

Marie-Josée Arel et Julie Vincelette

L'effet Popcorn

TOME 2



SAVOUREZ VOTRE PUISSANCE ET
LIBÉREZ VOTRE POTENTIEL
52 NOUVELLES HISTOIRES VIVIFIANTES!

PERFORMANCE
Edition

**Marie-Josée Arel
et
Julie Vincelette**

L'effet Popcorn
TOME 2

SAVOUREZ VOTRE PUISSANCE ET
LIBÉREZ VOTRE POTENTIEL
52 NOUVELLES HISTOIRES VIVIFIANTES!

Collection
*Croissance
Personnelle*

PERFORMANCE
Edition



CP du Tremblay, C.P. 99066
Longueuil (Québec) J4N 0A5
450 445-2974

info@performance-edition.com
www.performance-edition.com

Distribution pour le Canada : Prologue Inc.
Pour l'Europe : DG Diffusion
Pour la Suisse : Transat, S.A.
Pour l'Europe en ligne seulement : www.libreentreprise.com

© 2014 Performance Édition
ISBN 978-2-923746-76-0
EPDF 978-2-924412-06-0
EPUB 978-2-924412-07-7

Révision : Francine Larose
Couverture et mises en pages : Pierre Champagne, infographiste

Dépôt légal 2^e trimestre 2014
Dépôt légal Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Dépôt légal Bibliothèque nationale du Canada
Dépôt légal Bibliothèque nationale de France

Tous droits de traduction et d'adaptation, en totalité ou en partie, réservés pour tous les pays. La reproduction du tout ou d'un extrait quelconque de ce document, par quelque procédé que ce soit, tant électronique que mécanique, et en particulier par photocopie ou par microfilm, est interdite sans l'autorisation écrite de l'auteur.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada (FLC) pour nos activités d'édition.

Nous remercions la Société de développement des entreprises actuelles du Québec (SODEC) pour son appui à notre programme de publication.

Limite de responsabilité

Les auteures et l'éditeur ne revendiquent ni ne garantissent l'exactitude, le caractère applicable et approprié ou l'exhaustivité du contenu de ce programme. Ils déclinent toute responsabilité, expresse ou implicite, quelle qu'elle soit.

Imprimé au Canada

Table des matières

Remerciements.....	8
Introduction	9
La meilleure façon de déguster votre popcorn	13
Mise à nue	15
<i>Finie, la mascarade</i>	
Terracotta warriors	18
<i>Rendre les armes</i>	
La lumière au bout du tunnel	21
<i>Unir les forces</i>	
Méthode ou perception.....	24
<i>En un clin d'œil</i>	
Ma prière pour la nouvelle année	27
<i>S'adresser au divin</i>	
Ce pour quoi l'on est fait.....	30
<i>C'est maintenant!</i>	
Les impôts.....	33
<i>Garder la tête froide</i>	
Les dessous de Pâques.....	36
<i>Passage obligé</i>	
La géante.....	39
<i>Maitre de son évolution</i>	
Qui l'emportera?	42
<i>Illusion d'optique</i>	
Les miracles.....	45
<i>Maintenir l'enchantement</i>	

La fierté à son comble.....	48
<i>Se péter les bretelles</i>	
Vision céleste	51
<i>Lever le voile</i>	
Le tarot du semeur	54
<i>Terre vierge</i>	
Aider	57
<i>Le coffre aux trésors</i>	
Ho'oponopono	60
<i>Acte de foi</i>	
L'impossible prend un peu plus de temps	63
<i>Tenir bon, peu importe</i>	
Racines.....	66
<i>Déjouer les apparences</i>	
Mon bolide	69
<i>Faire le plein</i>	
Cinq principes de bonheur.....	72
<i>Code d'honneur</i>	
Prendre soin.....	75
<i>Jouer son rôle</i>	
Prophètes malgré eux.....	78
<i>Arrimer les générations</i>	
Pure liberté	81
<i>Un brin de folie</i>	
Avis de congédiement.....	84
<i>Faire preuve d'autorité</i>	
Un peu de soi.....	87
<i>Se donner</i>	
L'effet Popcorn, le making of.....	90
<i>Chérir le hasard</i>	

Tout feu, tout flamme	93
<i>Marcher en équilibre</i>	
La petite voie	96
<i>Repenser Dieu</i>	
Éternelle beauté	99
<i>Veiller sur l'autre</i>	
Garde du corps demandé	102
<i>Majeur et vacciné</i>	
Au-delà de la pensée magique.....	105
<i>Donner carte blanche</i>	
Le trésor d'une âme	108
<i>Vivre pour créer</i>	
Ma famille	111
<i>Main dans la main</i>	
Poésie des profondeurs	114
<i>Rien à comprendre</i>	
Facebook.....	117
<i>Faire la fête</i>	
La dominante	120
<i>Relâcher son attention</i>	
Croire en l'autre	123
<i>Survivre à la division</i>	
Souvenirs de Noël	126
<i>Donner du sens</i>	
Tête à tête	129
<i>Être un engrais</i>	
Première classe	132
<i>Bénir en toute circonstance</i>	
Dieu, où en sommes-nous?	135
<i>Répondre à l'appel</i>	

Si c'était à refaire	138
<i>Place à la victoire</i>	
Le bonheur comme habitude	141
<i>Apprendre d'autrui</i>	
Un mode de vie.....	144
<i>Être ce que l'on prétend</i>	
Que choisir?	147
<i>Donner un coup de pouce</i>	
Ce n'est qu'un enfant	150
<i>Baliser la route</i>	
Les conflits	153
<i>Le remède miracle</i>	
Sortir de l'ombre	156
<i>À la conquête du Soi</i>	
La case départ.....	159
<i>Croire en sa fortune</i>	
Ma boîte à outils	162
<i>Renverser la vapeur</i>	
L'homme au turban.....	165
<i>Donner une chance</i>	
Le goût de vivre	168
<i>Mener à terme</i>	
Conclusion	171

*À tous ceux et celles qui,
jour après jour,
choisissent le bonheur.*

Remerciements

Notre premier remerciement va aux lecteurs et lectrices du tome 1. En nous lisant et en parlant de *L'effet Popcorn* à votre entourage, vous avez donné une saveur inégalée à notre projet.

À Marie-Josée Blanchard, éditrice, et à l'équipe de Performance Édition. Votre écoute, votre ouverture ainsi que votre approche chaleureuse et amicale font que nous nous sentons épaulées en tout temps.

À nos maris et nos enfants : Hugo, Liya, Émie, Marc et Guillaume. Votre amour nous donne des ailes et votre soutien nous incite au dépassement jour après jour.

À nos parents, nos familles et belles-familles qui nous appuient de façon inconditionnelle dans notre démarche d'auteure, notre gratitude est immense.

À tous ceux et celles qui ont contribué au blogue *En Amour Avec La Vie*, soit en nous faisant parvenir des photos ou des textes : Jean Boucher de Référencement Google, Marc Breault, Alain Riverin, Johany Jutras, Pascale Piquette, Chantal Gagné, Nancy Therrien, Julie Chayer, Sylvie Péladeau et Manon Bourassa.

À tous et celles qui ont vu naître *En Amour Avec La Vie* et qui nous suivent depuis ce fameux mois de février 2010. Grâce à votre intérêt et à vos commentaires positifs, nous sommes allées jusqu'au bout. Vous occuperez toujours une place spéciale dans notre cœur.

L'Amour est l'énergie la plus puissante en ce monde. À cette Force qui réside au plus profond de notre être et dont le nom importe peu, MERCI!



Introduction

Deux ans après la sortie du tome 1, nous réitérons avec cinquante-deux nouvelles anecdotes inspirantes et chaleureuses, toutes tirées de notre quotidien. Vous constaterez que la formule n'a pas changé. Nous croyons que chaque histoire humaine est sacrée et qu'elle recèle une richesse surprenante. Même quand le quotidien offre des situations apparaissant comme des grains de maïs secs et durs, il y a toujours une façon de les réchauffer afin qu'ils éclatent en mille flocons de savoureux popcorn. Il suffit d'opter pour les événements avec une perception positive et constructive, d'appliquer un peu de bon vouloir, d'intériorité et de compassion à l'égard de soi et des autres.

Dans le phénomène du popcorn, c'est la chaleur qui provoque la transformation du grain âpre. Une image facile à transposer dans la vie de tous les jours. N'est-il pas vrai que la chaleur, celle qui provient du cœur, de nos bonnes pensées et de nos actions d'entraide, peut changer le cours du quotidien? Le seul ingrédient indispensable pour se concocter une existence heureuse, c'est l'Amour. Le succès, l'abondance, la reconnaissance et tout le reste sont des extras, tels le beurre et le sel, on préfère avec, mais on peut vivre sans.

Nous sommes deux femmes très choyées et nous en sommes conscientes. Force est de constater que les réalisations ou les accomplissements, sans Amour, n'ont pas aussi bon goût.

Même quand le popcorn semble se multiplier à l'infini, si la chaleur vient à manquer, tout est foutu.

En créant le blogue *En Amour Avec La Vie*, nous n'avions aucune idée où cela nous conduirait. Quatre ans après nos balbutiements en tant qu'écrivaines, chacune compte plus de trois livres publiés. Jamais nous n'aurions pensé être aussi prolifiques même si c'est ce que nous espérions secrètement. Fières, dites-vous? Évidemment! Épanouies? Naturellement! Confiantes? Absolument!

Mais l'aspect de notre aventure qui nous réjouit le plus n'apparaît pas dans les textes de ce tome 2. Bien qu'une grande partie de notre jardin intérieur soit dévoilée, certains événements survenus après la parution du premier tome ne sont pas abordés. Après en avoir discuté, nous avons décidé de vous parler de cette mésaventure très importante, car elle s'est avérée une grande source d'apprentissage et de dépassement.

Lors de la journée du lancement du tome 1, une dispute a éclaté entre nous. Certains faits ont éveillé de vieilles blessures qui, à la base, n'avaient aucun rapport entre nous. Mais ainsi va le mystère des relations : les êtres que vous aimez le plus ne sont pas que source de joie. Ils se révèlent parfois être des émissaires chargés de vous mettre au défi et de vous faire grandir.

Bien que capables d'introspection et de confiance mutuelle, la communication a fait défaut. Les jours qui ont suivi le lancement ont été remplis d'incompréhension. Des insinuations ont été faites à tort et à travers, causant ainsi de considérables dommages. Employant notre raison, nous avons fait preuve de maturité. Reste que chacune s'est un peu repliée sur elle-même, histoire de se rétablir. La blessure provenant d'une amie, d'un conjoint ou d'un proche fait toujours plus mal que celle infligée par un étranger.

Recroquevillées sur notre perception de cet évènement, nous nous sommes laissé aveugler par notre interprétation personnelle plutôt que de nous consulter afin de démystifier le tout. Le doute était semé. Et il n'en fallait pas davantage pour que notre égo sorte l'artillerie lourde et cultive cette mauvaise herbe. Le chiendent n'a pas besoin d'aide pour se multiplier, imaginez l'ampleur du dégât quand les conditions idéales sont réunies!

Les semaines ont passé et plusieurs autres petites circonstances agaçantes se sont pointées. La tension était palpable à certains moments, notre égo faisait la fête. Il s'assurait que chaque irritant nous donne raison de rester sur la défensive. Malgré nos efforts sincères pour retrouver la magie d'avant, le miracle ne s'opérait pas.

En octobre 2012, nous avons lancé notre livre en France. Le voyage se voulait aussi une récompense pour nos efforts des dernières années. Surtout, c'était l'heure des retrouvailles. Le dépaysement et le vin aidant, nous avons finalement réussi à revenir sur la cause de notre mésentente. Une première brèche s'est ouverte; la guérison prend du temps et ne peut se faire en une seule étape. Nous sommes revenues au Québec le cœur plus léger et l'égo moins gonflé.

Pendant tout ce temps, nos projets personnels d'écriture fleurissaient. L'une a publié un premier roman jeunesse et l'autre, un essai sur la spiritualité. Ce qui a repoussé trois fois la publication du tome 2 de L'effet Popcorn. Travailler à deux comporte le défi d'unir deux visions. Pendant deux ans, notre symbiose à ce niveau avait été totale, mais à cause de la crise en cours, tout était devenu incertain.

En prenant la décision de faire le tome 2, le silence devait céder sa place à la verbalisation du non-dit. Mais jusqu'où peut-on ouvrir son cœur et révéler sa peine, sa douleur, ses

sentiments? En nous souvenant de la valeur de notre relation avant l'évènement en question, notre amitié a repris le dessus. Nous avons parlé et pleuré franchement. Et, à notre grand étonnement, nous avons constaté que notre querelle était basée sur de mauvaises informations et de mauvaises interprétations. N'est-ce pas d'ailleurs ce qui cause 99 % des conflits?

Puis un matin, le brouillard s'est dissipé complètement. Lors d'une conversation téléphonique, nous avons ensemble décidé que notre égo n'aurait pas la peau de notre amitié et nous avons opté pour l'Amour, avec une intention ferme. Un déclic s'est produit et tout est redevenu comme avant entre nous. Et même plus fort qu'avant.

Aucun projet ne vaut la perte d'une précieuse amitié. Mais entre la théorie et la pratique, il y a la liberté individuelle. Plus que jamais, nous avons compris que l'Amour demande parfois un effort surhumain. C'est-à-dire quitter sa souffrance personnelle afin d'ouvrir ses bras à l'autre. En cessant de le juger, il est enfin possible de comprendre l'autre à partir de ce qu'il est. Aucun conflit ne résiste à cette démarche. De la vraie chaleur humaine teintée de compassion et d'ouverture, c'est ce qu'il a fallu pour transformer cette situation aride en un dénouement lumineux.

Alors que vous vous apprêtez à commencer votre lecture, posez-vous la question : quelle personne ou quelle situation a grandement besoin de votre chaleur, de votre Amour en ce moment? N'hésitez surtout pas à adopter une nouvelle perception puisque c'est le point de départ de tout miracle.

La meilleure façon de déguster votre popcorn

Ce livre se lit dans une grande liberté. Les pages se suivent, mais n'ont pas nécessairement de lien entre elles. Vous pouvez commencer par l'histoire de la fin ou celle du début. Elles constituent des expériences de vie en elles-mêmes et sont porteuses de nos réflexions personnelles. Chacune représente une démarche liée à l'inspiration du moment.

À la fin de chaque chronique se trouve la capsule popcorn. Elle contient l'essence de l'histoire ainsi qu'une affirmation qui vous est destinée et qui peut vous aider dans votre cheminement. Si le cœur vous en dit, pourquoi ne pas en faire un moment de méditation? Fermez les yeux et laissez-vous porter par le contenu de cette capsule. Nous vous conseillons de noter les réflexions qu'elle suscite en vous.

Naturellement, vous pouvez dévorer le tout en soixante minutes, mais voici différentes façons de tirer un réel profit de votre lecture :

- Consultez la table des matières et choisissez de lire l'anecdote dont le titre vous inspire.
- Ouvrez le livre au hasard et dégustez l'histoire en cours, à partir du début.

- Investissez quelques minutes par semaine, en lisant tranquillement une chronique à la fois.
- En toute confiance, demandez ce dont vous avez le plus besoin de savoir en cet instant et ouvrez le livre à l'improviste.
- Déterminez votre lecture en choisissant parmi les capsules popcorn au début du livre dans la section *Bols de popcorn*.

Utilisez cet ouvrage comme vous le ressentez. Nous n'avons pas la prétention de détenir quelque vérité que ce soit. L'important n'est pas d'être en accord avec ce que vous lisez, mais plutôt de définir vos propres paramètres de bonheur. Nous espérons que vous y trouverez ce que vous cherchez, car le choix de ce type de livre n'est jamais l'effet d'un pur hasard... surtout si on croit à la maxime qui dit : *Ce que tu cherches te cherche!*

Que cette lecture vous soit aussi agréable et réconfortante qu'un savoureux popcorn!

Mise à nue

PAR JULIE

Le contrat d'édition signé pour *L'effet Popcorn*, tome 1, j'ai pris la route, le cœur heureux. Sous peu, Marie-Josée et moi allions tenir notre premier bouquin dans nos mains. Des gens ouverts au potentiel de notre message de bonheur consentaient à nous publier. WOW! Dans l'auto, je repensais à la journée où j'avais proposé à ma copine de développer un projet commun. Sans plan précis, nous étions allées de l'avant et en moins de deux ans, nous avons concrétisé notre rêve. Me proclamer écrivaine est certes agréable, mais est-ce le plus important? En vérité, j'ai reçu beaucoup plus de cette aventure.

Les premiers mois de *En Amour Avec La Vie* n'ont pas été faciles pour moi. Je n'avais pas la même aisance que Marie-Josée pour exprimer ma façon de penser, mes questionnements intérieurs, mes appréhensions et mes rêves. Peser sur le bouton *publier* dans l'espace *WordPress* me demandait tout mon courage. À quelques reprises, j'ai failli abandonner. « Ils sauront tout de toi! Tu seras ridiculisée sur la place publique. Ils te jugeront démodée de t'intéresser à la spiritualité. » J'étais persuadée qu'en dévoilant mon intériorité, je me rendais vulnérable à quiconque avait des intentions douteuses.

Encouragée par ma complice, j'ai poursuivi malgré mes peurs. Certes, mon égo a usé de ruse pour garder le dessus. Après tout, les gens qui parlent d'eux aisément ne sont-ils pas prétentieux et imbus de leur personne? Ma voix intérieure me soufflait que si j'écrivais avec amour et authenticité, les lecteurs y verraient un acte de générosité. Une histoire à la fois, j'ai accepté de me révéler en toute sincérité. Encore aujourd'hui, chaque chronique m'aide à me défaire du masque social que j'entretiens. Je croyais à tort que celui-ci me protégeait. Lorsque l'on tente par tous les moyens de se montrer sous un angle parfait, on vit dans la peur perpétuelle de se faire démasquer.

Mise à nue, je suis tellement plus forte. Dire ce que les autres veulent entendre ne m'intéresse plus. Prétendre que je suis en contrôle constant relève de la stupidité. M'abaisser par crainte de rendre l'autre inconfortable ne l'aide pas à croire en sa propre lumière. Surtout, je n'ai personne à convaincre de quoi que ce soit. Pour moi, l'important est de demeurer vraie et de continuer mon chemin vers l'Amour. Jamais je ne pourrai plaire à tous. « Si tu n'apprécies pas celle que je suis ou si tu me juges quant à la quête que je poursuis, je ne t'en veux pas et je te laisse continuer ton chemin librement. »

Ne sommes-nous pas tous dans le même bateau? N'aspirons-nous pas tous à une vie meilleure? Nous pouvons nous fréquenter en portant nos masques et en espérant que les autres croient à nos scénarios. Nous pouvons continuer à entretenir l'image *parfaite* que nous voulons projeter. Ne soyons cependant pas surpris que la superficialité de nos relations nous laisse insatisfaits. Et quelle dépense d'énergie inutile! Afficher celle que je suis m'a d'abord demandé une bonne dose d'audace, mais j'y ai gagné en liberté et en richesse dans mes relations. Cela vaut tous les efforts.



Finie, la mascarade

Faire semblant ne m'intéresse plus. Je libère le trésor qui m'habite et je le partage joyeusement avec autrui. Mes peurs fondent comme neige sous le chaud soleil de mon authenticité. Les sentiments de liberté et de puissance que je ressens m'incitent à poursuivre dans cette voie. J'accepte que les gens de mon entourage soient déstabilisés, car je sais qu'avec le temps, ils comprendront. Enfin! Je suis moi.