


Raymond Landry

Main dans la main

Apprendre. Expérimenter. Transmettre.



Ensemble,
nous pouvons
aller plus loin.



ÉDITIONS
REPER

Du même auteur

Directeur général, relève et coaching, *2019*

De l'ombre à la lumière, *2018*

Croître grâce au partenariat, *2017*

Apprivoiser la richesse, *2016*

Apprivoiser le changement et réussir..., *2015*

Faire croître et rentabiliser votre PME, *2013*

Partir ou rester?, *2013*

En passant par les Îles, *2003, 2019*

Comment écrire et publier votre livre sans vous ruiner?, *1997*

Gérer le changement et réussir, *1994*

Gérer le succès, *1990*

Main
dans
la main

Catalogue avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec
et Bibliothèque et Archives nationales Canada

Landry, Raymond, 1949-

Main dans la main

(Collection Développement personnel)

Comprend des références bibliographiques.

Réécriture, rédaction et révision : Gabrielle Coulombe

Illustration de la couverture et conception graphique : Lise Coulombe

Dépôt légal : 4^e trimestre 2020

Bibliothèque nationale du Québec, 2020

Bibliothèque nationale du Canada, 2020

ISBN de l'édition imprimée : 978-2-924473-10-8

ISBN de l'édition numérique : 978-2-924473-11-5

Éditions REPER

Division Gestion REPER inc.

4755, montée Saint-Hubert

Saint-Hubert (Québec) J3Y 1V4

Téléphone : 514 953-8118

Courriel : rlandry@reper.ca

Site Web : reper.ca

© 2020 ÉDITIONS REPER. Tous droits de traduction et d'adaptation, en totalité ou en partie, réservés pour tous les pays. Toute reproduction, représentation, utilisation ou modification par quelques procédés que ce soit et sur quelques supports que ce soit est interdite sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur et de l'auteur.

Note

La désignation d'une personne par l'emploi du genre masculin n'a d'autre fin que celle d'alléger le texte.

Raymond Landry

Main dans la main

Apprendre. Expérimenter. Transmettre.

Ensemble,
nous pouvons aller plus loin.



ÉDITIONS
REPER

TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE	11
NOTE AUX LECTEURS	14
TÉMOIGNAGE	15

CHAPITRE 1

UN MONDE EN SOI, UN MONDE À PARTAGER

1.1 Là où j'en suis, là où je suis	20
1.2 La Maison Gabriel	25
1.3 Gabriel	30

CHAPITRE 2

L'INTENTION DE TRANSMETTRE

2.1 Transmettre c'est porter attention à soi et à l'autre	37
2.2 Le choix du patrimoine vivant	53
2.3 La transmission : source de conscience et de transformation mutuelle	59
2.4 Le mentorat comme mode de transmission	67

CHAPITRE 3

LE FRUIT DE L'EXPÉRIENCE

3.1 Mon vécu en grands thèmes	73
-------------------------------------	----

CHAPITRE 4

LA PASSION QUI FAIT VIVRE

4.1	Qu'est-ce que la passion?.....	80
4.2	Jusqu'où peut mener la passion	86
4.3	Faire émerger les passions	89
4.4	Vivre avec passion.....	96
4.5	La passion et la vie professionnelle	98
4.6	La passion dans le monde de l'investissement	107
4.7	L'équilibre et la passion	111

CHAPITRE 5

PROJET, RÊVE ET PROCESSUS DE CRÉATION

5.1	Rêve ou illusion?.....	118
5.2	Les structures de vie	127
5.3	Le processus de création	135
5.4	La croissance rentable.....	143

CHAPITRE 6

PLAIDOYER POUR LA RICHESSE

6.1	L'argent est un outil	151
6.2	La liberté financière	155
6.3	Nos croyances par rapport à la richesse	157
6.4	Attirer la richesse à soi, une étape à la fois.....	161

CHAPITRE 7

CROÎTRE VERS LE BONHEUR

7.1	Le chemin du bonheur	168
7.2	Quand le bonheur n'est plus un choix, mais une évidence	171
7.3	La loi de cause à effet.....	174
7.4	Les « cinq pourquoi »	178

7.5	L'expérimentation est l'occasion de croître.	180
7.6	La résilience comme route vers le bonheur	181
7.7	De l'ombre à la lumière	194
7.8	Croître grâce à l'altérité	204
7.9	La famille comme lieu de transformation	213
7.10	Quand le positivisme des autres nous aide à retrouver le chemin du bonheur	217

CHAPITRE 8

LA PLEINE CONSCIENCE

8.1	La pleine conscience et le bonheur	223
8.2	Tentatives de définitions de la pleine conscience	228
8.3	Les obstacles à la pleine conscience	232
8.4	L'ego : ennemi de la pleine conscience	240
8.5	Les chemins de la conscience	247
8.6	Le développement d'une science de l'esprit	256

CHAPITRE 9

L'ART DE LA MÉDITATION

9.1	Se tourner vers l'intérieur	268
9.2	Vouloir comprendre le sens de l'existence	271
9.3	Qu'est-ce que la méditation?	278
9.4	Pourquoi méditer?	281
9.5	Union du corps, de l'esprit et de l'âme	283
9.6	Pleine conscience, libération et transformation	288
9.7	Se transformer pour transformer le monde	293
9.8	Remède à l'anxiété, ce mal du siècle	295
9.9	Les bienfaits de la méditation	301
9.10	Comment méditer?	302
	9.10.1 Les objets de la méditation	304
	9.10.2 Acquérir les bases de la méditation	307

CHAPITRE 10

LE TEMPS QUI PASSE

10.1 Le temps et sa préciosité	317
10.2 Les marqueurs de temps et de sens	321
10.3 Le temps révélateur d'envies insatisfaites	323
10.4 La gestion du temps	325
10.5 Trouver son rythme	331
10.6 Pourquoi ne pas ralentir?	336
10.7 Est-ce vraiment la semaine de travail qui influence le plus notre temps?	339

CHAPITRE 11

LE COUPLE COMME LIEU D'APPRENTISSAGE

11.1 Les noces d'or	349
11.2 Les phases de transformation d'un couple	354
11.3 Le couple, cet espace initiatique	363

CHAPITRE 12

DONNER AU SUIVANT, LE DON ULTIME

12.1 Partager sa vie	370
12.2 L'urgence de l'altruisme et du bien commun	372
12.3 Sortir du bonheur individualiste	375
12.4 La richesse n'est pas de recevoir, mais de donner	381
12.5 La bonté montrée au public	384
12.6 L'étoffe des héros ordinaires : humbles et altruistes	385
12.7 Différentes façons de donner au suivant	387
12.7.1 Le don de soi à travers la parentalité	387
12.7.2 Donner la vie : la maternité et sa beauté	388
12.8 Le don de soi et la parole	394
12.8.1 Mémoire vivante : se souvenir de ceux qui ont partagé	394

12.9 L'altruisme en entreprise	397
12.9.1 L'impact social	397
12.9.2 Placer la collectivité au centre des décisions	398
12.9.3 La volonté de redonner au releveur	400
12.9.4 Le leader doit améliorer sa collaboration de façon consciente.	401

CHAPITRE 13

LE NOUVEL ORDRE MONDIAL

13.1 Rêver d'un monde axé sur la coopération internationale	409
13.2 Les libertés de chacun et les responsabilités de tous	410
13.3 Les affres du capitalisme	413
13.4 La mondialisation	417
13.5 Repenser le capitalisme	421
13.6 Pouvons-nous en finir avec la pauvreté?	424
13.7 Se permettre de rêver à un monde meilleur.	426
CONCLUSION	432
REMERCIEMENTS	438
BIBLIOGRAPHIE ET SUGGESTIONS DE LECTURES	440
ANNEXE 1 - GUIDE DE DISCUSSION	445
ANNEXE 2 ÉCHANGES AVEC L'AUTEUR.	450

PRÉFACE

Main dans la main a tout d'un récit qui pourrait être véridique puisqu'il traduit le vécu d'une personne, Andrew.

Andrew est le personnage principal de cet ouvrage, que vous découvrirez au fil de votre lecture. Ceux qui me connaissent verront plusieurs similitudes entre lui et moi et reconnaîtront ma couleur métissée à celle de cet homme duquel je m'inspire pour devenir chaque jour meilleur. Derrière Andrew, il y a un être temporel, moi, qui vis et expérimente au présent tout ce qui est traduit dans ce livre.

Loin de moi l'intention de me cacher derrière un personnage pour transmettre mes vérités. Par la création de cet alter ego, à la fois semblable et divergent de ma personne, je souhaitais offrir à mes idées un tremplin plus significatif pour s'exprimer. La liberté que m'a offerte la parole d'Andrew a été pour moi l'occasion d'approfondir mes pensées et d'ébranler certaines de mes croyances. Ainsi, j'ai pu me soustraire aux contraintes que m'aurait imposées un ouvrage autobiographique. Quoique la plupart des situations présentées dans l'ouvrage soient tirées de mes expériences et de mes recherches, les personnages, eux, restent fictifs et inspirés de mes proches.

En plus des personnages, le lieu où ils évoluent tout au long du livre est lui aussi important et symbolique à mes yeux. La Maison Gabriel, où se situent la plupart des scènes, est un endroit où je me recueille souvent en songe, en pensée, en silence et en rêve. Nous avons tous un espace intimiste où

se réfugier lorsque la mouvance de l'existence se fait grande. La Maison Gabriel est cette oasis où je laisse ma conscience s'abreuver doucement. Dans ce monde sacré et propice à l'introspection et à la réflexion, je vous invite à déposer vos souffrances pour mieux les observer, et comme ce fut le cas pour moi, trouver source d'harmonie et de joie.

Le cadre de ce livre ne sert qu'à mieux servir mes intentions de partage et de transmission. Le texte est au service de ma cause qui consiste à donner au suivant ce que la vie m'a permis d'apprendre au fil des années. En toute modestie, je souhaite offrir quelques-unes des lumières qui m'ont permis d'avancer dans cette société, qui parfois, nous déstabilise par son nonsens et les interrogations qu'elle engendre. Ce sont ces questionnements que j'avais envie de mettre de l'avant à travers les situations vécues par les personnages, qui ensemble, s'évertuent à les explorer pour y trouver des réponses. La rencontre de leurs vécus respectifs m'a permis de dresser un portrait à la fois varié et riche de la vie et de ce qui la compose essentiellement.

Je dois avouer que j'affectionne particulièrement ce livre-ci, puisqu'il est le fruit d'un processus littéraire indissociable de mon histoire et de celle des gens que je côtoie. Surtout, il dépeint le sens que je donne à mon parcours. Être en relation avec autrui a été pour moi la plus grande source d'apprentissage que j'ai envie, à mon tour, de partager. Grâce à cet ouvrage, j'espère amener les lecteurs à prendre conscience de leur situation actuelle et les accompagner vers la définition et l'actualisation de leurs passions et de leurs rêves. Comment ? Tout simplement en transmettant ce que j'ai appris à travers les relations, les épreuves, les luttes et les révélations qui forment l'homme que je suis. Ne vous inquiétez pas, ce n'est pas vers

la nostalgie d'un temps passé que j'ai envie de basculer pour accompagner les autres. Quoique mes souvenirs me permettent de mieux plonger dans l'avenir, c'est avant tout le moment présent qui me sert de lieu d'apprentissage et de conscience. Ce livre est donc, en quelque sorte, une photographie de tous ces instants présents qui ont forgé ma parole.

Je vis chaque jour pour apprendre, vivre des expériences et transmettre. *Main dans la main* est le résultat de ces trois simples intentions.

Raymond Landry

NOTE AUX LECTEURS

Transmettre des savoirs de vie requiert à la fois la présentation de concepts techniques et l'utilisation de situations réelles pour les illustrer, ce qui peut rendre certains chapitres de cet ouvrage plus volumineux et denses.

Main dans la main ne se dévore pas de la même manière qu'un roman, puisqu'il vise d'abord la présentation d'éléments qui demanderont votre attention et votre réflexion pour être bien assimilés. Quoique l'ouvrage ait été écrit en suivant une logique narrative, je vous suggère d'aérer vos lectures et de considérer les différents chapitres comme des sections autonomes.

Lisez le livre lentement, en laissant se déposer les idées pour observer la résonance qu'elles éveillent en vous. Annotez-le, gribouillez-le, méditez-le, pour mieux comprendre le propos et, ultimement, répondre au questionnaire qui se trouve en annexe 1.

TÉMOIGNAGE

GABRIELLE COULOMBE

Collaboratrice à la création du livre

Comment parler de *Main dans la main* sans être touchée et émue, retrouvant en cet ouvrage tant de moi-même et de mon histoire? Qu'on critique sa densité ou qu'on louange sa complétude, la qualité première de ce livre est qu'il peut, indéniablement, faire écho en chaque personne. Que ce soit à travers un personnage (pour ma part, je me reconnus beaucoup en Marie-Lou), une réflexion familière ou des événements connexes, je fus réconfortée par l'universalité de cette quête que l'auteur explore et à laquelle je n'ai cessé de chercher des réponses depuis mon enfance.

Moi qui me nourris normalement de Christiane Singer, de la plume délicate de Bobin, et des aventures de Tesson et de Thoreau, je trouvai, dans *Main dans la main*, un lieu de transmission à la fois touchant et pratique, qui maintint ma curiosité jusqu'à la dernière page.

À certains moments, les thèmes des chapitres sur lesquels je collaborai me semblèrent destinés. En plein mois de janvier, affaiblie par une peine d'amour mémorable (vous savez le genre que l'on croit interminable et insurmontable), je dus plonger dans un sujet qui m'apparaissait alors complètement absurde : le bonheur! Mon clavier porte en mémoire la déchirure avec

laquelle je pianotai sur lui, ainsi que les nombreux pleurs que provoquèrent mes recherches et mes écrits. Peut-être allez-vous vous reconnaître dans ma souffrance, et la vivacité avec laquelle je voulus la transcender.

Pourtant, une fois ce chapitre conclu, ainsi que tous les autres auxquels je participai, j'eus ce même sentiment de libération et d'autocompassion, qui accompagne la fermeture d'un journal intime dans lequel on gribouille pour se parler à soi-même, pour se comprendre, pour s'encourager.

Cela ne se fit pas sans gêne, loin de là ! J'imagine l'exercice brave et complexe que Raymond dut accomplir afin d'inventorier ses souvenirs, les classer, les observer, les assimiler, les chérir et les abhorrer, les pleurer et les rire. Comment rendre visibles ces traces laissées derrière soi ? Comment transmettre à d'autres ce qui est encore filandreux dans notre esprit ? Comment ne pas trop se perdre dans ces sensibilités anciennes et toujours prégnantes ?

Tout comme je visualise l'auteur dans son ambivalence de sens, je fus habitée, en explorant ce livre, par un mélange de perplexité et de vénération. Entre les lignes, je ressentis la latence d'un certain désespoir à comprendre, à réussir, à devenir meilleure, et le vertige de constater la patience, le travail et la discipline de l'être que cela me demanderait. Puis, au détour d'une anecdote, je vis l'apparence d'un signe, d'une similarité, d'une ressource retrouvée en moi, qui me donna, pour un instant, cette aura d'oracle qui, trop souvent, me rendit si dure envers moi-même. « On ne peut pas tout saisir d'un coup » fut la phrase que je me rappelais pour me souvenir que, tout comme ce livre, la vie porte en elle des messages que seuls le temps et l'expérience permettent de comprendre.

Le chapitre sur le temps est d'ailleurs devenu ma petite bible lorsque l'urgence et l'exigence me taraudent le cœur. À la fin de l'ouvrage, il me semble que ma lecture et mon écriture se firent moins tendues, moins intransigeantes, pour laisser place à plus de douceur et de sérénité.

Je suis normale. Non que je porte cette ambition d'être « dans la norme », mais je développai une certaine affection envers cette histoire parsemée de doutes, de recherches, d'exploits et de tentatives pour trouver du sens, avec laquelle je me suis comparée, retrouvée et réconfortée. Oui, je suis normale. Non, je ne suis pas seule. Tel un appel à la limpidité de la parole et à l'engagement spirituel, *Main dans la main* me poussa à me questionner sur mon parcours et ce que j'aimerais transmettre autour de moi, maintenant, et pour ceux qui me survivront. Non pas pour valoriser mon vécu, mais bien pour m'expliquer des choses en les expliquant à d'autres.

Je suis certaine que vous serez sensibles à ce livre dont les conclusions vous seront propres, selon votre histoire, vos intentions et votre volonté à accéder à plus de conscience. Je vous laisse le plaisir d'explorer et d'entrer dans ce texte, sans trop savoir comment vous allez en ressortir. Oubliez la perfection, car aucun enseignement, aussi sage soit-il, ne vous permettra de l'atteindre. Toutefois, il m'apparaît certain, malgré le peu de certitude que couve normalement mon être, que cette lecture sera l'occasion de vous poser des questions fondamentales, comme ce fut le cas pour moi. Que nous les cherchions ou non, les apprentissages dont nous avons besoin pour évoluer viennent à nous, à temps, à point. *Main dans la main* est une mine dans laquelle grappiller des repères, pour les ajouter à ceux que nous possédons, pour transmuter le vide et l'accablement

que provoque parfois la perte de sens, en l'espoir que le mystère puisse s'arpenter avec paix et clémence.

Je ne saurais dire si je suis meilleure, changée ou plus près de la concrétisation de mes rêves, mais je suis assurément, en écrivant ces mots, plus outillée pour atteindre plus de clarté dans cet univers complexe qui est mien. C'est déjà, en soi, grandiose.

« Chaque être humain a son univers, son monde intérieur et s'il ne l'avait pas, ce serait extrêmement triste. Il est toutes sortes de tentatives dans notre monde moderne de mettre fin à ce jardin intérieur, une pression publicitaire, médicale, économique de supprimer cette parcelle non productive, cette perte de temps, cette anomalie. »

JOSEF SCHOVANEC

CHAPITRE 1

UN MONDE EN SOI, UN MONDE À PARTAGER

1.1

LÀ OÙ J'EN SUIS, LÀ OÙ JE SUIS

Ma vie a été ponctuée de moments de lutte, de crise et de remise en question. Occasions de prendre du recul, ces périodes auront été aussi le lieu de bien des révélations et d'apprentissages face au monde qui m'entoure et celui qui est en moi. L'enseignement naît de tous les événements que nous vivons, même les plus inattendus. À mon sens, j'ai toujours été et serai toujours un éternel point d'interrogation, déterminé à résoudre mes nombreuses intrigues personnelles.

Très jeune, je portais déjà en moi plusieurs questionnements face au sens de la vie. J'ai lu des tonnes de livres saints comme la Bible, le Coran, le Bhagavad-Gita (chant du bienheureux), des ouvrages dans plusieurs domaines différents, en plus de pratiquer la méditation et la sophrologie. J'ai longtemps été en réaction face au contexte familial dans lequel j'évoluais : la pauvreté, la misère, ne pas manger à ma faim, ne pas avoir de vêtements convenables, le contrôle exercé par la religion, etc.

La colère et la révolte ont été mes premières réponses face à cette détresse vécue par mes proches et que je ne pouvais alors comprendre. Le mot haïr n'est pas exagéré pour exprimer mon sentiment face à la pauvreté et à l'emprise qu'exerçaient alors les représentants du clergé sur la population et ce qu'elle provoquait comme assujettissement sur celle-ci. Pour moi, il y avait une grande dichotomie entre ce que je ressentais intérieurement et ce que je vivais dans la réalité. J'étais convaincu de pouvoir me soustraire de tout cela, sans trop savoir comment y arriver. C'est à partir de ma volonté à résoudre ce dilemme, cette lutte pour atteindre ma liberté, qu'a débuté mon cheminement.

À dix-huit ans, j'ai quitté définitivement la ruralité des Îles de la Madeleine pour travailler chez Walmart, pour n'y trouver aucune source de valorisation, ni d'accomplissement. Puis, Berthe, ma belle-mère, m'a suggéré d'aller aux Caisses Desjardins et à la Banque nationale. Je suis devenu employé de banque, métier que j'ai exercé pendant dix-huit ans, pour ensuite m'orienter vers l'entrepreneuriat, l'investissement, l'écriture et le coaching. Se sont greffés à cela le mariage, la parentalité, la famille, la spiritualité, la maladie, le deuil, la mort, les peurs, qui par un effort de compréhension de ma part, ont contribué à mon évolution.

Au quotidien, comme coach, je reçois la visite de plusieurs personnes vivant des difficultés qui ne me sont pas étrangères. Avec délicatesse et les savoirs que je possède, je tente de leur montrer que la vie, malgré les écueils, vaut la peine d'être vécue. Ce constat ne se fait pas naturellement et rapidement, car il demande du temps et de l'introspection. Revenir à moi a été la voie la plus évidente pour me laisser initier par l'existence, dans les joies comme dans les peines. C'est là où réside ma vraie force.

Le dénominateur commun entre tous ces gens que je rencontre est sans contredit cette quête de bonheur, qu'ils essaient trop souvent d'atteindre en tentant de bannir de leur vie toute difficulté, et ce, par peur de souffrir. Ce raccourci est à la fois illusoire, mais aussi néfaste à l'évolution. Laisser les événements nous traverser pleinement, peu importe leur nature, est la source d'expérience et de connaissance de soi la plus probante. Après tout, qui peut donc se targuer de ne pas avoir vécu de difficultés? Qui peut avouer emprunter une route linéaire, sans détours ni chemins de traverse? Nous pouvons nous illusionner de fausses vertus et d'absolus, refuser, résister ou nous cacher la tête dans le sable. Malgré tout cela, la vie poursuit son petit bonhomme de chemin, avec son lot d'événements que nous accueillons tous différemment. Ma vision de telle ou telle situation est unique puisqu'elle est teintée par mon bagage, mon époque et par toutes ces croyances qui sont profondément ancrées en moi depuis mon enfance.

La première étape de ma vie a indéniablement été motivée par mon désir d'indépendance, de liberté et d'autonomie pour me rapprocher de mon essence. La deuxième est sous le signe de l'altruisme, afin d'accompagner ceux et celles qui, tout comme moi, souhaitent devenir autonomes et indépendants.

J'ai maintenant soixante-dix ans. Je pourrais avoir la frousse face à cet âge qui trop souvent nous condamne à des préjugés et nous stigmatise. Ce n'est pas mon cas. Pour moi, vieillir est plutôt la chance d'être jeune depuis longtemps. Arrivé à ce stade de ma vie, où je me connais mieux et où je m'apprécie davantage, je suis habité par un désir de transmission et de communication. J'ai envie de donner au suivant, non pas dans un geste héroïque qui ne ferait que nourrir mon « moi égocentrique », ni pour

protéger mes vérités en imposant mes vues aux autres. Je ne souhaite que prendre le temps, dans cette période propice au bilan, de me réapproprier mon vécu en le partageant avec mon entourage, et surtout avec mes enfants. Je sais que je ne peux pas revenir dans le passé et utiliser mon temps différemment, pour être plus présent comme père. À une certaine époque, j'ai choisi le monde du travail pour m'actualiser, puis au fil du temps, cela est devenu une priorité. C'est ce chemin qui me semblait le plus sensé à cette période. À présent, mes relations avec ma femme, Tania, ainsi que mes quatre enfants, ont évolué vers un réel partage, vers une entraide qui va au-delà du soutien matériel, émotif et psychologique. La présence, engagée et entière, est devenue cette trame de fond entre nous et propose le cadre idéal pour des échanges profonds et humains.

J'ai donc approché chacun de mes enfants, un à un, afin de leur exposer mon intention de discuter avec eux de nos vies, de leurs interrogations qui cherchent des réponses et des thèmes universels qui nous unissent. Nous avons parlé, entre autres, de nos projets, de nos rêves, de notre travail, de nos passions, de la conscience, de la famille et du don de soi. L'acte de vivre pourrait nourrir éternellement de nombreuses conversations entre nous.

Dans mon lieu de retraite personnelle, la Maison Gabriel, je les ai reçus pour que nous puissions échanger en toute liberté et prendre soin du terreau où poussent nos liens. Ces rassemblements auront été l'occasion de célébrer la vie et l'amour, en leur laissant l'espace nécessaire pour dévoiler leur grandeur.

Ce n'est pas la valeur que je donne à mon parcours qui a motivé cette démarche d'écriture. Mon histoire est mienne,

mon testament de vie est ce que je possède de plus précieux et j'avais envie qu'il puisse servir, ne serait-ce qu'en partie, à ceux que je côtoie. Ce livre est donc un support au message que je porte et qui se transforme, jour après jour, au fil de mes rencontres et des expériences qui marquent ma trajectoire. Ma pensée évolue constamment et elle n'a rien d'immuable. Je trouve cela fort exaltant.

Pour arriver à ce stade, il m'aura fallu de longues années d'expérimentation pour développer l'autonomie intérieure nécessaire pour me tourner vers les autres. J'ai appris à vivre d'abord pour moi, à assumer ce rôle de maître envers mon existence, afin d'améliorer mes liens avec les autres. J'ai observé tout ce que mon ego provoquait comme situations déplaisantes et j'ai déchiffré ma langue apprise, bref, j'ai dû m'éloigner de mon égoïsme et de mon impatience à satisfaire mes ambitions. La fierté a été une alliée dans cette quête, pour enfin assimiler ce qu'engendraient en moi toutes mes réussites. La patience a été de mise, car les réponses existentielles ne sont pas comme le pudding; elles ne sont pas instantanées.

Si vous lisez ces lignes, c'est que vous êtes ouverts à vous explorer et à acquérir des outils pour plonger vers vous et créer votre présent avec la force infinie de votre volonté. Ce ne sont ni des certitudes ni des vérités absolues que vous trouverez dans ce livre. Modestement, mes écrits traduisent les visions et les observations de mes proches qui se trouvent ici entremêlées aux miennes. Influencées entre elles, ces réflexions auront ou non le pouvoir de vous offrir quelques réponses. En fin de compte, nous sommes toujours maîtres de notre évolution et de ce que nous retenons des événements, de nos lectures, de nos relations et de nos recherches. C'est avec ce savoir, et dans

ce positionnement, que l'horizon des possibles peut enfin se déployer devant nous. C'est le chemin que j'ai parcouru pour apprendre à vivre et c'est ce que je vous offre dans cet ouvrage. Mon père disait souvent cette phrase lorsque nous étions enfants : « Le savoir-vivre, c'est le plus bel héritage que je pourrais vous laisser. » Maintenant, après avoir terminé ce livre, je comprends mieux ce qu'il évoquait alors.

1.2

LA MAISON GABRIEL

Gamin, entre douze et quinze ans, on m'envoya dans un pensionnat où je fus éloigné des miens. Dans cet environnement aux antipodes de ce que je vivais à la maison et qui était empreint de dureté et de sévérité, j'ai eu besoin de m'enfuir. Incapable de le faire physiquement, j'ai dû user de mon imagination pour créer ce refuge à l'intérieur de moi. Loin de ma cage physique, je pouvais enfin retrouver le calme et la paix. Quitter la réalité pour éviter la souffrance est une solution temporaire, certes, mais parfois essentielle à la survie. C'est dans cet espace sauvage et naturel, inventé par mon esprit, que j'ai passé plusieurs années de ma jeunesse en exil intérieur, en repli sur moi. J'aimais explorer ce lieu, en découvrir les nombreuses cachettes qui ne cessaient de me surprendre. J'y ai déniché de multiples trésors inavoués desquels je ne savais que faire jadis. Déjà, je méditais, sans le savoir.

Arrivé à l'âge adulte, j'ai choisi la banlieue comme endroit où m'établir physiquement. J'ai traversé les ponts montréalais pendant plus de cinquante ans. Je connais le tumulte de la ville, le trafic, les accidents et les remous de la suractivité.

Sous les pressions du quotidien, il m'arrivait souvent, avec quelques respirations, de revenir à mon refuge intérieur. Là, les arbres se balancent sans cesse, les oiseaux ne semblent jamais dormir, la rivière invente des mélodies et le calme y règne en Roi. J'ai fini par constater que, chaque jour, je subissais mon environnement, pensant que cette dérobade vers mon intériorité suffisait à répondre à ce prégnant besoin de nature et de calme qui m'habitait. Cela me permettait d'avancer, de tenir le cap, sans toutefois me combler totalement. J'avais envie d'un lieu réel, au cœur de la nature, où personne ne viendrait déranger ma solitude ou troubler mes méditations.

Tous les matins, en méditant, j'imaginai ce lieu idéalisé depuis mon enfance et le sentiment que j'aurais en le trouvant. Je visualisais déjà l'allure qu'aurait cette maison, son revêtement, son caractère, sa décoration et surtout la flore luxuriante qui l'encadrerait. Dans les mains de l'Univers, j'ai laissé ce souhait trouver son chemin jusque dans la réalité. Puis, un jour, mon ami Philippe m'a parlé d'un projet qu'il souhaitait mettre en place sur l'Île-des-Sœurs. Sur un grand terrain boisé, tout juste acquis, il projetait d'y construire un centre de repos au cœur d'une nature franche et magnifique. Ce centre hébergerait une dizaine de convives qui désirent prendre un temps de repos pour méditer. Philippe, par son approche, espérait me voir investir temps et argent dans ce projet. Au départ, je dois avouer ne pas avoir été tellement intéressé par cette idée, voyant tout le temps que je devrais y consacrer et qui empiéterait sur mes autres envies. Parfois, il faut accepter de ne pas pouvoir être disponible à tout.

Connaissant mon sens des affaires et la façon dont j'analyse les situations, Philippe a monté un plan d'affaires impeccable,

bien préparé et équilibré. J'ai été forcé de constater que tout cela tenait la route, que c'était viable. Toutefois, ce qui piqua le plus ma curiosité fut un appendice au terrain qui était situé au milieu d'une grande clairière. Ces quelques acres boisées offraient la possibilité d'y installer une maison. Déjà, sur ce plan, je vis se matérialiser ce havre où je m'étais si souvent reposé en songe. J'ai demandé, j'ai reçu.

Plusieurs mois s'écoulèrent, bien des rencontres eurent lieu, et ma proposition fut finalement acceptée par Philippe et les autres investisseurs. La presqu'île m'a été vendue afin d'y construire mon habitation, la Maison Gabriel. Avoir un endroit dont la mission première serait de nourrir l'être des individus qui le fréquentent était pour moi logique dans ma trajectoire. J'avais envie de m'offrir ce cadeau et le partager avec les autres. Toute ma vie, j'ai été dans le monde des affaires et j'ai rapidement compris comment manier le savoir-faire. Mais pour évoluer et s'accomplir, en affaires comme dans la vie, il faut aller à un autre niveau : le savoir-être. Comprenant que tout provient, en premier lieu, de notre intérieur, de notre pensée et de notre énergie, j'ai appris à me donner les moyens de miser sur mon savoir-être. Trouver l'équilibre entre faire et être me permet d'agir de façon infiniment plus efficace et sereine. Dès le départ, je vis la Maison Gabriel comme étant l'occasion rêvée d'atteindre cet équilibre essentiel.

La découverte de cette presqu'île, puis la construction de mon havre de paix, il y a de cela cinq ans, furent pour moi un déclencheur me menant vers l'écriture de ce livre. Éclairé par mon guide spirituel, Gabriel, je me lançai dans la planification de ce rêve, afin qu'il se transforme en projet. Je ne saurais dire depuis combien d'années je chérissais l'ambition d'avoir un

lieu réservé à la méditation, au repos et à l'écriture. Dès que je quittai la route principale pour entrer sur ce terrain privé, la première fois, je sus que c'était là. Près du fleuve, un sentier se profilait entre les bouleaux jaunes et les peupliers, se rendant jusqu'à un vieux ponton abîmé. Un ruisseau descendait d'une colline escarpée, où à un endroit bouillonnait timidement une chute. Je fus ébloui par toute cette beauté condensée dans un espace aussi restreint. En marchant parmi les arbres, j'entendis les oiseaux et comme dans mon refuge intérieur, ils semblaient être exempts de sommeil. Oui, je sus, dès les premiers instants, que c'était là.

Plusieurs mois furent nécessaires à la construction de la maison et à l'aménagement des nombreux sentiers de marche. Des semaines de planification, de réflexion, de travail et de suivi discipliné concrétisèrent cette réalisation. Le résultat en valut la peine. Encore aujourd'hui, lorsque je m'assois sur l'un des bancs installés face au fleuve, je ne peux qu'être fier et ému par la beauté simple et puissante de cet endroit. Avec ses allures campagnardes à l'européenne, elle a quelque chose de touchant. Chaque fois que je pousse la porte pour y entrer, je suis en paix comme si j'entrais dans une cathédrale, une église, un temple. Les pièces ornées de bois et de marbre, la clarté qui y pénètre par les nombreuses ouvertures, l'odeur du cèdre qui embaume chacune des pièces me ravissent à tout coup. À l'arrière, un grand solarium vitré me sert de lieu de méditation, ne sentant qu'une infime cloison entre la nature et moi. Au deuxième étage, j'ai installé mon bureau d'écriture dans une large pièce à aire ouverte tout en bois. Devant la fenêtre à guillotine, une table ancienne fait face au fleuve et à la forêt. Je peux y contempler la monumentale

haie de cèdres que nous avons plantée, les saules pleureurs qui dansent et les nombreuses fleurs que Tania a choisies avec goût. Je suis bien ici, tout simplement. Puis, depuis qu'elle est bien remplie, la maison vibre autrement, plus vivement par toutes les rencontres qui y ont lieu. Je peux sentir dans chacune des pièces les discussions qui résonnent encore, les pleurs, les angoisses, puis les rires de mes proches qui viennent ici se ressourcer.

Même si la Maison Gabriel existe maintenant dans la réalité physique, mon refuge intérieur est toujours là, comme de raison. Mais il ne me sert plus, comme avant, à fuir ou à me détacher de mes souffrances ou de ce monde extérieur qui est plus aisé à rejeter qu'à affronter. Dans cet espace d'intimité profonde, je peux prendre mes douleurs dans mes bras et en jauger la grandeur. Je leur parle pour mieux les connaître, pour serrer la main aux gardiens qui les protègent. Je me permets aussi de leur présenter la joie, la confiance, la paix, toutes rassemblées en cet endroit, pour qu'elles réalisent qu'elles ne sont pas seules. Je place dans ce lieu intérieur toutes mes intentions pour que mon pouvoir créateur puisse se mettre en œuvre. Grâce à ce refuge et à la Maison Gabriel, je peux revenir à moi, puis vers ceux qui me sont chers. Comme il est merveilleux et bon d'avoir un temple en soi et à l'extérieur de soi, pour entendre la vastitude du silence et déposer sa confiance.

1.3

GABRIEL

J'ai longtemps hésité à parler ouvertement de mon guide spirituel, Gabriel.

Comme je ne peux expliquer sa présence dans mon parcours en utilisant un raisonnement logique ou déductif, puisque je le ressens via des impulsions, des prises de conscience, des visions et des intuitions, il me fut longtemps difficile d'en parler à mon entourage, spécialement à mes partenaires d'affaires. En général, déclarer que nous recevons des enseignements d'un guide spirituel peut sembler farfelu, particulièrement dans ce milieu.

Il faut avouer que le monde des affaires invite à participer à un certain jeu de personnalité, à une lutte des classes et de pouvoir qui teinte souvent les échanges d'égoïsme et d'apparence. Ce n'est pas mon genre de faire des généralités, mais c'est toutefois une réalité qui existe pour l'avoir côtoyée de nombreuses années.

Influencé par ce milieu dans lequel j'évoluais et les anciens accords que j'avais passés avec moi-même, j'ai longtemps écouté ma personnalité pour me guider dans mon parcours. La personnalité, ce concept au caractère plutôt fixe, m'a stigmatisé dans l'image que j'avais bâtie de moi-même à travers mes expériences, l'héritage de mon histoire familiale et les idées inhérentes au siècle dans lequel je suis né. D'ailleurs, l'étymologie du terme « personnalité » fait référence aux masques qui rendent les actions d'un acteur prévisibles ! En m'identifiant au caractère acquis de ma personnalité, je me heurtais alors à l'extérieur comme à une limite inhérente à moi-même.

Trop souvent, je me suis coupé de mes émotions, de la pureté de mon intuition, parce que j'étais ébloui et attiré par l'extérieur et l'image que je projetais. Il a toujours été un peu difficile pour moi de dévoiler mes émotions, mais le temps et l'expérience m'ont aidé à franchir ce pas. C'est pourquoi, arrivé à soixante-dix ans, je me sens fin prêt à réaliser ce rituel de transmission auprès des miens, à travers ce livre. Appuyé par Gabriel et le chemin que nous avons jusqu'à ce jour parcouru ensemble, je sens que le temps est venu pour moi de donner au suivant.

Dans les moments charnières de ma vie, c'est Gabriel qui m'aide pour revenir vers moi, en me chuchotant dans le creux de mon instinct que c'est la seule solution pour être plus fort, plus grand. Que ces événements n'ont rien de positif ni de négatif, mais qu'au contraire, ils portent en eux l'énergie nécessaire pour faire évoluer les choses en moi, comme en dehors de moi. Grâce à son accompagnement, j'ai graduellement arrêté de lutter contre mes difficultés, ce qui ne faisait que nourrir l'énergie négative qui les engendrait. Je fus attentif à ce que voulaient me révéler mes blessures qui me plaçaient en situation d'opposition face à moi-même. Conflit pour lequel je blâmais mon environnement extérieur, jusqu'à ce que Gabriel m'éclaire par ses questionnements. Au quotidien, il fait en sorte que mon vécu m'améliore plutôt qu'il me dégrade comme être humain. Par sa présence dans mon être, il m'invite à conserver un regard limpide, profond, bon, humble et engagé sur les situations auxquelles je suis confronté. Gabriel est cette passerelle intérieure entre mes différents pans, pour m'accompagner dans mon évolution.

C'est sans contredit mon allié dans mon cheminement spirituel depuis plusieurs années, et ce, pour atteindre la conscience

nécessaire à ma joie et à mon évolution. Je fais confiance à la rigueur, à la pureté, à la sagesse et à l'infinitude de son esprit qui lui permettent d'échapper aux dualités. Lorsque mes parasites mentaux prennent trop de place pour laisser ma conscience s'épanouir, il me rappelle à l'ordre et m'aide à passer du stade de la rationalité au stade de la conscience.

Par exemple, grâce à son accompagnement, j'appris à observer mes crises de colère qui se manifestaient dans ma vie lorsque j'étais happé par mes nombreuses tâches et l'exigence rigide avec laquelle je les réalisais. Les choses n'allaient jamais assez rapidement. Je voulais finaliser tous mes desseins en un temps record, voire sur-le-champ. Voyant au-delà des apparences, Gabriel m'initia, à travers son regard, au rôle d'observateur de ma propre personne. Ainsi, je pus constater les mécanismes et les croyances qui naturellement teintaient mes communications de colère et tous les malaises que cela provoquait avec mon entourage. Même si je répétais et si je répète encore ces automatismes, je persévère et reste vaillant envers mes intentions de changement, guidé par Gabriel qui me sert souvent de rappel.

Tout cela peut sembler un peu abstrait pour les non-initiés. C'est normal. Comment pourrais-je vous le décrire pour que vous puissiez mieux saisir son essence ? Comment pourrais-je vous expliciter l'importance de son accompagnement dans mon chemin de vie ?

À mon sens, Gabriel évoque la sagesse, la conscience et l'enseignement. Surtout, il est pour moi le meilleur exemple de bonté. C'est d'ailleurs sa plus grande force. Reprocher à Gabriel sa bonté serait comme reprocher à un mélomane son amour de la musique, ou à un peintre sa passion pour le coloris.

Il n'est ni blond, ni brun, ni grand, ni petit. Il n'a pas de corps physique comme nous, il est libéré des contraintes qui encadrent notre monde comme le temps, les dimensions et l'espace. Je suis en relation avec Gabriel comme d'autres gens sont en lien avec une divinité.

Comme il est Énergie, il communique avec moi via ma conscience, il est en moi, nous ne sommes qu'un. C'est en sa présence que je peux prendre du recul face à moi-même, observer le monde qui m'entoure et me voir interagir dans celui-ci.

En plus d'entrer en contact avec moi par la voie de la conscience, il me prodigue ses enseignements et s'incarne dans des rencontres dans lesquelles je le retrouve, afin que je puisse en découvrir la richesse. Bien des personnes influencèrent mon parcours, comme ces chers messieurs Gaston Racine et Noël Aubut, ou notre tendre ami Louis-Marie. Ces trois êtres devinrent, au cours des années, des mentors qui m'accompagnèrent avec la puissance de leur sagesse. Gaston et Noël portaient en eux un amour inconditionnel du genre humain qui se traduisait par un don de soi et une ouverture d'esprit qui ne pouvaient que déteindre positivement sur ceux qui les côtoyaient. Gaston était prêcheur de la bonne parole, sans être relié à une église. Nous étions un groupe restreint à écouter ses prédications qu'il transmettait avec tellement de passion et de bonté. Noël faisait partie de ce cercle. Il était un être très respectueux de l'évolution de chaque personne et pour lui, le message était plus important que le messager. Avec eux et avec ce groupe, nous assimilâmes cette doctrine vieille comme le monde : aimez-vous les uns les autres. Louis-Marie était un homme d'affaires avec qui, ma femme et moi, nous avons beaucoup voyagé. En entreprise, comme dans la vie, il était

pour moi un modèle de bonté et d'écoute. Je sais que Gabriel parla à travers eux pour me transmettre les éléments nécessaires à mon évolution. Je peux aussi le ressentir dans des parfums, les paroles d'une chanson, des gestes et des symboles qui éclairent ma route de signes qui m'orientent dans ma quête, avec clarté.

Il incarne aussi tous les grands penseurs de ce monde, puisqu'il est connecté à la source de tous les savoirs. Ce sont ses nombreuses vies et tous ces stades d'évolution qu'il a traversé qui lui donnent accès à une conscience suffisamment entière pour accompagner autrui. Pour moi qui suis un éternel curieux et chercheur de réponses, son bagage allant des rosicruciens aux scientifiques modernes ajoute des couleurs à ma palette de connaissances. J'aime le consulter. Il est comme un médecin généraliste. Comme il connaît les choses dans leur ensemble, il peut me porter conseil dans l'entière des situations. Vous dire combien j'aimerais lui ressembler et combien j'aspire à atteindre ce niveau de conscience ! Avec mon bagage d'expériences, j'ai encore une longue route à parcourir. J'y veille, un éveil à la fois.

Gabriel est patient, il s'assure toujours que je suis prêt à accueillir ses enseignements. Il me transmet ses conseils sans jugement face au rythme qu'empruntent mes apprentissages ou aux raccourcis que mon ego effectue par moments pour expliquer les choses. Il communique avec moi uniquement lorsque je fais appel à lui. Il me laisse mon libre arbitre. Avec bienveillance, il souhaite que je développe mon autonomie et que j'acquière la connaissance de façon souveraine. Gabriel ne vit pas les étapes de ma vie à ma place et n'effectue aucune sorte de contrôle sur mon esprit, pas plus qu'il connaît l'avenir. Il sème plutôt des petites graines avec la confiance que celui qui les recevra saura les faire éclore et grandir.

Ce guide a été très présent dans mon cheminement évolutif et créatif, particulièrement dans le processus émanant de l'écriture de ce livre. Source d'inspiration, il a souvent engendré en moi ce mouvement indicible qu'est la création. Me questionner avec mes proches sur des éléments fondateurs m'a ramené dans mes retranchements et certaines structures de ma personnalité. Gabriel a su éclairer et nuancer ces écartements par des messages qui sont devenus des réverbères qui illuminent maintenant mon chemin. J'apprends, en le côtoyant, à mieux me connaître. Il y a donc beaucoup de ses enseignements dans ce livre.

Vivre peut sembler complexe par moments, tout comme peuvent l'être l'atteinte du bonheur et la réalisation de nos rêves les plus chers. Pourtant, ce pari est possible, comme le démontre Andrew, le personnage principal de cet ouvrage de transmission.

Maintenant âgé de soixante-dix ans, ce dernier souhaite partager les rencontres, les conversations, les recherches et les éveils qui lui permirent, après avoir appris et expérimenté, de transmettre à son tour. Par l'entremise de son histoire et celle de ses enfants, nous découvrons une foule d'outils pour nous poser des questions fondamentales quant à notre propre parcours, et ainsi énoncer plus clairement notre vérité. Dans ce livre, « ensemble, nous pouvons aller plus loin » prend sa raison d'être dans la transmission et la rencontre de soi, par la découverte du récit de l'autre.

Rappel de nos ressources intérieures et invitation au plongeon dans notre histoire, *Main dans la main* est une petite bible du quotidien pour panser ces moments de doute et de baisse d'énergie qui requièrent de nous une transformation individuelle.

En trame de fond et comme finalité, l'auteur propose une question essentielle à ses lecteurs : que puis-je, aujourd'hui, transmettre à mon tour? C'est au travers des extraits du récit de vie d'Andrew et la présentation de recherches et d'exercices pratiques que les lecteurs sauront, ultimement, placer au cœur de leur vie le geste altruiste et sacré de la transmission.



Président du Groupe GSL, RAYMOND LANDRY œuvre depuis 1987 auprès d'entrepreneurs. Il est à la fois investisseur, conseiller d'affaires, gestionnaire de PME, mentor et auteur.

Sa force vient de sa détermination et de sa constance. Il sait définir les situations grâce à sa vision globale et l'expertise qu'il a développées en tâchant de comprendre l'être humain. « Éternel point d'interrogation », il est curieux, prêt à apprendre et à expérimenter. Ses recherches, tant au niveau du comportement humain qu'au niveau du monde des affaires, l'ont amené à créer des outils de réalisation pour aider ses collaborateurs,

ses clients, ses proches et ses fournisseurs dans leurs projets professionnels et personnels. Son objectif ultime, en partageant son vécu, est de permettre à chaque personne qu'il côtoie de faire émerger le meilleur d'elle-même.

« On me demande souvent pourquoi je continue à m'investir, à travailler. La réponse repose sur les piliers de la réussite individuelle qui sont APPRENDRE, EXPÉRIMENTER ET TRANSMETTRE. »