



Le temps de bien faire les choses

HIVER | PRINTEMPS 2017



Nourrir son LEVAIN : l'art du pain maison NAMIBIE Authenticité & sable rouge	HYGGE : L'être ou ne pas l'être ? Forest Bathing : forêt et pleine conscience	Voyage dans le monde de l'aromathérapie Tirer profit de son BLOGUE d'entreprise
--	---	--

Le bonheur dans la simplicité

Rencontre avec Annie Langlois pour la sortie de son premier livre

Que représente ce livre à cette étape de ta vie ?

Je ne m'y attendais pas, même si je savais que les enseignements allaient finir par se mettre par écrit, pour coucher sur papier ce que je vis et ce que j'ai envie de partager. C'est synonyme de se laisser bercer par la vie, qui apporte parfois des opportunités là où on ne s'y attend pas, mais qui se développent en autre chose de tout aussi extraordinaire.

Tu dis ouvertement que l'angoisse fait partie de toi et que tu as appris à vivre avec. Crois-tu que ce germe d'angoisse que tu portes était destiné à être en toi pour te permettre de devenir qui tu es ?

Officiellement, ça a certainement été le moteur derrière tout ce que j'entreprends. Ça a été la crise existentielle de la perte de mon premier enfant, qui a déclenché une anxiété générale, qui n'avait jamais été si grande qu'avec la souffrance que j'ai vécue après avoir donné naissance à cet enfant. C'est ce qui a changé ma vie. J'ai travaillé 15 ans en mode, j'étais ailleurs et je ne serais jamais là où je suis si je n'avais pas vécu ces moments d'anxiété profonde, qui sont toujours là, mais qui sont beaucoup mieux gérés parce que j'ai appris à connaître d'où elle vient. J'ai appris à les reconnaître et les accueillir, je suis moins dans la résistance. J'ai développé tant d'outils pour les gérer, que j'enseigne maintenant. Ils ne disparaissent jamais vraiment, parce que les mémoires, ce n'est pas facile à enlever. Ma mission de vie est de découvrir comment les alléger. Elles font partie de nous depuis qu'on est dans le ventre de notre mère, dans notre subconscient et ensuite tous nos comportements et additions viennent de là. Mon anxiété fait partie de qui je suis aujourd'hui, c'est mon moteur chaque jour.

Plusieurs personnes en vivent. Crois-tu que d'en parler ouvertement comme tu le fais aide à réaliser qu'on peut être serein et épanoui malgré tout, sans tabou autour du sujet ?

Tabou, je ne sais pas si c'est le bon mot, c'est plutôt qu'on va mettre le sujet de notre angoisse de côté. Les gens sont prêts à en entendre parler, mais peut-être moins à en vivre la gestion. La respiration consciente, en atelier, permet de l'avoir en pleine face : si on donne le choix aux gens de la pratiquer ou pas, la majorité s'en va. Pas parce que c'est tabou, mais parce que ça fait peur, c'est de l'inconnu. C'est d'aller jouer dans les profondeurs. C'est plus facile de le mettre de côté, de ne jamais dealer avec et répéter des patterns, être malheureux, ne pas savoir pourquoi, avoir du stress et de l'angoisse. Il faut prendre la décision de dire : oui, je veux dealer avec, oui, j'ai envie de me connaître, d'aller plus loin et comprendre et m'aimer, comme je suis. La respiration consciente a fait pour moi une énorme différence, j'ai eu envie de le partager. C'est ce qui va aussi certainement m'inspirer un prochain livre.

« Le leadership était là depuis le début, avec la créativité. Mais, encore aujourd'hui, je ne suis vraiment pas "chiffres". Je suis une super bonne négociatrice, je défends des portes, mais une chance que mon chum est là parce que l'entreprise ne roulerait pas. Je suis zéro finances, mais j'ai le côté leader, je n'ai pas froid aux yeux et ça m'a vraiment aidée à monter cette communauté. Avec quelqu'un derrière moi. Je dois le succès à tous les membres de la communauté, partenaires, professeurs et beaucoup à mon chum. »



Tu proposes une pratique à son rythme, à la maison, autant avec la plateforme web que le livre. Parle-moi de cet aspect de cocoon, souvent notre maison, qui est notre sanctuaire.

J'ai déménagé je ne sais pas combien de fois dans les dernières années, je suis très nomade. J'ai toujours réussi à trouver mon nid, même dans une chambre d'hôtel. J'ai une facilité d'adaptation très naturelle. Me créer un coin avec mon tapis de yoga, c'est une joie. Un coin sacré, ça se trouve à n'importe quel endroit où tu es et je pense que c'est nécessaire. Le studio est extra pour l'énergie de groupe, je le conseille à tous. Mais, on n'en a pas toujours envie. Aussi, en studio, plusieurs ont l'impression de se comparer, l'énergie est autre. À la maison, on est avec soi-même, mais c'est plus difficile de se créer une routine qu'en studio, où tu es dirigé. Ça prend de la discipline. Quand je fais une routine quotidienne, je me lève 1h avant ma fille. Il n'y a rien de le fun à se lever à 5h30 ! Ça prend un effort. C'est pourquoi j'insiste sur les trucs de comment le faire, parce que les bienfaits sont extraordinaires. Ça change toute ta journée.

Quelle est la plus grande quête de l'humain, selon toi, ou la tienne ?

Je pense que chaque être humain a son Dharma, sa mission. La trouver est difficile, on cherche souvent beaucoup, c'est une grande quête. Pour le faire, on doit faire une grande recherche sur soi et surtout, apprendre à s'aimer, ça va tout ensemble. Être à l'écoute, développer son intuition. C'est extrêmement fort, c'est la base, cette petite voix intérieure. Aujourd'hui, on ne l'écoute plus. Quand on réapprend à l'écouter, c'est là que la mission vient ou apparaît. Je suis dans ça depuis 3 ans, mon chemin de vie, ce pourquoi je suis ici.

Aiguiser son intuition et trouver des réponses, est-ce que ça passe invariablement par le silence ?

Oui, et ça passe aussi par des signes. Les messages viennent parfois drôlement : une chanson, un papillon que tu vois voler, par les autres. L'univers utilise différentes personnes et sources pour te lancer des messages, c'est à toi de les voir. Ensuite, es-tu ouvert à les recevoir ? Les synchronicités de ce qu'on voit, c'est une question d'ouverture.

(Photos : Jimmy Hamelin)

**VOUS VOLEZ RÉDUIRE
L'EMPREINTE ÉCOLOGIQUE
DE VOS IMPRESSIONS COULEUR ?**

**NOUS SOMMES
FAITS
L'UN
POUR
L'AUTRE.**



**NOUVELLE PRESSE
MARQUIS UV**

**Une option unique
et écologique**

- Moins d'émissions dans l'atmosphère
- Qualité remarquable, même sur des papiers recyclés offset
- Impression plus rapide
- Prix compétitifs

M

MARQUIS

marquisuv.com
1 855-566-4337

f