

# 10ZEN: de brefs voyages direction bien-être

Roxanne Langlois

[rlanglois@granbyexpress.com](mailto:rlanglois@granbyexpress.com)

*Le dimanche 10 juin 2018, 8h00*



*Martine Girouard a étudié en psychologie avant de consacrer une grande partie de sa carrière au domaine des médias. Elle rêvait depuis ses 14 ans de devenir motivologue, un projet qui s'est concrétisé 20 ans plus tard.*

Crédit photo : (Photo: GranbyExpress-Roxanne Langlois)

**MÉDITATION. Ayant longtemps œuvré dans l'univers des médias, dont à la radio, la Granbyenne Martine Girouard utilise désormais sa voix pour envelopper et guider les gens vers le bien-être. Celle qui est aujourd'hui coach de vie et motivologue a lancé, le 8 juin, un CD de méditation intitulé «10Zen».**

L'histoire derrière ce tout nouveau projet débute il y a trois ans, lorsqu'une amie lui demande de tenir des ateliers de méditation. Mme Girouard, qui méditait depuis longtemps déjà, crée alors son propre concept d'enseignement et accompagne ses élèves. Plusieurs en viennent ainsi à lui demander de «ramener sa voix à la maison». «Je me

disais que si ça avait à arriver, que ça arriverait. Moi, je fais beaucoup confiance en la vie», résume-t-elle.

C'est finalement suite au décès de son père, à Noël, qu'elle reçoit en quelque sorte l'appel. «Tout est venu d'un coup, je sens mon père très présent avec moi dans ce projet-là. Il me propulse», explique la maman d'un jeune homme de 20 ans, qui s'est sentie dès lors portée par cette initiative qu'elle souhaitait «déposer dans l'univers».

Désormais convaincue que le moment est le bon, Mme Girouard se lance. Sa création, amorcée à la fin mars, se conclut à la vitesse de l'éclair; en mai, elle tient déjà son CD de méditation entre les mains. «Je me demande encore comment ça a pu se faire si vite. J'étais prête, faut croire», lance-t-elle en riant.

Le CD a été lancé à la Ferme Héritage Miner de Granby en présence d'une centaine de personnes vendredi. La musique qui accompagne les mots semés par la narratrice a été entièrement créée par un Jean Wiedrick, que la dame qualifie d'ailleurs de «génie musical». «C'est extraordinaire, comme cadeau. Quelle richesse!», souligne-t-elle.

### **Dix minutes pour s'arrêter**

«10Zen» est un titre qui a évidemment été choisi avec soin, puisque l'enregistrement est composé de sept pièces d'une dizaine de minutes chacune. Avec ces voyages méditatifs, dont quelques-uns portent des intentions précises (par exemple se dissocier de l'égo, se soigner ou changer ses perceptions), Mme Girouard veut démontrer que méditer n'est pas sorcier. «La méditation, c'est de se recentrer, revenir à soi, prendre contact avec soi et se reconnecter. C'est se donner un temps d'arrêt et c'est accessible à tous», explique-t-elle.

Et qui n'a pas un petit dix minutes à se consacrer? «Je voulais que ce soit facile à intégrer dans une vie où tout le monde court et veut du vite, du rapide», ajoute la narratrice. Selon elle, le CD aidera ses auditeurs, qu'ils soient déjà adeptes de méditation ou néophytes, à bien démarrer leur journée ou à se ressaisir lorsqu'ils sont troublés. L'important est de prendre les dix minutes «pour vrai», précise Martine Girouard.

Elle conçoit que cette présence sonore, un lien privilégié avec eux, est une opportunité d'aider les gens à être plus zens. C'est d'ailleurs «pour leur faire du bien» que Mme Girouard a choisi de prêter sa voix. «Tout part de l'intention, d'envelopper la personne. C'est comme être une amie qui aide quelqu'un à retrouver son souffle, son calme et son bien-être. C'est ce que je veux être», explique celle qui a, entre autres, été animatrice sur les ondes de CHEF puis de M105.

Une version téléchargeable sera ultérieurement disponible sur le site Web [www.martinegirouard.com](http://www.martinegirouard.com). Le tout sera également traduit. D'ici là, il est possible de se procurer l'une des 400 copies disponibles en écrivant à [info@martinegirouard.com](mailto:info@martinegirouard.com).