

Mémoire de Marie-Ève Mongrain

Pour la première fois de ma vie, je ne remettrai pas un travail que je crois digne d'excellence et parfait. Pour la première fois de ma vie, je ne laisse pas un travail écrit dicter qui je suis. Toute ma vie, j'ai toujours été la fille parfaite. J'avais d'excellentes notes à l'école et c'était ma fierté et ma joie, même si j'étais la fille qui avait de la difficulté socialement.

Quand j'ai débuté ce cours, je le faisais pour avoir la certification pour enfin être capable de prouver aux gens que je pouvais les aider. Comme si mon vécu et mes expériences de vie n'étaient pas assez. J'ai perdu mon mari du cancer à 32 ans, je suis maman solo de deux filles âgées de 3 et 5 ans. Je suis une perfectionniste, et je m'améliore à seulement devenir une personne excellente pour rester dans l'action. Quand je mets mon nom sur un travail, mon nom est ma fierté et je sais que c'est de qualité. Ceci dit, je vais être honnête avec vous, je suis épuisée. Je suis fatiguée de tout le bagage que je traîne derrière moi, et je suis fatiguée de ne pas être focus sur seulement ma guérison, ma transformation. Au courant de mon deuil. Comme vous le verrez plus loin, j'ai consulté psychologues, thérapeutes, j'ai fait un groupe pour les endeuillés et je me suis fait coacher par différentes personnes pour différentes raisons. Cette semaine, mon corps me dit de me reposer et de lâcher. J'ai déjà 66 pages d'écrites, donc je m'excuse de dépasser la consigne de 15 à 60 pages. Je vous remets ce travail ainsi, non complété complètement parce que chaque jour que je délaie l'écriture, de nouvelles expériences et prises de conscience se vivent et j'ai l'impression que j'en ai plus à dire. J'ai l'impression que je ne pourrai jamais trouver les mots justes pour écrire ce mémoire car il y en a toujours de plus en plus. Je voulais écrire un livre sur ce que j'ai vécu pendant le cancer de mon mari. Je ne l'ai pas fait encore mais il y a une grande partie d'expliquer dans ce mémoire. Je voulais expliquer comment j'ai vécu et suis en train de vivre mon éveil spirituel après le décès, et comment j'ai découvert l'amour de soi au travers mes expériences. Vous trouverez cela aussi ici. Enfin, je voulais écrire un livre sur la façon dont j'ai découvert le monde des vibrations et énergies et comment je fais pour manifester tel un alchimiste. Je vous en partage un peu ici.

Bref, ce travail qui est plus long que les 15 pages originales que je voulais faire est tout de même intéressant. Dans ma tête, je n'allais faire que le minimum pour me départir de ce travail, mais je n'ai jamais été cette personne. Bref, j'ai aussi découvert qu'en écrivant tout cela, je recherchais une validation de David Lefrançois que j'admire. Pourquoi? Parce qu'il explique tellement bien en fonction du cerveau tout ce que j'ai vécu dans les dernières années, et aussi, je ne l'ai pas de mon père. Mais comme j'ai fini ce travail, je sais que je suis ma propre validation que ce que j'ai surmonté à mon jeune âge n'a pas de valeur. Je me suis même demandé si avoir une certification de coaching me nuirait car quand je donnerais des informations aux gens, ils croiraient que mes connaissances viennent tout simplement de cette année de cours, alors que c'est plus que cela. Autant qu'avant je le voyais comme ce qu'il me manquait dans ma confiance en moi pour charger

les gens et avoir de la crédibilité, bien en fait, si j'aide les bonnes personnes, dont les veufs et veufs et les gens qui n'ont pas d'estime de soi, le parcours que j'ai fait pour y arriver sans ce cours est tellement crédible.

Alors non ce mémoire n'est pas le meilleur au monde, le plus structuré, le plus organisé et focus, mais il représente ce que j'ai vécu. J'essaie encore de faire du sens à ce que j'ai vécu, j'essaie de voir la personne que je suis dû pour devenir au lieu de focuser sur qui j'étais, mais j'aimais la personne que j'étais. Alors il est difficile de la laisser aller. Et je trouve que ce mémoire a beaucoup de différents sujets et que je ne vais pas en profondeur, mais en même temps, cette profondeur sera pour un ou des livres futurs. Ce mémoire me permet d'avoir par écrit une base de mes expériences qui libère de la place dans ma tête à m'en souvenir. Ce sont des expériences que j'ai beaucoup appréciées les unes les autres malgré les circonstances, mais au moins, plus tard, je peux relire ceci et mon cerveau va remplir les détails. Je ne suis pas écrivaine professionnelle, je ne me donne pas le mérite d'écrire les plus belles phrases, j'écris ce qui passe. Donc, pardonnez-moi la présentation de ce mémoire. J'espère que vous aurez une plaisante lecture tout de même. Je tiens vous avertir qu'il soit possible qu'il y ait des répétitions. Ce mémoire a été écrit en bloc à différents moments d'inspiration. Malheureusement, je n'ai plus l'énergie d'avoir ce mémoire en tête, et je veux me concentrer sur mon futur et terminer mes vidéos. Je veux focuser sur mon présent et y être avec mes filles alors qu'elles sont encore petites.

J'ai toujours eu de la facilité avec mes études, et les présentations orales. Quand j'ai su en 2012 que ma mère n'avait que quelques semaines à vivre, j'ai terminé tous mes travaux universitaires de la session un mois et demi à l'avance, et je suis aller passer la dernière semaine de vie avec ma mère à son chevet. Ce moment était aussi une fois que je me foutais royalement d'avoir la note parfaite. Pour moi, je voulais tout simplement terminer mon programme et graduer en juin afin d'avoir ma certification. Elle est décédée en février 2012. Il y a trois ans, le 29 juin 2017, mon mari est décédé du rhabdomyosarcome alvéolaire. Lors du décès, ma plus jeune avait 6 mois et ma plus vieille 2.5 ans. Le cheminement que j'ai vécu pendant son cancer est décrit plus tard, mais je ne m'attendais pas à ce que j'aie vécu un aussi gros trauma. Honnêtement, quand il est décédé, j'étais en paix.

De ma perspective positive, je dis maintenant optimiste parce que je voyais tout le négatif autour de moi mais j'avais choisi de focuser sur le positif, ce que j'ai vécu était une étape de vie. J'ai choisi d'être heureuse malgré mon bonheur. J'ai choisi de voir la vie belle et de passer de beaux moments et focuser sur l'espoir au lieu d'être connecté sur une réalité négative. Bref, depuis deux ans maintenant, j'ai découvert la loi de l'attraction, les vibrations énergétiques, je crée ma réalité, etc... Je n'ai pas juste lu sur sujet mais je les ai expérimentés. J'y ai même pris plaisir. De mes expériences, je vous en présente quelques-unes plus tard également.

La raison que je dis que je ne remettrai pas un mémoire parfait est que je l'ai écrit en plusieurs jours, sous différentes inspirations. J'allais faire au début un 16 pages qui

présentaient mes expérimentations avec les manifestations et synchronicités que j'ai vécues. Plus tard, je voulais partager aussi le travail personnel que j'ai fait au courant de ce cours et de mes autres cours qui m'ont gardé occupé durant la dernière année. Lorsque j'ai commencé ce que je crois être mon éveil spirituel il y a deux ans, mon comportement a changé. Quand j'ai commencé le cours de l'Académie Zérolimite et que Martin dit qu'on doit sortir de notre zone de confort et être confortable dans l'inconfort, je suis partie avec ce motto et je l'ai mis en application. Je suis quelqu'un qui doit appliquer pour comprendre quelque chose. Et sortir de ma zone de confort, quand tu es la fille parfaite, donnante, qui ne fais du mal à personne en ne partageant pas ses frustrations (mais qu'au fin fond, elle découvre qu'elle se blesse elle-même et son enfant intérieur en n'extériorisant rien) n'est vraiment pas facile. Mais je l'ai fait, et ça m'a donné une plainte d'harcèlement et de communication harcelante au criminel au premier gars que j'ai aimé après mon mari.

Quand tu as la croyance que tu es la fille parfaite et que sortir de ta zone de confort va te mettre dans le trouble, c'était une vraie preuve cela. Mais je ne changerais pas ce que j'ai vécu. Est-ce que j'ai des regrets? Bien sûr, car dans d'autres circonstances, j'aurais été plus timide dans mon approche. Je n'ai rien dit de mal à ce gars, j'ai juste été « fatigante » à lui dévoiler mes sentiments, même si j'étais inconfortable. Et c'est au courant de cette amitié que j'ai découvert que mes pensées se manifestent. Je vous y reviendrai plus tard. Ceci dit, je peux annoncer officiellement que mon dossier criminel est effacé, que j'ai purgé mon année sans contact et que j'ai maintenant cela de moins sur mes épaules comme fardeaux. Est-ce que je regrette avoir aimé cette personne? Je vais dire non par contre. Oui j'ai fait l'erreur de ne pas respecter ses limites, mais de ma part, tout ce que je lui disais était positif. Je me rends compte maintenant que mon comportement co-dépendant était très similaire à des comportements narcissistes. Au courant des dernières années, j'ai fait du travail sur mes traumas, mes croyances et ma co-dépendance car cela n'arrivera plus. Je n'avais même pas de pitié pour ce que moi je vivais dans mon deuil. J'étais en gros déni car je croyais l'avoir fait avant le décès de mon mari, mais j'ai eu tort.

Ce mémoire n'est pas parfait parce qu'au courant de toute cette expérience-là, je me suis rendue compte que j'avais peut-être de la co-dépendance, un manque d'amour de soi et d'estime. Et au travers mes lectures et écoutes d'Abraham Hicks sur Youtube, de mes cours avec Mindvalley (une université en ligne de développement personnel), et de mes expériences personnelles, j'ai réussi à changer plusieurs de mes croyances personnelles au travers la rencontre de personne qui prouvaient mes nouvelles croyances. Vous lirez plus loin comment qu'un docteur qui dit à son patient qu'il a 4% de chance de survivre 5 ans a amené la mort à mon mari, et que je sais maintenant que s'il avait été coaché dans ses croyances, il serait encore en vie. Je sais aussi qu'on apprend les choses quand nous sommes prêts à les recevoir et faire du sens, et que la mort de mon mari était nécessaire à la croissance de mon être entier. Je vis des frustrations par rapport à ceci. J'ai découvert la loi de l'attraction après, et je me demande si je n'ai pas attiré sa maladie ou si je n'ai pas eu une pensée de mon intuition qui me l'avait dite. Bref, j'aurais aussi

aimé savoir que je crée ma réalité dès mon plus jeune âge car je peux dire que je me serais aimé plus au lieu de me critiquer.

Donc, ce travail ne sera pas parfait à mes yeux, mais comme c'est lui que je vous donne, il sera suffisant. J'apprends me dire que je suis suffisante, et ce travail me satisfait. Sera-t-il dans une ordre parfaite et bien ordonnée, peut-être que oui, peut-être que non. En fait, pour la première fois de ma vie, si je passe un cours ou non n'affectera pas qui je suis. Je me suis inscrite dans ce cours pour avoir une validation que ce que je dis fais du sens et que je puisse ne pas passer pour une charlatante dans les conseils que je donne. Maintenant je sais que je fait plutôt du mentorat que du coaching quand je parle de mon expérience et que ce sera peut-être ma direction future. J'adore les techniques apprises dans ce cours et je peux les appliquer en plus de voir comment elles fonctionnent bien. J'avais tellement besoin de me sentir utile et compétente dans mes conférences et à aider les personnes que je rencontrais. Mais maintenant, après tout le travail que j'ai fait sur moi et dans ce cours et mes autres cours, je sais que je suis unique et que la réussite de ce cours n'est plus la validation que je recherche dans ma vie pour savoir que ce que je dis vaut de l'or. Je suis maintenant capable de me donner cette validation-là.

Je suis vraiment contente d'avoir ces belles techniques là, et d'avoir eu la chance de vous cotoyer car je suis une très grande fan. Ce cours m'a non seulement permise d'acquérir plus de connaissances et de techniques, mais m'a aussi permis de faire de belles rencontres au travers la loi de l'attraction. En parlant du système réticulaire activateur lors de la première semaine en présentiel, j'ai rencontré d'autres gens dans d'autres situations qui en ont parlé et je savais donc de quoi ils parlaient. J'avais déjà commencé ce qu'on appelle le 'dark soul of the night », donc la perte de son identité, de ses relations, de son système de croyances qui me donnaient un sens à ma vie avant que nous abordions le sujet des croyances limitantes et des ombres dans les webinaires. Je ne connais pas le travail en théorie, mais je l'ai expérimenté, et je le suis encore présentement.

Si je peux faire une analogie, je peux dire que c'est comme si après ma peine d'amour qui a déclenché mon deuil, je réapprenais à vivre. Comme si j'étais un enfant né, et que j'avais une page blanche sur qui elle était et devait se définir. Ça fait vraiment peur croyez-moi de ne plus savoir qui nous sommes, car la personne heureuse que nous étions avant le décès a de la difficulté et ne se reconnaît plus.

Pour m'aider dans mon deuil à dire non aux autres sans me justifier, je me suis rappelée la pyramide des besoins de Maslow que j'avais vu en philosophie au CÉGEP, cours que j'avais adoré. Et je me suis mise en perspective dessus. Avant le décès, j'étais une femme extra accomplie; j'étais en haut de la pyramide. Je disais oui toutes les opportunités que je pouvais, j'étais super aidante et je me sentais bien car je faisais ce que j'aimais. J'étais enseignante suppléante avant d'accoucher de ma plus vieille de 5 ans, et je suis à la maison depuis. J'étais fière de qui j'étais et de qui j'étais en train de devenir dans ma vie. J'avais un plan assez souple mais qui avait une bonne direction. Rester à la maison avec les filles jusqu'à ce que les deux aillent à l'école, et retourner en suppléance après pour la flexibilité de l'emploi.

Après le décès, par contre, j'ai changé de province. Je suis déménagée de l'Ontario au Québec, car j'avais une maison de vacances voisine de ma belle-famille. J'ai donc vendu ma maison à Timmins, dans le nord de l'Ontario, et j'ai résilié mon bail à Toronto que j'habitais au moment du décès. Je suis une rebelle. Il est conseillé de ne pas faire de gros changement dans la première année du deuil, et moi je change tout. Et même ma vie avait tout changé, sauf que moi je ne le voyais pas ainsi. Je faisais déjà pas mal tout à la maison avant son décès, et encore plus pendant sa maladie, donc je m'étais habituée aux tâches. Alors quand il est décédé, je n'ai pas eu un surplus de charge avec mes enfants, alors cela a aidé la transition. Sauf que je n'avais pas pris pour acquis que je comptais plus que les autres maintenant, que je devais prendre soin de moi après avoir été la femme parfaite et d'avoir tout donné pour lui et les autres. J'ai dû apprendre à dire non. Et quand tu es une personne qui se justifie depuis longtemps, c'est difficile. J'ai dû mettre mon masque d'oxygène moi en premier, et le sentiment de culpabilité que j'ai vécu face mes enfants était énorme.

Une chose m'est apparue au courant de mes pensées est que je ne pouvais plus donner comme avant car j'étais au niveau des besoins physiologiques et de sécurité. J'avais un toit, j'avais de la nourriture sauf qu'avec mes deux petites qui mangeaient comme des oiseaux, et le manque de motivation de me faire des repas, je mangeais juste pour dire que je mangeais. On n'a pas crevé de faim certain car mes filles mangeaient des collations 6 fois par jour. Je n'ai pas eu de support externe dans ce sens. Personne ne m'a apporté de plats congelés ou ne m'invitait à souper chez eux. J'ai vraiment dû me débrouiller seule. Et j'étais dans un village qui n'avait pas beaucoup d'option de restaurant. Je me suis donc commandé la boîte GoodFood. Ça me sauvait la création et le magasinage à l'épicerie.

J'ai perdu beaucoup de sommeil après la rencontre du gars que j'étais en amour. Il était comme une drogue pour moi, et j'en n'ai jamais pris de ma vie. Maintenant, je sais que le ding de sa sonnette me donnait une dose de dopamine au cerveau. J'aimais ça lui jaser, j'avais vraiment du plaisir authentique. Ça fait du bien après 14 mois de plaisir quasi forcé, pour créer le plus de souvenirs pour les enfants. Juste un « side note » là-dessus, j'ai pensé l'autre jour que l'année 2016-2017 a été l'année la plus pire de ma vie, mais comme ma plus jeune fille est née en 2016, je ne peux même pas lui attribuer ce titre, et c'est frustrant d'une façon. Ça montre tellement que je suis une fille optimiste et que je ne laisserai pas la noirceur gagner dans ma vie. L'univers me lance la maladie à mon mari, je la relance avec un bébé en santé. Même chose pour l'année de la mort à ma mère. C'est l'année que je me suis mariée deux fois, une cérémonie spéciale au Québec afin que ma mère puisse y être, et une dans le sud, le décès de ma mère et ma graduation. On dirait que je suis toujours plus organisée et en feu quand je suis en gestion de stress.

Bref, le sommeil que j'ai perdu était car j'étais en mode création. J'écrivais tout mais tout ce qui se passait dans ma tête. Je faisais du journaling à l'excès. Mais j'avais aussi en

tête le but d'écrire un livre, alors je laissais mon imagination écrire. J'étais en forme le lendemain malgré mes nuits courtes. Il y avait aussi le fait que ma plus jeune était allaitée et que quand j'allais pour me coucher, elle se réveillait et pendant le temps d'allaitement, on dirait que mes guides me donnaient encore plus de matériel à écrire, donc je restais debout un peu plus longtemps.

Ma psychologue trouvait que j'avais des signes similaires à l'hypomanie. Je ne laisse pas les gens m'étiqueter aussi facilement, surtout quand on ne me connaît pas plus que ça. En faisant mes recherches en ligne, les signes d'hypomanie sont très similaires à ceux d'un deuil et d'un grand changement majeur de vie. J'étais une maman de 32 ans, veuve avec deux enfants, sans support émotionnel, sans support physique, avec de l'anxiété, et qui vivait en plus une peine d'amour pour la première fois de sa vie. Mais ses seules inquiétudes qu'elles avait était que j'étais plus agressives envers mes enfants, moins de patience, mon hygiène de sommeil et une perte de poids. Le poids s'expliquait par le fait que je ne mangeais pas toujours à ma faim et que j'allaitais encore. En plus, faut que je me donne une chance aussi, je venais de vivre une des pires pertes que quelqu'un peut avoir dans sa vie.

J'ai été tellement méchante avec moi-même, vous ne croiriez pas les choses que je me suis dites dans ma tête. Vous savez tous les commentaires que les veuves se plaignent de recevoir de la part des autres? Bien je me les disais à moi-même. Comme je ne voyais même pas la magnitude de ma perte, pour moi, j'étais encore moi, la vieille Marie-Ève. Sauf que je me suis tellement jugée et critiquée que je n'étais pas une bonne mère. J'ai perdu pour quelque temps un lien affectif avec mes enfants et moi-même. Une genre de dissociation émotionnelle comparée à qui j'étais avant que mes enfants étaient mes priorités numéro un, même avant mon couple. Je savais que j'aimais mes enfants, mais quand je leur criais après, je ne me sentais pas aimante mais pas du tout. J'avais de la difficulté à dissocier ma colère de mon amour. Pour moi, si j'aime quelqu'un je ne peux pas vivre de colère car mon amour n'est pas authentique.

Quand je suis devenue maman, ce n'était pas pour les envoyer à la garderie et les voir 2 heures par jour, je voulais profiter du temps avec mes enfants. Mais là, la maman Pinterest que j'étais avant le décès, n'était plus. Mais vraiment plus. Je n'ai pas aimé qui je devenais. Disons que si vous voulez croître spirituellement, ayez des enfants et faites le travail miroir de vos déclencheurs et ça vous fera grandir fortement. Comme je n'aimais pas qui j'étais, je me trouvais un monstre, j'ai pris des formations en ligne sur le sujet. Avec Mindvalley, j'ai pris un cours qui s'appelle « Concensious Parenting » par Dr. Shefali. Alors, nous avons appris à enlever les attentes que nous avons envers nos enfants, et de voir que ce qu'ils font n'est que miroir de qui nous sommes. Ce fût un cours qui m'a ouvert les yeux sur le style de parent que je veux être et me définir encore plus. Avant, je criais lorsque les verres cassaient, et il y en a eu plusieurs qui ont cassé. Ou des dégâts d'eau ou de lait. Avec l'aide de ce cours, j'étais en mesure de ma calmer et d'aller faire le travail sur moi et ce que ça faisait ressortir dans mon enfant intérieur. Je me suis rendu compte que toutes les petites choses étaient un rappel incessant que

j'étais veuve et que je devais tout faire par moi-même. Donc le déni que j'avais que la présence de mon mari ne faisait pas de différence, elle me sautait au visage chaque jour. Et je n'allais pas changer mes verres pour ceux en plastique car dans ma philosophie, j'adore Montessori, et je leur apprenais à être indépendante/autonome à un jeune âge. Avoir la liberté de faire les choses par soi-même est une liberté incroyable. Depuis que mes enfants sont nées que je les considère comme des humaines à part entière. Ce n'est pas car elles sont bébés qu'elles ne méritent pas leur dignité. Je leur ai appris le langage des signes vers 10 mois et elles sont bilingues également. Dès leur jeune âge, je lisais le livre « The Wonder Weeks » par Hetty Van de Ritj, Ph. D., et Frans Plooij, Ph. D. Dans ce livre, ça explique les 20 étapes du développement de l'enfant mois par mois, ou presque, de la naissance à 20 mois. Ça explique en gros vers combien de jours que l'enfant aura un bond mental, donc que son cerveau sera capable de découvrir de nouvelles choses, ça explique aussi ce qui se passe dans le cerveau, les comportements qui peuvent être notés, et les nouvelles habiletés de l'enfant à venir. Un livre merveilleux que je recommande à toute nouvelle maman, car il était prédit au jour près de mes filles. Maintenant je sais pourquoi ce livre avait raison, je créais le comportement de mes enfants au travers la loi de l'attraction avec ce livre, il était ma sécurité en tant que maman et me donnait une certaine confiance dans qui j'étais. Après le 2 ans, j'aurais vraiment aimé avoir un autre livre pour me baser à quoi m'attendre, mais maintenant que j'y pense, je veux que mes filles écrivent leurs propres histoires de vie, et non juste baser la leur sur celle de d'autres enfants. Je veux vivre le bonheur de les découvrir et non tout savoir à l'avance et être prête.

Dans le livre, ce qui est dit, est que pendant quelques semaines, les enfants vont vivre une période difficile, donc ils vont pleurer plus, être plus collants et « fatiguants ». Mais cette période arrive car le cerveau du bébé a atteint une nouvelle étape et là, le bébé est perdu et cherche ses repères. J'ai adoré la comparaison entre un gars saoul qui se fait mettre sur un autobus à 3h du matin, on lui enlève son cellulaire et son porte-monnaie, et le lendemain il arrive dans une ville inconnue. L'adulte va se demander où il est, et il n'aura pas d'argent pour appeler personne ou payer quoique ce soit. L'enfant c'est pareil. Un jour, il voit noir et blanc, et le lendemain, il y a ce qu'on appelle des couleurs, et ça fait peur. Je peux honnêtement dire que c'est ainsi que j'ai vécu le début de mon deuil. Sauf que moi je le mettais en juxtaposition avec la pyramide de Maslow.

J'ai écrit une lettre de 40 pages à ma belle-mère lui disant tout ce qu'elle avait fait qui m'avait poussé à prendre un break d'elle quelques mois après le décès. Je l'ai laissé pousser mes limites que je ne connaissais pas moi-même et j'ai vécu un certain abus. Sachant que tout est miroir de mon intérieur, je m'abusais moi-même à rester à des endroits et dans des relations que je n'aurais pas dû. Mais bon, on apprend. Le tout devait être une discussion de 15 minutes en personne. Je me disais que je vivais mon bat shit crazy. Mais c'est comme si je redécouvrais chaque palier. Et là, je sais que j'étais stuck au niveau sécurité. À chaque fois que je clairais un niveau, je faisais un « bat shit crazy » qui finalement n'était que moi qui disait vraiment ce que je pensais aux gens, et ça mettais de la merde d'ions. Je n'ai jamais été aussi fière de moi de pouvoir dire ce

que j'avais sur le cœur. Disons que je suis une fille très rationnelle, et j'étais avec un mari rationnel aussi. Il était ingénieur minier. Bref, au courant de mon expérience, je me comparais à une slate blanche, que j'apprenais à revivre, et j'apprenais de nouveaux concepts, de nouvelles perspectives, de nouvelles croyances. Je me réinventais, ce qui est super cool! Pour longtemps, je pensais que je remontais ma pyramide d'avant, que je voulais redevenir qui j'étais car je l'aimais tellement cette fille, et ce fût tout un deuil quand j'ai su que cette personne que j'aimais vraiment ne pouvait plus être, que la pyramide que je gravissais en était une toute nouvelle. Le plus difficile dans mon deuil n'a pas été la perte de mon mari, qu'il ne revenait plus, mais la perte de moi, de qui j'étais et que je ne revenais plus. Je me bâtissais une nouvelle vie. Je devenais une nouvelle maman, et une nouvelle femme.

Comme je ne me laisse pas défaire facilement, je n'allais pas rester cette maman qui crie après ses enfants tout le temps. Dans mon cours de parentage en pleine conscience, j'ai travaillé beaucoup sur mes attentes envers moi, sur mes propres limites et sur le fait que mes enfants reflètent ma vibration et mes croyances. J'ai aussi appris de ne pas avoir d'attentes envers qui mes enfants seront. Par contre, de par expérience appliquée, je sais aussi que tout part de nos croyances. Si je crois que mes enfants sont difficiles à coucher, l'univers me le prouve. Si je crois qu'elles s'endorment bien, elles le font. Donc, mes filles ne font que refléter mes croyances, et ce même si elles sont leurs propres personnes uniques. Quand une d'elles agissait avec un comportement qui me dérangeait, je me remettais en moi et j'essayais de m'avouer comment je me sentais à ce moment précis pour que je perçoive ce comportement. Cela m'a vraiment aidé à voir mes émotions. Je me rappelle une fois, j'étais tellement fâchée contre ma belle-mère que de nul part, ma petite s'est mise à vomir partout. Nos enfants sont tellement sensibles à notre vibration, c'est incroyable. Disons que ça l'a aidé à ce que ma belle-mère quitte la maison pour me calmer et calmer ma fille. J'ai donc appris que j'ai toujours raison, alors la question que je veux me poser est de quoi je veux avoir raison? D'un comportement positif ou négatif? Plein de gens croient au « terrible twos ». De ma part, je n'ai pas embarqué là-dedans car ce serait me mettre de la difficulté sans le vouloir. Je savais que les enfants changeaient mentalement et que le comportement n'était qu'un signe de désagrément envers leur nouvelle compétence, ce qui m'a permise d'avoir plus de compassion pour elles et ne pas prendre les choses personnelles. Mes enfants n'ont jamais eu de crises pour les dents, ou de terrible twos, ou de fucking four. Je peux dire que j'ai de la chance que tout aille bien, mais en même temps, je sais que j'ai confiance en mes enfants et je sais que la vie nous a béni avec cette douleur de moins après ce qu'on a vécu.

Au travers Mindvalley, j'ai commencé un cours sur le guérissement par les énergies de Donna Eden, que je n'ai pas terminé mais que je compte un jour faire par plaisir. Sauf que j'ai rencontré des gens qui le pratiquait, donc mes efforts n'étaient pas tous à l'eau. J'ai suivi un cours sur le RTT Rapid Transformational Therapy, donné par Marisa Peers, et ce cours fait de l'hypnothérapie et discute des blessures du passé. Elle nous apporte aussi de nouvelles croyances en donnant des exemples de ses clients, mais aussi elle

nous fait faire du travail pour péter nos croyances dans les domaines des finances, des relations, de l'amour de soi, et attirer l'amour. On change le mindset de manque à un un mindset d'abondance, et cela a changé ma vie. L'exemple qui m'a vraiment le plus marqué est celui que si tu as 5 pommes et tu en donnes 2, il te reste 3 pommes. Cela vient de la mentalité du manque. Il y a des gens qui enseignent à leurs enfants que s'ils ont 5 businesses et en vendent 2, ils leurs restent 3 businesses et pleins de profits. Juste ça, m'a fait voir la vie d'une autre façon, et je suis contente de pouvoir l'enseigner à mes enfants.

Un autre cours que j'ai pris, et en passant ces cours sont des mini-quêtes de 21-30 jours, d'une durée de 15-20 minutes par jour. L'idée est qu'une personne n'a besoin que de 30 minutes par jour pour continuer à se développer dans sa vie. Le cours que j'ai pris est Money EQ, par Ken Honda et Scott Mills. Ce qui est super est que j'ai eu la chance de faire pleins d'appel de coaching de groupe avec ces gens extraordinaires en plus des cours. Dans ce cours, on apprend à changer notre relation avec l'argent, et lorsque le monsieur est venu discuter en webinaire pour notre cours, il réitérait beaucoup de ce que j'avais appris au courant des derniers mois. IL a apporté une touche extra à la fin qui m'avait vraiment aidée. Bref, dans ce cours, on réaligne le cerveau dans ces croyances face à l'argent pour y enlever le stigma qui vient avec. On enlève les blessures du passé et les croyances qui nous ont été donnée par notre famille. On apprend à remercier notre argent quand elle entre mais aussi quand elle sort. J'ai appris à dire Arigato, car l'argent n'est qu'une énergie, elle entre et sort aussi facilement que je respire. Mais c'est une croyance qui se doit être travaillée. Et cela nous amène à avoir confiance en la vie. Nous voyons l'abondance partout dans nos vies, et non juste financièrement. Ce cours m'a permis de comprendre comment l'argent est mon ami et que je peux avoir confiance qu'elle ne me quittera jamais, et que je veux qu'elle soit heureuse.

Au travers ce cours, j'ai développé une amitié avec Dr. Scott Mills et il m'a référé à Lori Leyden, Ph » D., qui est experte dans la guérison des traumatismes. Elle a travaillé avec les gens de Sandy Hook après le shooting, entre-autre. Je l'ai rencontré en fait cet après-midi et elle va m'envoyer à une de ses collègues pour m'aider à passer au travers mes traumatismes à moi. Elle m'a appris que je ne peux pas passer au travers mon deuil, si je n'ai pas passé au travers mon trauma en premier car le cerveau est encore en mode protection. Avec mon cours de coach, je comprenais plus ce qu'elle me parlait quand elle me parlait de ce qui se passe dans le cerveau en ce moment. Depuis que je suis jeune j'ai peur de la mort et de la maladie. Disons que le fait que ma mère ait eu un lymphome, et mon mari un cancer des muscles, mon cerveau qui pense trop et se fait les scénarios les pires, a peur pour lui. Donc, je dois réapprendre à être en sécurité dans mon propre corps. Je dois apprendre à recevoir l'aide, et non tout faire par moi-même. Juste vivre mes émotions et me ramener ici maintenant par la respiration est vraiment incroyable. Et dans mon cours de Money EQ, une autre belle chose que j'ai appris est d'apprendre à recevoir. Je suis une personne qui a toujours donnée, et je me trouvais tellement super. Sauf qu'au contraire, juste donner ne fait pas un équilibre énergétique. Ça me fait plaisir de donner, mais ça fait également plaisir aux autres de donner, donc en ne recevant pas

les cadeaux et attentions, je les empêche d'avoir ce plaisir et bonheur de me faire plaisir. Donc, je dois apprendre à recevoir les attentions, compliments et cadeaux des autres car je leur « donne » de la joie en acceptant. Ça l'a changé beaucoup mon mindset aussi sur la générosité.

Ce mémoire ne sera pas parfait à mes standards car je n'aime pas me relire, donc je peux dire maintenant et être honnête que je n'aurai pas relu les 7 premières pages que je viens d'écrire. Avec tout ce qui se passe dans ma vie, je veux oui être la meilleure coach de l'INA, mais même aujourd'hui, je m'enlève cette pression. Je veux juste passer mon cours, et en fait, même si je ne le passe pas, ma vie n'est pas fichue pour autant. J'ai un diplôme collégial en gestion hôtelière et j'adore organiser des mariages. En fait, j'y pense des fois y retourner pour me faire plaisir. J'ai aussi mon bachelor universitaire en enseignement primaire-moyen. Il y a beaucoup d'emplois dans ce domaine et j'ai le tour avec les enfants. Je suis aussi conférencière. J'ai fait mes débuts il y a près de deux ans, mais je n'ai pas eu le culot de m'y lancer complètement. La peur que je ne passerai pas de temps à la maison en est une qui m'a empêché. Mais aussi, je me donne une chance de travailler mes fondations de qui je suis pour ne pas juste aller déverser de la guérison aux gens. Je veux leur apporter une bonne conférence qui leur sera utile, donc j'ai commencé le cours de l'AZ, mais j'ai pris une pause de 2 ans car j'avais rencontré le gars et j'avais perdu intérêt dans mon projet. Et en partant, mon projet n'était pas si dur comme fer avec l'AZ. J'ai donc investi mon temps en moi. Je me découvre de nouvelle passion. J'ai lâché le curling que je jouais depuis plus de 22 ans. Je me suis rendu compte que si je ne fais plus les choses par compétition et pour gagner pour devenir meilleure, et qu'en utilisant la confiance en moi et la loi de l'attraction je réussis mes shots souvent, il n'y avait plus de défis dans ce jeu, et j'ai trouvé ça plate. J'avais toujours les mains gelées, et je n'ai jamais arrêté ce sport. Je me suis dit que peut-être je m'écoute enfin. Bon bref, pour devenir conférencière, j'ai pris un cours avec Mindvalley qui s'appelle « Speak and Inspire » de Lisa Nichols. Et en septembre, je me suis permise de me payer une formation intensive de 4 jours avec elle pour travailler ses techniques d'allocution pour mes conférences. Quand je fais quelque chose, je me donne à 150%. Je suis comme David Lefrançois, je veux être la meilleure dans mon domaine. Le coût de cette formation est le double de l'INA, pour 4 jours seulement. Ça vient avec pleins d'extra en plus, mais j'ai dû enlever ma peur de l'argent et prendre une chance sur moi. Je sais qui je suis et je sais que je ne m'abandonnerai jamais. Tout ce que j'investi en moi est le meilleur investissement, même mieux que ceux que j'ai à la banque. Mais ça fait peur de dépenser des montants aussi élevés. Par contre, c'est la personne que je suis devenue et je dois rester en alignement avec cette personne. Je suis hot, j'ai du talent, j'apprends facilement et rapidement. Je suis capable d'enseigner ce que j'apprends aux autres et ça m'aide à être meilleure. Dans tout ce que j'apprends, quand je le partage avec mes amis et mes communautés en ligne, je partage mes conseils, pour que justement on se débrouille sans moi. Donc, autant que je peux donner la défaite que j'ai dépenser 7500\$ sur ce cours et que je dois le terminer pour en avoir pour mon argent, je n'ai plus cette

mentalité-là. En fait, je me demande si je veux vraiment le compléter car je ne suis pas sûre que si je suis mon intuition et mes rêves, que c'est ce que je veux faire réellement. Je suis plus une artiste. Mais je veux terminer ce cours pour vivre un succès important. J'ai passé assez d'heures à me transformer, et les apports de l'INA sont tellement bonnes que j'ai hâte d'avoir ma certification. Sauf qu'encore, je la veux pour mon accomplissement personnel.

Après tout ce que j'ai vécu, tous les cours que j'ai fait, je me dis que si mon mémoire n'est pas excellent, ce ne sera pas la fin du monde car ce mémoire ne représente pas qui je suis entièrement dans mes compétences de coach. Un mémoire est mon histoire racontée, à ma façon, dans mon authenticité. Alors, je ne peux pas me tromper. Je n'ai personne à prouver que j'ai raison sur ma réalité. Pour une fille qui aime se prouver et être la meilleure, ne pas avoir à justifier quoi que ce soit est bizarre. Je commence à apprécier mon authenticité, que je suis unique. En deux ans, je peux confirmer que mon amour de soi physiquement est passée d'une 3/10 à un 10/10. Je ne me suis jamais sentie aussi belle de ma vie. Je sais qu'en vieillissant, on s'améliore et on devient plus beau. Ce sont mes croyances, et elles sont réalisées à date. Physiquement, au secondaire j'étais celle avec de l'acné, je me suis faite écœurer un peu, vécu de l'abandon et du rejet qui m'ont suivi pendant plus de 20 ans. Donc l'estime de soi n'était pas complète. Mon mari me donnait des compliments et je ne le croyais pas. Maintenant, je suis ma meilleure amie, et je vous dis que peu importe la face, le linge, les cheveux, je me trouve belle. Et le fait que je me juge moins, ou presque plus, je ne juge plus les autres autour de moi. C'est ce qui a été le plus difficile dans tout mon parcours à date, c'est de devenir la maman que je jugeais le plus avant. La maman qui ne s'occupait pas de ses enfants tout le temps, qui le laissait faire ce qu'il voulait car elle était couchée sur le divan en overdose. Je n'ai pas pris de drogue de ma vie, mais depuis plusieurs mois, j'étais fatiguée et le matin, me levée avec mes filles était difficile. J'ai donc pris l'Habitude de leur donner la tablette pour une heure ou deux le matin en ce levant. Disons qu'au pire de mon temps, elles devaient faire 8-10 heures de tablette par jour. Je demande qu'on ne me juge pas svp. Je l'ai fait assez, je n'ai pas besoin de quelqu'un d'autre pour le faire. Ceci est la raison que je les ai mis en garderie car ma santé mentale avait besoin d'une pause. La tablette, n'ayant pas de support physique, a été le meilleur allié que je n'ai jamais eu. Et honnêtement, mes enfants sont bilingues, sont super empathiques, elles s'entraident, sont créatives, et éduquées sur le monde. Évidemment, je leur laisse regarder les émissions éducatives comme Daniel Tiger, Cat in the Hat, et maintenant le contenu qu'elles regardent m'époustoufle car les parties que j'entends, sont vouent en lien avec les leçons de vie que moi j'apprends. Elles apprennent sur l'amour de soi beaucoup et le respect des autres. Dans Pat Patrouille, il y a une émission que les chiens doivent aller réparer une éolienne. Bien, quand nous sommes allées en Nouvelle-Écosse l'été passé, elle m'a annoncé que c'était une éolienne et que ça produisait de l'électricité. Je n'en croyais pas mes yeux. Autant que la tablette peut être néfastes, si c'est ta croyance, moi, honnêtement, autant que je me jugeais de leur en donné beaucoup, je n'ai vu que du positif, et il est de ma croyance que cette période de notre vie va les avoir

aidé à devenir qui elles veulent être. Elles se découvrent au travers ses émissions et après la créativité qu'elles ont en jouant est incroyable.

Dans les cours que j'ai pris également depuis octobre 2019, j'ai suivi une journée de formation avec l'École Nationale de l'Humour. Et j'ai aussi fait une audition pour devenir étudiante. C'était un de mes rêves de jeunes filles et comme j'aime la scène, je me suis essayée. Je n'ai pas été prise mais comme je suis que tout est vibration, je n'étais pas si intéressée à faire un autre deux ans d'études, comme je sais que quand j'ai confiance en moi, et que je décide de m'y mettre, je peux faire de l'humour sur scène sans ce cours. Et honnêtement, mon histoire risque d'aider plus de gens si je m'y prends de la bonne façon. Donc, mes priorités avaient changé. Je suis fière et j'ai célébré le fait que j'avais fait mon audition.

J'ai aussi pris un cours au printemps 2019 avec John Crestani et apprendre comment faire des funnels sur internet et faire de la publicité sur les réseaux sociaux. Je voulais apprendre à faire de l'argent d'une façon qui me permettait de rester à la maison avec mes filles et qui n'était pas trop demandante. J'ai terminé le cours, mais je n'avais pas eu la chance de m'y mettre autant que ça. J'ai appris plusieurs choses et cela m'a aussi permis d'acheter les noms de mes sites internet.

Dans le cadre de devenir conférencière, j'ai aussi pris une formation avec Chantal Lacroix et Geneviève Young et j'ai eu la chance d'offrir ma conférence en avant de 200 personnes, et aussi avec le Club Optimistes de Trois-Rivières. J'ai également fait deux conférences avec Jean-François Lacasse et Valérie Carrier, comme levée de fond pour la fondation Cervo, qui aide la recherche sur les maladies mentales. J'ai également aidé l'Hôpital Princess Margaret à Toronto dans leur levée de fonds annuelle de 2018 en partageant mon histoire (et mon mari) avec 325 000 donateurs. Nous avons récolté plus d'un million de dollars avec ma lettre. Je sais que mon histoire peut changer la vie de pleins de gens, ne serait-ce que pour donner un sourire ou l'espoir aux gens.

Comme je ne suis pas une fille qui fait les choses à moitié, j'ai aussi suivi un cours avec Jason Goldberg, qui s'appelle Playful Prosperity. Dans ce cours, j'ai réussi à amener un twist plus positif et amusant à ma vie. Avoir du plaisir dans ma vie c'est quelque chose de difficile pour moi. Je mets le travail en premier et après j'ai du plaisir. Je suis une maman super l'un à mes temps, mais pas assez mon goût. J'ai donc fait ce cours et la majorité de ces clients sont des coachs. Lors des conférences de groupe Zoom, il coach des gens et comme je sais que tout ce qu'on attire est car s'est dans notre vibration, les histoires que les gens se font coachés touchent grandement mes problèmes à moi. Je ne suis donc plus dans le besoin de poser mes propres questions car je sais que quelqu'un posera une question qui va y répondre.

Finalement, j'ai commencé un cours que je n'ai pas encore complété qui s'appelle Lifebook, par Missy et Jon Butcher. Dans chaque cours de 1h30, il discute d'une sphère de vie, et selon son programme, il y en a 12. Dans chaque sphère, nous devons écrire

une prémisse, une vision, un but et une stratégie. Je n'ai pas fini le cours car 1h30 par cours était trop gros à mon horaire. J'ai fait les parties qui m'étaient intéressantes ce moment. Cette idée est de décrire en détail la vie de nos rêves pour que nous puissions savoir exactement que nous l'avons quand elle arrive. C'est le meilleur livre à avoir dans notre bibliothèque car c'est le livre de ma vie. Cela demande du temps et de l'énergie et en ce moment, je la mets ailleurs. Les douze sphères de vie vue sont les suivantes : Santé et activité physique, la vie intellectuelle, ma vie émotionnelle, mon caractère, ma vie spirituelle, ma relation amoureuse, ma vie de parent, ma vie sociale, ma vie financière, ma carrière, qualité de vie et mission de vie. Donc, c'est très similaire aux sphères vues avec l'INA.

J'ai aussi débuté un cours pour apprendre à lire rapidement avec Jim Kwik au travers Mindvalley. Ce que j'aime de Mindvalley est que je peux commencer les cours et je les ai à tout jamais si je renouvelle mon adhésion annuelle. Je peux prendre n'importe quel programme. J'aime challenger mon cerveau. Et au travers Mindvalley, j'ai eu la chance d'aller à Los Angeles pour leur grosse conférence en février, un peu style meilleure année de votre vie ou l'AZ Live. Et en y allant, j'ai rencontré un homme qui avait eu un cancer au cerveau, au poumon et aux reins il y a plus de 20 ans, et les docteurs lui ont donné moins d'un an vivre. Il s'est éduqué, a travaillé ses croyances et il n'a plus aucune trace de cancer. Il a été la preuve vivante de ma nouvelle croyance. J'en étais abasurdie. J'ai fait des rencontres extraordinaires. Donc en même temps, si ce mémoire n'est pas parfait, et si je ne passe pas ma certification, tout le bagage positif que j'ai amassé en cours de route est juste d'une valeur immense.

J'ai développé une habileté à me soucier de mon opinion de moi à moi avant celle des autres. Il est certain que c'est l'un d'être aimé et apprécié, mais ce n'est plus le point qui me motive. J'ai passé à l'émission Belle à ma Façon de Chantal Lacroix. Je suis une de ses femmes inspirantes qui a eu la chance d'avoir son histoire de présentée à la télévision. J'ai eu la chance de travailler avec le coach en amour David Bernard qui a été un supplément au travail que je faisais personnellement. J'ai donc fait 5 sessions avec lui. J'ai aussi découvert que j'avais possiblement rencontré mon âme jumelle, et c'est un peu aussi dans l'idée de ne pas me sentir à la hauteur que j'ai débuté ma transformation. J'ai eu la chance d'avoir 5 rencontres avec des coaches en ascension spirituelle, car l'idée de la flamme jumelle est que cette personne est moi, et qu'elle me reflète les blessures que j'ai en moi pour se réunir en union harmonieuse dans l'amour inconditionnel. Et tout cela m'a permis justement de trouver que l'homme de mes rêves que je cherche dans ma vie est moi-même, et il faut juste que je sois capable de relâcher les blocages qui font qu'il n'est pas physiquement dans ma vie, dans mes bras. Je suis entière, j'ai l'énergie masculine et féminine en moi.

Avec ce coaching, j'ai découvert comment je fais pour aller à mon cœur au lieu de rester dans ma tête. J'ai découvert l'importance de vivre mes émotions, mes peurs et tout et d'accepter tout ce qui venait à mon conscient. Et j'ai pleuré, beaucoup. Cependant, quand l'émotion remonte, je la pleure, mais je sais qu'elle n'est que temporaire, donc j'ai appris

à l'accueillir, l'accepter et la laisser partir sans la juger. C'est difficile pour une fille qui ne voulait pas être en colère contre les gens qui l'ont blessé de se permettre de vivre l'émotion de colère car ce n'était pas être une bonne fille. Je peux vous confirmer que la bonne fille parfaite a pris le bord. En fait, la fille parfaite est encore là, car tous les enfants de Dieu sont faits à son image, donc je suis parfaite comme je suis. La différence est que mes standards de perfection sont beaucoup plus raisonnables, et plus facile à atteindre. Je suis une rationnelle, et aller au cœur n'était pas confortable. Heureusement que je l'ai fait car maintenant, je me permets de vivre mes émotions en sachant qu'elles ne sont pas moi, mais qu'une pensée passagère. Et j'ai creusé creux. J'ai été vraiment profondément dans mes peurs. La peur du suicide, la peur qu'il arrive quelque chose à mes enfants. Je ne suis pas suicidaire, et même j'avais tellement peur de le devenir du jour au lendemain, que j'avais appelé info-suicide pour me renseigner des signes à voir pour que je m'aide avant. Mon père me mettait des histoires dans la tête et il me transposait ses peurs à lui.

Bref, j'ai été creusé et j'ai pleuré. Je me suis donné l'amour que je recherche des autres, l'attention que je recherche des autres, et je me suis collée. J'ai pris un oreiller, et j'ai pleuré. Je sais qu'il y a plusieurs émotions qui ne m'appartiennent pas, mais je sais aussi que je suis capable d'affronter la peur de la pensée, lui donner l'amour à mon enfant intérieur, la mater et la rassurer qu'elle soit maintenant en sécurité. Je sais qu'en énergie, si je me guéris, je guéris les gens que je rencontre par le fait même. Je suis en train d'aider le collectif de l'humanité en m'aidant moi. Je me donne tout ce que je donnais aux autres, car ultimement, je suis la personne la plus importante dans ma vie. Et s'avouer cela, après des années à donner aux autres, et même avouer que mes enfants ne sont pas les personnes les plus importantes de ma vie, je le suis, c'est beaucoup de culpabilité. Par contre, ça enlève aussi un poids sur les épaules des gens que j'aime de me rendre heureuse, car seulement moi peut le faire, et je m'attends à ce qu'elles s'occupent de leur bonheur en premier. Disons qu'en deux ans, j'ai eu beaucoup de changement. J'aimais beaucoup la personne que j'étais, mais maintenant, la personne que je suis en train de devenir est encore mieux. Elle n'a plus toutes ces peurs et ces scénarios dans la tête. Disons que quand tu sais que tout arrive pour ton meilleur, et que l'univers te donne ce que tu crois, ça enlève beaucoup de plan B, ce qui libère beaucoup de place dans ta tête. Vivre dans le moment présent sans se soucier du futur aussi libère beaucoup de temps. Et ce temps je l'ai récupéré en l'investissant en moi, en mes rêves, dont j'ai encore de la difficulté à mettre en mot ou en image. On dirait que comme la majorité de ma vie je ne pouvais pas rêver grand, car je savais que ça n'arriverait pas, je me suis empêchée de rêver. Je sais que je mets dans mon vortex (mon tableau de rêves spirituel selon Abraham Hicks) toutes les choses que je veux. Je sais que ma source, mon higher self sait mieux que moi ce que je veux dans la vie, et je dois lui faire confiance. Je sais que dans la vie, il y aura toujours des contrastes pour me permettre de choisir ce que je veux dans ma vie et lancer des fusées de désir pour mettre l'univers en marche à ma faveur. Je dois apprendre à donner le contrôle à la vie, et c'est un beau défi pour une fille control freak comme j'étais.

Donc, il est possible que ce mémoire ne soit pas parfait et qu'il soit un peu raboté, et c'est correct. Ceci dit, j'ai toujours été une personne, du plus loin que je me rappelle, qui aimait chialer. J'ai des standards assez élevés pour moi-même et de même pour les autres. Quand les gens ne comprennent pas une simple consigne, ça me décourage. Lors du premier séminaire que nous avons fait, lorsque nous avons appris la technique du 5S et que nous devions tout simplement lire les phrases, il y a des gens qui ne comprenaient pas dans mon équipe. Il y a même une personne qui n'a pas voulu faire l'exercice car après deux essais à interpréter les questions et moi qui lui disait qu'elle devait tout simplement lire, elle s'est sentie ridiculisée. Je suis quelqu'un qui voit tous les détails. Que ce soit lorsque je travaillais dans un hôtel en entretien ménager et que nous devions nettoyer tous les recoins d'une chambre car personne ne veut voir ce cheveu qui ne lui appartient pas sur sa toilette, à une petite coche dans mon ongle qui ne le rend plus doux et parfait, je vais tout capter. Cela a ses avantages car je peux facilement voir comment améliorer des processus et des procédés. Mon cerveau a cette capacité d'analyse et avec mes expériences, beaucoup de liens se sont créés dans mon cerveau. Quand une personne me parle, je peux immédiatement voir quel est son problème. Mais autant que ce soit une force, c'est aussi une faiblesse à voir la vie pour sa beauté. Je croyais que j'étais une pessimiste en raison de mon chialage. En fait, je ne pouvais pas demander de l'aide aux gens donc je parlais de mon problème, qui était un peu du chialage, en espérant que la personne ait une solution à m'offrir, de l'aide à me proposer. Depuis le cancer à mon mari, j'ai développé cet optimisme/positivisme. J'ai découvert la gratitude à ma façon, j'ai aussi appris à voir le positif malgré le négatif, voir le « silver lining ». Je crois que cela m'a vraiment protégé émotionnellement et c'est correct parce que dans la situation que j'étais, je devais me protéger pour être en capacité à mes enfants.

Après le décès, lorsque j'ai commencé à vouloir faire des conférences, j'ai parti Ose tes Couleurs, qui est le nom de ma conférence, de mon apparence publique plutôt car je n'ai pas de conférence officielle. C'est aussi ma page Facebook si vous désirez en savoir plus sur moi, mes conférences et mon vécu : Marie-Ève Mongrain – Ose tes couleurs. Ma conférence change au fur et à mesure que je change car je ne suis pas encore certaine du message que je veux passer dans celle-ci. Elle parlait de mon deuil mais maintenant avec ma transformation, elle va plutôt être au sujet de moi qui a osé sortir de ma zone de confort et toute ma transformation. C'est à voir. Tout cela pour dire que mon logo est une ligne noire qui entre dans une boule (représentative du deuil et son chaos) et qui ressort en mauve et turquoise, qui sont mes couleurs. L'idée était que je suis quelqu'un qui prend le noir, les problèmes et qui les transforme au travers son expérience de deuil en de magnifiques couleurs positives. Et sans m'en rendre compte, je fais cela depuis longtemps. Au secondaire, j'avais une meilleure amie qui s'appelait Sophie, et elle m'a rejetée en secondaire 3. Pour faire une histoire courte, elle et la gang m'ont ignoré et ne me parlaient plus du jour au lendemain et je n'ai jamais su ce que j'avais fait. Depuis ce temps, même avant je dirais, je croyais que quelque chose n'était pas correcte avec moi. Je ne savais pas ce que j'avais fait et pendant près de 20 ans, je me rappelais cet événement et cela a teinté mon expérience de confiance en soi énormément

négativement. J'ia vécu de beaux moments à l'école mais l'émotion est toujours celle du rejet car cela a peint ma vie. Je ne me sentais pas assez bonne pour joindre d'autres groupes. Par contre, mon sentiment d'être une rejet et la peur de rencontrer des gens m'a fait devenir bénévole et travaillante. J'ai développé une éthique du travail et depuis que j'ai douze ans que je travaille les étés ou durant l'année scolaire.

L'affaire avec Sophie, malgré la douleur qu'elle m'a causée, j'ai tout de même nommé ma fille Sophie. Ce nom est tellement musical et nous avons vraiment une grande liste de noms pour elle. Le côté francophone et musical nous l'ont fait choisir. Je ne voulais plus associer Sophie avec une expérience négative mais positive. Et je suis tellement contente de l'appeler ainsi car ma fille est tellement incroyable.

Au travers mon éveil spirituel, j'ai tout remis en question dans ma vie, mais vraiment tout, jusqu'au point de douté de l'amour dans mon mariage. Quand je regarde les images miroirs de ce qui est dit et fait, je me suis rendu compte que mon mariage, aussi heureux et parfait semblait-il, n'était pas fait sur mesure pour moi, à ma juste valeur. Honnêtement, il est triste que mon mari soi parti, mais si je pense à moi et mes besoins, je suis contente d'avoir la chance de retrouver une personne qui saura me combler comme j'ai besoin. Je dis combler, mais en fait je me comble moi-même. Je suis une personne entière et j'ai appris à me donner à moi ce que je recherche des autres afin d'attirer la personne idéale (ma version masculine). Je suis la preuve que l'amour comme le mien existe. Je me rends compte que mon mariage n'était vraiment pas la hauteur de qui j'étais, et c'est vraiment une déception, comme si une illusion venait de se briser. Par contre, cela me permet de m'avouer exactement ce que je veux afin de l'attirer et le manifester. Je sais maintenant ce que je vau, ce à quoi je suis prête à faire des compromis, et mes limites. Je ne suis plus le petit mouton qui se laisse manipuler par les autres, et qui se blesse à garder contact avec des gens qui n'essaient rien. Je sais que tout est vibration et qu'il y a une grande chance que moi-même je ne veux plus voir les personnes qui m'ignorent, mais en même temps, c'est de travailler à imaginer le nouveau futur de mes rêves.

Au travers mes lectures sur les flammes jumelles, j'ai découvert un exercice qui est assez puissant pour travailler mes croyances et me donner de l'amour. C'est l'exercice du miroir. Donc, la première étape est de dire à voix haute ce que j'accuse l'autre. Par exemple, si le gars que j'aime est disparu du jour au lendemain, je suis fâchée car il m'a abandonné. Maintenant, la deuxième étape est de le mettre au pronom personnel de la première personne. Je suis fâchée de m'être abandonnée. Ultimement, le comportement des autres n'est qu'une simple réflexion de comment je me traite moi-même. Ensuite, je m'avoue que je vis ce sentiment-là, et finalement je me donne l'amour que je recherche et l'attention au travers la visualisation. Si dans mon histoire que je raconte du secondaire je dis que je n'avais pas d'amis, bien, je vais offrir mon amitié à mon enfant intérieure. Si j'ai besoin d'attention, je vais me donner cette attention. Qu'est-ce qui ferait plaisir à Marie-Ève pour qu'elle se sente aimé et supporté? Et je me le donne dans ma tête mais aussi dans la vraie vie. Je me gâte maintenant. Je me paie des chose VIP car je mérite le mieux dans ma vie.

Pendant mon deuil, n'ayant eu presque zéro support physique, beaucoup émotionnellement, j'étais en colère contre les gens car je trouvais qu'ils n'avaient pas d'empathie. Des pensées positives ça l'aide au moral mais pas à manger ou à se reposer. Ceci dit, je croyais fermement que mon deuil était fait avec mon mari pendant son cancer. Donc, même si mes mots disaient que j'étais veuve et que j'allais bien, ultimement, j'ai découvert que mon deuil n'était pas fait. Peu importe comment je me sentais, je vivais un deuil quand même. J'allais bien honnêtement, mais j'aurais aimé ne pas avoir à jouer la victime ou mendier ou qu'on me prenne en pitié pour m'aider. Je me suis même dit que je n'allais pas avoir de dépression car ce serait donner raison aux gens de m'aider par pitié. Aussi, pourquoi voudrais-je aller en dépression si j'ai le choix? C'est comme les gens qui disent « je n'ai même pas le temps de tomber malade. » Pourquoi voudrais-tu prendre le temps de tomber malade? Prends une journée de congé au pire et relaxe, prends du temps pour toi, mais ne tombe pas malade pour avoir une journée de pause. Donc, moi qui ne respectais pas que je vivais un deuil malgré la joie que je vivais, que j'avais choisi de vivre heureuse car on a toujours un choix sur notre attitude malgré les événements, était reflétée par les gens de mon entourage. On m'observait voir que j'allais bien mais on n'offrait pas plus d'aide. Depuis trois ans, je vais bien, mais je commence à voir le trauma que j'ai vécu malgré moi. Je ne me donnais pas cette empathie envers moi-même, et quand on m'offrait des sympathies, je disais merci et que c'était correcte, que tout allait bien. Je pense que je refuse d'être une victime de mes circonstances, aussi difficile que ce soit. J'ai comme peur de voir l'ampleur de tout ce que j'ai vécu et de juste pleurer toutes les larmes de mon corps, et ne pas m'en sortir. Je parle de mon histoire avec détachement comme je l'ai vécu, consciemment, mais là, le subconscient fait ressortir les émotions enfouies. Je ne suis pas une personne froide, je pleurais pour n'importe quoi quand j'étais jeune. Et j'ai recommencé aussi. D'une façon, j'ai comme retrouvé mon humanité et je me sens mieux. Je peux pleurer quand c'est normal de pleurer. Je commence à retrouver que je suis en sécurité dans mon corps.

Après avoir parlé avec la dame qui fait du EFT pour les gens qui ont vécu du trauma, j'ai commencé à penser pourquoi je ne me sens pas en sécurité dans la vie. Et une pensée m'est sauté à la tête. Mon père m'a déjà dit que ma mère m'a jeté un verre d'eau au visage quand j'étais petite car elle était tannée que je demande de l'eau dans mon lit. Je pense que cela a eu un impact sur ma sécurité et le rôle que le parent a de protéger son enfant. Si je ne peux pas avoir confiance en mes parents, il est possible que j'aie eu de la difficulté à me sentir en sécurité. Rajoute à ça qu'un de nos voisins handicapés nous avait invité dans sa chambre, ma sœur, moi et sa nièce, pour nous montrer son pénis. Pour moi, je ne me rappelle pas avoir été traumatisé car je trouvais ça drôle, mais en même temps, je n'étais même pas en sécurité dans mon quartier. Ma chatte que nous avions se cachait et me sautait après les mollets et mes parents ne s'en sont jamais débarrassés. Si j'ai un animal qui attaque mes enfants, je vous jure que l'animal va prendre le bord.

Bref, ce travail miroir m'aide beaucoup à pardonner les gens autour de moi car ils étaient les acteurs de mes pensées, et j'étais un match à leur comportement. Cela dit, je n'oublie pas facilement et je ne peux plus faire confiance à ses gens malheureusement. Disons que ma vie a été bouleversée. Mais c'est tout de même un beau défi qui me fait grandir énormément et revoir qui je suis. Cet exercice explique bien comment on fait pour montrer aux autres comment je mérite d'être traité, en me traitant moi-même avec respect.

J'ai découvert qu'il y a quatre types d'énergie selon Caroll Tuttle et je suis celle de type 4. Je suis la fille qui aime l'ordre et la perfection. Quand j'ai vu ça, ça l'a tellement fait de sens dans qui je suis. Au lieu de repousser ces aspects de moi et de les voir négativement, je dois apprendre à les apprécier pour les qualités qu'elles sont. Selon cette énergie, il y a différentes couleurs qui me vont mieux que d'autres, différents maquillage et coupes de cheveux qui sont fait pour le style 4. Je suis une fille qui a de l'impact partout où je vais, donc mon style vestimentaire doit suivre ma personnalité. Au travers ma transformation, je suis en train de découvrir l'énergie féminine en moi. J'ai toujours été la fille qui faisait tout et qui était dans l'action. J'apprend à me détendre et me gâter, et à faire ressortir mes traits féminins au lieu de me cacher. Je suis en train de me permettre de rêver plus grand et de croire que mes rêves peuvent se réaliser. N'ayant pas été élevé dans une famille privilégiée financièrement, chaque rêve que j'avais coûtait des sous, et il est difficile de voir le potentiel en eux et d'y croire. Maintenant, je me permets de rêver plus. J'ai encore des croyances qui m'en empêchent mais grâce aux techniques apprises, je commence à m'avouer honnêtement ce que je veux. Et je suis en train d'apprendre à me dire que c'est correct si je n'ai pas de réponse à toutes mes questions maintenant et que je ne sais pas ce que je veux faire car l'univers va me guider. Je dois avoir confiance à l'aveugle, et cela un défi pour moi. Mais je crois et je suis excitée à toutes les belles expériences qui m'attendent, mais de vraies belles expériences; pas juste une expérience négative que je transforme au travers des lunettes de positif, une vraie de vraie expérience positive.

Pour la prochaine partie de ce mémoire, je vais partager des expériences et certaines prises de conscience que j'ai eues, et les actions que j'ai posées. Cette partie est un peu moins structurée mais je l'inclue car le contenu est tout de même de ma vie, et je suis certaine que ça peut être intéressant à lire. Je sais que j'ai de quoi me célébrer au travers tout ce que j'ai écrit. J'avais demandé de pouvoir partager tout simplement ma conférence de 30 minutes avec vous sur mon expérience avec mon mari au lieu de remettre un mémoire. Je n'ai jamais demandé de ma vie à obtenir une modification d'un travail pour m'accommoder. Alors, je suis sortie de ma zone de confort et j'en ai fait la demande à Julie, pour laquelle la réponse a été non, évidemment. Que j'avais l'option de finir mon cours l'année prochaine, ce qui me donnerait plus de temps pour terminer pour mémoire. D'une façon, je sais que l'INA a des coachs qui visent l'excellence, et comme c'est un match parfait pour moi, je sais que je ne me serais pas sentie à la hauteur avoir eu ma certification en ne donnant pas le travail original requis. J'aurais vraiment apprécié avoir

une modification mais en même temps, c'est une motivation pour moi pour réaliser un travail, et même, avoir une partie de mon livre d'écrit, que ça fait trois ans que je veux écrire. Donc, je tiens à vous remercier, et à me remercier de ne jamais lâcher prise sur ce que je veux. En fait, au début, j'allais seulement écrire le minimum de 15 pages avec impact, mais j'avais des boosts d'inspiration à différent moments de la semaine d'écrire. Cela est une des choses que j'ai commencé à faire, prendre action quand le Momentum y est, quand l'inspiration y est. Sinon, je le fais sans cœur et l'énergie qui circule est négative. Je sais qu'en coaching ont veut la plus petite action nécessaire, mais moi, je devais apprendre à ne pas prendre d'action, à me reposer. Mon âme et mon corps en avait besoin de ce temps de repos, plus calme, même si je ne lui ai pas tout à fait donné en le noyant dans dix millions de cours de développement personnel. C'est la raison que je veux terminer ce cours et obtenir ma certification pour que je puisse prendre une petite pause. Je ne voulais pas la finir en février, ça l'aurait été une tâche infinie sur mes épaules, un fardeau de plus. Donc, je suis fière de moi d'avoir en ce moment plus de 50 pages de rédigées. Je ne m'en attendais vraiment pas. Encore une fois, ce n'est pas parfait, mais je me donne une chance car je n'ai jamais rédigé de mémoire auparavant.

En mai, il y a un soir que j'ai célébré une étape importante dans ma vie. Je célébrais que j'ai enlevé une personne de mes contacts Facebook, et sans rancune. Je célébrais que j'avais tenu ma promesse que je m'étais faite : que je serais fidèle à mon bonheur avant celui des autres, et ce, même si ça veut dire que je dois couper des ponts avec des gens de mon passé. C'était facile ce soir-là, la personne était un adolescent que nous avons hébergé quand ma mère était famille d'accueil. Pourtant, lui, il a considéré ma mère comme sa deuxième mère et nous comme ses sœurs, mais moi, malheureusement, je ne l'ai jamais considéré comme mon frère. Ceci dit, ce soir de mai, après que j'ai passé un commentaire sur son post car il blâmait beaucoup de personnes dans sa vie et parlait négativement, il m'a demandé de lui laisser écrire ce qu'il avait à me dire, sans l'interrompre. J'ai promis. Et c'était long. Une ligne à la fois. Et pour tout ce qu'il disait ou presque, j'étais d'accord. Il a trouvé la foi en Jésus, et il voulait que je relise son texte qu'il avait changé après mon message, comme s'il recherchait une validation, qu'il était bon. Validation que je ne lui ai pas donné. J'ai promis de ne pas répondre, mais il était tard, et il transposait ses croyances qu'il pensait que j'avais de lui, et je me suis sentie vraiment irrespectée. Je lui donnais le pouvoir de me dire quoi faire, de ne pas l'interrompre, et il osait me dire d'avoir une ouverture d'esprit plus grande. Je l'ai interrompu. Il m'a dit que j'avais promis que je le laisserais terminer, et j'ai dit, si je t'interromps, que se passera-t-il? Il a dit que cette discussion serait terminée. J'ai dit, ok, la discussion est finie. Merci! Et quand il voulait continuer d'écrire, j'ai dit, mais je me donne le châtement que tu m'as donné. Cette conversation est finie, tu l'as dit toi-même. Et on s'est souhaité une bonne vie. Et bye bye!

Il est 3 :41 am et je ne dors pas encore, car je suis tellement fière de ce que j'ai fait. J'ai repris mon pouvoir. Non je n'ai pas tenu ma promesse, comme il me le reprochait. Je n'ai

pas tenu ma promesse à lui, mais à moi oui. Vous voyez, depuis que j'ai découvert la loi de l'attraction, et que le monde est énergie et vibration, j'ai vraiment changé. J'étais une personne qui n'avait pas une belle image de soi ou estime de soi. Je voulais plaire aux gens et je leur donnais tout ce que je pouvais avec plaisir, même si quelquefois ça passait par-dessus mes propres besoins. J'avais tout de même une image à garder, la fille parfaite. La fille qui n'a jamais fumé la cigarette ou de la drogue, qui ne bois pas de café ou de bière ou de vin, celle qui a de bonnes notes et qui excelle dans tout ce qu'elle entreprend. Je suis encore cette personne-là, ne vous trompez pas, mais pas pour bien paraître mais bien parce que je suis qui je suis avec mes valeurs et convictions.

Avant, les gens dits spirituels, je les jugeais. J'avais même dit à mon mari avant son décès que si je devais choisir mon futur homme d'entre nos amis actuels, un de celui-ci ne faisait pas la liste car il était justement trop dans la spiritualité. Et il avait une grosse barbe, que je ne trouve pas sexy du tout. Mais il avait tout le reste, charmant, aimant, drôle, etc... Je trouvais ça spécial. Fast forward 1 an plus tard, je découvre Abraham Hicks et la loi de l'attraction, j'en deviens obsédée et je l'écoute à tous les jours pour apprendre sur qui je suis, et à enlever plusieurs de mes blocages et mes angoisses. Maintenant, je peux dire que la spiritualité est tellement sexy et que si l'homme que je rencontre connaît et applique la loi de l'attraction et peut parler de ce fameux Vortex, je suis prête à enlever quelques petits items de ma liste du gars parfait. Je suis maintenant plus spirituelle que mon ami que je croyais l'étais. J'ai été ouvert à une nouvelle perspective sur le monde, et j'ai découvert une foi, une foi que j'avais aveuglé avant envers Dieu et Jésus et la religion catholique, ayant été baptisée et reçu tous mes sacrements. J'ai découvert l'Univers. Oui je crois en un Dieu, mais je crois qu'il y a plus, et en fait, je crois que ce Dieu est en moi, donc j'ai le pouvoir de création sur ma vie avec l'aide de mes anges gardiens et de mon haut-moi, mon higher self. C'est mon âme en gros.

Quand je parle avec mon amie Chrétienne, c'est fou comment les leçons que nous apprenons au fil des jours sont les mêmes. Moi je les apprends par expérience, et dans mes cours de développement personnel, et elle, au travers son étude de la Bible. Nous avons les mêmes leçons, sauf que notre langage est différent. Je crois en Dieu mais Jésus et toute la Bible, je n'y adhère pas complètement. Jésus n'est pas mon Dieu, et je suis trop convaincue des sciences que je crois au Big Bang. Oui il y a eu un créateur, et je trouve que les histoires et morales de la Bible sont bonnes, mais pas à en faire ma vie sur le sujet. Donc, je ne peux pas la juger dans ses valeurs et ses croyances, car au fin fond, nous pensons pareil. Nous sommes un match vibrationnel. Je n'ai pas la foi dans une Église, mais j'ai la foi en l'Univers, et maintenant en moi. Je crois qu'au bout du compte, tant qu'on croit en quelque chose, tant qu'on croit en l'amour, tout est pareil.

J'ai fait plusieurs formations pour en arriver à m'aimer pour qui je suis entièrement, ou presque. Il y a toujours place à l'amélioration, me dit la perfectionniste à l'oreille. Mais de pouvoir enlever une relation de mon Facebook, qui pour moi est mon livret d'adresse de personnes que j'ai rencontré dans ma vie, c'est une grosse victoire, une sortie de ma

zone de confort. En fait, j'ai fait cette victoire l'année dernière pour la première fois, lorsque j'ai bloqué une de mes amies, avec qui je me sentais obligée de rester en contact. Elle était une amie que j'avais rencontré au travers son mari qui travaillais avec mon mari. On a été amies longtemps, mais je ressentais toujours un sens d'obligation où j'allais être rejetée et abandonné. Perdre des amis, quand tu crois que tu n'en auras pas d'autres, ou que tu te sens coupable, n'est pas plaisant. J'ai vécu de l'abandon et du rejet au secondaire, alors que ma gang d'amis m'ont tous ignoré la première semaine dans la nouvelle école. Je n'avais rien fait et personne ne me parlait. Je me suis demandé pendant 20 ans ce que j'avais fait de mal, et j'ai blâmé cette situation pour ne pas avoir beaucoup d'amis au secondaire et me sentir rejetée, comme mentionné plus tôt. Quand les gens peuvent te rejeter comme ça, sans te dire pourquoi, ça laisse des marques. Je me suis sentie comme une moins de rien. Je n'ai jamais osé m'inclure dans d'autres groupe car mes amis, que je croyais mes amis, ne me parlaient plus. Comment d'autres personnes pourraient m'accepter, surtout que la majorité des cliques partent du premier cycle secondaire.

Je n'étais pas dans les équipes sportives populaire comme la gym ou le hockey; je jouais au curling. Je ne faisais pas parti du groupe de musique non plus, ou de ceux qui prenaient de la drogue. J'étais donc une rejet. J'ai commencé ainsi à faire du bénévolat dans la Jeune Coop. Comme ça, si je travaillais, je pouvais étudier toute seule, être toute seule si ce n'était pas occupé, et ne pas avoir l'air d'une rejet. Ceux qui étaient des rejets à mon école étaient ceux qui sentais des aisselles très fort, ou qui étaient bizarres. Même moi, la rejet, jugeait les autres rejets. Mais bref, j'ai travaillé à la cafétéria de l'école aux dîner pour éviter d'avoir à me trouver une place à la cafétéria car je n'avais pas de table d'amis. Je me tenais avec certains autres élèves « spéciaux » aux récréations et j'ai fait de belles rencontres.

En y pensant, je me demande si en raison que mes parents fumaient la cigarette, si moi-même je ne sentais pas mauvais. Je veux ajouter à cette histoire que pour moi, j'ai décidé de ne prendre aucune drogue ou cigarette parce que j'ai tellement été envahie par la fumée de cigarette de mes parents et ma famille, j'en étouffait presque, que jamais je ne respirerais par choix de la fumée. J'avais peur de respirer ma propre expiration, peur de suffoquer en raison du dioxyde de carbone. Je me rappelle être prise dans la voiture avec ma mère et son chum qui fumait les fenêtres fermées, moi en arrière qui demande d'ouvrir les fenêtres et qu'on refuse cette demande. Quand je parlais de trauma plus tôt, en y pensant, je pense que cela a aussi affecté mon sens de sécurité intérieure. J'ai moi-même refusée de prendre de l'alcool et de la médication pendant que j'étais enceinte et que j'allais pour donner le meilleur des départs possible à mes enfants. Je me rappelle ma mère qui m'envoyait au dépanneur avec une note m'autorisant à lui acheter des cigarettes quand j'avais environ 8-9 ans. Je tenais le paquet sur le bout des doigts car je trouvais cela dégueulasse. Mais bon, je vais retourner à l'histoire du secondaire.

Tout ça pour dire, que la fille du secondaire qui ne voulait pas se faire voir, moi, mais qui voulait se faire inviter, peut maintenant dire aux gens de se faire foutre si qui je suis ne

fais pas leur bonheur. En fait, je ne m'attends pas à ce qu'eux fassent mon bonheur car je sais maintenant que je suis la personne qui sera toujours là pour moi, peu importe ce qu'il arrive dans la vie. Je suis ma plus grande supporter, ma plus grande amoureuse, je sais comment me faire plaisir par des surprises, et j'adore ma vie de maman. L'homme que je vais attirer dans ma vie pour partager ce que j'ai construit comme paradis, va lui aussi être tout aussi entier que moi, et l'amour que nous nous donnerons sera donné par l'amour qui débordera de nos propres coupes.

Au travers mon processus de résilience depuis le décès de mon mari, qui était âgé de 32 ans et qui m'a laissé maman monoparentale d'un bébé de 6 mois et d'une grande de 2.5 ans, j'ai non seulement vécu quelques moments de deuil pour mon mari, quoique j'étais en paix à son décès, mais j'ai surtout vécu un deuil pour la personne que j'étais et que je n'étais plus. Je vais répéter quelques informations déjà mentionnées plus tôt pour remettre du contexte. En fait, le deuil que les gens vivent est une déconnexion entre eux et comment ils se sentaient en présence de l'autre, et non entre eux et l'autre. Donc, le fait que mon mari n'était pas présent physiquement avec moi, ce n'était pas le plus difficile. Me retrouver, ou me trouver et me dire aurevoir et devenir la nouvelle personne que je suis aujourd'hui a été un long chemin laborieux. C'est un travail important et exigeant que de revoir les écueils du passé, seule, et de changer ses croyances du monde que l'on se fait avec nos expériences de vie et la façon dont nous sommes élevés.

Un des meilleurs exemples de changement de croyances que j'ai fait, a été de changer mon mindset de manque à un mindset d'abondance. L'exemple de la différence des pommes ou des businesses que j'ai fait plus tôt m'a fait voir qu'il y a une grande partie de ce monde qui m'est inconnue et que ma réalité, n'est pas une réalité absolue, qu'elle est en constant mouvement. Il y a des gens qui vivent en abondance et ne sont pas de mauvaises personnes, et ne sont pas en danger ou autre scénario que les films nous laissent croire. J'ai peur que si je deviens célèbre, que ma vie sera en danger. Mais cela n'est qu'une question de croyances et de trauma que je vais travailler bientôt. Il y a pleins de gens qui sont riches et ont du succès et sont heureux et en paix. Je sais que cela est une évolution constante dans ma vie, changer mes croyances et je dois célébrer ce succès-là.

Je dois mentionner que seulement autour du troisième Noël après le décès, que la présence physique de mon mari me manquait vraiment, et m'a vraiment affectée. J'ai vécu plusieurs moments de tristesse par rapport au manque physique, mais surtout par rapport au manque physique d'un homme, pas nécessairement celle de mon mari. Alerte : sentiment de culpabilité. J'ai comme cette façon idéale de vivre le deuil de mon mari que je me suis mise comme standard et quand je vis quelque chose de différent, comme pleurer pour un autre homme que j'avais eu espoir d'une relation au lieu de mon mari, je me sentais tellement comme une mauvaise personne, une psychopathe. Disons que je n'ai pas été fine avec moi dans ma tête parce que je ne vivais pas un « deuil normal », chose que mon père m'a aussi reproché un moment donné en me comparant à son frère de près de 70 ans qui a perdu sa femme du cancer aussi. Il me compare aux

gens qui sont plus vieux et n'ont pas d'enfants. Ce que je vis n'est pas normal. Ce n'est pas normal d'être veuve à 32 ans avec deux jeunes enfants. Donc, il est normal que mon deuil ne serait pas normal, mais je ne le croyais pas moi-même. J'ai appris que chaque deuil est unique. Donc, moi qui aime me comparer pour avoir des standards à atteindre et être la meilleure version de moi, si je ne peux pas me comparer, je pense que je suis folle. Je disais par blague que j'avais un comportement bipolaire car la nouvelle moi voulait sortir de l'ancienne moi, et c'était un combat de croyances dépassées qui se fait dans ma tête. Je pensais que j'étais folle. Mon père qui le pensait aussi, ma psy qui me parlait d'hypomanie, il y avait de quoi à en faire un plat. Quand j'ai rencontré la conseillère en deuil, elle m'a dit que j'étais forte d'avoir vécu tout ce que j'avais vécu toute seule, et j'ai pleuré en partant de là. Je n'étais pas folle, je vivais mon deuil. J'ai tellement voulu plaire aux autres par les standards de la société, vouloir être la meilleure, que je ne savais même pas qui j'étais et je jugeais la façon que je vivais mon deuil de façon inhumaine. J'ai attiré des gens avec comportements narcissistes parce que moi-même je m'automutilais et me dégradais.

Ma vie de rêve que j'avais imaginée, mes enfants, moi et mon mari assis autour du sapin à déballer les cadeaux, n'était plus là. J'ai vécu un genre de séparation émotionnelle avec mes filles pour quelque temps lorsque j'ai commencé à faire des rencontres amoureuses. Disons que n'ayant pas de gardienne compliquait mes rencontres à l'occasion car je devais apporter mes filles. Mes enfants, que je voyais comme une charge, m'empêchaient de vivre ma nouvelle vie de veuve qui cherchait l'amour. Je ne ressentais plus tout l'amour qu'une maman se doit de ressentir pour ses enfants. Quand tu penses que tes enfants te nuisent, il y a un problème. Je sais que je les aimais, et je me suis occupée d'elles du mieux que je pouvais, qui était et est encore super fantastique quand j'y pense. Par contre, dans mes croyances, qui voudrait d'une maman monoparentale et qui est veuve. Je voyais le positif de ne pas avoir de papa à partager la garde, mais je voyais aussi la charge et la pression que ça met sur les épaules d'un homme de devenir un papa à temps plein, surtout s'il n'en a pas lui-même. Je voulais être certaine que l'homme aime mes filles car il les aime pour elles et non parce qu'elles viennent avec le package que je suis. Je veux un amour authentique, pas par obligation.

J'ai rencontré le serveur que je vous ai parlé au début, celui de la plainte d'harcèlement. Nous avons fait 4 rencontres en personne et avons texté pendant près d'un mois et demi pendant plusieurs heures par jour. Ne voyant pas ma valeur, ne voyant pas pourquoi un gars que je venais de rencontrer me donnait plus d'attention que mon père et ma famille, qui pourtant auraient dû m'aider après le décès (une de mes attentes que j'avais), je ne voyais pas pourquoi ce gars là ne voulait pas être mon chum, ou un fuck friend, mais juste un ami. Je ne le voyais vraiment pas. Je ne voyais pas ce que j'apportais dans sa vie. Et vous verrez dans la suite de mes histoires que c'est en fait grâce à sa rencontre que j'ai découvert les synchronicités; que si je demande quelque chose à l'univers, je reçois; que le monde est vibration et reflète mon la voix intérieure que j'ai. C'est au travers cette relation parfaitement manquée, qui se fini en plainte d'harcèlement, avec un dossier criminel d'un an pour communication harcelante, le tout complété par un 810, un

règlement l'amiable qui offre la paix pendant un an, que j'ai appris à m'aimer, à me voir ma valeur.

Ce gars-là, qui était une bouée de sauvetage pour moi quand je ne savais pas que j'en avais besoin d'une, a été l'élément déclencheur à mon ouverture sur le monde spirituel, et qui, maintenant, me fascine tellement. Au travers les 3 dernières années sans mon mari, j'ai passé au travers de nombreuses expériences de vie qui étaient un match à la vibration que j'émettais. Malgré tout, j'ai commencé à prendre plaisir à analyser les manifestations dans ma réalité alors que je les créais au travers mes pensées. Quand on voit la vie sous cette lumière-là, les gens qui nous critiquent et nous font du mal n'ont plus d'importance car à la fin, c'est la relation entre moi et moi qui est la plus importante. Et ces gens ne faisaient qu'éclairer la façon dont je me traitais moi-même.

J'ai eu plaisir à jouer avec la loi de l'attraction et attirer les gens, les opportunités, et les situations qui étaient à mon avantage. Nous sommes tous des co-créateurs de notre réalité. Au travers les dernières années, j'ai découvert que ce que nous voyons chez les autres est ce que nous voyons en nous, autant bien que mal, donc j'ai fait une longue partie sur le travail d'introspection de ce que je n'aimais pas voir chez les autres, car si je le voyais, j'étais en résonance avec ce comportement en moi. J'ai appris plus tard que c'était le travail de mes ombres. Je me suis guidée seule, au travers nombreuses formations, en plus de celle de coaching de vie, et mon expérience, comment naviguer au travers cela. Laissez-moi vous dire que c'est courageux de s'affronter ainsi. Ça fait peur car ce qu'on voit, on ne l'aime pas toujours. L'amour inconditionnel faut se la donner dans toutes les circonstances. Pendant le webinaire avec David Lefrançois au sujet de l'estime de soi, j'ai pleuré beaucoup. Il disait que l'amour de soi doit être inconditionnel. On ne va pas s'aimer juste quand on fera telle ou telle chose, mais en tout temps. Si je ne m'aime pas inconditionnellement et que je me rabaisse, comment puis-je avoir comme attente envers les autres de faire de-même avec moi? Je suis une des personnes les plus courageuses et résilientes que je connaisse, une personne qui a le plus de compassion et j'ose croire que je suis une personne rude et qui manque de compassion. Je le vois chez les autres et malgré tout ce que je fais, si j'ai un comportement déviant, je m'auto-critique. Comment puis-je être un modèle pour tout le monde et comment puis-je faire pour être la personne inspirante que je suis si je me tape dessus? Car si je pense que la personne la plus extraordinaire au monde est une mauvaise mère et une mauvaise personne, je viens dire aux gens qu'ils sont de mauvaises personnes. J'ai des standards élevés envers moi-même, très élevés. Quand je me donne à 100%, en fait je suis heureuse quand je me donne à 150%. Lorsque les autres se donnent à leur 100%, il arrive que celui-ci ne soit que 75% de mon 100%, et alors je vis beaucoup de frustrations. Donc, cela explique la raison que si je me critique lorsque je suis à mon 100%, je critique les autres sans le vouloir en me rabaisant. Je ne devrais pas me rabaisser premièrement pour moi, mais aussi faire attention pour ne pas rabaisser les autres du fait même.

Depuis deux ans, je ne m'aime pas car je crie après mes filles. Pour moi, c'est inacceptable. J'ai beaucoup moins de patience et étant la seule adulte, j'en ai beaucoup

sur les épaules. En plus, je suis mon propre support émotionnel. J'ai dû me trouver des gens en qui je pouvais travailler cela, dont des coachs et thérapeutes. Je suis une personne qui veut toujours s'améliorer pour être une meilleure version de soi au lieu de m'accepter comme je suis. Mais c'est une force en même temps. Je n'accepte pas le status quo. La vie change, et je dois évoluer avec elle pour survivre. Il y a quelques instants, ma fille était sur la table et elle est tombée. Elle s'est frappé la tête mais elle va bien. Pour être honnête avec vous, ça m'a frustrée. Ça m'a fâchée que j'ai dû arrêter mon travail pour m'occuper de ma fille. Ce n'est pas facile à avouer ces choses-là, la peur du jugement des autres mais de moi surtout. Par contre, quand quelque chose me dérange, je l'analyse et j'essaie de prendre conscience du besoin qui se cache sous celui-ci. Pendant qu'elle pleurait, je l'ai prise dans mes bras et j'ai vérifié où elle s'était blessée. Je me suis assurée que ce n'était rien de grave et j'ai commencé à lui dire la morale et la leçon qu'elle devrait apprendre de son action. Je lui ai même demandé d'un air fâché pourquoi elle avait embarqué sur la table et lui ai répété la règle. Là, je me suis posé la question, pourquoi ça me fâchait? Quel était l'élément déclencheur? Dans ma vie, il m'est arrivé de ne pas suivre les règles ou les conseils de mes amis et famille et ce n'est pas mal car je devais vivre cette expérience pour apprendre sur moi, mon monde et mes valeurs. Par contre, si je vivais un échec, une blessure émotionnelle, j'étais la première à me dire que ça n'allait pas bien dans ma tête, que j'aurais dû écouter les autres. Mais en me connaissant bien, tout ce que je fais, j'y ai pensé beaucoup avant de le faire. Je ne fais pas grand-chose sous l'impulsion, je suis trop rationnelle pour cela. J'analyse le pour et le contre avant de prendre une décision pour éviter de me blesser justement. Donc si je fais quelque chose, c'est parce que j'ai analysé les risques et conséquences et j'ai décidé qu'ils valaient la peine.

Donc, à quoi ça me servait de faire la morale à ma fille alors qu'elle était blessée? À rien. Elle n'était pas en état de m'écouter et de faire du sens à ce que je lui disais, et même, la leçon que lui donnait n'était peut-être pas la leçon qu'elle tirera elle-même de son expérience. Je voulais lui donner une leçon alors que c'est ma leçon à moi qui est la plus importante pour moi. Que je lui mette la règle de ne pas embarquer debout sur la table car elle risque de tomber, je viens déjà lui mettre une croyance limitante que de ne pas écouter maman, ou d'embarquer sur la table, elle va se blesser. Je suis en train de lui imposer ce que moi j'ai appris dans ma vie avec ma lentille de peur. Elle n'a pas de peur, et je veux l'éduquer mais sans lui transmettre mes peurs à moi. Après l'avoir assises sur la chaise berçante, l'avoir abritée avec une couverture et lui avoir donné un sac de maïs congelé pour sa tête, je m'en allais retravailler. Mais ça ne marchait pas avec ma conscience. Je me suis même dit « ta fille s'est faite mal et tu vas juste aller retravailler. » Même si ce n'était pas grave, j'ai changé d'idée. Je me suis dit, la morale est inutile, je me sentirais mal de retourner travailler, et comme je ne peux pas changer ce qui s'est produit, je peux juste l'accompagner dans ce qu'elle vit et la coller sur la chaise. Je vais prendre de mon temps, arrêter mon travail et donner mon attention à ma priorité qui est ma fille. Le travail sera encore là plus tard, ma fille qui est petite et à qui je veux démontrer ce qui est acceptable ne sera pas petite longtemps. Et sachant que techniquement le temps n'existe pas, et que tout arrive dans le temps divin, mon travail sera fini au bon

moment parfait. Je peux prendre le temps de ne rien faire avec ma fille. En même temps, j'essaie de devenir la personne que je critique les autres de ne pas avoir été avec moi. Mon père aime plus travailler de l'overtime que de venir m'aider. Mais si ça me frustre que mes filles se fassent mal et que je dois arrêter mes plans pour elles, ça sera reflétée par les autres autour de moi, car ultimement, cela me reflète que ça me frustre quand MOI je vis une blessure ou un événement majeur qui m'oblige à arrêter et prendre du repos, comme la mort de mon mari. Je suis une personne toujours dans l'action et devoir arrêter est tellement fâchant. Donc, le serveur avec qui j'étais en amour ne me donnait pas plus de temps que cela car il travaillait. Je devais prendre le temps de libre qu'il avait ici et là pour le voir. C'est comme moi. Mon enfant intérieure veut juste être avec moi, assise, pas besoin d'être comprise ou aider à guérir mais juste accompagnée. Juste avoir quelqu'un qui est là sans la juger de ce qu'elle a fait et sans essayer de réparer ce que j'ai fait, juste m'aimer.

Après notre webinaire sur l'estime de soi, quand j'ai appris que la nourriture de l'estime de soi est de se sentir aimé et d'être compétent, ça l'a fait cliquer plein de choses dans ma vie avec les autres. J'ai une estime de moi haute mais instable, en tout cas, c'est qui j'étais avant. Maintenant avec le travail sur moi, elle devient beaucoup plus stable. J'ai les compétences et les succès pour prouver qui je suis mais avec la critique, comme une plainte à la protection de la jeunesse de la part de mon père, ou la plainte la police, disons que j'ai voulu me prouver. J'adore prouver mon point. Mais maintenant, je sais qu'un lion, le roi de la jungle, n'a pas besoin de se prouver au reste des animaux, tout le monde le sait. Donc, c'est l'attitude que je dois prendre envers moi-même. Je connais mes compétences, je sais que je suis en continuel évolution et que j'ai beaucoup d'éducation. J'ai beaucoup de succès et de résilience, je l'ai prouvé. Maintenant, je vais arrêter de perdre mon temps à me prouver et juste faire ce que j'ai à faire. Je me trouvais tellement une mauvaise mère juste parce que je donnais beaucoup de temps de tablette à mes enfants et je criais. Autre que cela, j'étais top dans tous les autres domaines, sauf que je me suis laissé déstabiliser par ces deux critères là. Et ne sentant pas que j'étais à la hauteur moi-même selon mes propres critères, qui pour plusieurs peuvent sembler niaiseux mais ils sont mes critères, j'ai attiré des gens qui me prouvaient que j'étais incompétente. Donc, autant que je pensais que je n'étais pas aimé, en fait, je ne me sentais pas compétente. En plus que je fâchais après mes filles et avaient des sentiments négatifs envers elles, une maman aimante ne devrait pas vivre ses émotions et ses pensées. Pour moi, une maman aimante devrait aimer être en compagnie avec ses enfants, je devrais vouloir me lever le matin et partir ma journée. Mais non, en se levant le matin, mes filles font de la tablette pendant que je reste au lit à me reposer pour me lever et être en forme. Je ne bois pas de café ou de caféine, donc je dois trouver ma propre motivation pour me lever. En ce moment, je reste au lit et mes filles font de l'écran même si ce n'est pas recommandé selon les études. Ces études peuvent aller se faire voir. Mes filles sont honnêtement plus avancées que bien des jeunes, et ces études ne tiennent pas compte de la situation familiale. Mes enfants ont déjà plus de résilience que bien des gens dans la vie. Si elles peuvent survivre à ne pas avoir de papa depuis l'âge de 6 mois et 2.5 ans, elles peuvent survivre et surmonter n'importe quoi.

Donc, en deux jours, j'ai appris à m'aimer maintenant pour qui je suis, et non quand je serai la maman de mes rêves. C'est facile s'aimer quand tout va bien, mais s'aimer quand les choses ne sont pas optimales, c'est difficile. En fait, ça ne devrait plus l'être. Je suis en train de devenir ma meilleure amie. Je n'ai pas eu toute l'aide que j'aurais aimé des gens à l'extérieur de moi mais moi, j'ai toujours été là pour moi. Je me suis toujours nourrit, j'ai toujours pris soin de mon hygiène corporelle, de mes finances, etc... Je peux blâmer les autres et les juger, mais au bout du compte, je peux et dois me remercier d'avoir toujours été à mes côtés, à me protéger. La situation avec ma fille m'a permise de voir ce que moi j'avais besoin. Elle a dit « je ne suis pas malade, je suis juste blessée. » à sa sœur qui voulait la traiter aux petits oignons. Et ça m'a fait penser à moi. Je ne suis pas malade, je suis juste blessée. On ne voit pas les cicatrices ou les bleus sur moi, mais mon cœur l'est. Je n'ai pas besoin de personne pour me dire ce que j'ai fait n'était pas le plus approprié, mais je veux juste avoir quelqu'un qui soit à mes côtés et qui soit la grosse cuillère quand on se colle.

Par rapport aux règles dans ma maison, il n'y en a pas beaucoup parce que je suis pour que mes enfants découvrent leurs propres limites et capacités aux travers l'exploration. Ceci veut dire qu'elles peuvent faire ce qu'elles veulent ou presque, avec certaines limites de sécurité de ma part. Depuis qu'elles sont jeunes que ma maison est babyproof partout, pas juste un espace. Donc ma cuisine n'a jamais eu de barrure sur les portes d'armoire car si elles voulaient, elles pouvaient les ouvrir et aller découvrir. Les choses dangereuses n'étaient pas à leur portée. Mes filles sont très rarement allées jouer dans les tiroirs et armoires, ou après les prises de courant. Je n'ai jamais eu besoin de dire non à mes filles car tout était oui, et elles apprenaient leurs limites. Mon anxiété s'assurait aussi que tous les jouets étaient de bonne grosseur donc si je n'étais pas présente avec elles, elle n'avait pas de risque. Encore aujourd'hui, nous faisons du cododo mais quand elles sont dans ma chambre, elles ne fouillent pas dans mes tiroirs. J'ai allaité ma plus vieille jusqu'à l'âge de trois ans et ma plus jeune jusqu'à l'âge de deux ans. Je suis pour l'attachement avec mes enfants, et je veux être certaine qu'elles ont ce qu'il y a de mieux. Quand je veux les mettre dans leur propre chambre ou que je les « menace » de dormir seule dans leur lit, je me punis moi-même car honnêtement, je veux encore dormir avec mes filles et elles aussi. En même temps, elles ont déjà perdue leur papa, donc, je ne veux pas leur infligée du mal émotionnel en leur donnant le doute qu'elles peuvent me perdre ou me décevoir. Donc quand mes filles me demandent si c'est correct si elle peut faire une tente avec des doudous, je lui demande à elle si c'est correct. Je suis une personne qui a de la difficulté à prendre du temps pour jouer, et ça se reflète parfois chez mes filles, mais je veux m'assurer qu'elle sache que j'ai à cœur ses décisions, et qu'elle doit se faire confiance. Donc, elle me dit que oui c'est correct de faire la tente et je lui donne mon approbation après en la félicitant de son choix. Mais si la réponse était non, je lui aurais dit avant. Dans ma façon d'éduquer mes enfants, je veux qu'elles se valident elles-mêmes et qu'elles aient confiance en elles. Chaque décision que je prends, chaque émotion que je vis, je leur explique la raison car ainsi, elles peuvent voir mes actions et conséquences, et peuvent ensuite décider par elles-mêmes qui elles veulent devenir. Ça explique en gros ce que je fais avec mes enfants, mais il y a beaucoup d'autres détails

qui ne sont pas dit, donc il ne faut pas prendre ceci au pieds de la lettre dans qui je suis. Il m'arrive de prendre des décisions qui sont aussi à l'encontre de cela.

Sur un autre sujet, quelques mois après mon deuil, j'ai découvert la Pyramide de Maslow. Et je m'étais dit que je n'irais pas en dépression à cause de mon deuil. Je n'ai pas le contrôle que mon mari soit mort (en passant, j'ai appris que c'était prédestiné, sinon il serait encore en vie aujourd'hui), mais j'ai le contrôle sur mon attitude, et je choisisais d'être heureuse, ce que je choisi encore aujourd'hui et que j'ai choisi pendant sa maladie. Erik était son nom, et il disait qu'il n'avait pas le contrôle qu'il avait le cancer, il n'avait pas le contrôle qu'il allait mourir mais il avait le contrôle sur son attitude. Il répondait cela quand les gens lui demandaient pourquoi il était si heureux malgré sa maladie. J'ai donc moi-même utilisé cet adage dans ma propre vie.

Je voyais très bien que ma motivation à tous les intérêts que j'avais avant n'était plus aussi élevée. Premièrement, j'avais moins le temps avec deux bébés à la maison, et deuxièmement, mes priorités changeaient. J'adorais faire de bons repas, faire du bénévolat, faire de bons desserts, coudre, etc... j'étais très manuelle et artistique. Mais après le décès, j'ai pris la décision de partir de Toronto, là où mon mari s'était fait traiter, j'ai vendu ma maison à Timmins, dans le Nord de l'Ontario, et j'ai eu la brillante idée de déménagée dans notre maison de vacances de 4000 pieds carrés, voisine de mes beaux-parents à Sutton dans les Cantons-de-l'Est. Olala! Je pourrais dire que ce fût une erreur, et vous verrez pourquoi, mais je choisi de créer ma réalité, et c'était la chose parfaite à faire, car c'est ce qui est arrivé. Les leçons que j'ai apprises et la croissance que j'ai prise en tant que personne, je suis vraiment fière de moi. J'ai appris à m'exprimer et ç prendre confiance en moi et mes décisions.

Bref, si j'étais pour aller en dépression, ce ne serait pas à cause de la mort de mon mari mais à cause de la relation avec ma belle-mère qui me stressait, du fait que je devais penser aux besoins des autres plus qu'à mes besoins. Je n'allais pas lui donner ce pouvoir sur moi, même si cela était juste dans ma tête. J'ai donc décidé de consulter une psychologue pour m'aider à gérer le tout.

Le processus par lequel je suis passé pour être capable de dire non aux gens à commencer ainsi. J'ai débuté tranquillement à ignorer certains de ces messages qu'elle voulait prendre les filles pour aller au parc car il m'arrivait de juste vouloir rester en pyjama avec les filles sans avoir à les préparer. J'avais toujours une raison valable à mes yeux quand je disais non. Nous n'étions pas à la maison, nous avions quelque chose de planifier. Mais quand je n'avais rien de valable, je me sentais coupable de dire non. Elle voulait juste m'aider, mais malheureusement je n'avais pas besoin de son aide à ce moment-là. J'avais de la misère à accepter que je pusse rester chez moi avec mes filles à ne rien faire. Par contre, une fois elle est venue cogner à ma porte moins de 5 minutes après son texto qui demandait si elle pouvait amener les filles au parc, auquel je n'avais pas répondu. Je n'avais pas osé lui dire non, mais pour moi, qu'elle soit venue cogner à ma porte à déborder mon vase de respect. Non seulement ceci, mais en rentrant elle a demandé à Sophie si elle voulait aller au parc avec elle, sans me demander si c'était

correcte. J'ai été insultée. Ce n'est pas la première fois qu'elle prenait des décisions sans me consulter. Les filles ont été jouée au parc avec elle, mais disons que mon sourire n'était pas sincère. Je n'allais pas être la maman qui empêche ses filles de jouer avec leur grand-maman et qui allait les blesser.

Plusieurs seraient en train de la remercier pour son aide et tout, et je la remerciais aussi, mais là, elle venait chez moi, la seule place qui me restait pour me sentir en sécurité. J'ai commencé dire non merci, sans justification après ça. Ce fût un grand succès, car je me sentais plus libre. J'avais toujours cette peur qu'elle débarque chez moi sans avertissement : la peur du conflit et de ne pas me sentir bien, peur de me sentir comme une moins que rien. Peur de me faire sentir comme une incompetente dans ma vie. Quand tu ne te sens pas en sécurité dans ton propre corps, comment peux-tu te sentir en sécurité ailleurs. Mon mari a eu un cancer des muscles, débiter par un muscle étiré. Disons que les associations neurologiques face à cela sont assez importantes que tout peut me tuer. En plus, ma belle-mère me manquait de respect, me confrontait avec des mensonges et ne me laissait pas m'exprimer quand je vivais des émotions. Elle vivait un deuil qui pour moi était plus important que le mien car elle venait de perdre son fils, donc j'ai vraiment tout fait pour essayer de respecter cela, au point que je ne respectais pas ma propre perte, que mon monde venait d'être brisé en mille morceaux.

Je sais que je suis résiliente et que je suis forte; on me l'a dit souvent. Je me suis mise dans ses souliers plus que dans les miens. Il y a un pattern qui reviens souvent si vous avez remarqué. Sinon, vous allez le remarquer. Je pense aux autres et leurs émotions plus qu'aux miens, donc quand vient le temps de dire comment je me sens, il est difficile d'être honnête car je ne sais pas si ce que je vais dire est valide ou normal. Je me disais souvent que personne ne savait ce que moi je vivais car tout le monde avait leur propre partenaire pour les épauler pendant leur deuil. Même ma belle-mère qui avait perdu son fils avait encore son époux qui la connais plus que tout pour la supporter émotionnellement. Elle avait sa famille avec qui elle était proche. Elle s'en sortirait. Elle travaillait encore, elle avait encore sa vie sociale. La vie de tout le monde avait changé oui car ils ne verraient plus Erik, mais leur vie n'a pas changé autant que la mienne. Quand tu perds ton partenaire, tu perds la personne qui te connais plus que toi tu te connais. Je savais que je ne battais pas mes enfants, et que jamais elles seraient en danger avec moi, mais quand il n'était plus là, j'avais peur que si mes filles se faisaient mal et avaient des bleus, qu'on appelle la DPJ et qu'on m'accuse et que la seule preuve serait ma parole contre celle de mes enfants. J'avais peur que si je tombais dans les escaliers et que je me frappe la tête, que mes enfants se retrouvent seules sans savoir quoi faire, donc j'avais l'intention de leur apprendre le 911. Je n'avais plus personne pour me protéger si quoi que ce soit m'arrivait. Erik et moi on mangeait ensemble, on respirait ensemble, on était en union parfaite. Et autant que j'étais dans le déni que j'étais correcte sans lui, ma vie venait d'exploser. Tout avait changé. Mes amis, ma ville, ma situation financière, qui j'étais. Mon père et ma sœur étaient inquiets un moment donné qu'ils ont appelé les gens de mon entourage pour prouver leur point que j'avais changé et qu'ils devaient s'inquiéter. Je leur ai demandé qui ils avaient contacté et s'étaient tous des gens

avec qui je n'étais pas si proche que ça, pas mes amis à moi avec qui je me tenais et me confiait. On me critiquait car j'avais changé et on ne trouvait pas ça normal. Une de mes amies a dit qu'elle avait hâte que la Marie-Ève toute bubbly et pleine de joie revienne. Je suis encore amie avec elle, mais en même temps, j'ai perdu mon mari, mon meilleur ami. Il ne reviendra plus jamais. Je pense que c'est dur à comprendre que cela change une vie, c'est dur pour moi qui veut rester la personne awesome que j'étais avant. La vie me pousse à changer et moi qui aime le confort, je trouve ça difficile. Alors, même si je pensais que la perte de leur fils était plus importante pour eux, d'un côté émotionnel, il était difficile pour moi de dire que c'était plus difficile pour moi, que mes rêves venaient de changer, que je devrais trouver un homme qui n'a pas peur d'élever les enfants qui ne sont pas les siens, car j'ai encore ce rêve d'être en couple. Je m'aime beaucoup mais je sais que la vie est plus belle à deux, donc je ne vais pas m'empêcher de vivre cela encore.

Avec tout cela, dans ma vie, j'ai peur de me tromper de carrière. Je parlais avec mon thérapeute de cette peur. Mon rêve avant était de travailler à la même place pour longtemps et prendre ma retraite, vivre un mariage qui célébrerait ses 70 ans d'union, avoir une belle famille unie, dans la maison que les enfants grandiraient. À la Hollywood disons. Mais déjà, depuis le début de ma vie, j'ai étudié dans plusieurs programmes, j'ai travaillé et investi de l'argent dans ses dits programmes, qui en fait est en moi, et j'ai beaucoup de passions. Ça fait peur de ne pas avoir juste un plan en tête, mais en même temps, c'est excitant car ça veut dire que je peux accomplir ce que je veux quand je le veux. J'ai dû jaser avec mon thérapeute pour voir ce côté positif. J'ai peur de me tromper de gars, j'ai peur de ne pas être dans la bonne ville. Je viens de passer treize ans de ma vie avec mon mari et du jour au lendemain il n'est plus là. La fille parfaite qui avait une vie de famille de rêve s'est demandée pendant longtemps à quoi cela servait d'être la fille parfaite si la vie était aussi injuste. Pourquoi si je suis toutes les règles ou presque de la vie, que je suis une bonne personne extra aimante avec de bonnes habitudes de vie, pourquoi devais-je subir cela? Maintenant que je comprends comment l'univers et Dieu fonctionnent, aussi triste que la situation est, c'était ce qui était le mieux pour ma croissance personnelle et pour la planète. Pour lui aussi en fait. Je ne sais pas quels étaient ses rêves honnêtement. Il était content de juste être avec nous. Il était content avec ce qu'il avait et ne voulait pas trop plus, et ce côté carrière aussi. Il n'avait pas plus d'ambition que cela, ce que je trouvais dommage. Mais bon, peut-être qu'il n'avait juste pas osé me partager ses rêves.

Pour revenir à moi, je dois avoir confiance que ce qui m'arrive est pour le meilleur. J'ai toujours été cette fille qui n'osait pas par peur qu'on dise non. Depuis deux ans, j'ai découvert qu'il y a 50% de chance qu'on dise non mais qu'il y a 50% de chance qu'on me dise oui. Et que toute ma vie, je me suis empêchée de prendre le risque du 50% oui car je n'osais juste pas demander. Et en fait, la vérité est que quand tu crois que la vie est de ton côté tout le temps, tu auras 100% de réponse positive. Tout est une question de croyance. Donc, je ne passe plus autant de temps à planifier pour le pire des cas, et cela, je peux vous garantir que ça sauve du temps et de la place dans les pensées. La chose qu'il faut faire est de s'en rendre compte et de remplacer ce temps par autre chose.

De plus, maintenant que je sais que la seule raison que mes rêves ne sont pas réalisés est parce que je suis dans mon propre chemin. Quand je fais des actions qui ne sont pas en alignement avec mes buts, je crée de la résistance. La loi de l'attraction nous dit que nous attirons qui nous sommes et selon nos croyances. Donc, si je crois que je ne vauds pas la peine, ce que j'ai travaillé fort pour enlever cette croyance, je vais attirer des opportunités qui vont me prouver que je ne vauds pas la peine, que je ne mérite pas le mieux. Donc, je sais que l'emploi de mes rêves, que le gars de mes rêves que ma vie de rêve va venir 7 moi quand je suis dans la bonne vibration. Il est donc important que je travaille à être en alignement avec qui je suis pour attirer ces opportunités. Et honnêtement, je vois les résultats.

J'étais la maman de mes rêves avant le décès, et la femme de mes rêves. J'étais en amour avec qui j'étais, et je crois que cela est la raison que ma transition a si bien été entre proche-aidant/femme et maman solo, j'étais contente avec moi-même. J'assumais déjà toutes les responsabilités à la maison, donc il n'y avait pas trop de différence entre le avant et le après. Je voulais tellement retrouvée cette maman si amoureuse de la vie, de jouer, qui avait du plaisir et que de l'amour pour ses enfants, qui n'avait jamais sacrée, ou qui trouvait vraiment irrespectueux de crier après un enfant, voir presque de la violence. Je l'ai été pour un an après le décès cette maman parfaite à mes yeux.

Mais la personne que j'ai retrouvée après ma fameuse histoire de plainte d'harcèlement était une maman pleine de colère, qui criait après ses enfants, qui n'avait plus de patience, au point que ma psy a remarqué cela dans mon comportement et était inquiète, en plus du fait que je dormais moins, mon esprit créateur étant actif en soirée en pendant la nuit, en plus que ma petite allaitait à 18 mois encore 6 fois par nuit, et que j'avais encore plein d'énergie dans la journée, elle voyait des signes d'hypomanie. Ayant fait mes recherches, et ne laissant pas personne m'étiqueter, plusieurs signes d'hypomanie sont très similaires à des signes de deuil et de grands changements. J'étais une maman de 33 ans, avec deux jeunes enfants en bas âge, avec très peu de support émotionnel, qui vivait une première méga peine d'amour à vie, un rejet amoureux de qui elle était, de sa fierté. J'étais maternelle, mon mari et moi étions bien dans notre relation, j'étais une excellente maman avec une philosophie de Magda Gerber et une approche Montessori, laissant mes enfants leur espace sécuritaire et leur laissant de la vraie vaisselle pour apprendre sur le monde. Et la reproche de cette personne était qu'il se sentait trop materné car j'avais payé pour son repas lors d'une sortie, et que je lui avais fait un care package alors qu'il m'avait dit qu'il était malade. Prendre soin des autres était ma carte de visite, ma fierté et là, il me trouvait toxique. Se sentir compétente est un des deux critères d'amour de soi, et lui, en une phrase, il m'a détruit. Je lui ai donné le pouvoir de me détruire si facilement. Ce message, je l'ai pris à cœur. Je l'ai analysé et le mot materné m'a fait un déclic. Dans la chanson « Fight song » de Rachel Platten, il y a les paroles suivantes : « ... how a single word, can make a heart open.... » (comme un seul mot, peut ouvrir un cœur) . Bien le mot materné est ce qui a commencé ce travail sur l'analyse de mes comportements et de qui j'étais en tant que personne. J'étais une personne qui

aimait les gens et prenait soin des gens. Et je recherchais tellement sa validation d'être une bonne personne que je me suis noyé dans mon amour de soi.

Pour moi, je n'avais pas de compassion envers ce que je vivais. Je me disais que tout ce que je faisais comme comportement était voulu, conscient, mais comme vous le verrez plus loin, je ne savais pas que le subconscient aimait prendre le dessus au travers mes mécanismes de défense pour me protéger du rejet, en me rejetant moi-même au travers des comportements que je n'aurais pas vu venir.

Au travers de mon cours de coaching, je suis arrivée à un webinaire sur les cycles du changement de Hudson. Autant qu'avant je disais que l'ancienne moi se battait contre la nouvelle moi, et que mon père me trouvait folle de croire cela et croyais que j'avais un problème mental, ce cours m'a validé que ce que je vivais est normal. En faisant des recherches sur le deuil aussi j'ai vu que ce que je vivais était normal. De plus, avec les notions de ce cours en neurosciences, je pouvais vraiment croire que je n'avais pas réellement contrôle sur ce que je vivais. La seule chose qui est constante est le changement dans la vie, et moi qui était miss controlfreak avant, moi qui changeais n'était pas normal du tout, et très épouvanté. Je commençais à m'exprimer et dire ce que je pensais, même si ce n'était pas en accord avec la majorité. Si je m'exprime sur un sujet, c'est généralement car j'ai les preuves pour backer mon point de vue. Je suis très bonne dans des débats. Je commençais à dire mon insatisfaction aux gens, à même, ouvrir et montrer la porte à ma belle-mère lui disant qu'elle pouvait partir maintenant car elle était chez moi en conflit que je ne voulais plus.

Petit à petit, j'ai commencé à m'inquiéter moins du regard des autres sur moi, au point tel, qu'aujourd'hui, trois ans après le décès, je me demande pourquoi je demande l'opinion des autres encore, si la seule opinion qui compte est la mienne. Je me demande des fois si je ne suis pas narcissique, car je pense à mes besoins, mais pour la première fois de ma vie, je ne ressens pas le besoin de justifier mon grand cœur, et de justifier mes croyances au monde entier. J'écris ce mémoire dans le but d'un projet final dans mon cours de coaching mais je sais que je vais terminer ce travail plus en détails et faire un livre. Donc, je remercie mon cours pour être cet élément motivateur à écrire.

Pour la première fois de ma vie, je me sens en paix d'être une maman et que je suis en train de vivre ma vie de rêve. Toute ma vie je voulais être une maman, et mari ou pas, suis-je une maman? Oui. Riche ou pas (mais je vais juste dire riche pour l'attirer), suis-je une maman? Oui. Coach de vie, conférencière ou autre, carrières qui me tentent, suis-je une maman? Oui. Donc, ma vie est parfaite car j'ai toujours rêvé d'élever mes enfants, d'assister à leurs spectacles, faire des gâteaux pour les bake sales, les accompagner dans leur vie idéale, bref être une maman présente. Le meilleur de ma vie est à venir car ma plus vieille commence l'école en septembre. Mon prochain chapitre de vie « Ma vie plus que parfaite » arrive à grand pas, et je veux être prête. Oui, je veux un homme dans ma vie, mais mon bonheur est indépendant de l'homme présent ou non. Je suis heureuse avec ou sans. Maintenant, quand je rencontre un homme et qu'on jase, je veux avoir le

plaisir de sa rencontre, sans l'attente absolue que ça finisse en couple. Ce qui me causait du trouble dans la dernière année avec des rencontres.

Cette prochaine partie de mon mémoire va plus en profondeur dans ma vie. Je vous explique les raisons, le cheminement, qui m'a amené à être dans ce cours aujourd'hui.

Le 29 juin 2017, mon mari est décédé du cancer à l'âge de 32 ans, laissant sur Terre, mes deux filles âgées de 6 mois et 2.5 ans au moment, et moi-même âgée de 32 ans. Mon parcours est assez unique. En 2012, j'ai accompagné ma mère Guylaine dans sa dernière semaine de vie et j'ai eu la chance et l'honneur d'être présente lors de sa mort physique, sa transition dans le monde des vibrations. Honnêtement, si vous m'aviez parlé de vibrations avant 2018, je vous aurais trouvé un peu « coucou ». Le monde de la spiritualité et ésotérique n'était pas pour moi. Que le monde soit vibrations, c'était un peu trop pour moi. Étant rationnelle, je sais maintenant que c'est relié à la physique quantique. Je suis née catholique, j'étais pratiquante dans le fait que je vis selon les principes d'amour et de traiter son prochain comme on voudrait être traité, mais nous n'allions pas à l'église autre qu'aux mariages et aux funérailles. Notre foi était seulement un héritage. Ceci dit, je croyais aux anges et je les priais tous les soirs, chose que je fais encore aujourd'hui. Ce que je ne savais pas au moment du décès à ma mère était que j'étais en train d'acquérir les compétences pour accompagner mon mari dans sa transition avec une paix intérieure.

La dernière semaine de vie de ma mère était assez intense. La voir en douleur et le service horrible que nous avons à l'hôpital qui la laissait en douleur, étaient assez traumatique, mais nous avons tout fait pour elle. Je lisais sur les signes qui annonçait une mort proche chez un individu malade afin de me préparer au pire. Je suis une personne qui s'est toujours préparé au pire afin de ne jamais avoir de mauvaise surprise et être prête mentalement. Ceci dit, sans aller en détail dans sa dernière semaine, après son décès, j'ai décidé que peut-être ma mission de vie était d'accompagner les gens dans leur fin de vie. Avançons 5 ans plus tard alors que j'apprends que ce que nous croyions être un muscle étiré dans la fesse de mon mari était une masse cancéreuse. Cette nouvelle fût apprise 5 jours après la nouvelle que j'étais enceinte de ma deuxième fille, Émilie, qui était une superbe surprise; surtout car mes menstruations n'avaient pas encore recommencées depuis la naissance de ma plus vieille, Sophie. J'allais et cette belle surprise est apparu 14 mois après la naissance. Alors, imaginez les conversations que j'avais avec les gens : 'Allô, j'ai une bonne nouvelle à vous annoncer, je suis enceinte!! Et en passant Erik a le cancer.'

Ce n'était pas super plaisant d'avoir deux nouvelles de niveau différent sur le spectrum des émotions, mais on a fait avec. J'avais l'espoir que mon mari irait bien. Après tout, ma mère a eu un cancer et grâce à la chimio et sa volonté, nous avons eu la chance de l'avoir plus de 10 après son cancer, et j'ai une tante qui avait un cancer des os et qui à chaque fois avait un pronostic de moins d'un an, elle reprenait des forces, et cela pendant plus

de 7 ans. Alors, pour moi, 14 cycles de chimio pour mon mari signifiaient que nous retournions faire notre vie après avec des possibles rechutes.

Lors de son diagnostic, j'étais prête. Étant la fille qui s'inquiète beaucoup, je regardais les études sur internet qui parlaient de sa bosse et quelles étaient les possibilités de maladies. Le mot rhabdomyosarcome est apparu avant son diagnostic dans mes recherches et ça faisait beaucoup de sens à sa masse. Ceci est un sarcome, un cancer des tissus mous, et ça l'avait commencé dans sa fesse droite, qui était la taille de deux briques de beurre. Pendant les deux mois de physiothérapie qu'il suivait, j'aurais pensé que la physiothérapeute aurait suggéré d'aller passer un scan, ce qu'elle n'a jamais fait. Elle lui a même dit que c'était la pire affaire qu'elle avait vu de sa carrière. J'ai voulu la poursuivre quand on a eu confirmation de cancer, et j'ai tous les documents pour le faire, mais Erik ne voulait pas, et j'ai donc respecté sa demande. Je suis allé lui dire ma façon de penser après le décès, par contre. Je suis allé lui dire que si elle a des inquiétudes envers ses clients qu'elle les envoie consulter un spécialiste. Maintenant que je connais les vibrations et la loi de l'attraction, et comment je crée ma réalité au travers mes pensées, je peux vous dire que même s'il a eu un cancer, je me suis vraiment demandé si c'est moi qui ai créé cette situation. Je me rappelle un moment donné avoir même pensé que peut-être il était seulement le père biologique de mes enfants et que mes filles auraient un autre père qui les élèverait. Notre vie sexuelle n'était pas très satisfaisante mais j'étais heureuse quand même. Il m'arrivait de penser des choses ainsi. Alors, faisant un plus un, et ayant fait la recherche sur Internet, je ne sais pas si j'ai attiré cette situation dans ma vie ou si j'ai attiré la réponse à ce qu'il avait pour ensuite attirer les soins qui étaient un match à cette croyance. Avant, j'avais comme croyance qu'une personne qui perd son mari d'un suicide va se remettre en question sur le comment elle n'a pas vu les signes et ce qu'elle aurait pu faire pour l'aider, mais pas s'il est décédé d'une maladie. Ayant été blâmée pour plusieurs choses dans ma jeunesse, je me demande si cela aurait eu un enjeu dans la façon que je me suis blâmée pour son décès. Mais cela importe peu, car au travers toute cette situation, j'ai découvert un nouveau monde que je n'étais pas prête à connaître avant le décès. Je me console ainsi en me disant que c'était dû pour arriver.

Bref, Erik a eu un scan en urgence à l'hôpital de Timmins, ce qui a découvert une masse, et une semaine plus tard, il a eu un autre scan à l'hôpital de Sudbury, situé à 4 heures de route de chez nous, car cela était le centre de cancer le plus près. Comme il était en douleur et avait de la difficulté à être assis ou debout, c'est moi qui conduisais, enceinte de ma deuxième, avec mon bébé d'un an en arrière. Il a fait sa biopsie et à notre retour vers Timmins, le docteur de famille, que nous avons essayé de joindre toute la semaine, nous a contacté disant d'aller le voir. En passant, sa secrétaire avait tout fait pour refuser qu'Erik le voit dans la semaine précédant son admission à l'urgence. Le samedi, Erik a passé la journée dans son bureau, et le docteur a contacté le chirurgien à l'hôpital Princess Margaret, un centre de cancer classé top 5 au monde pour ses recherches, situé à Toronto. Nous étions très impressionnés qu'il ait contacté le docteur sur son cellulaire en demandant une faveur à son ami. Nous avons décidé qu'Erik allait se faire

traiter là-bas au lieu de Sudbury, même si c'était plus loin, 8 heures de route. En fait nous avons pris l'avion à la place.

Il a eu un rendez-vous une semaine plus tard. Nous sommes montés à Toronto pour une rencontre avec l'oncologue chirurgien, car originalement il se serait juste fait enlever la masse, mais comme les résultats préliminaires n'étaient pas encore reçus de l'autre hôpital, le docteur ne pouvait pas faire grand-chose. Cependant, la vie nous a donné une drôle de coïncidence, et je peux dire que sans le savoir, les synchronicités ont commencé à se faire voir consciemment dans ma vie. Après moins de cinq minutes que nous étions entré dans le bureau du docteur, que l'infirmière est venue avec un papier qu'elle a remis au docteur : c'était les résultats préliminaires, et ils confirmaient en effet que c'était un rhabdomyosarcome. Le docteur a donc présenté sa spécialiste en sarcome, qui par hasard était justement en clinique à l'étage aujourd'hui. Elle est en clinique seulement les mardis et jeudis, sinon, elle travaille à Sick Kids. Quelles étaient les chances que nous soyons un mardi? Alors, les astres s'enlignaient pour ma famille.

Elle semblait tellement calme, et professionnelle. Elle s'est assurée de lui donner la médication qui enlèverait sa douleur et elle a même dit qu'elle pouvait commencer sa première ronde de chimio le lendemain. Je veux juste mentionner que nous avons seulement une rencontre préliminaire avec le chirurgien et que notre billet d'avion était un aller-retour de trois jours. Le traitement suggéré était de 14 cycles qui se faisaient une fois aux trois semaines. Nous avons débattu si nous retournions à Timmins entre les traitements, et la réponse fût simple et facile : non. Nous avons eu peur que s'il arrivait quoi que ce soit à la maison, que l'hôpital de Timmins n'aurait pas eu les ressources pour bien s'occuper de lui étant donné que son cancer était rare chez les adultes. Alors, nous avons annulé notre vol de retour, avons trouvé un hôtel et y sommes resté pendant un mois afin de se trouver un condo à 20 minutes de marche de l'hôpital. Nous voulions être proche de ses soins et du centre-ville pour faire les activités avec notre fille.

Le lendemain de cette première rencontre, Erik a essayé de donner du sperme à la banque pour que nous puissions agrandir notre famille après la chimio. Malheureusement, en raison de la médication, il n'a pas réussi. Mais c'était correcte. Je lui ai dit que je préférais avoir deux enfants en santé et un mari en santé que d'avoir trois enfants pas de papa. Ce fût quand même un petit deuil à faire, que j'ai finalement fait trois ans après son décès de ne pas avoir la chance d'avoir d'autres enfants avec lui. Mais bon, rationnellement, cela était le moindre de mes soucis. On s'est focussé sur sa santé à lui. Il a eu son premier traitement de chimio qui a été super bien et efficace. En un traitement, et avec sa médication, anti-douleur, qui avait été changé de T3 à de la morphine à petite concentration, sa masse a diminué radicalement. Elle n'était plus dure; était molle, il pouvait marcher, son visage n'était plus blême. Il revenait en vie. C'était incroyable.

Il a passé les 7 jours suivant sa chimio à dormir vingt-deux heures par jour, à boire seulement lorsqu'il prenait sa médication et à manger une bouchée dans sa journée. Nous avons donc été voir l'oncologue la semaine d'après et demandé si c'était normal.

Sachant que la chimio a un gros effet sur le corps, je n'étais pas inquiète au début mais après un moment donné à ne pas s'hydrater ou manger, ça m'avait inquiété. Il a été hospitalisé quatorze jours à l'hôpital car il était déshydraté, et sa piqure de Neulasta®, qui augmente la quantité de globules blancs dans le sang, n'avait pas fonctionné. Honnêtement, pour lui et pour moi, qu'il soit hospitalisé était vraiment soulageant et nous a rendu dans un état plus calme et en sécurité. Il était bien pris soin et je n'avais plus besoin, moi, de m'inquiéter et deviner s'il était correct ou non.

Finalement, le docteur de garde de l'étage de courte durée s'est rappelé d'une de ses patientes précédentes pour qui cette médication ne fonctionnait. Elle avait changé le Neulasta® pour le Neupogen®. Donc, au lieu d'une injection vingt-quatre après la chimio, celle-ci a une injection quotidienne pendant 7 jours. Et cela a été un match avec Erik. Il a repris du mieux et quatorze jours plus tard était sorti. Sa médication anti-nausée était incroyable. Il n'a jamais vomi une fois en 14 mois. Si ce n'était pas du fait que je savais qu'il avait le cancer, et de sa perte de cheveux à un moment donné, personne n'aurait pu savoir qu'il était malade. Il avait une bonne énergie.

Cet hôpital a pour but d'assurer la qualité de vie du patient pendant ses traitements, et qu'il devrait pouvoir continuer sa vie normale au travers ceux-ci sans trop d'effets secondaires. Et c'est ce que nous avons vécu. Leur promesse a été tenue. Pendant treize mois, nous avons été des touristes à Toronto. Nous avons profité de la vie au maximum, 24 heures sur 24. Nous avons tout fait avec notre fille, qui nous suivait partout, comme la visite du zoo et de musées. Erik avait une sœur à Toronto qui nous a aidé à l'occasion, mais la majorité du temps, c'était juste nous trois. Quelle vie! Sophie et moi avons accompagné Erik à tous ses rendez-vous. Pendant sa chimio, je me promenais avec la poussette dans l'hôpital ou ma fille dormait à nos côtés. Nous étions là pour lui. J'ai toujours eu cette peur de ne pas être avec lui si une mauvaise nouvelle lui était donnée lors d'un rendez-vous, donc j'y étais en tout temps.

Bien, j'ai découvert le concept de l'univers un an après son décès, et je peux vous dire avec exactitudes que l'univers, ou Dieu si vous préférez, vous donne ce que vous croyez. Si vous croyez que si vous manquez un rendez-vous il y aura une mauvaise nouvelle, vous allez avoir raison. Dans mon cas, j'avais raison. Le jour qu'il a reçu les résultats de son scan de trois mois, est le premier rendez-vous que je n'ai pas assisté. Ma petite faisait un repos et je ne voulais pas la réveiller et moi-même, étant enceinte de 4 mois, était fatiguée. Alors, j'ai décidé de rester à la maison. À son retour, nous dinions ensemble, et il m'a dit qu'il avait une mauvaise nouvelle à m'annoncer. Il m'a annoncé qu'il avait une métastase dans sa cuisse, un nodule en fait, et qu'il avait 4% de chance de survivre 5 ans. Alors, imaginez-vous à ma place, c'est peut-être difficile car même moi qui l'ai vécu ai encore de la misère à me rappeler de tout. Moi, enceinte de 4 mois, qui n'a pas été au rendez-vous avec son mari, qui a une belle petite cocotte de un an et demi assise à la table avec nous toute souriante, avait 4% de chance d'avoir son mari en vie dans 5 ans. Ma vie parfaite, mon couple parfait, ma famille parfaite, venait d'éclater en éclat dans ces chiffres. Erik était un ingénieur, qui aimait les chiffres et était très rationnel,

donc je ne sais pas ce qu'il pensait dans sa tête mais je sais qu'à ce moment, le 4% n'était pas positif pour moi. Cela voulait dire 96% de chance de mourir.

Je ne me rappelle vraiment plus quelles étaient mes pensées exactes ce moment-là. J'étais sous le choc. Je crois que je me suis levée, j'ai commencé à paniquer et je me suis mise à pleurer très fort, peut-être même crier. C'est tout ce que j'ai pu faire. J'allais perdre mon amour, mon meilleur ami, mon support, mon plus grand fan, l'amour de ma vie. Il s'est levé et est venu me serrer dans ses bras. Juste à y repenser, j'en ai un bloc au plexus solaire. Mes deux bébés allaient perdre leur papa. Qu'est-ce qui venait de se passer?

Quand ma mère est décédée en 2012, j'ai pleuré quelques jours, et souvent je me réveillais la nuit en sursaut en essayant de l'attraper, comme si elle tombait. Je me rappelle bien dormir sur le divan chez ma sœur et Erik à mes côtés me retenait de tomber du divan. Mais après sa mort, la rationnelle en moi est sortie. Je ne me rappelle pas combien temps après mais je me suis dit que ma vie à moi était belle quand même, et que j'avais juste malheureusement une personne de moins à visiter lors de mes voyages au Québec. Je me suis jugée assez en me trouvant sans cœur qu'elle ne me manque pas plus et que c'était juste convenient pour moi. J'ai fini mes études à Sudbury et suis déménagée à Timmins, qui était plus proche de ma famille. C'est drôle comment la vie est bien faite car quelques mois avant son hospitalisation, nous habitions dans le Nord du Manitoba et nous sommes déménagés en Ontario quelques mois avant son décès. L'univers m'a rapproché d'elle pour que je puisse aller la voir à l'hôpital et que je puisse me marier au Québec. Quand j'y repense, tout était bien synchronisé.

Pour m'aider à me juger moins du fait qu'elle ne me manquait pas plus que ça, je lui parlais une fois aux deux semaines environ, et j'habitais dans une autre province, donc ma vie n'était pas plus affectée au quotidien. Et étrangement, après son décès, je me suis dite que peut-être que la vie me préparait à devenir accompagnante en fin de vie. Je n'ai rien poursuivi dans cette direction, mais l'idée y était. Quand j'ai eu la nouvelle pour mon mari et ses chances de survie, tous les pires scénarios ont passé dans ma tête. Je suis une personne anxieuse, et depuis que je suis jeune, je donne toujours des bisous et dis bonne nuit au gens que j'aime au cas où ce serait la dernière fois que je les voyais. Partir en voyage était horrible au début car je pleurais. Mon père travaillait dans les mines et chaque matin je me réveillais pour lui souhaiter une bonne journée avec la peur qu'il se fasse écraser sous terre. Chaque matin des douze ans à l'âge adulte. Aujourd'hui, depuis que mon anxiété est revenue après le décès, je peux voir comment Erik a été un agent de calme dans ma vie car je n'avais plus ses peurs avec lui. Sans lui, j'étais seule dans ma tête et dans mon imagination. Je n'ai que cela à faire penser et ça fait peur. Bref, avec le cancer et un pronostic aussi mince, ça fait beaucoup de sens que j'aie vu le pire. Je me rappelle jouer au curling comme capitaine de l'équipe et j'ai toujours eu un plan B pour chaque coup au cas où mes joueuses manqueraient. J'avais des plans B pour tout car je ne serais prise à court dans aucune situation.

Bref, je me suis mise dans les souliers d'Erik, qu'il ne serait pas là pour le mariage de nos enfants, qu'il ne serait pas là pour leur premier jour d'école, qu'il ne serait pas là pour les 1000 premiers jours de la vie de ma plus jeune qui sont les plus importants dans le développement d'un enfant, que je ne deviendrais pas vieille avec lui, etc... Je me suis mise à sa place. J'ai pleuré pendant trois jours, presque toutes les minutes, toutes les larmes de mon corps. C'est vraiment difficile d'être réveillée et juste pleurer. Pleurer en mangeant, essayer de respirer et pleurer. Encore aujourd'hui, en y pensant, j'essaie de faire du sens sa mort face à ma mission de vie, mais c'est comme arrivé très vite toute cette histoire. Malgré les nombreux beaux souvenirs que j'ai, reste que ce n'était que quatorze mois de ma vie alors que nous avons été ensemble treize ans. En écrivant ces mots, je sais que je continue ma vie mais j'ai comme l'impression que je suis en limbo, c'est vraiment étrange.

Bref, après avoir pleuré trois jours, je suis allé prendre ma douche seule, car d'habitude je la prenais avec ma plus vieille, et alors que je pleurais, du moindre essayais, je n'avais plus de larmes qui sortaient et cela m'a beaucoup dérangé. Comment puis-je être triste et ne plus avoir de larmes? Je me suis dite que j'avais une décision à prendre. Je pouvais soit pleurer toutes les larmes de mon corps jusqu'à sa mort, qui pouvait arriver dans une semaine, dans 2 ans, dans 5 ans, ou dans 70 ans (advenant la chance qu'il fasse parti des 4%), ou je pouvais vivre heureuse, profiter des moments présents et me donner à mon meilleur comme femme et maman et pleurer lorsque sa mort allait arriver. Bref, j'ai décidé de traverser le pont de la tristesse quand le pont arriverait. Je suis sortie de ma tête et de mes scénarios et j'ai vécu le moment présent. Honnêtement, ce fût la meilleure décision que j'ai prise. La qualité de vie que j'ai eu a été incroyable. J'ai décidé que ma mission était de lui donner une fin de vie incroyable, qui à mes yeux n'étaient que normal face la personne que je le voyais.

Ne sachant pas combien de temps il lui restait, et ayant toujours en tête qu'il y avait plus de chance qu'il ne survivrait pas, je me suis préparé pour mes filles. J'ai préparé tous pleins de projets et de souvenirs que je voulais pour mes filles afin qu'elles se rappellent leur papa. En même temps, la plus grande peur d'Erik était qu'elles ne sachent pas combien il les aime. Nous avons des enregistrements de lui qui chante, des photos à la tonne, j'ai fait un livre photo, une doudou photo, qui lui était destinée originalement pour le garder au chaud lors de ses traitements, il a participé à un programme Thru My Eyes, qui fait une entrevue avec la personne en phase terminale et leur pose des questions sur leur vie. Bref, mes filles ont les souvenirs que moi je n'ai pas eu la chance d'avoir de ma mère. En fait, ce sont des souvenirs que nous devrions tous faire pour nos enfants et les générations à venir, car cela est un super beau lègue, même quand nous allons mourir de vieil âge. Nous faisons parti de l'histoire de l'humanité, alors aussi bien laissé des traces. J'adore la généalogie en passant.

Tout cela dit, j'avais comme intention de donner la meilleure fin de vie à mon mari. J'avais l'intention de lui donner toutes les expériences que je pouvais pour lui faire vivre sa vie au maximum et avoir du plaisir. J'ai été la meilleure maman, la meilleure femme, et la

meilleure aidante-naturelle que je pouvais être. Un moment donné, c'est même moi qui lui donnais ses injections de Neupogen© à la maison, et j'avais du plaisir à jouer l'infirmière.

Cet été-là, son pronostique n'était pas la seule mauvaise nouvelle que nous avons eue. Lors de mon échographie de 20 semaines, alors que nous avons su que notre bébé était une fille, nous étions sur la route vers Montréal quand j'ai reçu un appel de ma sage-femme. Elle m'annonçait que mon bébé avait un marqueur au cerveau, une bulle de liquide s'était formée sur le dessus de son crâne. Elle voulait me faire faire des tests de dépistage car ce marqueur est un des nombreux marqueurs de la trisomie 18. Pour ceux qui ne savent pas, la trisomie 18 n'est pas la trisomie 21 que l'enfant peut tout de même vivre. La trisomie 18 atteint le développement des organes et l'enfant risque de ne pas se rendre à terme. S'il se rend à terme, le plus long qu'un enfant a vécu selon les recherches du moment étaient de 15 à 365 jours. Un autre foutu choc dans ma vie. Par contre, avec recul, si moi je faisais de l'anxiété et voyais tous les petits détails qui pourraient aller mal dans la vie, j'ai attiré des gens comme moi. On était prêt au pire même s'il n'y avait aucun autre marqueur dans l'échographie. Quand j'y pense, Erik m'a dit lors de l'accouchement qu'il avait eu peur de ne pas y être présent, donc si de ses pensées il demandait à l'Univers de voir son bébé, son souhait a été réalisé au travers les nombreuses échographies que j'ai reçues. Il y a avait du stress à plusieurs échographies car quand nous voulions voir que ses organes étaient en bonne santé et en bon développement, elle était tournée du mauvais bord et je devais revenir une autre fois. C'était une bonne distraction du cancer disons.

Nous avons passé des tests génétiques pour s'assurer que tout était correct. La sage-femme a même dit de ne pas s'inquiéter car cette bulle au cerveau se reforme avec maturité, mais on n'a pas pris de chance. Disons que je n'étais pas rassurée du tout même si elle croyait qu'il n'y avait pas de cas faire avec cela. Si je n'avais pas besoin de m'inquiéter, pourquoi m'a-t-elle dit cela d'abord? J'ai fait mes recherches sur Internet pour m'éduquer sur la Trisomie 18. Je ne voulais pas qu'on prenne mon liquide amniotique pour tester car les chances que la grossesse soit à risque était élevées, dans mes croyances, et je n'aime pas les aiguilles. Donc, après avoir pleuré le reste de notre voyage, j'ai décidé que nous allions attendre les résultats, espérer pour le mieux, qu'aujourd'hui nous avons appris que nous attendions une fille alors nous allions célébrer. J'ai même dit à mon mari que si elle avait la Trisomie 18, j'étais prête à la mettre au monde et lui donner l'amour qu'elle aurait besoin le temps qu'elle choisisse d'être avec nous ou non. Je lui donnais le choix de sa propre vie.

Finalement, après quelques tests et échographies, ses organes étaient en pleine santé, son cerveau était superbe, j'ai même passé un test de sang vers 32 semaines et tout était parfait. Le pouvoir de la pensée positive est incroyable mais aussi, en y repensant, s'était surtout mon anxiété qui avait besoin d'être rassurée. On s'entend que c'était un marqueur et que ma réaction a été très dramatique en pensant au pire cas possible. Mon anxiété a besoin que je la reconnaisse et il était normal que mes émotions étaient plus importantes

en fonction des circonstances de ma vie. Je ne voulais pas perdre mon mari et mon bébé. J'avais même fait un marchandage avec Dieu en lui disant de prendre mon bébé au lieu de prendre mon mari. J'avais demandé d'avoir un enfant avec deux parents en santé, plutôt que deux enfants et un seul parent. Je n'ai jamais pensé demander à Dieu que tout le monde soit en santé. Malgré les circonstances, je suis contente que ma fille soit née et soit en santé. C'était le meilleur des choix que j'avais donné au final.

Ce pouvoir de la pensée positive, je l'ai en moi, et j'étais assez surprise car j'étais quelqu'un qui pensait aux pires scénarios et vivait dans l'anxiété, et je me plaignais souvent, ou chialait. C'était ma façon de demander de l'aide à ce moment-là. Je me disais qu'en me plaignant, si quelqu'un pouvait m'offrir une solution à mon problème ou m'aider car il entendait mon cri du cœur, ça serait super. En me plaignant que je n'ai pas le temps de manger de bons repas, peut-être que quelqu'un m'en aurait cuisiné, par exemple. La peur de demandé de l'aide et de paraître faible. J'ai toujours été forte, résiliente et je me suis débrouillée dans la vie. Donc demander de l'aide est une des faiblesses que j'avais. Bref, mon positivisme m'a aidé à surmonter toutes les fois qu'Erik avait une nouvelle tumeur ou une mauvaise nouvelle. Au lieu de dire positivisme, je vais dire optimisme, car je n'ignorais pas les mauvaises nouvelles, je savais qu'elles étaient là, excepté je choisissais de voir le « silver lining » de la situation, l'autre côté de la médaille. Donc lorsqu'il avait une nouvelle tumeur, ma pensée n'était pas qu'il lui restait moins de temps à vivre, quoi qu'un peu oui, mais que c'est une chance qu'on le découvre maintenant car il peut commencer son nouveau traitement demain et non dans deux mois alors que ça l'aurait affecté une plus grande partie de son corps. Je voyais qu'il avait plus de temps avec nous.

Ayant étudié et pratiqué dans ma vie courante le monde vibrationnel et la loi de l'attraction depuis deux ans, j'ai définitivement un problème avec la façon dont les docteurs approchent les patients avec les résultats. Je tiens à dire que je suis au courant que ce que nous attirons dans notre réalité vient de nos croyances, alors j'étais un match aux docteurs que mon mari a eu et les résultats reçus. En gros, la loi de l'attraction dit que nous créons notre réalité, que ce que nous voulons nous l'avons. Cependant, la seule façon de l'avoir matérialisé dans notre vie est de croire que nous l'avons. L'univers nous donne toute l'abondance que nous voulons, il faut juste y croire avant de le voir. Tout ce qui se passe dans notre vie est créer par notre pensée, même si c'est subconscient, et cela inclus la mort de mon mari. Je sais, je me suis jugée aussi là-dessus.

Pourquoi aurais-je manifesté la mort de mon mari si j'ai le contrôle sur ma réalité? Premièrement, je ne savais que je créais ma réalité. J'ai été élevée avec la croyance que nous subissons la vie. La vie est parfaitement bien faite. Pour la croissance de mon esprit, j'ai dû vivre cette expérience de deuil, de séparation physique, pour faire la rencontre d'un homme que j'ai vraiment aimé, mon serveur, qui m'a fait vivre un rejet/abandon, qui a été l'élément déclencheur du travail de la personne que je suis en train de devenir dans ma transformation : la fille parfaitement imparfaite.

Sans tout cela, je n'aurais pas découvert Abraham Hicks sur Youtube au travers ma massothérapeute, je n'aurais pas expérimenté les vibrations et pratiquer à manifester des choses dans ma vie, et je n'aurais pas compris et accepté que j'ai un pouvoir énorme sur ma réalité, que les mots sont forts et ont un impact sur tout ce que je vis. Comme par exemple, si je dis que j'ai perdu ma sacoche, l'univers va me prouver que je l'ai perdu et je ne la retrouverai pas. Par contre, si je dis que je l'ai égaré, elle va me revenir. J'ai sincèrement vécu cette expérience lors de mon oubli de ma sacoche dans un chariot à l'épicerie Adonis. Quand je me suis rendu compte de l'oubli, je suis allé demander à la caissière et aux objets retrouvés si elle était là et elle n'y était pas. Je les ai appelés plus tard en me disant avec espoir que quelqu'un l'avait peut-être ramené et que si non, j'allais leur laisser mon numéro de téléphone car j'étais certaine que ma sacoche me serait rapportée, ce que j'ai fait finalement. Je m'étais dit que tant que mes cartes étaient encore là, je me foutais que la personne ait pris les sous dans le porte-monnaie mais je voulais ravoir mes choses pour éviter d'annuler toutes mes cartes et d'avoir à changer tous mes paiements bancaires. Quelques jours plus tard, on m'a appelé pour me dire que ma sacoche était retrouvée et tout ce qu'il manquait dedans était mon argent comptant, près de 300\$. Je m'en suis foutue et j'étais très contente d'avoir gardé la foi et d'avoir cru en ce que je voulais. J'ai eu beaucoup de gratitude que les gens avaient été assez honnête et l'argent ramassé était leur récompense. La prochaine fois si cela arrive, je vais manifester que tout est retrouvé et remis à moi. En fait, cela n'arrivera pas de nouveau, mais en plan B, je vais contrôler mes idées.

Dans la prochaine partie, je vais partager d'autres exemples de comment la loi de l'attraction et les vibrations énergétiques m'ont aidé à créer ma vie et comment j'utilise ma propre vie dans mes coachings.

La raison que j'ai dit que la façon dont les docteurs approchent les patients avec leurs statistiques est inappropriée est la suivante : l'oncologue a dit à Erik que son premier traitement durerait 14 mois. Tout irait bien. Elle a aussi dit que si par contre il y a une métastase, donc des cellules cancéreuses dans une autres partie de son corps autre la zone primaire, le traitement devra changer, car si de nouvelles cellules se développent, cela signifie que le traitement ne fonctionne pas comme des cellules survivent. Elle a fait une liste des 4 traitements possibles, et nous a annoncé que l'efficacité des traitements Donc, le premier traitement est le meilleur sur le marché et ensuite, ils sont moins efficaces.

Est-ce que on peut s'entendre que si en partant le docteur dit à son patient que le premier traitement est le plus efficace et que les suivant vont en diminuant, le patient a déjà comme croyance limitante que s'il a la mauvaise chance d'avoir une métastase, il est foutu, il n'a plus d'espoir? Car c'est ce que les docteurs leur disent. Le patient qui croit que le docteur qui a beaucoup d'expériences est l'expert lui fait confiance. Il se fait dire que sa seule chance de survie est ce traitement et après c'est seulement de la maintenance de vie. Aussi, le 4% de chance de survivre 5 ans provient des cas des cinq dernières années. Cela signifie que dans les 5 dernières années, 4% des patients atteint

de ce rhabdomyosarcome alvéolaire, incluant les enfants (c'est un cancer infantile) ont survécu. Ce qui n'est pas inclus dans les résultats sont les croyances de ses patients.

Le patient qui croit aux miracles et connaît le pouvoir de la pensée sait qu'il va survivre peu importe ce qu'il a comme traitement car le traitement n'est pas important au final, c'est la croyance de son effet. Si le patient a comme croyance que le cancer tue, qu'il va mourir, cela va venir affecter les résultats de la recherche évidemment. Chaque patient a le pouvoir de guérir ou non par sa pensée, avec l'aide de la loi de l'attraction. Mais si tu ne le sais pas, il est certain que tu ne le peux pas.

Si le patient sait qu'il veut être là pour marcher ses enfants lors de leur mariage, même s'il a 1% de chance de survivre, la loi de l'attraction va le mener à des protocoles expérimentaux ou des docteurs qui vont matcher sa croyance et vont l'aider à atteindre ses buts. La loi de l'attraction dit que nous devons croire que ce que nous voulons nous l'avons déjà, peu importe l'illusion de réalité devant nos yeux. J'ai eu la chance de rencontrer un homme, Hughes, à Los Angeles lors d'un événement de Mindvalley, qui il y a 25 ans a eu un cancer au cerveau. Il lui était donné un an à vivre car son cancer avait atteint son foie et ses poumons. Il a refusé d'accepter ce que les docteurs disaient, qu'ils ne pouvaient plus rien pour lui. Il a dit qu'il allait trouver les docteurs qui allait prouver ce qu'il voulait et a travaillé fort pour s'aider et changer sa vie. Il a commencé la méditation, il a lu sur les sujets, bref, il a fait tout ce qu'il pouvait pour s'éduquer et être en contrôle de sa réalité. Il avait comme objectif de marcher ses filles lors de leur mariage plus tard, elles ne sont pas encore mariées. Bref, il s'est guéri de son cancer complètement, et est en pleine forme, 25 ans plus tard. J'étais abasourdie. Il venait de confirmer ma croyance que nous pouvons nous guérir. Qu'il y a une cure aux maladies, et que cette cure est nous-même. J'ai découvert au travers cela le livre de Louise Hay « Heal Your body ». Dans ce livre, elle énumère les problèmes physiques et leur source émotionnelle. Quand je le lis, cela fait tellement de sens. Si j'ai mal aux épaules, j'ai donc une pression que je supporte la planète ou que j'ai un fardeau. Et ensuite, elle donne l'affirmation et la nouvelle croyance que nous pouvons adopter pour remédier, qui par exemple serait « je fais maintenant confiance à la vie et je suis supportée ». Cela a changé ma vie.

En gros, les docteurs sont des êtres incroyables, il ne faut pas se le cacher, ils sauvent des vies. Il est donc important que ceux-ci soient forts dans leurs croyances de succès car cela affecte directement les résultats avec leurs patients. Le rôle du coach de vie dans les hôpitaux serait tellement important pour aider les patients avec leurs croyances, de leur faire voir le positif, mais aussi avec les docteurs. Travaillant avec une coach en ascension, dont le but est vraiment de vivre ses émotions à fond et de faire un travail de miroir sur ce qui nous est reflétée dans la vie extérieure, je vois vraiment les bénéfices auprès de ses patients. Ça devrait même être un service essentiel à tous les patients de maladie car d'un même coup, le client travaille ses croyances et lorsqu'il se retrouve guéri, il a un plan de ce qu'il fera avec sa vie. Selon Louise Hay, le cancer est une colère intérieure, et la fesse, lieu du départ de cancer à mon mari, viendrait de sa carrière. Il n'avait pas vraiment d'ambition côté carrière. Il aimait ce qu'il faisait et il était content de

rester dans son poste. C'est ce qu'il me disait quand je lui demandais ce qu'il voulait faire comme but professionnel plus tard. Moi, je suis quelqu'un qui a de l'ambition, donc je peux commencer à voir la grande image de ma vie. Avec recul, je peux voir que notre relation parfaite à mes yeux malgré ses imperfections acceptables, n'était pas ce que je méritais dans ma vie. Je méritais encore mieux. En commençant à croire qu'il y a un plan, que mon « Higher Self » sait le chemin pour me rendre à mes buts et que je dois lui faire confiance au lieu de moi tout contrôler, cela me permet d'accepter mieux la situation qui s'est produite.

Quand Erik a eu de la radiation pour sa deuxième grosse tumeur dans son muscle PSOAS, qui lui avait enlevé la force de sa jambe droite, son docteur ne croyait pas qu'il retrouverait sa force. Il était même très surpris et trouvait cela un miracle qu'il soit capable de réutiliser sa jambe. Si les docteurs doutent de leur médecine, comment est-ce qu'un patient peu se sentir confiant? Lors de sa première masse, il a reçu 30 jours de radiation intense et la masse était presque partie. Sérieusement, si ce n'était pas du petit nodule de la jambe, qui lors de la fin de sa vie n'avait pas changé de grosseur, était restée stable, je suis certaine qu'il aurait pu continuer sa première chimio. Je l'ai même demandé à l'oncologue si c'était possible. Il y a eu des chances que ce nodule ne fût pas vu dans le premier scan. Le scan prend des tranches d'image et il y a cette mince chance que ce n'était pas vu avant. Il y a aussi la chance que la qualité de l'image n'était pas aussi à la fine pointe de la technologie car elle avait été prise dans un hôpital moins réputé. Donc, moi-même, je doutais de ce nodule. Sa masse originale avait diminué de deux grosses briques de beurre dur et en était presque réduite entièrement. Pour un petit point, on a tout arrêté et là il avait de la chimio moins forte. J'ai trouvé ça ridicule. Même lors de son dernier mois de vie, j'ai demandé s'il pouvait reprendre le traitement de l'année précédente comme ça fonctionnait bien. Elle a refusé car elle ne voulait pas l'achever plus rapidement et voulait lui donner la qualité de vie, qui fût de trois semaines extra. Je ne sais pas si c'est moi ou mon mari qui dans sa vibration ne voulait pas prendre de chance et souffrir, je pense que les deux nous ne voulions pas souffrir, mais peu importe, les choses sont arrivées ainsi. Je pensais que j'avais tout accepté mais dans mes dernières semaines, je vois que je suis encore en train de faire du sens à ce qui s'est produit.

Le truc avec la loi de l'attraction est de savoir le but que les gens veulent, donc par exemple vivre une belle vie de qualité. Erik ne voulait pas souffrir. Il a même demandé à l'oncologue comment il allait mourir lorsqu'il a eu sa mauvaise nouvelle. Elle lui a dit que les anciens patients avaient soit une métastase aux poumons et ils allaient mourir en douleur par difficulté de respirer ou qu'un moment donné, le cancer serait en force et la médication anti-douleur serait vraiment en grande quantité dans son système que son corps s'endormirait et mourrait paisiblement. Évidemment, on voit qu'il a fait son choix 10 mois à l'avance.

Quand on fait un souhait à l'Univers ou à Dieu, on doit focuser sur le quoi et croire que c'est arrivé. Le « comment » est la partie que nous ne pouvons pas contrôler car

justement, il y a tellement de façons inconnues qui peuvent survenir pour nous livrer notre souhait, qu'il fait du sens de ne pas savoir le comment. L'important, est de suivre les signes et d'avoir confiance. La vie va nous apporter les personnes, les opportunités qui matchent nos désirs, et il faut les découvrir afin de « débloquer » le prochain niveau ou le prochain indice sur ce que nous devons faire pour obtenir ceux-ci. Nous avons cette tendance à vouloir contrôler comment nous allons arriver à notre objectif et cela nous empêche d'aller vers notre objectif car si nous ne croyons pas aux miracles, nous ne les attirerons pas dans notre réalité. Je voulais devenir conférencière en partageant mon deuil et j'ai eu la chance d'être choisie par l'Hôpital Princess Margaret pour partager mon histoire et celle d'Erik, du comment l'hôpital nous avait aidé. Au travers mon apparition sur les réseaux sociaux et dans le foyer de plusieurs milliers de gens au travers une lettre, une dame a envoyé une carte de Noël avec un chèque qui disait que c'était pour mes rêves. Elle allait aussi envoyer un chèque mensuel par la suite. La dame de la fondation a dit que c'est la première fois qu'elle avait cette requête-là. J'étais quelqu'un qui avait de la misère à recevoir.

Pour moi, j'ai accepté en disant que si c'était vraiment pour moi je le prendrais. Je ne voulais pas enlever le focus de la campagne de financement. Malheureusement, je n'ai jamais vu cet argent. La dame de la fondation voulait entrer en contact avec la personne pour voir comment on s'y prendrait pour le paiement mensuel. Apparemment, le premier chèque était un chèque en blanc et elle a reçu une note plus tard disant de détruire ce chèque et de prendre le suivant. Je me suis demandé pourquoi une personne inconnue voudrait me donner de l'argent. Je me demandais aussi quels étaient mes rêves, que ferais-je avec cet argent. J'ai eu un généreux héritage et j'étais dans une phase de ma vie que j'étais très généreuse dans mes dons, et je ne voyais pas le besoin de recevoir plus d'argent. En pensant trop au pourquoi qu'elle voulait me faire un tel cadeau, alors qu'elle ne me connaissait pas, a été pour moi le blocage je crois qui m'a empêché de recevoir cet argent. Je ne voyais pas ma valeur, je ne méritais pas cet argent. Quand j'ai su que c'était un chèque en blanc, je me suis mise à penser quel montant est-ce que j'aurais écrit? Honnêtement, je ne connais pas les finances de la personne, et je suis quelqu'un qui ne veut pas abuser des autres. Je ne savais pas la valeur de mes rêves. J'aurais pu devenir la personne la plus riche que je connaisse et écrire 10 000 000\$ comme j'aurais pu prendre 10 000\$. Je lui aurais envoyé une carte de Noël de nous et lui aurait expliqué comment nous avons dépensé ses sous. Comme cela n'est pas arrivé (encore), j'ai essayé de voir la leçon derrière. Cela m'a montré que la façon que je peux accumuler ma richesse n'est pas nécessairement par le travail dur que je fais et les actions que je pose, mais par la générosité des gens. Dans ma tête, pour devenir millionnaire tu as soit la chance de gagner à la loterie, d'avoir une bonne entreprise que tu travailles fort ou un gros héritage. Disons que cela a changé ma croyance.

Une des choses que cette expérience m'a apportés a été de stimuler mon cerveau droit et lui faire imaginer ce qu'il veut. Dans ma vie, je crois que j'ai arrêté de rêver gros car je ne voulais pas être un fardeau. Je me rappelle quand j'allais manger au restaurant avec ma mère, je lui demandais si j'avais assez mangé au buffet pour le prix qu'elle payait.

Nous n'avons pas toujours eu ce que nous voulions. Nous n'avons rien manqué mais je me rappelle mon père nous disant que nous irions à Disney ou que nous aurions une piscine. Je n'ai rien vu de cela. Je crois que c'est la raison que j'ai travaillé tôt dans ma vie, personne ne me dirait ce que je peux acheter ou pas. Mais quand tu ne fais pas 100 000\$ de salaire annuellement, ou quand tu habites dans le nord des provinces en isolement, les opportunités tu les crées localement. Donc, je peux voir pourquoi je ne rêvais plus grand.

Lors de notre demande à l'univers pour la relation de nos rêves ou l'emploi parfait, il ne faut pas douter que ça va arriver, car si j'ai la croyance de doute, l'Univers va me prouver que j'ai raison, et me donnera les preuves qui me feront douter. Nous avons toujours raison, peu importe ce que nous pensons. Notre système réticulé activateur va trouver les informations qui prouvent notre croyance.

Si dans la réalité le docteur a vécu que son traitement de radiation avait comme but de seulement étiré la vie d'un patient en phase terminale, il va attirer cela dans sa réalité pour matcher sa croyance, et ne sera pas effectif. Mais s'il croit que sa radiation est ce qui va aider le client à retourner vivre sa vie normale de qualité à la maison, c'est ce qu'il attirera, même si le patient est en fin de vie. Le patient doit le croire aussi. Le docteur ne reviendra pas du miracle qui s'est produit car d'habitude, les cellules réagissent de telle façon, mais cela est laissé les cellules agir comme elles veulent au lieu de nous, choisir ce que nous voulons que les cellules fassent. Les cellules de notre corps n'attendent que nous et notre commandement pour nous obéir. Nous sommes leur leader. Je crois que vous voyez mon point.

Le système réticulé activateur est la partie du cerveau qui nous fait voir ce à quoi nous pensons, comme mentionné plus tôt. C'est utilisé en collaboration avec la loi de l'attraction. Si je veux voir des résultats positifs dans les tests médicaux, je vais voir le seul point positif sur une page entière de négatif. Et c'est cela qui me permet de vivre de façon positive dans mes défis car je vois le positif puisque je veux l'attirer. Si je suis une personne qui est plutôt négative et voit le négatif partout ou le danger, je vais attirer des résultats de scan avec une nodule anodine, ou un seul marqueur dans l'échographie d'un bébé. Tout le reste est beau sauf ce petit point, qui pourtant peut être sans danger.

Par contre, autant que j'adore ce concept et j'y crois, il y a des forces qui sont plus fortes que notre cerveau et qui amène les événements, les opportunités et les personnes près de moi. Je comprends que mon SRA voit les choses mais elles doivent y être. Par exemple, je me dis depuis longtemps que j'aimerais bien avoir une Audi éventuellement. Alors, bien entendu, mon SRA voit les Audi autour de moi, et elles sont partout. Par contre, la loi de l'attraction les apporte près de moi. Je me suis stationné dans un stationnement souterrain l'autre jour et il y n'y avait pas de voiture autour de moi. À mon retour, pouvez-vous imaginez les voitures qui m'entouraient? Il y avait 3 Audi, une BMW et une Mercedes. J'ai beau croire que mon cerveau voit les choses qu'il veut, mais en même temps, ces voitures de luxe là sont apparues de nul part. J'aime les voitures et je peux dire officiellement que je les regarde quand je me stationne et généralement, elles

sont des Honda, Toyota, etc... des voitures « normales ». Je me rappelle d'avoir déjà eu des voitures avec des lumières brisées. Bref, j'ai été un aimant à ces voitures de luxe.

Un autre exemple que l'univers m'a envoyé ce que je croyais. Je conduisais sur l'autoroute 10 un matin en allant à Montréal et je me suis mise à penser à quel type de voiture que j'aimerais avoir comme collection, et je me suis mise à penser à une super belle voiture ancienne. Soyez surpris ou non, j'ai vu une dizaine de voitures anciennes allant en direction opposée quelques minutes plus tard. Je les spotte facilement ces voitures d'habitude et elles ressortent facilement du lot généralement car elles sont rares, mais là, il y en avait une dizaine qui venait de passer. Il devait sûrement y avoir une convention quelconque. Je ne peux pas imaginer ses choses.

Je ne sais pas si le mot synchronicité vous dit quelques choses. C'est lorsqu'un événement ou une personne arrive alors que vous en aviez besoin. Ce sont des rendez-vous destinés. « Je parlais justement de ça hier, c'est bizarre! » « Je pensais à toi il y a 5 minutes et voilà que tu m'appelles. » Alors oui le cerveau voit ce qu'il veut voir, et c'est incroyable car maintenant, au lieu de douter d'une chose ou de voir le négatif, je me dis que si j'ai raison peu importe ma pensée, aussi bien que j'aie raison pour ce que je veux vraiment. Les parents chialent que les places en garderies sont impossibles à trouver et qu'il manque des places. S'ils croient cela, c'est ce qu'ils attireront dans leur expérience. Chaque porte qu'ils vont cogner sera pleine. Moi j'ai la croyance que ce que je veux je l'aurai, et des places en garderie j'en ai manifesté. Je vous parlerai plus loin des places que j'ai manifesté en garderie pour mes filles.

Je veux, avant de poursuivre, vous parler de mon expérience avec le monde vibrationnel et comment ma croyance crée ma réalité, ce qui est vraiment utile pour travailler avec mes coachés. Premièrement, j'étais une personne qui prenais toujours ses rendez-vous avec sa coiffeuse et son esthéticienne pour faire mes ongles. Et un matin, comme je me disais que le monde est vibrationnel, je n'ai pas pris de rendez-vous. Je suis allé chez la coiffeuse et j'ai demandé pour une coupe. Il y avait de la place, et s'était avec MA coiffeuse préférée en plus, celle en qui j'avais confiance. Ça c'était parfait. Ensuite, je vais voir l'esthéticienne qui était dans le même bâtiment et lui demande si elle a de la place pour une manicure et pédicure, dont sa réponse était « ça va prendre environ 3 heures », auquel j'ai répondu parfait, je prenais le spot. En discutant avec la dame, je lui ai demandé si ce spot de 3 heures à son horaire était ouvert depuis longtemps, et elle m'a répondu que ce matin une personne avait annulé son rendez-vous. Voilà!! Si j'avais appelé, j'aurais eu un refus la veille car la place était prise, mais quand j'ai décidé que j'y allais, c'était ma place. Donc, oui elle aurait été pleine, mais même si le nom sur son papier n'était pas le mien, c'était MA place à moi. Mon SRA a bien beau voir la place, mais il a bien fallu que quelqu'un laisse sa place pour moi, je n'ai pas inventé cela. Cela a été mon introduction au monde des vibrations.

Je vais vous donner un deuxième exemple de comment je manifeste ma réalité. En septembre 2019, j'ai inscrit mes filles âgées de 3 et 4 ans à la garderie Montessori de Bromont. Malheureusement, la seule place de disponible était pour ma plus vieille dans

le groupe des 4-5 ans. Je l'ai tout de même inscrite car pour moi, Montessori est une philosophie que j'essaie d'intégrer dans ma pratique dans diverses occasions, que l'enfant découvre son monde à sa façon. Alors, je me suis posé la question suivante : comme tout est vibration, qu'est-ce qui est actif en moi qui m'empêche de manifester la place à ma plus jeune? Après la 1^e journée de garderie de Sophie, je suis allé m'inscrire aux programmes de la Maison de la Famille avec ma plus jeune Émilie. Mon amie qui devait me rejoindre pour s'inscrire n'a pas pu venir à temps, et il n'y avait plus de place pour sa fille. Je lui ai donc suggéré de partager ma place une semaine sur deux avec elle. Je me suis dit qu'il y avait une raison que c'était ainsi. Finalement, après avoir pensé à ma question du début, je me suis rappelé que je voulais passer du temps un à un avec ma plus jeune quelques mois plus tôt. Dans ma tête, ma plus vieille a eu la chance de passer 18 mois avec mon mari et moi, et ma plus jeune est née avec une sœur et un papa malade. Elle partageait toute son attention. Il était important pour moi de lui donner ce temps-là, mais je me sentais mal car les belles activités que j'aurais fait avec elle, ma plus grande aurait sûrement aimé les faire aussi. Je suis l'aînée de deux filles et je ne peux pas imaginer mes parents faire des activités plus l'fun avec ma sœur sans m'intégrer moi. Et après cette prise de conscience, je me suis demandé si cela était encore une priorité pour moi de passer de l'un à un avec elle. Et la réponse était non. Je me suis dit que si elle a choisi de venir deuxième dans la famille, c'est l'expérience que son âme a voulu pour elle sur Terre, et si j'étais honnête avec moi, j'étais fatiguée de passer 24h/24 avec mes filles, même si cela était mon plan jusqu'à l'âge d'aller à l'école et dans ma définition de succès en tant que maman.

Je voulais recommencer à m'accomplir, penser à moi. Je ne suis pas juste une maman, je suis une femme qui a des objectifs d'aider les gens dans la vie. Je ne savais pas encore ma mission de vie, mais je savais que ça l'avait quelque chose à voir avec devenir conférencière et coaché des gens. Alors, en toute honnêteté, je me suis dit que non, je ne veux pas avoir à me courir d'un bord et l'autre à trouver des haltes garderies et de participer aux programmes pour parents-enfants. Je ne suis plus là dans ma vie. Et comme par magie, deux matins plus tard, l'éducatrice de Sophie me dit qu'il se pourrait qu'il y ait une place dans le groupe de 3 ans pour Émilie, car il y a un petit gars qui était inscrit et payait depuis juin et il ne s'était jamais présenté. Je savais que ma petite avait sa place. Et c'est drôle aussi car elle avait seulement 2 ans à ce moment, donc aurait dû embarquer dans le groupe de 2 ans. Mais quand j'ai vu les dames du groupe de 3 ans, j'ai vu ma fille avec elles. Et comme de raison, en soirée on m'appelle me dire que ma fille était prise dans le groupe de 3 ans que je voulais. Alors le petit gars qui était inscrit ne faisait que réserver la place à Émilie. Mon SRA spot très bien les opportunités, mais il ne prend pas les décisions pour les autres personnes, ce sont les vibrations. Et tous ces exemples sont arrivés après le décès de mon mari.

Est-ce que je peux vous dire que j'aurais pensé encore plus positivement que je le faisais avoir connu la loi de l'attraction? Après que j'ai pleuré pour trois jours au début du pronostic, ma pensée a été la suivante : Il a 4% de chance de survivre, et nous ferons tout pour qu'il fasse parti de cette statistique. Je me foutais du 96%, excepté j'avais les

comportements d'une personne qui se préparait pour le 96%. Honnêtement, il n'avait aucune raison de faire parti du 96%. Il était jeune, aucun cancer dans sa famille, mangeait relativement bien, ne fumait pas, ne buvait pas, était heureux. Et selon Abraham Hicks, il n'y a que la santé et le bien-être qui nous est donné de notre Source. Donc s'il y a une maladie, c'est que la personne refuse de recevoir le bien-être qu'elle mérite.

J'ai toujours été la fille parfaite qui suivait les règles, et faisait tout dans l'amour. J'étais la police de la classe qui « stoulait » ceux qui ne suivaient pas les consignes. Et j'ai toujours eu de l'empathie pour les autres, alors j'aidais. Je n'avais pas beaucoup d'amis à l'école et j'avais été rejeté de ma gang, donc ma confiance en moi n'était pas si haute car je me suis longtemps demandé ce que j'avais fait de mal. En fait, cela m'a affecté pour 20 ans, et dans mes relations, je me prouvais que j'étais une bonne personne qui valait la peine à connaître. J'ai eu une superbe relation avec mon mari, mais en ce moment, je ne suis jamais aimée autant que je m'aime en aujourd'hui. Je suis pas mal certaine de l'avoir mentionné plus tôt mais je préfère le répéter plutôt que de l'oublier. De plus, je ne suis pas une écrivaine experte. Je peux vous raconter une belle histoire complète, pleine d'émotion en personne, avec pleins de détails, mais l'écrire prendrais beaucoup de temps. Pour le but de ce mémoire, je voulais partager le plus possible de mon vécu et de mes apprentissages au lieu d'aller dans les plus petits détails. Je sais que j'ai commencé ce travail en disant que ce ne serait pas un mémoire excellent et je m'en foutais. Je sais que ce mémoire représente qui je suis aujourd'hui, et que j'ai pu écrire toutes ses pages, au travers le Covid-19, mes enfants à la maison, mon deuil, le travail sur mes émotions et toutes les autres formations que j'ai prise, donc même s'il n'est pas écrit sous forme de livre publié, la valeur de mes expériences est excellente. Les leçons que j'ai apprises au travers le chaos de ma vie sont incroyables et ont énormément de valeur. Je suis vraiment fière de moi de pouvoir partager ceci avec vous. Donc, finalement, même s'il y a des répétitions et un peu de désordre dans mes idées à l'occasion, cela représente mon processus de pensée et mon cerveau commence à remettre les choses en ordre, et cela me fait un grand bien.

Connaissant la loi de l'attraction et les vibrations, si je pouvais parler à mon enfant intérieur du secondaire, je lui dirais que les gens qui l'ont rejeté ne lui parlent plus, parce que à l'intérieur d'elle, elle ne voulait plus être avec eux. Tu ne t'associais plus avec eux. Ils t'ont apporté ce dont tu avais besoin pour croître. Ils étaient une réflexion externe de ce que je pensais à l'intérieur. Avoir su, il y a bien des gens dans ma vie que j'aurais que plus confiance en moi et j'aurais parlé avec. Je ne me serais jamais senti abandonnée ou rejetée car j'aurais su que leur réaction est en direct relation avec ce que je veux mais n'ait pas le courage de faire. Mais il est difficile de comprendre que nous créons notre réalité quand des « mauvaises » choses nous arrivent. C'est la faute des autres, dans ce cas-ci je disais que c'était de ma faute mais je ne savais pas ce que j'avais fait. Je ne questionne plus les pourquoi. Si je suis dû pour être avec quelqu'un et que je le veux vraiment, rien dans le monde va nous séparer et on va se retrouver.

Je peux prouver ce point car la dernière fin de semaine de février 2020, j'ai été à Los Angeles pour une convention Mindvalley, une université en ligne, une tribu si vous voulez, de gens qui veulent changer le monde et ont une vision commune. Les noms tel que Lisa Nichols, Jim Allen, Jim Quick, Marisa Peers sont des auteurs internationaux de renommée qui donne des cours. Vishen Lakiani en est le fondateur. La première journée, j'ai connecté avec cette dame Amy, qui avait les mêmes plans de futur que moi. Car maintenant qu'on attire ce que nous voulons, je voulais attirer des gens qui pensent comme moi, et toutes deux en somme à nos début dans les conférences. Je lui ai parlé de la loi de l'attraction et de sa magie, et nous avons vécu ensemble des expériences dans lesquelles je lui faisais voir consciemment ce qui arrivait. Une de ses expériences est que je ne suis plus en retard nulle part où je vais. J'arrive toujours à l'heure. Pourquoi? Je me suis rendu compte que si je pars en retard à quelque part et que je stress que je vais être en retard et que je vais me faire juger, je serai en retard. Je suis en retard selon l'heure fixée oui, mais pas avec la personne. Il m'est arrivé à quelques reprises que je parte plus tard que prévu pour arriver à un souper chez une amie, par exemple, et qu'en lui annonçant, elle me réponde que c'était correct, le souper n'était pas près. Je me rappelle bien un rendez-vous chez la chiropraticienne, et j'allais arriver 5 minutes plus tard que mon rendez-vous. Pouvez-vous imaginer ce le résultat? Quand je suis arrivé, elle était encore dans son bureau avec sa patiente et j'ai même attendue. Alors si je suis prise dans le trafic à quelque part, je me dis que si j'ai un délai, la personne a aussi un délai de son bord.

Juste la fin de semaine que j'étais à Los Angeles, j'ai montré à Amy que même si notre diner a fini quelques minutes plus tard, la personne sur scène qui devait commencer à 14h15 sharp, venait de commencer après que nous étions assises et il était 14h22. Il nous « attendait ». Advenant que je manque quelques mots d'une présentation ou d'une conférence ou même d'une discussion entre amis, je me dis que le message qui est dit est soi une histoire que j'ai déjà entendue donc je ne manque rien d'important, ou soi que le message n'était pas un match à ce que je vis, donc je n'ai rien manqué. Je n'étais pas dû pour entendre ce message.

Les deux premières journées de convention, Amy voulait dont avoir un billet de lunch chaud. Ces billets devaient être achetés ou les gens VIP les avaient. Elle essayait de se dire comment elle pourrait avoir un billet, qu'il y a des gens qui ne se sont pas présentés donc elle pourrait prendre leur place, par exemple. Je lui ai dit qu'une fois son intention à l'univers, elle ne peut plus focusser sur le comment, que ça va arriver de façon magique. Ce n'est pas arrivé de façon magique pour elle par contre. Mais c'est arrivé de façon magique pour moi. Sérieusement, le dimanche matin, je prends l'ascenseur et qu'est-ce que je ne vois pas sur la plancher, un billet de lunch chaud. Le plaisir en moi d'avoir manifesté ce billet. Comme je voulais moi aussi le lunch, j'allais garder le billet, à moins que je ne voie Amy. On ne se donnait pas rendez-vous, on se croisait partout. Lors d'une des présentations du dimanche matin, je lui ai tapé sur l'épaule, car on s'était retrouvé au travers 850 personnes en étant assises proche, et je lui ai donné le billet. Elle n'en revenait pas. Je l'ai fait pour lui prouver que si on veut quelque chose, on ne doit pas se

soucier du comment, que quelqu'un par hasard aura ce dont nous avons besoin. Et de son côté, on ne s'était pas dit aurevoir le samedi, et elle était triste qu'elle ne m'avait pas vu ce matin-là. Elle s'est même dit en elle-même : « Qu'est-ce que Marie-Ève ferait en ce moment? Elle aurait confiance que si on doit se revoir on se reverrait. » J'ai eu un impact tellement profond pour les quelques fois qu'on était ensemble, qu'elle voulait vraiment me revoir. Et, en dedans de quelques secondes, je lui tapais sur l'épaule avec son billet.

Quand les gens sont vraiment dû pour se revoir, l'univers nous pousse vers leur direction et on se voit. Quand elle me cherchait dans la salle de 850 personnes, elle ne me trouvait pas mais lors d'une conférence, je suis rentrée dans une rangée d'un côté et une dame rentrait de l'autre côté et qui était-ce pensez-vous? Amy. La chance que nous eussions choisi la même rangée, un siège à côté de l'autre était imprévisible. Aucune statistique aurait pu prouver cela. J'avais 2/850 chances d'être assises à côté d'elle, donc 0.002% de chance. Alors le 4% de chance que mon mari serait resté en vie sachant cela, il serait encore ici aujourd'hui. Quand les choses sont dues, sont dues. Je savais que j'allais la revoir. Et même lorsque je l'ai accompagné à son lunch chaud, je n'ai pas pu rentrer à l'intérieur évidemment car je n'avais pas de billet, elle ne voulait plus y aller car elle ne voulait pas que je sois seule. Je lui ai dit que je ne serais pas seule, je suis toujours bien accompagnée. Et en m'en allant au restaurant, il y a un gars qui allait dans ma direction et nous avons commencé à jaser et avons dîner ensemble.

En tant qu'introvertie sociale, je n'aurais pas demandé aux gens de manger avec eux auparavant. Maintenant que je sais que chaque personne que je rencontre dans l'ascenseur, sur la rue ou sur Internet est un match à une de mes croyances, j'ai vraiment hâte de jaser avec les gens. Est-ce que je vais faire un travail personnel sur mes ombres après avoir discuté avec une personne dont certains points me fatiguent? Vais-je pratiquer mon coaching en encourageant la personne en lui faisant voir que la seule limite est sa croyance dans un manque de ressources financières ou matérielle?

Je suis une personne qui était très rationnelle, j'adore connaître comment le cerveau fonctionne et savoir ce qui se passe quand je pense telle ou telle chose. Et les informations que j'apprends dans le cours de coaching en neurosciences sont incroyables et ont pleines de valeurs car je peux aussi coacher les gens qui ont un côté rationnel, moins ésotérique avec des preuves du cerveau. Les gens qui me matchent moi, que je rencontre, sont tous des gens qui font un certain travail personnel sur eux, qui ont vécu une transformation et sont en transition en ce moment, car c'est là que je suis moi. Quand j'ai une personne dans mes conversations ou mes coachings, le problème ou l'objectif discuté est très proche de mes objectifs, alors l'aide que j'apporte à cette personne, est une façon, l'aide que je m'apporte à moi. Lisa Nichols dit que lorsque nous parlons dans une conférence, qu'il y ait 1 personne ou 10 000, n'a pas d'importance. Je parle toujours seulement à 1 personne, mais dans 10 000 sièges. Et comme le monde qui nous entoure est une réflexion, une image miroir de ce qui se passe en moi, si je travaille mes propres ombres et m'accepte-moi dans ma totalité, les gens que je vais attirer seront un match à moi.

J'ai découvert au travers l'expérience d'être tombée en amour avec un gars, 10 mois après le décès de mon mari, l'image miroir. Le gars était un beau serveur, qui était excellent dans ce qu'il faisait. J'ai étudié en gestion hôtelière, j'ai travaillé en restauration, j'ai des hauts standards pour moi et aux endroits que je vais, et il a été plus qu'excellent. Il était un perfectionniste comme moi, et wow. Maintenant, je me demande si j'étais en amour avec lui, ou juste avec mon image miroir. Mais la façon qu'il agissait, les mots qu'il disait, ses expressions, je me suis rendu compte qu'il était comme moi. Vraiment étrange, comme si je le connaissais depuis des vies. C'est là que ma passion pour l'ésotérique a débuté. Les synchronicités conscientes étaient flagrantes. Par exemple, je venais de finir l'unité 1 de L'Académie Zérolimite et le message que j'ai gardé comme motto après était d'être confortable dans l'inconfortable. Je voulais laisser mon numéro de téléphone au serveur avec qui la connexion était plus intense que 13 ans de mariage avec mon mari parfait. Et je tiens à rappeler que j'étais une introvertie, gênée, qui suivait toujours les règles auparavant. Alors l'idée folle de laisser mon numéro était une étape très inconfortable que je n'assumais pas. Et là, la peur du rejet venait me reparler à l'oreille : « Hot comme il est, il doit avoir une blonde !! Ça ne se fait pas laisser son numéro de téléphone à un gars qui travaille, voyons! » Alors j'ai décidé que je ne lui donnerais pas mon numéro de téléphone. Mon cerveau voulait croire ce qu'il voulait.

Je vous jure que moins de 10 secondes après ma conversation avec mon démon, le serveur était à la table adjacente et leur expliquait qu'il déménageait à Montréal car il n'avait pas de famille ou de blonde qui le retenait dans la région. Et Montréal n'était que 1h30 de chez moi, donc faire la route ne me dérangeait pas. Quelle était la chance ?? Je sais que mon cerveau va voir et entendre ce dont j'ai besoin, alors j'ai beaucoup de gratitude pour mon SRA à ce moment qui a entendu la conversation de la table d'à côté, mais la synchronicité que le gars de mes rêves était célibataire et l'ait dit en dedans de 10 secondes de moi qui ne laissait pas mon numéro était incroyable. Alors, j'ai pris mon courage dans mes mains et je lui ai laissé mon numéro de téléphone. La seule raison qui m'empêchait de le faire, la transposition de ce que je croyais de sa situation qu'il était pris, était fausse, donc je n'avais plus le choix d'agir.

Je dois aussi ajouter que quelques mois auparavant, ma maison a eu un gros dégât d'eau au sous-sol, qui ont repoussé sa vente et mon déménagement en Ontario. J'avais pris la décision que je retournais vivre à Timmins, dans le Nord de l'Ontario, retrouvé mes amis et vivre ma belle petite vie, prendre la chance avec l'autre gars que je trouvais cute. Quand l'eau s'est infiltrée et que les réparations ont pris plus de temps, je me suis dit que quelque chose de positif en sortirait, que peut-être que je rencontrerais mon futur époux. Le soir que j'ai eu mon serveur au restaurant, je ne devais même pas aller manger là. J'avais dans l'idée d'aller manger à une autre place mais finalement, après un débat rationnel dans ma tête du pourquoi j'allais manger là, j'y suis allée et j'ai rencontré ce gars. Il y a des forces dans l'univers qui nous poussent à rencontrer les gens qui sont bons pour nous, notre croissance. Et lui, il en était une.

Finalement, on se textait près de trois heures par jour, peu importe l'heure qu'il finissait de travailler, on s'est rencontré quatre fois en personne, que moi je considérais comme des « dates », mais en toute honnêteté, je doutais si lui il « datais » ou si on était justes amis. Je suis très bonne flirteuse de façon naturelle. Je ne suis pas le type de personne qui va commencer à toucher le bras du gars pour lui montrer son attention. Je suis très subtile dans mon rôle de séduction. Alors, je n'étais pas certaine si lui il était intéressé romantiquement en moi car lui aussi s'il le faisait était subtil. Tout est vibration, donc il matchait mon énergie. Et malgré tout, il était encore là pour moi. Je me suis permise en pleine conscience de me laisser monter en amour avec lui. Après un mois à se jaser, je lui ai demandé de me promettre que s'il ne voulait plus être mon ami, qu'il me le dise, pour éviter le fiasco du secondaire et il a accepté. Alors j'avais la confiance. Je lui donnais pleins de petites attentions ici et là, et j'avais de la difficulté à accepter les attentions et les compliments, étant une personne qui adorait donner et faire briller les autres sauf moi. Lors de notre dernière soirée en personne, je lui ai fait un gros sac plein de bouffe car il avait dit qu'il était malade. J'étais tellement romantique. Je traite les autres comme je voudrais être traitées, mais maintenant je dis aussi que je traite les autres la façon que je crois qu'ils méritent d'être aimé/traité, et c'est aux petits oignons. C'est drôle car il adorait les oignons crus pour se soigner lors d'un rhume, légumes que j'avais inclus dans son sac.

Et lors de notre discussion, je voulais savoir s'il voulait des enfants dans son futur, car en ce moment, son plan était de travailler 12 ans pour être à sa semi-retraite vers 40 ans. Donc quand je lui ai demandé ce qu'il ferait s'il y avait une fille qui serait dans sa vie, il a dit qu'il verrait à ce moment-là. Moi qui doutais que nous étions sur des « dates », l'univers venait de me prouver un point. Mon SRA était à point à attendre cela. Et en parlant d'enfants dans son futur il ne savait pas s'il en voulait, même qu'il a mentionné que peut-être que non. Je dois dire que depuis le décès de mon mari, j'ai appris que la seule chose que j'avais contrôle au moment, était mon attitude. Je n'avais pas de contrôle que mon mari était mort et que j'étais veuve, mais j'avais le contrôle sur mon attitude et je choisisais le bonheur, d'être heureuse malgré tout. Oh, je me suis jugée là-dessus, inquiétez-vous pas. Les 10 premiers mois, ma vie était normale. Oui j'avais déménagé de l'Ontario au Québec sur un coup de tête pour vivre dans ma maison de 4000 pieds carré voisine de mes beaux-parents. Ma vie n'avait pas changé. Avant le décès, je m'occupais des enfants moi-même, allaitant, j'étais le principal parent. C'est moi qui s'occupait des repas, des finances et de la maison en générale. Erik était le pourvoyeur, il prenait son rôle de papa lorsqu'il revenait à la maison pour ma plus vieille et que j'avais besoin de faire d'autre chose. Il se levait dans le milieu de la nuit avec moi quand elle se réveillait : il changeait la couche alors que moi j'allaitais. Nous étions une super équipe. Quand il est décédé, j'étais déjà debout pour allaiter, donc changer une couche ne changeait pas. Ma vie était belle. J'étais la maman parfaite que j'avais en tête, et j'étais fière que ça l'aille bien. Les choses allaient bien. J'ai eu des difficultés avec ma belle-famille, mais j'ai travaillé certaines choses et autre que mon beau-père qui ne nous parlait plus, les filles et moi, je travaillais ma relation avec ma belle-mère.

Ça faisait près de dix ans que nous étions hors Québec, et j'avais même dit à Erik que je ne déménagerais jamais à Sutton car je ne voulais pas leur créer un autre deuil lorsque je déménagerais avec mon nouveau partenaire. J'allais profiter des services offerts aux veuves ici à Toronto, et je retournerais à Timmins. Finalement, j'ai vendu ma maison à Timmins, je ne voulais pas payer 3000\$ par année pour un condo pour la prochaine année. Malgré tout, ma vie était superbe. Je venais de m'inscrire à L'AZ, le livre était ce que je recherchais dans mon énergie. J'avais un projet d'aider les veufs et veuves et tout s'enlignait bien jusqu'à ce que je rencontre mon serveur, qui a pris mon attention. J'ai arrêté mes cours de l'AZ car je mettais mes efforts sur ma relation. Le dernier soir que nous étions ensemble, je disais qu'il ne voulait peut-être pas d'enfants, et cette phrase a été pour moi ce qui a tournée ma vibration romantique/amoureuse envers lui vers une vibration amicale. Je veux dire, le gars ne veut pas d'enfants, j'ai deux filles, ils les avaient même rencontrés, donc s'il ne veut pas d'enfants, je n'ai pas de contrôle là-dessus, je ne vais pas me débarrasser de mes enfants pour un gars. Mon intention était donc différente et j'ai vécu un petit deuil. Mais il est à noter que je me suis construite dans ma tête toute une histoire avec son peut-être. Il n'était pas prêt à ce moment-là, ce n'était pas son plan, mais qui sait avec le temps il en aurait peut-être voulu biologiquement. Alors, on se sépare en soirée, il me dit qu'on va se reprendre certain, et le lendemain je reçois un message texte qui me dit de ne plus lui donner de la nourriture ou payer pour ses repas, il se sent materner et ne fait pas ça avec ses amis. Il ne recherche pas une relation en générale, etc... Bref, la veille, dans ma tête, j'avais moi-même changé mon intention romantique à amicale et cela était reflété dans son texto le lendemain.

Je me suis posée bien des questions sur ce qui avait bien pu changer dans sa vie pour qu'il me dise cela. Je sais ce qui avait changé dans la mienne, mais pas dans la sienne. Qu'avais-je fait de différent qu'hier, quand il me disait en personne que je pouvais lui dire tout ce que je voulais, lui « dumper » mes journées et que je n'avais pas besoin de voir une psychologue, et qu'on allait se revoir? Qu'avait-il changé dans sa vie, quelle prise de conscience avait-il pris qu'il ne voulait plus me parler 2-3 heures par soir, mais bien 1 fois par semaine? Je n'étais pas très confortable avec ma sexualité donc je ne me basais pas là-dessus pour attirer les gars, mais je me suis dit que peut-être je n'avais pas vu les signes qu'il voulait coucher avec moi tout ce temps, et je lui ai demandé s'il voulait juste être « casual » duquel il m'a répondu qu'il voulait juste être ami.

Quand je dis que je ne voyais pas ma valeur, je peux vous dire que je me suis vraiment demandé pourquoi un gars voulait rester mon ami et ne pas être mon chum ou un fuck friend ? En deux mois, il m'avait offert une écoute incroyable, il était là pour moi et j'avais du plaisir. Il m'a offert un support que personne ne m'a offert dans ma famille. Il faisait des efforts pour me parler, même quand il travaillait. Il acceptait mes enfants lors de nos sorties quand je n'avais pas de gardienne. Même ma propre famille ne m'offrait pas ce support. Sérieusement, j'ai trouvé différentes façons de faire des repas car la motivation de cuisiner n'était pas là après le décès. J'avais deux jeunes filles qui mangeaient comme des oiseaux et ne mangeaient pas les bons repas que je mangerais moi-même. Avez-vous déjà cuisiné des repas pendant une heure pour les manger seul?

Je préfère manger des toasts et des céréales que de faire la vaisselle après. Personne de mon entourage ne m'apportait des repas déjà faits à congeler pour m'aider, ou ne m'invitait à souper à leur maison. Disons que je ne sentais pas trop le support de ceux qui devaient sensé m'aimer, alors le voir des autres, mon cerveau ne comprenait pas trop.

Pour faire une histoire courte, quelques semaines plus tard, j'ai découvert un article qui expliquait que ce que je venais de vivre était possiblement la rencontre de ma flamme jumelle, qui est la même âme que moi sauf l'énergie opposée. Lorsque deux flammes jumelles se rencontrent, c'est dans le but de purger le karma négatif et les blessures du passé pour s'unir en amour inconditionnel. Bref, c'était une belle excuse pour rester en contact avec lui et travailler mes ombres et m'améliorer. Selon la loi de l'attraction, nous attirons ce qui nous matche, donc si je recherche un partenaire amoureux, et que je vis une dépression en ce moment, le partenaire que je trouverais à ce moment serait aussi dans une période difficile. Si je ne suis pas prête émotionnellement à me remettre en couple, même je crois que oui, je vais attirer des gars qui seront parfaits mais ne voudront pas être en couple. Aussi, si je crois que tous les hommes que je rencontre ont des problèmes, ils en auront tous car l'univers me dit toujours que j'ai raison et m'apporte les gars qui ont des problèmes.

Alors, la fille d'il y a 2.5 ans qui ne voyait pas sa valeur a décidé qu'elle serait totalement et entièrement honnête avec tout le monde, autant les gars qu'elle a un « crush » dessus que les gens avec qui elle a des conflits avec dans son intérieur, qu'elle vit des frustrations. Et j'ai été honnête avec tout mon monde, mon père, ma sœur, des amis, et même ce serveur. Mais le prénom de ce serveur était vraiment littéralement partout où j'allais. J'ai croisé ce nom 1 fois dans ma vie, Samuel, et maintenant, les histoires que j'entends avec des enfants ayant le prénom de Samuel est immense, et ce ne sont pas juste des personnes du Québec, mais des États-Unis aussi. Le pont Champlain est désormais nommé Pont Samuel-de-Champlain, un beau rappel à chaque jour que je vais sur ce pont de ce gars qui a eu une influence dans ma vie. Et son nom de famille, le nombre de rues qui portent son nom est incroyable. Et je suis une fille très visuelle. Dans mon village de jeunesse, je n'ai jamais vu une rue avec ce nom, et je sais qu'il y avait un gars cute avec le même nom, mais cet été-là, pendant mon voyage, j'ai vu une rue avec son nom de famille. Bref, tout ça pour dire que mon système réticulaire activateur était très actif, mais aussi la loi de l'attraction faisait que j'attirais des gens et des circonstances avec son nom.

Après la rencontre avec ce gars, qui je rappelle s'était passée près de l'anniversaire d'un an du décès de mon mari, la tension que j'avais sur les épaules était immense. Je peux comprendre, non seulement avais-je une maison qui avait des problèmes d'eau, j'avais deux enfants à m'occuper, une relation amoureuse qui n'avait pas fonctionné et qui quelques mois plus tard s'était terminée par une plainte d'harcèlement légale, mais sa rencontre venait de me faire découvrir qu'il y a des choses dans ma vie que je devais changer. Premièrement, avec mon mari, le plan initial était que je reste à la maison avec

les enfants jusqu'à ce qu'elles commencent l'école. Bien, j'ai dû travailler fort sur moi pour me permettre de les mettre en garderie parce que ce n'était pas le plan.

Je suis enseignante de formation, donc pour moi, c'était clair que j'allais enseigner mes enfants à la maison jusqu'à l'école. Mais ce plan était parfait en couple. Ce plan était parfait pour la moi d'avant. Maintenant, maman solo, qui a toute une charge émotionnelle et mentale sur les épaules, je n'en pouvais plus. Même que l'amour que j'avais pour mes filles, je ne le ressentais pas autant qu'avant. Je les voyais comme un fardeau pour ma nouvelle vie car qui voudrait bien d'une femme veuve avec deux enfants. Essayer d'avoir une gardienne quand tu ne connais personne dans un nouveau village est difficile. En fait, la grand-maman, qui était voisine gardait mes filles, mais le bordel que j'avais à la maison à mon retour me faisait croire que j'étais mieux de garder mes filles avec moi et de rester à la maison. L'amour qu'un parent a pour ses enfants est inconditionnel, et c'est vrai. Je sais que je les aimais mes filles, plus que tout, mais j'ai comme vécu quelques mois que je mettais mon masque d'oxygène à moi en premier. Mes enfants ont toujours eu leurs besoins remplis. Elles dormaient leurs 12 heures par jour, elles avaient leur trois repas et trois à quatre collations par jour, elles avaient des jouets pour s'occuper, elles allaient jouer dehors, elles avaient des amis à la garderie, donc étaient stimulées mentalement et socialement, et moi, j'avais une philosophie qui leur permet d'apprendre par elles-mêmes selon leurs habiletés et leurs intérêts. Mais pour ce qui était du temps un à un, je ne pouvais pas leur donner, et je me tapais sur la tête souvent, car c'est quelque chose que je regrette que ma mère ne m'a pas donné. Elle était super, mais elle n'était pas là à mes événements que je jugeais importants comme mes compétitions, et je ne me rappelle pas d'avoir joué avec elle beaucoup. Je me suis comme mise en standard de parents que j'allais jouer avec les miennes, et quand je ne le faisais pas, j'étais un échec.

Malgré que je me jugeais beaucoup en tant que mère, car je ne voulais pas jouer avec elles et je leur donnais beaucoup de temps d'écran, elles avaient tout ce dont elles avaient besoin. Je gardais le contact avec la belle-famille pour mes enfants car j'avais dit à Erik, mon défunt mari, que pour moi c'était important de garder le lien avec la famille. Mais un moment donné, j'ai appris à mettre mes propres limites, et à dire assez c'est assez. Quand la belle famille ne nous invite pas aux événements familiaux et qu'ils nous séparent du reste de la famille, j'ai beau vouloir tout faire pour garder contact, mais le sentiment d'abandon et de rejet constant était assez pour mettre mes culottes. Ma belle-mère insultait mes décisions très souvent, et moi, la fille parfaite qui aime plaire aux autres, ne pouvait rien dire. J'avais espoir qu'ils allaient changer. Ça devait être moi qui avait un problème. Jamais ma belle famille ne s'est excusée d'avoir mal construit ma maison, qui en a pour près de 125 000\$ en rénovations juste pour la mettre au code. Ils ne se sont jamais excusés de m'avoir accusé de les avoir blessés après leur avoir refusé une visite lorsqu'Erik était en traitement, car ils pensaient juste à eux. Je me suis mise dans leurs souliers plus que dans les miens, car j'aurais dit non plus souvent. Erik ne voulait pas dire à ses parents les mauvaises nouvelles, et c'est moi qui l'ai convaincu de leur dire car si c'était mon enfant, j'aurais aimé le savoir. Elle a même osé dire qu'aucun

de ses enfants ne lui aurait dit non. Moi qui veux juste me justifier en tout temps, j'ai essayé de lui faire voir que grâce à moi elle avait les nouvelles qu'elle a eu. Cette femme n'avait aucune reconnaissance pour ce que j'avais fait pour elle, pour le fait que je lui donnais la chance d'être la première à garder les enfants car je voyais qu'elle développait un lien entre ses petits-enfants, avant d'engager une gardienne.

Pour elle, et j'ai encore beaucoup de frustration et de colère envers elle, et je m'excuse que ce soit dit ici, mais je crois qu'un mémoire a aussi comme but de partager notre vécu mais les émotions qui viennent avec. Nous habitions mon mari, ma fille de 2 ans, moi mon bébé de quelques mois et moi dans un un et demi, et quand elle venait, je ne sais pas combien de fois j'ai dû lui dire d'enlever ses souliers dans la maison, et elle les gardait. J'avais un bébé qui jouait par terre, nous étions à Toronto, ait du respect pour les règles de ma maison. Quand je lui ai demandé plus tard pourquoi elle n'enlevait pas ses souliers, elle m'avait répondu que c'était tellement sale chez moi, qu'elle ne voyait pas le point d'enlever ses souliers. Il est difficile de gérer sa transformation, son développement, ses émotions et sa survie, quand nous avons des gens comme ça qui nous entoure. Elle et son mari, s'imposaient dans nos vies, et étant la fille qui les laissait faire puisque leur enfant était en phase terminale, je les laissais m'envahir. Ma maison était le bordel car j'avais deux enfants à m'occuper et je m'occupais de mon mari. Quand ils visitaient, ils ne faisaient que s'asseoir avec leur fils et jouaient avec les enfants, et moi je devais leur faire le repas. Je n'avais pas besoin d'aide avec mon bébé, j'avais besoin d'aide à ce qu'il prenne soin de moi aussi. Je suis une femme forte, mais vraiment forte et résiliente, mais j'étais dans la partie de ma vie la plus difficile et je n'avais pas d'aide émotionnelle. Dans ma tête, perdre son enfant est pire que de perdre son mari, donc ils avaient préséance.

En faisant des cours de développement personnel après, je me suis rendu compte que ce n'est pas parce que quelqu'un l'a pire, que je ne peux pas vivre mes émotions et mes sentiments, que je dois céder ma place dans la situation. Oui, leur fils est mort, mais elle a encore son mari et sa famille pour la supporter. Moi, mon mari est mort, et le père de mes enfants aussi. Mon quotidien a changé. Je suis déménagée de l'Ontario au Québec, donc mon groupe d'amis et de supports qui me connaissent y sont mais de loin. Et la famille d'Erik, qui était plus proche, bien n'était pas si aidant que ça. J'ai dû apprendre à me débrouiller seule la majorité du temps. Personne ne m'a offert de repas, personne ne m'offrait du temps pour s'occuper de mes enfants. J'ai dû commander mes repas avec un traiteur quand je n'avais pas l'énergie de me cuisiner des repas. Ensuite, ayant un peu plus d'énergie, j'ai commandé les boîtes Goodfood. Cela m'évitait un voyage à l'épicerie et j'avais aussi des recettes. Les services pour les endeuillés n'étaient pas mieux. Il y avait un groupe de support pour les endeuillés à une maison palliative, mais la première fois que j'ai voulu m'inscrire, ils n'offraient pas de service de garde. Donc, le moment que j'avais besoin de ce service, je ne pouvais pas je ne pouvais apporter mes enfants avec moi. Je me suis donc inscrite un an après, alors que mes enfants étaient en garderie.

Quand mon père a appelé la DPJ, car oui, il a appelé le département de protection de la jeunesse, j'ai été surprise. Mais comme je sais que je crée ma réalité, je me rends compte que j'aurais dû le voir venir. Deux semaines avant leur appel, j'étais dans une vibration que je ne me trouvais pas une bonne maman. Mes enfants étaient en garderie depuis quelques semaines mais je ne me trouvais pas une bonne mère de faire cela, et le soir, je partais faire une sortie par semaine, et je faisais des cours ou des sorties à l'occasion un samedi. Les gens disent tout haut ce qu'on pense de nous, et cette semaine-là, ma belle-mère m'avait dit que je n'étais pas une bonne mère pour les envoyer en garderie toute la semaine et partir un soir ici et là. Mon père, qui habite à 9 heures de chez moi, est venu me visiter pour une première fois depuis le décès de mon mari, et il me disait que ce n'était pas correcte de laisser ma fille faire pipi par terre, et était inquiet de plusieurs choses. Disons que nous n'avons pas la même philosophie de parentage. Moi, je laisse mes enfants se découvrir et je ne les poussais pas à être propre, tout en son temps. Elle avait 18 mois, et enlevait sa couche toute seule. Pour moi, il y avait beaucoup de succès qu'elle vivait, même si elle manquait la toilette. Bref, un de ses soirs, alors qu'il me disait des choses en ligne, je lui ai dit, on dirait que ce n'est pas de mes beaux-parents que je dois m'inquiéter qui vont appeler la DPJ, car il m'avait de les guetter, mais bien lui. La loi de l'attraction oblige : ton souhait est réalisé. Deux semaines après, j'avais le fameux appel de la DPJ, et c'est mon père qui l'avait fait. Il était inquiet pour ma santé mentale.

Mon père, qui m'appelle une fois par deux mois, prends de mes nouvelles sur Facebook, me visite une fois par année pour 48 heures, a osé appeler la DPJ en disant qu'il avait peur. Il m'a dit qu'il croyait qu'ils m'offriraient des services. Je consultais une psychologue dans ce temps-là, qui m'avait donné un livre sur les écueils. Malheureusement, je me rends compte qu'en me donnant ce livre, elle n'a pas fait sa job d'au moins me suivre dans ce que je vivais, car elle avait ouvert un canne pleine de vers, et au lieu de m'aider, elle voyait juste ce qui n'allait pas avec moi. Mon sommeil était moindre car mon côté créatif était en mode écriture. J'écrivais tout ce qui se passait dans ma tête. J'avais en but d'écrire un livre sur les prises de conscience que je faisais et la manifestation qui arrivait dans ma réalité après. Mais j'ai toujours été comme ça, un oiseau de nuit. En plus, quand j'allais me coucher, ma plus jeune, qui allaitait encore, se réveillait, ce qui me donnait un moment de plus à méditer et à avoir pleins d'idées. Je ne prenais pas de médication pour dormir car j'allaitais, et je ne croyais pas que ce serait un bon mixte pour mes filles, et étant le seul parent, j'avais peur que je ne serais pas capable de me réveiller si une de mes filles avaient besoin de quelques choses. Ma psy trouvait ça suspicieux que j'ai plein d'énergie même si je ne dormais pas gros.

En plus que je ne mangeais pas beaucoup, pas parce que je n'avais pas faim, mais parce que mes filles ne mangeaient pas beaucoup. Une avait 18 mois et l'autre avait 36 mois, donc passer 45 minutes à faire un repas qu'elle ne mangerait pas car c'est trop santé, bien je mangeais un peu moins mais souvent. J'avais perdu 5 livres depuis le décès d'Erik, mais après mon poids a toujours été stable. Alors, quand elle m'a parlé d'hypomanie, car ces symptômes, en plus du changement dans mon comportement qui m'a apporté à une plainte d'harcèlement, j'ai fait mes recherches, bien sûr, car je

n'accepte pas n'importe quelle étiquette, j'ai découvert que l'hypomanie a plusieurs signes similaires à ceux d'un deuil ou d'un grand changement de vie. Ding! Ding! j'en vivais deux, et mon comportement était différent juste pour ceux qui ne me connaissent pas gros. Mon père et ma sœur ne me connaissent pas intimement. On se voyait trois fois par année lors des rassemblements de famille. Ils disaient que j'avais changé, et je leur disais que oui. C'est normal, j'ai perdu mon mari. Mon père me disait que la façon que je vivais mon deuil n'était pas correcte, qu'il n'a jamais vu personne faire ce que je fais. En passant, pour la plainte d'harcèlement, c'est arrivé après que j'ai décidé d'être confortable dans l'inconfortable, comme appris dans l'AZ, et j'ai traité le gars de la façon que j'aurais voulu qu'on me traite. Je lui ai donné de l'amour inconditionnel, même s'il ne la voulait pas. Je n'ai fait aucune menace, en aucun cas ne l'ai-je rabaissé, même au contraire, je lui disais tout ce que je voyais dans son potentiel. Bref, pour la première fois dans ma vie, je prenais des décisions sur comment je me sentais si je faisais l'action au lieu de comment l'autre pouvait se sentir. J'ai appris énormément sur ma valeur et sur mes limites aussi. Le gars a été vraiment super patient avec moi, car j'ai eu le temps de lui dire plein de choses et il continuait à me parler avant de contacter la police.

Maintenant, ce que j'ai appris de cette situation-là, est que si je doute si un gars est intéressé ou non, je vais assumer qu'il ne l'est pas, car le bon gars, il va se faire savoir et sera fier d'être à mes côtés et me donnera son temps, sans que j'aie à le demander. J'ai travaillé beaucoup ma codépendance au travers cela, que j'avais besoin de sa validation pour me dire que j'étais une bonne personne. Je voulais tellement qu'il voit que j'étais la fille pour lui, que j'étais une personne qui ne voulait faire de mal à personne, que je m'étais perdue à plaire.

Pour ce qui est de mon père, la journée qu'il a appelé la DPJ est quand je lui ai envoyé une copie de ma réquisition de l'hôpital pour consulter un psychiatre. Je voyais une psychologue et de mon côté, ça allait bien. Elle n'était pas disponible quand j'avais besoin d'elle lors du moment avec le serveur, mais je me débrouillais à ma façon. Mon père voulait tellement que j'aie voir un psychiatre. Ma famille était inquiète car je changeais et ils ne trouvaient pas ça normal. Mon père disait souvent qu'il y a plein de gens qui semblent bien aller, et le lendemain on retrouve aux nouvelles qu'ils se sont suicidés. Honnêtement, j'ai eu peur qu'un matin je me lève suicidaire. On me mettait tellement des idées dans la tête de peur, que j'avais peur pour moi. Je n'ai jamais été suicidaire. Oui la vie était un peu difficile, mais pas au point de me débarrasser de mes enfants, pas au point de m'enlever la vie. Je suis miss solution, il y a toujours une solution. Alors, j'ai appelé Info Suicide un moment donné car mon père me faisait peur. Je voulais savoir les signes précurseurs de quelqu'un qui est suicidaire pour justement m'apporter cette aide si j'en avais besoin. Finalement, la dame m'a rassurée, et je me sentais mieux. Je suis donc allé m'asseoir à l'urgence de l'hôpital à Granby, car c'est là qu'on m'avait dit d'aller pour consulter en urgence. J'avais apporté mon ordinateur car je me suis dit que j'allais sûrement passer la journée là comme mon cas n'était pas prioritaire. L'univers m'a bien dit que j'avais raison d'apporter mon ordinateur car je suis arrivée là à 9 Am et j'ai passé à 4 :30 pm. Maintenant, quand je vais quelque part, je m'attends à passer dans les

premières, donc je ne prévois plus du matériel pour attendre longtemps. J'ai appris cette leçon rapidement.

Ceci dit, après avoir jaser avec le docteur pendant 30 minutes, il m'a dit qu'il n'était pas inquiet, que mon speech était rapide mais que tout ce que je disais faisait du sens et était cohérent. Il m'a dit que je pouvais passer la nuit à l'hôpital et voir le psychiatre demain matin ou je pourrais aller en clinique externe à Cowansville, qui était plus proche de chez moi, ce que j'ai fait. J'avais donc ma requête qui disait qu'il n'y avait aucun élément de danger, que c'était sous pression de la famille, que j'étais entrée de mon plein gré, avec possible hypomanie selon la psy. Quand j'ai prouvé à mon père et ma sœur que j'avais le papier pour leur faire plaisir, encore, ils ont été tellement fâchés. Ils ont été fâchés de la petite phrase : sous pression de la famille. Et ça c'est la raison que mon père a appelé la DPJ. Il croyait que j'étais dans le déni que j'avais un problème. Plus tard, je sais que ces mots étaient un trigger pour eux, une blessure. Depuis ma jeunesse que mon père blâme beaucoup sur ma sœur et moi, comme son ordinateur qui ne marchait pas. En fait, juste cette semaine, je lui ai demandé de me dire qu'il était fier de moi. J'apprends à demander aux gens ce que j'ai besoin de leur part et c'est ce dont j'avais besoin. Sa réponse n'a pas été « bien oui je suis fier », mais plutôt, « Tu es comme toutes les femmes toi, toujours besoin d'avoir qu'on te le dise. Moi je suis un gars d'action et je le prouve (En fait il ne m'a jamais rien prouvé en action n'ont plus, même qu'il me disait qu'il ferait des choses qu'il n'a pas fait). Tu ne le vois pas parce que tu ne veux que voir les mots. Je suis fier de vous, ta sœur et toi. » J'ai dû le forcer à me dire qu'il était fier de moi et non de « nous ». Il n'est pas normal que je doive supplier mon père de me dire qu'il est fier de moi. Je sais qu'il a ses blessures et que ce qu'on voit dans les autres est en nous, donc s'il ne voit pas cette fierté en moi et le dire à voix-haute, il ne peut pas le dire. Et comme moi je ne vois pas la fierté qu'il soit mon père, cela se reflète aussi par les mots qui sont dits. Mais cette réponse m'a fait comprendre pourquoi je recherchais tant l'approbation et validation de mon serveur que j'étais une bonne personne. Même mon père ne pouvait pas le dire en mot. Selon ces critères à lui, il est un bon père. Je dois me séparer de lui d'une façon car mes critères d'un bon parent inclus faire parti activement dans la vie de mes enfants, même lorsqu'ils ont quitté le nid. Mais bon, j'apprends à faire le deuil de cette relation inexistante, en plus des autres. C'est ce qu'on appelle un deuil secondaire je crois. Par contre, je peux dire que mon deuil m'a permis d'ouvrir mes yeux sur les choses que j'acceptais depuis trop longtemps et m'a permis d'être honnête avec moi-même.

L'été 2018, je savais que quelque chose n'allait pas. Je savais que je vivais un deuil, et une peine d'amour immense que je n'avais pas vu venir. Je prenais toutes les mesures que je pouvais pour m'aider, je consultais tout le monde qu'on me référerait. Quand tu n'as pas confiance en toi, que tu as besoin de validation surtout de validation et d'amour de ton père que tu ne reçois pas, tu te laisse bercer d'un bord à l'autre, et c'est la raison que je me suis dit que je devais me retrouver en moi et ne plus avoir à me justifier. Si on pense que je suis malade mentale, c'est leur opinion et elle ne me regarde pas. Moi je sais qui je suis. Mais c'est plus facile à dire qu'à faire quand pendant 33 ans tu voulais

plaire et que tu crois toi-même que tu as une maladie mentale. Maintenant ajoute les stigmas associés aux maladies mentales, on a un beau cocktail d'émotions et de pensées.

J'ai dit à mon père qu'au lieu d'appeler la DPJ, il aurait pu venir me visiter et venir m'aider. Il travaille 7 jours et est en congé 7 jours. Il m'avait même déjà dit que quand il serait sur cet horaire, qu'il viendrait faire un tour, ce qu'il n'avait pas fait. Et après, il osait juger que j'avais un problème mental et que mon deuil n'était pas normal car son frère âgé de 65 ans, qui venait de perdre sa femme d'un cancer, qui n'avait pas d'enfant à charge, ne vivait pas la même chose que moi. Il y avait tellement de façons qu'il aurait pu m'aider avant de dire que j'avais un problème. Il croyait que la protection des enfants pourrait m'offrir des services. Tout le monde le sait qu'on les contacte s'il y a des doutes que les enfants sont négligés ou abusés. Je suis sûre que moi je leur ai donné mes clés de succès qui vont les aider eux-mêmes dans leur boulot. J'avais tellement peur qu'on m'enlève mes enfants, c'était horrible. Je n'avais pas besoin de ce stress sur mes épaules en plus de tout ce que je vivais.

En février 2020, quand je lui ai parlé, il m'a dit qu'une raison qu'il était inquiet est en raison de toutes les choses qu'ils voient dans les films et les nouvelles. Alors, je lui ai dit qu'il ne s'était pas basé sur les faits de ma situation. On a eu une discussion et je leur ai dit clairement que la prochaine fois, de m'appeler et de vérifier avec moi les faits de ce que je vis au lieu de transposer leur peur de ce qu'ils voient à la télévision. On se saurait sauvé de bien des émotions négatives. Je n'en revenais pas de me faire bombarder de gauche à droite. Mais je sais maintenant que j'étais un match vibrationnel à cela. Et avec tout cela, j'avais dit à mon père que c'était correct. Je ne l'avais pas vu comme un acte méchant mais un acte d'amour. Quelques mois plus tard, j'ai vécu mon émotion de colère contre mon père car la seule raison qu'on appelle la DPJ est si on croit que les enfants ne sont pas en sécurité, pas pour offrir des services aux parents. Mais, sachant que tout est vibrationnel, je me suis dit que mon cas était terminé, que ça ne durerait pas longtemps et que je suis une bonne maman. L'univers a délivré et à l'intérieur de deux semaines, ils avaient terminé leurs recherches et tout était beau. J'étais enseignante et j'utilisais la discipline positive, donc si moi je n'étais pas une bonne mère, c'était rendre injustice aux autres mamans de ce monde. Et c'est la façon que je me parle. Si tout ce que je fais n'est pas être une bonne maman, c'est comme si je dis à ma meilleure amie qu'elle n'est pas une bonne mère car elle ne fait pas la moitié de ce que je fais. J'insulte les autres en m'insultant.

Honnêtement, pour la première fois de ma vie, je me suis sentie seule dans la vie. Seule contre tout le monde. Mon pilier, Erik, celui qui me connaissait plus que moi je pouvais me connaître n'était pas là pour me dire que j'étais une championne. Il n'était pas là pour valider que je ne dors pas beaucoup depuis des années, et que je me couche tard. Il n'était pas là pour me valider que j'étais normale et que j'ai juste faite une erreur. Pour la première fois de ma vie, j'ai changé un de mes comportements, j'ai décidé d'essayer de faire quelque chose de différent dans ma vie amoureuse, comparé à ce que je faisais

dans ma jeunesse, et je me suis fourrée. Cela venait confirmer ma croyance que si je fais une erreur, je ne suis pas normale. J'ai toujours été la studieuse à l'école, l'étudiante parfaite qui avait toujours ses devoirs de fait et même plus. Je n'avais pas beaucoup d'amis physiques, mais je lisais beaucoup, je faisais beaucoup de bénévolat, j'étais une personne qui était un peu moins social. Tout le travail que je fais, je le fais avec plaisir et avec excellence. Je suis perfectionniste, et j'aime les choses faites à ma façon car pour moi, j'apporte la touche finale qui rend un travail complet. Dans les travaux d'équipe, j'ai toujours été celle qui prenait le travail des autres et amalgamait tout. C'est une de mes forces. Mais là, la personne qui me connaissait plus que tout n'était plus là. Ça fait peur quand tu as peur du jugement des autres. J'avais peur que si je criais dans la maison, car j'ai développé cela malheureusement avec mes enfants, que quelqu'un d'autre appelle la DPJ et qu'on prenne mes enfants. J'avais peur que si mes enfants couraient ou grimpaient et se faisaient mal, un gros bleu ou quoi que ce soit, que l'on dise que je battais mes enfants et qu'on me les prenne. J'avais peur que personne ne croit ma version, et je suis quelqu'un qui est très honnête, ce qui me rajoutait du stress sur les épaules d'être seule.

Je me suis rendue compte à ce moment-là que je devais faire un peu d'anxiété. Depuis toujours, je planifiais pour le pire scénario possible, afin d'éviter une mauvaise surprise si ça l'arrivait. Avec mon mari, j'ai fait mes recherches en ligne sur sa masse dans sa femme, et j'avais trouvé que cela pouvait être un rhabdomyosarcome, un sarcome des tissus mous. Donc, quand on a su qu'il avait un cancer, j'étais prête à la nouvelle, et n'était pas surprise. Quand le docteur a confirmé un rhabdomyosarcome, je n'étais pas surprise. Quand on a su qu'il avait 4% de chance de survivre 5 ans, ça oui par contre. Je n'aurais pas dû être surprise car une de des raisons que j'allais à toutes les rencontres et rendez-vous à mon mari à l'hôpital, était ma peur que si j'en manquais un, je ne serais pas là pour le supporter advenant une mauvaise nouvelle. Alors, que pensez-vous est arrivé le premier rendez-vous que j'ai manqué? L'univers m'a dit, ton souhait est ma commande, et c'est là qu'il a eu la mauvaise nouvelle et je n'ai pas pu le supporter. Il m'a dit que c'était pour le mieux car il a pu demander à son oncologue comment il allait mourir, ce qu'elle lui a expliqué en détails. Je peux dire que je me suis sentie coupable de ne pas avoir été à son rendez-vous pour quelques temps, mais en même temps, j'étais enceinte de quatre mois, j'étais épuisée et j'avais ma petite d'un an qui dormait sa sieste. Je ne pouvais pas faire mieux. Je devais aussi penser à moi. Je suis la fille qui dit que tout arrive pour une raison, et je n'aurais rien pu faire. Il était dû pour cette nouvelle, j'étais dû pour rester à la maison. Plusieurs mois plus tard, alors que j'étudiais la loi de l'attraction, je me suis demandé si c'est moi qui avais attiré le rhabdomyosarcome dans ma réalité, ou si j'avais trouvé la réponse au problème à mon mari, ayant attiré les bons docteurs et les bons diagnostiques. Deux mois à croire que c'est un muscle étiré, j'aurais aimé si à ce moment j'étais la personne qui voyait le positif dans tout et qui se préparait au mieux, au lieu du pire. Je me demande souvent si j'aurais pu changer les circonstances par ma pensée comme je crée ma réalité. Mais j'ai lu un livre qui s'appelle « Tout est toujours parfait » de François Lemay, et après plusieurs mois d'analyse et de travail sur moi, non, je n'aurais pas pu changer la situation car la situation devait arriver ainsi. Connaissant

ce que je connais aujourd'hui, oui, j'aurais pu changer la situation et il serait encore en vie, c'est clair, mais je suis qui je suis aujourd'hui à cause de cette situation et tous les liens que j'ai pu y faire. Je ne peux pas juger la fille que j'étais à ce moment là qui ne connaissait pas la loi de l'attraction dans sa façon de penser. Maintenant je sais comment mieux réagir et j'en suis vraiment reconnaissante, puisque dans cette situation de Covid-19, je suis en paix avec moi-même, et avec les circonstances externes, car je ne les laisse pas prendre emprises sur moi.

Je suis super contente et reconnaissante que mon mari ait eue d'excellents docteurs et traitements, mais connaissant les vibrations énergétiques et la loi de l'attraction, je suis contre le fait que les docteurs donnent des statistiques sur la vie d'une personne. Nous croyons tellement que les docteurs savent mieux que nous sur notre santé, nous donnons tellement aux docteurs le pouvoir de sauver des vies, quand en fait, si nous découvrons notre côté spirituel, nous savons que nous avons le pouvoir sur notre vie. Je vais attirer les docteurs, les protocoles et les situations qui matchent mes croyances. Moi, je croyais que mon mari serait correct avec le cancer, que nous avons plusieurs années encore. Ma mère a eu 10 ans de plus, ma tante qui était en phase terminale souvent revenait en force du jour au lendemain, et ce pendant 7 ans. Mais mon mari, qui n'avait pas vraiment dealer avec le cancer dans sa famille, je ne sais pas qu'elles étaient ses croyances. Les seuls exemples de cancer qui sont dans ma famille, plusieurs en sont décédés. Donc, je crois que le fait qu'il était seul avec la docteure et qui lui demande comment il allait mourir, il avait dans sa croyance qu'il allait mourir. La docteure aurait dû lui dire de ne pas parler de ça, de focuser ses énergies sur sa guérison. Au début, lors du diagnostic, l'oncologue spécialiste a expliqué le plan. Il consistait de 14 cycles de chimio, une fois aux trois semaines. Cela étant, il retournait à la maison. IL avait un stade 3. Le scan de trois mois qu'il a eu, ils ont découvert une métastase dans sa cuisse droite. Son lieu principal étant sa fesse droite. Donc, son cancer était au stade 4, alors le protocole de chimio qui fonctionnait à merveille, car sa tumeur a diminué radicalement en un traitement et les traitements subséquents, devait être modifié. On nous avait dit que si le cancer change de localisation, cela veut dire que la chimio n'est pas assez forte car des cellules se reproduisent quand même.

Le problème que moi je voyais avec tout cela est que le scan original de la masse provenait d'un hôpital dans le nord de L'Ontario, et que leur scan et MRI était à la fine pointe de la technologie. Le petit point qu'elle a vu sur son scan, n'était pas là lors du premier scan mais était-ce possible que ce soit en raison de la qualité des machines? Sincèrement, en 14 mois de traitements, ce petit point dans la cuisse est resté constant tout le long. Il n'a jamais grossi ou diminué. On a changé toute sa chimio en raison de ce petit point. On a arrêté le meilleur traitement de chimio sur le marché à date pour un petit point qui n'a pas changé. On nous avait dit que si le premier traitement ne fonctionnait pas, Erik changerait de protocole, mais que chaque nouveau protocole était moins efficace que le précédent. Donc, en partant, les docteurs disent à leurs patients que si le premier traitement ne fonctionne pas, il n'y a plus d'espoir. Ça ressemble beaucoup à ça. Donc, le patient, qui considère le docteur comme un Dieu et qui sait tout, espère de tout

cœur que le premier traitement fonctionne car sinon il va mourir. Donc, après s'être fait dire qu'il arrêterait le meilleur traitement sur le marché, et qu'il avait 4% de chance de survivre 5 ans, qu'elles ont été les croyances que le patient a eues selon vous? C'est fini, maintenant nous ne faisons que le maintenir en vie plus longtemps pour créer des souvenirs. Une de nos croyances à nous était la qualité de vie, et cet hôpital était un match parfait pour cette croyance. La médication qu'Erik recevait pour ne pas ressentir des nausées était superbe. Une fois il a eu de la nausée mais il n'a jamais été malade. Il était en forme. L'Hôpital Princess Margaret, à Toronto, ont comme but que le patient et sa famille puisse traiter le cancer et vivre une vie normale. Ça, ils l'ont bien.

C'est drôle, en écrivant à propos qu'une de nos croyances était la qualité de vie, j'ai eu un peu de mal dans mon sein gauche, comme un éclair. Je sais que mon corps me parle et me dit des messages. J'ai acheté le livre « Heal Your Body, The Mental Causes For the Physical Illness And The Metaphysical Way To Overcome Them » par Louise Hay, que j'adore car il m'indique la cause émotionnelle d'une de mes douleurs, et j'ai lu au sujet du sein gauche. Le côté gauche représente « la réceptivité de la féminité, le côté maternel et féminin. Et la douleur au sein représente un refus de nourrir le soi. Mettre les autres avant soi. Être trop maternelle. » Je peux très clairement voir comment l'hôpital que nous avons été a assuré un traitement à Erik, que j'en ai fait beaucoup pour lui, que j'aurais dû être la femme et qu'on prenne soin de moi aussi, au lieu de prendre soin de lui. Erik prenait des décisions pour prendre soin de moi et sachant que je peux faire les choses moi-même, j'aurais aimé qu'il prenne soin de lui plus que des autres. Il restait éveillé plus longtemps pour plaire à ses parents qui visitaient, et moi je voyais qu'il s'épuisait pour leur plaire. Il ne pouvait pas leur dire non, donc c'est moi qui passais pour la méchante s'il me demandait mon opinion et que je voulais le protéger/ nous protéger, car il n'était pas le seul dans ce bateau. Mais en lisant le passage dans ce livre, j'ai pleuré. J'ai pleuré car la phrase que je dois me dire pour changer mon blocage mental qu'Erik était plus important que moi dans la situation car il était malade, est que « je suis importante. Je compte. Je prends maintenant soin de moi et me nourrit avec amour et joie. Je permets aux autres la liberté d'être qui ils veulent. Nous sommes tous en sécurité et libre. »

Je suis quelqu'un qui pense beaucoup aux autres. J'avais dit à Erik que je ne déménagerais jamais à Sutton car je ne voulais pas causer un 2^e deuil à ses parents lorsque je déménagerais un jour. Je ne voulais pas qu'ils se créent un attachement avec les filles et que cela m'empêche de partir en bonne conscience lorsque je rencontrerais quelqu'un d'autre. Il était en accord avec mon plan. Mais l'univers nous entend fort et clair. J'avais dit que JAMAIS je n'irais à Sutton. Le problème avec l'univers, si on le voit comme un problème, en fait je vais changer ce mot pour la bonne nouvelle avec l'univers est qu'elle est toujours constante. Elle réalise mes souhaits sans conditions. Dans ce cas si, mon énergie était focussée sur le sujet de Sutton. Même si j'avais dit que je n'irais jamais, l'univers ne comprend pas la négation, comme un enfant. Si on lui dit de ne pas toucher, généralement, l'enfant le fera car on a mis l'attention sur l'objet. Même chose avec l'univers. Je n'allais pas à Sutton, et lui a compris « Ahh, elle parle de Sutton!! » Et

du jour au lendemain, sur un coup de tête, je trouvais que c'était une bonne idée. Je suis certaine que c'est parce que j'étais en voiture avec ma belle-sœur, que cette idée m'est entrée en tête.

Au courant de toutes les expériences que je vivais, la DPJ, les démarches avec un avocat pour la plainte d'harcèlement, l'eau qui s'infiltrait dans ma maison, le beau-père qui ne nous parlait plus, la belle-mère qui me manquait de respect, les changements en moi que je ne comprenais pas, le premier amour post-deuil que je vivais en échec et qui était un de mes premiers gros échecs à vie, en plus de la maman que je n'étais pas selon mes standards, et du fait que je n'avais pas de support émotionnel autre qu'une amie, j'ai réussi à me trouver des ressources. Martin, au travers les Lives que j'ai assisté, au travers les feedbacks du groupe, au travers les nombreuses formations que je prenais en plus de prendre le cours de coaching, m'ont vraiment beaucoup aidé. Et je vais me répéter un peu dans cette dernière partie mais je suis fière de ce que j'ai fait au travers mes trois dernières années. Dans le cours de parent en pleine conscience j'ai appris à ne pas transposer mes peurs et mes blessures sur mes filles. Mon objectif est d'être la maman parfaite pour elles, mais surtout pour mon enfant intérieur. Je veux que mes enfants aient un bon équilibre mental au courant de leur vie et qu'elles aient les outils pour vivre leurs émotions. Je voulais vraiment travailler l'aspect que je criais après mes enfants et je ne me sentais pas bien à le faire, mais cela était ma seule réaction possible à ce moment. Je savais que le comportement de mes enfants n'était pas mal, mais que ma réaction l'était. Et je peux sincèrement dire qu'après plus d'un an à crier comme moyen de réaction, que je suis beaucoup moins réactive, et qu'après le début du confinement, trois jours après j'ai arrêté de crier. Il est clair que si je dis que je suis une maman qui crie, l'univers va me dire que j'ai raison. Donc, je suis une maman qui a plein contrôle de ses émotions et qui les gère très bien. Pour moi qui adore les grosses victoires, chaque jour que je ne crie pas, même mes filles me le disent le soir et on me félicite. Avant le dodo nous disons toutes une chose que nous avons de la gratitude et une dont nous sommes fières. Et pour moi, que j'ai travaillé beaucoup de mes blocages, de mes peurs, de mes blessures du passé, ne pas crier est une manifestation que je change et je coupe le linéage des blessures du passé

Lorsque nous avons eu le webinaire sur notre relation avec l'argent, j'ai adoré car j'ai pris un cours de 21 jours qui s'appelle Money EQ avec Ken Honda et je travaille beaucoup de blocages mentaux et des croyances limitantes au sujet de ma relation avec l'argent, et l'apport que le monsieur a apporté dans ma vie a été très incroyable surtout quand il a mentionné le syndrome de l'enfant non voulu et ses implications. Comment que cet enfant veut tout faire pour plaire mais aussi se sentir petit pour ne pas être un fardeau. J'en ai pleuré tellement que je me voyais dans ce qu'il disait. Je peux même le voir dans mes comportements avec mon mari et les autres. Je vais prendre soin de moi toute seule. Je n'aime pas demander de l'aide et quand j'en demande c'est parce que je suis à bout. Mais ce webinaire m'a fait faire cette prise de conscience que c'est correct si je suis une charge pour quelqu'un. Je ne suis pas une charge pour mon père car il m'a même dit cette année qu'il ne se mêle pas de nos affaires et que depuis que nous avons quitté la

maison à 16 ans, il n'avait plus de responsabilités. Ma mère est décédée donc elle ne peut pas m'aider de ce monde physique. Mon mari non plus. Ceci dit, je crois que j'ai beaucoup de support spirituel et je les vois souvent en action, je vois leurs actions plutôt. J'ai aussi apprécié quand il a expliqué d'enlever la transposition que nous faisons sur l'argent, donc de ne pas mettre l'image de sécurité sur le morceau de papier. Ayant des investissements, et sachant que ça allait moins bien avec le Covid-19, peut être assez stressant pour une maman comme moi, qui n'a aucun autre revenu actuellement autres que ses investissements d'héritage, et qui se cherche. Je ne suis même pas certaine que je veuille être coach de vie. Je l'ai fait dans le but de m'aider, et en même temps, aider d'autres au travers mon vécu, mais en même temps, je me rends compte que mon vécu ne définit pas qui je suis, et mes rêves. Oui je veux aider d'autres veufs et veuves, d'autres parents solo, ou d'autres gens en transition dans leur vie, car je suis confortable avec la situation, je suis capable de partager ce qui a fonctionné pour moi, je suis capable d'utiliser les techniques, mais en ce moment ma question est est-ce que je m'en ligne dans le domaine d'aider les autres parce que je me sens dans une obligation de le faire et que c'est payant, je peux avoir ma propre horaire, ou parce que le cœur s'emballer quand je le fais? Je suis dans cette passe en ce moment que je ne me coach plus pour le développement personnel, car je connais maintenant ma valeur, je ne me laisse plus influencer par le regard des autres, ou du moins, beaucoup moins qu'avant, mais je me coach au travers mes pensées à ce que je veux vraiment faire avec mon cœur. Je suis une personne qui pense beaucoup avec sa tête, et le coaching fait beaucoup de sens. Mais si je fais un inventaire de mes talents et mes intérêts, les arts m'intéresse beaucoup.

Quand j'écris mes textes, je suis tellement heureuse et je ris tellement. Quand je suis sur scène, je suis aux anges. J'ai donné plusieurs conférences dans la dernière année et je sais que j'ai un talent pour la scène, et ce depuis ma jeunesse. En tant que bonne coach, je dois être honnête et intègre avec moi. Alors, je suis mon plus grand fan, et je crois en moi. Au courant des années, en discutant avec les gens, en pleurant au présentiel et ayant du support, en enlevant les gens qui ne croyaient pas en moi de ma vie, en me focussant sur ce que je veux moi, je vais m'essayer. Et au lieu de dire que je n'ai rien à perdre, je vais dire que j'ai tout à gagner. J'ose me montrer, j'ose aller vers un de mes rêves, et je sais que si je ne suis pas choisie, c'est parce que je ne le voulais pas assez. J'ai une formation en septembre avec Lisa Nichols sur son programme Speaker Mastermind, qui va nous former à avoir de bonnes techniques pour raconter des histoires. Tout est en place pour que j'ai du succès, il faut simplement que je crois en moi. Au lieu de m'éparpiller à apprendre à « runner » une entreprise et monter un site web, si je me focus sur mon talent que j'ai déjà et que j'adore, je me monterai une équipe et je rencontrerai des gens qui auront ce talent naturel pour les choses que je n'ai pas, et ensemble, nous brillerons tous. Donc, en pensant à ce que je veux, mes besoins et mes talents, je donne la chance aux autres de briller. Qui a dit que d'être selfish était mauvais?

Alors, pour conclure ces nombreuses pages, je vous remercie de m'avoir lu et d'avoir suivi le gros de mes pensées. En 2.5 ans j'ai vécu ce que des gens vivent en 70 ans de vie, mais je peux dire que je suis fière d'avoir écrit ces pages malgré la structure non

parfaite. Je suis contente d'avoir complété tous les devoirs, et ce avant la date originale du présentiel. Je suis contente de tout le travail personnel que j'ai fait sur moi, alors que mes enfants regardaient de la tablette pour les distraire. Je suis fière de moi de célébrer mes succès aussi petits qu'ils soient. Je suis contente de faire la constatation que mes standards n'ont pas baissés mais mes priorités ont changé. Je suis fière d'avoir les compétences pour aider des gens que je rencontre avec les techniques apprises, mais aussi avec mon vécu. Certains pensent que je me pense meilleure que d'autres, non, j'ai plus de vécu et d'expériences et j'adore la compétition et les défis, mais je ne suis pas meilleure qu'eux, je suis meilleure que la moi d'hier. Quand j'ai un problème, je prends les mesures nécessaires pour m'améliorer afin que je sois satisfaite avec moi-même. Le regard des autres n'est que réflexion de ce qu'ils voient d'eux. J'apprend à accepter les compliments car je les crois, et je sais que les critiques qui sont dits à voix hautes sont aussi une réflexion de ma petite voix intérieure, donc je me parle quand j'entends ce qui ne me plaît pas. Mon enfant intérieur est entre de bonnes mains, et j'ai confiance ne la vie, et en l'univers que tous mes rêves sont réalisables et exaucés, que je dois juste le croire pour le voir. J'espère que mon histoire, du moins en partie car je pourrais en écrire pour encore beaucoup de pages, vous a fait goûter un peu à mon cerveau et ma réalité. J'espère aussi qu'elle amènera une meilleure compréhension de ce que peuvent vivre certaines personnes veuves, quoique le deuil est différent chez tout le monde. Mais aussi, que vous avez pu ressortir quelques éléments qui vous aideront à coacher les gens. En regardant la photo de moi de quand j'avais cinq ans, je lui dis qu'elle mérite tout le succès qui l'attend et toute l'abondance qu'elle désire. Quand je la regarde et je sais qu'elle est en moi, je sais qu'elle est maintenant entre de bonnes mains, d'une maman (moi) qui veut son bonheur et qui lui donne toute l'admiration qu'elle n'a pas eu plus jeune. Je l'aime inconditionnellement et maintenant, je m'en vais me coucher et célébrer que ce travail est complété. Finalement, de mon point de vue, mon mémoire n'est pas seulement satisfaisant, mais je suis vraiment fière de celui-ci, étant donné les circonstances. Mon but étant de partager mon vécu et non de prouver que je suis une écrivaine, je crois que j'ai bien réussi. Merci de votre lecture!!