

**Extrait du livre *Amour, Amour, Amour* - La puissance de l'acceptation
de Lise Bourbeau**

Chapitre 4

Moyens pratiques d'acceptation

Tu as un beau sourire ce matin, Anna. Tu as l'air d'une personne qui a hâte d'annoncer une bonne nouvelle. C'est dommage que Mario ne soit pas avec nous aujourd'hui, mais, comme il me l'a expliqué au téléphone, je comprends qu'il ait besoin de plus de temps pour compléter son processus d'acceptation avec son fils. Ce n'est que partie remise. Alors, je t'écoute. Comment s'est passée ta rencontre avec Sandra?

Il m'a fallu plusieurs jours avant que j'ose lui parler. Je m'exerçais sans cesse mentalement. Finalement, je me stressais tellement que je me suis dit, autant le faire et adienne que pourra! À la grâce de Dieu, comme tu dis souvent. Quand j'ai dit à Sandra que je voulais lui parler, elle s'est raidie et se tenait sur la défensive. C'est seulement quand je lui ai spécifié que je voulais lui parler de moi, de mon adolescence et des liens que je venais de découvrir avec elle qu'elle s'est détendue...

Nous avons profité du beau temps dimanche matin pour nous asseoir sur la terrasse arrière avec notre petit-déjeuner en sachant que nous avions tout le temps nécessaire pour bavarder. Mario nous a laissées seules en prétextant qu'il avait des courses à faire. J'ai procédé comme tu me l'as conseillé et, à mon grand étonnement, elle m'a bien écoutée. Je me suis aperçue qu'elle était intéressée par ce que j'avais vécu durant mon adolescence. D'ailleurs, elle m'a posé plusieurs questions qui m'ont surprise...

Je lui ai expliqué que j'avais appris que si je l'accusais d'être injuste, cela voulait dire qu'elle aussi m'accusait de la même chose. Elle a ouvert grand les yeux et peu à peu, un petit sourire est apparu sur ses lèvres. Je lui ai demandé si elle voulait bien me dire à quel moment elle m'avait trouvée injuste et elle m'a répondu : « Veux-tu vraiment le savoir? Ça ne te choquera pas? » J'ai insisté en lui assurant que je voulais tout entendre et que j'étais bien décidée à aller au fond de ce problème...