

ÈVE GAUTHIER

*Renaître*  
*par*  
*Amour*

De la souffrance  
à l'émergence

  
Le  
Dauphin  
Blanc



# Préface

Notre vie moderne se rythme à l'économie de marché. La réussite et la performance y sont adulées, donnant l'impression que notre survie dépend de nos rendements. Les changements se font de plus en plus rapidement. Même nos loisirs sont en mutation.

En même temps, les problèmes de santé mentale qui en découlent deviennent préoccupants. Anxiété, burnout, dépression, toxicomanie et addictions en tout genre sont devenus des fléaux. Il est à se demander si le progrès est à notre service ou si ce n'est pas plutôt le contraire. Ce rythme effréné alimente nos angoisses et nous éloigne du bonheur. Cette modernité apporte son lot de tourments et d'agitations mentales.

Cette quête du bonheur tant souhaitée nous fait faux bond. Nous cherchons un bonheur instantané devenu un bien de consommation comme nous achetons une pizza au restaurant du coin. Ce nouveau mode de vie nous amène à rechercher une formule « tout inclus » et sans effort.

Une chose est certaine, la recherche du bien-être est un besoin fondamental et intemporel. Nous entendons parler de lâcher-prise, d'autocompassion, d'estime de soi et j'en passe. Le parcours pour atteindre le bien-être se compose d'embûches et demande des efforts. Il implique une démarche introspective.

Cela fait déjà 10 ans que je connais Ève Gauthier, et je suis l'un des témoins privilégiés de sa quête vers le bien-être. Son désir de réussir sa vie et de surmonter ses angoisses s'exprimait avec beaucoup d'empressement, comme s'il y avait urgence de vivre. Cette urgence était paradoxalement source d'angoisse. C'était une urgence de vivre en reflet avec notre style de vie qui, j'en suis sûr, fait partie du quotidien de bon nombre d'entre vous.

Un virage s'est effectué dans la vie d'Ève à la mort de sa mère. Ce fut un moment douloureux, charnière, le début d'une prise de conscience sur son rapport avec sa mère et aussi sur son rapport avec elle-même. Émerge alors pour Ève une nouvelle voie à suivre qui est tournée davantage sur la conscience de soi.

Je suis encore pantois face à la transformation et le sens qu'elle a donné à son parcours personnel. J'admire son engagement et son enthousiasme à partager ses découvertes. Ève Gauthier nous offre dans son livre un témoignage empreint d'authenticité. Elle tient aussi à nous partager les éléments clés de ses découvertes qui l'ont menée vers la quiétude et le bien-être.

Il semble bien que ce livre que vous tenez soit un geste « PAR AMOUR ». Il n'en tient qu'à vous d'en profiter !

Guy Côté,  
Psychologue

# Introduction

Au fil des pages, je vous livrerai mes secrets Par Amour. Vous découvrirez des outils pour changer votre vision face à l'amour de soi et des autres, mais surtout des outils pour apprendre à vous aimer et à vous accepter Par Amour. À la fin de cet ouvrage, vous serez mieux outillé pour vous épanouir dans l'amour de soi. Est-ce que j'ai dit « amour » !?

Je veux partager avec vous ce que ma mère m'a légué en héritage... l'AMOUR. Si, comme moi, vous désirez vous autoriser enfin à vivre plutôt qu'à survivre. À aimer afin de vivre davantage avec le coeur ouvert, plutôt que d'être prisonnier de votre mental ego, à ruminer constamment des critiques et des jugements envers vous-même et les autres, ce livre est pour vous ! Vous y apprendrez à aller vers ce qui vous nourrit plutôt qu'à lutter contre les aléas de la vie.

Faire les choses par amour, pour faire grandir votre joie d'être afin de vous nourrir l'âme et vous réaliser pleinement, ça vous dit ? Pour ce faire, je vous invite à pacifier votre relation avec vous-même ainsi qu'avec les autres. À travers mon récit en 31 chapitres courts, vous découvrirez brièvement mon chemin d'éveil, mais surtout, vous découvrirez les pièges à éviter pour mieux vous élever, maintenir et faire grandir ce goût de vivre. Voici mon cadeau, le plus beau que j'aie reçu de ma vie. Ce cadeau, c'est ma renaissance, car ma mère m'a donné la vie une seconde fois.

J'ai assurément une brève histoire à vous raconter pour vous permettre de comprendre à travers le pouvoir du récit, mais j'ai surtout un message d'amour à vous livrer avec mon deuxième ouvrage. Le plus important pour moi, c'est de vous livrer mon *comment*. Comment j'ai fait pour passer de l'état d'être submergée par mes souffrances à émerger à ma vie. Comment je me suis remise sur mon chemin pour redonner sens à ma vie.

J'ai d'ailleurs donné vie à ce livre au nom de l'amour, pour moi et l'humanité, afin de vous inviter à vous remettre sur le chemin de l'amour vous aussi. En route vers davantage de légèreté et de paix, là où il fait bon vivre, là où la vie prend tout son sens. C'est une invitation, un rendez-vous auquel vous êtes

convié. Si vous acceptez cette belle invitation, soyez présent à votre être et vous constaterez des changements. J'y ai moi-même récupéré ma vie, rien de moins ! Je suis certaine qu'en vous engageant à intégrer mes outils dans votre quotidien, vous y gagnerez beaucoup vous aussi.

Maintenant, j'ose dire que je vis vraiment. Et cet état de joie intérieure continue de s'élever au fur et à mesure que je le nourris des plaisirs et de ce qui fait sens pour moi.

Est-ce que mon témoignage vous donne envie d'entamer un chemin vers cette vraie vie, vous aussi ?

Voici ma proposition : suivez votre coeur et votre intuition ! Votre vie n'est pas éternelle. Je vous assure que pour goûter à un bonheur durable, et ce, dans tous les domaines de votre vie, vous devez prendre vos responsabilités face à votre développement personnel. Plus vous serez lié à votre état d'être, plus votre réalisation sera proportionnelle à votre plein potentiel, promis !

Alors allez-y, investissez en vous-même avec ce *feel good book*. C'est le plus beau cadeau que vous puissiez faire à votre être.

Ensemble, on se développe personnellement !

Par Amour,

Ève XXX

# Chapitre 1

## L'Amour en héritage

*« Le pouvoir de l'amour, c'est l'essence même de la vie. Oser incarner ma vulnérabilité et avancer avec courage malgré le fait d'être imparfaite, c'est ça pour moi, la puissance de l'amour. »*

– Ève Gauthier

**Avril 2016**

J'ai finalement rencontré la vie à 43 ans. La mort, devrais-je plutôt dire. Celle qui ferme les yeux des mourants et ouvre ceux des vivants. Je me suis inclinée devant elle. J'ai même posé non pas un, mais deux genoux par terre. À cet instant, j'ai compris que mon Ego était complètement déstabilisé et que mon COEUR venait de rouvrir. Je vous le partage et j'en ai encore des frissons. Ma renaissance était enfin arrivée.

On dit que le maître apparaît quand l'élève est prêt. Eh bien là, j'en avais assez de toutes ces souffrances. J'ose dire « souffrances inutiles », car pour la plupart, je me les infligeais à moi-même, et aussi aux autres, sans qu'elles ne soient nécessaires.

La vérité... Pourquoi j'affirme avoir reçu l'amour en héritage ? C'est ce que m'a légué ma mère. Je me devais de réapprendre à aimer pour vivre, d'apprendre à rouvrir mon coeur. J'avais le choix, comme vous l'avez, vous aussi, de revivre ou de finir ma vie aigrie, en conflit avec moi-même, mais aussi avec les autres.

Ma mère et moi, nous étions toutes les deux en conflit l'une avec l'autre. Nous étions plus précisément en conflit avec nous-mêmes, devrais-je dire. Une relation mère/fille difficile et dysfonctionnelle, et ce, malgré l'amour ressenti l'une envers l'autre. Nous étions incapables de surmonter les conflits

grandissants au fil du temps. Que de résistances, de fermeture entre nous. Nous étions sous l'emprise de nos egos respectifs, dans la non-acceptation. Une relation Amour/Haine, devenue destructrice pour nous deux.

Miroir, Miroir, dis-moi qui es la plus... méchante ?!

Lorsque l'on est dans la non-acceptation de ce qui est, de ce que l'on est ou de ce que l'autre est, eh bien le miroir des relations peut jouer un rôle très important. Je m'explique. Lorsque l'autre m'énerve, comme c'était le cas avec ma mère (elle jouait le rôle de victime), ça signifie que cela me renvoie un reflet désagréable de moi, et c'est à ce reflet miroir que je réagis. Ce comportement chez ma mère m'exas-pérait. Je la jugeais d'être ainsi. Je voyais clairement son jeu de victime, sa manipulation sur nous. C'était toujours la faute des autres si elle buvait, si elle était distante ou même blessante parfois dans ses propos (ses mots/ses maux). Elle m'a même accusée d'une tentative de suicide qu'elle a faite, et j'ai riposté bien fort en disant qu'elle n'était pas la mère dont j'avais rêvé. Je réagissais fort au miroir, vous vous en doutez !

Vous comprendrez que nous étions devenues toxiques l'une pour l'autre. Parfois, le recul est nécessaire. Même si c'est temporaire, il est nécessaire.

Bref, se sentir victime, je le portais bien sûr en moi, mais je le rejetais de toutes mes forces. Pas question d'être comme ma mère et d'agir comme une victime. Non, ce n'était pas moi. Je suis tellement responsable, trop même, mais ce que la vie essayait de me montrer était la nuance du mot victime. Je n'étais pas victime dans tous les domaines de ma vie, mais je l'étais tout de même, dans certains domaines. Oui, j'avais besoin de le voir dans le reflet du miroir, de le mettre en lumière et de me sortir du déni pour pouvoir l'accepter, le pacifier et ainsi prendre la responsabilité sur ma vie.

Lorsque je veux dicter à l'autre comment il devrait vivre, être ou faire sa vie, alors là, la résistance et la discorde s'installent tout doucement. On ne se sent pas assez bien, pas suffisamment correct face à l'autre pour être ce qu'il voudrait que l'on soit. Ainsi, il faut mettre de côté le sentiment de doute, de jugement et de rejet que l'autre a face à soi afin de comprendre et d'accepter qui on est réellement.

Dès le départ, le sentiment amoureux que l'on ressent au début de nos relations, quelles soient amoureuses, amicales, familiales ou professionnelles,

est inconscient et connecté à nos névroses. Puis, tout d'un coup, on veut changer l'autre, ne faire qu'un, mais « Lequel ? » nous dirait Oscar Wilde.

Le sentiment amoureux laisse place au désamour, à la critique et au ressentiment qui s'installent peu à peu puisque lorsque l'amour est là, on ferme les yeux sur les petits détails qui nous apparaissent anodins, n'est-ce pas ? Souvenez-vous de ceci, car il en sera ainsi pour la relation à soi... d'où l'importance de se pacifier au fil des années.

Mon constat : nous étions toutes les deux responsables, mais lorsque le coeur est fermé, ce qui était notre cas, et que notre Ego nous domine, c'est tout un défi que de pacifier une relation.

Ça prend bien deux ouvertures pour créer un courant d'air. Et surtout, ça prend un coeur ouvert, prêt à prendre sa responsabilité et à pardonner. Voilà l'ultime cadeau que j'ai reçu. Voilà pourquoi j'ose dire que j'ai reçu l'amour en héritage.

Tout cela, c'est bien grâce à elle et non à cause d'elle. Voilà un autre exemple de la nuance entre le discours du coeur versus celui de l'ego. De la « cause » à la « grâce » ! La nuance entre être victime et acteur de sa vie... être responsable et créateur de celle-ci. J'ai fait mon choix et, chaque jour, si nécessaire, je refais ce serment par Amour et pour ma paix intérieure, pour notre paix commune de tout mettre en oeuvre pour cela.

Oui, grâce à ma mère, j'ai reçu l'amour en héritage et je suis née à nouveau. Une renaissance d'amour, mais depuis cette renaissance, ma vie n'est pas rose tous les jours pour autant ; je vis assurément dans la même réalité que vous.

Explorons cette renaissance dans toutes ses nuances !

**Vous voulez lire la suite du nouveau  
livre d'Ève Gauthier?**

**Il est disponible en ligne ou chez  
votre libraire préféré.**

**amazon.ca**



**amazon.fr**



# Témoignages

## Ce qu'ils ont dit du premier ouvrage d'Ève Gauthier

« Quel privilège pour moi d'accompagner les personnes et de voir grandir leur amour d'eux et des autres. Ève est pour moi une preuve vivante que lorsqu'on écoute notre petite voix intérieure et qu'on la met au diapason au niveau de notre mental, de notre coeur et de notre essence divine, alors tout devient possible.

Merci à toi de te laisser inspirer ; Merci à toi d'être celle qui ose ;  
Merci à toi d'être une source d'inspiration et d'amour vrai. »

Sylvie Beaulieu, massothérapeute

« Salut belle Ève !

Un petit mot pour te dire que j'ai commencé ton *Carnet Par Amour* et wow ! Je sens déjà une différence dans mon être, mon coeur et mon sommeil. Merci, tellement ! Le monde a besoin de toi, de ton énergie d'amour et de ton engagement. C'est merveilleux ce que tu nous partages ! Je suis honorée d'avoir contribué à la touche finale de ce carnet qui fait oeuvre utile. »

Joséane Toulouse, coach littéraire et réviseuse linguistique

« Vous souhaitez vivre en harmonie, en paix, en amour, et ce, d'abord et avant tout avec vous-même ? Vous dévorerez ce livre dont chacun des mots, chacune des phrases ont été choisis par une personne exceptionnelle, débordante d'énergie et de générosité. Je vous invite à savourer chacune des lignes de ce livre et à mettre en pratique les conseils afin de faire grandir, à votre rythme, votre ÊTRE. »

Nancy Beaulieu, Maître Hypnothérapeute et Coach

«101e journée avec le *Carnet Par Amour* et ça marche... Merci Ève!»

Norman

« Ce carnet a été et est encore un élément de transformation dans nos vies. Ma conjointe et moi-même avons vécu des moments difficiles et nous avons choisi d'intégrer ce carnet dans notre routine pour remettre de l'amour dans notre vie. Nous en avons chacun un et nous l'utilisons quotidiennement. Il est devenu notre rituel au lever et avant le coucher. La vie est magique quand on commence à mettre en place une routine d'amour dans notre vie. Je le recommande à tous. »

Sébastien Wart

« Ce livre est un outil et un guide au quotidien. Il nous inspire à s'aimer, à semer ensemble, à s'observer et à s'accueillir. Je le recommande soit pour vous ou pour l'offrir en cadeau. »

Miglou

« Merci, merci, merci pour ce carnet qui nous permet de nous réaligner à l'amour afin de le faire grandir. »

Jean-Pierre Gagné

« Outil d'évolution pour votre vie, outil qui vous accompagne au quotidien et qui a été créé Par Amour pour vous. N'hésitez pas à en faire l'achat pour votre soi ! »

Lecteur anonyme

**Vous voulez lire la suite du nouveau  
livre d'Ève Gauthier?**

**Il est disponible en ligne ou chez  
votre libraire préféré.**

**amazon.ca**



**amazon.fr**

