

YOGA une **e**xistence **riche** de
Sens

Célia Mouëtron

Mémoires 2023

Introduction

« Vous êtes né(e)s pour évoluer »

C'est ce que le Yoga répond à la question existentielle « Quel est le sens de la Vie ? »

De par ses moyens et outils de pacification du corps et de l'esprit, il permet une recherche plus sereine et saine et des réponses justes et correctes à ce sujet.

Cette exploration intérieure et cette expansion et élévation de conscience trouvent dans le système yogique le parfait équipement du voyageur de l'esprit.

Le Hatha Yoga est un ensemble de connaissances et de techniques psycho-physiologiques ayant pour but d'élever le corps et l'esprit à des niveaux de santé et de conscience supérieurs pour devenir de meilleurs êtres humains libres et responsables, bons et altruistes.

De l'homéostasie à la réalisation du Soi, les enseignements du Yoga révèlent le chemin et nous guident pas à pas.

« Le Yoga est scientifique(...)le yoga est une voie spirituelle. Le Yoga est une philosophie, une sagesse à vivre. Le Yoga est fortement éthique. Le Yoga est fortement intellectuel et rationnel. »

Le Yoga nous révèle la vérité sur notre nature humaine entre l'animal et l'être divin. Il nous enseigne comment renoncer à nos tendances inférieures et involutives et comment cultiver et accéder à notre être divin, le sommet de l'évolution humaine.

Cette ascèse produit l'approfondissement graduel et exponentiel de la Conscience et de la Connaissance de soi et du Soi.

Le Yoga est la source, le Yoga est la Voie, le Yoga est le fruit.
Le Yoga est un don.

Yama

La Voie de la raison

Dans l'Ashtanga Yoga, les Yama et Ny'ama sont classiquement présentés comme les fondements moraux et éthiques sur lesquels la pratique yogique et l'évolution spirituelle s'établissent progressivement.

Ces 5 contraintes morales et ces 5 observances éthiques sont parfois présentées chacune comme un membre ou -anga à part entière, c'est dire leur importance capitale.

L'ensemble des 10 constitue le Kriya Yoga.

Ces premiers membres font appel à notre raison et notre discernement.

Ils nous donnent matière à réflexion au sujet des conséquences de nos actes.

Les Yama préviennent et traitent les causes de la dévolution à l'instar de la pathogénèse.

Les Ni'yama révèlent les causes de l'évolution et de la santé holistique à la façon de la salutogénèse.

La spiritualité en général appelle à la transcendance et au dépassement. C'est aller convoquer la positivité et la vertu. C'est diriger l'esprit vers ce qui élève, vers ce qui éveille et vers les causes du bonheur.

Les Yama invitent au renoncement et Ni'yama à l'enrichissement des qualités jusqu'à leur plein épanouissement qui aboutit au détachement et donc à la manifestation spontanée des qualités de l'Ame.

Il n'y a pas de problèmes, il n'y a que des pistes de décollage. Il n'y a pas d'obstacles, il y a une invitation à ouvrir son cœur et à lâcher prise à chaque fois un chouya de plus.

La vie yogique exige du courage, de la patience et du détachement.

La vision spirituelle est cette capacité à voir l'espace dans lequel se trouve l'obstacle. Ce n'est pas le nier, c'est le fait de percevoir tout le reste.

D'un point de vue énergétique, c'est exactement ce qu'il faut faire puisque l'énergie va là où se trouve notre attention.

En fait ce qui est étonnant, c'est que le monde dans lequel on vit; tant dans la médecine, l'éducation et dans nos états d'esprit en général; fonctionne à contre-courant de la vision yogique et spirituelle. C'est tellement dommage.

Le Yoga est l'un des six Darshanas c'est à dire une Vue révélée. Autrement dit c'est la réalité perçue par esprit pur, éveillé.

Pourquoi avons-nous pris cette direction ? Sans doute notre manque de conscience tout simplement. Pourquoi se concentrer sur le négatif. Par manque d'efforts, je pense. Par ignorance et par manque d'amour. Parce que le cœur doit être ouvert pour réaliser la beauté de la Vie, se sentir reconnaissant et se battre pour en être digne et lui ressembler.

Ahimsa ou la non violence me rappelle sans cesse de ne pas violenter mon corps, ni mon esprit, ni les autres.

Progressivement la culpabilité et la haine que j'avais à mon encontre sont remplacées par l'humour, la bienveillance et même la reconnaissance. Grâce à Ahimsa, je parviens à embrasser mes parts d'ombre, mes écueils et mon ignorance. Je parviens à mettre un peu d'amour sur ces souvenirs douloureux et je sais qu'avec le temps, je saurai mettre de la lumière sur ce que les autres m'ont fait subir.

Ahimsa est pour moi, une invitation au pardon, à la joie d'apprendre mais également à l'humilité et à l'acceptation de l'imperfection.

Satya m'encourage à regarder en moi-même et reconnaître mes motivations et intentions profondes. Suis-je alignée avec les valeurs que j'admire et lesquelles je souhaite réaliser.

Satya m'encourage à avoir une pensée et une parole honnête.

Satya me rappelle la nécessité de ne pas me dissimuler à moi-même.

Quand Satya grandit, notre parole inspire la confiance et la véracité. Ceci n'a pas de prix.

Bramacharya ou la modération symbolise pour moi, plus que les autres Yama, la voie vers Pratyahara. Bramacharya signifie pour moi l'apaisement et le contrôle de la faim sensorielle et sensuelle.

Je suis fascinée par les objets des sens et ils sont capables de me voler mon intériorité. L'attraction pour les objets extérieurs génère de nombreuses tensions physiques et mentales.

Relâcher la saisie, rentrer les sens à l'intérieur, rassembler, concentrer, c'est ce que m'enseigne ce Yama.

Bramacharya me rappelle que la joie intérieure est incomparablement plus grande et pérenne que les joies du monde.

Asteya me rappelle de donner à l'autre ce qui lui est dû, de reconnaître les mérites d'autrui et de respecter ses besoins.

Aparigraha c'est préférer la qualité à la quantité, la richesse de l'esprit plutôt que la

richesse matérielle.

C'est également pratiquer l'action désintéressée, sans attentes. Pour l'égo, c'est inimaginable puisque celui-ci disparaîtrait. Il suffit que j'y réfléchisse pour savoir combien cette attitude est libératrice.

Les Yama agissent vraiment comme des catalyseurs, pansent les fuites énergétiques, conservent notre énergie à l'intérieur du corps et de l'esprit. Conserver dans le sens de garder à l'intérieur.

Plus nous avons d'énergie, plus celle-ci peut s'élever dans les centres spirituels supérieurs et faire grandir notre conscience.

Encore plus qu'une vocation purificatrice de l'énergie, Ils conservent l'énergie.

Les Yama nous évitent de perdre de l'énergie en évitant son gaspillage par des attitudes non correctes.

Sincèrement, il est facile d'observer que notre société et nos esprits nous poussent toujours plus à l'extérieur de nous-même. Ce qui a pour conséquence de faire de nous des monstres, des sortes de satyres obèses avec des organes disproportionnés. La Cosmogonie bouddhique recèle une iconographie très parlante. Les Yama permettent de conserver l'esprit à l'intérieur et de le diriger vers des aspirations plus hautes et spirituelles, les Ni'yama.

La visée de la voie du Yoga est l'émancipation de la souffrance Dukkha pour atteindre Sukkha la paix et l'harmonie dans cette existence et atteindre Moksha en se libérant du cycle des naissances et des morts.

Je crois que l'énergie est pure en essence. Sa pureté, ou au contraire sa corruption vient de notre attitude envers les objets des sens et les pensées. L'attachement corrompt l'énergie, l'attachement et l'identification emprisonnent l'énergie dans les objets de notre attention. L'attachement empêche sa libre circulation et enferme l'énergie, la fige dans des objets, dans des concepts...etc

L'objet qui nous rend le plus prisonnier est l'égo, notre moi.

Être attaché aux objets dits extérieurs, c'est être attaché aux injonctions de l'égo qui dicte que ceci est bon, j'aime, je le veux et ceci ne l'est pas j'aime pas, je le rejette.

Je pense que la Vie pure, l'élan vital, l'énergie vitale se dirige toujours dans le sens de l'évolution et de l'élévation. Nous devons consciemment devenir des canaux en nettoyant la voie pour lui permettre le passage « vers le haut ».

Pour cela, il faut colmater les fuites avec les Yama afin d'éviter la déperdition « par le bas » et rendre le contenant vaste et sukkha grâce au Ni'yama.

Ni'yama

La voie du détachement

Les Ni'yama sont des vertus et des qualités, les paramitas.

Ils ont la vocation d'accroître notre énergie et de l'orienter de façon évolutive par le développement du détachement et parallèlement par l'ouverture du coeur et l'ancrage.

Par le détachement, nous créons de l'espace Akasha et la souffrance de se sentir séparé du reste de l'Univers diminue. Grâce à l'espace, l'énergie circule librement et ce qui doit être réalisé, se réalise ; Dhyana, Samadhi par le Svadharma.

Saucha, Santosha, Tapas, Swadyaya et Isvara Pranidhana sont les Ni'yama.

Les Ni'yama sont la voie du détachement et de l'élément espace.

Saucha nettoie et désencombre l'intérieur comme l'extérieur.

Santosha nous invite à ressentir la joie de l'être et non de l'avoir. A contacter notre état de satisfaction et de complétude inné libre et indépendant des contingences.

Tapas est l'engagement continu et soutenu dans la vie yogique. Tapas fait naître le feu intérieur pour la quête spirituelle, Tejas. Elle permet de le conserver et de l'amplifier telles que les Vestales protégeaient le feu sacré de la cité romaine. Tapas est dévouement et confiance sans cesse renouvelés. Tapas attise le feu purificateur brûlant les karmas.

Les Ni'yama éliminent les distractions. Ils génèrent toujours plus d'espace pour l'esprit, la spiritualité et la pratique.

Swadyaya nous invite à tourner le regard à l'intérieur forts d'Ahimsa et de Satya pour se connaître soi-même. C'est étudier les textes sur la nature du Soi et la nature du moi.

Ishvara Pranidhana est l'abandon à plus grand que soi. Le héros est enjoint d'abandonner ses peurs afin d'ouvrir son coeur sans réserve à ce qui lui est supérieur. Ishvara Pranidhana est le détachement parfait dans l'action qui devient non action; l'acteur, l'action ne faisant qu'un avec le Soi.

Les Ni'yama sont générateurs d'espace et d'ouverture.

Yama et Ni'yama permettent l'élargissement de notre conscience en éliminant les blocages et en générant de l'espace autrement dit de l'énergie, la conscience-énergie.

Sans Ahimsa, il nous serait très difficile de pratiquer l'introspection sans que cela devienne une véritable torture faite de culpabilité, de haine, de regrets et de remords et j'en passe.

Sans Satya, on demeurerait tout simplement dans le déni et donc dans l'impossibilité d'oeuvrer à l'amélioration.

Grâce aux attitudes mentales enseignées par le Yoga, nous pouvons faire grandir notre conscience et observer ce qui est et ce sans jugement, sans critique, sans attachement, ni identification. C'est ce qu'on appelle aussi la Compassion. Et c'est vraiment l'énergie du coeur qui est capable de cette compréhension, tel un accueil.

Ce témoin intérieur a le pouvoir de diminuer l'emprise de nos conditionnements jusqu'à leur disparition.

« Dans la tête » c'est une compréhension conceptuelle qui manipule et élabore des conclusions d'après un disque dur et rayé.

L'égo, l'attachement et les conditionnements se ressentent dans le corps. Ils produisent Nara par le non alignement et le manque d'ancrage. Cette prise de conscience est une chance. C'est ici qu'entrent en jeu, les divines asanas et la Posture Juste.

Divines Asana

La Voix du corps

Asana est le troisième Anga du Raja Yoga ou Yoga de Patanjali.

Les Asana sont présentées comme la phase de travail sur le corps physique. Elles ont pour but d'élever sa santé, de développer notre connaissance et notre conscience corporelle. Ainsi elles ont pour objet de rendre le corps physique apte aux pratiques de l'Antaranga, les yogas de l'esprit.

Classiquement, il est enseigné qu'Anamaya Kosha est influencé par les asana; Pranamaya Kosha par les pranayama; Manomayakosha par les règles de la conduite yogique et le travail sur les deux kosha précédents; Vijnanamaya Kosha grandit grâce à Yoga Drishti, Swadyaya, Pratyahara et Dharana.

En pratique, réaliser une authentique asana requiert la maîtrise des 5 premiers anga et peut permettre à elle seule de réaliser l'état de Yoga.

Cette idée que l'Un est tout me fascine dans le Yoga. Réaliser un seul Yama revient à réaliser l'Unité qui est le but ultime. Il en est de même pour un Ni'yama.

Mais il me semble que pour connaître l'Un, il faut connaître la multiplicité.

Pour reconnaître l'état de Yoga, il est nécessaire de connaître la voie et ses moyens.

Ce que j'aime dans le Yoga, c'est qu'il est un système de santé holistique intégral d'une santé suprahumaine. Les portes d'entrée sont multiples, les moyens de réalisation sont multiples mais nous devons tous les connaître, les appliquer. C'est comme si l'un ne pouvait pas fonctionner sans l'autre.

C'est comme si réaliser un membre revenait à les réaliser tous et qu'en les connaissant tous, l'on pouvait reconnaître l'Un.

Dans la leçon 9 « Le domaine de Yoga » Swami Gitananda dit enseigner 384 postures qui peuvent répondre au champ complet des activités corporelles. Chaque muscle, tendon, articulation, tissu, glande, organe, fluide sont stimulés. Les muscles et les tendons sont renforcés et assouplis. Les mouvements articulaires gagnent en amplitude. Les tissus sont revitalisés. Les glandes sont stimulées et

régulées. Les organes sont rajeunis, pressés, détoxiqués et développés. La circulation des fluides et des systèmes sont nettoyés, optimisés et vivifiés. Les systèmes nerveux sont purifiés et équilibrés.

Ces pratiques rétablissent la santé globale du corps et la maintiennent à un niveau optimal : l'homéostasie.

Ces pratiques sont à la fois curatives, préventives et une source de bien-être au quotidien.

Le corps physique devient un lieu de plus en plus confortable où il fait bon être.

Dans les noms des Asana, l'on retrouve des animaux, des hommes et leurs attributs, des Dieux et des déesses et même des concepts.

Grâce aux Asana, la mythologie indienne prend corps. L'enseignement exotérique devient la pratique ésotérique.

C'est un autre aspect qui me fascine.

Par la compréhension intérieure et l'expérience personnelle d'une tradition spirituelle particulière, on vient toucher son universalité et son éternité.

A ce niveau-là, les -ismes et les écoles se fondent dans l'Unité. Les voies tels des fleuves sont appelés à se fondre dans l'océan de la Nature ultime.

La santé de notre corps s'accroît, la conscience se développe, notre ressenti s'affine, nos sens s'affûtent, ses besoins sont reconnus et respectés, l'on devient de plus en plus attentif à la qualité de ce que l'on ingère, nourriture émotionnelle et matérielle.

L'on devient plus gracieux et plus souples. Et grandit un profond respect pour celui-ci. Petit à petit certaines activités autonomiques passent sous le contrôle de l'esprit conscient telle que la respiration.

Notre société actuelle fait de cette tâche un véritable challenge. L'environnement est capitale et parfois en tant que chercheuse spirituelle, je me sens un peu seule.

Heureusement, j'ai la chance d'avoir quelques compagnons sur mon chemin, enseignants et ami(e)s sérieusement engagé(e)s.

Grâce aux Yoga Asana, j'ai conscientisé le bas de mon corps. Avant, je flottais, comme si ma tête était une montgolfière. Je manquais d'ancrage.

Par la pratique des asana, mon corps s'est assoupli et s'est renforcé. J'ai gagné en aisance et en détente.

Ce qui m'a donné beaucoup de joie car j'ai eu le sentiment que mon corps m'avait été restitué.

Progressivement de nouvelles zones en tension se révèlent, elles deviennent conscientes, elles reprennent vie, touchées par la l'énergie et la lumière de la conscience.

Ce qui est dans le subconscient remonte à la surface du conscient. Je crois que de cette façon, notre action purificatrice agit sur le futur mais aussi sur le passé.

Grâce aux asana, l'on peut réaliser un corps sukkha, un corps vigoureux, souple et jeune.

Dans une posture l'on produit consciemment la tension pour susciter une détente consciente. La détente yogique produit une ouverture du corps.

Un corps détendu, disons rempli d'espace est apte à recevoir et à ressentir des énergies plus subtiles du Pranayama Kosha et surtout d'Anandamaya Kosha.

Le docteur Ananda a dit un jour « Puissent tous les êtres s'imprégner de l'Unité »
J'ai adoré le terme « imprégner »

Comme si on devenait des éponges (dans le bon sens du terme et pour le mieux)
des flux cosmiques supérieurs.

Dans mon expérience, j'ai constaté que je devenais de plus en plus perméable aux
énergies environnantes, comme si j'étais traversée. Parfois je pense être traversée
par les pensées des autres. Si je savais tout ce par quoi je suis traversée et
bombardée...

Pour moi le Yoga révèle l'Espace. Il nettoie le réceptacle qu'est notre être
multidimensionnel.

Le Yoga ancre par la conscience et l'aisance du corps. Notre ancrage sur le plan
matériel implique de respecter les lois de la dimension matérielle tel que de se
nourrir correctement, de répondre à nos besoins de base telle que la sécurité
matérielle et émotionnelle. Avoir une vie harmonieuse et équilibrée sur tous les
plans.

Se Réaliser sur le plan manifesté est essentiel pour la croissance spirituelle.
C'est la base allant de pair avec des buts spirituels élevés sinon l'on demeure
solidement ras les pâquerettes dans un matérialisme pur et dur.

Samasthiti Asana ou Equilibre et stabilité

Elle est une magnifique posture en tous points de par son universalité, de par sa
simplicité, de par son symbolisme et de par sa puissance.

Sur cette planète, elle est le privilège des humains. Notre station debout et le fait que
nous soyons des bipèdes nous caractérisent et nous différencient des autres
espèces.

Elle est apparemment simple puisque c'est une posture que nous utilisons
quotidiennement mais en réalité nous en sommes trop souvent inconscients.

Sama Equilibre et Sthiti Stable, tout est dit, c'est l'attitude correcte du Corps-parole-
esprit pour marcher sur la Voie du Yoga tranchante comme une lame de rasoir.

C'est une posture qui peut être pratiquée, l'air de rien, partout et à tous moments.

Cela passe inaperçu.

Son symbolisme est fort, elle représente le stade évolutionnaire de l'être humain, le
vrai. Celui qui se tient comme un vrai être humain.

Cette posture conditionne l'attitude mentale en la plaçant au dessus des tendances
involutives et tendant vers notre divinité future.

Sa puissance vient de la verticalité de la colonne vertébrale, les pieds plongeant
leurs racines dans la terre, la tête dans les étoiles et le coeur ouvert et rayonnant.

Comme une antenne avec une prise de terre. Sans cette prise dans la terre, la
machine disjoncte, l'arbre tombe, l'homme se brûle la cervelle.

Les quadrupèdes ont eux une colonne vertébrale horizontale.

Notre posture debout fait de nous des êtres humains et participe pleinement à notre
évolution spirituelle. Dans notre société actuelle, ce fondement est mis à mal.

Samasthiti est une posture passionnante et édifiante.

Elle représente la Voie du Milieu, la voie de l'Homme. Elle représente la prière de l'homme qui désire s'élever des ténèbres et tendre vers la lumière.

« Om asato ma sad gamaye/
Tamasoma jyotir gamaye/
Mrityor ma namritat gamaye/
Hari om tat sat om »

Elle représente le pont entre le stade animal et le stade divin. Le Pont entre la terre et le Ciel. Le pont entre les coeurs. Elle me fait penser à La Croix chrétienne où l'homme ancien est révolu. Elle m'évoque l'Homme de Vitruve de Léonard de Vinci, pour ne parler que des interprétations humaines des principes cosmiques. Elle m'évoque la Géométrie sacrée.

Elle n'est pas qu'une simple représentation, elle est le chemin, elle est le moyen. Elle m'a beaucoup aidée à englober les parties basses de mon corps, voûte plantaire, pieds, orteils jambes et bassin dans le champ de ma conscience.

Elle allie ancrage, alignement et aspiration.

Les Yoga Asana m'ont rendu mon corps et ma santé.

Aujourd'hui je progresse vers un amour et un respect inconditionnel pour ce corps que l'Univers m'a donné.

Pour demeurer stable et équilibré dans une asana et surtout dans la vie :

Yama et Ni'yama doivent être respectés, la respiration doit être régulière, lente et profonde Dirgha et le mental apaisé.

Pranayama

Le Pont du Souffle

La conscience de l'activité respiratoire est très subtile et ma présence dans cette activité n'est pas évidente.

Il me faut de nombreux rappels pour rester en lien avec ma respiration.

Lors d'une séance de pratique, très récemment il m'est venu à l'esprit que le Souffle était la Vérité.

C'est vrai que pendant les pratiques morales, éthiques, asana, concentration, l'on peut s'en raconter des choses : rêveries, fantasmes, croyances mais avec la pratique de la respiration, je trouve que l'égo a moins de prises si l'on s'en tient à pratiquer humblement c'est à dire confortablement.

Il m'a semblé que c'était une pratique puissante pour réduire l'égo, ou du moins le mettre un peu de côté et à la fois cette attention requiert beaucoup de volonté.

Pratiquer le Yoga c'est mettre la volonté de l'égo sous le joug des aspirations supérieures.

Cette lutte prend parfois des airs de champs de bataille.

Je pratique le Yoga depuis 7 ans et c'est seulement depuis peu que je pratique Pranayama pour de vrai. Avant, mon esprit était encore trop indompté pour que je puisse être assez sensible et attentive.

Je me concentre actuellement sur Mahat Yoga Pranayama et Vibhaga Pranayama et je rêve déjà de l'énergie que je vais récupérer et générer en respirant correctement et en développant une capacité respiratoire de plus en plus grande. Puisse ce gain d'énergie servir des buts élevés.

Je sais que je mets un pied dans le 4ème membre. Les Pranayama sont un pont entre le plan physique et les plans subtils.

La pratique simple de respirer en conscience m'ancre dans le présent, réduit les fluctuations mentales, réduit la fatigue et révèle les tensions et blocages au niveau physique et psychique.

Conclusion

Le Yoga est pour moi une thérapie, une éducation et une révélation.

Ma pratique assidue et amoureuse m'ont permise de bien évoluer sur les plans intérieur et extérieur.

Le Yoga m'a rendu ma vie, qui, il y a quelques années semblait perdue dans une profonde dépression qui durait depuis 6 ans.

J'ai recouvert beaucoup d'énergie ainsi que mes capacités cognitives qui avaient été endommagées par la maladie : mémoire, concentration, raisonnement, interaction avec autrui, langage, capacité à prendre des décisions.

Cette reconstruction m'a demandée d'intenses efforts pendant de nombreuses années.

J'ai retrouvé l'envie de vivre grâce au Yoga et j'ai découvert le sens supérieur de la Vie dans la science du Yoga.

Le système du Yoga et les enseignements du Bouddha m'ont accompagnés tout au long de ce chemin de guérison et ils m'accompagneront toujours.

Aujourd'hui, je souhaite approfondir ma connaissance et ma pratique du Yoga grâce aux enseignements de Swami Gitananda Giri et continuer d'enseigner.

Progressivement, j'aimerai élargir ma transmission aux enfants et me former au Yoga Chikista pour participer à la révolution de notre système de santé en contribuant à

une autre vision de la santé humaine et une autre vision d'une existence riche de sens.

J'espère bien qu'un être humain en bonne santé puisse être sage et protéger la nature dont il fait partie.

J'ai également à coeur que le système d'éducation pour nos enfants s'améliore et se diversifie. J'observe trop de souffrances dans le milieu scolaire et bien que cette situation soit admise, je ne trouve pas ça normal. Nos enfants, me semble-t-il méritent le meilleur de nous-même et de la société.

Enseigner la multi-dimensionnalité de l'être est une issue au matérialisme et une porte vers l'harmonie universelle.

J'espère continuer à tourner mon esprit à l'intérieur, à être de plus en plus libre et consciente. J'espère rendre ma vie utile en apportant ma contribution au monde et à mon temps à travers ma compréhension du Yoga comme art de vivre et du fait de l'enseigner.

Je remercie Janita Stenhouse, le docteur Ananda Balayogi Bhavanani, Ammaji Meenakshi Devi Bhavanani, Kalavathi, Devassana Bhavanani de me transmettre à travers leurs enseignements et leur être, la sagesse et la science de la lignée Ashtanga Yoga Rishi Culture avec tout leur amour, leur intelligence et leur dévotion.

Merci à mon amie Julie d'être une compagne sur ce chemin.

Merci à ma fille Herenui de me donner l'envie d'être une meilleure personne et une meilleure mère.