

Louise Bourbonnais - Et si tout devenait possible!

Se diriger vers la réalisation de soi



PHOTO COURTOISE ALAIN CLAVEAU

Journaliste, auteure, titulaire d'une licence de pilote professionnel, Louise Bourbonnais a également une passion pour le développement personnel. Dans son nouveau livre, *Et si tout devenait possible!*, elle partage des tranches de vie, des réflexions et des idées, s'inspirant de ses nombreuses lectures pour inviter tout un chacun à s'épanouir davantage.

MARIE-FRANCE BORNAIS
Le Journal de Québec

Louise Bourbonnais s'intéresse à la loi de l'attraction, aux synchronicités, au bonheur, à l'empathie et à la bienveillance depuis de nombreuses années. Elle a lu quantité de livres à ce sujet et mis en pratique des techniques de visualisation et de pensée positive.

Dans ce livre, elle s'est beaucoup intéressée à la notion de succès, se demandant comment il était possible que certaines personnes atteignent le succès tandis que d'autres, en dépit de leurs efforts et de leur talent, se butaient constamment à l'échec. Question de chance, de hasard, d'attitude, de volonté?

Elle raconte également comment ce fut difficile pour elle de devenir pilote d'avion, à une époque (pas si lointaine!) où les femmes n'avaient pas leur place dans ce métier.

« Il m'est arrivé beaucoup de choses que je n'avais pas invitées dans ma vie, comme des accidents d'avion que j'ai évités. J'ai échappé à la mort quatre fois, dans des petits avions et dans un avion de ligne. J'ai perdu un couple d'amis : je devais être à

bord de leur avion et ils se sont écrasés. Je me suis demandé pourquoi, moi, j'ai survécu? » partage-t-elle en entrevue. « J'ai compris qu'il y avait un destin, plus grand que nous. »

PASSER À L'ACTION

Elle ne voulait pas faire un livre de « pensée magique ». « Je voulais aller un peu plus loin pour voir qu'est-ce qui fonctionne, qu'est-ce qui ne fonctionne pas. Pour passer à l'action, il faut être motivé, mais il faut aussi être dans la bienveillance. J'y crois, à la loi de l'attraction, mais il n'y a pas que ça. On a un karma, on a un destin, et j'ai voulu rendre le livre accessible tout en allant plus loin que les livres qui abordent le sujet, mais ne vont pas vraiment en profondeur. »

Autour d'elle, ses amis la considèrent comme « la fille qui a réalisé ses rêves », dit-elle. « Mais ce sont des rêves auxquels je croyais. Je parle souvent de l'aviation dans mon livre. Pourquoi? Aujourd'hui, c'est possible pour une femme d'être pilote. Mais il y a 35 ans, quand je me suis inscrite, je peux te

dire que tu te faisais regarder de travers, et dans mon entourage, tout le monde a essayé de me dissuader. On riait à gorge déployée... on me disait que seulement 10% des gens avaient une licence. »

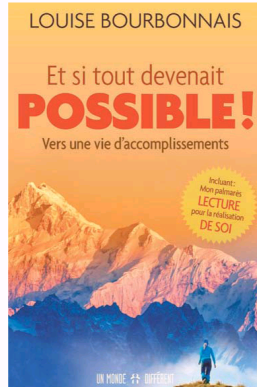
EFFORTS ESSENTIELS

Il faut donc croire à ses rêves... mais travailler fort. « Si on a un rêve qui s'est glissé dans notre esprit, c'est qu'il y a une raison. Il ne faut pas juste le balayer du revers de la main parce que les gens nous disent que c'est trop de trouble, trop compliqué ou pas réaliste. Il faut des outils. C'est pas facile, mais il faut essayer de foncer, parce que ce rêve va revenir, tôt ou tard. »

Le succès arrive-t-il par magie? « Il ne faut pas être naïf : tu ne peux pas être assis, rêvasser et dire que tu vas

gagner à la loto demain, ou devenir un grand entrepreneur, ou rencontrer l'âme sœur. Je n'y crois pas. Il faut que tu travailles pour réaliser tes rêves. J'ai réalisé ma liste de rêves... mais mon Dieu qu'il y en a eu des épreuves! Et mon Dieu que j'ai travaillé fort pour y arriver. Il faut passer à l'action. »

- Louise Bourbonnais est journaliste depuis une vingtaine d'années.
- Elle signe la chronique Bien-être dans *Le Journal de Montréal* et dans *Le Journal de Québec*.
- Elle a écrit *Marie-Soleil* et *Le Roman de John F. Kennedy*.
- Elle a une licence de pilote commercial, mais pilote pour le plaisir.



ET SI TOUT DEVENAIT POSSIBLE!
Louise Bourbonnais.
Les Éditions
Un monde différent,
240 pages.

« Voyez votre vie comme une projection, comme si vous deviez conseiller un autre que vous. C'est la meilleure façon de prendre du recul et de demeurer objectif. Lorsque l'on regarde de trop près, on n'a pas une vue d'ensemble. Lorsque l'on persiste dans ce qui ne nous convient pas, cela revient à accepter d'être malheureux. En restant positif face à la frustration ou au mécontentement, vous allez inévitablement attirer du négatif et des malheurs dans votre vie. »

- Louise Bourbonnais, *Et si tout devenait possible!*, Les Éditions Un monde différent