

**passion**

**Comment mettre fin aux cauchemars de vos bouts de chou? Voilà une question épineuse à laquelle Mireille Godbout connaît maintenant la réponse. C'est après avoir elle-même traversé une rude épreuve avec ses deux enfants qu'elle a mis au point un remède miracle: un album de relaxation.**

PAR LOUISE MOREAU  
PHOTO: FRÉDÉRIC AUCLAIR

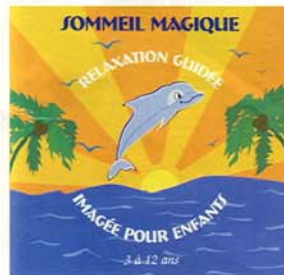
**L**e sommeil magique est le nom de l'album que Mireille Godbout a composé pour apaiser la nuit des enfants aux prises avec des cauchemars. Ce concept lui est venu à l'esprit à la suite d'un grand bouleversement, un accident de travail qui a considérablement réduit sa qualité de vie. Allitée pendant plusieurs mois, Mireille trouvait tout juste l'énergie nécessaire pour s'occuper de ses deux enfants. Ève-Marie, sa fille, en a d'ailleurs connu les contrecoups, car son sommeil était hanté par des cauchemars. Comment une fillette pouvait-elle rester de glace devant les souffrances de sa mère? Pour la rassurer, Mireille a donc enregistré sur un magnétophone des paroles très douces. Elle ne se doutait pas alors que cette méthode connaîtrait un succès à grande échelle. Dans une entrevue exclusive accordée à *Dernière Heure*, elle nous raconte l'histoire qui a mené au lance-

**Pouvez-vous nous en parler?**

En novembre 2000, j'ai subi un accident de travail. Je travaillais comme infirmière auxiliaire. Au cours de ma tournée habituelle, j'ai tenté de soulever seule une patiente qui pesait environ 300 livres. Durant la manoeuvre, je me suis sérieusement blessée: j'ai eu une déviation à la colonne vertébrale et une omoplate déchirée. Je me suis trouvée très mal en point! Tout mon côté gauche devenait paralysé occasionnellement. Un de mes bras ne répondait plus. Les médecins m'ont dit: "Oublie ton métier."

**Comment vos enfants ont-ils réagi?**

C'a été très difficile pour eux. Je suis restée allitée pendant environ huit mois. Lorsqu'on est mère de famille monoparentale, les responsabilités sont doubles. Il devient difficile de répondre aux attentes de nos enfants alors que notre état se détériore à vue d'oeil. Je sais que j'ai négligé les miens. Ma fille, qui n'était âgée que de six ans à l'époque, a beaucoup souffert. Elle a ressenti de l'insécurité et a commencé à faire des cauchemars. Mes enfants me voyaient souffrir, et cela les affectait beaucoup.



**Que disaient les médecins à propos de votre condition physique?**

Leur diagnostic était bien pessimiste; selon eux, l'état de ma main n'allait pas s'améliorer. Or, je n'avais que 40 ans; ce n'était pas possible que ma vie se termine ainsi! Et pourtant, j'ai dû me résoudre à vivre avec mon mal. Mon dos me faisait tellement souffrir que je ne dormais presque pas la nuit. Il n'en demeurait pas moins que, le lendemain matin, les tâches ménagères m'attendaient, mais aussi et surtout, les enfants. À la longue, le bouchon voulait sauter, je ne pouvais m'empêcher de penser au suicide. Un soir, j'ai prié ma défunte mère et je lui ai dit: "Si le ciel existe, prouve-le-moi; je n'en peux plus."

**Et que s'est-il passé alors?**

Dans un élan incompréhensible, je me suis mise à écrire des mots, des paroles de chansons pour enfants. Je ne m'arrêtais plus; je composais le jour, la nuit, et même sous la douche. C'était envahissant! Quelque chose que je ne peux expliquer voulait sortir de moi! Je me devais d'explorer encore davantage ce potentiel. J'ai rencontré par hasard un homme qui connaissait ma mère dans sa jeunesse et, à ma grande surprise, j'ai appris de lui que ma mère, au cours

de sa vie, composait des cassettes de relaxation guidée. C'était la réponse que j'attendais, j'en suis convaincue! Je pense qu'il fallait que je termine ce qu'elle avait commencé.

**Comment était votre santé alors?**

Je prenais des médicaments pour apaiser la douleur. J'avais investi 3 000 \$ en traitements d'ostéopathie, de physiothérapie et de massothérapie, mais sans résultat. Comme je n'avais plus rien à perdre, je me suis décidée à consulter un Amérindien dont on m'avait parlé et qui vivait au village Huron de Québec. Ça a été une résurrection! En une seule journée, il m'a tout refait le corps, la cage thoracique et les côtes. À partir de ce moment, j'ai recommencé à vivre.

**Comment l'idée d'un disque vous est-elle venue?**

Je voulais mettre fin aux cauchemars que ma fille faisait durant son sommeil. Pour tenter de la rassurer, j'ai commencé à enregistrer le son de ma voix sur un magnétophone. Je lui parlais doucement, lui disant des paroles rassurantes. Ça semblait marcher. Un jour, déci-

dée, je suis partie avec une amie à la recherche d'un disque de relaxation pour enfants. Nous avons fait le tour de toutes les boutiques: rien! Les enfants ont pourtant besoin de se détendre. Les portes étaient donc toutes grandes ouvertes pour mon projet. Il ne me restait plus qu'à le mettre en branle.

**Comment avez-vous atteint votre objectif?**

J'y travaillais au début par plaisir; j'écrivais de petites histoires pour enfants. J'invitais les amis de mes enfants à dormir à la maison et je testais sur eux mes cassettes. En juillet 2001, j'ai enregistré mon premier album et je l'ai fait tester dans une garderie. Les résultats étaient positifs, mais ce n'était pas encore au point. Après une nuit entière passée debout à écrire, j'ai tout refait. Je suis retournée en studio

en septembre pour faire un nouvel enregistrement. C'est ainsi que

*Le sommeil magique* s'est retrouvé sur les tablettes le 21 novembre 2001.

**Aviez-vous des connaissances en musique?**

Oui. J'ai joué du piano lorsque j'étais jeune. Mes frères et mon père faisaient aussi partie d'une chorale. Comme j'ai toujours aimé la guitare sèche, j'ai pensé à faire appel à un ami musicien, Dominic Lemieux, pour les accompagnements. Mais je l'avais perdu de vue depuis longtemps. Après l'avoir retrouvé, j'ai su que son frère, Gaston Lemieux, possédait un studio d'enregistrement. Tout un hasard!

**Sur quel concept est fondé votre disque?**

C'est un disque de relaxation guidée, c'est-à-dire qu'il comprend des exercices de relaxation accompagnés d'une histoire et

**"Je voulais mettre fin aux cauchemars de ma fille."**

de musique. En ce qui concerne l'histoire, un cheval nommé Plexus, dont le bout des ailes et des sabots sont d'or, devient l'ami fidèle des enfants. Tout en parlant très doucement, je leur dis que, lorsque le gentil cheval battra trois fois des ailes, ils pourront monter sur son dos et partir dans un monde merveilleux. Ils pourront même nager avec des dauphins.

**À qui s'adresse votre disque de relaxation?**

Aux petits de 3 à 12 ans, mais le voyage imaginaire que l'enfant fera dépend beaucoup de lui et de son pouvoir d'imagination. Certaines petites filles de 12 ans et plus aiment encore se laisser emporter.

**Vous semblez très satisfaite de votre réalisation...**

Je n'en crois pas mes oreilles quand j'entends les commentaires. Les gens me disent: "C'est vraiment magique." Je suis ravie quand les parents me disent que leurs enfants qui ne voulaient jamais aller au lit auparavant sans disputer ni bougonner y vont maintenant en courant à condition qu'on leur fasse jouer *Le sommeil magique*. Le plus drôle, c'est que la plupart des enfants s'endorment avant la fin du disque. Donc, ils n'entendent jamais la fin de l'histoire. Ce qui laisse encore plus de place à l'imaginaire... **DH**



**FINI LES CAUCHEMARS!**

On peut composer le numéro suivant pour connaître les endroits où le disque est distribué: 1 800 897-5060.

**COMPOSITRICE D'UN ALBUM DE RELAXATION**

**"Ma musique berce vos enfants"**

— Mireille Godbout

ment de son album destiné aux enfants de 3 à 12 ans.

**Madame Godbout, qu'est-ce qui vous a incitée à lancer un album de relaxation pour enfants?**

Deux raisons sont à l'origine de ma décision. J'ai moi-même deux enfants, Ève-Marie, 8 ans, et Tomy, 12 ans, et le disque leur est en partie dédié. L'autre raison concerne un bouleversement majeur dans ma vie.

