

# Témoignages de clients

Québec, le 27 octobre 2014

A/S Mme Line Bolduc  
Auteure, conférencière et formatrice

Bonjour Mme Bolduc,

Je tenais sincèrement à vous remercier de votre précieuse collaboration au franc succès de la soirée conférence du 20 octobre sur la Prévention de l'épuisement professionnel.

Une soirée en toute convivialité qui nous a tous permis de pouvoir se recentrer sur soi-même, tout en saisissant l'importance d'agir sur notre vie afin de l'apprécier davantage. Nous devons être l'acteur de notre vie, pas qu'un simple figurant!

C'est époustouflant de constater que nous agissons par automatisme, sans nous rendre compte que ça ne va pas. Votre partage de bagage personnel, vos expériences vécues et vos connaissances ont été fort appréciés.

Notre collaboration débutait et est loin d'être terminée. Vous avez rejoint plusieurs de mes philosophies de vie ! Encore une fois, je vous lève mon chapeau pour le magnifique travail que vous faites et j'espère que vous continuerez à transmettre vos expériences et vos précieux conseils pour que nous puissions toutes et tous en profiter et à notre tour être des courroies de transmission.

Merci d'avoir été présente lors de cette soirée, ce fut un plaisir de vous recevoir.

Cordialement!

Isabelle Larouche  
Personne-ressource en Entraide CCQCA (CSN)  
155, boulevard Charest Est, bureau 200 - Québec (Québec) G1K 3G6  
Téléphone 418 647-5824 v Télécopieur 418 647-5719  
Courriel : [ccqca@csn.qc.ca](mailto:ccqca@csn.qc.ca) Site web : [www.ccqca.csn.qc.ca](http://www.ccqca.csn.qc.ca)

## Extraits des recommandations sur le profil de Line Bolduc sur LinkedIn

---

Jocelyn

Thémens

Directeur général, Fondation de la Maison Michel-Sarrazin

Line nous a parlé lors de sa présentation d'un fameux trésor qui se trouve en soi. C'est nous qui l'avons trouvé ce beau trésor en l'accueillant pour animer notre plus récente journée de ressourcement annuelle.

Avec sa touche énergique, touchante et motivante, Line a su redéfinir le mot "Gratitude" et ainsi amener chacun des participants à devenir une meilleure personne, aussi bien dans la réalité philanthropique d'aujourd'hui que dans la vie plus personnelle.

Nous avons accueilli ce moment présent comme un véritable cadeau de la vie avec le coeur d'un enfant. Cela a fait du bien de se célébrer. Merci à Line d'avoir célébré avec nous ici et maintenant.

14 novembre 12

Marie-France

Bernard

Conférences

Québec

Qualités principales de Line : Très efficace, Expert, Créativité

"J'ai eu la chance d'entendre et par la suite d'organiser une conférence pour Line Bolduc et lorsque je me remémore ces souvenirs, le sourire me vient aux lèvres. Sa Joie et son dynamisme sont toujours présents et en même temps toute la profondeur de ses messages et la sagesse issue de ses expériences de vie, ressortent dans ses partages. Si vous avez la chance d'entendre Line en conférence, je vous la recommande chaleureusement pour votre plus grand bien! Marie-France Bernard - Conférences Québec"

23 septembre 2012

Tout le personnel de l'OPPQ (Ordre professionnel des physiothérapeutes du Québec) se joint à moi pour vous remercier d'avoir participé à titre de conférencière à l'événement Physiothérapie 360°. Nous vous sommes très reconnaissants d'avoir partagé vos connaissances et votre expertise avec tant de générosité avec nos collègues physiothérapeutes et

thérapeutes en réadaptation physique et d'avoir ainsi contribué à leur développement professionnel. Félicitations pour cette belle réalisation! Nous espérons avoir le plaisir de collaborer avec vous à nouveau prochainement. Salutations reconnaissantes!

Sandy Sadler, pht, Directrice du développement et du soutien professionnels

Tél.: (514) 351-2770 poste 244, [ssadler@oppq.qc.ca](mailto:ssadler@oppq.qc.ca)

Commentaire sur le livre *Réveiller son médecin intérieur. Le mieux-être par le rire*. [cliquez ici](#)

---

## Une lettre très touchante parmi plusieurs, en lien avec les livres de Line

Bonjour Line,

Je me suis procuré votre livre "Renaître du passé » et je viens de le terminer. Ce qui est génial, c'est qu'il m'a fait un bien fou, comme « Réveiller son médecin intérieur ». Je vis actuellement la plus difficile période de ma vie. Mais je sens que je remonte tranquillement la pente et c'est en grande partie parce que j'ai appris à voir la vie de façon beaucoup plus positive, grâce à vous. Je tenais donc absolument à vous témoigner tout le bien-être que vous avez su m'apporter.

C'est important que vous sachiez à quel point vos efforts, votre honnêteté, votre désir d'aider les gens avec votre expérience, votre positivisme, votre dévouement vous représentez une lueur d'espoir très très très étincelante ! Vous faites du bien ! Et le plus étonnant, c'est que vous terminez vos livres avec un « MERCI ». Quelle humilité !!! C'est à nous tous de vous remercier, Line. Et c'est pourquoi je vous écris aujourd'hui.

En lisant vos livres, j'ai été très impressionnée de voir à quel point nous nous ressemblons, autant en ce qui concerne le caractère qu'au niveau des expériences. Je me suis retrouvée dans vos façons de penser et dans plusieurs moments que vous avez vécus. J'ai 31 ans et je suis présentement en arrêt de travail causé par un épuisement (burnout, dépression ou je ne sais quoi...).

J'ai moi aussi, touché le fond. Je maigrissais, je dormais très mal, j'étais agitée à l'intérieur de moi en permanence (ce qui a provoqué une diarrhée pendant 2 mois !), je n'avais plus d'appétit, j'étais terriblement fatiguée, j'avais un sentiment de tristesse et de découragement assez

imposant et ne me parlez surtout pas de sexualité... mon pauvre conjoint ! Mon état était pitoyable et j'étais tellement dur envers moi-même ! Puis je suis tombée sur votre livre... comme quoi il n'y a pas de hasard ! J'ai alors appris à relaxer, à revenir au présent, à prendre soin de moi. C'est magnifique... ça fait tellement de bien !

Avec l'aide de ma thérapeute, je sais maintenant que je souffre d'un trouble anxieux généralisé. Depuis ma tendre enfance, je subis les effets dévastateurs de cette anxiété. Au moins maintenant, j'en suis consciente et je sais la reconnaître, ce qui est un très bon début ! Dans toute cette histoire, mon soleil, ma source de motivation, c'est mon fils. Comme vous, malgré mon état, j'ai toujours veillé à ce qu'il ne subisse rien de tout ça (dans la mesure du possible). Et j'y arrive.

Comme vous, c'est un matin, vers 10h00 que je suis allée voir mon directeur pour lui dire que je quittais l'école car je n'allais pas bien du tout. Mais au lieu de me rendre dans mon lit (j'y serais probablement encore !!!), je me suis rendue à l'hôpital. On m'a pris en main du mieux que le système de santé le peut, mais quand ça nous arrive, la panique qu'on éprouve nous mobilise tellement qu'on ne sait plus qui croire et où nous lancer. Il y a sûrement des ressources, mais lesquelles ?

Vous imaginez combien votre livre a donc été une révélation ! Les médecins m'ont tous parlé d'antidépresseurs. Je ne sais pas pourquoi, mais je ne voulais et je ne veux tellement pas en prendre. C'est la petite voix à l'intérieur de moi qui refuse... et je pense que je suis la meilleure thérapeute pour moi-même ! Donc j'essaie tout avant d'en prendre. Quand j'ai dévoré votre livre « réveiller son médecin intérieur », j'ai commencé à sentir mon anxiété diminuer.

Je sentais ma confiance en moi-même redevenir possible et l'encouragement que cela me procurait était considérable. C'est grâce à vous si j'ai tenu le coup. Je ne vous remercierai jamais assez ! Vous avez littéralement changé ma vie. C'est un cadeau inestimable à mes yeux. Maintenant, je prends le temps de méditer chaque jour et ma maison est désormais décorée d'une multitude de petits « post-it » sur lesquels j'écris des messages positifs.

Je prends soin de moi, je marche chaque jour, j'ai recommencé à aller au gym et chaque soir, avant de me coucher, je lis un exercice de méditation. Quand je me réveille, je me demande ce qui m'arrivera de fantastique et de merveilleux aujourd'hui. Je le demande aussi à mon conjoint !!! Je vis une sexualité beaucoup plus épanouie qu'avant, ce qui est très encourageant pour lui !

J'arrive également à voir ma dépression comme une chance, car je sais qu'il y a un cadeau au bout. Je reste dans le positif. Et je me rends bien compte que ça attire le positif !!! Plusieurs preuves sont apparues ! Je me donne le droit d'avoir de la peine et d'être dans un mauvais moment. Les émotions sont là et je les vis. C'est difficile, mais j'apprends à m'aimer assez pour ça !

Tout au long de ma lecture (et je relis très souvent des passages), j'ai senti que vous étiez là, à mes côtés. C'était comme si vous me donniez une petite tape sur l'épaule en me permettant de croire en la merveilleuse personne que je suis. Pour moi, c'est encore plus aidant que ma thérapie.

Vous représentez un modèle de bien-être et c'est extraordinaire que vous ayez senti le besoin d'utiliser votre expérience personnelle pour aider les gens qui sont mal dans leur peau car ces gens, ce qu'ils ont le plus besoin, c'est d'une personne qui les comprend. Et ce n'est qu'en l'ayant vécu qu'on peut réellement le comprendre. Si jamais je pouvais vous aider d'une quelconque manière, n'hésitez pas à le demander.

Dans l'enseignement, il y a tellement de travailleurs qui sont en détresse... et moi aussi, j'ai le besoin d'aider les gens avec mon expérience. Quand on vit une expérience négative, les apprentissages sont considérables. C'est une occasion de se prendre en main et de changer des choses dans notre vie. Et c'est bien de le partager par la suite ! Je ne sais simplement pas comment.

Si une idée vous vient, le porte est grande ouverte ! Merci du fond du cœur. Je vous souhaite tout le bonheur du monde... vous le méritez pleinement. Ce n'est pas pour rien que vous attirez toutes ces belles choses ! Il n'y a pas de hasard...