ELIANE GAGNON

LA SOBRIÉTÉ

REPENSER NOS HABITUDES DE CONSOMMATION POUR UN MODE DE VIE SAIN

TRÉCARRÉ

MESSAGE

IMPORTANT AUX LECTEURS

Ce livre peut servir de « déclencheur de prises de conscience » quant à votre rapport à la consommation en général ou à certains comportements qui vous rendent la vie difficile. Vous y trouverez des pistes de solution, des idées et des outils pour fonctionner dans un mode de vie sobre. La sobriété est un choix personnel : libre à chacun d'y parvenir à sa façon.

Cet ouvrage est un outil d'information pour démystifier le concept de sobriété. Je souhaite que cette lecture puisse vous guider dans la bonne voie, une voie pour vous seul. Par ailleurs, si vous pensez avoir un problème de dépendance, que vous souffrez régulièrement de vos abus de substances ou d'autres comportements, il se peut que vous ayez besoin d'une aide professionnelle. Il existe de multiples ressources publiques, privées et même en ligne pour vous aider à vous rétablir. L'important, c'est de demander de l'aide à quelqu'un pour ne pas être seul avec ça. Vous pouvez vous rendre au soberlab.ca/ressources pour commencer vos démarches.

SOMMAIRE

Introduction **15**

Pourquoi jaser de sobriété ? **15**

1 sobriété n. f. **19**

C'est quoi la sobriété ? **20**

L'idéal à atteindre **21**

La notion de souhait **24**

Les 1001 raisons d'être sobre **26**

Pourquoi je choisis d'être sobre ? **28**

Causes à effets des choix de la #soberlife **29**

Une image vaut mille mots **32**

Le pouvoir du sourire **34**

Gratitude **35**

2 addiction n. f. **37**

Un survol de la dépendance **38**

Remplir le vide à tout prix **39**

Prendre soin du vide à tout prix **40**

Les caractéristiques du dépendant **41**

Quatre parcours, quatre profils **43**

Être dépendant du temps **45**

En mode solution **45**

La dépendance à l'alcool en rafale avec le Dr Sader 48

3 **Comportements, émotions et peurs** 49
En mode destruction ou construction ? 50

4 **Croyances et perceptions** 57
L'illusion du besoin 57
Switch de pensée : de privation à libération 61

5 **Les jeunes et la curiosité** 65
La curiosité n'est pas de la témérité 66

6 **La motivation et la discipline** 71
Pas d'efforts, pas de confort 72

7 **Vérités ou conséquences** 75
La vérité triomphe toujours 76

8 **Reconnexion** 81
Se brancher sur l'essentiel 82

9 **La vie au-delà des excès** 87
Au-delà des excès 87
L'abstinence n'est pas un gage de sobriété 89
Nuance : sec ou sobre ? 90
Prière de ne pas insister 91

10 **La spiritualité** 95
La spiritualité et la foi 95

11 **Une vie de sens** 101
Trouver un sens… 101

Conclusion 107

Quelques outils supplémentaires 113
Le journal quotidien **113**
Contrat de *love* avec moi-même **115**

Remerciements **117**

INTRODUCTION

POURQUOI JASER DE SOBRIÉTÉ ?

Si vous tenez ce livre dans vos mains, c'est probablement parce que le sujet vous intrigue ou parce que vous êtes écœuré d'être intoxiqué, engourdi ou gelé ? C'est vous qui le savez. La sobriété, une nouvelle tendance ? À une ère où l'on tente de se guérir de tous nos maux, l'expérience de la sobriété arrive à point. Une expérience. C'est un mot que j'adore dans ce contexte parce que c'est à force d'en vivre qu'on finit par trouver ce qui nous fait vraiment du bien, ce qui est une solution pour notre bien-être personnel, pour notre santé mentale, physique et spirituelle. Pour moi, la sobriété sera toujours plus qu'une tendance ; je la perçois comme un mode de vie qui me permet d'accéder à ma vraie nature, à mes plus grands rêves et à une vie remplie de sens qui me permet d'évoluer vers l'atteinte de mon idéal. Un mode de vie d'actions qui est parfois tellement confrontant, tellement difficile mais qui, chaque jour, me fait grandir. J'ai envie de vous faire découvrir ce mode de vie parce que c'est un sujet qui me tient vraiment à cœur. Je crois aussi qu'il mérite d'être abordé sous tous ces angles, de façon positive et non punitive.

Cet ouvrage n'est pas conçu pour moraliser ou pour vous faire adhérer à un mode de vie sans votre consentement ! Loin de là.

La sobriété, c'est un choix personnel et pour en venir à le faire et l'embrasser, ce choix, j'ai l'impression qu'il faut démystifier plusieurs éléments.

La sobriété tend à vouloir gagner en popularité parce qu'on commence à réaliser qu'elle n'est plus seulement associée aux alcooliques et aux dépendants de ce monde. Au cours de la lecture de cet ouvrage, vous allez remarquer que la sobriété s'adresse à une bien plus grande masse qu'on puisse même s'imaginer parce que ce n'est pas une affaire de substances ou de drogues, mais plutôt de comportements, de gestion d'émotions et d'attitudes face à la vie.

J'ai grandi dans une société qui m'a conditionnée à penser qu'un jour (je ne sais toujours pas quand) j'allais trouver le bonheur quelque part dans des facteurs extérieurs à moi, dans toutes sortes de paradis artificiels de la consommation en général, comme l'accumulation de matériel, les accomplissements, la performance, les relations, le sucre, le sexe, l'argent, l'alcool, etc. Et j'ai pensé qu'en me tournant vers ces méthodes, j'allais réussir à remplir le fameux vide, le trou dans mon cœur… mais, en réalité, je n'ai fait que le creuser davantage.

J'ai remarqué, au fil des années, que nous sommes bien plus nombreux qu'on ne pense à le vivre, ce vide, à vouloir trouver la solution miracle pour qu'il disparaisse sans grand effort. Mais en vérité, rien n'arrive sans effort. C'est fou de penser qu'il existe une petite pilule miracle qui va régler nos moindres maux ou nous téléporter dans un monde idéal.

Bref, tout ça pour dire que toute cette expérience de cheminement vers la sobriété, mon désir de tendre vers un équilibre émotif m'a amenée, comme humain imparfait, à me questionner sur mon rapport à la consommation en général, à la conception de la sobriété et à son utilité dans ma vie. C'est un mot qui amène beaucoup de questionnements et qui peut même faire peur… Bon OK, surtout quand il est glissé dans une conversation dans un bar ! Les gens croient automatiquement que, s'ils n'ont pas de problème d'alcool, ils n'ont pas besoin de sobriété dans leur vie. Et ceux

qui y ont été forcés après des épreuves liées à la dépendance se sentent souvent stigmatisés, honteux ou, pire, anormaux, au point de s'isoler par peur de faire face au monde. Mais au fond, c'est quoi la normalité ? On n'est pas tous un peu pareils ?

Il y a plusieurs interprétations de ce qu'est la sobriété, autant qu'il y a d'êtres humains ! Pour simplifier et rendre le terme accessible, on peut dire que ce n'est qu'un autre mot pour parler de développement, d'éveil, de croissance personnelle, d'évolution spirituelle, de vérité et d'amour véritable. Vous voyez, c'est un sujet à la fois complexe, délicat et nuancé. Et l'idée ici n'est pas d'imposer une vérité mais bien d'exposer une vision, une façon de voir la vie à travers ma paire de lunettes avec toutes les découvertes que j'ai faites au fil des ans en ce qui a trait à ce mode de vie.

Les croyances et les perceptions sont fascinantes et, souvent, ce sont elles qui nous gardent prisonniers de notre mental, de nos propres mensonges qu'on croit dur comme fer être la vérité. Une chose est sûre, sur cette route qu'est la vie, c'est que nous sommes tous confrontés aux mêmes genres de défis, d'épreuves, d'émotions et de souffrances qui nous amènent toujours devant deux types de choix : destruction ou construction. Les choix destructeurs comme les abus, la compulsion, la surconsommation et tous types de comportements dysfonctionnels soulagent la souffrance de façon temporaire. Et ceux qui nous amènent vers la construction d'une vie heureuse se présentent à nous quand on prend le temps d'agir, d'être conscients de la possibilité qu'un mode de vie sobre apporte. En d'autres mots, le désir de régler la source de la souffrance pour éviter de s'enfoncer dans le gouffre, c'est la voie de la sobriété, de la croissance et du développement de soi profond pour chacun d'entre nous.

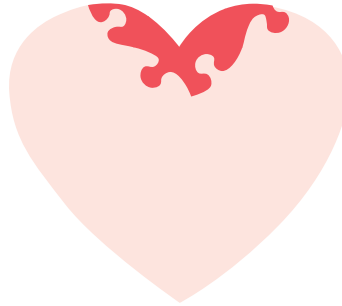
En terminant, je vous remercie de prendre ce moment pour vous. Que vous vous considériez comme dépendant ou pas, que vous soyez dans une démarche ou un cheminement quelconque pour régler vos blessures d'enfance, que vous soyez sur le point de demander de l'aide, que la perspective de faire de l'introspection vous donne le vertige ou encore que vous viviez déjà un mode de

vie sobre, l'idée de cet ouvrage est surtout d'ouvrir le dialogue entre nous, humains qui souhaitons nous éveiller, nous transformer en la meilleure version de nous-mêmes et évoluer sur le chemin de la sobriété.

En toute humilité, mon objectif avec ce livre est qu'après sa lecture vous puissiez poser un regard honnête sur vos propres comportements, habitudes, attitudes, actions, réactions, pensées, émotions et que vous ayez plus d'outils pour mettre plus de #soberlove dans votre vie, moins d'envies de vous engourdir, plus de désirs de découvrir qui vous êtes, sans masque. Parce que, apprendre à se connaître et avoir le courage d'accomplir les actions dans le sens de notre idéal, c'est vraiment le plus beau cadeau de la sobriété.

Et en toute sincérité, je suis aussi en chemin, en constante évolution, et ce livre, lors de son écriture, m'a même permis de trouver des outils pour améliorer ma vie. J'espère qu'il pourra contribuer tout aussi positivement à la vôtre. Bonne lecture !

Eliane



1

sobriété n. f.

1. Tempérance dans le boire et manger.
2. Fait de ne pas boire ou de boire peu de boissons alcoolisées.
3. Pratique modérée d'une activité.

Synonymes : **réserve, retenue, tempérance, modération, modestie, simplicité, discrétion, frugalité, mesure.**

Antonymes : **excès, gloutonnerie, excentricité, alcoolisme, ivrognerie, intempérance, démesure, luxure.**

C'EST QUOI LA SOBRIÉTÉ ?

« Mettre tout en équilibre, c'est bien ;
mettre tout en harmonie, c'est mieux. »
Victor Hugo

Est-ce que la sobriété est vraiment complexe ou est-ce nous qui rendons la chose compliquée ? En fait, la sobriété « semble » complexe parce qu'elle englobe différents éléments. D'une part, il arrive que certaines personnes soient obligées d'entamer une démarche dans ce sens parce que c'est une question de vie ou de mort. D'autre part, la sobriété peut aussi être un choix conscient qu'on fait pour des raisons personnelles comme des croyances, la santé, le fait qu'on n'aime pas le goût de l'alcool, un simple désir d'avoir les idées claires et d'être en mesure de s'adapter aux aléas de la vie quotidienne en pleine possession de ses moyens, etc.

Plus précisément, la sobriété peut donc être liée à l'arrêt de la consommation de substances psychoactives pour vaincre une dépendance connue ou moins connue, ou à l'arrêt d'un comportement nuisible. Autrement dit, c'est un processus de rétablissement. Pierre Rabhi, auteur du livre *Vers la sobriété heureuse*, parle d'elle comme d'un mode de vie s'apparentant à la « simplicité volontaire » ou au désir de réduire au minimum sa consommation en général par souci de l'environnement, de sa santé globale et de son empreinte écologique, qu'on veut chercher à diminuer pendant son passage sur terre.

Celle qui nous intéresse particulièrement dans cet ouvrage, la sobriété émotive, qui se définit par une gestion saine de nos émotions, une recherche d'équilibre au quotidien permettant d'atténuer le besoin constant d'en vouloir plus, de se « geler », de s'engourdir ou de s'étourdir avec tout ce qui nous passe sous la main pour faire face à la vie et au stress qu'elle génère. Bref, la vie va vite, et nous sommes happés de plein fouet par toutes sortes de stimuli et de paradis artificiels attrayants qui nous éloignent

constamment de notre vraie nature. Et s'éloigner de son vrai soi, c'est la pire chose qu'un humain puisse s'infliger, bien pire que la sobriété ! L'idée de sobriété pourrait se résumer à enlever toutes les couches de notre être qui ralentissent, voire bloquent notre évolution.

L'IDÉAL À ATTEINDRE

Dans un monde où tout va vite, prôner la sobriété, c'est un peu comme un acte de rébellion. C'est prendre la décision consciente de ralentir, d'apprécier le calme, de ressentir les choses ou de prendre le temps d'être connecté à soi-même, à la vie, à la nature dans le but d'être en cohérence avec ses valeurs profondes pour pouvoir jouir d'une vie heureuse, loin des excès. Ainsi, la joie ressentie est une émotion qui indique qu'on est à la bonne place, en accord avec ses choix, ses relations et sa vie, simplement. La sobriété peut être confrontante à bien des égards parce que, lorsqu'on sent que ça brasse en dedans, qu'il y a un débalancement, une perte d'équilibre, c'est à nous de faire le nécessaire pour le retrouver sainement.

Cet idéal ne devrait pas être imposé, jugé ou stigmatisé. Peu importe d'où on vient, notre histoire personnelle et le pourquoi de notre cheminement vers la sobriété, c'est nous qui le créons à notre image. Parfois, notre propre reflet se voit bouleversé par cette quête ; quand on n'aime pas nos comportements face à la vie, mais qu'on ne connaît pas d'autres solutions, que nous n'arrivons pas à agir avec tempérance ou que nous ne sommes pas là où nous avions projeté d'être, on en vient à la conclusion que c'est le résultat de nos décisions, de nos actions, de nos pensées. Sans nous taper sur la tête, on comprend que nous sommes responsable de cet idéal.

La sobriété émotive, c'est considérer la sérénité et la paix d'esprit comme une priorité dans notre vie. Parce que, pour plusieurs

d'entre nous, bien gérer ses émotions et rester sobre et sain d'esprit dans la tempête, ça s'apprend. Certes, il y a des exceptions à la règle, des gens qui ont eu la chance d'avoir plus d'outils et des qualités intrinsèques qui les avantagent. Il n'en demeure pas moins que l'humain parfait n'existe pas. La vie parfaite non plus. Quand on commence à convoiter la sobriété, on peut l'expérimenter à quelques moments de la journée. Et de fil en aiguille, dans notre cheminement, que ce soit le rétablissement d'une dépendance ou le choix personnel de vivre sobrement, on remarque que les périodes sobres, calmes, deviennent de plus en plus longues ; on vit moins de conflits intérieurs (ou ils durent beaucoup moins longtemps), on a de meilleures relations à la maison, au travail, où il y a moins de drames et, bien sûr, moins d'abus. Le progrès, c'est encourageant ! Ça donne envie de continuer à faire des efforts malgré les épreuves qui sont parfois, disons-le, insupportables, tout comme les pensées et les émotions qu'elles engendrent. Et notre monde intérieur et notre tête prise dans un labyrinthe peuvent à leur tour provoquer toutes sortes de situations conflictuelles. Mais ne sommes-nous pas responsables de nos états émotionnels, de retrouver notre équilibre ?

Autrement dit, assumer la responsabilité de ce qu'on vit au quotidien peut vouloir dire apprendre à accueillir nos pensées et nos émotions avec bienveillance, c'est aussi s'occuper de soi en priorité. C'est un grand défi. On a souvent tendance à vouloir trouver une façon de s'anesthésier, de ne pas sentir la douleur, d'éviter de faire face à nos problèmes.

Ce stratagème peut avoir son utilité pendant un moment de notre vie, on ne peut pas le nier. Mais à long terme, ne pas s'attaquer à la source de nos troubles ne fait qu'aggraver les choses. À un moment donné, on devient obligé de faire un vrai gros ménage de printemps parce qu'il n'y a plus rien qui rentre en dessous du tapis !

Personne n'a dit que cette route serait facile. Si elle l'était, on serait tous sur le même chemin. Qui sait, peut-être qu'à force de démystifier la sobriété nous en viendrons à croire qu'il s'agit d'un choix respectable accessible à tous qui va bien au-delà de l'arrêt

de consommation. Dans cette quête d'idéal à atteindre, la meilleure chose qui puisse nous arriver, c'est de voir les bienfaits d'une sobriété durable, celle qui devient un mode de vie et qui améliore la qualité de nos réponses face à l'adversité, adversité à laquelle nous sommes tous confrontés.

Ainsi, le sentiment de savoir qu'on est honnête envers soi-même et qu'un jour à la fois on prend un parcours et des décisions qui nous mènent à la liberté plutôt qu'à l'esclavage est un immense privilège.

Enfin, nous avons tous vingt-quatre heures dans une journée. Si, un jour à la fois, on renouvelle la décision d'être sobre ou même juste d'essayer de l'être dans chacune de nos interactions, des comportements à nos réactions en passant par nos pensées et nos émotions, on pourrait être surpris de voir le cours de notre destinée se transformer en une vie de grands bonheurs et de rêves réalisés. C'est à nous de voir toutes les possibilités qui s'offrent à nous, en gardant l'esprit ouvert tout au long de l'expérience !

Qui a dit que la route de la sobriété devait être plate et morne ? En réalité, notre évolution est tellement tripante à observer. Jour après jour, l'idée est de travailler afin d'être en paix et en harmonie avec qui nous sommes ou ce que nous sommes en train de découvrir, et même si ça ne fait pas toujours notre affaire, on doit admettre qu'on n'est plus la même personne qu'hier. Mais si on agit ou réagit toujours de la même façon sans se poser de

questions et qu'on remarque que ça ne va pas à notre goût, c'est la preuve qu'il y a peut-être quelque chose à améliorer en nous. Que la sobriété pourrait être envisagée. Et lorsqu'on apprend à trouver le cheminement plaisant, on se concentre sur être heureux dans la simplicité en vivant une vie qui nous ressemble, qui goûte la liberté et la joie la majorité du temps ! Se donner une vie qui a un sens pour soi, ce n'est pas une utopie. C'est possible. Ça commence par un simple souhait.

LA NOTION DE SOUHAIT

Un souhait implique une pensée. C'est une aspiration qui va un jour demander de faire un choix, d'accomplir une action dans le sens de ce que l'on s'imagine comme idéal. Une vie plus équilibrée, remplie de joies, de bonheur, d'amour, de sérénité et de paix intérieure, c'est le souhait de beaucoup d'entre nous. Et c'est bien légitime. Qui a envie de souffrir, de détruire toutes les joies du monde ou d'être malheureux et obsédé par les manques toute sa vie ?

La sobriété est un choix qui implique des actions et, aussi, beaucoup d'introspection. C'est un beau mot, un mode de vie qui, souvent, génère beaucoup de questionnements ou d'incompréhensions, parfois même de jugements. Être sobre aujourd'hui, c'est choisir l'amour, ne pas agir sous l'impulsion de la colère, ou simplement prendre le temps de s'arrêter quand on se sent agité à l'intérieur plutôt que compulser dans quoi que ce soit qui pourrait nous faire du tort. C'est être conscient de nos mécanismes de défense et de survie et, surtout, avoir envie de s'améliorer…

Et si la sobriété est un objectif de vie, tous les moyens pour l'atteindre se présenteront au bon moment. À partir d'un souhait, on peut créer un monde à notre image, une vie à la hauteur de notre idéal. Nos pensées ont un grand pouvoir. Souhaitons-nous des pensées d'amour pour commencer, c'est la base pour vivre sobrement.

L'OPINION DU MÉDECIN

« À l'origine on faisait allusion au fait que la personne n'était pas en état d'ébriété. Toutefois, avec le temps, c'est devenu un adjectif pour décrire une personne avec une disposition calme et paisible, à l'intérieur comme à l'extérieur. Il y en a plusieurs qui s'intoxiquent au travail, aux relations, à la sexualité, aux idées, aux projets, à l'argent, au pouvoir, au jeu, à la nourriture, aux dogmes, etc. Ils sont sobres d'alcool mais loin d'être sobres dans leur façon d'être générale.

« Ils sont souvent impatients, agressifs, en mode "guerrier", ou en mode "plaignant", ils n'écoutent que peu, leurs idées sont souvent arrêtées, ils voient la vie d'une façon et c'est elle qui doit être la bonne. Ils sont loin du calme et de la sagesse de la sérénité. Être sobre aujourd'hui est l'antonyme de l'ivresse mentale. Être sobre, c'est vivre le moment présent sans juger du bien ou du mal. C'est Être simplement. »

Dr John Sader
médecin de famille et spécialiste en toxicomanie
et en traitement des dépendances

LES 1001 RAISONS D'ÊTRE SOBRE

Mille et une, ça fait beaucoup, non ? Un peu excessif pour un livre #sober. Force est d'admettre que cette courte liste pourrait ne jamais finir, mais bon, ne soyons pas trop intense !

Un TOP 20 a donc été concocté pour vous.

1. **Tu procrastineras moins souvent, moins longtemps.**
2. **Tu n'auras plus de lendemains de veille.**
3. **Tu seras moins anxieux ou stressé.**
4. **Tu apprendras à accepter qui tu es.**
5. **Tu auras plus de fous rires spontanés.**
6. **Tu mangeras moins de sucre.**
7. **Tu seras connecté, mais pas que sur le Wi-Fi.**
8. **Tu auras envie de faire du sport, de bouger.**
9. **Tu auras plus d'argent dans tes poches. Moins de dettes.**
10. **Tu verras un changement de perception.**
11. **Tu seras productif, efficace, déterminé à réaliser tes rêves.**
12. **Tu seras DANS L'ACTION.**

13. **Tu auras une meilleure estime personnelle.**

14. **Tu auras encore plus de gratitude pour ta vie.**

15. **Tu découvriras ta vraie nature, tes passions.**

16. **Tu auras envie de redonner aux autres.**

17. **Tu feras des choses significatives pour ta vie.**

18. **Tu auras un sentiment d'accomplissement, de fierté et de bien-être.**

19. **Tu seras en accord avec tes valeurs.**

20. **Tu auras les idées claires et toute ta tête.**

À l'inverse, on peut trouver **TOUTES** les raisons du monde d'abuser des bonnes choses et même des moins bonnes ! C'est ce qu'on peut appeler le syndrome du *gimme gimme more* ou de la gratification instantanée qui nous amène à croire qu'on va se sentir mieux après avoir compulsé. Mais est-ce que c'est vraiment gratifiant de choisir de vivre d'une façon qui, généralement, nous fait sentir mal, qui nous rend coupable ? Pas vraiment. La sobriété, à l'opposé de cette tendance de gratification instantanée, éloigne le sentiment de culpabilité. Des choix conscients et lucides, c'est une bonne recette pour agir en accord avec ses valeurs.

Parce que...

C'est l'fun en maudit d'être différent du troupeau !
J'adore ma vie depuis que j'ai choisi la voie de la sobriété.
Je vis une belle sensation de liberté et de joie !
– **Suzanne**

La vie est plus belle comme ça ! J'ai toute ma tête et mon énergie pour ma grande fille, qui mérite d'avoir une maman heureuse et saine d'esprit ! Quel beau cadeau je me suis fait !
– **Audrey**

J'ai voulu apprendre à vivre, à aimer, à être aimé et à être utile plutôt qu'un fardeau pour ceux que j'aime. J'ai dû commencer par arrêter de consommer pour pouvoir goûter à la sobriété...
– **Daniel**

J'ai choisi d'être sobre pour réaliser mon plein potentiel, arrêter de faire du surplace et avancer, la tête haute...
Je réalise mes rêves et j'atteins mes buts, tout ça avec une paix d'esprit qui n'a pas de prix.
– **Claude**

Toi, pourquoi choisis-tu la sobriété ?

« La sobriété s'adresse à une bien plus grande masse qu'on pourrait s'imaginer parce que ce n'est pas une affaire de substances ou de drogues, mais plutôt de comportements, de gestion d'émotions et d'attitudes face à la vie. »

Pour beaucoup, la sobriété est synonyme d'abstinence, de privation. Pourtant, il est possible de vivre sans consommer – ou avec modération – car, oui, la sobriété peut être cool, sexy et accessible. Il suffit de s'ouvrir à une vie sans abus même en baignant dans une société de surconsommation qui nous laisse croire que le bonheur se trouve à l'extérieur de soi et qu'il en faut toujours plus pour être heureux. Cette perception nous pousse à remplir les vides de notre existence avec des substances ou par toute autre forme d'excès (nourriture, jeu, technologies, travail, relations toxiques, etc.) et nous éloigne de la personne qu'on souhaite réellement devenir.

Cet ouvrage informatif et accessible permet d'explorer son propre rapport à la consommation ou à des comportements autodestructeurs. Une belle prise de conscience sur le plaisir d'être sobre.

ELIANE GAGNON est actrice. Elle a commencé dans la populaire émission *Ramdam* et a fait ses classes au petit comme au grand écran. C'est une créatrice qui touche à la scénarisation, à la réalisation et à la production. Elle a aussi fondé Soberlab, une plateforme numérique qui a pour but d'inspirer la sobriété à tous ceux qui le désirent. Son premier livre, *Carnets de fuite*, est paru aux Éditions Libre Expression en 2019.

eliane.gagnon.90
elianegagnon
soberlab
soberlab

Groupe Livre QUÉBECOR

9 782895 687900