

# CHAPITRE 1

## *Ma vie*

*« Ranimer de doux souvenirs  
c'est renaître dans la joie des  
pensées de pur bonheur. » plc*

Dans mon premier livre, *Au seuil d'une porte/On The Way In*, j'ai donné un aperçu général de ma vie.

L'élément déclencheur de ce premier livre était relié à l'effet des mots qui m'avaient été adressés dans une carte d'anniversaire : *née pour provoquer, charmer, née pour oser, s'amuser, épater, née pour déplacer des montagnes, née pour s'exprimer, rêver, briller et pour répandre le goût de vivre*. Ce message m'a permis de rebondir face à l'adversité de l'existence. Je devais donner un sens à ma vie, me tourner vers le renouveau et l'espoir. Me redécouvrir sous un nouveau jour.

En 2005, après le décès de mon conjoint, je me sentais perdue, souffrante. Je cherchais comment reconstruire ma vie sans lui. Je n'avais que 63 ans lorsqu'il est parti pour l'au-delà. J'ai dû aussi faire le deuil d'une profession exercée pendant plusieurs années comme gestionnaire de ma propre école de naturopathie, nommée Luminergie.

C'est alors que l'écriture a pris un nouveau sens dans ma vie. Je voulais laisser un souvenir à mes petits-enfants qui n'ont pas eu la chance de connaître cet homme si remarquable à mes yeux.

Je voulais leur transmettre ce qui émergeait de lui, son courage et sa dignité, tout en les rapprochant de leurs racines.

Ce que j'avais pratiqué jusqu'à présent dans ma vie, comme enseignante, c'était de transmettre mes connaissances en aidant les autres à s'épanouir, et en retour, me nourrir de leurs réactions. Tout en étant dans mon ressenti, je pouvais sentir celui de l'autre, et de là me venaient de nouvelles inspirations. En transmettant des valeurs communes et en écoutant les commentaires de mes étudiants, j'apprenais à mieux communiquer ma propre perception. C'était une situation de gagnant-gagnant, car nous progressions ensemble.

Étant toujours à la recherche de nouvelles réponses, je me suis tournée vers mon adolescence, à l'époque où je cherchais qui j'étais vraiment.

Comme je viens d'une famille nombreuse, et n'ayant pas reçu suffisamment d'attention comme enfant, je me suis sentie noyée dans l'anonymat, en vieillissant, cette expérience m'a conduite à me questionner sur mon identité, à chercher à connaître mes faiblesses, mais aussi mes forces, entre autres celle de ma persévérance.

Selon mon signe astrologique, je suis Lion ascendant Poisson, le feu et l'eau, deux puissances intenses et contradictoires : le feu cherche à monter et l'eau s'enfonce dans les profondeurs de la terre. Cependant, les deux, dans leur détermination, n'abandonnent pas facilement. Deux forces contraires à la fois différentes et similaires : le feu dégage la chaleur et l'eau, tout comme la terre, donne et reçoit. Elles communiquent dans les deux sens. Le feu et l'eau s'accomplissent dans la créativité et dans l'action. La compréhension de ces deux pouvoirs opposés

a été très importante dans ma vie. Une recherche constante m'a poussée à prendre du recul pour garder l'équilibre afin de mieux m'épanouir.

C'est en traversant plusieurs étapes que j'ai trouvé un bien-être m'apportant une paix intégrale.

- Dans mon enfance et mon adolescence, je me suis souvent sentie comme un pèlerin perdu.
- J'aime ouvrir des portes pour aller vers une plus grande connaissance de moi-même.
- Ces portes vers l'inconnu m'aident à mieux percevoir, pour ensuite réfléchir et mieux comprendre.
- Cette confrontation ressentie en moi-même me pousse à agir selon mes vraies valeurs.

Plus tard en revenant à l'astrologie, je me suis intéressée au Feng Shui ce qui m'a permis de découvrir que selon l'horoscope chinois, je suis Cheval d'eau. Encore là, ma vie reste en lien avec la fougue du cheval et la fluidité de l'eau. L'acceptation de cette dissemblance, une fois comprise, m'a permis de me réaliser. Elle a fait ma force. Lorsque je dirigeais l'école Luminergie, c'était la personnalité du Lion qui se reflétait dans la création de mes manuels de cours. Lors de l'enseignement, c'était le Poisson qui me permettait d'être intuitive, plus à l'écoute, donc plus près de ceux qui m'entouraient.

Le Cheval d'eau toujours prêt à réagir me donne l'essor nécessaire pour passer à l'action. Quant à l'eau, elle me permet de me remettre en question, de m'analyser, de garder l'équilibre, afin d'agir efficacement selon le moment présent.

## *Une vie en dentelle*

Je veux un avenir radieux  
Transparent de légèreté  
Des espaces-temps  
Dans la beauté du mouvement  
Saisir le silence  
Des vibrations sonores  
Je veux danser avec grâce  
Avec élégance, souplesse  
M'abandonner à l'impulsion  
De l'indécis au précis  
De la lenteur à l'action  
Légèreté frivole et délicate  
Dans des gestes raffinés  
De fil en aiguille créer  
Un dessin ajouré de finesse  
De précision et de sens du détail  
Une méditation, une passion  
Sous la caresse du toucher  
Qu'effleurent des doigts de fée  
Une vie de broderies pas de rêves  
Mais une vie où il est possible de rêver  
Une création qui éveille les sens  
À travers ce voile tout se confond  
Des images en transparence  
Laissent percevoir un jeu d'ombre  
Comme une vague suivant son rythme  
Comme l'oiseau battant des d'ailes  
S'envole dans une valse de dentelles  
Je veux vibrer aux temps retrouvés  
Des temps légers et aérés  
Car la mer, sous ses dentelles  
Laisse apparaître ses dessous intimes

## **L'influence d'un prénom**

Un prénom est un point de repère. Il joue un rôle qui influence notre vie, nous caractérise en formant notre personnalité. Il génère un fil conducteur, il contient une vibration qui anime et qui crée un dynamisme physique influençant nos actions et nos réactions.

Voici mon analyse personnelle. On m'a donné comme prénom, Pauline. Tout au long de mon enfance, ce prénom a sonné d'une drôle de façon à mes oreilles. Très jeune, écoutant la radio avec ma mère, la puissance vocale de certaines chanteuses comme Édith Piaf, Dalida, Murielle Millard, résonnait en moi de façon mystérieuse. Je voulais m'approprier leur prénom. Je pensais qu'en devenant adulte, je pourrais en choisir un nouveau. Ma mère entraînait dans le jeu et me laissait rêver. Comme tout était possible dans la tête d'un enfant, j'y croyais.

Mon prénom me rendait inconfortable. Une mauvaise prononciation freinait mes élans. Une particularité de la langue au Lac-Saint-Jean est marquée par la prononciation plus grave des « A ». Je sentais que l'on se moquait de moi ; on m'appelait constamment, Pasline, celle qui semblait ne pas exister.

Sensible à cette prononciation, je la vivais comme une plaisanterie plutôt intimidante. Comment peut se sentir une fillette qui se fait interpeller sans se sentir concernée ? Une fois devenue adulte, j'ai assumé ce prénom et j'ai voulu découvrir ce que deviendrait cette Pauline née au Lac-Saint-Jean.

À l'âge de vingt-trois ans, je décide donc de voler de mes propres ailes, de quitter le noyau familial, de suivre mon intuition et de

foncer vers un monde meilleur. À l'intérieur de mes tripes, un grand désir m'habite. Celui de savoir qui je suis vraiment.

Arrivée à Toronto, j'apprends l'anglais. J'ai la chance d'étudier et de côtoyer des individus venant de tous les continents. Dès ce jour, selon leur langue maternelle, l'intonation de mon prénom souffle différemment.

Très tôt, j'ai la chance de rencontrer celui avec qui je partagerai ma vie. C'est avec lui que j'apprends à me connaître. Quelqu'un voit que j'existe. Je suis maintenant *Poline*.

Je sens que je pourrai mieux me réaliser. Juste à entendre prononcer mon prénom, avec une telle intonation, je sens une énergie à caractère magique.

En 1969, lors de mon mariage, celle qui s'appelle Pauline Lapointe devient Pauline Chiragh. Ce nom de famille étranger me convient. C'est un nouveau son qui prend forme, il génère une force en moi, il est porteur de vie, d'un baume libérateur vers de nouvelles voies, mais en 2005, après le départ de Yousaf, l'effet de son nom s'est évanoui et je suis redevenue Pauline Lapointe. Il faut dire que comme autrice, je m'identifie sous mon nom complet de Pauline Lapointe-Chiragh. Ces deux noms ont fait de moi qui je suis. Je suis fière d'honorer le nom de mon père et celui de mon mari, les deux hommes qui ont laissé leurs traces dans ma vie.

Un jour, lors d'un voyage à Paris, je me retrouve dans un parc. Une petite fille d'environ cinq ans, accompagnée de ses parents, attire mon regard. Je la trouve lumineuse. Je m'approche d'eux et leur demande si je peux la photographier. Je précise que je n'ai aucune raison particulière, mais elle est si rayonnante que

j'aimerais la retrouver dans mes souvenirs. Alors je la photographie. Avant de la quitter, je lui demande son nom ; elle s'appelle Pauline.

### *Celle qui m'a donné la vie*

Ma chère maman reste toujours présente dans mon cœur

Avec le temps

Je me suis arrêtée pour me nourrir de ses doux souvenirs

J'ai hérité d'elle tout ce qui me fait sourire

Chaque printemps, c'était le renouveau

Elle embellissait son potager

À l'automne, avec ses herbes aromatiques

Elle préparait des potions analgésiques

Elle était notre guérisseuse

Vivant à la campagne avec neuf enfants

Je n'ai jamais vu le médecin frapper à notre porte

Grâce à leur instinct, mes parents

Savaient se soigner eux-mêmes et leurs enfants

Quant à mon père, il ajoutait son grain de sel

Amoureux des animaux il créait des liens entre eux et nous

Cependant, ma mère n'aimait pas toujours ces comparaisons

Mon père fier de son troupeau de bétail, lui faisait compétition

Car elle mettait ses petits sur un piédestal beaucoup plus haut

Cette influence de la nature a joué un rôle très important dans

ma vie

J'ai vite compris que le corps, l'âme et l'esprit ne font qu'un

Ainsi est née mon école de naturopathie

## Une journée en pleine nature

Une fois l'an, pendant la saison estivale, toute la famille partait en pèlerinage à l'ermitage Saint-Antoine du Lac-Bouchette, au Lac-Saint-Jean, mes parents, mes quatre sœurs, mes quatre frères et moi, donc onze personnes. Faire le voyage en automobile n'était pas possible et y ajouter une remorque ne pouvait pas être considéré. Alors mon père trouva une alternative. Nous étions entassés dans la boîte de son camion, qui était recouverte d'une toile qui s'ouvrait en arrière, mais qui n'avait aucune ouverture pour voir à l'extérieur. Nous devons parcourir une distance d'à peu près une heure. La seule petite fenêtre se trouvait derrière le siège de mes parents, ce qui permettait à ma mère de voir à travers la vitre ce qui se passait derrière. Nous étions tous assis sur deux bancs, placés face à face. Dans mes souvenirs, chacun semblait cacher ses craintes intérieures, pour ne pas effrayer les autres davantage.

Toute petite, je me sentais fébrile et un peu anxieuse. J'avais l'impression d'être enfermée dans une boîte noire où il fallait survivre le temps du trajet.

Le voyage se faisait avec un ou deux arrêts. Quel soulagement lorsque la porte s'ouvrait pour nous permettre de nous détendre, de bouger un peu et de respirer de l'air frais.

Une fois rendue au Lac-Bouchette, j'oubliais temporairement le trajet. Ce décor offre plus qu'un simple endroit pour prier. Il permet un recueillement paisible dans la nature. Dans ce décor magnifique, un lac calme offre la possibilité de faire du pédalo, des tours en chaloupe ou en canoë. On peut aussi y faire des randonnées. Toujours à l'état sauvage, une immense forêt mixte de bouleaux, d'épinettes et de sapins. À simplement y penser,

je retrouve cet arôme enivrant des bois et des champs. On se régalaient en pique-nique, sans toutefois oublier l'objectif spirituel du voyage. À cette époque, on devait passer par le confessionnal pour purifier son âme. Une chapelle s'y trouvait et, lors des jours ensoleillés, les messes étaient célébrées à l'extérieur. Un chemin de croix à ciel ouvert, fait de pierres et de béton, datait des débuts des années 1900. C'était agréable de découvrir une source de recueillement en pleine nature. Le retour était plus paisible. Au dire de ma mère, ce pèlerinage n'était pas seulement un ressourcement spirituel rendant grâce à la divinité, mais bien une nourriture pour l'âme.

J'ai toujours gardé ce goût du plein air, des sentiers pédestres et du partage de mes découvertes.

L'Ermitage St-Antoine du Lac-Bouchette fait partie des quatre lieux de pèlerinage nationaux du Québec. Aujourd'hui, comme pèlerin, il est possible de partir en solitaire, avec son sac à dos. Le trajet entre Alma et le Lac-Bouchette est d'une durée de trois jours, 70 kilomètres à pied. On l'appelle le « petit Compostelle » de la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean. Pour les plus audacieux, le sentier peut s'allonger, débutant par la montée vers la vierge, Notre-Dame-du-Saguenay.

### *La magie des ailes*

Avoir des ailes  
Un désir enfantin  
Qui mène à la rêverie  
D'un pouvoir insoupçonné

Un voyageur ailé  
Trouve en lui une puissance  
Se déplace avec légèreté  
Traverse vents et marées

Dans son vol illusoire  
Il découvre ses talents  
De l'impossible au possible  
Son rêve peut se réaliser

### **Sous le regard des autres**

Pour se reconnaître dans toutes ses dimensions il ne s'agit pas seulement de s'autoévaluer et de faire de l'introspection, mais il faut aussi explorer ce que les autres peuvent percevoir. Les gens qui nous observent ont une perspective plus objective. Ce n'est pas toujours facile de recevoir une critique, surtout si elle concerne un côté de notre personnalité non maîtrisé. Cependant, lorsqu'une personne nous arrive avec des compliments, cela met une plume de plus à notre chapeau. Voici quelques poèmes qui m'ont été offerts à différentes occasions.

Gilbert Deschâtelets était un des patients résidents à l'unité de soin où je suis allée à quelques reprises pour partager des passages de mon livre *Au seuil d'une porte* et pour écouter certaines histoires de leur enfance. Reconnaisant de mes visites et de l'espoir que je pouvais leur apporter, voici ce qu'il m'a offert.

### *Pauline Lapointe : qui est cette dame ?*

Une dame qui transporte ses propres bagages  
Redonne cet amour qu'elle nous exprime  
Où ses pensées font d'un simple naufrage  
Un mince aperçu de son courage  
Un être aux politesses de grande noblesse  
Qui parle ainsi d'une vie qu'elle caresse  
Dégage une simplicité en harmonie  
Comme la plus douce des mélodies

Alors qu'elle ne le démontre vraiment pas  
Elle met une lumière au fond de toi  
Pauline ne demande rien en retour  
Juste l'espoir de croire en l'amour

Elle fait pénétrer en nous des images d'envies  
Inspirées d'une source qu'elle garde en vie  
Dans la mémoire des jours qu'elle a conservée  
Elle revit chaque épreuve de son passé

*Gilbert Deschâtelets*

Voici un autre poème qui m'a été offert par Zahia Louz, une Algérienne que j'ai rencontrée par hasard. Nous sommes devenues amies le temps de son séjour à Montréal ; elle m'a alors offert ce poème.

### *Dauphin blanc*

*Houleuse la mer  
Qui dresse à l'infini son brouillard  
Là où s'entrechoquent les vagues  
Déboussolées  
Ces grandes vagues coléreuses  
Qui déroutent et dégoûtent  
Tu arrives  
Doucement tu te glisses  
Ô petit blanc dauphin  
Espoir infini  
Ton lumineux regard  
Me guide  
Dégèle mon trac  
M'emporte au-delà de toute appréhension  
Vers la terre ferme de l'heureux naufragé  
Là où se déploient mes ailes mouillées  
Pour tenter l'envol  
Planer au-dessus de mes peines endurcies  
Planer très loin  
Survoler les espaces de l'espoir  
D'oser  
De faire  
De dire les mots sans peur*

*Zahia Louz*

Je suis née avec ce qu'on appelait dans le temps, un œil paresseux. Pour utiliser le terme scientifique que recommande Google, on dit de l'amblyopie. C'est une faiblesse de la vision ou une perte de vision dans un œil à la suite d'un problème visuel non corrigé au cours des premiers stades du développement. DéTECTÉE et traitée avant six ans, l'amblyopie se résorbe souvent complètement. L'amblyopie non traitée peut rendre aveugle l'œil atteint. Le traitement le plus commun dès le bas âge est le port d'un cache-œil.

En plus de l'amblyopie, je souffre d'une dégénérescence maculaire. Cette maladie de l'œil est provoquée par une atteinte à la macula qui mène à la perte graduelle ou soudaine de la vision centrale. Cette maladie constitue la principale cause de déficience visuelle chez les personnes âgées de 50 ans et plus en Occident.

Il y a quelque temps, une de mes amies, prenant conscience de mon problème visuel, m'a offert ce poème pour me reconforter.

### *À perte de vue*

Ma vision s'affaiblit de jour en jour  
Tout disparaît ou me semble flou  
Sans elle, je n'existe pas !

Plongée dans la pénombre  
Je suis envahie de gris  
Les belles couleurs de ma jeunesse ont disparu  
Moi qui suis pourtant une artiste !

Prise au piège, je retourne en moi-même  
Dans une prison qui ne laisse que peu de lumière  
Encore capable de me déplacer  
Ce n'est pas sans difficulté !

Je suis forte, je perçois d'abord avec le cœur  
Mes pupilles bleues comme les océans  
Trahissent ma grande vulnérabilité  
Femme qui voit plus grand que nature

Derrière mes lunettes  
Est cachée une partie de ma beauté  
Malgré l'obscurité  
Écarquillés, mes yeux s'illuminent

Embrouillés de larmes  
Je n'ai pas osé les pleurer  
Retenues comme un fond d'écran  
On peut dire que j'ai connu le chagrin

Miracle, je vais recouvrer ma vision  
Percevoir ce qui était imperceptible  
À nouveau, je contemplerai le monde  
Avec un regard à perte de vue

*Chantal Lachapelle*

Ce poème, Pauline, a été spécialement composé  
à votre intention.

### *Mon enfance en images*

Vivre la retenue dans l'expression du geste  
Tempérament extraverti  
Jouant un rôle d'introverti  
Timide et solitaire  
Innocente enfant  
Qui se protège se retient d'être elle-même

Cherche à s'exprimer, mais ne se sent pas écoutée  
Enfant dynamique à qui on met des freins  
Enfant sandwich qui veut trouver sa place  
Afin de pouvoir  
Non seulement exister, mais vivre pleinement

Surnager dans l'inhibition  
Mal à l'aise face à son expression corporelle  
Réaction du corps perturbation psychologique

Petite enfance sans apprentissage de vie affective  
À la fois soucieuse et insouciante  
Mais présente à la recherche de sa voie

Une petite fille cherche une route libre d'obstacles  
Qui se cache en se protégeant d'un soleil brûlant  
Enfant convaincue qu'un jour elle ne sera plus  
Celle qu'on appelle *Pas-Line*  
Celle qui ne semble pas exister  
Celle qui cherche son identité

Se retrouver entre deux pôles  
Réveiller la voix qui sommeille en elle  
Et chercher des réponses dans la fluidité du silence de la nuit



Comme l'oiseau elle veut faire son nid  
Comme la chenille elle veut éclore, prendre son envol  
Atteindre une stabilité une authenticité apportant bonheur et joie  
Avancer d'un pas alerte sans avoir à marcher sur des œufs  
Une brebis à la recherche de tendresse et de douceur  
Une lionne qui étouffe sa forte personnalité  
Protège son intérieur comme la fragilité de la fleur  
Une lionne ayant l'ascendant poisson qui émerge de l'eau  
Se réveille pour communiquer  
Pour entrer en communion avec les autres, créer sa vie  
Une lionne voulant s'éclater s'amuser et rugir  
Vouloir l'attention se sentir une fée au plaisir renouvelé  
Ayant vécu une enfance limitée de contes et d'histoires  
Et connaître ENFIN la liberté

## CHAPITRE 2

### *Mes amours*

*« Parfois, il est doux de glisser dans la naïveté du cœur. » plc*

#### **La découverte de deux mondes**

Avec la rencontre de Yousaf, j'ai découvert le monde asiatique, soit une grande partie de notre globe terrestre que j'ignorais. J'ouvrais les yeux sur une différente culture. De l'est à l'ouest comme du nord au sud, il y a un pôle avec deux extrémités opposées, mais complémentaires. Je me suis épanouie en découvrant toute la richesse de l'Orient. Je voyais enfin plus loin que les frontières du Québec. À chaque voyage en Orient, je revenais avec de nouvelles connaissances ; je goûtais à une croissance internationale.

Avec sa façon de voir la vie, nos pensées se rejoignaient. Yousaf était fier de mon intérêt envers une approche holistique de la santé, car il reconnaissait que pour aider quelqu'un, il faut le percevoir dans sa globalité.

Dans ces années-là au Québec, cette approche n'était pas considérée sérieuse. On nous appelait les granolas. C'était difficile de trouver sa place. Yousaf a su m'aider à avoir confiance en moi et à toujours oser aller plus loin. Je n'avais pas d'interdiction avec lui. À l'arrivée d'une nouveauté en soins naturels, il suffisait de mentionner mon intérêt d'en connaître davantage pour qu'il m'appuie dans mes découvertes.

Certains séminaires se donnaient à New York, et il ne voyait aucun inconvénient à me laisser partir. Il savait lire dans mes yeux et comprendre qu'à mon retour, je saurais mettre en pratique ce que je venais d'apprendre.

Auprès de lui, j'ai connu un souffle de liberté, liberté de choisir, liberté d'être moi, et de me révéler sans contrainte comme s'il savait que ce qui réchauffait mon cœur élevait mon âme.

### *Échange d'un regard*

Est-il exact de penser  
Que quatre minutes suffisent  
Lors d'une rencontre  
Pour se faire une opinion

Tout dépend du contexte  
Des forces d'attraction  
Éveil des sensations  
Impression sans précédent  
Tes yeux rencontrent ses yeux  
L'intonation de sa voix  
La finesse d'un geste  
Saisir les non-dits du silence

Céder à la chimie  
Crée dans un court instant  
Une fusion d'atomes crochus  
Où tout tombe en équilibre  
Moment de pur bonheur  
Dans le regard de l'âme

### **Crépuscule de la vie**

Souvent, lorsque Yousaf était en soins palliatifs, il me disait : « En ton absence, il y a tant de souvenirs qui me viennent en mémoire, mais lorsque tu es près de moi, je suis si heureux que j'oublie tout, sauf ta présence. » Je lui répondais : « Il en est de même pour moi. L'essentiel c'est d'être ensemble. »

Lors de nos fréquentations, il me parlait de son rêve de devenir ingénieur. À ce moment-là, nous passions beaucoup de temps ensemble. Il travaillait pour IBM et moi, j'étudiais l'anglais. Les classes de langue seconde commençaient à 16 heures. Pour nous permettre de passer plus de moments ensemble, il avait choisi le même horaire que moi. Je savais que s'il reprenait ses études, notre relation ne pourrait plus avoir la même intensité et qu'il serait préférable pour moi de me retirer. C'est alors que j'ai pensé quitter Toronto à la fin du semestre pour lui permettre de se consacrer entièrement à ses études, et de réaliser ses aspirations. Mais le temps passa, et le moment pour lui d'entrer à l'université fut vite arrivé. Malgré ma suggestion de lui donner son indépendance, je n'avais pas vraiment le goût de partir. Comme il n'a pas cherché à me retenir, j'ai respecté ma parole, redoutant ce que deviendrait notre relation.

Heureusement, lors de sa deuxième visite à Montréal, il m'a demandé de devenir sa femme. Nos rencontres se faisaient aux trois semaines et entre-temps nous communiquions par écrit. Nous nous sommes fiancés à Noël pour nous marier l'année suivante, soit le 22 décembre 1969.

Revenons au temps où il était en soins palliatifs. Une nuit, alors que j'étais incapable de dormir, je retourne aux étapes de notre vie où nous nous étions séparés pour permettre à Yousaf de

réaliser ses ambitions. Je sors la boîte où se trouvaient les lettres qu'il m'avait écrites. J'ouvre les enveloppes pour découvrir des lettres un peu froissées par le temps. Pour en faciliter la lecture, je décide de sortir le fer à repasser pour les remettre sous leur forme originale. En les classant en ordre chronologique, je ne peux retenir les larmes qui coulent sur mes joues. Je dépose ces lettres dans un porte-documents pour les apporter à l'hôpital dès le lendemain. Je lui lis à haute voix ce qu'a été cette partie importante de notre amour. Quel baume sur nos cœurs que de remémorer cette période difficile et intense qu'avait été notre séparation. Quand on s'aime, on semble passer si facilement à travers les difficultés. J'ai alors pris conscience des obstacles que nous avons dû franchir pour pouvoir unir nos vies : les moments d'attente, les étapes à suivre pour prouver qu'il n'avait jamais été marié, et ma déception devant l'attitude du curé de ma paroisse.

Les préparatifs de notre mariage furent une expérience dont je n'ai pas de bons souvenirs. Je suis allée rencontrer le prêtre de ma paroisse qui refusait de bénir notre union devant l'autel. Il voulait faire une cérémonie au sous-sol de l'église, me disant que j'étais chanceuse qu'on nous accepte sans que Yousaf soit catholique. Pourtant, à mes yeux, cet homme, qui avait baigné, dès son enfance, parmi toutes les philosophies de l'Inde, possédait une grande richesse spirituelle. Devant cette situation, même mon père me suggéra de me marier civilement. Mais, pour moi, c'était impensable. Dans ces années-là, on avait très peu de considération pour les mariages civils qui étaient traités comme une formalité légale parmi d'autres. Cela se faisait dans un ordre chronologique selon l'agenda du juge de paix qui, parfois, pouvait changer non seulement d'heure, mais de journée. Dans mon for intérieur, il n'était pas question que le jour de mon mariage soit un jour ordinaire, plein d'imprévus. J'ai alors contacté l'archevêché de Montréal qui a excusé le

manque d'ouverture de certains de ses collègues. Nous avons eu la chance de nous marier le 22 décembre 1969, à la chapelle de la Basilique Notre-Dame de Montréal, en présence de Mgr. Fernand Lecavalier,

### *Petit matin*

Dans la fraîcheur de la levée du jour  
L'arôme du matin fait apparaître ton doux souvenir  
Je m'émerveille me rappelant la douceur de la nuit  
Je sors des nuages qui me rapprochaient des étoiles  
Je me laisse emporter par le rêve  
Pour une journée de créativité  
Pour vibrer aux plaisirs de la vie  
Savourer ces moments de bonheur

### **Nuit du 24 septembre 2016**

Je ne sais plus si je dormais ou si j'étais éveillée, mais ce fut une nuit d'une grande intensité. Encore connectée à la réalité, je sentais la présence de Yousaf de façon constante et au moment où je me suis endormie, il est venu s'étendre près de moi. Sa chaleur s'est imprégnée dans tout mon être. Je me sentais tout simplement dans un état hypnotique ou une sorte de transe qui s'est prolongée durant toute la journée du lendemain. Il n'y avait plus que lui et moi.

Cette nuit si intense s'est déroulée par étapes. À ma grande surprise, je le vois apparaître tel qu'il était lors de notre première rencontre. Dans une démarche aérienne, il avance vers moi avec légèreté, comme s'il venait d'un autre univers. Nos regards se croisent, et je me sens transfigurée. Il prend ma main, me conduit vers un escalier pour monter à un deuxième étage. Nous entrons

dans une pièce. Aussitôt, quelqu'un entre derrière nous, disant vouloir récupérer des choses oubliées. Ne voyant pas ce qu'il cherchait, il s'en va.

Pour nous sentir plus en privé, nous montons à un étage supérieur. Yousaf s'assoit. Il y a des sons dont je n'arrive pas à trouver l'origine ; je veux diminuer ce bruit dérangeant. Je baisse finalement l'intensité de l'éclairage. Je me rapproche de lui et il me dit qu'il est venu m'offrir un cadeau. Il me donne un magnifique coffret en bois, et je suis éblouie. En l'ouvrant, j'aperçois sur un fond de satin blanc, les douze pierres des signes du zodiaque avec au centre, un diamant, symbole d'éternité. Je suis émerveillée de cette beauté. Puis, il me dit que ce colis, qu'il m'avait fait parvenir, lui était revenu. Je regarde pour vérifier le moment du retour et c'est écrit juillet 2015, le mois où il s'est éteint.

Chacune de ces pierres reflète sa propre couleur. Placées en cercle sur un fond blanc, elles laissent apparaître une transparence unique.

Yousaf est arrivé au Canada en 1967, pour vivre dans un pays inconnu. Étant sa conjointe, j'ai souvent senti, à cause de notre apparence différente, des regards tournés vers nous. Ne parlant pas très bien l'anglais, on nous considérait comme un couple d'immigrants. Et pourtant, je suis plus que l'information qui apparaît sur mon passeport, car je me considère comme une citoyenne du monde.

C'est Luis Mariano qui dans sa chanson « Argentine » exprime très bien ces sentiments propres à tous les immigrants :

Je suis venu de mon pays  
Un jour pour visiter Paris  
Mais à la gare un douanier  
Très gentiment m'a demandé  
Vous n'avez rien à déclarer  
J'ai répondu : oh ! Non, non, mais...  
Moi j'apporte l'amour de chez nous  
Et l'amour de chez nous, il est fou  
Il vous prend et on s'en va un peu partout  
Le soleil ou la lune on s'en fout  
Les beaux yeux valent mieux qu'un bijou  
Il nous faut des chansons et c'est tout  
Et ce n'est ni le Chili ni le Pérou  
Argentine, Argentine  
C'est l'amour qui va, qui vient, dans le pays  
Argentine...

À la suite de ce rêve, j'ai analysé et compris le message de Yousaf comme s'il m'avait chuchoté à l'oreille : *puisse ton objectif devenir ta mission de vie*. En 2017, l'année de mes 75 ans, j'ai trouvé une nouvelle voie. J'avais enfin la certitude que la vie me présentait un nouveau tournant.

Yousaf me montrait une vision universelle : aller vers ces personnes venant des quatre coins du globe, ces gens issus de tous les horizons, à la fois différents, mais si complémentaires. À leur contact, j'allais à la découverte de ces pierres précieuses qu'il m'avait offertes. Notre destin de couple, à l'instar de la fusion des océans, devenait ainsi une union éternelle. La révélation de cette nuit-là m'a permis de comprendre qu'entre nos deux mondes, il n'y a pas d'espace-temps.

Je suis persuadée qu'à mon dernier souffle, il sera là pour m'accueillir et me conduire vers la lumière. J'apporterai l'essence de ceux qui portent son nom.

### **L'héritage du cœur**

En 2014 j'écrivais notre histoire sous le titre, Au seuil d'une porte. Ce livre représentait beaucoup, je devais trouver ma propre façon de le publier. Mais, comment m'y prendre pour devenir mon propre éditeur ? Là était mon questionnement.

Une nuit, dans un rêve, je vois apparaître au loin un semblant d'étoiles scintillantes devenant de plus en plus lumineuses, et je vois les mots Héritage du cœur. En les regardant fixement, ces mots prennent de l'ampleur et des couleurs grandioses qui viennent habiter mon imaginaire. Tout feu tout flamme, je me lève et j'effectue une recherche sur Internet. Je n'y trouve aucun enregistrement sous ce nom. Celui-ci m'était apparemment destiné. Au seuil d'une porte a été édité à compte d'auteur sous le nom d'Héritage du cœur. J'ai compris que même si l'on ne peut pas laisser un héritage financier à notre descendance, on peut leur offrir un héritage qui vient du cœur. Je voulais que mes petits-enfants sachent qui était leur grand-père, eux qui n'ont pas eu la chance de le connaître.

En 2018, mon livre a été traduit en anglais afin de pouvoir l'offrir à ma belle-famille d'origine pakistanaise qui a l'anglais comme langue seconde. En présentant mon livre sous un format bilingue, la page de droite en français juxtaposée à celle de gauche en anglais, je voulais faciliter l'apprentissage des deux langues officielles, non seulement pour aider l'intégration des immigrants, mais aussi pour offrir un outil de perfectionnement en langue seconde pour les lecteurs.

Lorsque j'apprenais l'anglais, j'aurais aimé le faire en m'amusant, soit pouvoir aller d'un paragraphe rédigé en français à un autre rédigé en anglais pour faciliter ainsi la compréhension des mots en contexte. C'est donc ainsi qu'en 2018 j'ai présenté mon livre bilingue, Au seuil d'une porte/On the Way in, sous l'autoédition d'Héritage du cœur et en 2020, une nouvelle édition a été publiée aux Éditions de l'Apothéose.

Cette démarche m'a permis d'établir un parallèle entre l'écriture et l'apprentissage d'une autre langue. Reconnaître la valeur et la richesse de la diversité linguistique culturelle est une ouverture d'esprit sur la grandeur et la beauté du monde.

J'ai beaucoup appris en coordonnant ce travail de traduction. S'il est vrai que j'ai rencontré des difficultés, j'ai aussi relevé des défis, tout en y trouvant beaucoup de plaisir.

Comme j'aimais enseigner, je trouve la même allégresse à donner des conférences pour parler des bienfaits de l'écriture et ses aspects méditatifs et créatifs. Il suffit de parler le même langage pour faire apparaître de nouvelles perceptions. Avec le virtuel, tant de possibilités s'offrent à nous. Avec Zoom, j'ai maintenant la chance d'offrir des conférences pour encourager l'écriture. J'ai même eu l'opportunité de suivre des sessions virtuelles avec l'*Association des aînés francophones du Nouveau-Brunswick*.

« *Entre deux maux, il faut choisir le moindre !* » Aristote

Vivant en résidence avec tant de restrictions, le contact humain était rare, mais grâce à cette ouverture virtuelle, je me suis fait de nouvelles amies, l'une en particulier est devenue très chère à mon cœur au point de la choisir comme correctrice pour mon livre.

Cette aventure m'apporte un grand bien-être. Il est toujours temps de se réinventer. C'est aussi une façon de repenser sa vie, pour mieux se connaître. Il est également important d'écrire pour léguer des traces de son passage à ceux que nous chérissons.

« C'est en forgeant encore et encore que l'on devient un bon forgeron. » C'est ainsi que la constance de l'écriture conduit à un savoir-faire apportant une meilleure maîtrise de la langue utilisée. Oui, c'est vrai, Yousaf est parti, mais il me semble qu'il est toujours là près de moi à me conseiller et à me protéger.

Il m'a poussée à me dépasser et à repenser qui je veux vraiment être, à croire en moi-même, et même s'il n'est plus là, il fait partie de moi.

*Dis-le-moi encore \**

J'ai besoin de t'entendre  
Souffle-le à mon oreille  
Ça réchauffe mon cœur  
Le souvenir de nos caresses  
M'apporte douceur et chaleur  
Dans le silence  
J'entends tes mots  
Ils font renaître la flamme de ta présence  
Dans mes rêves  
Mon cœur rejoint ton âme

\* Poème inspiré par la chanson de Barbara « Du bout des lèvres » lors de l'atelier d'écriture avec Denis Morin.

*Le temps de ton absence*

J'entends les pas du facteur  
Mes mains tremblent  
Mon cœur bondit  
Tes mots sont un parfum  
Un bonheur !  
J'avale des doses de bonheur  
Ma réponse est flamme  
Moment intense  
Yeux rieurs  
Cette lettre est mon univers  
Ô caresse pour mon cœur

*Ivresse d'un jour heureux*

En moi tant de tendresse  
Tant de vie  
Tant de souvenirs  
S'éveillent  
Cœur joyeux  
Jour radieux  
Je suis dans l'allégresse  
Robe de dentelle  
Papillon avec des ailes  
En moi tant de tendresse  
Tant de vie  
Nos cœurs vibrent à l'unisson  
Je nage dans l'euphorie  
De ce 22 décembre 1969  
Jour du solstice d'hiver  
Le soleil se cache au sud  
Dans la chaleur de tes bras  
La nuit s'étire à en plus finir  
En moi tant de tendresse  
Tant de vie

Pauline Lapointe devient Pauline Chiragh

## CHAPITRE 3

### *Ma place en tant que femme*

*« C'est à partir de l'acceptation de mes expériences passées que je profite davantage du présent. » plc*

Tous les lieux que j'ai habités ont laissé en moi leur trace. Si j'osais dire que le foyer de mes parents et de ma fratrie n'a pas eu d'influences sur ma vie, je ferais fausse route. C'est là que mon grand questionnement a commencé...

*« Il est où le bonheur, il est où ? Il est là le bonheur, il est là... »*  
Chanson de Christophe Maé

#### **La maison du bonheur**

Ce n'est pas de la rêverie. Le bonheur se trouve dans notre cœur. C'est un sourire dans la rue ; c'est ce qui allume notre regard ; c'est avoir de la reconnaissance ; c'est la joie de profiter d'une belle journée où la température semble être bénie des dieux ; c'est vivre l'inspiration du moment ; c'est remonter dans le temps pour chérir de beaux souvenirs du passé ; c'est le plaisir de se renouveler ; c'est ressentir de la gratitude, comme disait Saint-Augustin, « Tous ces bons moments sont tout simplement des moments de grâce. » Le mode d'emploi pour être heureux se trouve sur le chemin que l'on emprunte.

## *Énergie d'un lieu*

J'entre dans un paysage inconnu  
Par le Moi je fais apparaître l'Autre  
Nous voici face à face côte à côte  
Une légère brise m'entoure  
Un feu de camp fait surface  
La flamme m'envahit elle me réchauffe  
Ces pétilllements détournent mon regard  
Vers un ciel étoilé  
...dire OUI...  
À ce qui germe en moi  
Le temps semble s'arrêter  
Des questions trottent dans ma tête  
Je regarde en moi-même  
Est-ce que je sais qui je suis ?  
Je reconnais les fruits  
Constata les effets du passé  
Cette source fait jaillir des souvenirs  
Je vibre à cette vie  
Savourant pleinement ce que j'ai vécu  
...Lâcher-prise...  
Franchir un nouveau passage  
Mordre dans l'instant présent  
...dire OUI...  
...À la VIE...  
À l'aventure, à l'ouverture

## **Traverser de nouveaux horizons**

Plus tard, je me suis intéressée au Feng (vent) Shui (eau). L'espace que l'on habite peut refléter qui on est au plus profond de nous-mêmes. Nous en avons la preuve dans les éléments de la nature. Il y a de ces lieux qui nous inspirent, nous calment et d'autres qui nous font paniquer. Le vent et l'eau permettent d'harmoniser l'énergie dans la nature. Ainsi en est-il de notre environnement immédiat. Avec les principes du Feng Shui, nous pouvons organiser notre entourage pour créer l'harmonie dans notre lieu d'habitation.

Comme je l'ai dit au premier chapitre, je suis Cheval d'eau selon l'horoscope chinois, car je suis née en 1942. Ma vie reste en lien avec la fougue du cheval et la fluidité de l'eau. C'est vrai que j'ai toujours senti le cheval comme étant mon allié. Symboliquement, il a joué et joue encore une place importante dans ma vie.

Il est dit que le Cheval d'eau vit au gré de son instinct. Il sait être léger, charmant et de très agréable compagnie. S'il sent que sa liberté est menacée, il peut disparaître du jour au lendemain. En général, on dit du cheval qu'il aime découvrir de nouveaux horizons, que c'est un animal courageux, audacieux et dynamique. Il a les qualités de chef et entraîne facilement des admirateurs dans son monde merveilleux de découvertes.

Voilà pourquoi, j'ai choisi le tableau de l'artiste Gertrud Antoine Barwick pour ma couverture. Ces deux chevaux me permettent de ressentir la présence de Yousaf. Dans sa grande sagesse, il continue à m'inspirer un souffle nouveau. C'est en sa présence que j'ai appris à apprivoiser mon ombre.



Je suis en état de plénitude envers mon amie artiste, Gertrud qui m'a offert l'opportunité de partager avec vous, ce magnifique tableau pour agrémenter *Le soleil de mes 80 printemps*.

GERTRUD ANTOINE BARWICK est née en Allemagne en 1931. Elle immigré au Canada en 1959, et elle réside au Québec depuis 40 ans. Elle étudie d'abord le design de textiles à l'Académie des Arts de Kiel en Allemagne. Elle détient un baccalauréat ès Arts, une maîtrise en enseignement des Arts et Thérapie par les Arts (Canada), et un Doctorat en Psychologie (États-Unis).

Après 25 ans d'enseignement, elle partage son temps entre son art et le bénévolat à l'Hôpital Général de Montréal. Sa façon d'utiliser la couleur est influencée en grande partie par son mentor Ming Ma (Hong Kong), un pionnier de la brillance de la couleur en aquarelle. Déjà une aquarelliste reconnue, Gertrud continue d'explorer de nouveaux médiums et de nouvelles techniques. Ses collages stimulent l'imaginaire par leurs couleurs enchanteresses et poétiques et par l'originalité de leur composition.

Ses œuvres se retrouvent dans des collections privées et publiques au Canada, aux États-Unis, en Allemagne et en France.

### **La musique et ses bienfaits**

Le Feng Shui c'est comme la musique. Un espace encombré peut troubler la vie d'une personne tel qu'une mauvaise note peut déranger l'harmonie d'une pièce classique. C'est souvent à la maison que l'on trouve l'inspiration. C'est pourquoi il est si important de rendre notre environnement plaisant et confortable pour que notre demeure soit à notre image.

Plusieurs études démontrent les effets qu'a la musique sur le cerveau humain. La musique d'ambiance aide à la créativité. Elle stimule la productivité, offre des vertus apaisantes, et améliore la concentration. Les sons harmonieux agissent directement sur notre corps. Ça nous réjouit de l'écouter. Tout le corps en bénéficie, de même que l'esprit, car elle nous fait oublier notre état de fatigue. En libérant de la dopamine dans le cerveau, elle apporte un état de bien-être qui favorise un sommeil plus récupérateur. La musique aide à développer l'attention et la mémoire. Elle crée un éveil des sens et des sons, elle est un vecteur de bien-être. Ce que les Hertz génèrent ou stimulent en nous est infini. Certaines paroles de chansons jouent sur nos humeurs. Une belle mélodie peut éveiller le corps et l'esprit, et activer les sens. Elle peut faire apparaître le sourire, et nous faire oublier nos malaises.

Si on range et nettoie l'intérieur de notre habitat, il se produit un impact dans la tête qui se rend jusqu'au subconscient. Mettre de l'ordre dans nos placards se reflète dans notre vie. Il faut se demander si ce que j'y trouve m'apporte de la joie ou pas et si je l'utilise ou non. Si la réponse est non, il est temps de s'en défaire. Si on est incertain, les mettre dans une boîte et y revenir dans quelques jours. Savoir se détacher tout en gardant ce qui est porteur d'histoire. Il en est de même pour nos projets. En apportant une nouvelle touche, en redonnant vie à une pièce, tout peut changer.

### **Les femmes du passé**

Pour la plupart des femmes d'autrefois leur quotidien se résumait à soigner les petits, à nettoyer, à cuisiner, à faire la lessive et remplir la corde à linge avec le souci d'un ordre précis tout en respectant l'harmonie des couleurs des vêtements. Elles

prenaient aussi soin de ne pas mélanger les lourds vêtements masculins avec les fines lingerie féminines. Sans l'avantage des commodités modernes, elles travaillaient infatigablement. Les temps étaient durs et l'argent rare. Les femmes comme leurs hommes vieillissaient avant l'âge et mouraient jeunes. Les grosses familles étaient de rigueur. Les bons curés encourageaient la soumission de la femme afin de peupler les colonies, et portaient rarement un regard chaleureux sur leur vie quotidienne. Une petite vie pour de grandes ambitions ! Ces pauvres mères ont connu une vie austère et difficile sous la dictature religieuse. Elles furent les esclaves du bon vieux temps.

La médecine peu développée cédait la place à la médecine traditionnelle bien concoctée de mère en fille. Elles apprenaient tôt la phytologie et les remèdes aux maux. Certaines jeunes filles fuyaient l'austérité de leurs parents et le lot qui leur était destiné. Quelques-unes devenaient maîtresses d'école ou infirmières pour échapper à leur sort. D'autres épousaient le Christ en prenant le voile. C'est dans l'entraide que les femmes font jaillir la lumière du monde.

### *Nouveau départ*

Période transitoire  
Temps d'une renaissance  
À l'exemple des saisons  
Dans un constant renouveau  
Des forces se manifestent  
Laisant jaillir de nouvelles couleurs  
Chacune d'elles  
Réveille une flamme différente  
De désirs et d'idées qui surgissent  
Laisant place à l'imaginaire  
Sans limites  
L'impossible devient possible  
Pour celui qui sait s'inspirer d'un ciel étoilé

### *Il est passé*

J'aurais dû l'apprécier  
Me donner la liberté  
Jouir de la vie  
Me laisser transporter  
Par le rythme de la musique  
Qui invite à la danse  
Vibrer à la verticale  
Et continuer de rêver  
Entraînée par une valse  
Suivre l'élan du cœur  
Calmer le tempo  
Dans un pas lent  
Le cœur léger  
Retourner à mes activités

### *La glace et le feu*

Deux opposés  
En chacun de nous  
Homme et femme  
Dans chacun  
Une part de l'autre  
Le yin dans le yang  
Le yang dans le yin  
L'humanité ainsi divisée  
Un défi pour unifier  
L'espace-temps invisible  
Le secret des sexes  
Au cœur de la création

## *La puissance d'un souffle*

Une respiration consciente Peut tout changer  
Un souffle qui te pousse Vers un nouveau chemin Dans  
l'ampleur d'une idée Tout comme l'arbre  
Trouve sa place dans la forêt La puissance d'un souffle Défit  
l'impossible  
Une seule bouffée d'air pur Gonfle l'imaginaire  
D'une puissance de création