

LA SÉRIE

# *Vivante*

JOHANNE GAMACHE

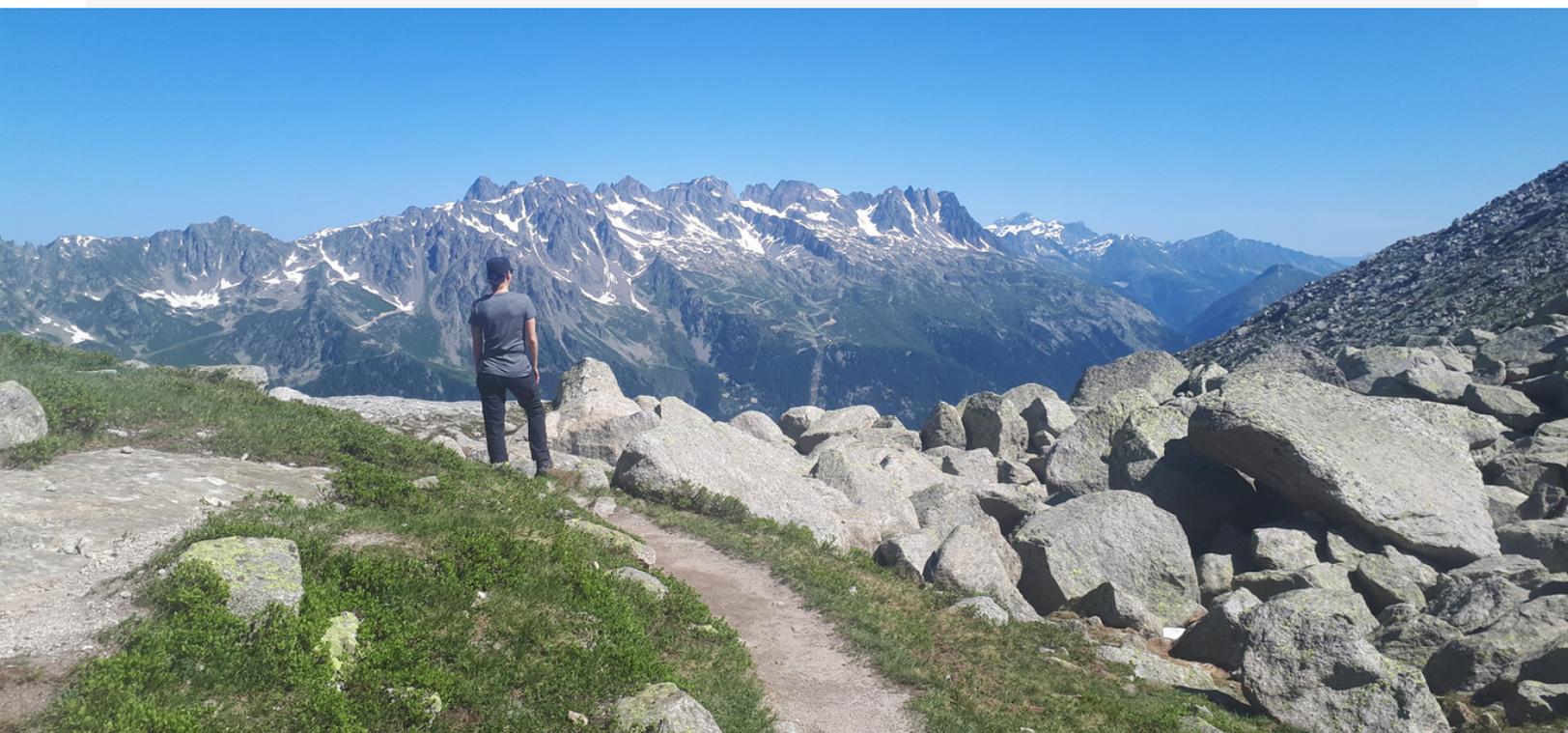


## VIVANTE... QUAND JE SUIS DANS LA NATURE

Lorsque je me retrouve dans la nature, je me sens parfois si petite dans l'immensité qui grouille de vie tout autour de moi. En même temps, lorsque je contemple le paysage ou que je ferme les yeux, que je respire et que j'écoute, que je m'imprègne du moment présent, je réalise que je fais également partie de ce tout naturel et vivant.

Lorsque j'admire la grandeur des arbres et respecte les montagnes majestueuses, que je me laisse bercer par le bruit des cours d'eau qui chantent à mes oreilles, du vent qui siffle à travers les feuillages, des oiseaux qui s'expriment ou même de la pluie qui tombe, que j'apprécie les odeurs parfumées de la végétation qui m'entoure, que je m'émerveille devant un rayon de soleil qui perce les nuages ou sous un ciel étoilé, je suis heureuse d'être en vie sur cette Terre.

Me retrouver en nature, déconnectée du tourbillon quotidien, est pour moi une façon sublime d'être bien connectée à mon ressenti et de vivre en parfaite harmonie avec l'authenticité de mon être, sans encombre (autres que ceux que je pourrais m'imposer). Je réalise alors tout le potentiel à la fois humain et divin qui est en moi et je me sens vivante parce que je m'accueille pleinement.



## VIVANTE... QUAND JE COURS

J'ai déjà mentionné que j'aime la course à pied et combien j'ai été peinée qu'une blessure me prive trop longtemps de parcourir les sentiers... On me conseillait alors de me trouver une autre activité, mais je ne parvenais pas à faire mon deuil de ce sport qui me faisait tant vibrer et qui me fait revivre aujourd'hui.

Quand je m'aventure en trottant dans les sentiers sinueux des forêts, que je gravis des montagnes dans un effort soutenu, que je sens toutes mes capacités physiques se mettre en œuvre pour me permettre de continuer à avancer, je sais que suis bien vivante! Mon cœur bat, mes poumons se gonflent, mes muscles s'échauffent et mes articulations s'activent.

Et que dire de ma tête et de mon esprit? Lorsque je dois faire preuve d'endurance, que je sais que j'ai préparé mon corps à l'épreuve, il ne reste plus que mes pensées à gérer pour ne pas affecter ma volonté. Car si la tête n'y est plus, le souffle a tendance à manquer et les jambes risquent de ne plus vouloir avancer. Ne pas laisser faiblir le mental rend fort!

Évidemment, ça fait mal parfois! Certains ont besoin de souffrir pour se sentir en vie, mais ce n'est heureusement pas mon cas. Je ressens simplement la satisfaction d'être en action et de savoir me dépasser avec bienveillance, un pas à la fois.

En cheminant d'un bon pas, j'aime sentir le vent sur ma peau, établir le contact avec le sol sous mes pieds, voir le paysage défiler tout en humant les odeurs de la terre et de la verdure environnante. J'apprécie le calme qui m'entoure et qui m'apporte une forme de paix intérieure, de sérénité au-delà des pensées qui prennent place dans mon parcours. C'est du même coup un moment d'intériorisation que je m'accorde, comme un retour aux sources rempli de révélations.

Je suis toujours agréablement surprise de constater tout ce que mon corps est capable d'accomplir parce que j'ai su faire preuve de rigueur et de persévérance en le préparant patiemment, en prenant soin de moi quotidiennement, en vue d'accomplir un exploit personnel à la hauteur de mes ambitions. J'ai le sentiment de m'élever en atteignant un but que je me suis fixé.

Néanmoins, outre les événements de petite ou de grande envergure, il suffit que je m'active, que je cours, dans la nature de surcroît, pour sentir circuler la vie en moi.

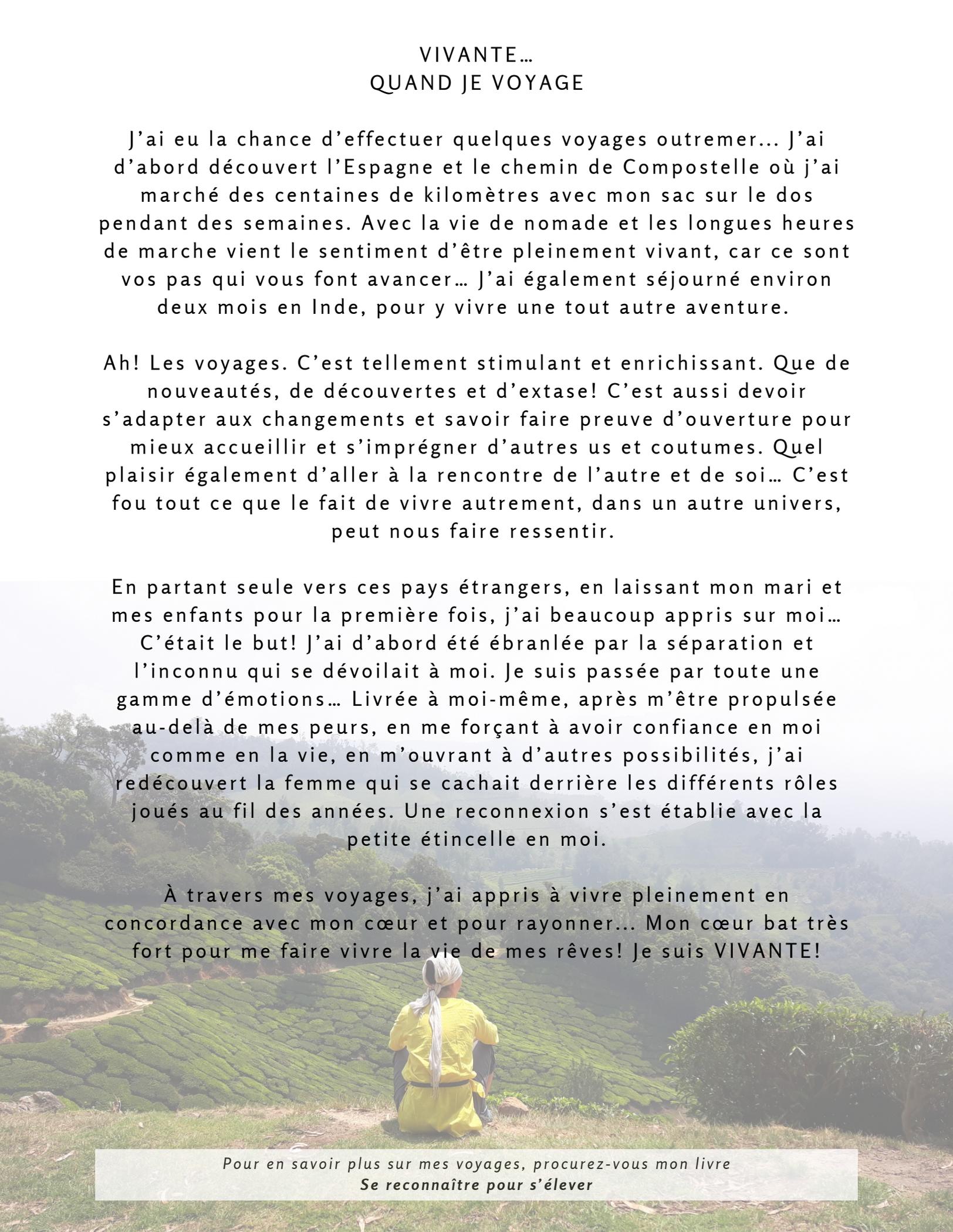
## VIVANTE... QUAND JE VOYAGE

J'ai eu la chance d'effectuer quelques voyages outremer... J'ai d'abord découvert l'Espagne et le chemin de Compostelle où j'ai marché des centaines de kilomètres avec mon sac sur le dos pendant des semaines. Avec la vie de nomade et les longues heures de marche vient le sentiment d'être pleinement vivant, car ce sont vos pas qui vous font avancer... J'ai également séjourné environ deux mois en Inde, pour y vivre une tout autre aventure.

Ah! Les voyages. C'est tellement stimulant et enrichissant. Que de nouveautés, de découvertes et d'extase! C'est aussi devoir s'adapter aux changements et savoir faire preuve d'ouverture pour mieux accueillir et s'imprégner d'autres us et coutumes. Quel plaisir également d'aller à la rencontre de l'autre et de soi... C'est fou tout ce que le fait de vivre autrement, dans un autre univers, peut nous faire ressentir.

En partant seule vers ces pays étrangers, en laissant mon mari et mes enfants pour la première fois, j'ai beaucoup appris sur moi... C'était le but! J'ai d'abord été ébranlée par la séparation et l'inconnu qui se dévoilait à moi. Je suis passée par toute une gamme d'émotions... Livrée à moi-même, après m'être propulsée au-delà de mes peurs, en me forçant à avoir confiance en moi comme en la vie, en m'ouvrant à d'autres possibilités, j'ai redécouvert la femme qui se cachait derrière les différents rôles joués au fil des années. Une reconnexion s'est établie avec la petite étincelle en moi.

À travers mes voyages, j'ai appris à vivre pleinement en concordance avec mon cœur et pour rayonner... Mon cœur bat très fort pour me faire vivre la vie de mes rêves! Je suis VIVANTE!



*Pour en savoir plus sur mes voyages, procurez-vous mon livre  
Se reconnaître pour s'élever*

## VIVANTE... QUAND J'ÉCRIS

Lorsque papier et crayon ou mon clavier d'ordinateur deviennent mes outils de création, je me sens vivante. Je mets ma créativité à l'œuvre pour construire une symphonie avec les mots dans le but de communiquer et de partager. En allant au bout de mes idées, en trouvant les paroles justes pour transmettre un message, une réflexion ou raconter une histoire, j'éprouve un sentiment d'accomplissement et de satisfaction.

En fait, il ne s'agit pas seulement d'écrire... J'utilise aussi le don que j'ai pour creuser en moi et faire ressortir la magie qui s'y trouve grâce à la subtilité des mots. C'est tant mieux quand les idées viennent à moi facilement, mais j'aime aussi réfléchir et m'intérioriser jusqu'à trouver l'angle et le sens appropriés pour que le message se lise et s'interprète à sa juste mesure ou qu'il ouvre des portes parfois insoupçonnées chez les autres. J'aime le pouvoir sage et élévateur des mots et je me sens vivante lorsque je parviens à les manier pour semer une forme d'éclosion bienveillante dans l'esprit des gens.



## VIVANTE... QUAND JE PARCOURS LES SENTIERS À MOTO

J'avais déjà 45 ans la première fois que J'ai expérimenté la moto en sentier, dite hors-route. Aujourd'hui, il me suffit d'en parler pour ressentir l'exaltation. Facile de se sentir vivant lorsqu'un tel sentiment nous habite! C'est une activité à risque, mais je ne recherche pas les sensations fortes pour vibrer, loin de là. J'essaie plutôt d'être comme une petite chèvre qui passe partout et qui n'a pas peur de son terrain de jeu.

Ce que j'aime, c'est savoir que je peux apprendre, évoluer, me dépasser encore malgré le temps qui passe et la ménopause qui s'installe. À titre de femme aussi, car plusieurs se montrent surpris en me voyant chevaucher ma XT250 dans les sentiers accidentés. J'en croise effectivement peu du genre féminin.

Debout sur ma moto, les coudes relevés et le regard au loin, déployant les efforts physiques et les habiletés requises pour pouvoir progresser et parvenir à la destination choisie sans devoir capituler face aux défis qui se présentent, concentrée sur le chemin qui se déploie devant moi, lorsque plus rien d'autre ne compte que le moment présent, je me sens en vie, malgré le temps qui passe et les rides qui s'affichent sur mon visage.

Quand je manœuvre cherchant la meilleure voie à emprunter pour éviter ou surpasser un obstacle, que je monte ou descends une pente remplie de roches ou de crevasses, que je surmonte mes craintes en faisant confiance à mon bolide et à mes capacités techniques, je suis fière de moi. Ce sentiment s'amplifie quand mon amoureux m'encourage dans ce loisir que nous partageons et m'inspire d'avoir confiance, que je le vois me regarder évoluer et être une femme impressionnante... Une femme qui ose s'aventurer sur des chemins souvent moins fréquentés.

## VIVANTE... QUAND J'AI PEUR...

Nous avons toutes sortes de peurs... Certaines sont légitimes alors que d'autres ne sont que des créations de l'esprit. Généralement, c'est lorsque je m'expose à l'inconnu que j'ai peur. Souvent, c'est le signe que je suis en action, en cheminement, que je me lance dans une aventure, que j'explore et que j'ai tant à apprendre et à découvrir... Alors, je ne m'arrête pas...

Peut-être faut-il une dose de courage et de foi... J'apprends encore à voir au-delà des peurs (blocages et croyances limitantes) souvent liées au manque de confiance en soi et en l'autre, à la peur du jugement ou du rejet, à la crainte de commettre des erreurs ou de se tromper, etc.

Je me trompe parfois de direction, il m'arrive aussi de changer d'idée ou de plan, mais je constate que de faire face à mes peurs pour tenter des expériences de la vie m'amène à VIVRE des moments spéciaux, voire extraordinaires. Quand je m'élance en écoutant mon cœur et mon intuition, malgré les regards incrédules, je me sens bien vivante, car j'AVANCE, je RENCONTRE, je DÉCOUVRE, j'ÉVOLUE. Je VIS pleinement!



## VIVANTE... QUAND JE ME DÉVOUE À UN CLIENT

Quand les gens viennent vers moi pour obtenir de l'aide, pour être accompagnés dans leur cheminement personnel et leur processus de guérison, mon cœur s'ouvre pour accueillir pleinement l'autre. Je suis entière et j'ai le sentiment que ma simple présence est utile. Par ma présence attentive et mon écoute, je suis totalement dévouée, au service d'une personne qui se dévoile à moi.

Écouter, comparativement à entendre, est une action active, elle dépend de votre volonté. On tend l'oreille (et le cœur) et on se concentre pour écouter. Lorsqu'on écoute, on porte attention à ce que l'on entend, on s'applique à entendre. Quand on écoute, il s'agit d'une chose précise que nous souhaitons percevoir. À l'aide du Thetahealing, je questionne, je creuse pour percevoir la source des maux...

Face à une certaine vulnérabilité chez l'autre, j'écoute attentivement et volontairement, dans l'ouverture et la bienveillance, sans jugement, sans tabous. Je suis un être de passage dans la vie des gens qui souhaitent améliorer leur vie. Je contribue! Wow! Je me sens privilégiée d'être choisie et qu'on me fasse suffisamment confiance pour me confier tant de choses... C'est par le contact et la relation d'aide que je me sens utile et vivante!

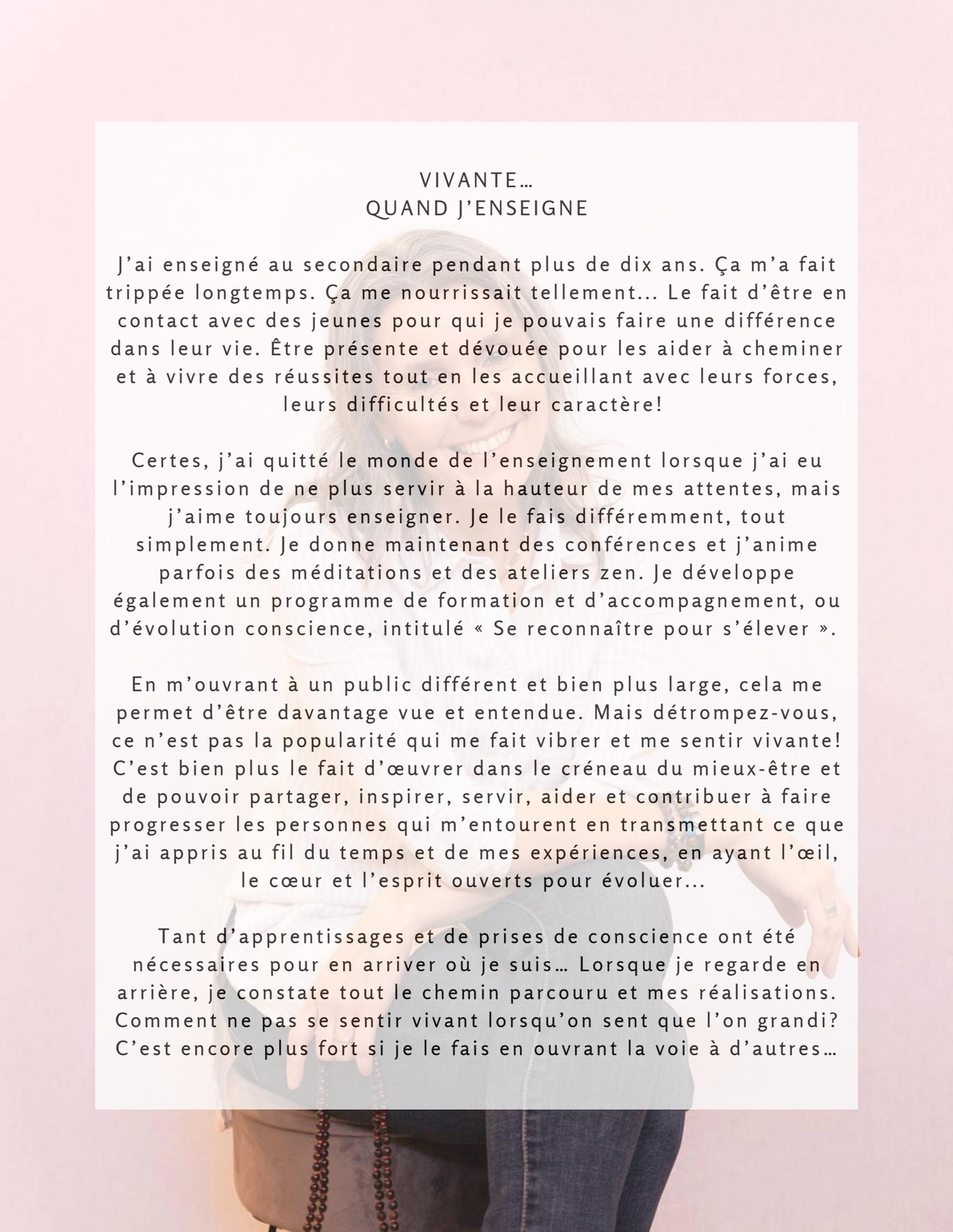
## VIVANTE... QUAND JE SUIS BIEN ENTOURÉE

Lorsque je suis entourée des gens que j'aime profondément, l'amour que je ressens vibre en moi. Je me sens vraie et totalement acceptée et aimée en retour. C'est facile de se sentir vivant lorsqu'on perçoit une belle reconnaissance à travers le regard de l'autre. La joie de me retrouver en leur présence et l'amour que je leur porte sont deux sentiments assez forts qui gardent ma flamme bien vivante...

Être bien entourée, c'est aussi fréquenter ou croiser de belles personnes dans l'âme en dehors du cercle familial et des grandes amitiés. J'ai l'impression que j'en découvre de plus en plus sur mon parcours et je suis pleine de gratitude à cet effet. J'ai la chance côtoyer du bon monde comme on dit! Le genre qui sème du beau et du bon, authentique, à la fois simple et riche intérieurement, avec un grand cœur et une certaine sagesse. Des modèles inspirants qui me poussent à grandir encore, à m'améliorer, à actualiser mon potentiel humain et sacré.

Certes, il faut d'abord savoir se reconnaître et s'aimer soi-même, mais c'est bon d'être bien entouré quand on cherche à s'élever et à réaliser ses rêves...





## VIVANTE... QUAND J'ENSEIGNE

J'ai enseigné au secondaire pendant plus de dix ans. Ça m'a fait trippée longtemps. Ça me nourrissait tellement... Le fait d'être en contact avec des jeunes pour qui je pouvais faire une différence dans leur vie. Être présente et dévouée pour les aider à cheminer et à vivre des réussites tout en les accueillant avec leurs forces, leurs difficultés et leur caractère!

Certes, j'ai quitté le monde de l'enseignement lorsque j'ai eu l'impression de ne plus servir à la hauteur de mes attentes, mais j'aime toujours enseigner. Je le fais différemment, tout simplement. Je donne maintenant des conférences et j'anime parfois des méditations et des ateliers zen. Je développe également un programme de formation et d'accompagnement, ou d'évolution conscience, intitulé « Se reconnaître pour s'élever ».

En m'ouvrant à un public différent et bien plus large, cela me permet d'être davantage vue et entendue. Mais détrompez-vous, ce n'est pas la popularité qui me fait vibrer et me sentir vivante! C'est bien plus le fait d'œuvrer dans le créneau du mieux-être et de pouvoir partager, inspirer, servir, aider et contribuer à faire progresser les personnes qui m'entourent en transmettant ce que j'ai appris au fil du temps et de mes expériences, en ayant l'œil, le cœur et l'esprit ouverts pour évoluer...

Tant d'apprentissages et de prises de conscience ont été nécessaires pour en arriver où je suis... Lorsque je regarde en arrière, je constate tout le chemin parcouru et mes réalisations. Comment ne pas se sentir vivant lorsqu'on sent que l'on grandit? C'est encore plus fort si je le fais en ouvrant la voie à d'autres...

## VIVANTE...

Pour conclure la série VIVANTE, j'ai envie de vous dire que j'ai parlé avec mon cœur et l'inspiration du moment... Je suis de celles qui veulent vivre pleinement et non se contenter d'exister. Je veux m'élancer à la découverte de la vie et toucher à mes rêves. Je veux m'épanouir en poursuivant mon évolution. C'est beau et bon de flirter avec la meilleure version de soi-même.

Cette version de moi, je la rencontre lorsque je me sens vivante... Des mots-clés se sont retrouvés plus d'une fois dans les courts textes de la série. J'aime découvrir, apprendre et me dépasser, j'ai besoin de faire une différence, de servir, d'aider, de me dévouer. J'aime aussi vivre une belle connexion à soi et à l'autre, puis je m'élève lorsque je suis bien entourée.

Certes, j'aurais sans doute pu creuser davantage le dossier, car je me sens épanouie dans la vie que je me crée pour vibrer positivement. Je ne reste pas dans les situations qui m'éteignent, alors je demeure bien vivante en élevant ma fréquence vibratoire.

Aussi, j'ai encore des projets et des rêves. Je suis stimulée par tout le possible devant moi, par tout ce que je peux réaliser en prenant action aujourd'hui. Je fais place à l'ouverture, aux nouvelles découvertes et aux ambitions. J'avance et je vois grand!

Merci d'avoir été là! Merci à tous ceux et celles qui m'ont écrit sur ma page Facebook ou en privé! C'est un plaisir de partager avec vous tous. Soyons source d'inspiration et de mieux-être!

Jo