

christine MICHAUD

LE BONHEUR... TOUT SIMPLEMENT

www.christinemichaud.com • [f christinemichaudofficiel](https://www.facebook.com/christinemichaudofficiel) • [yt Christine Michaud](https://www.youtube.com/channel/UC...)

Amoureuse des mots depuis toujours, Christine Michaud est convaincue qu'avec ceux-ci, nous avons le pouvoir de construire ce que nous voulons être. Grâce à l'écriture, elle a trouvé le meilleur moyen pour continuer de grandir. Ses enseignements sur la psychologie positive résonnent auprès de milliers de gens en quête de bonheur. Rencontre avec celle qui a une irrésistible envie de fleurir.

Tous les auteurs vous le diront : il est beaucoup plus simple d'écrire sur ce que l'on connaît que sur un monde qui nous est inconnu. Christine, qui vient de lancer son tout premier roman, tente volontairement de se raconter en empruntant les traits d'une autre. Après la sortie des livres *Le Miracle : que ferait l'amour ?* et *Mon projet bonheur*, elle nous propose cette fois *Une irrésistible envie de fleurir*, une histoire librement inspirée de sa route, mais aussi, beaucoup, de celles des autres.

« Ma grande tristesse est de constater à quel point les gens se ferment aux autres par peur d'être confrontés à eux-mêmes. On s'efforce de donner l'illusion d'une vie parfaite jusqu'au jour où celle-ci vient nous jouer des tours. »

« Quand j'ai pris la décision de me lancer dans l'écriture d'un roman, je savais bien qu'il y aurait beaucoup de moi dans le personnage de Juliette, le pivot de mon livre. Je ne peux pas m'en cacher. Ma vie est loin d'avoir été un long fleuve tranquille. J'ai eu, ce que j'appelle, des tornades de vie. Tu sais, ces moments où tu as l'impression que tout t'échappe, que le sol se dérobe sous tes pieds et que tu vas y rester. Par contre, je n'avais pas envie d'un personnage qui allait se transformer en cinq étapes et qui allait tout comprendre sur le sens de la vie à la fin de mon récit. La vie est plus fragile et complexe que ça. J'ai donc opté pour un roman optimiste, mais réaliste. » C'est avec une grande lucidité qu'elle parle d'elle-même, cette femme qui, jadis, était beaucoup trop naïve à son goût. « Je suis tout ça encore aujourd'hui, mais disons que j'ai appris à doser. Ce regard que je pose sur tout, il est en premier lieu positif et bienveillant. Ce qui a changé avec le temps, c'est que j'accepte qu'il se transforme. Je ne résiste plus aux changements, je les accueille comme ils viennent. Je ne cherche plus la recette parfaite pour arriver à goûter au bonheur à chaque minute de ma vie. »

« **Ce regard que je pose sur tout, il est en premier lieu positif et bienveillant.** Ce qui a changé avec le temps, c'est que j'accepte qu'il se transforme. »

« **Vivre dans le bonheur en permanence est complètement utopique** puisque, pour moi, c'est un état, et personne n'est capable de maintenir celui-ci tous les jours de sa vie. »

Votre rituel pour décrocher, pour vous remettre au neutre?

J'ai installé chez moi un petit autel dans le coin d'une de mes pièces préférées et j'y ai déposé mon coussin de méditation. Devant lui, il y a un meuble sur lequel j'ai déposé des lampions et tout ce qui me fait du bien. Tous les matins, autant que possible, ma journée débute avec quelques minutes de méditation. J'adore aussi la marche. C'est souvent dans ces moments que je suis hypercréative.

Votre livre de chevet?

Une vie bouleversée, d'Etty Hillesum. C'est le journal d'une jeune femme juive qui est décédée dans un camp de concentration. Étrangement, c'est un livre dont le sujet est lourd, mais qui fait infiniment de bien.

Votre film fétiche?

Le magicien d'Oz. C'est un film qui contient des tonnes de messages sur le sens de la vie, et ça me touche chaque fois que je le regarde.



« C'est plutôt rare que l'on se trompe quand on écoute vraiment notre instinct, cette petite voix qui parfois veut crier pour nous mettre en garde, mais qu'on ignore trop souvent. »

SE RETROUVER... ENFIN!

Depuis qu'elle a déménagé, il y a deux ans, sur la magnifique île d'Orléans, plus spécifiquement à Sainte-Pétronille, Christine Michaud apprend, comme son personnage, à s'ouvrir aux autres, à savourer le rythme de vie que la campagne impose, à diminuer ses connexions technologiques pour augmenter ses connexions humaines. « Ma grande tristesse est de constater à quel point les gens se ferment aux autres par peur d'être confrontés à eux-mêmes. On s'efforce de donner l'illusion d'une vie parfaite jusqu'au jour où celle-ci vient nous jouer des tours. On a l'impression de tout perdre alors qu'on commence à vivre vraiment. » C'est d'ailleurs des suites d'une dépression majeure (qui aura duré près de deux ans) que Christine a compris qu'elle avait une perception erronée d'elle-même. « Jusqu'à l'âge de 28 ans, j'étais l'ombre de moi-même. Je voulais tellement qu'on m'aime, qu'on reconnaisse ma valeur, qu'on me trouve gentille, jolie... Puis un jour, j'ai frappé un mur. Heureusement, je n'ai jamais eu d'idées suicidaires, mais je me suis crue folle. Je n'avais plus de repères. Je ne savais même pas qui j'étais. J'ai donc commencé à consulter, à cheminer et à me découvrir pour la première fois. » Ça a été le début d'une quête spirituelle et d'une envie de développement personnel.

ÊTRE VRAI

Vingt ans plus tard, Christine Michaud est devenue pour plusieurs une inspiration et un modèle à suivre pour cheminer vers un équilibre. « Je vis une extrême gratitude chaque fois que je me sens soutenue dans ce que je fais ou ce que je dis. Si j'ai pu avancer dans la vie et réaliser certaines choses, c'est que je n'étais pas seule. Les gens autour de moi, que je les connaisse ou non, m'ont aidée à construire la femme que je suis. » L'authenticité est certainement une des plus belles qualités que possède Christine, et elle croit sincèrement que, dans la vérité, on ne se trompe jamais. « Ma grand-mère me disait toujours : "Dans la vie, il faut voir le beau, apprécier le bon et faire le bien". Je médite beaucoup et je prie chaque jour. Même si je suis à la fois d'aucune et de toutes les religions, je demande souvent : "Mon Dieu, utilisez-moi. Faites que je serve à quelque chose". Je crois aussi en la règle des moines de Saint-Benoît : "Écoute et réponds". » L'intuition, être attentif aux signes de la vie, la synchronicité, la magie des signes, ce sont tous des outils auxquels l'auteure fait référence, non pas pour se mettre à l'abri, mais pour apprendre à mieux s'écouter. « C'est plutôt rare que l'on se trompe quand on écoute vraiment notre instinct, cette petite voix qui parfois veut crier pour nous mettre en garde, mais qu'on ignore trop souvent. Nous aurions intérêt à lui prêter une grande attention. » Alors que nous sommes des milliers, voire des millions d'êtres humains à chercher un sens à nos vies éfrénées, il faut parfois aller dans les extrêmes pour mieux revenir au centre. Cet idéal auquel nous avons cru n'est peut-être pas celui qu'il nous faut pour être heureux. On manque de temps pour tout, et on ressent une fatigue perpétuelle; il est évident que le plan de base ne fonctionne plus. À cela, Christine Michaud répond : « Il y a un réel désir d'équilibre qui se fait sentir un peu partout où je regarde. Combien de gens aimeraient avoir une deuxième chance pour recommencer leur vie autrement ? Certains arrivent à sauter dans l'inconnu, et d'autres pas. Je crois que ces changements de vie ne sont pas faits pour tout le monde. Ça peut même parfois devenir dangereux de sauter sans filet. Y aller étape par étape, c'est la meilleure façon de faire et, aussi, de n'écouter que soi-même au lieu des autres. »

LAISSER VENIR LES ÉMOTIONS

La soif d'apprendre a mené Christine à devenir l'élève de grands maîtres en matière de psychologie positive. Que la science s'intéresse au bonheur de l'être humain la fascine. Elle tente de mettre ensemble tous les enseignements qu'elle reçoit et de les appliquer à sa propre existence. Elle est son propre laboratoire. « Vivre dans le bonheur en permanence est complètement utopique puisque, pour moi, c'est un état, et personne n'est capable de maintenir celui-ci tous les jours de sa vie. Le bonheur est constitué de moments de non-bonheur. S'il n'y avait pas la souffrance, personne ne saurait ce que c'est que d'être heureux. Tout finit par

passer, le bon, comme le moins bon, et le bonheur en fait partie. Il faut essayer de développer notre capacité à recevoir ce qui vient, que ce soit des déceptions, de la tristesse ou encore de la colère. Il ne faut pas fuir ces émotions humaines. Si on les bloque, on bloque aussi la joie et la gratitude. Comme l'a dit John Lennon : "La vie, c'est ce qui arrive quand tu avais prévu autre chose." » L'imprévisible est parfois très grisant, et il faut savoir lui faire de la place. Alors, quand on demande à Christine de quoi demain sera fait, elle préfère nous dire qu'aujourd'hui n'est pas encore terminé et qu'il y a certainement quelques surprises à venir.

Ne manquez pas la cinquième édition de la Grande journée d'inspiration organisée par Christine Michaud, qui se tiendra au Palais des congrès de Montréal le 23 février prochain, sous la thématique « Honorer la vie ». Pour plus de détails, visitez le www.christinemichaud.com, sous l'onglet « Honorer la vie ».



Valérie Guibbaud

Journaliste, animatrice et chroniqueuse culturelle au 98,5
Collaboratrice au club de lecture de *Marina*, sur les ondes de Radio-Canada