



par Marie-Josée Tardif

Journaliste, auteure et conférencière

POUR MIEUX LA CONNAÎTRE

Conférences-ateliers en milieu de travail :
Découvrir la richesse de notre être

Mieux se connaître pour pouvoir mieux interagir

Mieux se centrer et s'adapter aux transformations

Ateliers grand public :
OSEZ être vous-même et faire ce que vous aimez

Découvrez ce qui vous fait vibrer

Entrez sur votre chemin véritable

Auteure du livre :
La leçon de Sitar
chez Québecor.



Information : (450) 227-0164
www.mariejoseetardif.com

Pour vaincre la *victimite*, une fois pour toutes!



Rencontre avec
Annie Marquier

Après avoir exploré l'univers des mathématiques et de la musique, Annie Marquier a consacré sa vie à la psychologie et la conscience. Cette pionnière de la transformation intérieure et de la connaissance de soi au Québec a écrit plusieurs ouvrages de croissance personnelle, et un de ses plus grands succès est sans contredit *Le Pouvoir de Choisir*, qui nous aide à éliminer notre tendance à réagir en victimes.

Une maladie grave court chez l'être humain depuis bien longtemps. Je serais même tentée de dire que ce virus sournois se propage de génération en génération, peu importe notre lieu de naissance ou la couleur de notre peau et ce, depuis au moins quelques millénaires. Autant le mal est ancien, autant le diagnostic s'avère par contre récent. En effet, il n'y a pas bien longtemps que les humains tentent de se débarrasser sérieusement de ce syndrome désormais connu sous le nom de « *victimite* ». Je ne sais pas si l'expression est répandue en Europe, mais elle fait maintenant partie du vocabulaire des Québécois.

Afin de scruter à la loupe ce bon vieux travers dont nous souffrons tous à divers degrés, j'ai eu la chance de consulter nulle autre que celle qui a donné naissance au mot *victimite* dans les années 1990 : Annie Marquier.

Cette spécialiste et auteure chevronnée nous invite à cesser de nous sentir impuissants face aux autres ou aux circonstances de notre vie, par le biais de son grand classique *Le Pouvoir de Choisir*, édité et réédité dans plusieurs langues depuis 1991. Afin d'activer le contrepoison dont nous avons tous besoin pour éradiquer le virus de la *victimite*, le Magazine VIVRE se devait d'obtenir les conseils éclairés d'Annie Marquier.

Mme Marquier, plusieurs vous connaissent aujourd'hui en tant qu'auteure et fondatrice de l'Institut de développement de la personne, situé en Estrie. Mais les gens ne savent peut-être pas que vous avez d'abord exploré les mathématiques. Qu'est-ce qui vous a fait passer de la science à l'être humain?

R. Je suis née en France, pendant la guerre. Très tôt, je me suis questionnée par rapport à la dichotomie qui existait entre les gens courageux, bons, généreux, comme l'étaient par exemple les membres de ma famille, puis les gens violents et cruels. Alors, j'ai cherché. J'ai cherché dans presque tous les domaines de la connaissance humaine, dont les mathématiques et les sciences, parce qu'on m'avait dit que cela m'apporterait beaucoup de réponses. J'en ai obtenu, d'une certaine façon. Je reconnais la rigueur de pensée que les sciences m'ont apportée, mais j'ai aussi fait de la musique, puis j'ai entamé une recherche spirituelle. Ces démarches étaient d'abord pour moi-même, puis il m'est naturellement venu d'étudier la conscience en profondeur. Je sentais que la clé du bonheur ou du malheur se trouvait là, finalement.



Ce n'est pas ce qui arrive qui détermine ma vie, mais ce que je choisis de faire avec ce qui arrive.

Vous avez étudié avec de grands thérapeutes américains et on peut dire que, chez nous, vous faites partie des pionniers du rebirth. Vous avez dû faire renaître pas mal de Québécois en 30 ans!

R. Certainement, et non seulement des Québécois, mais des gens du monde entier; et non seulement « renaître », mais aussi leur redonner le pouvoir qui existait déjà en eux, mais qu'ils avaient peut-être

oublié. J'ai adapté, enrichi et élargi cette approche pour en faire un outil d'ouverture à une nouvelle conscience beaucoup plus précis. De plus, j'utilise aussi beaucoup d'autres approches de guérison et de transformation.

L'attitude de victime ou le malaise premier



Cela nous amène à parler de votre livre *Le Pouvoir de Choisir*. Pourquoi avoir choisi ce thème en 1991?

R. Dans l'accompagnement que je faisais auprès de personnes en démarche intérieure, je me suis aperçue que le blocage rencontré en premier était, la plupart du temps, le sentiment d'impuissance. J'ai alors observé de près cet aspect de la mécanique humaine et ce qu'il produisait dans nos vies. Cela donnait-il de bonnes ou de mauvaises choses? Et si cela ne produisait pas de bonnes choses, comment en sortir? C'était la première étape à franchir avant même d'entamer toute autre démarche.

L'état de victime est donc celui qui est le plus répandu, même chez ceux qui sont dans une démarche intérieure sincère?

R. Oui, sauf si la personne a déjà travaillé consciemment sur cet aspect. En général, il y a une espèce de graine d'impuissance dans le cœur de chacun. C'est une sorte de peine, de tristesse, de lourdeur... Tant qu'on garde cela à l'intérieur de soi, notre énergie est bloquée et notre vie semble figée. Ce sentiment d'impuissance s'exprime dans l'attitude de la victime. Nous en sommes tous plus ou moins atteints, certains de façon aiguë et d'autres, chronique. Il semblerait que cette dynamique de la conscience est fortement ancrée dans l'inconscient collectif.

D'où cela provient-il, selon vous?

R. Si l'on se penche sur l'histoire de l'humanité, sur toutes les souffrances, tous les abus de pouvoir, on constate que des mémoires y sont reliées. Cependant, ce n'est pas parce que le passé a été ce qu'il était que l'on doit nécessairement perdre son pouvoir devant lui. Certes, de fortes charges maintiennent cet état d'esprit, et le justifient peut-être, mais nous ne sommes pas obligés d'en rester prisonniers, surtout maintenant.

À partir de quel moment la transformation peut-elle s'opérer?

R. Il faut d'abord prendre conscience de notre propre attitude face à la vie, regarder comment l'on réagit dans le quotidien. Quand quelque chose ne nous convient pas, se met-on à blâmer les autres, notre voisin, notre conjoint, le gouvernement, Dieu le Père, la vie, le destin, n'importe qui, n'importe quoi? Autrement dit, est-ce qu'on donne la responsabilité de notre propre mal-être aux autres? Il s'agit là d'un symptôme de *victimite* direct.



Si, en se libérant de la *victimite*, on arrive à toucher cette place de pouvoir à l'intérieur de soi, si on arrive à entendre le langage de notre cœur, on redevient naturellement des créateurs, un peu comme des magiciens.

Lorsqu'on blâme les autres, on a l'impression d'être soulagé. Il y a une charge dont on cherche à se débarrasser...

R. Oui, sur le moment on peut ressentir un certain soulagement, parce que c'est une façon de projeter les émotions négatives à l'extérieur de soi. Mais ce n'est que momentané, car cela nous enlève en même temps tout notre pouvoir. Et ça, c'est grave. Intérieurement, on le sent; nous ne sommes pas heureux d'avoir perdu notre pouvoir, ce qui nous contrarie encore davantage. Finalement, plus on blâme, plus on est fâché et plus on est frustré.

Dans mon livre, j'insiste sur cette petite phrase : *Ce n'est pas ce qui arrive qui détermine ma vie, mais ce que je choisis de faire*

avec ce qui arrive. Quand on est dans la *victimite*, on déclare : *Mais je ne peux rien faire!* Quand on commence à sentir quelque chose de plus vibrant en soi, on dit plutôt : *Je ne sais ou je ne sens peut-être pas tout de suite ce que j'ai à faire, mais je sais que j'ai le pouvoir de changer les choses.* C'est là que le miracle peut se produire. Lorsqu'on est ouvert, la créativité vient naturellement, la vie nous répond.

Ouvrir la porte à notre pouvoir créateur

Je suis certaine que ce que vous dites là est essentiel. Il faut accepter de s'en remettre à une force plus grande. C'est le sens véritable de la confiance ou de la foi en la vie.

R. C'est une force plus grande et c'est notre force en même temps. On a ce pouvoir de trouver des solutions ou de résoudre des difficultés. On l'a! Mais quand on maintient l'esprit de la victime, on bloque ce pouvoir.

On se ferme.

R. C'est ça. Et quand on ne trouve pas de solutions, on peut se plaindre encore plus, se convaincre qu'on a raison de blâmer l'extérieur. Pourtant, c'est nous qui fermons la porte. Ce que je veux transmettre en premier aux gens avec qui je travaille, c'est : *Ouvrons la porte à ce pouvoir créateur, parce qu'il existe bel et bien.* Je réponds à la vie dans un esprit d'accueil et avec un petit sourire en coin, même si j'ai mal. Un coin de la bouche n'est pas content, mais l'autre coin dit : *Eh! J'ai le pouvoir de faire quelque chose avec cela. Qu'est-ce que je peux faire?*

J'entends les gens réagir et rétorquer : Oui, mais Madame Marquier, comment peut-on accepter avec un petit sourire en coin les catastrophes et les injustices innombrables qui peuvent survenir dans une vie humaine?

R. Il est vrai que l'être humain est parfois soumis à de grandes douleurs. Il importe de ne pas le nier et reconnaître la peine qui est là. Cela dit, on peut sombrer avec la peine ou bien on peut utiliser la peine comme un ferment pour faire éclore des fleurs extraordinaires.

Je vais vous raconter une histoire vécue. C'est l'histoire d'une jeune femme qui avait tout pour être heureuse : un beau mari, une bonne famille, beaucoup d'argent, tout allait mer-

veilleusement bien. Jusqu'au jour où, désirant avoir des enfants, elle met au monde un enfant fortement handicapé. Au début, elle était frustrée, fâchée : *Pourquoi cela m'arrive-t-il? Je vois mes amis; ils ont de beaux enfants, puis moi je suis prise avec... « cette chose-là ».* Elle résistait au maximum à ce que la vie lui apportait; elle se sentait très mal à l'intérieur, n'acceptant pas du tout cette épreuve.



Quand on ne trouve pas de solutions, on peut se plaindre encore plus, se convaincre qu'on a raison de blâmer l'extérieur. Pourtant, c'est nous qui fermons la porte. Ce que je veux transmettre en premier aux gens avec qui je travaille, c'est : « Ouvrons la porte à ce pouvoir créateur, parce qu'il existe bel et bien. »

Elle aurait eu assez d'argent pour placer son enfant dans une maison spécialisée, puis ne plus s'en occuper. Au moment où cela devait justement se faire, il y a eu un déclin dans son cœur : *Non. Je vais aimer cet être, au lieu de me plaindre, de gémir et de blâmer. Je vais en prendre soin.* Plus tard, elle nous a raconté ceci : *Prendre soin de cet enfant a été la plus belle expérience de mon existence. J'ai accepté ce que la vie me donnait sans résister pour vivre cette expérience avec mon cœur. Avant, j'étais tellement gâtée par la vie que je ne savais pas ce que c'était que d'aimer. Cela a été dur; j'ai souvent pleuré, mais ainsi,*

j'ai appris la plus grande des leçons, la leçon de l'amour.

Il est certain que la *victimite* n'est pas facile à guérir. Un processus de guérison en profondeur des blessures du passé est en général nécessaire pour se libérer de ce sentiment d'impuissance. Mais cela est parfaitement possible, j'en suis constamment témoin au sein de mon travail d'accompagnement.

Le pouvoir de changer le monde

Admettons que nous reprenons le pouvoir sur le plan personnel, comme vous le proposez. Que dire du plan collectif sur lequel nous n'avons pas vraiment de pouvoir? Comment ne pas se sentir impuissants face aux malheurs et aux défis énormes de l'humanité? Partagez-vous le même sentiment d'urgence d'un bon nombre d'humains en ce moment?

R. Il y a une urgence et en même temps, nous assistons à un grand éveil de la conscience. Les deux phénomènes vont de pair. Cette urgence n'est donc pas mauvaise, car elle peut être un facteur puissant de réveil. Parfois, on se dit effectivement : *Moi, je veux bien vivre dans une conscience supérieure, dans l'amour, le partage, la responsabilité de ma vie, etc. Mais on est six milliards d'individus sur cette planète! Que faire?*

En fait, cela concerne ce qu'on appelle le phénomène des champs morphogénétiques d'informations. Ce phénomène fait en sorte que dans une espèce donnée, il n'est pas nécessaire que tous les membres de l'espèce fassent un apprentissage pour que cet apprentissage soit disponible à l'ensemble de l'espèce. Il est par contre nécessaire qu'un certain nombre d'individus fasse cet apprentissage. Donc, si suffisamment d'humains choisissent de vivre dans une conscience de respect, de partage, de centrage, d'ouverture du cœur et de l'esprit, s'il y a une masse critique d'êtres humains capables de faire cela, non pas seulement philosophiquement, mais concrètement dans le quotidien, cela peut créer un phénomène de bascule sur le plan de la conscience collective de l'humanité. À ce moment-là, comme « par hasard », on voit apparaître de nouveaux chefs d'états, de nouvelles lois; on voit des choses qui bougent au lieu d'être



Si suffisamment d'humains choisissent de vivre dans une conscience de respect, de partage, de centrage, d'ouverture du cœur et de l'esprit, s'il y a une masse critique d'êtres humains capables de faire cela, non pas seulement philosophiquement, mais concrètement dans le quotidien, cela peut créer un phénomène de bascule sur le plan de la conscience collective de l'humanité.

bloquées. C'est donc dire que nous avons le pouvoir. Nous sommes en fait les seuls qui peuvent changer quelque chose dans l'inconscient collectif, si nous sommes assez nombreux.

Quand suffisamment d'humains ont su faire le feu, tous les humains savent faire le feu...

R. C'est exactement cela. Ce phénomène a été testé scientifiquement; ce n'est pas une idée mystique. Il ne faut surtout pas perdre espoir. Bien sûr, nous ne sommes pas tous au gouvernement; nous n'occupons pas un poste de pouvoir extérieur, mais nous avons le pouvoir intérieur.

Abondance véritable

Vous préparez maintenant un tout nouvel ouvrage sur l'abondance. J'imagine que cela concernera

Annie Marquier, directrice de l'Institut du Développement de la Personne au Québec, est une pionnière depuis trente ans dans le domaine de la transformation intérieure pour une nouvelle conscience planétaire. Ses livres, traduits en plusieurs langues, sont devenus des classiques, incontournables dans la littérature favorisant l'émergence de cette nouvelle conscience.



LE POUVOIR DE CHOISIR : Pour se libérer définitivement de l'état d'esprit de victime, retrouver sa puissance créatrice, la joie de vivre et le sens profond de sa propre existence.



LA LIBERTÉ D'ÊTRE : Synthèse unique, tant au niveau spirituel que psychologique, de connaissances sur le fonctionnement de l'être humain, ce livre apporte une connaissance de soi allant bien au-delà des généralités habituelles et des outils de transformation et de maîtrise directement applicables au quotidien. Une mine de richesse pour toute personne en cheminement conscient.



LE MAÎTRE DANS LE CŒUR — La grande révolution de la conscience : Un livre clé alliant les enseignements de l'Ancienne Sagesse aux plus récentes découvertes scientifiques pour découvrir les mécanismes d'une nouvelle conscience émergente au sein de l'humanité, et ainsi faciliter le saut quantique d'une conscience personnelle et collective qui se produit actuellement sur la planète. Il en ressort des outils concrets et pratiques pour faire face aux défis intenses de notre monde en transformation accélérée, et passer harmonieusement dans une ère complètement nouvelle.

Information : www.idp.qc.ca

non seulement notre pouvoir de choisir, mais surtout de créer notre abondance?

R. C'est exact. Je ne parle pas ici de l'abondance matérielle. Vivre dans l'abondance, c'est être capable de créer ce dont on a besoin, quand on en a besoin. Pas avant! Il s'agit de créer en accord avec les désirs de notre âme et non pour satisfaire les désirs de l'égo. C'est à méditer...

Pour cela, il faut d'abord faire un bon ménage intérieur. Se délester de nos désirs, pensées inutiles, peurs, attentes, besoins affectifs non résolus, etc. Ce n'est pas si difficile à faire, surtout à notre époque. La conscience est maintenant très ouverte et il existe de nombreux outils permettant un travail de dégageant de l'inconscient. Quand ce ménage intérieur est fait, le pouvoir de créer émerge automatiquement. Il est naturel, simple et de plus, instantané.

Si, se libérant des blocages intérieurs dont celui de la *victimite*, on arrive à toucher cette place de pouvoir à l'intérieur de soi, si on arrive à entendre le langage de notre cœur, on redevient naturellement des créateurs, un peu comme des magiciens. Voilà ce que l'être humain désire au plus profond de lui-même : vivre dans le sentiment de sa propre puissance créatrice, source d'une abondance fluide et naturelle, source de paix, de bien-être et de joie de vivre. ●

VIVRE c'est...
Se libérer de la victime en soi pour retrouver le pouvoir illimité de créer notre vie!
 Nous avons tous le pouvoir de choisir. L'utilisons-nous?