



Par
Lilou Macé
Vidéoblogueuse et auteure

POUR MIEUX LA CONNAÎTRE
Lilou Macé, auteure et vidéoblogueuse influente est à l'origine de nombreux reportages et blogs vidéo, livres, sites Internet et témoignages. C'est après avoir rencontré Oprah Winfrey à Chicago, en novembre 2006, que Lilou passe de vidéoblogueuse à intervieweuse. Elle est heureuse de vous présenter le livre qu'elle a coécrit avec Christian Junod :

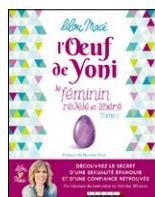
Porteurs d'espoir
Pour libérer son rapport à l'argent et vivre son abondance



Guy Trédaniel, éditeur

Ainsi que son tout nouveau livre :

L'Œuf de Yoni
Le féminin révélé et libéré



Leduc Pratiques

Information:
lateledelilou.com
lesoeufsdelilou.com



Enfin libre d'être moi-même!

Rencontre avec **Christian Junod**

Tout est question de prise de conscience. C'est en devenant conscient de ce qui était inconscient à l'intérieur de moi que je peux me libérer de ce qui me limite ou activer des qualités qui étaient encore en dormance en moi. Christian Junod

Christian Junod a un parcours qui sort de l'ordinaire. Il a d'abord travaillé dans les banques suisses pour aider des gens à gérer leur patrimoine et puis, peu à peu, il a commencé à aider ses collègues à mieux gérer leur vie personnelle.

Accompagner le changement à tous les niveaux
Christian a pour objectif d'accompagner le changement touchant l'individu, l'équipe, l'organisation ou la société. Le changement donne plus de sens à la vie de celui qui l'accepte. Il permet de remplir une mission au service du collectif où toutes les parties sont gagnantes.

Nous sommes dans une grande période de changements. Si ça peut faire peur à certains, Christian y voit une formidable opportunité de créer, de réinventer la notion d'équipe solidaire et performante, de revisiter le sens de nos actions et nos objectifs et de changer notre relation à l'argent.

Christian, parle-nous de ton parcours professionnel.

En fait, mon passage de la banque à mon travail indépendant remonte à 2008 à la suite de la grande crise qui a affecté le secteur bancaire

suissse et entraînant plus de 5000 licenciements. J'en faisais partie. Mais comme j'étais déjà mûr pour un changement et comme j'avais déjà commencé à revoir mon rapport à l'argent, pour moi ça a été une chance, une opportunité que j'ai saisie.

Tu expliques d'ailleurs qu'avant ce licenciement tu aidais déjà tes collègues dans leur façon de penser, notamment en les aidant à revoir leur rapport à l'argent. Donc quand la crise s'est présentée tu étais déjà en mouvement.

C'est vrai. J'avais déjà décidé qu'un jour j'allais utiliser mon travail pour expérimenter la vie et mettre en pratique tout ce que j'apprenais dans les cours que je suivais et ça, tout en étant rémunéré. Avant je croyais qu'il y avait la vie d'un côté, là où je faisais des trucs de développement personnel, et le travail de l'autre. Eh non! J'ai compris que si on combine les deux, développement personnel et travail, c'est beaucoup plus puissant.

Tu t'éclates maintenant?

Je fais ce que j'aime, pour moi ce n'est plus du travail. Ça ne s'appelle plus comme ça.

Comment appelles-tu ça?

Je parle de mon activité. Pour moi, le mot travail est associé à quelque chose de lourd et ça ne me parle plus. Je parle plutôt de mon activité, qui est aussi ma passion.

Y a-t-il un lien logique entre l'argent et être 100 % soi-même?

En fait, tout le travail que j'ai fait sur le thème de l'argent est un travail de libération intérieure qui peut aussi être fait sur d'autres aspects de la vie. Cela a donc été pour moi une suite logique que d'aborder d'autres thèmes que celui de la relation à l'argent pour enseigner à se libérer intérieurement et devenir pleinement qui on est.

MIROIR, MIROIR, DIS-MOI...

Dans ton nouveau livre Enfin libre d'être soi-même, il est question de la relation miroir. Tu nous expliques que par ce que l'on vit ou les personnes que l'on rencontre, la vie nous révèle à tout moment où nous sommes rendus dans notre vie. C'est bien ça?

C'est-à-dire que nous attirons toujours des situations qui viennent nous montrer ce que nous avons à travailler, à transformer ou à voir autrement. Mais ce n'est pas que du négatif, elle vient aussi nous montrer ce qui va bien dans notre vie. La vie nous propose sans arrêt des miroirs à travers les autres, les situations, les expériences...

Alors plutôt que de se plaindre, plutôt que d'être victime des situations, on devrait regarder ce que la vie vient nous dire sur nous-mêmes au travers de ces situations. On peut se dire : « Tiens, toutes ces choses-là que je vis sont des opportunités d'avancer. » La vie est très généreuse, car elle nous amène plein de possibilités de voir où je suis aujourd'hui et où je pourrais faire des pas en avant.

Par où doit-on commencer?

On va d'abord regarder les différentes formes de relations que nous avons dans notre vie : les relations familiales, amoureuses, professionnelles... Par exemple, si j'attire à moi une personne que je considère comme égoïste, radine, avant de jouer la victime, je vais me demander : si cette attitude m'agace autant, ne serait-ce pas simplement le miroir d'une partie de moi que je n'aime pas?

Je me souviens d'un homme que j'avais croisé lors d'une conférence et que je trouvais terriblement égocentrique. Il m'agaçait prodigieusement. Alors je me suis dit : « Si je suis si agacé par ce gars, c'est qu'il doit réveiller quelque chose en moi. » Mais je n'avais pas vraiment envie sur le coup de voir que c'était une partie de moi. Avec du recul je me suis demandé si une partie de moi n'était pas aussi égocentrique que cet homme-là et, tout à coup, ça m'a frappé en pleine figure. J'ai réalisé que je menais une vie que j'adore et que je n'en parlais même pas à mon épouse. Je parlais faire des voyages à gauche, à droite, j'étais souvent absent et je ne lui demandais même pas comment elle vivait ça, parce qu'au fond, je n'avais pas envie qu'elle m'empêche de partir. Donc, merci à cet homme parce qu'en m'agaçant, il m'a permis de voir une partie de moi que je ne supportais pas et que j'ai enfin pu accueillir.

Qu'est-ce qui pourrait permettre à une personne d'aller à la rencontre des parties d'elle qui l'agacent?

La vie! Elle se charge toujours de nous présenter les bonnes personnes au bon moment. Ces personnes s'appellent parfois le conjoint, un ami, un patron ou encore des gens qu'on va croiser dans la rue. Et dites-vous que ce n'est pas ce que je vais penser de ce que je vis qui est important. Ce qui est important, c'est la réaction émotionnelle qui va monter en moi lorsque je vais vivre quelque chose qui parle d'une partie de moi que je n'accepte pas. Ce sera plus fort que moi.

Quand on ne supporte pas quelque chose, que conseilles-tu ? D'écrire l'information dans son journal? De prendre un moment pour respirer? Ce n'est pas toujours facile de se contrôler.

C'est vrai. Parfois, sur le moment, je n'ai juste pas envie de voir ce qui se manifeste. Je suis trop agacé. Si c'est trop fort, si ça nous submerge, on va mettre ça de côté en se disant qu'on va y revenir plus tard. Il m'a parfois fallu trois jours pour m'arrêter et me dire : « Mais qu'est-ce que ce mec a voulu dire de moi? »

EN JUGANT L'AUTRE, JE ME JUGE

L'indice, c'est clair que ça nous a agacés et qu'il y a donc quelque chose à regarder.

Ça a surtout rapport au jugement que l'on porte sur l'autre et pas nécessairement sur ce qu'il a fait. Il faut faire la différence entre le comportement et le jugement. C'est souvent le jugement que l'on porte sur l'autre qui parle de nous.

L'autre jour quelqu'un me parlait de son enfant en disant : « Il n'ose pas essayer des choses nouvelles. Qu'est-ce qu'il m'agace... Mais en fait, je me rends compte que je suis exactement comme lui. » Tu vois, là c'est révélateur d'une partie de moi que je ne supporte pas. Nos enfants sont particulièrement maîtres dans l'art de nous aider à nous rencontrer.

Donc quand ça nous arrive, on note, on observe, et ensuite?

Après avoir fait la liste de ce qui nous dérange chez l'autre, ou la situation qu'on a vécue, il faut le transformer. Que ce soit un patron, un collègue, un politicien, un sportif, on a l'embarras du choix! Il ne faut pas oublier que chaque fois que j'admire quelqu'un pour quelque chose, ça parle aussi d'une partie de moi que

CENTRE D'ART THÉRAPIE RIVE-SUD

Psycart

L'art, un médicament 100 % naturel.

Peut-on améliorer sa santé par l'expression artistique ?

Oui, selon Mme. Gisèle Sirois, M.A., ATPQ. Son expertise provient d'une formation universitaire **unique en Amérique du Nord.**

Sa méthode consiste essentiellement à capter les messages du corps en quête d'équilibre.

L'art comme thérapie s'adresse aux adultes, couples et familles au prise avec des épreuves de tous genres. Au-delà des mots, l'image, la forme, la couleur, le symbole permettent de mieux identifier la source de ses malaises. Son cabinet bilingue dispose d'un cadre de travail stimulant, d'un atelier offrant une variété d'outils artistiques favorisant l'expression de soi en toute confidentialité.

Consultations en individuel ou de groupe
Aucune formation artistique requise

Centre d'art-thérapie Rive-Sud
642, Notre-Dame, Saint-Lambert, QC J4P 2L1
450 904-2125
www.psycart.ca

Plus je fais la paix avec les parties à l'intérieur de moi, plus j'aime la personne que je suis.



Parcelle de vie...

Christian Junod est passionné par l'humain. Il s'est notamment formé à la Communication Non Violente®, au coaching et aux approches systémiques. Il se définit comme un spécialiste de la relation à soi, aux autres et à l'argent.

Ce que l'argent dit de nous *Enfin libre d'être soi-même*
Coauteure Evelyn Faniel



Éditions Eyrolles



Éditions Jouvence

Information:

www.cjunodconseil.com

J'aimerais activer et que je n'y arrive pas. Donc chaque fois que j'admire le courage d'une personne, ça parle encore de moi. Je dois alors me demander : « Y aurait-il une partie de moi qui me freinerait, qui n'oserait pas? » Ça va donc dans les deux sens.

Tout est question de prise de conscience. C'est en devenant conscient de ce qui était inconscient à l'intérieur de soi qu'on peut se libérer de ce qui nous limite ou activer des qualités qui étaient encore en dormance en nous.

Pourquoi le dessin d'un capitaine sur ton livre?

Au fur et à mesure que je libère des parties de moi, que je les accueille, je me détache du regard des autres et je deviens maître à bord. Il y a tellement de choses qu'on fait dans la vie pour ne pas passer pour égoïste, radin, peureux... Alors on joue des rôles pour correspondre aux attentes des autres. Tant qu'on joue des rôles, on n'est pas soi-même.

Mais au moment où on accueille toutes les parties que l'on porte à l'intérieur de nous, on ose enfin être toujours plus soi-même. Ensuite, si l'autre veut continuer à penser que je suis radin ou égoïste, ça lui appartient. Ça ne m'appartient plus. Lorsque je suis en paix avec cette partie de moi, ça ne me fait plus ni chaud ni froid.

Mais tant que je ne suis pas en paix, j'ai toujours peur qu'on puisse voir en moi ce que je ne supporte pas chez moi. Donc plus j'accueille ces parties de moi et plus j'ose être pleinement moi-même. J'assume ma vie. Je prends la responsabilité de ma vie et je suis libre de faire ce que je veux, parce que je suis détaché du regard des autres.

Je reprends la télécommande de ma vie. C'est moi qui presse sur les boutons. C'est un acte d'amour. C'est moi qui décide, car je sais mieux que quiconque ce qui est bon et juste pour moi.

On prend notre place...

C'est vraiment ça. On va prendre souvent la place qu'on croit qu'on nous a laissée ou qu'on croit qu'on attend de nous. C'est comme si on ne se donnait pas l'autorisation de faire autrement. Si je fais les choix qui sont justes pour moi, ça peut déranger, c'est vrai, mais aujourd'hui je suis OK avec l'idée que ça dérange. Je suis libre de faire ce qui est bon pour moi tout en respectant l'autre.

C'EST LA PEUR QUI NOUS PARALYSE

Trop souvent, c'est la peur qui nous paralyse.

Ça nous immobilise. Mais quand on y pense, un jugement c'est juste l'avis d'une personne, rien de plus. Les autres auront toujours leur opinion et je n'aurai jamais de pouvoir là-dessus. Le problème ce n'est pas l'opinion des autres, c'est comment je l'accueille. Je peux simplement me dire que l'opinion de l'autre ce n'est pas moi. C'est son avis, ce n'est pas ce que je suis. On peut aussi se dire que, pour cette personne, on est juste le miroir d'une partie d'elle qu'elle n'accepte pas... (sourire)

Plutôt que de se laisser affecter, ou de se sentir diminué, on va préserver notre énergie.

Bien sûr, car chaque fois qu'on a peur du regard des autres, on se coupe d'une partie de nous, donc de notre énergie. Ça nous brime dans notre action. On est sans arrêt dans notre tête à se dire : « Si je fais ça, qu'est-ce qui va se passer, qu'est-ce qu'on va penser de moi... »

Tout ça, c'est fini! On se sent plus libre, plus serein avec soi-même; on agit pour soi, on sent que c'est juste et on verra bien ce qui va se passer par la suite. Personnellement, j'ai confiance que la vie va toujours m'amener le soutien nécessaire pour avancer, y compris les événements parfois un peu difficiles si jamais je faisais fausse route. Ça viendrait simplement me montrer que je dois m'arrêter parce que je suis en train de me tromper.

Comment ton environnement a-t-il réagi quand tu t'es libéré de leur regard?

Si je prends l'aspect de l'argent, lorsque j'ai quitté la banque où j'étais très bien payé, ça a réveillé des peurs chez mon épouse. Je lui ai expliqué que j'avais choisi d'arrêter de faire ce qui ne me plaisait plus, que ses peurs lui appartenaient et que c'était à elle d'en prendre soin. Elle a été très chouette avec ça. Elle a compris que c'étaient ses peurs et elle m'a dit : « OK. C'est ma partie à moi. Sache que j'ai peur, mais je ne veux pas te brimer. Fais ce qui est bon pour toi. » Sans oublier que pour nos enfants c'était aussi un super exemple à leur donner, à savoir qu'on peut être totalement heureux au travail. Quand j'étais prisonnier du travail, je transmettais un exemple de soumission, mais aujourd'hui je suis un exemple de liberté. Je leur montre que tout est possible.

C'est du bonheur qui se répand tout autour de toi...

Oui tout à fait! Plus je fais la paix avec les parties à l'intérieur de moi, plus j'aime la personne que je suis. En fait je n'ai pas changé la personne que je suis, j'ai changé le regard que je portais sur la personne que je suis. Quand on est en amour avec soi-même, on est forcément en amour avec les autres et avec la vie.

Ça coule de source.

Oui.

Merci beaucoup, Christian, pour ce temps passé ensemble. 🍷



LES ÂMES FLEURS

HERBORISTERIE EN LIGNE



Cours, formations, matières premières, contenants et matériels

Tout pour fabriquer vos produits naturels!



Locaux à Saint-Sauveur

Nouveau téléphone : 514-712-8108

BOUTIQUE EN LIGNE : LESAMESFLEURS.COM