

CHANTAL
LACROIX

*N'attends pas
le bonheur,
crée-le !*

CHAPITRE 1

S'exercer à ne pas juger

« Juger, c'est de toute évidence ne pas comprendre puisque, si l'on comprenait, on ne pourrait pas juger. »

– André Malraux

Quand j'avais sept ans, j'ai vécu un moment qui a été vraiment déterminant dans ma vie. Ma mère m'avait invitée à manger mon repas préféré : un hot-dog *plain* avec une poutine. Quand j'y pense, ce sont sûrement mes goûts alimentaires de l'époque qui m'ont donné envie de créer des concepts tels que *Maigrir pour gagner* et *SOS Beauté* afin de prôner et mettre en place des habitudes alimentaires saines à l'âge adulte !

En sortant du casse-croûte, j'ai vu un sans-abri qui marchait sur la rue. Il poussait un panier d'épicerie rempli de choses crottées. Je l'ai vite reconnu. J'ai dit à ma mère qu'il fallait faire attention, que c'était le « fou ». Ça, c'est le mot que mon enseignante utilisait en parlant de lui. Elle recommandait

aux élèves de ne pas l'approcher parce qu'il était « malade, généralement saoul, et qu'il sentait la boisson des milles à la ronde »...

Ma mère, qui ne passait jamais par quatre chemins, n'en revenait pas : « Arrête-moi ça tout de suite ! Je ne peux pas croire que ta professeure dise que c'est un fou, cet homme-là. »

Elle a pris le temps de m'expliquer que c'était un itinérant, que son panier d'épicerie, c'était peut-être sa maison, parce qu'il n'avait pas d'endroit où vivre, que s'il sentait la boisson, c'était potentiellement parce qu'il buvait pour oublier ses problèmes ou même, pour se réchauffer. On ne savait pas pourquoi cet homme-là était à la rue, mais ce n'était pas une raison pour le traiter de fou. Selon elle, il n'avait peut-être même pas mangé de la journée... « Viens ! m'a-t-elle dit. On va lui acheter un hot-dog et une patate... »

Ma mère, qui ne ratait jamais une occasion de me faire réfléchir ou de m'enseigner quelque chose, m'a annoncé que c'est moi qui allais les lui donner. En vérité, j'étais très stressée à l'idée de m'approcher du « fou », mais je n'avais pas le choix de le faire parce que ma mère ne me l'avait pas tout simplement demandé ; elle l'avait exigé.

Au moment où j'ai tendu le hot-dog et la frite à l'itinérant, il m'a remerciée, et j'ai vu ses yeux se remplir d'eau. Je n'en revenais pas ! Je me suis tournée vers ma mère en lui disant : « As-tu vu ça ? Il a pleuré pour un hot-dog et une patate frite... » Et ma mère de me répondre : « Et toi, c'est quand la dernière fois que tu as pleuré parce que je t'ai payé un hot-dog et une patate ? Pour toi, c'est peut-être banal, Chantal,

mais pour cet homme, ça sera peut-être son seul repas de la journée. C'est peut-être même la première fois que quelqu'un lui offre un repas ! »

Ma mère est allée encore plus loin pour m'aider à comprendre l'importance du geste en me demandant : « Comment t'es-tu sentie, Chantal, quand tu as vu ce que notre don lui avait fait ? »

C'est vrai qu'en mon for intérieur, j'avais aimé la sensation que cet échange avait provoquée. J'avais ressenti un plaisir certain, de la joie, du bonheur. À vrai dire, je m'étais surtout sentie fière de moi. Et ma mère de me relancer en me disant : « Imagine si tu faisais ça chaque jour de ta vie... »

Si, à l'âge de sept ans, j'ai pensé qu'il suffisait de donner un hot-dog et une frite à un itinérant pour être heureuse, j'ai compris par la suite que ce n'était pas aussi simple que ça ! Quoi qu'il en soit, ça a été pour moi le début d'une importante prise de conscience : à partir de ce moment, j'ai eu envie de poser des gestes concrets pour les autres. Après tout, c'était bon pour eux, mais j'aimais aussi ce que cela faisait naître en moi.

Ma mère m'a aussi appris ce jour-là que lorsqu'on pose un geste de générosité, il ne faut pas avoir d'attentes. Mais surtout, elle m'a enseigné cette chose essentielle : il est primordial de ne pas porter de jugement sur les autres, même si les apparences sont contre eux, parce qu'on ne connaît jamais leur histoire. Un proverbe autochtone dit d'ailleurs à ce sujet que : « Tu ne peux pas juger un homme sans avoir marché deux lunes d'affilée dans ses mocassins. » Comme c'est vrai !

La rencontre avec l'itinérant a été un enseignement fondamental pour moi, et cet épisode de ma vie a contribué à faire en sorte que je devienne qui je suis et que je fasse ce que j'ai fait. Cette rencontre m'a permis de comprendre qu'on ressent un grand bonheur à partager, même un simple hot-dog. Après tout, nous sommes des êtres de relations, et c'est dans notre lien aux autres que la vie prend tout son sens.

Ça me rappelle un moment que j'ai vécu avec mon équipe il y a quelques années. Il neigeait tellement ce jour-là que le tournage qui était prévu pour *Donnez au suivant* avait été annulé. Je me suis dit que c'était le moment idéal pour vivre la mission de l'émission : aller aider les gens. Avec le temps qu'il faisait, j'étais convaincue qu'il devait y avoir pas mal de monde pris dans des bancs de neige ici et là... J'ai donc proposé à mon équipe que nous allions donner un coup de main aux citoyens autour.

Toute l'équipe est montée dans mon *pickup*, et nous sommes allés aider des personnes. Nous avons vécu des moments particulièrement touchants. Je me souviens, entre autres, d'un monsieur âgé qui était brûlé à force de pelleter. Quand il nous a vus arriver à sa rescousse, il s'est mis à pleurer...

À un arrêt d'autobus, nous avons croisé une femme âgée. Elle attendait son bus dans la tempête. J'ai baissé ma vitre et lui ai demandé si elle voulait que je lui donne un *lift*. Comme elle avait l'air d'hésiter, je lui ai dit : « Je suis Chantal Lacroix. Je suis avec mon équipe. On tourne *Donnez au suivant*. Soyez sans crainte, je peux vous offrir un transport. »

La dame m'a reconnue et a décidé de monter dans mon *pickup*. Elle avait un si beau sourire que j'ai proposé de la filmer.

Je lui ai demandé où elle allait. Elle se rendait à l'hôpital pour visiter son fils, qui avait fait une tentative de suicide... Elle m'a raconté que sa sœur, qui avait un cancer, était en fin de vie...

On ne sait jamais ce qui se cache derrière un sourire. On ne connaît pas la vie des gens, leur histoire, leurs drames. Nous avons le jugement tellement facile ! Dans notre société, nous sommes tellement axés sur le paraître. La plupart du temps, nous restons en surface, sans même chercher à comprendre la réalité de ceux que nous croisons. Pourtant, même dans les situations les plus condamnables à nos yeux se cache souvent une réalité qui nous échappe.

Si on faisait preuve d'un peu plus d'empathie et de moins de jugements, le monde se porterait beaucoup mieux. Nos enfants aussi, par ailleurs. Ils apprennent par l'exemple que nous leur donnons. Nos valeurs sont transmissibles, non pas par la parole, mais par l'exemple. Les enfants reproduisent ce qu'ils voient et répètent ce qu'ils entendent. Ils calquent leurs comportements sur ceux des adultes qui les entourent. En tant que parent, les gestes que nous posons et les valeurs que nous incarnons parlent plus fort que tous les mots que nous prononçons.

Exercice

Une journée sans jugement

Pendant une journée, abstenez-vous de porter des jugements. Soyez aux aguets et interceptez vos pensées inutiles. Si vous vous surprenez à porter un jugement, arrêtez-vous pour prendre le temps de comprendre ce qui vous dérange chez l'autre.

Demandez-vous :

- Pourquoi est-ce que je juge les autres ?
- De quel droit est-ce que je le fais ?

N'oublions pas que nos pensées nous marquent avant de marquer les autres...

Tentons de mettre l'amour au centre de notre vie. Consciemment, choisissons d'entrer en mode empathique, et lorsque l'idée de juger surgit en nous, posons-nous la question : « Que ferait l'amour ? »

*Ma mère m'a aussi appris ce jour-là
que lorsqu'on pose un geste de générosité,
il ne faut pas avoir d'attentes. Mais
surtout, elle m'a enseigné cette chose
essentielle: il est primordial de ne pas
porter de jugement sur les autres, même
si les apparences sont contre eux, parce
qu'on ne connaît jamais leur histoire.*



CHAPITRE 2

Tout est question de perceptions

« Nous ne voyons jamais les choses telles qu'elles sont,
nous les voyons telles que nous sommes. »

– Anaïs Nin

*M*on père s'est toujours intéressé au pouvoir du mental, et lorsque j'étais jeune, il se plaisait à jouer sur mes perceptions pour m'aider à comprendre à quel point mes pensées pouvaient m'amener à croire au pire ou au meilleur.

Depuis toujours, j'avais une peur bleue des reptiles. Pas besoin de chercher bien loin pour comprendre d'où me venait cette phobie. Ma grand-mère maternelle s'évanouissait en voyant un serpent à la télé... De son côté, ma mère se mettait à roter dès qu'elle en voyait. De mère en fille, la peur s'est propagée. La phobie des serpents semblait inscrite dans notre ADN.

Un soir que je regardais un film dans lequel il y avait des serpents (oui, j'aimais quand même me faire des peurs), mon père avait organisé une petite mise en scène... Il avait glissé, entre les draps et le couvre-lit, des billes et un serpent en caoutchouc. Lorsque je me suis mise au lit, les billes se touchant les unes contre les autres ont produit un bruit semblable à celui d'un serpent, et au même moment, j'ai senti quelque chose de mince et long. Il n'en fallait pas plus pour que je sois convaincue qu'il y avait un serpent dans mon lit ! Eh oui ! À Ville LaSalle...

Mon père riait comme un fou, trop heureux de m'avoir joué un bon tour.

Un autre jour, alors que je regardais le film *L'exorciste*, mon père avait installé un étrange bidule programmable au pied de mon lit. Quand je me suis couchée, le truc en question s'est mis à trembler.

Passant sa tête dans le cadre de porte, mon père avait pris son air étonné et m'avait demandé si tout allait bien... Je ne voulais pas qu'il entre dans ma chambre, convaincue que j'étais désormais possédée !

Papa a toujours eu à cœur de faire en sorte que je puisse comprendre que dans la vie, tout est question de perceptions. C'est ce qui se passe entre nos deux oreilles qui influence notre manière de voir les choses. « La force du mental », se plaisait-il à répéter. Comme il avait raison ! À force de l'entendre dire que notre perception détermine notre réalité, j'ai fini par comprendre qu'on ne voit pas les choses comme elles sont, mais comme on les perçoit.

Ces enseignements paternels me sont revenus en mémoire lorsque j'ai marché sur le feu avec des participantes de l'émission *Maigrir pour gagner* lors d'un exercice de dépassement de soi. Je savais que le feu brûle, mais l'animateur Jean-Pierre Beaudoin m'avait incitée à utiliser la force du mental pour me convaincre que je n'allais rien ressentir, et c'est ce qui s'est passé.

Je sais que le mental a ses limites, mais c'est indéniable : il peut plus de choses que nous l'imaginons.

Cette manière que mon père avait de me jouer des tours pour influencer ma perception des choses m'a beaucoup appris. Aujourd'hui, je m'en sers à mon tour pour surprendre les participants à mes émissions de télévision, ou encore, pour les amener à se dépasser. Je trouve fascinant d'appliquer cette philosophie aux gens qui m'entourent. Des candidats à mes émissions en viennent à repousser leurs limites d'une façon fort inspirante... mais on ne demande pas à un participant de sauter en *bungee* du jour au lendemain. C'est un processus à court, moyen et long terme qu'on établit selon les individus.

Dans la vie, on peut toujours réajuster notre regard sur les événements qui se produisent dans notre vie, et même ceux qui sont survenus dans notre passé. On n'a peut-être pas le choix de ce qui nous arrive, mais on a le choix du regard qu'on pose sur ce qui nous arrive et ce qu'on a vécu.

À quelques reprises, des gens m'ont dit que si je me permettais d'être aussi optimiste, c'est parce que j'avais eu une vie plus facile que la leur et qu'ils n'avaient pas eu, eux, ce privilège. Pourtant, je connais des gens qui, s'ils vous racontaient leur

enfance, vous amèneraient certainement à conclure qu'ils sont aujourd'hui des bandits emprisonnés ou des prostituées toxicomanes. Pourtant, ce n'est pas le cas ! Ces personnes qui ont eu un passé difficile ont su modifier leurs perceptions et transformer leur jeunesse en une force plutôt qu'en un boulet. C'est cela qu'on appelle la résilience.

Notre perception détermine nos sentiments et notre attitude. S'apitoyer sur son sort n'amène pas à se déployer pleinement tandis que le fait de broyer du noir rend dépressif et replié sur soi-même. Oui, la vie est parfois difficile et truffée d'épreuves, mais quoi qu'il arrive, on a toujours le choix de notre attitude. Finalement, si on consent à tirer des leçons des difficultés qui jonchent notre parcours, on apprend toujours.

Lorsque j'animais et produisais l'émission *Donnez au suivant*, j'avais reçu des frères jumeaux en audition. J'avais choisi de les rencontrer séparément pour entendre la version de chacun d'eux. Cette rencontre a été extrêmement révélatrice pour moi...

À cause de leurs parents alcooliques, les jumeaux avaient vécu tous deux des enfances difficiles. À ce sujet, le premier m'avait confié : « Si tu avais connu mes parents, tu comprendrais pourquoi je suis alcoolique aujourd'hui... » Questionné sur le même sujet, le second m'avait dit : « Si tu avais connu mes parents, tu comprendrais pourquoi je ne bois pas aujourd'hui... »

Cette audition m'a vraiment permis de voir concrètement pourquoi on dit toujours que la perception et l'attitude sont des éléments qui déterminent nos bonheurs et nos malheurs...

Comme le résume si bien Dennis S. Brown : « La seule différence entre une bonne journée et une mauvaise journée est votre attitude. »

On dit qu'il faut en arriver à laisser notre passé derrière nous afin d'avancer, de mieux profiter du moment présent et de dessiner un avenir à la hauteur de nos espérances. On dit aussi que le fait de maintenir une attitude positive nous permet d'être plus heureux.

Plusieurs ont le sentiment que ce n'est pas donné à tout le monde de savoir recadrer les choses, et pourtant, nous n'avons peut-être pas le choix des événements, mais nous avons clairement le choix de leur interprétation.

Pratiquement tout dans la vie est question de perception. Comme l'image du verre à moitié plein ou à moitié vide, c'est notre regard qui détermine notre réalité. Les événements ne décident pas de nos sentiments : c'est le regard que nous posons sur ces événements et sur le sens que nous leur donnons qui exerce une influence sur notre vie.

Au lieu de blâmer les événements, on peut aussi se demander : « Qu'est-ce que cette situation a à m'apprendre ? »

Petite anecdote à ce sujet. Un jour, un étudiant au doctorat du nom de George Dantzig est arrivé en retard à son cours à l'Université de Berkeley en Californie. Son professeur venait de demander aux élèves de tenter de résoudre deux problèmes mathématiques encore irrésolus. N'ayant pas entendu que les problèmes n'avaient toujours pas de solutions et croyant simplement qu'il s'agissait d'un devoir à faire à la maison,

de retour chez lui, Dantzig s'est attelé à la tâche et... les a résolus !

Par la suite, Dantzig, devenu l'un des plus grands mathématiciens au monde, disait toujours que s'il était arrivé à l'heure ce jour-là, il n'aurait probablement pas résolu les deux problèmes, car il aurait su qu'on ne leur avait pas trouvé de solution... Intéressant, non ? En fait, si l'esprit est orienté vers l'échec... il se sent impuissant à trouver une solution. Par ailleurs, si cela vous intéresse, cette histoire a été relatée dans un film mettant en vedette Matt Damon : *Will Hunting*.

Platon, philosophe de l'Antiquité, demeuré célèbre pour son allégorie de la caverne, prétendait que nous, êtres humains, sommes paralysés par la peur, car nous tournons le dos à l'entrée et que nous regardons notre ombre projetée sur le mur de la caverne. Ainsi, nous restons prisonniers de nos perceptions, incapables de reconnaître que ces étranges créatures qui nous effraient ne sont que des ombres, alors que la réalité est fort différente. Nous devons sortir de la caverne pour voir la vie en pleine lumière.

Cela rejoint la pensée du fameux philosophe Sénèque, qui affirmait : « Nous sommes plus souvent effrayés que blessés ; et nous souffrons de l'imagination plus que de la réalité. »

Nos pensées ont le pouvoir de générer de la sérénité ou de l'anxiété, de la confiance ou du doute, de l'amour ou de la peur. À nous de décider quelles pensées nous souhaitons entretenir.

Exercice

Je change mes perceptions

D'une manière générale, avez-vous tendance à voir le verre à moitié vide ou à moitié plein ?

Avec le recul, les épreuves que vous avez traversées vous ont-elles anéanti ou vous ont-elles permis de rebondir ?

Avez-vous la capacité à tirer des leçons des situations difficiles ?

Revoyez un moment difficile que vous avez vécu. Avec le recul, êtes-vous en mesure d'affirmer qu'il a donné naissance à des possibilités ? Qu'il vous a fait grandir ? Qu'il a contribué à la personne que vous êtes devenue ?

Rappelez-vous une épreuve que vous avez vécue. Qu'avez-vous fait pour la surmonter ? Peut-être que cette situation a laissé des séquelles, mais félicitez-vous, car vous êtes toujours là : vous avez eu la capacité de passer au travers.

Table des matières

Introduction	11
Chapitre 1: S'exercer à ne pas juger	15
Chapitre 2: Tout est question de perceptions	23
Chapitre 3: Vivre selon ses valeurs	31
Chapitre 4: Ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort	37
Chapitre 5: Le désir rend possible l'impossible	45
Chapitre 6: Prendre le risque d'être qui on est	55
Chapitre 7: L'avenir appartient aux audacieux	63
Chapitre 8: Accepter sa différence	73
Chapitre 9: Apprendre à devenir son meilleur ami	85
Chapitre 10: Se choisir sans se sentir coupable	91
Chapitre 11: Sortir de sa zone de confort	101
Chapitre 12: Donnez au suivant	111
Chapitre 13: Maintenant ou jamais.	119
Chapitre 14: Attention à ce que vous demandez, parce que vous pourriez l'obtenir!	131
Chapitre 15: Un regard plein de douceur	143
Chapitre 16: Trouver ce qui nous allume	149
Chapitre 17: Choisir son entourage.	157
Chapitre 18: Écouter son intuition	165
Chapitre 19: Détruire pour mieux reconstruire	171
Chapitre 20: Le pouvoir de la musique	177
Chapitre 21: Le cercle imaginaire	185
Chapitre 22: 10 clés pour garder le cap	191
Chapitre 23: Et le bonheur, il est où?.	203
Remerciements.	211