

# ACTEURS

## La puissance des mots pour se rebooster

CÉLINE RENAUD

CEO et fondatrice **JMC LUTHERIE**

**Il est mercredi soir 21h30, dans le Lavaux, je viens de terminer une «Dégustation de son». Les participants semblent particulièrement ravis et très émus en raison de leurs yeux humides. Les échanges sont très riches, très profonds et je me sens vraiment dans ma mission. Il faut avouer que d'être ainsi sur scène génère beaucoup d'adrénaline et de dopamine.**

Mais ce soir-là, en remballant toutes mes affaires, je sens un pincement au cœur, car mon mental s'emballa. Il pense à toutes les tâches que je dois faire et les dossiers sur lesquels je suis en retard. De plus, le planning de ces prochaines journées est tellement chargé que je n'aurais pas un mo-

ment pour me mettre derrière mon ordinateur et faire mes emails de relance et autres tâches administratives. Je vais devoir trouver du ressourcement en roulant, ce que je ferai en écoutant une musique particulièrement émotionnelle. Et après avoir déchargé ma voiture, je vais me mettre à la tâche à la maison derrière mon ordinateur.

Mon corps est douloureux et je rentre dans ce cycle mental qui m'enlève de l'énergie. Je me mets consciemment à respirer calmement, à faire face à mes peurs et me dire des mots magiques comme: «Parfois, j'ai l'impression que je ne vais pas y arriver.» Ce mot «parfois» est magique. D'une part, il évite les mots comme «jamais» ou «toujours», «pourquoi jamais moi?», «pourquoi toujours

moi?» C'est deux dernières phrases sont terribles et participent grandement à la diminution d'énergie vitale. D'autre part, ce mot «parfois» nous permet de

..... nous connecter à nous-mêmes et d'être authentiques avec ce que l'on ressent. C'est la clé de la transformation.

D'abord reconnaître ce qui est pour ensuite le transcender. Si je regarde ma peur droit dans les yeux, à ce moment-là, immédiatement, elle se transforme en autre chose. C'est la grande difficulté des humains de nos jours:

être connecté à soi-même en toute honnêteté. Les mots peuvent avoir une importance capitale pour se rebooster. C'est donc ce que je fais ce soir, dans ma voi-

ture sur le chemin du retour. Arrivée à la maison, je trouve encore un peu de force au fond de moi et je me mets à la tâche. Au moment de me coucher, je

me sens épuisée et pourtant ressourcée, heureuse de cette magnifique soirée et contente du travail accompli.

Les mots bien choisis peuvent revêtir d'une puissance et d'une im-

LA MUSIQUE VA NOUS  
TOUCHER PEUT-ÊTRE PARCE  
QU'ELLE EST RONDE,  
CHAUDE, PRÉSENTE,  
BRILLANTE ET TANT  
D'AUTRES ADJECTIFS QU'IL  
FAUT ENCORE TROUVER  
POUR COMPARER NOS  
EXPÉRIENCES DE RESENTI.

portance hors normes. Dans notre métier de la lutherie du XXI<sup>e</sup> siècle, nous travaillons beaucoup dans le monde du ressenti alors que nos clients et détaillants audio ont l'habitude de se mouvoir dans un monde raisonné, de valeurs mesurées et de statistiques.

Le son peut se mesurer en hertz pour les fréquences et en décibels pour le volume. C'est un graphe à deux axes uniquement. Et si le son est bon, la courbe sera régulière. En musique en revanche, il en est tout autre. Elle va nous toucher peut-être parce qu'elle est ronde, chaude, présente, brillante et tant d'autres adjectifs qu'il faut



PHILIPPE WOODS

encore trouver pour comparer nos expériences de ressenti. Je pourrais ajouter les mots «touchante» et «émouvante» par exemple. Dans tous les cas, chez JMC Lutherie, nous parlons du «vivant», nous avons à cœur d'utiliser ce mot pour tenter de partager notre expérience et ressenti. ■