



Par **Lilou Macé**
Vidéo-bloggeuse
et auteure



Photos : Karim Aisad

Se reconnecter à sa Joie profonde

Rencontre avec Sandra Meunier

«Je suis représentante de la joie... Je suis... Assistante du moral des troupes, consultante en voyages, en Grands Voyages même... Je suis... Souffleur de poésie... Chercheur de trésors...» – Anabelle

J'aimerais vous présenter quelqu'un de très spécial, Anabelle. C'est une *Neztoile*. Qu'est-ce qu'une *Neztoile*? C'est un personnage fantastique, issu du clown, qui est formé à la relation d'aide. Une *Neztoile*, homme ou femme, est belle dans son étrangeté et lumineuse. Les *Neztoiles* vous éclairent dans l'obscurité, vous aident à voir la vie de plus haut, à être un point libre de rire et de joie...

Aujourd'hui je suis avec Sandra, mais lorsque tu travailles, tu deviens Anabelle, une Neztoile... D'où viennent les Neztoiles?
Neztoile est issue de l'univers du clown pour son côté fantasque, burlesque; sa liberté d'expression et l'audace qu'il nous permet. *Neztoile* c'est aussi l'univers des mondes fantastiques, féériques. Moi je suis un Elfe au nez rouge.

En plus de semer la joie, tu accompagnes les gens qui vivent des passages difficiles dans leur vie.
Oui. Nous sommes formés à la relation d'aide et en fait, une *Neztoile* aide à mieux vivre les

grandes transitions de vie que sont les maladies graves et même la mort.

Comment peut-on décider de dédier une partie de sa vie à vouloir apporter de la joie à des personnes qui vivent des moments difficiles, qui voient tout en noir?

D'abord, je crois que je ne l'ai pas décidé. J'ai plutôt l'impression que c'était inscrit dans mon chemin de vie et que c'était en lien avec une extrême sensibilité que je possède face à la souffrance des gens en général, cette sensibilité étant aussi reliée à une interrogation profonde par rapport à la mort.

Justement, quel est ton rapport à la mort?

Pour moi la mort est un passage. Ce n'est pas dramatique, mais c'est un passage très important! J'ai toujours eu l'impression qu'il ne fallait surtout pas négliger ce moment et même en profiter pour reconnecter une personne à ce qui a été essentiel pour elle dans sa vie, c'est-à-dire la joie, une joie profonde, intime. Comme la joie est importante dans ma vie, j'ai donc voulu apporter

cette joie-là où il y a le plus de souffrance, dans les hôpitaux par exemple. J'y suis donc allée.

Chaque personne possède-t-elle la capacité de recevoir ou même de ressentir la joie que tu lui proposes? Arrive-t-il parfois où ça bloque?

Bien entendu. Mais on ne parle pas de la joie tout de suite. Au départ, c'est une rencontre où je pose des questions. Par exemple: «Qu'est-ce qui t'a rendu heureux dans ta vie?» Je propose une visualisation durant laquelle je vais emmener la personne à revisiter des espaces de joie qu'elle a vécus dans sa vie; car nous en avons tous vécu, mais nous les avons oubliés. Donc, j'essaie de faire réémerger ces moments de joie pour qu'on puisse y entrer.

Mais c'est aussi une question de prédispositions. Quand je suis avec une personne qui a recherché la joie durant toute sa vie, quand elle me rencontre, c'est la fusion! Nous allons nous comprendre tout de suite... Les personnes qui ont aimé le Petit Prince ou les personnages fantastiques ont une référence à la joie. Alors pour elles, bien sûr, c'est plus facile.

Pour les autres personnes, c'est un chemin, mais c'est aussi une rencontre les yeux dans les yeux. En *Neztoile* le regard est très important, on ne quitte jamais des yeux la personne qui va mourir. On lui prend aussi la main, on touche la personne. Il y a aussi une magie qui s'installe grâce à notre personnage.

Comment réussis-tu à trouver la joie dans des moments plus délicats, à établir la connexion, à trouver les bons mots, les mots justes?
On est toujours à la recherche du mot juste et même si c'est un accompagnement dans l'imaginaire, c'est aussi très concret. Quand une personne souffre, nous allons aussi utiliser l'humour pour alléger la situation.

Quand je suis en *Neztoile*, je respecte vraiment le patient et pour moi, une des preuves de respect, c'est de faire rire. Dans le respect, on peut rire de tout. Je me souviens une fois où un homme avait vomi sur lui... J'ai dit: «Ah là là, le feu d'artifice. Une bleue, une rouge, une verte.» Eh bien! il a ri et j'ai senti qu'à ce moment-là il me disait: «Merci!», parce qu'il ne pouvait plus parler et que nous avons fait quelque chose de ce qu'il vivait. Pour moi, le rire c'est aussi réussir à faire quelque chose de l'insupportable.

C'est un humour qui fait du bien...

Oui. Ce n'est pas un «numéro» que l'on fait dans une chambre... Comme nous sommes déguisés, on pourrait croire que l'on fait un spectacle, mais ce n'est pas ça du tout. C'est plutôt une transposition dans l'imaginaire.

Par exemple, si j'entrais dans une chambre d'hôpital en *Neztoile* et que je te voyais allongée sur ton lit je te dirais: «Mais tu pars en voyage?», car être dans un lit d'hôpital c'est un peu comme faire un voyage. Alors je partirais de cette bascule-là et je poursuivrais: «Tu as fait tes bagages... Alors quel temps fait-il?» Ensuite je te poserais des questions plus intimes sur ton parcours de vie, nous parlerions de la joie et surtout, j'essaierais de te reconnecter à la beauté..., la beauté des lieux, la beauté des sentiments, la beauté de la musique.

VIVRE, c'est...

Cultiver notre joie durant toute notre vie!

La joie n'est pas exclusive à l'enfance, au contraire. Cultiver la joie durant toute notre vie, c'est aussi y avoir accès quand surviendront les passages plus difficiles.



Photo : Karim Aisad

Qu'est-ce qu'une Neztoile?

Tout le monde ferait son possible pour redonner de la joie à sa famille, ses amis ou son conjoint souffrant d'une maladie grave. La maladie les renferme. Il suffirait de peu de temps pour les ouvrir et ensuite les reconnecter à une joie intime, profonde.

Apaiser et amener de la Joie dans des moments de détresse ou de souffrance, c'est notre métier. Les *Neztoiles* sont des professionnels formés depuis 2002 à l'accompagnement dans l'imaginaire et aux techniques de bien-être. Ils pratiquent une forme d'art-soignant sous une apparence heureuse pour aider les adultes hospitalisés à désamorcer leurs angoisses et à retrouver des instants de bonheur ou de paix, dans le respect d'une charte déontologique établie.

Une Neztoile peut venir vous voir au Québec...

Vous aimeriez recevoir Anabelle lors d'un colloque, séminaire, atelier?

Information: neztoiles@free.fr
www.neztoiles.com

Photo: Muriel Despiau



Qui est Lilou?

Lilou Macé, auteure et vidéo blogueuse influente est à l'origine de nombreux reportages et blogues vidéo, livres, sites Internet et témoignages. C'est après avoir rencontré Oprah Winfrey à Chicago, en novembre 2006, que Lilou passe de vidéo blogueuse à intervieweuse.

Depuis mars 2006, sa webTV *La Télé de Lilou* est devenue une référence internationale sur Internet, avec des millions de vidéos vues en version française et américaine. Ses interviews sont traduites en de nombreuses langues. Parmi ses écrits: *J'ai perdu mon job et ça me plaît*, *Je n'ai pas d'argent et ça me plaît* et *Je n'ai pas de religion et ça me plaît*, tous parus aux Éditions Trédaniel.



Information: www.lateledelilou.com



Photo: Karim Arsad

C'est donc une forme d'accompagnement psychologique?

Oui. Je les fais parler, car le plus important c'est d'alléger leurs préoccupations concrètement et non de les distraire, sans sens. Par exemple, si une personne dit qu'elle est angoissée, je ne vais pas parler de son angoisse longtemps. Par contre je vais lui dire: «Écoute. Ferme les yeux. Respire. Respire avec moi.» Et je vais lui proposer des exercices concrets. Comme je le dis souvent très sérieusement en Anabelle: «Je suis respirateur d'hôpital...»

Tu dis aussi que tu es docteur de la joie...

Oui, docteur de la joie. En permettant à une personne très angoissée de respirer alors qu'elle ne respire plus ou qu'elle respire difficilement, c'est très rassurant pour elle, c'est calmant.

Tu utilises une autre expression que j'aime bien: «Art soignant»

Je crois que l'art, s'il est centré sur la personne, peut véritablement soigner. S'il est centré sur ce qu'il y a de plus grand et de plus beau, il soigne. Je pars du principe que les moments les plus heureux de notre vie sont souvent associés à ceux où l'on a vu un grand film, écouté une belle musique, vu un beau paysage... J'utilise donc tous ces moments heureux auprès des personnes qui vont mal.

Je crois qu'à partir du moment où on n'est plus en relation avec notre joie, on perd aussi la connexion avec notre âme.

Tu les accompagnes parfois jusqu'à la fin de leur vie. Est-ce la personne elle-même qui te contacte ou l'hôpital?

Normalement, une *Neztoile* est reliée à un hôpital. On intervient une fois par semaine. On va donc accompagner la personne jusqu'au bout. Il arrive aussi que l'on soit face à l'agonie, mais pour être présent au moment où la personne décède, c'est un concours de circonstances. Mais le plus important, c'est tout le chemin que l'on aura pu faire ensemble. En toute humilité, si on a pu reconnecter la personne à sa joie à un tout petit moment, même tout petit, alors qu'elle l'avait perdue, c'est déjà énorme.

J'aime bien quand tu dis que la réussite est due à 95% au patient et 5% à toi.

Oui c'est clair. Quand l'accompagnement réussit, il ne faut pas se dire: «Qu'est-ce que je suis bonne!» Ce n'est pas ça. En fait, on va réveiller ce qu'il y a à l'intérieur de la personne qui souffre, on va réveiller ses zones de joie. C'est donc elle qui fait tout le travail, c'est pourquoi 95% de la réussite lui revient.

C'est elle qui l'autorise...

Oui. L'autre 5% revient au personnage fantastique qui l'accompagne. Notre personnage devient un facilitateur de parole. Il ouvre le cœur. C'est sympathique! Si j'accompagnais les gens en étant moi-même, Sandra, ce serait bien. Mais quand j'entre dans la chambre en *Neztoile*, la personne est automatiquement touchée au niveau du cœur.

J'aimerais bien aller en hôpital avec toi pour voir tout ça.

Tu verrais la différence quand je suis dans mon personnage. En étant moi, Sandra, je peux accompagner les gens qui vont mourir. Par contre, quand je suis Anabelle, là, il y a une tout autre dimension qui s'ajoute. J'accompagne l'être dans son entier parce que j'utilise des symboles, j'utilise le langage de l'âme. Je vais donc beaucoup plus loin qu'avec le langage ordinaire. En *Neztoile*, je peux utiliser des métaphores... et j'en utilise beaucoup!

Que veux-tu dire par langage de l'âme?

Quand une personne se reconnecte avec sa joie, pour moi, c'est ça l'âme... C'est la partie de nous qui est profondément joyeuse, mais c'est aussi une partie que l'on perd de vue en vieillissant. C'est d'ailleurs un sujet qui m'a toujours passionné dans ma pratique en relation d'aide. Je crois qu'à partir du moment où on n'est plus en relation avec notre joie, on perd aussi la connexion avec notre âme. On doit donc tout faire pour la garder bien vivante? Et personnellement, s'il m'arrivait de ne plus être en contact avec ma joie, j'adorerais que l'on vienne m'aider à la retrouver, surtout si c'est une *Neztoile*, car le côté fantastique, le côté poétique de ce personnage m'aiderait à me réveiller et à sortir de l'oubli.

Tu touches aussi les gens avec ton authenticité.

Quand on est dans la peau d'un personnage fantastique, d'une création artistique, on touche à une belle authenticité. Souvent les patients me le disent: «Oh là là, mais pourquoi êtes-vous déguisée.» Je leur réponds: «Mais je ne suis pas déguisée, je suis révélée.» Car je renvoie quand même quelque chose de ma vie intime quand je suis Anabelle.

Ton intérieur est projeté à l'extérieur?

Oui! Je donne peut-être le meilleur de moi-même. Je donne ma joie, ma sensibilité, tout mon monde émotionnel. Et pourtant, dans ma vie, je suis plutôt pudique. Mais en *Neztoile*, je donne tout, je suis ouverte. J'ouvre tout! Ça fait du bien d'être accompagné par une personne qui est totalement ouverte et qui crée, pour la personne qui souffre, un personnage merveilleux pour l'emmener dans un univers beau et apaisant? C'est ça *Neztoile* et, en général, ça marche bien!

J'entends souvent dire que l'on meurt comme on a vécu. Est-ce ton sentiment?

Complètement! C'est d'ailleurs un encouragement à préserver notre joie tout au long de notre vie. Quand je fais ma conférence-spectacle, je dis aux gens: «Travaillez votre joie parce que plus vous la travaillerez et plus vous la retrouvez à ce moment-là.» Si on a fait un vrai travail de conscience, si on a cherché dans sa vie à aimer, si on a été authentique, si on a donné, si on a réglé ses problèmes personnels et que l'on est apaisé, c'est sa joie que l'on retrouve à la fin de sa vie.

Quel conseil donnerais-tu à une personne qui réalise qu'elle a perdu sa joie? Que pourrait-elle faire pour se reconnecter à elle?

Je lui conseillerais de mettre par écrit les films les plus extraordinaires qu'elle a vus dans sa vie, tu sais, le genre de film qui nous donne l'impression de grandir. Ce n'est pas forcément un film qui fait rire, mais qui fait réfléchir. Je pense à *Jonathan Livingston le goéland* par exemple, un film que l'on voit et qui nous fait du bien. Alors je lui dirais de faire la liste de tout ce qui lui a permis de se sentir bien dans sa peau: les films, les livres, les poèmes, les musiques qui, en les écoutant, lui ont fait ressentir quelque chose de bon à l'intérieur d'elle.

Des musiques de film aussi?

Oui. Je conseillerais donc à cette personne de faire sa liste et de recommencer à se nourrir consciemment de beauté. Nous sommes responsables de notre joie. Il ne faut pas croire que la joie est facile, gratuite. Alors là, jamais. Ça ne marche pas comme ça. Nous avons un rôle à jouer qui compte pour 95% de la réussite...

Il faut en prendre soin tous les jours?

C'est notre responsabilité. C'est une décision que l'on doit d'abord prendre en soi et ensuite, ce sont des pratiques à mettre en place au quotidien. Pour certains, ce seront des pratiques très intériorisées: méditation, respiration... Pour d'autres, ce seront des pratiques plus artistiques qui vont avoir du sens pour eux. À chacun de mettre en place ce qui lui convient.

On doit suivre notre joie quotidiennement, pas à pas...

On peut aussi en donner. Personnellement, je sais que quand je ne vais pas très bien, j'ai la chance d'avoir mon personnage et d'aller à l'hôpital pour rendre les gens heureux. Quand je reviens chez moi, je me dis: «Ah, mais mince, je suis heureuse en fait.» Donc un truc pour augmenter sa joie, c'est aussi d'en donner, de donner de l'amour, de se décentrer de soi pour rendre les autres plus heureux. En tout cas, moi, ça me rend heureuse!

Merci pour cette belle rencontre. La prochaine fois, j'irai te voir à l'hôpital...

Merci Lilou. Tu verras... En *Neztoile* ça va être beaucoup moins sérieux. (rires) 🍷



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 de 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, St-Lambert, Qc J4P 2L1
450-904-2125
www.psycart.ca

