



# LE COURRIER

DE LOUISE DESCHÂTELETS

Collaboration spéciale

ldeschatelets@journalmtl.com

## Pensée du jour :

La zone de l'épreuve est le champ même de la liberté. (Gabriel Marcel)

### Le bonheur est accessible si on fait les efforts requis

Comme certains de vos lecteurs et lectrices, j'ai longtemps pensé que la vie était difficile et que je n'arriverais jamais à être heureuse. J'étais pourtant mariée à un gentleman avec qui j'avais eu deux enfants. J'occupais également un très bon emploi. Pourtant, chaque jour me paraissait davantage difficile à vivre. Jusqu'au moment où une personne m'amena dans un groupe d'entraide. À partir de là, j'ai décidé d'entreprendre une session intensive pour apprendre à mieux me connaître.

Cette session intensive basée sur les idées réalistes m'a permis d'observer d'où je venais, ce que j'avais appris en cours de route au niveau des idées, des croyances et des comportements, de boucler la boucle sur certaines choses qui ne m'étaient plus utiles et de m'outiller adéquatement pour mieux gérer mes émotions au quotidien. Je peux dire que ça été l'événement le plus significatif de ma vie jusqu'à maintenant. Quand j'ai compris que ce ne sont pas les événements ni les gens qui causent les émotions, mais bien les pensées qu'on entretient à leur sujet, j'ai commencé à vivre pleinement mon quotidien, de manière plus positive et agréable, à l'aide de mon coffre à outils.

Je terminerai en disant qu'il est souvent plus facile, pour changer le mal de place, de dépenser de grosses sommes d'argent pour deux semaines de vacances, s'acheter une nouvelle voiture ou changer sa garde-robe. Mais l'effet du traitement dure très peu longtemps. Je suis super contente d'avoir eu le courage de choisir un jour d'investir dans ma propre vie, dans mon propre bien-être. Ce que j'en retire au quotidien, c'est du bonheur et une grande paix intérieure.

Louise C.

Votre lettre parle d'elle-même et je n'ai rien à y ajouter. Sauf peut-être de dire qu'il y a plein de ressources efficaces en psychothérapie, mais que celle à laquelle vous vous êtes adressée c'est le «Centre de ressourcement l'Ancre» que l'on joint au numéro: (514) 966-2674. Courriel: [murielle.poitras@videotron.ca](mailto:murielle.poitras@videotron.ca) Site web: [www.muriellepoitras.com](http://www.muriellepoitras.com)