

Suzie Champagne

Présente

Manuscrit du livre : Chocoletez votre vie de bonheur.

Document préparé et présenté par :

Suzie Champagne, auteure et conférencière professionnelle.

A l'intention de votre Maison d'édition.

Tous les droits sont réservés à Suzie Champagne et nulle reproduction ne peut être faite sans son consentement écrit.

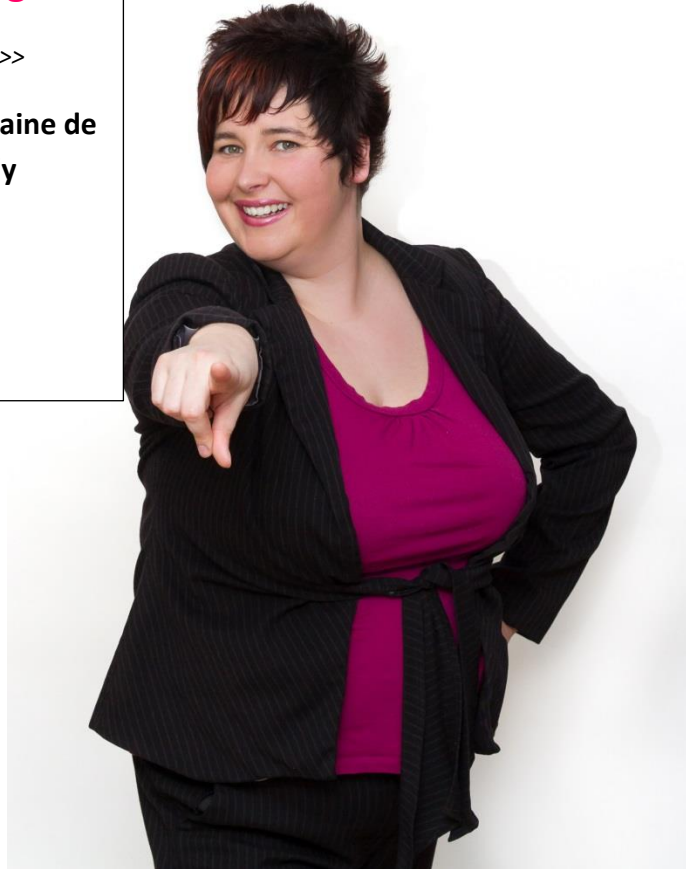
Samedi le 8 août 2013

**Image pour page
couverture.**

Auteur : Suzie Champagne

<< contaminatrice de bonne humeur >>

**Si possible y ajouter une fontaine de
chocolats ou quelque chose s’y
rattachant.**



Chère maison d'éditions,

C'est avec un grand plaisir que je vous fais parvenir le manuscrit de mon tout premier livre qui s'appelle : *Chocolatez votre vie de bonheur*. Dans les pages qui suivent, vous trouverez un résumé biographique de ma personne, de mon livre et la totalité de mon œuvre.

Je vous souhaite donc la bienvenue dans mon univers.

Cordialement vôtre.

Suzie Champagne



Photo pour verso du livre

Suzie Champagne

- *Animatrice certifiée.*
 - *Conférencière professionnelle.*
 - *Formatrice.*
- *Thèmes : Bonheur, humour, pensée positive et rite.*

Présentation autobiographique de l'auteur :

Native de Sainte-thérèse, madame Champagne s'est toujours intéressée à l'art sous toutes les formes. Suite à des études en techniques de travail social, elle en a entamé de nouvelles en arts et lettres : profil interprétation. C'est en 2005, suite à l'obtention de son diplôme collégial, que madame Champagne décida de devenir son propre patron afin de faire de sa passion, le théâtre, une véritable profession.

Le tout se concrétisa en 2008, par la création d'un projet Jeune-Volontaire subventionné par Emploi-Québec qui mènera à l'ouverture de son entreprise, Rire en Action, en novembre 2009. Depuis, en plus d'avoir écrit trois pièces de théâtre et en avoir fait la mise en scène auprès de troupes amatrices, madame Champagne anime des ateliers de rire, offre des conférences et de la formation sur différents sujets dont le bonheur, l'humour et la pensée positive auprès de la fonction publique, les organismes communautaires et les particuliers.

Elle a d'ailleurs participé à un projet de recherches sur le rire en CHSLD, ce qui, lui a permis d'écrire et de produire le documentaire humoristique : *Les 7 ingrédients du rire*. Son lancement, en novembre dernier, fut accueilli avec joie par la population.

Cette conférencière a conscience que la formation continue doit être une priorité dans sa profession. C'est pourquoi, elle en a suivi plusieurs au cours des dernières années dont une avec l'auteure Paules Desgagnés, puis, une autre avec Line Bolduc. Elle a également eu la chance d'être de la première cuvée de l'Académie Zéro Limite, programme de formations pour les auteurs et les conférenciers fondé par Martin Latulipe, auteur de plusieurs Best-Seller

Résumé pour le verso du livre.

Simple, concret et accessible à tous, *Chocolatez votre vie de bonheur*, est un petit guide pratique de recettes de bonheur au quotidien qui aborde des thèmes actuels dont le lâcher-prise, le moment présent, la pensée positive et la passion. Le tout, dans le but d'aider le lecteur à améliorer son développement personnel pour un bien-être quotidien.

A l'intérieur d'anecdotes tirées du propre vécu de l'auteur, ce livre a été créé afin d'aider le lecteur à trouver sa propre recette de bonheur tout en l'assaisonnant, à sa façon, selon les ingrédients dont il a besoin pour y parvenir. Le tout, avec simplicité et en lui en proposant des gagnants.

Puisque tout bon repas gastronomique doit se terminer par un péché mignon, l'auteur invite les gens à comparer le bonheur à une truffe au chocolat qu'elle appelle Vie. En effet, celle-ci tout comme le chocolat est pleine de surprises, de saveurs et d'imprévus. Elle est à la fois bonne et amère, tout comme le chocolat à l'état brut. Elle est forte comme le chocolat noir, sucrée comme celui au lait et pure comme le blanc.

Souvent, c'est en faisant des expériences que l'on découvre une nouvelle saveur : ce qui fut le cas aussi avec le chocolat blanc. Tout comme le chocolat, il faut la déguster et la garnir de bonheurs simples, car une vie, ça se consomme vite...

Bonne lecture!

Cordialement vôtre.

Luxie Champagne.

Auteure, *Chocolatez votre vie de bonheur*.

Le menu d'une vie rempli de bonheurs.

Cocktail d'**ouverture d'esprit** à la surprise du jour.

Suivie d'une mise en bouche, «**La trilogie de la patience**» composée de l'**énergie**, l'**épreuve** et l'**expérience**.

Accompagnée d'une bonne bouteille d'**Apéro-Curieux** et d'un pétillant de bonheurs fraîchement pressé.

Comme entrée : au choix **Velouté de douceur** ou **Potage** à la **légèreté et au plaisir**.

Le tout, arrosé d'une **Surprise-sourire!**

Un plat de consistance au goût du chef : un **moment présent** assaisonné de **pensées positives**, assorti de **lâcher prise** et nappé dans une bonne sauce à la **passion**.

Comme péché mignon : une **truffe au chocolat** servi dans son **coulis de vie**.

Et un **Digeste Fou rire** aux couleurs de l'**arc-en-ciel**.

Exemple d'un chapitre à partir du ressenti et de la spontanéité.

Lettre d'une mère à une fille.

Ma chère petite princesse,

Déjà à ta plus tendre enfance, je t'appelais ainsi. Tu ne t'en souviens pas toi, car tu étais trop jeune, mais tu avais seulement quelques mois, lorsque me vint tout naturellement l'idée de t'appeler ainsi. Je me souviendrai toujours de cette fameuse nuit. Tu pleurais depuis déjà quelques minutes lorsque je vins à ta chambre te border pour la troisième fois. C'est là, que d'une force irrésistible, je te pris dans mes bras pour te consoler. Je ne me rappelle plus de quelle manière cela s'est-t-il produit, mais tout naturellement tu m'as fait ton premier sourire pour enfin t'endormir au creux de mes bras en suçant doucement ton pouce.

Je te regardais dormir et, les larmes aux yeux, je t'ai regardé différemment. Tu étais-là, dans mes bras, le sourire aux lèvres et tu ronflais de bonheurs. Tout naturellement, je fredonnai une chanson en te surnommant affectueusement ma petite princesse.

Cette chanson, je te l'ai chanté tous les soirs jusqu'à ce que tu deviennes <<trop grande>> pour l'entendre. A ton tour, tu la chantonnas à ta petite princesse qui fêtera bientôt ses 21 ans!

Que le temps passe vite! Ce temps fuit à la vitesse de l'éclair et je n'ai pas le contrôle sur cette réalité qui est celle du commun des mortels.

Ma petite princesse, savais-tu que dès que je posai les yeux sur toi, je t'aimai d'un amour inconditionnel? De l'enfance à l'adolescence, puis, de l'adolescence à l'âge adulte, nous avons partagé de doux moments. Je me souviendrai toujours de toutes ses ballades en voiture jusqu'aux petites heures du matin et de toutes ses conversations animées sur la vie.

Avec toi, j'ai toujours été moi-même, authentique et j'ai toujours apprécié cet échange mutuel qui nous uni toute les deux. Rendue à un âge mur, notre relation mère-fille a laissé la place à une belle amitié rempli de complicité.

Comme le temps passe vite, je me souviens du jour de ton mariage comme si c'était hier. Ce jour-là, je me suis levée avec de nouvelles rides justes à l'idée que quelqu'un d'autres puisse vivre une complicité aussi intense avec toi.

A ton tour, tu es devenue une mère exemplaire et tu m'as offert le plus beau cadeau du monde : celui de faire partie de la vie de tes enfants avec simplicité. Ma chère petite

princesse, devenir grand-mère m'a rajeunit de 20 ans. A quatre pattes sur le gazon, j'oubliais mes douleurs aux jambes, puis au dos...

Quel beau cadeau du ciel que de pouvoir revivre la jeunesse à travers les yeux de petits enfants merveilleux. Étrangement, nous avons tous les mêmes yeux. Des yeux bleus profonds, remplis de tendresse et d'amour du prochain. Ce n'est pas pour rien, c'est pour nous souvenir d'une génération à une autre que nous sommes une famille unie et harmonieuse. Ces yeux, ma chérie, ne vieilliront jamais malgré notre avancement en âge et dans ceux-ci tu pourras y lire l'amour que je te porterai jusqu'à mon dernier souffle.

Récemment, nous avons appris une terrible nouvelle. Atteinte de la maladie d'Alzheimer, mon cerveau oubliera des passages de ma vie inoubliables... Tout y passera, jusqu'à ce que je prenne naturellement le chemin de la lumière.

Ma chère petite princesse, sache que cette maladie atteindra mon mental, mais que mon cœur n'oubliera pas toutes les émotions merveilleuses qui m'unit à toi, ton mari et tes enfants.

Je te remercie à l'avance de prendre soin de moi. Je sais qu'avec toi, je n'ai aucun souci. Tu prendras les bonnes décisions tant qu'aux actions qui suivront face à cette maladie. Fait toi confiance, tu me placeras dans la meilleure résidence. Suivant ton cœur, je serai bien.

Ma très chère fille, un jour, lorsque je ne te reconnaitrai plus, sache que nous partagerons toujours un certain bonheur. Celui de l'échange d'un sourire ou d'un toucher de mains. Même si je ne te paraîtrai peut-être plus lucide, sache que je t'envelopperai encore une fois d'un amour inconditionnel.

Nous vivrons, au cours de ma maladie, des petits bonheurs simples de la vie tel regarder un oiseau se percher sur une fenêtre où la dégustation d'un gâteau au Forêt-noir. Je sais que mon corps ne suivra peut-être plus la cadence et que je marcherai probablement avec une marchette. Quand tu me soutiendras, ce touché reconfortera mon cœur. Dit toi, cependant qu'une ballade en marchette avec ta vieille maman sera pour moi la douce résonnance d'une douce promenade en voiture.

Ma petite princesse, nous avons photographié tous les moments importants de notre vie commune. Le bonheur, se sont parfois que de simples souvenirs. Quand tu seras triste et au bord du découragement, souviens toi de cette vie merveilleuse que

nous avons vécu regardant toutes ses photos. Le cerveau ne fait pas la distinction du vrai et du faux et cette méthode t'aidera à passer au travers du deuil que tu devras traverser au cours de ma maladie. Quand je parle de deuil, je ne parle pas nécessairement de la mort, mais de toutes les petites choses auxquelles tu devras t'habituer, malgré toi. Tous ses petits deuils de la vie, tu devras les accepter, car l'acceptation fait partie du bonheur.

Mon enfant, sache que la tristesse fait partie de la vie, mais que celle-ci ne doit pas être le centre de ton univers. Je sais que tu prendras soin de moi, mais ne t'oublie pas. Tu es ta meilleure amie et tu es la personne qui doit compter le plus dans ta propre existence. N'hésite pas à te reposer de temps en temps. N'oublie pas les cours de soccer de ton plus jeune dût au fait que tu passes de nombreuses heures à mes côtés et surtout, prend soin de ta vie amoureuse, car quand les enfants seront grands et voleront de leurs propres ailes, c'est ton mari qui restera à tes côtés.

Le bonheur, c'est la vie tout simplement. Sache que tant que je respirerai, nous partagerons un certain bonheur, celui d'être ensemble quelques minutes de plus.

Vivre, c'est une joie qui m'anime depuis ma naissance, et par ma mort, ta vie à toi continuera. Donc, s'il te plaît, même si ce sera pénible d'agir ainsi, vis avec les vivants et ne meure pas auprès des morts. Faire la paix avec ton deuil t'aidera à avancer un petit pas à la fois.

Ta tristesse, je l'ai ressentie déjà. Je serai-là dans ton cœur tout le restant de ta vie. Mon physique n'y sera plus, mais mes souvenirs oui.

Cette lettre, elle, restera et tu pourras la lire aussi souvent que tu le désireras.

Je te souhaite tout le bonheur du monde, malgré les obstacles que tu devras traverser la tête haute.

Ma petite princesse, je suis si fière de toi. Je t'aime et t'aimerai toujours.

Milles baisers à tes enfants, ton mari et toi.

Signé sur cette terre enveloppée d'amour, de la griffe d'une mère qui aime d'un amour inconditionnel.