



Vivre, c'est guérir!

NICOLE
BORDELEAU

Table des matières

Mille et une miettes	9
Le plus long jour de ma vie	11
En pièces détachées	15
Second souffle	18
L'inavouable	21
Trajectoire interrompue	23
Le choc du réel	24
Paranoïa	28
Les négociations	31
Ma dernière carte	33
Les jeux sont faits	36
Autopsie d'un virus mortel	38
Flotter sans effort	40
Une « mauvaise » maladie	44
Perdre ma place	46
La rupture	50
La dérive	53
 Mosaïque du passé	 57
Portrait de famille	59
Sauver les apparences	65
Ironie du sort	67
Mamie et moi	68

La boîte	72
Jeux de rôles	73
Mon Dieu, donnez-nous un p'tit frère	75
Dévotion	79
Jouer avec le feu	81
Bouleversements	84
Miroir, miroir...	88
Prendre mon envol	91
Ziggy Stardust	93
Des ailes brisées	95
Tentative de sauvetage	97
Un nouveau monde	99
Solde final	100
États d'âme	104
Une étiquette	105
Refuge temporaire	107
Confusion des genres	111
Sous haute tension	115
Une histoire d'amour	117
Vide et vertige	119
Zone de démolition	121
Tomber de haut	122
Le début de la fin	123
Le monde des dépendants	125
La fin	127
Remonter à la surface	128
Cimenter mes failles	130
Le chaînon manquant	135
Dualité	137
Là où tu vas, tu es !	140
Séjour à l'ombre	143
Mourir à petit feu	148
Trouver ma place	151

Au tournant de ma vie	152
Le chaînon manquant	154
Un amour pas comme les autres	159
Me réinventer	161
Arrêter le balancier	163
L'appel qui fragmenta ma vie	166
Namasté!	168
Mon mantra et moi	173
La retraite	178
Jour 2	180
Jour 3	182
Jour 4	183
Jour 5	185
Jour 6	186
Jour 7	187
Jour 8	189
Jour 9	190
Jour du départ	191
Déposer mes bagages	193
Trouver ma voie	195
Divisée entre deux mondes	197
Un passage difficile	199
Contre vents et marées	201
YogaMonde	204
Tout passe	207
Échec et mat	208
Méditations pour mieux vivre	210
Ancrage	213
Un cadeau « mal emballé »	214
Merci la vie!	216
Réponse à mes prières	217

Le plus long jour de ma vie

Le 15 juillet 1996, au matin, ma vie a été fracassée en mille et une miettes par un simple appel téléphonique. Ce jour-là, malgré une autre nuit d'insomnie, la troisième d'affilée, j'avais réussi à me tirer du lit plus tôt que d'habitude. La météo annonçait un début de semaine caniculaire. Quand j'ai mis le pied dans la cuisine, une masse de chaleur s'est abattue sur moi, confirmant que la journée serait étouffante. J'ai allumé une cigarette et mis la cafetière en marche. Quelques secondes plus tard, l'odeur du café commençait déjà à me donner la nausée. C'était comme cela depuis quelque temps. La moindre odeur de boisson ou de nourriture me soulevait le cœur.

Mon corps semblait peser une tonne, comme si tout mon sang avait été remplacé par un gel visqueux. J'avais l'impression de vivre dans un scaphandre, tellement j'avais la tête lourde. Une immense fatigue me submergeait. Si j'en avais eu les moyens, j'aurais annulé tous mes engagements professionnels et je serais restée au lit. Soudain, le téléphone a sonné et j'ai reconnu sur l'afficheur le numéro de la D^{re} Vachon. Trois semaines auparavant, je l'avais consultée, puisque depuis quelques mois mon état de santé s'était passablement détérioré.

« Bonjour, Nicole. Avez-vous quelques minutes ? »

Je me suis levée brusquement de ma chaise. Lorsque votre médecin vous téléphone le matin, c'est qu'il y a quelque chose de grave. Un frisson d'inquiétude m'a parcouru la colonne vertébrale.

« Euh... oui..., lui ai-je répondu nerveusement, en trépignant.

— J'ai reçu les résultats de vos analyses. J'ai bien peur que les nouvelles ne soient pas aussi bonnes que je l'avais espéré. Savez-vous ce qu'est l'hépatite C ?

— Euh... je n'en suis pas certaine... »

Je cherchais mes mots. J'avais déjà entendu le nom de cette affection, mais je n'en savais pas davantage.

« C'est une inflammation du foie causée par un virus. En fait, c'est une maladie chronique. »

L'odeur du café flottait dans toute la pièce. Une nouvelle vague de nausée m'a fait frissonner de la tête aux pieds. Une maladie chronique ? Mais non, ce n'était pas possible. Pas moi ! Pas maintenant ! Je pressentais bien, depuis un certain temps, que mon corps était rendu au bout du rouleau, mais, malgré les nombreux avertissements qu'il m'adressait, je m'entêtais à faire la sourde oreille. Quand mon entourage s'inquiétait de me voir si pâle et amaigrie, je leur opposais aussitôt mon propre diagnostic : j'avais attrapé un microbe inoffensif, de ceux qui disparaissent en quarante-huit heures. Quarante-huit heures plus tard, les malaises persistaient et je repoussais de nouveau la réalité en affirmant que ça irait beaucoup mieux le surlendemain.

Après chaque repas, des nausées et une pression inhabituelle dans le côté droit me faisaient regretter d'avoir mangé. Les points noirs qui valsaient devant mes yeux m'empêchaient de me concentrer, si bien que la moindre tâche me

demandait un temps fou. La nuit, je me réveillais souvent en sursaut, trempée jusqu'aux os, et je devais changer de pyjama. Jour après jour, je n'avais qu'une seule envie: dormir, dormir, et dormir! J'étais si épuisée que j'aurais pu m'assoupir n'importe où, n'importe quand, assise, couchée, debout, ou même la tête en bas.

À la fin juin, je n'en pouvais plus. J'étais si mal en point que je suis allée à la clinique. La D^{re} Vachon m'a examinée tout en me questionnant sur mes symptômes, puis elle m'a pesée. Premier constat, j'avais perdu environ trois kilos. Ensuite, du bout des doigts, elle m'a palpé l'abdomen. «Expirez complètement», m'a-t-elle dit en écrasant mon flanc droit. Une douleur sourde m'a traversé le corps et j'ai dû serrer les lèvres pour ne pas crier. L'examen terminé, je me suis rhabillée. J'espérais de tout cœur qu'elle me prescrirait un médicament contre ces malaises, mais je devrais plutôt subir des analyses biologiques. J'étais déçue, mais en rentrant à la maison j'ai essayé de ne plus penser à tout cela. J'y suis parvenue, jusqu'à ce matin du 15 juillet, quand le téléphone a sonné.

«Je vais transférer votre dossier au service d'hépatologie de l'hôpital Saint-Luc. D'ici quelques jours, vous devriez recevoir un appel pour un rendez-vous avec un spécialiste.»

Je revivais la même sensation angoissante que lorsque j'avais sept ou huit ans et que mon père rentrait du travail. Les bons jours, il pouvait se montrer charmeur et plein d'humour. Ces jours-là, il écoutait Nana Mouskouri ou sifflait des airs d'opéra. Par contre, lorsqu'il était stressé, fatigué ou simplement de mauvaise humeur, je me tenais loin de lui, car il pouvait me punir sans raison. Quand il s'approchait de moi, le regard menaçant et les yeux exorbités, je cessais de respirer.

« Pourquoi ? Pourquoi moi ? Qu'est-ce que j'ai fait de mal ? Qu'est-ce qui va m'arriver ? Non, s'il vous plaît, pas encore moi ! »

J'étais debout, les mains crispées sur le combiné, revivant cette scène du passé, alors que la D^{re} Vachon, au bout du fil, me demandait si j'avais des questions.

« Avez-vous d'autres patients qui souffrent de l'hépatite C ?

— Pour le moment, vous êtes la seule. »

Elle avait prononcé ces mots avec une telle compassion que j'ai failli fondre en larmes. « Quels sont les symptômes ? Et les traitements ? Vais-je guérir ? Pourrai-je continuer à travailler ? Qui paiera mon hypothèque ? Et le solde de mes cartes de crédit ? À quel rythme la maladie évoluera-t-elle ? Mon apparence se dégradera-t-elle ? Vais-je souffrir ? Vais-je en mourir ? » Dans ma tête s'entrechoquaient toutes ces questions, mais je n'ai réussi qu'à souffler un faible « merci ». La D^{re} Vachon m'a ensuite recommandé de me reposer, puis, avant de raccrocher, elle m'a souhaité bonne chance.

Une maladie chronique ? Comment ? Quand ? Avec qui ? Pourquoi ? Il fallait que je sache tout, tout de suite ! Je me sentais incapable de rester dans l'ignorance en attendant de consulter ce spécialiste. J'ai songé à rappeler la D^{re} Vachon. Elle avait peut-être commis une erreur. « Êtes-vous absolument sûre de ces résultats ? Êtes-vous certaine d'avoir le bon dossier ? » Mais, dans mon for intérieur, je savais que c'était peine perdue. « Qu'est-ce qui va m'arriver, maintenant ? » Le déni qui m'avait permis de franchir les derniers mois s'est écroulé tout d'un coup. J'ai pris ma lourde tête entre mes mains et j'ai attendu des larmes qui ne sont jamais venues. À leur place, une voix froide est montée en moi, martelant mes tempes : « C'est ta faute ! C'est ta faute si tu es malade ! Tu l'as

bien méritée, cette maladie ! » C'était la « mauvaise voix ». Petite fille, je l'avais baptisée ainsi, car elle me rendait responsable de tout.

* * *

Je tente désespérément de m'accrocher au moment présent. *Ici et maintenant, j'inspire, j'expire...* Mais je perds pied et bascule de nouveau dans le passé. J'ai quatre ou cinq ans, je suis debout près du comptoir de la cuisine, les yeux fermés, me bouchant les oreilles avec les mains. Ce jour-là, il est furieux contre moi, car quelque chose dans le salon a volé en éclats et il m'en croit responsable. « C'est de ta faute ? » demande-t-il. Je sais que ce n'est pas une vraie question. Il ne faut surtout pas que je réponde. Je garde le silence. Quelques minutes plus tard, je suis en pénitence dans ma chambre. Partout où je vais, sa voix me pourchasse...

Aujourd'hui, cette voix est là, encore et toujours. « Maladie chronique. Hépatite C. Maladie chronique. Hépatite C. C'est ta faute ? C'est ta faute ! »

En pièces détachées

J'ai une bombe en plein cœur du sternum et elle est sur le point d'exploser. Cinq... quatre... trois... deux... Tic-tac... Tac-tic... Changement de tempo ! Tac... Toc... Soubresaut... Le temps s'épuise. Les aiguilles indiquent 8 h 54. Je regarde les secondes défilier sur le cadran de l'horloge... 8 h 55. En pianotant sur la table du bout des ongles, je rythme leur

passage... 8 h 56... 8 h 57... 8 h 58... Comme un métro-
nome, je marque la mesure. Je fais deux choses en même
temps, je tape et je compte : 9 h 2... 3... 4... 5...

Dehors, tout continue comme si de rien n'était. Le chant
des oiseaux, les jappements du chien du voisin, les cris des
enfants dans la cour d'école. Moi, immobile, je fixe du
regard un amoncellement de petits morceaux imaginaires à
mes pieds. Ma vie vient d'exploser !

Je monte à l'étage pour m'étendre sur le lit. J'ai l'impres-
sion d'être complètement saoule. Je ferme les yeux et je sur-
prends ma main gauche qui glisse nerveusement sur mon
flanc droit, cherchant à localiser le foie. Je ne me doute pas
que je répéterai ce geste des centaines de fois dans les années
à venir. Que vais-je devenir ? Je me sens envahie, infectée,
empoisonnée de l'intérieur. Je me blottis sous les couver-
tures. Malgré la chaleur, je grelotte. J'ai les mains et les pieds
glacés. Et le silence dense, lugubre, pèse sur moi. J'ai peur de
lui. Pour le fuir, je me relève brusquement pour aller me
réfugier sous la douche. Mais il m'a suivie et s'y engouffre
avec moi. Le giclement de l'eau presque bouillante m'engour-
dit la peau, me brûle les yeux, et mes larmes coulent. Que
vais-je devenir ?

Petite, lorsque j'avais peur de quelque chose, je me réfu-
giais dans ma tête, où je parvenais à inventer un univers plus
rassurant. Je me transformais en une héroïne livrant combat
après combat, invincible. Ces scénarios qui me permettaient
de réécrire ma réalité me redonnaient la force nécessaire
pour réintégrer le monde des adultes. Cette fois, j'avais beau
me dire que, comme d'habitude, je vaincrais ce nouvel obs-
tacle, je n'arrivais pas à y croire vraiment. Mes codes, mes
repères, mes stratégies de fuite d'autrefois n'avaient aucun

effet. Je sentais la peur monter des profondeurs viscérales de mon être, le long de la colonne vertébrale, pour m'étrangler. Je suis sortie de la douche, ne sachant si je devais hurler ou si j'allais vomir. Durant toutes ces années, j'avais tout fait pour éviter ce moment, mais l'impossible s'était produit. Mon passé venait de me rattraper !

J'ai repoussé cette sensation au creux de moi et j'ai enfilé un jean et un vieux t-shirt orné du mot PROVINCETOWN. Après avoir noué mes cheveux mouillés en une queue de cheval, j'ai allumé ma troisième cigarette de la journée et je suis allée dans mon bureau, m'asseoir devant l'ordinateur. Terrifiée, j'ai tapé « Hépatite C » dans le moteur de recherche. Jamais je n'oublierai ce moment. Je me voyais agir, mais mon corps ne semblait plus m'appartenir. Toute ma vie était suspendue, en attente. J'avais les mains moites et de petites vagues successives d'angoisse battaient contre mes côtes. Puis l'information est apparue à l'écran.

« L'hépatite C est une infection chronique causée par un virus appelé VHC. Ce dernier pénètre dans le sang et cause une inflammation du foie. Cette inflammation peut évoluer vers une cirrhose. La cirrhose est un durcissement des tissus du foie qui empêche celui-ci de fonctionner normalement. La cirrhose peut dégénérer en un cancer du foie. »

L'article médical m'a aussi appris que seulement 25% des personnes infectées présentaient des symptômes dans la phase initiale de la maladie. D'autres pouvaient être porteurs asymptomatiques pendant des décennies. Et puis la lecture des lignes suivantes m'a secouée :

« Le virus se transmet par l'exposition à du sang infecté. À l'heure actuelle, de 70 à 80% des transmissions sont attribuables aux drogues injectables, y compris le partage d'aiguilles contaminées ou d'autres articles associés à l'utilisation de drogues comme les pailles, les pipes, les cuillères et les récipients. »

Des souvenirs encore douloureux, du temps où j'avais vingt ans, défilaient devant moi comme au cinéma. Ils se chevauchaient à un rythme vertigineux, se superposaient, sans jamais disparaître. Une étrange force me contraignait à rester immobile et à revoir des scènes déchirantes, des visages figés dans le temps et des expériences pénibles.

Je devais me secouer, m'efforcer d'annuler mes engagements pour le reste de la semaine. Je me suis mise à échafauder à haute voix un scénario pour justifier cette décision. Puis, après avoir allumé une autre cigarette, j'ai passé trois coups de fil. De peur qu'on m'interrompe ou qu'on me pose des questions, j'ai parlé rapidement, prétextant un problème de voiture. J'étais incapable de penser à une meilleure excuse. Je sentais le sang me monter à la tête. J'ai baissé les yeux et des larmes sont tombées sur ma main.

Second souffle

J'ai détourné le visage de l'écran. Je venais de comprendre ce qu'avait voulu dire la D^{re} Vachon. La maladie était permanente, le virus, mortel, et il n'y avait ni médicament pour la

guérir ni traitement pour en freiner l'évolution. Je comprenais maintenant toute l'ampleur de la situation !

Et Hélène ? Mon Dieu ! Comment allait-elle réagir ? À cette pensée, j'ai senti tout mon être défaillir. Même si elle savait tout de mon parcours tortueux, je devais trouver les mots justes : « Hélène, j'ai une mauvaise nouvelle à t'apprendre, j'ai l'hépatite C » ; « Hélène, l'hépatite C est en moi » ; « Je suis atteinte d'un virus mortel » ; « Notre vie ne sera jamais plus comment avant. Je suis tellement désolée. Pardonne-moi ! »

* * *

Le jour où nous nous sommes rencontrées, j'ai tout de suite su qu'elle serait mon dernier amour. Pourquoi ai-je eu ce pressentiment et comment m'est-il venu ? Je l'ignore. Pourtant, aujourd'hui encore, c'est ce que je ressens. J'ai toute ma vie attendu une personne comme Hélène. Avant elle, j'avais navigué dans de petites et moyennes relations amoureuses, m'exerçant à aimer d'autres personnes que moi. Avec le temps, je croyais savoir ce qu'était l'amour, mais j'avais tort. Le grand amour, cet éternel donneur de leçons, m'a fait voir mes défauts, mes limites, mes peurs, mes insécurités et mon besoin de tout contrôler. Il a dévoilé mon manque d'indulgence envers moi-même. En somme, il a fait remonter à la surface tout ce que je devais guérir en moi, afin de mieux l'accueillir.

Le 24 décembre 1992, la vie avait tout mis en œuvre pour que nos destins se croisent. C'était une soirée magique. Dehors, les grands froids des jours précédents avaient fait place à une nuit douce et neigeuse. À l'occasion de Noël,

nous étions réunis pour un dîner intime chez ma copine Sylvana. À mon arrivée, j'ai tout de suite reconnu Luc et Réjean, deux bons amis qui discutaient avec une inconnue. À la seconde où on m'a présentée à elle, j'ai été frappée par la foudre ! Entre nous, il y a eu comme une décharge électrique, de celles qu'on éprouve une fois dans sa vie. Je me sentais portée par une force indescriptible, un sentiment viscéral, une étrange sensation, comme si mon être connaissait déjà Hélène. J'avais l'impression que chacune de mes cellules contenait déjà une partie de son ADN.

Ce soir-là, chez moi, je n'ai pu dormir. Je voulais absolument revoir Hélène. J'avais la certitude que ma place sur cette terre était auprès d'elle. Le surlendemain, nous nous sommes donné rendez-vous au cinéma. Je ne me souviens même plus du film, cette sortie n'étant qu'un prétexte pour nous revoir. Je n'éprouvais alors plus qu'un seul besoin : être avec elle.

Neuf mois plus tard, je quittais mon appartement du centre-ville et Hélène et moi emménagions ensemble, le plus naturellement du monde, comme si nous avions toujours vécu côte à côte. Nous ne nous disputons jamais, ou alors cela durait quelques minutes, tout au plus. Au commencement, notre amour était naïf, presque timide. Peu à peu, il a pris des forces, et avec le temps il est devenu immense. Hélène est aujourd'hui le seul être au monde qui peut lire dans mes pensées et finir mes phrases sans jamais se tromper. Pourtant, nous sommes si différentes. Elle aime la musique, la nature, les animaux et la gastronomie ; moi, je suis passionnée de yoga, de méditation, de mode, de littérature et de cinéma. J'aime le changement, elle préfère la routine. Je suis enthousiaste et impulsive, elle est plus réfléchie et plus prudente que moi.

Quand on me demande pourquoi je l'aime tant, je réponds que c'est pour son rire enfantin, son obstination à ne pas vouloir ranger ses vêtements, son impatience avec les modes d'emploi, sa voix qui monte d'une octave quand elle parle anglais, son incapacité à apprendre le fonctionnement de la machine à laver, ses efforts constants pour rester calme devant les vendeurs ambulants, son incroyable loyauté envers ceux qu'elle aime et son manque de réserve envers ceux qu'elle n'aime pas. J'ajouterai que je l'admire et que je la respecte énormément.

L'inavouable

J'ai regardé l'heure. La journée m'apparaissait interminable. Je ne parvenais pas à penser à autre chose qu'à ce diagnostic. Tout ce qui m'avait été donné me serait-il repris ?

Je me suis étendue sur le canapé du salon. Je n'avais la force de faire rien d'autre. Malgré la chaleur étouffante, j'avais si froid que j'ai dû m'envelopper dans un grand châle. Autour de moi, rien ne bougeait. La vie retenait son souffle et le silence s'imposait lourdement. J'ai fini par m'endormir, et peu après je me suis réveillée en sursaut. J'entendais des bruits de pas qui s'approchaient et, avant même que je puisse me redresser, Hélène se trouvait devant moi.

À cette époque, elle était directrice musicale d'une populaire émission de variétés, *Benezra*. Elle a été la première femme à occuper cette fonction à la télévision québécoise. Elle adorait son métier et y excellait, même si elle devait y consacrer de longues heures. Du canapé, je l'observais

pendant qu'elle retirait sa veste. Elle semblait épuisée. J'ai pensé qu'il valait peut-être mieux attendre au lendemain, mais quelques instants plus tard j'ai eu trop peur de manquer de courage. Avant même qu'elle s'assoie, je lui ai tout dit.

D'un seul trait, je lui ai appris que j'avais une maladie chronique et inguérissable, l'hépatite C. J'ai énuméré tous les symptômes à venir, les précautions à prendre et les conséquences à long terme. J'ai parlé, parlé et parlé, jusqu'à être à bout de souffle. Avec cette maladie, lui ai-je dit, ce n'était pas seulement ma vie qui serait bouleversée, mais la sienne aussi. Nous avons des projets de voyages au bord de la mer, il nous fallait y renoncer. Je devais ralentir mon rythme de travail et mes revenus diminueraient. Nous allions devoir faire notre deuil de tant de choses !

Pendant que je parlais, Hélène ne bougeait pas. Je scrutais son visage. Je tentais de déchiffrer ses pensées et je pressentais qu'elle mesurait l'ampleur de la nouvelle. Allais-je la perdre ? Pourrait-elle continuer à m'aimer ? La vie était en suspens. Notre avenir se jouait à cet instant. Tout ce que nous avons construit pouvait basculer ! Et elle ne disait rien.

Les larmes me montaient aux yeux, mais je m'efforçais de les ravalier en pinçant les lèvres. Ma vue était brouillée. C'est alors qu'elle s'est penchée vers moi pour me serrer dans ses bras. « Tu n'es pas seule, je suis là. On va traverser tout ça ensemble ! » À ces mots, j'ai ressenti une vague de soulagement, mais en même temps j'étais déchirée par l'idée de lui imposer cette nouvelle réalité. Notre couple serait-il assez fort pour supporter ces changements ?

Trajectoire interrompue

À cette époque, en 1996, ma vie professionnelle était intense, chargée et dispersée. Pigiste dans le monde de la mode, je devais cumuler les emplois pour survivre. Malgré cela, j'adorais mon métier. Ma passion pour la mode avait commencé vers l'âge de cinq ans, auprès de ma grand-mère Bordeleau. Grâce à elle, j'étais déjà une critique avertie à sept ans. Je savais que le marine est plus élégant que le noir et qu'une étoffe de taffetas fait cric ! crac ! croc !, comme mes céréales Rice Krispies. Je connaissais aussi la différence entre une laine cardée (qui pique) et une laine peignée (douce au toucher).

Plus tard, j'ai appris le nom des fibres synthétiques et des tissus organiques. Sur demande, je pouvais réciter la formule chimique du polyester et le pourcentage d'extensibilité du spandex par rapport à celui d'autres fibres. Après d'innombrables heures passées à étudier et à travailler pour accéder à une position enviable dans la profession, je m'étais bâti une solide réputation.

En bref, ce métier me tenait fort occupée et j'avais peu de temps libre. Chaque semaine je devais rédiger un article beauté, enseigner dans deux collèges de mode, préparer et animer une chronique à la télévision, donner une conférence sur les tendances et organiser des défilés. Pour rester à l'affût des nouveautés, je devais aussi rouler des kilomètres et des kilomètres pour me rendre chez les designers, visiter les boutiques les plus branchées et inspecter les récents arrivages dans les grands magasins. Je passais des heures à feuilleter les magazines spécialisés du monde entier. D'un seul

coup d'œil, je pouvais distinguer un pull Gucci d'un Prada, reconnaître de loin une robe d'Alexander McQueen, un tailleur Saint Laurent, une jupe Chanel ou un imper Dior. Par amour du métier, je me faisais aussi un point d'honneur d'assister à toutes les conférences de presse. Que ce fût pour un défilé de mode, le lancement d'un nouveau parfum ou du tout dernier mascara, j'étais là !

Mais la vie venait de donner un violent coup de frein, et mon marathon prenait fin.

Le choc du réel

Le lundi matin où je devais rentrer au travail, je me suis réveillée brusquement en entendant des hurlements. Ces cris, c'étaient les miens ! Je venais de faire un horrible cauchemar dans lequel j'étais prisonnière dans une maison inconnue. Autour de moi, il y avait des dizaines de portes closes. Courant à toute allure, je les ouvrais frénétiquement une à une, cherchant désespérément une sortie et ne trouvant chaque fois qu'un immense vide. Après avoir vérifié toutes les issues, j'ai compris que la maison se trouvait au bord d'un précipice et que la seule manière de m'évader était de me jeter dans le vide ! Paniquée, j'entendais une voix, mi-réelle, mi-rêvée, qui m'incitait à sauter : « C'est ta faute ! C'est ta faute, si tu es malade ! Tu l'as bien méritée, cette maladie ! Saute ! Allez, saute ! »

L'esprit torturé, le corps trempé de sueur, le ventre gonflé d'angoisse et de peur, je me suis tirée du lit avec difficulté. Dehors, un violent coup de tonnerre a retenti et la pluie s'est mise à tambouriner sur le toit. Dans la salle de

« Un livre qui parle de la vie et de ses revers, de la survie et des forces insoupçonnées qui jaillissent au moment opportun devant l'adversité. Un récit autobiographique criant de vérité qui donne envie de croire et d'espérer! »

Josélito Michaud, animateur et auteur

« Un livre transformateur qui nous invite à plonger en nous-mêmes. Nous sommes conviés à l'aventure même de vivre, sous tous les angles, avec ses chutes et ses remontées, ses désordres, ses falaises abruptes, ses sommets magnifiques. »

Hélène Dorion, poète et romancière

« **N**ous arrivons tous sur cette terre avec les outils nécessaires pour surmonter les difficultés. Nous portons déjà en nous les réponses à nos questions et les solutions à nos problèmes. Mais, tant et aussi longtemps que nous nous obstinerons à les chercher à l'extérieur de nous, ces solutions demeureront éphémères. Cette leçon, je l'ai comprise après avoir reçu un coup de fil qui a bouleversé ma vie. L'existence dont j'avais toujours rêvé allait débiter par un cauchemar... »

À 38 ans, un diagnostic de maladie chronique vient fracasser la vie de Nicole Bordeleau. Débute alors un long parcours de recherche intérieure qui l'entraînera au cœur des zones sinistrées de son passé, dont elle doit s'affranchir pour mieux se reconstruire. Peu à peu, l'évidence se révèle: il ne faut pas attendre de guérir pour vivre. Vivre, c'est guérir!

Chroniqueuse, conférencière et auteure de nombreux ouvrages sur le yoga et la méditation, Nicole Bordeleau est souvent citée comme référence dans des magazines, des émissions de télévision et de radio concernant la gestion du stress et l'art du mieux-être.