

FRANÇOIS LEMAY

*Tout est
toujours*

PARFAIT !

L'art d'accueillir ce qui est

Par le créateur de
L'ACADÉMIE DE PLEINE
CONSCIENCE



*Tout est
toujours*

PARFAIT!



FRANÇOIS LEMAY

*Tout est
toujours*
PARFAIT !

L'art d'accueillir ce qui est



© François Lemay, 2023

© Les éditions E.T.C.

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Préface

Mise en garde avant de lire ce livre

La première fois que j'ai vu François Lemay, je m'attendais à rencontrer un gars qui se promenait en toge et allait passer son temps à me réciter des phrases de sagesse comme le feraient les grands enseignants en bouddhisme et en pleine conscience tels le Dalai-Lama, Matthieu Ricard ou Thich Nhat Hanh !

Ces enseignants étaient mes seules références en la matière, donc je m'attendais à rencontrer une personne qui, comment dire, allait ressembler un tant soit peu à ces schémas de référence.

Après tout, on m'avait dit de François Lemay qu'il faisait énormément de bien avec ses enseignements de pleine conscience et ses retraites de méditation.

Ouf, quelle ne fut pas ma surprise quand je l'ai rencontré pour la première fois. C'est un gars vêtu d'un jean, de baskets, d'un veston sport et d'un tee-shirt « col v » qui s'est présenté devant moi, avant de se mettre à me faire des blagues et à me parler à une

vitesse cent fois plus rapide que les enseignants typiques qui traitent des sujets de la pleine conscience et de la méditation.

Pour les personnes qui connaissent la scène de l'humour québécois, c'est un peu comme si je venais de rencontrer le Louis-José Houde de la pleine conscience.

En raison de mes idées préconçues, le moins qu'on puisse dire, c'est que j'ai été surpris, mais en même temps charmé, dès les premiers instants !

Pourquoi ? Parce qu'il est vrai et accessible.

Et c'est exactement là que réside toute la magie de l'approche et des enseignements de mon ami et collègue François Lemay.

Le gars ne se prend pas au sérieux, mais ça ne veut pas dire pour autant que sa démarche, son intention et ses propos ne le sont pas.

Voyez-vous, les origines de la pleine conscience remontent à plus de deux millénaires. Le Bouddha, qui a vécu au VI^e siècle avant J.-C., fut l'un des personnages historiques qui contribua le plus à éduquer sur l'importance de vivre en conscience.

Aujourd'hui, l'enseignement du Bouddha reste toujours aussi profond et pertinent, mais ça ne veut pas dire pour autant que son enseignement est accessible à tous et à toutes.

Et c'est exactement face à un tel constat que la mission d'un gars comme François Lemay prend tout son sens.

Un gars normal, sans toge et sans colliers de méditation, qui nous parle de ses échecs, de ses peurs, de

son burn out, de sa faillite et de ses imperfections, et qui nous explique, avec ses mots à lui et en toute humilité, comment la pleine conscience l'a aidé à se propulser vers davantage de cohérence, de connexion, d'abondance, de bonheur et de succès.

Tout ça, François nous invite à le faire sans jugement, ce qui demeure après tout l'un des plus grands enseignements de la pleine conscience : perdre l'habitude de juger chaque expérience en « agréable » ou « désagréable ».

Être pleinement conscient veut dire être pleinement attentif à ce qui est, sans constamment filtrer selon notre perception subjective.

La clé, suspendre son jugement et accueillir ce qui est.

Cette dernière phrase représente sans doute la plus grande mise en garde que je vous fais face à ce livre qui a le potentiel de transformer votre vie.

Quel est mon point ? Mon point est que, si vous n'êtes pas prêt à accueillir de nouvelles idées et que vous vous apprêtez à passer la majorité du livre à juger les enseignements de François, vous passerez, selon moi, à côté de la plus grande leçon que François nous offre dans ce livre qui est : « Tout est toujours parfait ! »

Je sais qu'à elle seule, cette affirmation de « Tout est toujours parfait ! » en fera réagir plusieurs. Selon votre réaction, vous aurez, à mon sens, deux choix qui se présenteront à vous.

Soit vous vous accrochez dans la sémantique de cette affirmation et vous vous arrêtez au premier

niveau pour la critiquer et la questionner en trouvant tous les exemples au monde pour justifier pourquoi tout n'est pas toujours parfait, soit vous l'accueillerez et tenterez de vous exercer à perdre l'habitude de juger les expériences en « agréables » ou « désagréables ».

Si vous faites le premier choix, je vais être honnête, je ne sais pas comment et quand ce livre vous aidera. Mais si vous choisissez d'accueillir chaque phrase qui vous fera réagir en cours de lecture en portant attention à ce qui est, sans filtrer selon votre perception subjective, je crois de tout cœur que ce livre sera un véritable cadeau pour vous.

Maintenant que ma mise en garde est faite, il ne me reste plus qu'à vous souhaiter une excellente aventure dans l'univers de François Lemay.

Avec GRATITUDE,

Martin Latulippe, CSP, HoF

Conférencier de renommée internationale,
Auteur, fondateur de l'académie Zérolimite

Introduction

« Vous n'apprenez pas à marcher en suivant des règles.
Vous apprenez à marcher en essayant
et en tombant plusieurs fois. »

Richard BRANSON

La nature nous enseigne

Si nous pouvions entendre le silence nous parler, nous l'entendrions nous chuchoter doucement à l'oreille : « Tout est toujours parfait. »

Si nous pouvions entendre la nature nous parler, nousendrions la forêt nous chuchoter à l'oreille : « Observe attentivement, tout change, tout est toujours parfait. »

Si nous pouvions entendre les étoiles nous parler, nous lesendrions nous chuchoter à l'oreille : « Prends du recul et ne te prends pas trop au sérieux, tout est toujours parfait. »

Si nous pouvions entendre les plus beaux paysages nous parler, nous lesendrions nous chuchoter à

l'oreille : « Cette grandeur et cette beauté que tu vois sont aussi en toi. »

Si nous pouvions entendre la mer nous parler, nous l'entendrions nous chuchoter à l'oreille : « Allez, viens danser, sois dans le mouvement, n'attends pas d'être totalement prêt. Le moment parfait, c'est maintenant. Tout est toujours parfait alors *go with the flow*¹. »

Si nous pouvions entendre le soleil du jour nous parler, nous l'entendrions nous chuchoter à l'oreille : « Savoure pleinement le moment présent et accueille l'abondance exceptionnelle que la vie a à t'offrir. »

Si nous pouvions entendre la nuit nous parler, nous l'entendrions nous chuchoter à l'oreille : « Accueille simplement, prends ce recul et crois-moi, tout reviendra. Laisse la nature faire son œuvre, tout est toujours parfait. »

Si nous pouvions entendre notre âme nous parler, nous l'entendrions nous chuchoter à l'oreille : « écoute le silence, observe la nature, regarde les étoiles, savoure le soleil, accueille la nuit, honore ta grandeur, et surfe sur les vagues des cycles et du changement. Et surtout, crois en cette force créatrice qui coule en toi et laisse la nature faire son œuvre à travers toi. Car en ce moment et à chaque instant de ta vie, l'univers conspire à ta pleine réalisation. À chaque souffle de vie que tu expérimentes, crois-moi, tout est toujours parfait dans ce grand plan. »

1. « Suis le flot. »

En revanche, notre mental, nous l'entendons nous parler. Il nous crie haut et fort : « Danger ! Fais attention ! Il te manque ceci et tout cela. C'est dangereux ! Il ne faut pas que tu te trompes. Sinon... »

C'est dans ces moments que toute la magie dans nos vies disparaît. Mais en réalité, même dans ces moments-là aussi, tout est toujours parfait.

En 2005, alors que je dirigeais depuis six ans ma première entreprise, qui comptait à l'époque vingt employés, j'ai eu le privilège exceptionnel de vivre un... burn out, épuisement professionnel et personnel total. Cette période de grande contraction dans ma vie, ce cadeau mal enveloppé, ce burn out-là, a littéralement transformé le cours de ma vie.

Je dois être honnête avec vous et vous avouer que, à ce moment-là, si quelqu'un était venu me voir pour me dire : « Tout est toujours parfait », probablement que j'aurais voulu l'encaster dans le mur. Oui, oui, rien de moins, je me serais dit : « Mais il est fou ! Il ne comprend rien à ce que je vis ! » Moi-même, je ne me comprenais pas ! J'étais constamment triste, je me sentais vide intérieurement, j'étais épuisé et je n'avais qu'une envie... celle de pleurer !

J'étais sans ressources, je me sentais coincé dans une cage dorée. Seul avec mes problèmes, j'étais incapable de concevoir comment j'arriverais à m'en sortir.

Alors honnêtement, j'aurais eu le réflexe à cette époque de dire : « Ton "Tout est toujours parfait", c'est un beau discours, tout ça, mais reviens sur Terre un peu. »

Mais voilà qu'aujourd'hui, après beaucoup de souffrances, de résistances, un burn out, une faillite, une séparation impliquant un enfant, un revirement complet de carrière, une relocalisation dans un autre coin du pays, des critiques, des jugements, des abandons, des trahisons et j'en passe, je peux affirmer haut et fort que, oui, aujourd'hui, j'arrive à percevoir et à accepter que tout est toujours parfait.

Mais j'ai dû faire un grand cheminement intérieur pour percevoir la vie ainsi aujourd'hui.

Tout est toujours parfait, même dans ces moments de grandes souffrances, de grandes contractions, de grandes résistances. Cependant, c'est extrêmement difficile à comprendre au moment où on les vit et ça demande une grande ouverture d'esprit.

À ce moment-là de ma vie, je n'avais pas beaucoup d'ouverture d'esprit, aucune compréhension de la conscience, ni aucune idée de comment activer mon véritable potentiel. Ce n'est pas que je n'avais pas d'ouverture, mais plutôt que je ne savais pas qu'il existait une possibilité de vivre différemment. Personne ne me l'avait enseigné, pas même l'école. Je n'avais pas vraiment reçu cet enseignement de mes parents, car eux non plus ne l'avaient pas reçu des leurs !

À cette époque, j'ignorais tout de ce qui touche au développement personnel et professionnel, tout ce qui est croyances, comportements humains, résistances, émotions, maîtrise de soi, valeurs, priorités. Bref, tout cela m'était totalement inconnu. J'ignorais tout du potentiel propre à l'être humain. J'avais alors

28 ans, et bien que j'aie déjà beaucoup de succès, je fonctionnais par défaut dans la vie. Fonctionner par défaut, selon ma perception, c'est ce que la majorité des êtres humains adoptent en ce moment sur notre planète à titre de comportement. Ils ne font que suivre la masse et réagir à ce qui est. Ils n'ont aucune conscience du plein potentiel de création qui les habite. La plupart des êtres humains ont ce qu'on appelle une conscience endormie.

Mais cela aussi a sa raison d'être, tout est toujours parfait.

Nous sommes pour la majorité en mode survie. Nous nous étourdissons telles des poules sans tête, nous manquons de temps, nous faisons des choix incohérents et nous sommes de plus en plus déconnectés de notre véritable nature. Nous compensons inconsciemment ce manque de connexion par la consommation, nous cherchons à sortir du lot, et nous cherchons constamment à combler ce qui nous manque pour être heureux. Nous amplifions nos insatisfactions, nous réagissons fortement et impulsivement aux résistances et souffrances qui se présentent dans nos vies. Encore pire, nous en arrivons même à maudire quelques fois l'existence.

En réalité, nous fonctionnons de cette façon parce que nous ignorons qu'il y a une autre façon de faire pour vivre dans ce grand jeu qu'est la vie. La vérité, c'est que nous ignorons que nous sommes dans l'ignorance ! Parfois, pour émerger de cette ignorance, il faut passer par la souffrance.

Annie Marquier, une grande enseignante qui a croisé ma route voilà déjà plusieurs années, disait :

« Du manque de conscience naît la souffrance.

De la souffrance naît la conscience.

De la conscience disparaît la souffrance. »

En agissant par ignorance et en fonctionnant en pilote automatique, en répétant sans cesse les mêmes réactions conditionnées, nous créons notre vie par défaut et nous activons ainsi notre pouvoir de manifestation. Cependant, nous créons à partir de notre conscience endormie ce que nous ne voulons pas réellement. À la suite de ça, nous entrons donc dans un cycle d'insatisfaction puisque nos manifestations ont été créées à partir du mental et que nous n'apprécions pas le résultat qui en découle.

Et le cycle se répète en boucle jusqu'à ce que nous prenions conscience de cet automatisme et que nous en retirions un enseignement. Même quand nous fonctionnons par défaut et que notre conscience est endormie, croyez-moi, tout est toujours parfait.

Éveilleur de conscience

Plusieurs années après ce burn out, qui fut mon premier point d'éveil de conscience et de bascule, je parcours la francophonie pour éveiller les gens à leur véritable potentiel. Je suis un coach professionnel, expert en enseignement de pleine conscience et conférencier

international. Les plus grandes entreprises de ce monde m'embauchent pour aider leurs organisations à progresser vers un idéal plus cohérent afin de co-créeer et de performer tout en restant connectées !

J'ai également fondé l'Académie de pleine conscience, où j'enseigne la méditation et la pleine conscience à des gens venant de partout dans le monde. Je suis aussi le fondateur du mouvement de conscience sociale Inspire-toi, qui regroupe des milliers de personnes qui ont à cœur d'incarner le changement que nous voulons voir arriver dans ce monde. Je suis un créateur de changements. J'inspire la possibilité. Je suis un amoureux de l'Homme et de sa nature.

Aujourd'hui, je suis profondément convaincu et imprégné par le concept que tout est toujours parfait ! TOUT ! Mais pour arriver à comprendre ce sens profond que les plus grands sages de cette planète sont venus nous enseigner, nous devons absolument arriver à bien comprendre les grandes vérités universelles et à bien les saisir au-delà des apparences.

Nous devons absolument élever notre niveau de conscience et penser en dehors de la boîte. En anglais, on dit : *Think outside the box*.

Albert Einstein disait :

« On ne peut résoudre un problème au même niveau de conscience qu'il a été créé. »

Dans ce livre, *Tout est toujours parfait ! L'art d'accueillir ce qui est*, je vais faire de mon mieux pour vous partager simplement et en toute humilité ma façon de voir

la vie. Nous allons ensemble explorer les différentes facettes de l'éveil de conscience afin de mieux comprendre notre vérité ainsi que la possibilité de vivre en cohérence avec qui nous sommes vraiment pour enfin développer un nouveau style de vie en pleine conscience.

Nous sommes des êtres humains. Des êtres privilégiés de venir jouer ici dans ce grand jeu qu'est la vie. L'avons-nous oublié ?

Vous en conviendrez, je suis un grand rêveur. Je suis de ceux et celles qui croient qu'ils et elles peuvent contribuer à changer le monde, de ceux et celles qui voient le monde de façon optimiste. Je suis de ceux et celles qui choisissent d'incarner le changement et de contribuer à le rendre meilleur.

Cependant, au cours de la lecture de ce livre, j'aimerais que vous compreniez que je suis au même niveau que vous. Je ne suis pas meilleur parce que je suis un auteur ou parce que je suis fondateur d'entreprises, parce que je suis un coach ou peu importe le ou les titres qu'on peut me donner. Je suis à la même hauteur que vous, je suis un être humain. J'ai mes qualités, mes talents, mes dons, mes résistances, mes défis et mes souffrances. Mon désir le plus sincère est de rester dans l'humilité et la bienveillance et de permettre à mes semblables de devenir la meilleure version d'eux-mêmes.

Je suis conscient que, chaque fois que je me permets d'aider les gens en toute humilité sans me prendre trop au sérieux dans ce grand jeu-là, je me réalise

de plus en plus. J'ai compris avec le temps que plus j'aide les autres à se réaliser, plus je me réalise. C'est pourquoi j'ai décidé de consacrer ma vie entière à faire vibrer les gens qui m'entourent en leur permettant de donner un sens plus grand et plus profond à ce qu'ils font comme expérience du moment. Je vais vous partager des clés que j'ai mises en application dans ma vie. Des clés qui m'ont permis, à moi ainsi qu'à des milliers de personnes que j'ai aidées et accompagnées, de transformer ma réalité. Comme pour n'importe quel enseignement, je vous suggère fortement de lire, peut-être, un chapitre à la fois. Lire un chapitre, lire un paragraphe, lire une ligne et la laisser couler et s'imprégner à l'intérieur de vous.

Si vous tenez ce livre entre les mains en ce moment, c'est qu'il n'y a pas de hasard. Vous êtes arrivé jusqu'ici. Et je dis ça non pas parce que je suis l'enseignant dont vous avez besoin en ce moment, mais parce que je crois profondément que tout est toujours parfait.

Mais avant de commencer la lecture du prochain chapitre, je vous suggère de déposer le livre, de fermer vos yeux et de manifester une intention à travers la lecture de ce dernier. Que ce soit l'intention de vous retrouver, d'avoir des réponses à ce que vous cherchez, d'être bien, de vous apaiser, de vous réaliser ou de trouver votre chemin, le fait de placer une ferme intention peut transformer littéralement le cours d'une vie.

Alors prenez deux minutes, déposez le livre, fermez les yeux et choisissez de placer une intention que vous porterez en vous tout au long de votre lecture.

Que ce livre que vous tenez entre vos mains puisse vous permettre de mieux vous comprendre et de vous reconnecter avec qui vous êtes vraiment, afin de sentir émerger en vous cette extraordinaire sensation de pleine réalisation.

Chapitre I

Et si tout avait sa raison d'être ?

« La différence entre l'école et la vie : à l'école, on t'apprend une leçon et ensuite il y a un test. Dans la vie, on te donne un test qui t'enseigne une leçon. »

Tom BODETT

La grande contraction

Ma première expérience d'éveil s'est faite en 2005, l'année suivant mon burn out. C'était aussi l'année où allait arriver dans ma vie mon premier enfant, Xavier. Une partie de moi se disait : « Mais qui suis-je vraiment ? Est-ce que ma façon de vivre ma vie a véritablement un sens ? Qu'est-ce que je veux vraiment transmettre comme bagage à mon fils qui arrivera sous peu ? Peut-être y a-t-il autre chose que ce que j'ai reçu ? Et s'il y avait une autre façon de vivre ? Vais-je être un bon papa ? »

Je me sentais bien seul à penser de la sorte. Je ne m'étais jamais posé ce type de questions auparavant

et la conjointe que j'avais à l'époque ne se les posait pas non plus ! Elle était ce qu'il y avait de plus simple. Concernant mes amis, eh bien, il n'était pas question que je leur parle de ce que je vivais. J'imaginais qu'ils se moqueraient de moi si j'en parlais avec eux.

Mais ce n'était pas à propos des autres ! C'est moi qui remettais toute ma vie en question à la suite de ce ras-le-bol que j'avais envers mon travail et envers ma course effrénée à vouloir tout acheter, tout posséder. J'avais cette croyance qui m'habitait que lorsque je possédais j'étais soudainement aimé et surtout reconnu, j'avais l'impression de sortir du lot, j'aimais ça. Mais là encore, sans le savoir consciemment, tout était toujours parfait et cet événement avait aussi sa raison d'être dans le grand plan.

À la veille d'accueillir Xavier, mon nouveau bébé, et de devenir papa, je me sentais à l'étroit dans une cage de verre que j'avais moi-même érigée.

Entrepreneur dans l'âme, c'est quelques années auparavant, en 1999, que je démarrai ma propre entreprise d'entretien paysager : Lemayeur entretien 4 saisons. Reconnu dans ma région, j'étais devenu victime de mon succès. Plus de 350 clients comptaient sur moi chaque semaine pour l'entretien paysager de leur terrain.

Du haut de mes 20 ans, je vous jure que la pression était forte. Voir arriver rapidement le premier de chaque mois devenait difficile puisque cela représentait le paiement de mes nombreux créanciers. J'avais à charge un actif et des équipements d'une valeur de près de 500 000 \$. Avec une masse salariale de vingt employés,

les véhicules spécialisés nécessaires à l'exécution de mes contrats, les différents pick-up et tracteurs, j'avais vraiment de grosses responsabilités financières ainsi que personnelles. Je possédais déjà ma maison, un terrain supplémentaire avec garage, une moto, un véhicule tout-terrain, une motoneige et plusieurs véhicules. La pression et les responsabilités étaient à leur maximum pour un jeune homme d'à peine 20 ans.

Bref, j'étais très reconnu, aimé et respecté dans mon domaine. Pourtant, je fonctionnais par défaut. Sans m'en rendre compte, je faisais les choses pour être aimé et reconnu. Le résultat de mes créations, ce que j'avais semé et mis en place dans ma vie devenait dénué de sens et j'avais du mal à comprendre et à assumer toute cette pression. J'avais peur, je me sentais seul et sans ressources. De plus, j'allais accueillir cet enfant quelques semaines plus tard. Je savais que ça allait bouleverser ma vie, et je n'avais pas la place pour cela dans mon emploi du temps.

Avec toute la pression de l'entreprise, la réalité financière qui me rattrapait, la cage dorée que je m'étais construite et mon besoin élevé de performer, le futur papa qui voulait devenir un papa fort et à la hauteur était perdu intérieurement. J'avais perdu la passion et le feu qui m'animaient pourtant par le passé. Lorsque je me regardais dans le miroir, je voyais bien qu'une partie de moi était triste. Mais il ne fallait pas le montrer ; par chez nous, on était plus proche du travail que de nos émotions.

Mais tout était parfait !

Je crois profondément que tous ces ingrédients s'étant mis en place, ils se réunissaient dans un parfait accord pour me permettre de vivre une des contractions les plus belles et les plus intenses de ma vie. Évidemment, à ce moment-là, je ne le nommais pas ainsi. Ma vie était de la merde, j'étais perdu et, surtout, je me sentais seul dans tout ça. Je ne comprenais pas ce qui se passait. J'étais en plein dans mes souffrances, ces souffrances qui devaient émerger et me pousser à faire des choix pour arriver à vivre en cohérence.

Cette période de grandes souffrances, de grandes résistances, fut pour moi une véritable bénédiction. Je peux affirmer aujourd'hui que c'est la plus belle chose qui pouvait m'arriver. Pour être honnête, c'est un cadeau que j'ai déballé sur plusieurs années. Un cadeau qui a laissé des cicatrices, qui sont aujourd'hui bien guéries et qui me servent d'alliées.

Et surtout, cette période a créé une ouverture. Cette grande contraction a fait naître la toute première fissure dans ma carapace. Cette fissure a donné l'occasion à ma lumière de passer et m'a permis d'entamer le chemin vers la réalisation d'une meilleure version de qui j'étais.

C'est à ce moment-là qu'une nouvelle route s'est tracée devant moi. Le chemin vers la reconnexion.

L'audace ou la folie

Ce n'est pas parce que nous faisons l'expérience d'un éveil de conscience que tout sera désormais tout beau, tout rose. Bien au contraire ! L'éveil nous place, plus souvent qu'à notre tour, face à nos vérités et nous met en contact avec nos souffrances.

Pourtant, à ce moment précis de ma vie, je pensais le contraire. Je croyais avoir tout compris grâce à quelques formations et quelques lectures. Il y avait cette partie de moi qui faisait peur à mes proches, comme si j'étais illuminé lorsque je me mettais à parler de notre potentiel transformateur ayant le pouvoir de changer nos vies en activant la loi de l'attraction. Vous vous souviendrez que les gens autour de moi m'ont toujours vu comme le jeune entrepreneur manuel à succès.

À ce moment, j'étais en train de basculer vers un nouveau monde qui s'ouvrait à moi. Cependant, je manquais totalement d'ancrage. Je parlais comme un millionnaire. Mais je n'avais aucun million en poche et j'essayais d'expliquer à tous comment devenir millionnaire. Je croyais détenir l'équation magique sans l'avoir canalisée.

Je devais faire sacrément peur !

À la suite de la lecture d'un livre, je m'étais lancé dans une multitude de formations se succédant les unes aux autres et qui avaient pour but de me permettre de transformer ma vie. Je croyais que je venais de tout



14069

Composition
NORD COMPO

*Achévé d'imprimer en Espagne
par BLACKPRINT
le 10 mars 2024*

Dépôt légal : avril 2024
EAN 9782290391143
OTP L21EPBN000651-594337

ÉDITIONS J'AI LU
82, rue Saint-Lazare, 75009 Paris

Diffusion France et étranger : Flammarion