai pas rencontré en personne. Je viens de tirer au tarot le Cinq coupes renversées. Un oui clair ! Le temps est venu d'espérer en de nouvelles rencontres. Je viens juste de sortir d'une situation difficile et tout est maintenant possible. Plus besoin de faire des courbettes pour de l'amour.

Je viens juste d'appeler Chloé. Je ne peux pas me plaindre que son père oublie de lui donner ses médicaments. Elle murmure ces mots : « Je passe toutes mes maladies au vétérinaire. »

« D'accord, je lui dis. Je te vois demain. »

Pour quelqu'un qui a toujours voulu prendre des drogues, elle est certainement au diapason de ce qui se fait de mieux. Il me faut me montrer irrévérente envers la mort. Je dois m'en moquer un peu, me considérer au-dessus d'elle. Je ne sais pas pourquoi, mais ça aide.

Mon journal intime : 15 février 2016

Tout ce que tu as été en mesure d'ingérer hier, ç'a été de la glace et du bouillon de poulet léger. Puis, tu as vomi. Lorsque ça t'arrive, tu vomis une tonne de liquide noir. Noir. Qu'est-ce que c'est ? Un saignement interne ?

Aux soins palliatifs, les portes battantes de la vie sont en mouvement constant. La vie entre et sort continuellement. Les gens

ici vont de manière certaine entrer et sortir de vos vies. Vous rencontrez un patient. Vous vous rapprochez des membres de la famille. En quelques minutes, les expériences vécues unissent de parfaits étrangers. Et après, comme ça s'est produit hier, le patient meurt. Hier, lorsque j'ai quitté, la mère de quelqu'un, ou bien sa grand-mère ou sa sœur était dans la chambre d'à côté. Quand je suis arrivée ce matin, elle était partie. Tous les membres de la famille aussi, disparus. La garde est terminée.

Je jette un coup d'œil dans la chambre d'à côté. Un homme âgé y dort seul. Il dort la bouche grande ouverte, sa peau mince et pâle tendue sur les os de ses joues. Ça m'inquiète que personne ne soit avec lui. Il émane l'image d'un homme occupé à quelque chose. Je dirai qu'il prépare son voyage, revisitant sa vie et planifiant sa mort.

Une autre chose que j'ai remarquée aujourd'hui, c'est combien les gens veulent partager des potins. Ils veulent savoir ce qui ne va pas, quand ça a commencé, depuis combien de temps, comment elle gère la douleur. Je n'ai envie de partager aucune de ces informations. C'est outrepasser les limites, fin de l'histoire.

Me demander chaque jour « Comment va Chloé ? », c'est ne pas comprendre le lent processus de la mort. On aurait dû apprendre à plus de gens ce que c'est. Comme l'est de vivre pleinement, la mort totalement vécue prend du temps.

Pour le milieu médical, un patient est un ensemble de données. L'histoire médicale, l'âge, le sexe, la nationalité, les habitudes, la maladie et les symptômes déterminent pour le personnel quel cocktail de médicaments est approprié, quel autre traitement peut être donné, etc. Pour la famille, le patient est un être cher. Point final. Nous voulons seulement que la douleur cesse. Autre point final.

Ils t'ont fait de nombreuses transfusions sanguines. Pourquoi? Parce que tu étais un patient de niveau trois qu'il faut « Ressusciter et traiter ». Si on t'avait considérée un patient de niveau quatre, alors ton étiquette aurait été « Maintenir un confort et minimiser la douleur » – une approche palliative. Il s'agit d'un protocole établi, pas d'une décision subjective sur la manière de traiter. Note pour moi : il est important de définir le bon niveau de traitement.

Mon journal intime : 16 février 2016

Je viens d'ouvrir le journal *Globe and Mail* du 23 janvier. C'est long avant d'avoir le temps de lire le journal. Je suis tombée sur un article de Janet Bannister, une associée de Real Ventures et une véritable championne de l'entrepreneuriat canadien.

Ce qui me frappe le plus, c'est la description qu'elle fait de son père. Il lui a donné un amour inconditionnel et son appui. À partir de là, elle s'est émancipée. C'est ce dont les gens ont besoin pour évoluer, pour croire en eux-mêmes et savoir qu'ils ont de la valeur, qu'ils comptent.

Qu'ils mettent sur pied une entreprise de mille employés ou de trois, puissent-ils savoir qu'ils sont aimés et qu'ils comptent.

À la page 61 du livre *Le parent conscient*, Shefali Tsabary écrit : « Être parent nous invite à accueillir les réactions que nos enfants déclenchent en nous comme des opportunités de grandir spirituellement. » Elle explique que d'être déclenché émotionnellement nous procure l'occasion de nous arrêter, d'entrer en nous, de ressentir et réfléchir aux sentiments que cela crée. C'est cela être conscient. Si d'être parent est l'ultime épreuve, perdre

un enfant est l'opportunité unique d'examiner consciemment l'amour, la perte et la signification que prennent pour nous la vie et la mort.

Même si j'ai de la peine, je sais que la mort n'existe pas. Je sais que Chloé va être accueillie, qu'elle sera entière et ne souffrira plus. Je sais que son périple se poursuit et que celui-ci lui aura procuré l'expérience qu'elle recherchait dans ce voyage en continu afin de devenir tout ce qu'elle peut être. Je ne fais pas que le croire – je le sais.

À la page 63, Tsabary parle d'accueillir le moment « tel quel ». C'est ce que je dis tout le temps quand je me réfère à la trajectoire de Chloé. Son parcours est ce qu'il est. En l'acceptant, je peux être là, entièrement avec elle.

La solitude est essentielle pour faire face aux émotions. Restez simplement avec ce que vous ressentez. Il n'est pas nécessaire d'en parler, d'avoir un avis ou de travailler quoi que ce soit. Restez juste avec. J'appelle cela « brûler les bûches ». Ne faites que brûler quelques bûches. Fermez votre téléphone et assoyez-vous. Fixer son regard sur un feu (réel ou imaginaire), brûle une grande quantité de confusions.

Le temps passé aux soins palliatifs signifie de nombreuses errances dans les corridors, manger de la nourriture tiède et penser à la mort. Vous vivez pratiquement la mort tout le temps. La mort devient consciente, un fait de la vie. Voici une liste de repères avant de vous engager dans ce voyage ultime.

- Approchez-vous de votre mort sans problèmes en suspens. En un sens, endormez-vous heureux.

- Faites le ménage dans vos affaires personnelles.
- Assurez-vous de jeter les écrits de votre journal intime alors que vous étiez triste, déçu, déprimé ou en colère. Ces mots seront lus et pourraient créer de nouveaux problèmes.
- Défaites-vous de ce qui est passé en désintégrant les vieilles blessures, le souvenir des actions et des individus à qui vous deviez pardonner (vous incluant), le passé.
- Prenez le temps de vous arrêter au concept de la mort et parlez-lui. Faites-vous-en une amie, sachez qu'il ne s'agit que d'une sortie de corps.
- Préparez-vous : écrivez vos requêtes, préparez votre liste de vœux et faites des choix conscients pendant que vous le pouvez.

Mon journal intime : 17 février 2016

Nous sommes en fin d'après-midi et tu es dans un état semi-conscient. Je n'ai pas de papier sur moi, alors j'en ai pris de la salle de bain pour écrire. Il n'y a pas à s'en faire. Il est suffisamment rugueux et épais pour s'en servir comme papeterie. Pas formidable pour les mains cependant.

Ton pouls est rapide comme si tu te préparais à un exercice. Tu es inquiète et tu demandes qu'on te change de chambre ou qu'on te promène dans les corridors. Parce que ton cou est faible, une chaise roulante n'est plus suffisante. Je trouve l'une de ces chaises roulantes avec un haut dossier pour supporter ta tête.

Quelqu'un me tend un livret expliquant les dernières étapes de la mort. Le processus a quelques signes typiques. Alors, cela s'est produit avant ? Nous pensons toujours que notre situation est unique. C'est tout sauf ça.

Ta poitrine se soulève rapidement. La pâleur de ta peau donne l'image d'une vie en toi s'étant déjà diluée. Tes yeux sont cernés de brun. Je surveille tes ongles au cas où apparaîtraient des teintes bleutées. Tes mains sont belles, parfaites.

Tu marmonnes, tentant très fort de rester consciente. Tu as refusé les analgésiques afin d'avoir l'esprit présent. « Ils me font me sentir trop perdue », dis-tu.

L'épreuve continue. Déjà à vingt heures, avec l'aide de quelques médicaments puissants, tu dors. Je vais dormir chez maman cette nuit. J'ai été avec toi toute la journée. Je veux rester, mais parce que j'ai été là toute la journée, ton père prend la relève et dort dans ta chambre.

À minuit, je me réveille avec le sentiment que je devrais me rendre à l'hôpital. J'y vais. Tu as du mal à respirer. Ton corps est chaud. Je mets ma main sur toi, te parlant doucement, disant toutes ces choses que nous pensons devoir dire dans un moment pareil. Je les dis toutes. Je les ressens toutes aussi. « Je t'aime. La lumière t'attend. Tu es aimée. Tout est bien et il est temps de lâcher prise. »

Ton père dort encore. Je suis contente qu'il ne s'éveille pas afin que je puisse avoir ce moment d'intimité. Tu sembles t'apaiser. J'espère que c'est parce que ma présence t'a réconfortée. C'est très important pour moi. Je sors de la chambre et me rends à l'étage au-dessus dans un endroit aménagé pour dormir. Je ne pars pas. Je peux sentir que c'est la fin.

Je me réveille à deux heures trente. Une vague, un tsunami de joie me submergeant. Au départ, cette émotion me confond. Mon corps

est douloureux. Mon dos me tue. Je suis désorientée et je mets un moment à m'apercevoir où je suis. Et toujours je sens cette incroyable vague de joie. Puis, je réalise que c'est fini. Tu es libre.

Pendant que ton corps refroidit, je m'assoie à tes côtés, déterminée à me souvenir de ton toi physique de sorte de te rappeler à ma mémoire dans un jour, un mois, une décennie d'ici. Je te sens juste à côté de moi. Je te dis combien courageuse tu es, combien je suis fière de toi, combien heureuse je suis pour toi que tu sois libre maintenant.

Tu me dis à quel point mon attitude calme t'aide. C'est beaucoup plus dur pour les âmes de faire leur chemin si nous sommes hystériques ; elles se sentent trop coupables pour avancer. Je te dis – pas de culpabilité. Je te raconte la joie qui m'a submergée. Je la sens encore. J'associe ton décès à la joie, à la libération, à la liberté. Une part de moi pleure et une autre se réjouit.

J'ai assurément inscrit l'image des taches de rousseur de ton avant-bras gauche dans ma mémoire. Je peux me les rappeler parfaitement : une nouvelle constellation qui m'apporte consolation. Je suis le témoin d'un rite de passage que nous traversons tous. Tu l'as passé avant moi. Peut-être n'est-ce pas dans l'ordre des choses, mais néanmoins le fait est là. Je suis admirative.

Je pense à mon père toujours en santé à quatre-vingt-neuf ans. Ton passage a donné du courage à ma mère. Tu m'en donnes aussi.

Nous ne sommes déjà plus le 17. Nous sommes dans les premières heures du 18. Je m'arrête un moment pour remercier que tu sois morte au milieu de la nuit. Tout est si calme et tranquille.

Je peux m'asseoir avec toi sans être interrompue et je le fais pendant presque deux heures. Pas d'ascenseurs, pas de charriots dans le corridor.

Il y a un silence autour de la mort qui est nécessaire. Il n'y a pas de mots qui peuvent aider à traverser ce moment. Nous le vivons, tout simplement. La vie consciente. La parentalité consciente. La mort consciente.



Andrea et Chloé sur un tandem – automne 2014

Chapitre 18

Quand oui signifie non

Quand oui signifie non. Quand non signifie oui. Les paradoxes s'insinuent partout dans la vie. J'ai choisi l'entrepreneuriat afin d'avoir plus de temps avec mes enfants et pour la flexibilité que donne de gérer une entreprise en élevant trois enfants. Ha, ha ! Il y a de bonnes raisons pour lesquelles ça s'appelle « faire rouler » son entreprise. Ma vie était une manucure uniquement possible aux feux rouges ! La flexibilité ne faisait pas partie de l'équation.

Voici des faits réels. Je vends mes granolas à un hôtel haut de gamme pour leur brunch du dimanche. Lorsque j'appelle le chef le lundi, il me dit qu'il n'achètera tout simplement plus mon produit. Pourquoi ? Parce que les clients l'ont trop aimé. Les produits moins coûteux n'ont pas été touchés alors que celui que je lui ai livré s'est volatilisé. Le coût d'achat des denrées serait trop élevé s'il commandait mon granola.

En une autre occasion, un hôtel a reçu une palette complète de céréales gratuites d'un concurrent. Même s'il a aimé mon produit,

il ne pouvait pas passer outre cette gratuité qui faisait baisser le coût d'achat des denrées. Il a cessé de commander chez LGE. Quand oui signifie non.

Le secret était de ne pas abandonner. Quand j'étais dépassée, je m'en allais à la maison, me glissais sous les couvertures et ne parlais à personne. Ça passerait.

J'aime ce que tu viens de dire : faire «rouler» son entreprise et ma vie était une manucure uniquement possible aux feux rouges. Deux superbes idées !

Elles veulent essentiellement dire la même chose. Le rythme était implacable. Je me faisais les ongles lorsque je m'arrêtais aux feux de circulation. Je devais utiliser chaque précieuse seconde et je courais tout le temps. Il m'arrivait de me sentir coupable d'avoir suffisamment dormi. Il y avait toujours tellement à faire qu'il semblait égoïste de dormir la nuit.

C'est dingue. J'ai une idée.

Laquelle ?

Je veux prendre ces douze titres de chapitre pour LGE et en faire un parallèle avec ma vie. Je pourrais apprendre des choses sur moi-même. De plus, ce pourrait être amusant de mettre un peu d'ordre dans le chaos de ma vie.

C'est une idée intéressante. J'avais aimé ce que j'ai fait de tes douze étapes pour établir le pont.

Il t'en reste combien ?

Un. Les outils.

Les outils

Oui, j'ai essayé de laisser tomber les croyances limitantes. J'ai pratiqué le yoga et la respiration consciente. J'envoyais de l'amour dans la salle de conférence et auprès de mes acheteurs, de mes fournisseurs et de mon personnel. Les biographies de gens ordinaires ayant accompli des choses extraordinaires m'ont inspirée. Je me suis imaginée un épiderme en Téflon de sorte que les problèmes n'adhéraient pas à moi. Dans mon esprit, je me plaçais dix mille pieds dans les airs afin de garder une perspective sur les petits ennuis.

J'ai aussi essayé d'apprendre d'autres leaders comment rester calme en situation de crise et diriger selon leur exemple. Mais principalement, j'ai juste roulé, guidée par une intention pure, un pourquoi fort et grand-maman.

Grand-maman m'a appris la patience et l'acceptation ; comment mes pensées pouvaient créer ma réalité et qu'il n'y a rien de tel que «la fin de la vie». Il n'y a que la vie après la vie. Elle s'exprimait encore de la même manière, était toujours aussi impatiente et forte de caractère. Elle avait toujours son sens de l'humour et pouvait encore se fâcher contre moi. Elle m'a dit des choses concrètes, des affirmations à répéter qui me semblaient vraies et qui renforçaient ma confiance en moi. Des choses comme : «Andrea, chaque âme humaine est spéciale et devrait être traitée comme tel. Tous peuvent être aimés et nourris. Il n'y a aucune exception à cette règle de vie fondamentale.

Et, répète souvent : *Je suis une personne exceptionnelle et précieuse et mon potentiel est illimité.* »

Elle m'a demandé d'en faire des cartes et de les distribuer à quiconque se montrerait intéressé. Lentement, au fil de mes années de mentorat et d'enseignement dans les écoles, j'ai distribué les cartes en guise de renforcement de la confiance en soi. Je la répète encore souvent et elle aide.

Grand-maman me faisait part de sa présence de plusieurs manières et elle m'a appris une foule de choses. Elle le fait encore. Quand je ne pouvais pas entendre clairement sa voix, elle m'envoyait un signe.

Suis bien celui-ci : dans une cuisine commerciale, il faut toujours se défaire de ses bijoux. Pour cette raison, je n'allais jamais travailler avec le moindre bijou. Un jour cependant, j'avais oublié de retirer mes boucles d'oreilles préférées portées la veille. Avant d'entrer dans la cuisine, je les enlève. Sans y penser, je les mets dans ma case plutôt qu'en sécurité dans une poche.

Quand est venu le moment de quitter ce soir-là, je les ai échappées et accidentellement, je les ai poussées avec mon pied sous les casiers des employés. Elles ont disparu.

Parce que j'étais en colère contre moi, j'ai décidé, pour me remonter le moral, de rendre visite à mes parents sans m'annoncer avant de rentrer à la maison. Où ailleurs, peux-tu te présenter sans t'annoncer et pourtant recevoir le plus chaleureux accueil et les plus gros câlins ? En conduisant, j'ai pensé qu'il était peut-être temps de me faire plaisir et de m'offrir une nouvelle paire de boucles

d'oreilles – une paire en or pas juste un bijou de fantaisie comme celui que je venais juste de perdre. J'étais maintenant en mesure de me les payer.

En ouvrant la porte, je vois ma mère qui tient une paire de boucles d'oreilles dans sa main. «J'ai ça pour toi», dit-elle, me tendant des jolies boucles en or 18 carats. «Je les avais dans mon tiroir depuis plus de vingt ans. Elles appartenaient à grand-maman.»

Je l'ai regardée ébahie. Tu vois le signe ?

Nous sommes tous guidés, aimés et protégés. Appelle ça comme tu voudras, cette sagesse tente continuellement de nous venir en aide afin que nous empruntions le chemin le plus élevé et le meilleur. On nous envoie tout le temps des signes et la plupart du temps, nous les ignorons. Imagine la patience requise pour ne jamais nous abandonner, continuer de nous faire telle suggestion, de nous répéter tel avertissement ou nous donner telle inspiration, plaçant certains individus sur notre route. La liste est sans fin.

Notre boulot, c'est de relever les signes. Ils portent la réponse à toutes nos questions. Soyez attentif aux signes et quand vous agissez en fonction d'eux, l'Univers s'en réjouit.

Le fort pourquoi, établi dans les premières années de vie de l'entreprise, m'a guidée pour savoir quand la vendre. Autant j'ai vécu et respiré pour cette entreprise, quand ç'a été fini, ç'a été fini. Le pourquoi avait été rempli. L'enthousiasme et la motivation ont disparu.

D'accord. C'est à mon tour. Et voici :

Pourquoi. Pas comment.

Ce que j'en retire n'est pas comment je vais exécuter mon plan, c'est avant tout pourquoi je veux le faire. Quelle est mon intention ? Pour quelle raison je me lèverai tôt le matin et sortirai de la maison ? Alors, ç'a trait à ce qui me motive.

Je ne me suis jamais arrêtée à ça. Je n'ai jamais pensé regarder le pourquoi de mes choix. J'ai beaucoup pensé au comment. Comment est-ce que je vais pouvoir me procurer ces drogues ? Comment est-ce que je vais me trouver une place où dormir ? Comment est-ce que je vais pouvoir obtenir le vernis à ongles ?

Sais-tu que j'ai dû voler en tout quelque trente-six bouteilles de vernis à ongles ? Ce qui est le plus drôle, c'est que je ne les ai pratiquement jamais utilisés.

Je ne pouvais pas m'arrêter au pourquoi. Mon mode d'opération était : « Je le veux, je l'obtiens. » Si j'avais considéré le pourquoi, j'aurais été trop découragée. Ma motivation était crasseuse, basique et rudimentaire. Pourtant, elle était si puissante que je ne pouvais pas m'arrêter. Dès le départ, je vivais déjà dans le sous-sol. Génial.

Je peux voir en quoi le pourquoi était important pour toi. Je n'en savais rien du tout. Je prenais tout pour acquis. Je suis tellement désolée.

Le temps de te pardonner est passé depuis longtemps. Ça suffit maintenant. Tout dans la vie comporte des pertes nécessaires successives.

Humm...

Soupe ou salade

Celui-là concerne la connaissance de soi. Cela aussi m'était quelque chose d'inaccessible. Je ne faisais aucune introspection. Il y a tant de questions importantes à se poser : Qu'est-ce que je recherche ? Qu'est-ce que je veux ? Nous disons tous que nous voulons être heureux, mais qu'est-ce que ça signifie ? C'est quoi le bonheur pour moi ? Mon bonheur peut avoir une autre saveur dans cinq ans. Aussi, je ne suis pas qui j'étais il y a cinq ans.

Il y a des éléments de base qui demeurent. Soit dit en passant, savais-tu que ton caractère reste à peu près le même d'une incarnation à l'autre ? Ce que tu aimes ou n'aimes pas reste à peu près pareil. Tes caractéristiques physiques, tes aptitudes.

Dans une vie, tu peux être un chanteur. Dans une autre, tu n'auras pas ce talent, mais tu aimeras toujours chanter. Acquérir des compétences prend parfois plusieurs vies, alors tu continues de travailler sur les mêmes habiletés, comme un sculpteur ou un peintre. Quelqu'un qui a poncé du marbre dans une vie peut être un maçon qui travaille la pierre dans la prochaine.

As-tu remarqué comment ces grands mots te viennent : neuro-plasticité, pigmentocratie, architectonique ? J'ai beaucoup de plaisir à te les envoyer.

Ça me semblait trop une coïncidence, effectivement.

Ce n'en est pas une. Il n'y en a aucune. Ce sont juste des incidences que nous concevons pour communiquer. Vous les appelez d'heureux hasards ; nous les appelons des arrangements. Voici leur définition.

La neuro-plasticité décrit comment le cerveau peut se modifier tout au long de la vie. Une personne peut faire des choses qui modifient le fonctionnement de son cerveau en raison de l'existence de la neuro-plasticité.

La pigmentocratie est un système de distinction sociale ou de classe basé sur la couleur de la peau, le blanc dominant.

L'architectonique décrit comment les sons créent une composition et comment les mêmes idées utilisées pour inspirer la composition de musiques peuvent inspirer les architectes.

Garde les yeux bien ouverts. Il y a plus à venir. J'aime que tu aies toujours du papier et un crayon. Si tu le gribouilles, tu peux l'écrire éventuellement.

Bien.

J'ai pensé que ça te plairait. Comment était le Death Café hier soir ?

C'était ma cinquième visite dans un Death Café. Celui-là était, Dieu merci, à juste une demi-heure de la maison – contrairement à mon périple à Peekskill, New York, qui m'a demandé plus de six heures de route. Nous étions sept personnes, le nombre idéal.

La facilitatrice avait beaucoup de doigté. Je réalise à quel point c'est important. Elle s'est assurée d'inclure tout le monde sans pour autant obliger qui que ce soit à parler.

Je pouvais ressentir combien c'était difficile pour elle d'accepter la mort de sa fille, décédée il y a plusieurs années. La plupart des échanges ont porté sur la peur qu'avaient les participants de se

retrouver seuls et sur celle de l'inconnu qui freine leurs mouvements dans la vie. Joanne était un cas intéressant. Une bonne amie était mourante. Plutôt que de l'accompagner et lui témoigner son amitié, elle s'est éloignée à cause de sa propre peur de la mort. Cela l'a fait se sentir mal et coupable.

J'ai été témoin de beaucoup de questionnements. J'aimerais tellement rassurer les gens à l'effet que la mort est quelque chose de correct. La mort est un processus logique. La mort, c'est la liberté, la croissance et l'évolution. La mort est tellement plus encore. La mort, c'est la vie se vivant dans sa beauté et sa douleur. La mort nous permet de réaliser l'importance de vivre pleinement le moment présent. La mort permet au moment présent d'exister. Un moment détaché de toute attente.

Tu as tellement raison au sujet des attentes, Clo. Tout porte sur la visualisation d'un résultat que nous voulons prévoir et en ce sens, on se limite. Quoi faire si notre plan s'effondre, si le chemin s'avère un cul-de-sac ou que nous soyons forcés de nous éloigner de l'itinéraire prévu ? Nous pouvons en arriver à recevoir de plus beaux cadeaux encore si nous cessons de nourrir des attentes en regard des événements.

La manière de mettre fin aux attentes est l'acceptation. Accepter tout ce qui se présente. C'est important, pas parce que le résultat risque d'être beaucoup inférieur à ce que nous nous attendons, mais parce qu'il pourrait être tellement plus important. Merci, Clo. Tu m'as aidée à apprendre une grande leçon.

Donc, je suis une merveilleuse enseignante ! Et toi, tu es une élève dédée – ou ma victime !

De retour à soupe et salade. Je ne me suis jamais vue avant comme une enseignante. Qu'est-ce que j'aime ? Maintenant que je suis de retour à la terre de lait et de miel, il me faut remettre les choses en ordre. Alors que j'étais vivante, j'aimais la vie délabrée, de seconde main, usée et abusée. C'était mon rôle.

Ensuite...

Bootstrapping (L'art de se débrouiller)

Le prochain titre est L'art de se débrouiller – démarrer quelque chose à partir de rien, te ramasser par le fond de culotte et créer ta vie.

Tu pourrais dire que j'ai pratiqué l'art de se débrouiller toute ma vie et tu ne serais pas dans l'erreur. Tu te rappelles de la fois où je prenais ma douche à l'hôpital ? C'était en février. Il faisait moins quarante-deux dehors. Je n'avais que mon pyjama, une serviette et une barre de savon. J'ai réussi à me dépatouiller. Pauvre Tony. Je sais qu'il s'est fait réprimander pour ça, mais je devais m'en aller. Je suis sortie de la douche, j'ai trouvé un manteau, des bottes et quelques dollars, et je suis partie dans la nuit.

Je me suis absentée sans autorisation officielle. C'était facile. Après une semaine avec Gus, je ne pouvais pas rester en sa compagnie une minute de plus. Il était trop cinglé. J'étais heureuse de revenir à l'hôpital. Les plus détraqués se trouvaient dehors, M'man. Au moins le groupe interné était médicamenté.

L'art de se débrouiller, c'était ma vie. J'étais sortie de l'hôpital de Kenora et m'étais trouvé un passage jusqu'à Winnipeg, puis j'avais cherché de la nourriture. Je m'accrochais partout – par le fond de

culotte, en transition vers rien du tout. Vivre dans la rue était la plupart du temps long et ennuyant et épuisant parce que je devais continuer de marcher. Ensuite, j'ai rencontré Wolf. Ce nom lui convenait parfaitement. Wolf était un passeur de drogues et un souteneur. Il jouait le rôle du mouton toute la nuit. J'étais trop amochée pour m'apercevoir du trou dans lequel j'étais tombée et j'ai continué de m'enfoncer. J'abusais des gens – sans fierté, sans culpabilité, sans conscience. Une seule chose en tête : survivre.

Le prochain titre, c'est l'histoire de ma vie.

Quand non signifie oui

Qu'importe ce qu'en disaient les autres, je faisais strictement ce que je voulais. Si on me chassait d'un restaurant, j'entrais par la porte arrière des cuisines, je me servais et je partais. Le rejet ne signifiait rien. Je m'étais isolée du mépris des autres. C'est comme si nous avions été de part et d'autre poussées par le rejet – moi, me montrant de plus en plus odieuse et toi, transmutant le négatif en quelque chose de positif. Incroyable.

Comme quoi une même idée peut avoir maintes implications !

Une autre perle m'est venue de Sue aujourd'hui. Elle est venue luncher et elle a fait la connaissance de John. Nous avons mangé tous les trois et avons eu un bel échange. Elle a relevé cette phrase qu'elle attribue à Tony Robbins : « Si vous voulez prendre possession de l'île, il vous faudra brûler le bateau. » Tu dois te commettre.

La conversation portait sur la croissance et la créativité et combien trop de confort entrave la croissance. Sue a eu un échange avec

un artiste bien connu de New York qui se plaignait d'avoir perdu sa créativité. Il était comblé avec sa partenaire et sa vie allait bien. En d'autres mots, il était immobilisé.

Quand un artiste atteint un confort domestique, l'art est suspendu. Un esprit dans la tourmente est un lieu fertile pour la créativité. Si le pot de biscuits est plein, le chevalet est vide.

Non signifie oui quand c'est non au confort et oui au feu de la créativité. Le paradoxe de la créativité c'est que moins on est confortable, plus on se bat pour allumer la flamme.

Ultimement, la science et la spiritualité convergent. De même sera le parcours vers le divin ou l'ordinaire, la lumière ou l'obscurité, le sacré ou le profane. Parce qu'il y a plein d'obstacles et que le voyage est tellement long, nous ne réalisons pas que l'issue finale a été présente tout au long de notre parcours.

Au gym

Au gym signifie apprendre grâce aux obstacles. Cela ne s'applique pas à moi. Je n'ai rien appris. J'ai simplement continué de pousser jusqu'à ce que chaque part de moi se brise. Je n'ai jamais entraîné mes muscles, développé quelque force. Je me suis enfoncée dans un trou de plus en plus profondément. Je ne trouvais rien de positif dans ce que je vivais. Pas de carte de membre au gym pour moi.

Je suis en fait restée pour toi, pas pour moi.

Le prochain titre est Câlins et récompense. Il s'agit de questions relatives aux ressources humaines, par conséquent, d'étreintes et de récompenses.

Câlins et récompense

C'est de plus en plus difficile de m'identifier. Ton monde se déroulait complètement autour du thème de la création de quelque chose de grand, de l'utilisation de ce qui était à ta disposition tant intérieurement qu'extérieurement. Il s'agissait de motivation, de repousser les obstacles et d'apprécier ce qui découle du rejet.

Quand tu ne fais que survivre, tu ne te préoccupes que des besoins de base : un abri, de la nourriture et des cigarettes. Et même pas dans cet ordre. Le véritable serait : des cigarettes, de la nourriture et un abri. Rien de plus élevé, rien de plus ordinaire que ça. Vous tétiez, sucez à sec, empruntez sans jamais remettre, en besoin d'avoir toujours plus, vous volez en toute impunité, détruisez votre corps et votre esprit et n'êtes pas dérangé par quelque destruction que vous causiez autour de vous. Pensez aux coûts ! Il est sensé d'aider les gens dans le bas de l'échelle parce qu'ils coûtent cher à la société.

Je n'avais personne à câliner si ce n'est toi, Daniel et papa. Je n'avais aucun ami, aucune confiance dans les autres, aucun sens communautaire ou de collaboration. Toutes ces valeurs se sont évanouies lorsque les dépendances et les psychoses ont pris le dessus.

Ça devient plutôt sinistre. Essayons l'autre titre.

À blâmer : la dopamine

Maintenant, voici quelque chose à quoi je peux m'identifier. Les drogues, les médicaments, un produit chimique libéré dans le cerveau qui donne à un individu l'énergie pour se rendre jusqu'au bout de sa journée.

Ce n'est pas drôle.

Je vais te dire un truc à propos de dépendance. Nous aimons être en compagnie d'autres drogués. Rien ne nous est alors demandé. Personne ne veut que nous changions, ne veut nous réparer, que nous soyons différents ; nous nous acceptons tous comme les perdants que nous sommes. Fin de l'histoire. Il y a un certain confort à être dans le fond du baril et de ne pas même avoir à nous convaincre que c'est OK d'en être rendus là. Et nous avons tellement de compagnons ! Il n'y a pas de fausses prétentions.

Même si j'avais des alternatives, une famille aimante et beaucoup de ressources pour me sortir de ce marasme, j'aimais le marasme. Je me vautrais dedans et je me sentais moins stressée d'accepter ma totale débâcle que d'avoir à me relever et avoir des attentes face à une vie meilleure.

Presque chaque titre implique un état d'esprit diamétralement opposé au mien. Prends le prochain.

Aventure risquée

Il s'agit d'évaluer les risques et de reconnaître l'hypothèse sous-jacente selon laquelle le degré de tolérance de chaque personne est

différent. C'est autant en rapport avec se connaître soi-même que « soupe ou salade » peut l'être, car on démontre que personne que soi n'est mieux placé pour connaître son degré de tolérance au risque. Personne ne peut faire les choix pour nous. Alors, connaissons-nous nous-mêmes et faisons des choix en conséquence.

Ou le prochain.

Je serai fidèle, je le promets

Ça concerne l'intégrité et la valeur d'une parole donnée, d'un contrat écrit. Encore là, un idéal dans un monde où je n'ai pas vécu. Est-ce que j'avais un code de conduite ? Oui. Il se résumait à un mot de cinq lettres : chaos.

Tous ces idéaux appartiennent au monde de la créativité, pas au monde de la destruction. Aux bâtisseurs, aux visionnaires et à ceux qui agissent, pas les drogués et les proxénètes.

Un quota de quatre contenants

Et enfin, mon préféré, celui qui parle de voir le divin dans le quotidien, celui qui parle d'Isaac et de ses vaches à Mabou en Nouvelle-Écosse. Lui aussi nous amène dans une sorte de fantasme romantique sur une vie plus simple, où tout ce qu'un homme avait à faire était de remplir un certain quota chaque jour.

Aidé de ses vaches fidèles, il remplissait ce quota, transportant leur lait vers l'usine de traitement des produits laitiers, puis poursuivait ses corvées. Simple, prévisible, un travail sacré.

Dans mon monde, personne ne travaille. Nous pillons. Nous polluons. Nous sommes sur la même planète, tournant dans la même constellation, mais nos orbites sont très différentes. Notre monde est en constante implosion. Les gens s'écrasent et meurent par négligence, overdoses et de lents suicides assistés par Philip Morris et compagnie.

J'aimerais poursuivre, mais ne me retrouve pas dans tes titres. Je comprends l'ennui. Être sans abri, c'est ennuyant. La vie devient plus restreinte au fur et à mesure que le temps passe. Une perte d'égo s'ensuit. Cette partie était libératrice.

Quelquefois, je m'imaginai être le Bouddha, ne faisant que m'asseoir sous un arbre dans une contemplation silencieuse. Cependant, j'étais assise dans un état de non-être, complètement droguée.

Nous faisons des pactes et avons des ententes avec nos possesseurs. Nous sommes le modèle de l'autodestruction dans la vie. Nous tissons la désintégration. Une des grandes leçons que je suis venue enseigner était la nature de l'amour inconditionnel.

M'man, tu étais venue au monde dans une atmosphère d'amour conditionnel. Pour être aimée, tu devais avoir les résultats scolaires parfaits, suivre une certaine voie en donnant aux aînés ce qu'ils s'attendaient à recevoir de toi. Puis, tu as épousé un homme impossible à satisfaire quoi que tu aies tenté. Sans égard pour ses propres actions, tu étais toujours étiquetée comme fautive.

Tu as finalement dit : « Au diable. Je ne peux pas rendre les autres heureux. » Tu as réalisé combien épuisant et impossible cela pouvait être. La pression pour te conformer était si grande, si contraignante, que tu as finalement laissé tomber.

J'ai décidé de venir et de laisser tomber toutes les conventions – en explorant la dépendance, la possession et la vie en marge jusqu'au plus haut degré. Je t'ai terriblement mise à l'épreuve. Daniel a été aidant parce que lui aussi voulait vivre comme il l'entendait. Une fois que tu as commencé à l'accepter pour ce qu'il est et ne pas demander qu'il soit autre chose, il s'est rapproché. Il s'est recentré, est retourné à l'école et s'est plongé dans l'apprentissage.

Je me suis attardée aux soins palliatifs pour que tu puisses acquérir de l'expérience et apprendre des autres. Je suis restée aux alentours pour toi. Je suis restée dans la souffrance pour toi. L'entité voulait partir, mais je suis restée juste pour toi.

N'était-ce pas merveilleux cette manière dont je t'ai réveillée avec ma vague de joie quand je suis enfin sortie de cette prison qu'on appelait mon corps ?

Tu n'arrêtes pas de me demander comment on se sent sans corps. Voici une tentative maladroite de le décrire. C'est comme fermer les yeux, écouter ta pièce de musique préférée, celle qui touche ton âme, et de sentir ton cœur s'élever. C'est comme lorsque tu voles en rêves, la cime des montagnes te chatouillant le ventre quand tu les frôles. C'est comme le moment où la cascade tombe de la falaise – exaltant. C'est comme un lever de soleil au-dessus de l'eau – silencieux. C'est comme faire un gros pipi quand ta vessie est super pleine – soulagement. C'est comme mordre dans un biscuit aux brisures de chocolat fait maison quand il a dégelé pendant quelques minutes – délicieux. C'est comme atteindre ta porte d'entrée après que tu aies forcé pour avancer dans la neige jusqu'aux genoux – maison.

C'est bien. Merci pour ceci, Clo. Tu resplendis alors qu'avant tu étais dans l'obscurité. Nous n'avons même pas parlé de Socrate, de Lincoln et d'une foule de sujets dont toute une vie est faite. Nous allons continuer. J'espère que tu resteras un moment.

Oui. Quand il sera temps de partir, tu le sauras.

Je t'aime.

Je t'aime.

Chapitre 19

Le moment de redressement d'un navire est idéal pour mesurer sa stabilité globale. Il démontre la réelle disposition du bateau à résister à l'inclinaison et à revenir à l'équilibre. Le moment de redressement est égal au bras de redressement du navire multiplié par son déplacement.

S'agit-il de mon moment de redressement quand je résiste à m'enliser dans le drame de quelqu'un d'autre pour revenir à mon équilibre personnel ?

Ne pas avoir de maison me libère. Je n'ai pas mes affaires, ma forteresse de souvenirs créée à partir de moments précieux. J'ai une trahison, un chagrin, un deuil et une maladie. J'ai choisi des hommes incapables de m'aimer, qui ne m'appréciaient pas. On ne me les a pas imposés.

Tu veux parler de ton moment d'écriture ?

N'es-tu pas brillante ?

Je suis brillante, belle et toutes ces choses que je n'étais pas dans ma vie. Je suis heureuse et productive et j'aimerais que tous sachent que la vie est véritablement belle. Jette un coup d'œil à ces pierres ?

Ces pierres ?

L'inukshuk que ton amie Carole t'a fabriqué. Elle a l'œil pour voir la vie dans les pierres. Elle ramasse des cailloux sur la plage et s'en fait des amis, en fait de l'art et des compagnons, les transformant en personnages. Ils adoptent des personnalités et nous font tellement plaisir. Défaïs les piles et tu ne trouves alors que des pierres. Empile-les d'une certaine manière et elles deviennent un personnage. C'est fascinant.

Nous faisons la même chose avec les gens. Ce serait intéressant de faire avec eux un exercice de déconstruction, faisant un empilage d'une manière légèrement différente, changeant la perspective. Et puis, le cœur peint en rouge impose à la forme un sentiment manifeste. Cela fait de l'inukshuk un ami bienveillant. Le pouvoir du symbole.

Ma vie était comme un inukshuk renversé formé de pièces mises ensemble mais pas tout à fait correctement. Elles étaient toutes là, juste pas dans le bon ordre.

Belle analogie, Clo.

La chose la plus incroyable s'est produite hier. Je suis allée à une soirée de sons de bols de cristal chez Carole. Je t'ai vue bercer un bébé puis le lancer dans les airs. Il est devenu un million d'étoiles dans le ciel. J'ai ressenti à peu près cinq fois cette ouverture au sommet de ma tête, ce cylindre. Je sentais comme si ç'avait été la

corne d'une licorne ou un vortex qui s'ouvrait depuis mon front. Puis Lucille, qui était assise à côté de moi, t'a vue. Tu lui as dit ton nom. Tu lui as demandé de me remercier et lui as dit que tu as placé une étincelle dans mon cœur pour me réconforter dans mes moments de tristesse.

Il y a tant de choses autour de moi pour me réconforter dans mes moments de tristesse.

Les canards se présentent maintenant sur le pas de ma porte presque chaque matin, me demandant de la nourriture. Quelquefois, ils viennent deux ou trois fois dans la journée. La femelle mange en premier. Seulement lorsqu'elle a fini, le mâle s'approche. Elle a mangé dans ma main ce matin !

M'man, je n'ai jamais voulu vieillir. J'ai toujours pensé que je mourrais jeune. Mourir, c'est simplement vivre sans les inconvénients du rasage, de la douche et du shampoing. C'est la vie sans entretien de corps. C'est la vie sans corps. Pas besoin d'arroser les fleurs – elles sont déjà éclatantes et elles croissent. J'ai le temps de penser, apprendre et grandir.

M'man, tu regardais les arbres ce matin quand tu es sortie très tôt. C'était une superbe promenade en kayak, non ? J'étais avec toi à un moment donné. Je t'ai chatouillé le nez.

Je me demandais aussi. Soudainement, mon nez s'est mis à piquer. C'était beau. Les verts étaient brillants et profonds.

C'est ainsi qu'ils sont ici. Toute la beauté de la planète est amplifiée, j'en suis transfigurée. Transfiguration – un autre superbe mot de quinze lettres. Il signifie « prendre une nature éclatante, magnifique ».

Je viens juste de regarder ce mot. Il signifie également *une transformation spirituelle*. Je n'en reviens pas de tous ces mots que tu déniches.

As-tu déjà vu ce qui arrive quand tu choisis la beauté ?

À quoi fais-tu référence ?

Je parle de choix conscients.

Être entourée de beauté était un choix conscient. Sortie tôt ce matin, je viens juste d'arriver d'une promenade en kayak. Le lac était d'un calme zen. Mon esprit s'est apaisé de même. Les idées et les thèmes à explorer pour écrire ont déboulé dans mon esprit comme si la voie avait été dégagée.

C'est incroyable l'entraînement que peut faire une personne qui ne travaille pas seize heures par jour. Je me rappelle combien je me réprimandais parce que je ne méditais pas ou ne faisais pas d'exercice. J'avais à peine le temps de me doucher le matin.

Je viens de découvrir une autre facette de mon comportement. Une fois que j'arrête d'être en besoin, je me place en mode de vouloir. Maintenant, je laisse aller ce mode aussi. Je veux de moins en moins et je laisse les choses arriver. Je ne suis pas encore parfaitement à ce stade, mais j'y travaille. Il y a moins de contacts et plus d'espace avec John, même si nous sommes beaucoup ensemble.

C'est ce qui signifie être présent. Accepter ce qui se présente sans tenter de le changer. C'est vivre dans le maintenant.

J'étais toujours un peu frustrée quand j'essayais de comprendre cette approche « vivre dans le maintenant ». Je pense que je commence à la saisir.

C'est pareil à ce qui vient juste de t'arriver.

Quoi ?

Tu as passé les dix dernières minutes à chercher partout tes verres fumés.

T'as raison. C'est ce que j'ai fait.

Et qu'est-ce qui est arrivé ?

Je finalement découvert qu'ils étaient sur ma tête.

Exactement. Chercher la beauté se fait de la même façon. Ainsi qu'il en est pour la paix, la perfection et le bien-être.

Je comprends. Nous courons ici et là. Nous cherchons tout autour de nous quand finalement, nous avons déjà tout à l'intérieur.

Bingo.

Élémentaire. Et encore, qu'est-ce qui a plus d'importance que les rudiments de quelque chose ? Ils ne sont que les bases de tout ce qui viendra par la suite.

Comme les structures vestigiales.

Laisse-moi chercher ça aussi. Ça signifie *des structures génétiques qui ont perdu la plupart de leurs fonctions à mesure que nous avons évolué, comme l'appendice.*

Es-tu d'accord avec cette évaluation ?

Tu veux dire l'idée que l'appendice soit maintenant superflu ?

Oui.

Non. Il n'y a aucune partie du corps qui soit superflue.

Même nos dents de sagesse ? Savais-tu que les bébés naissent sans dents de sagesse maintenant ?

Elles étaient nécessaires pour notre alimentation il y a des millénaires, mais maintenant que nous avons des façons de rendre la nourriture facile à mâcher, nous n'avons plus besoin de ces larges dents.

Alors peut-être qu'il y a quelque chose sous ce concept des structures vestigiales ? Elles sont le fondement sur lequel repose notre fonctionnement actuel. Nous pouvons mesurer d'où nous venons et où nous en étions en évaluant quelles structures sont maintenant vestigiales.

Ne pouvons-nous pas extrapoler qu'il existe des structures vestigiales dans la société et dans notre bagage culturel ?

C'est un concept intéressant. Comme l'idée du péché ?

C'en est une bonne. Comme l'idée qu'on doit surveiller les enfants, mais ne pas les entendre. Que les adultes sont les enseignants et que les enfants sont un canevas vierge à qui il faut tout montrer.

Nous pourrions faire une démolition symbolique des structures vestigiales – un peu comme de brûler nos chimères sans s'auto-flageller ni abîmer nos perles. Il n'est pas nécessaire de brûler publiquement des livres. Peut-être pourrions-nous le faire avec gentillesse, avec douceur, en reconnaissant que certaines façons de penser ne nous servent plus. J'aime ça.

Moi aussi. Prenons le temps d'y penser. Nous pourrions en dresser une liste.

Excellente idée.

Structure vestigiale # 1 : les enfants ont besoin de nous, sages adultes, pour former leur esprit.

Appelons-les SV, d'accord ?

D'accord.

SV # 2 : c'est vraiment important que tout le monde m'aime. Pour éviter la confrontation, je joue un rôle et je cache mon moi véritable afin que les autres ne voient de moi que ce qui est agréable, plaisant, accommodant, parfait.

SV # 3 : nous vivons dans un monde d'insuffisance.

J'ai déjà pensé en fait que si je n'avais pas épousé ton père, aucun autre homme ne m'aurait aimée. La pensée du manque. C'était profondément inscrit en moi. Pourtant, il y a de l'abondance tout autour de moi.

Je me sens triste aujourd'hui. C'est la fête des Pères. J'ai passé mon anniversaire, Noël et le Nouvel An seule. Être seule ne m'est pas étranger. Cela me fait seulement penser à la famille et comment nous l'avons désagrégée. J'ai du mal à me supporter quand je fais de l'apitoiement.

As-tu aimé le mot que je t'ai mis dans la tête lorsque tu étais en voiture ?

Je l'avais complètement oublié. Tu veux dire : *gloominess* ?

Ouais.

Je viens de le chercher. En français, il signifie : *la lumière réfléchie sur les rues de la ville sales et humides*. Où as-tu pigé ce mot ?

Je suis impressionnée en fait que tu aies retenu celui-là d'un coup.

Ce qui est amusant, c'est que je n'ai pas de doute une seconde sur le mot que tu me dis. Je doute de moi. Est-ce que je l'écris correctement ? Est-ce que je devrais procéder autrement ?

Arrête l'autocritique. Arrête. Fais juste arrêter.

C'est dur de mettre fin à toutes ces pensées négatives. OK, j'arrête. Écris, Andrea !

Repose-toi sur moi, M'man.

Je m'appuie sur toi ou je t'appuie ?

Les mots, les mots. Rien n'est plus amusant que de jouer avec. Aimer les mots, c'est aimer la possibilité d'une infinie combinaison de lettres à partir desquelles créer des mondes sans fin de pensée. La pensée est tout ici. Nous pensons, nous sommes. La vitesse qu'elle prend demande un ajustement. La légèreté d'être aussi.

M'man, autre chose. Les cercles de guérison sont puissants. Quand tu vas le mardi soir chez Carole pour la séance de sons guérisseurs, s'il te plait, dirige ton intention de guérison, pas juste de manière générale, dans n'importe quelle direction. Dirige-la de manière spécifique sur une personne ou un lieu en particulier sur la planète ou même dans une fréquence vibratoire spécifique. Sois précise avec tes pensées de guérison afin de leur donner le volume et la valeur désirés.

Plus d'allitérations : vibratoire, volume, valeur.

Ce n'est pas juste que nous écrivons cette histoire, mais nous en faisons aussi partie. Comme si elle s'écrivait au fur et à mesure que nous l'écrivons. Les acteurs, les écrivains, les directeurs, les figurants, les maquilleurs et les designers de costumes – nous sommes le casting.

Il est quatre heures quarante-cinq du matin. Je me suis levée après avoir eu un rêve intéressant que je veux enregistrer. Je suis dans la maison dans le nord. Je me réveille pour m'apercevoir que la maison a été complètement déplacée pendant la nuit lors d'un terrible orage. Elle tangue littéralement tout au bord d'un ravin, pointant dangereusement vers le gouffre. Avant de sortir prestement, je

me saisis de deux paires de lunettes. Rien d'autre. L'une est une vieille paire dont je ne me sers plus parce que les verres ne me conviennent plus. L'autre, ce sont mes lunettes pour écrire.

Je crois que ça signifie que ma vie a été complètement bouleversée et n'est plus la même. Je ne peux plus la regarder à travers de vieilles lentilles, de vieilles croyances et valeurs. Le passé est passé. Je devrais oublier tout le reste et écrire.

Chapitre 20

Désert, oasis, désert, oasis. La vie est comme ça. Nous pataugeons, nous hésitons et nous cherchons. La lutte menace de nous engloutir. Puis, vient une certaine clarté – un moment de paix – alors que nous marchons sur la plage. Ensuite, c’est le retour à la lutte dans le désert. Cherchant, interrogeant, se demandant quelle est la signification de ce non-sens. Nous travaillons à sortir de cette zone d’inconfort pour éventuellement arriver à une autre oasis. Nous y arrivons et nous développons et par la suite, la croissance crée encore plus de défis. Et c’est ainsi, encore et encore. Voici un nouvel acronyme pour vie : DODO.

Heureuse comme les mouettes du lundi matin quand les pique-niqueurs sont partis.

Merci d’avoir capté le signe et de lui faire confiance. Parce que tu dactylographies les yeux fermés, nous pouvons nous connecter n’importe où, même dans un aéroport achalandé. Nous n’aimons pas vous parler dans des endroits aussi affairés. Il y a trop d’agitation, trop de pensées, trop d’âmes, trop d’activité et d’effervescence pour être en mesure de se brancher convenablement. Cependant, ça marche quand même. Continue de cette façon et tu verras le contact se faire encore plus fort et plus clair.



photo : asbed.com

Mon joli chalet – automne 2016

Clo, je n'ai pas fait la moindre erreur dans le paragraphe ci-haut. C'est un petit miracle en soi. J'ai fermé les yeux et j'ai lentement écrit.

Alors finalement, après des mois d'écriture, nous avons trouvé une stratégie qui nous fera avancer incroyablement vite. Un bel oxymoron. Tu sais combien je les aime. En tapant plus lentement, tu accélères le processus. Tu crées entre nous une plus grande connectivité. Tape plus lentement, va plus profondément et branche-toi plus rapidement. Que sens-tu dans tes mains ?

Elles vibrent. Tout en moi vibre ce matin. J'aime vraiment cette idée de taper les yeux fermés. Cela m'apprend encore plus à faire confiance. Je fais moins d'erreurs que les yeux ouverts.

Note combien cette vibration de joie est contagieuse avec John. Si une personne se présente lumineuse, satisfaite et heureuse, elle attirera son semblable. Présente-toi telle que tu es.

Ce qui est amusant, c'est que lorsque je tape les yeux ouverts, je fais davantage de fautes étant donné que je tape tellement plus vite. Taper les yeux fermés est également un exercice de confiance. Faire confiance aux touches. Faire confiance au fait que mon professeur de dactylographie en huitième année, monsieur Davies, a fait un excellent travail. Merci, monsieur Davies. Après toutes ces années, je vous rends hommage. Vous ne vous êtes pas senti très reconnu dans votre vie. Le rôle qui me revient et qui, de jour en jour se présente de manière plus évidente, est de reconnaître les gens, de les voir, de leur dire à quel point ils sont exceptionnels et aimés. Ils oublient souvent cela dans le tourbillon de la vie sur Terre.

Tout amour est amour. Il n'y a pas de niveaux à l'amour, juste des circonstances qui ouvrent ou ferment nos cœurs. Tout amour est amour. L'amour qu'on porte à un animal de compagnie est souvent plus pur que celui que l'on porte à un membre de la famille. Nous avons endossé beaucoup de culpabilité en nous jugeant imparfaits ou impurs lorsque nous aimons notre animal de compagnie et éventuellement, nous en faisons plus pour lui que pour les membres de notre famille. D'autant l'amour inconditionnel est grand, d'autant on sera affligé. Ne questionne pas ton amour.

Ne fais qu'aimer John comme tu le fais – rien de plus, rien de moins. N'abrège pas le cycle de cette expérience juste parce que tu juges que c'est un amour imparfait. C'est de l'amour. De ce fait, il est parfait. Je venais juste d'oublier comment épeler « de ce fait ». Comme c'est étrange. Pendant un moment, mon amour pour toi était si débordant que ma logique a été interrompue par l'émotion. J'ai perdu le fil.

Quel bienfait ! Je t'aime, chérie.

Moi aussi, maman.

En réponse à ta question, la raison pour laquelle tu peux mieux m'entendre ainsi que les autres esprits à 35 000 pieds d'altitude est que la densité de la conscience est moindre qu'au sol. Il y a moins d'âmes autour de toi. Ce concept a plusieurs répercussions intéressantes sur Terre.

On a besoin d'être à l'écoute. Il est plus facile de faire contact quand la somme de pensées autour de toi s'amenuise : moins de gens, moins de densité de pensée. S'éloigner du sol est en fait un moyen de connaître Dieu. Comme ça l'est de sortir des régions densément peuplées. Les centres commerciaux, les aéroports, les cinémas, les stades ont tous une forte densité au pied carré. Assure-toi d'aller dans des espaces ouverts aussi souvent que possible.

Tu es entourée d'eau. Va sur l'eau autant de fois que la vie te le permet.

Est-ce que je parle bien à Chloé ? Cela me semble si différent.

Tu parles maintenant avec son moi supérieur. Le ton est devenu plus formel. Nous pouvons le faire parce que tu es haut dans les airs, en route. Cela s'est avéré un effet secondaire bienvenu de la part de l'homme se trouvant dans les airs, que ce soit en deltaplane, en jet supersonique ou en avion commercial. Il te faut extrapoler que plus fine est l'air, plus ténue est l'interférence à la communication. C'est un moment de grâce, non ?

Cela me permet de comprendre pourquoi j'ai toujours aimé voler. Je suis plus près de la conscience.

Précisément.

Allô Clo, tu es de retour.

Ouais.

Essayons ce nouveau mode de fonctionnement. Je prends la dictée que je dactylographie les yeux fermés en écoutant une musique zen qui nettoie les chakras.

Précisément.

Maintenant, tu réponds comme ton moi supérieur.

Je suis un avec mon moi supérieur. Tel un oignon, Chloé n'est qu'une des pelures extérieures.

Je suis à la fois humaine et divine. Dès lors, je suis pleine de contradictions, de doutes, de pensées conflictuelles et d'impulsions. Une chose sur laquelle je n'ai pas de doutes, c'est toi. L'une dont je doute, c'est moi.

As-tu déjà douté de ta capacité de m'aimer ?

J'ai douté de ma capacité de te supporter, d'être en mesure d'accepter ta vie sans la juger, de t'aimer malgré toi.

Et finalement ?

Finalement, nous avons fait la paix entre nous. C'était une bénédiction, c'était beau et parfait. C'était plein de grâce et divin et quand c'eût été fait, tout était bien.

Alors, suis ton cœur et tout ira bien. Aimes-tu cet homme ?

Je n'ai que de l'amour pour lui. Malgré toute son expérience de vie, il est demeuré un enfant : enthousiaste, amusant, passionné.

Il y a de place dans mon cœur pour chacun, Clo. Même pour ton père et ta grand-mère. Je ne peux que leur transmettre de l'amour. Je me sens vibrer d'amour. Je suis l'amour.

Tout ce qui en vaut la peine, demande un effort. Disséquons le mot « effort ».

E c'est pour « Énergie », l'énergie qui te viendra en aide.

F c'est pour « Friday ». Le vendredi, réserve-toi la journée pour faire ce travail. Une journée entière où tu peux être dans le silence, fermer le téléphone, boire beaucoup d'eau, rester à la maison et faire le travail. Il peut consister à méditer puis t'arrêter et reprendre tout au long de la journée. Il peut servir à faire de l'exercice, écrire, psalmodier, danser, chanter ou jardiner. Quoi qu'il soit, c'est le jour de la semaine que tu consacres à ton moi supérieur.

F c'est pour « Friendship ». L'Amitié. Ne choisis que celles qui te nourrissent.

O c'est pour « Orgasme ». Ouais. Rappelle-toi de prendre soin de ton toi physique et quand tu le fais, prends note de ce qui se passe. Tu atteindras des orgasmes d'une magnitude jamais rencontrée simplement en communiquant avec la conscience. Ton corps commence alors à transcender le physique. Remarque-le. Sois en conscience. Jouis-en. Cela commence avec de la chair de poule. Accroche-toi, ça va s'intensifier.

R c'est pour « Répéter », répéter, répéter. Pas besoin d'explications ici.

T c'est pour prends le « Temps » d'enseigner. Ce faisant, tu apprendras.

EFFORT.

L'un des avantages immédiats de l'écriture est que tu réalises lorsque les mots sont de toi ou ne le sont pas. Quand ils t'appartiennent, ils requièrent plus de travail. Quand ils viennent de l'au-delà, tu n'as qu'à te rendre disponible.

Quand tu as pris en note les douze étapes, tu ne buvais pas suffisamment d'eau. Aussi, ton deuil était récent et vif. Quand tu en viens à intégrer la perte avec gain – les deux côtés d'une même médaille – tu deviens plus objective.

Clo, quelquefois, je me sens si proche de John et d'autres fois, j'ai l'impression qu'il y a une incompatibilité de base dans notre énergie. Es-tu d'accord ?

Oui. Voici l'ironie. Si tu ne vas pas de l'avant avec tes dons psychiques, tu peux être très heureuse avec John. Cependant, si tu ne le fais pas, tu seras éventuellement malheureuse, parce que tu nieras ton toi véritable. Si tu continues dans la voie du développement de tes habiletés, de la méditation, de l'authenticité et de la croissance, tu pourrais te distancer vu les incompatibilités d'énergie. Cela ne veut pas dire que vous ne vous aimerez pas toujours. Vous vous aimerez. Vous demeurerez des amis intimes. Aie confiance que ce qui est le plus approprié se présentera.

Alors, encore une fois, il s'agit de comprendre ce que j'ai à apprendre de cette relation ?

Sois reconnaissante de la guérison reçue. Sache que ta requête pour vivre entourée de beauté a été entendue et exaucée. Cela demeure un désir si fort en toi que tu seras toujours portée à le réaliser, peu importe où tu habites.

Apprends que chacun doit évoluer. Chacun doit grandir. Il t'a forcée à ne pas répondre, ne pas réagir. C'était en partie le rôle qu'il a joué. Tu ne pouvais l'apprendre que placée face à une situation à laquelle tu aurais normalement réagi, c'est-à-dire : en ressentant l'offense, tu fais tes bagages ou en te sentant affolée, tu fais tes bagages ou en te sentant trahie, tu fais tes bagages ou en te sentant inconfortable, tu fais tes bagages. En ce qui te concerne, ce qui constitue ta réactivité a tout le temps été la même chose : tu fais tes bagages. Il pouvait s'agir de faire tes bagages pour sortir de la relation (comme tu l'as fait avec Isi) ou faire tes bagages et partir en voyage en solo (comme tu l'as également fait quand tu étais avec Isi). Il faut que tu l'appelles.

Qui ? Isi ? Pourquoi ?

Pour te reconnaître ce que tu as appris, ce que tu avais besoin d'apprendre et que maintenant, tu es entièrement sortie de cette relation. Entièrement.

Qu'en dis-tu si je médite là-dessus ?

Avant de rencontrer ton âme sœur, tu dois connaître ton âme. Comment reconnaîtrais-tu l'énergie de cette âme si tu n'es pas consciente de ce qu'est la tienne ? Tu ne serais pas en mesure de la reconnaître. La plupart des gens se marient bien avant de connaître leur propre âme. Ainsi, quand ils commencent à s'éveiller à ce qu'ils sont, ils réalisent qu'ils n'ont pas fait le bon choix de partenaire. Il y a un problème de concordance à la base.

La procréation est affaire de jeunes corps. Cependant, ce n'est que dans la cinquantaine ou la soixantaine que la conscience de soi apparaît dans les dernières générations. Synchronisation discordante, non ?

Ceux qui arrivent présentement dans votre monde n'ont pas ce déficit ou ce manque de conscience d'eux-mêmes. Ils sont nés conscients et de fait, vont choisir des partenaires conscients et mettre au monde des enfants de manière consciente, s'assurant d'une compatibilité énergétique dès leur jeune âge. Cela améliorera la vie de famille, résultant en moins de divorces et créera une société issue d'un tissu social interdépendant ayant moins de déchirures. Nous voyons les éléments positifs déjà évidents grâce à ce qui a été écrit sur les enfants indigo. C'est l'évolution qu'en cette vie tu peux mesurer. La planète est en évolution !

Merci. Clo, tu es là ?

Ouais.

Je m'en vais demain en Angleterre pour suivre une formation en transe médiumnique. Qu'en dis-tu ?

Il était à peu près temps !

Bon, là tu parles comme la Clo que je connais et que j'aime !

Bizarre, bizarre. Remarque à quel point le téléphone ne sonne pas.

Ouais. J'ai tout le temps pour écrire sans interruptions.

C'est ce dont tu as besoin. Tu as besoin de temps sans interruptions. Tu as besoin d'être avec toi-même. Sois attentive : cela te sera corroboré par d'autres. Je t'en prie, écoute !

J'écouterai. Quelquefois, je ne suis pas une bonne oreille. J'entends, mais je n'écoute pas. Je manque de courage. S'il te plait, aide-moi à avoir le courage d'entendre, d'écouter et de choisir intelligemment.

As-tu remarqué combien tu as besoin de temps pour corriger ou pour écrire ? C'est la même chose avec la vie. On a besoin de temps pour revoir l'expérience passée, l'assimiler et le déballer, même si l'on se dirige vivement vers de nouvelles expériences avec toute la spontanéité et l'aspect aventureux qu'elles apportent. Sois en harmonie avec tout – les souvenirs mêlés, la douleur et les joies à découvrir.

Je suis triste ce soir. J'ai le tube du masque facial de Caudalie près de l'ordinateur où j'écris. On l'appelle en fait un masque facial désintoxiquant. Il m'est impossible de regarder ce tube sans penser aux soins du visage que je te faisais à l'hôpital. Je regarde par la fenêtre le reflet de la lune dans l'eau et je suis triste parce que je dois partager ce que je sais avec John. Il m'ouvre son cœur.

Quelquefois tu dois laisser aller ce que tu aimes. Ne vois-tu pas la perfection du plan ?

Parfait ? C'est douloureux. Plus de pertes encore.

De nouveaux projets dans de nouveaux horizons. De nouvelles frénésies pour stimuler ta croissance et te pousser à avancer.

J'ai fait quelque chose de symbolique hier soir, mais je ne suis pas certaine que tu aies compris sa signification.

Parles-tu de cette apparition de toi à l'envers? En fait, j'ai vu ton visage de bas en haut.

Ouais.

Ça m'a semblé un peu étrange. Je pense que je comprends, mais donne-moi la raison.

C'était le symbole de la possibilité que j'apparaisse de manières avec lesquelles tu ne m'associes pas normalement. Il y a une logique dans la vision qui défie la logique d'une Chloé à l'envers. T'apparaître à l'envers était ma manière de défier la logique pour t'aider à te rappeler que je vais t'apparaître sous différents aspects. Tu peux m'appeler Chloé aussi longtemps que tu le désires, mais tu réalises que ce n'est qu'une petite partie de ce moi supérieur.

Maintenant, je me sens à la fois ébahie et perturbée par cela. Alors, Chloé n'existe plus comme avant?

Non. Non seulement sa manifestation physique est réduite en cendres et en poussières, mais sa personnalité se fond dans le grand tout, le moi supérieur. Je vais t'apparaître de moins en moins comme Chloé et de plus en plus comme l'être complet qui englobe la personnalité de Chloé, de même que toutes les autres personnalités de toutes les incarnations dont j'ai eu l'expérience sous forme humaine ou autre.

Maintenant, je sens vraiment que je la perds.

Cela a également contribué à ta mélancolie des trois derniers jours.

Je pensais bien qu'il y avait un moyen d'expliquer cette émotion. J'étais profondément triste et tout le temps au bord des larmes.

Le défi n'est pas très différent de celui que tu acceptes lorsque tu t'engages auprès d'une personne physique. Peux-tu les voir comme multiformes ? Peux-tu les voir avec le divin en elles ? Peux-tu les voir comme tellement plus que ce que tu vois ?

Vas-tu encore te rappeler de tout du temps où tu étais Chloé ?

De tout.

Allons-nous encore être connectées ?

Nous l'avons été, nous le sommes et le serons toujours. Cependant, notre relation est en train de changer parce que nous avons résolu plusieurs choses dans cette incarnation. Dépendance, indépendance, amour conditionnel et inconditionnel, attentes, acceptation et finalement lâcher-prise, ouvrant la voie au changement énergétique vis-à-vis la mort pour qu'elle devienne une partie de la vie mieux comprise.

Nous avons été occupées.

En expliquant ce changement, j'espère te permettre d'en venir à la conclusion que partager cette information est la conséquence logique de ton chagrin. Lorsque tu as accepté de revenir, en cette nuit enneigée en décembre 1991, tu as signé un autre contrat qui a demandé de nombreuses années et beaucoup de larmes pour le mener à bien.

D'être le porte-parole des morts est un rôle sacré. Pas pour les cœurs sensibles ou les indécis.

Cette nuit enneigée de février, il y a des années, quand tu conduisais dans le blizzard hivernal entre Winnipeg et Kenora pour sauver ta

filles, ce n'était pas non plus pour les lâches. Puis, la visitant dans l'aile psychiatrique, trouvant la patience et la compassion de l'accompagner pendant plus d'une douzaine de séjours. Les multiples injustices, la gestion et la guérison de tes douleurs physiques, le refus de réagir à la critique et au jugement des autres, l'absence d'un partenaire, le défi de parvenir à une indépendance financière, la mise sur pied et l'exploitation d'une entreprise de manière éthique et avec succès, passant la dernière année avec Daniel, une famille enfin – rien de tout cela n'est pour les trouillards.

Tout ceci a créé la personnalité de celle qu'on appelle Andrea.

Mon ton est en train de changer. Il devient moins personnel, moins la voix de ton enfant. Maintenant, tu comprends pourquoi nous ne connectons pas souvent avec nos êtres chers, parce qu'en évoluant vers notre moi supérieur, la personnalité distincte provenant de cette incarnation se dissout dans le tout.

En poursuivant cette conversation comme nous l'avons fait, tu recontactes ta douleur chaque jour. Cela aussi est difficile. Cependant, ta compréhension à l'effet qu'il n'y a que la vie après la vie, rend ce processus vivable pour toi. Cela te donne la possibilité, ainsi qu'à beaucoup d'autres, de donner une voix à la mort.

Entendez-nous. Réjouissez-vous pour nous. Rappelez-vous de nous. Et un jour, joignez-vous à nous.

Clo, est-ce que je peux te parler, s'il te plaît ? Je ne suis pas encore prête pour ça.

Allô, M'man. Respire. Je suis aussi près de toi que l'est ton nez, tu te rappelles ? As-tu déjà pris un moment les yeux fermés pour

respirer au centre d'une rose ? Essaye-le et tu verras comment on sent l'éternité. C'est aussi simple que ça. Tous ces importants imbroglios pour nous rappeler que nous sommes partie d'éternité, que nous ne mourrons jamais et que tout es amour.

Tu es magnifique, M'man. Merci pour ceci. Merci pour tout.

Je t'aime, Clo.

Cela me donne de l'espoir de savoir que les êtres qui me sont chers sont toujours présents.

Sharon G. Rossy – Psychothérapeute

Conversations avec Chloé : ce dialogue mère-fille à travers le voile est un échange intime entre Andrea et sa fille Chloé qui s'est amorcé six semaines après sa mort en février 2016.

Commencé comme une simple lettre d'une mère à sa fille pour lui permettre de surmonter sa perte, les premiers mots que Chloé a formulés en guise de réponse ont été : « Maman, tu es si facile à trouver que c'en est une farce ». Ces mots ont forcé Andrea à sortir de son chagrin et l'ont amenée dans un voyage de guérison, d'émerveillement et de savoir qu'il n'y a que la vie après la vie.

Cette conversation qui s'est étendue sur plus de cinq mois révèle des vérités à propos de l'après-vie, du pouvoir, du regret et du pardon et de la certitude que seul le corps disparaît. L'âme survit, évolue, est tout proche et toujours aimante. Puisse ce dialogue donner espoir, apporter du réconfort et la certitude que tout est comme il se doit.



Andrea Courey est auteure, conférencière et entrepreneure. Dès quatre heures du matin elle écrit et dévore des lectures. Avec quelques résultats à l'appui, elle continue de suivre quatre règles de vie qu'on lui a transmises : se montrer patiente, laisser tomber les problèmes insignifiants, méditer chaque jour et s'aimer elle-même.