

La force de la pensée positive

Publié à 6h00 le jeudi 14 janvier 2010

A10 Chantal Roussel, L'Étoile

Le temps des Fêtes, avec ses repas gargantuesques, ses dépenses imprévues et ses excès de tout genre, est maintenant derrière nous. L'heure est plutôt aux résolutions de la nouvelle année. Pour plusieurs, le défi avec les résolutions n'est pas de les formuler, mais bien de les respecter tout au long de l'année. Janice Butler, propriétaire de Creative Breeze Training, offre des séminaires, ainsi que des conférences qui se veulent inspirantes et motivantes. Selon elle, réaliser ses rêves, tout comme respecter ses résolutions du jour de l'An, est à la portée de tous. Il suffit d'y croire.

 [AGRANDIR LA PHOTO](#)



Photo contribution.

Tout cela paraît simpliste à première vue. Croire en ses rêves, c'est presque cliché. Mais pour Janice Butler, c'est du sérieux. Et quand on constate la popularité de ses conférences, on réalise qu'elle n'est pas la seule à croire que la pensée positive peut changer une vie.

Janice Butler compte parmi ses clients de nombreux ministères du gouvernement du Nouveau-Brunswick, Assomption Vie, Jean Coutu, les Caisses populaires acadiennes, les Collèges communautaires du Nouveau-Brunswick et bien d'autres. Sur son site web, on peut lire que des séminaires et des conférences sont prévus chaque mois jusqu'en juin.

Ses conférences sont classées en sept thèmes comme La vie est un jeu, Créez brillamment, ou L'Énergie, c'est la vie. Dans sa conférence intitulée Partir à la découverte de son potentiel, Janice Butler parle d'une aventure qu'elle a vécue avec sa famille à l'émission de télévision populaire de Radio-Canada, Le Moment de vérité. «C'était une expérience extraordinaire, raconte-t-elle avec enthousiasme. Nous avons passé une semaine à écouter de la musique classique. C'était tellement beau!»

Sa sœur, qui rêvait depuis longtemps de faire un voyage en Toscane, en Italie a décidé de s'inscrire à l'émission.

L'équipe de Paquetville, dans la Péninsule acadienne, a eu comme mission d'identifier de nombreuses compositions de musique classique. C'est Janice qui a été choisie pour accomplir ce moment de vérité. «Quand Patrice L'Écuyer a crié 'Et c'est réussi' j'ai été traversée par des frissons!», s'exclame-t-elle.

«Je me sers de cette histoire pour dire qu'il faut foncer quand on a une idée, ajoute Mme Butler. Il faut chasser la petite voix intérieure qui nous dit 'qu'est-ce qui va arriver si'' ou 'qu'est-ce que les gens vont penser si j'échoue'».

Quand on gagne sa vie à inspirer les autres, on ne peut se laisser décourager, et il n'est pas question d'abandonner non plus. Pas tout à fait, croit Mme Butler. «Bien sûr que ça m'arrive d'avoir des moments de découragements, avoue-t-elle. Mais la différence, c'est que j'ai appris 'à virer ça de bord'. Quand j'ai une pensée négative, je m'arrête, j'en prends conscience et j'essaie de la transformer en idée positive. C'est ce que j'appelle dans mes conférences 'gérer son dialogue intérieur'..»

Dans ses conférences, Mme Butler parle également de l'importance des petites étapes qu'il faut accomplir pour réaliser ses rêves. «Quand je parle de petites actions, relate-t-elle, par exemple pour moi c'était d'appuyer sur le bouton «envoyer» de mon courriel pour demander à un collègue si la compagnie pour laquelle je travaillais offrait toujours des occasions d'échanges de travail à l'étranger.» Ce petit geste lui a permis, raconte-t-elle, de faire un séjour en Australie il y a quelques années et du même coup réaliser un de ses rêves.

Pour ce qui est des résolutions du jour de l'An, Janice Butler croit qu'elles ont leur raison d'être. «C'est parfait de se donner des objectifs en début d'année et de les énoncer. Mais ce n'est que le début. Il faut passer à l'action.»

Pour réussir dans ce métier de conférencière, Janice Butler croit qu'il faut être soi-même passionnée. «Il faut être enthousiaste premièrement, pour être capable de transmettre la passion, admet-elle. Il faut aussi dénicher des petites histoires simples, des exemples qui accrochent les gens.»