

Et si on prenait le temps de s'écouter ?

Renouez avec l'enfant qui sommeille en nous, la clé de l'épanouissement personnel

Après avoir fait face à des moments difficiles, Connie Rotella raconte comment elle a su accéder à un nouvel état d'éveil en changeant de perception. Classé N°1 parmi les ouvrages de croissance personnelle, dans son livre *Becoming One*, elle nous invite à renouer et à écouter notre voix intérieure pour affronter sereinement les défis de la vie. Aujourd'hui et face au contexte actuel, Connie Rotella partage son expérience et nous livre de précieux éclairages et conseils.

Quel message se cache derrière *Becoming One - A Journey of Self-Discovery and Reconnection from Within* (Un Voyage à la découverte de soi et à la reconnexion avec son moi intérieur) ?

Au moment où j'ai commencé à écrire ce livre, beaucoup de choses se passaient dans ma vie. Plusieurs membres de ma famille étaient dans un état de santé critique et la peur avait pris le dessus. Je ne parvenais plus à trouver l'équilibre simplement parce que je donnais trop.

J'ai donc décidé de faire ce travail : écouter ma voix intérieure et me connecter avec qui je suis. Ce livre a été le cadeau de mes 40 ans.

Je me suis dit : « il faut que je me laisse le temps de le faire, je veux écrire sur mon périple et j'espère qu'il pourra inspirer et en aider d'autres. »

Vous invoquez dans ce processus de transformation personnelle l'image de l'enfant. Pour se reconnecter, il faut s'écouter et prêter une oreille particulièrement attentive au moi authentique, celui de l'enfant qui sommeille en nous. Comment appliquer cette philosophie au quotidien ?

Il est très important d'écouter l'enfant en nous. Cette part vivante, énergique et créatrice qui vibre en chacun. Et ne surtout pas oublier ou perdre de vue la curiosité propre à l'enfant. Il faut retourner à cette curiosité, essayer de s'y reconnecter. Cette



reconnexion avec soi-même passe aussi par la connexion aux autres. S'écouter, c'est un travail que l'on peut faire au quotidien. Écouter sa voix d'enfant avec l'esprit d'un adulte. Renouer avec l'enfant que l'on était. Comment peut-on demander à nos enfants d'écouter quand nous-même refusons de le faire ? Nous devons tous impérative-

ment écouter et entendre pour pouvoir ensuite transmettre. Nous sommes le point de départ.

Comment affronter les défis de la vie à la fois en tant que parent mais aussi comme femme. Quel est, selon vous, le meilleur moyen d'être un bon parent sans s'oublier soi-même ?

Il faut rester ancré, prendre soin de soi et de ses émotions. Une mère heureuse est une femme heureuse. S'assurer d'être à l'écoute de ses enfants. Est-ce que ça fonctionne à chaque fois ? Non. Mes enfants dont je parle dans mon livre ont grandi, j'ai maintenant un ado et l'écoute n'est pas la même. Les adolescents ne veulent pas écouter, ils veulent expérimenter. Il faut les laisser faire en s'assurant qu'ils sont bien entourés et en espérant que ce qu'on leur a appris résonne en eux pour les aider à prendre les bonnes décisions. Il faut leur permettre de faire des erreurs, comme tout le monde. Pour moi ce ne sont pas des échecs mais des courbes d'apprentissages qui permettent de grandir. En adoptant cette façon de penser, on réagit différemment et on trouve des solutions pour avancer.

On peut l'appliquer à la situation d'aujourd'hui. Avec la pandémie, nous voilà confinés chez nous. Qu'allons-nous faire ? Nous allons rester tranquillement chez nous, croiser les doigts, espérer que les personnes en charge de s'occuper de nous font un bon travail et pour cela nous leur



envoyons de l'amour.

Chaque situation nécessite beaucoup d'amour, d'affection et d'attention. Tous nous en avons besoin, l'environnement également. À partir du moment où l'on sait qui l'on est intérieurement et qu'on accueille cela avec amour, il est ensuite possible de s'occuper des autres. Il est important de ne pas se perdre dans le processus, de ne pas s'oublier. Ça a été mon cas avant que je n'écrive ce livre. Il faut rester connecté à soi-même et étape par étape, faire ce travail continu. Tout cela avec un regard positif sur la vie. La vie est belle ! Cela ne tient qu'à nous d'orienter notre perception. Il en va de même pour les énergies, nous attirons la bonté en étant bon.

Dans votre livre, il est question de notre enfant intérieur mais aussi de nos enfants. Vous invitez les parents à écouter leurs aspirations et à les encourager à trouver une passion. Pourquoi est-il primordial de laisser l'enfant se passionner et comment trouver l'équilibre entre passion et éducation ?

Il faut un équilibre c'est certain. Les enfants doivent être encouragés à trouver quelque chose qui les fasse vibrer et nous devons leur offrir un environnement dans lequel s'épanouir pleinement. C'est important qu'ils touchent à plein de choses pour que leur curiosité soit en constant éveil. J'ai commencé en étant danseuse et au fur et à mesure, je me suis passionnée pour la

chorégraphie, puis le spectacle en général et me voilà aujourd'hui directrice artistique et productrice. Lorsque mon fils est né avec une malformation au cœur, j'ai décidé d'arrêter les tournées, c'était un signe pour moi qu'il était temps de me poser et de donner en retour. Cela fait maintenant 15 ans que j'ai fondé mon école de danse à Montréal : le studio Danse 1... 2... 3. Un environnement bienveillant qui réunit et fait grandir les élèves, les familles autour de ce qui les passionne.

Quelle est selon vous l'urgence dans la société actuelle ?

L'urgence aujourd'hui, c'est l'amour. Notre planète en a plus que besoin. Sans cela les gens se sentent déconnectés et ont tendance à faire peser leur faute sur les autres, à pointer du doigt. Il faut changer de positionnement, communiquer et essayer de comprendre l'autre. La vie est un test. Comment allons-nous passer ce test tous ensemble ? En écoutant, en s'aimant et respectant, et en étant bienveillant et bon envers autrui.

Dans cette atmosphère particulière du COVID-19, les populations se retrouvent confinées. C'est un moment difficile sur le plan psychologique. Quels sont vos conseils pour affronter l'avenir sereinement ?

Cette situation difficile est le moment idéal pour se reconnecter. Car nous sommes

forcés de rester seule avec nos pensées, notre anxiété, et l'angoisse de l'inconnu. Il faut vivre, se concentrer sur le moment présent, étape par étape. Aujourd'hui nous sommes seuls chez nous, profitons-en pour nous isoler, trouver la paix intérieure et nous aimer.

Quelles sont les petites actions concrètes à mettre en place au jour le jour pour se reconnecter et trouver le bonheur ?

« Do what you love to do guys ! » Trouvez-vous quelque chose à faire, tenez un journal, repensez à ce que vous aimiez faire enfant et faites-le ! Ne perdez pas de vue qui vous êtes, soyez curieux de tout, apprenez, expérimentez...

Trouvez-vous une passion qui vous anime et anime l'enfant en vous. Une fois connectée intérieurement avec vous-même, le reste suivra.

Vous êtes une artiste multidisciplinaire dans le secteur des arts vivants, avec l'écriture vous basculez vers une tout autre forme d'expression. Comment écrire est-il devenu pour vous une nécessité ?

C'est arrivé comme un appel. Ça m'a pris trois ans pour avoir l'esprit suffisamment clair et tout coucher sur papier. Je me rends compte aujourd'hui que j'étais véritablement connectée lorsque j'ai écrit mon ouvrage car je n'ai pas l'impression de me lire. Il me permet de retrouver cette personne que j'étais et de faire face à celle que je suis aujourd'hui. Reste à découvrir celle que je deviendrai demain. •

BECOMING ONE: A JOURNEY OF SELF-DISCOVERY AND RECONNECTION FROM WITHIN
De Connie Rotella
Édition CreateSpace Independent Publishing Platform,
140 pages 14,01 €
Disponibles sur Amazon en anglais seulement (lecture très accessible pour les francophones)

