

# Henrika Tonder

## Choisir sa vie heureuse

*En France le changement est une promesse électorale rarement suivie d'effet. Chez Henrika, c'est différent, elle l'accompagne et le diffuse avec une joie communicative.*

Texte **Thomas Riquet** – Photo **Elina Simonen**  
13 janvier 2015

Il y a quelque chose de romanesque chez Henrika Tonder. Née en Finlande à Kokkola, elle est venue en France à 18 ans pour suivre ses études et par goût de l'aventure. Elle y restera presque vingt ans avant de rentrer avec sa famille dans son pays d'origine. Quand elle se raconte, son léger accent lui autorise en français quelques facéties verbales. Son débit rapide et enjoué, matinée d'expressions anglaises font même paraître notre langue plus vivante qu'on ne l'aurait imaginée. Son regard pétille, son énergie semble inépuisable et les idées fusent.

Pour faire bonne mesure, prenons son histoire par le milieu. Cela commence par une question « Comment une fille joyeuse qui sait que la vie est canon, peut déclarer une maladie auto-immune qui la conduit à redouter les réactions de son propre corps ? ». C'était il y a 4 ans quand le tableau semblait parfait à l'extérieur alors qu'à l'intérieur son corps se retournait contre lui-même.

Pour le décor, voici les grands traits. D'abord une famille et trois enfants. Son mari ? « Quand on s'est rencontré avec Thomas, c'était un peu comme si on se cherchait depuis 50 000 vies et que 'Oh, my god ! Cette fois-ci c'était la bonne, ça arrivait enfin !' » Donc le mari idéal. Son boulot ? Acheteuse internationale pour Kiabi, motivant et bien payé. Voilà, c'est fini. Les carrières sont lancées, les enfants sont arrivés et la maison en passe d'être payée. Impossible de se plaindre, le piège s'est refermé.

Reste heureusement une ombre au tableau, ce corps qui se grippe parfois comme une alarme qu'elle ne pourrait débrancher. Et puis, il y a aussi cette désagréable sensation qu'elle a de vivre dans une boîte. « On bosse dans une boîte. On prend une boîte à moteur pour y aller et le soir on rentre dans sa petite boîte pour se coucher. Pas d'espace de liberté, pas cette nature sauvage qui aide à respirer comme en Finlande, mais tout le monde fait comme ça alors... On s'endort. » L'inaction n'est pourtant

pas le genre de la maison. « Avec Thomas, on voulait aller super vite. Accrocher le tableau idéal le plus rapidement possible comme si l'on savait que c'était faux mais qu'on devait le vivre pour ensuite pouvoir le mettre de côté. À ce moment-là, tout le monde te renvoie l'idée que tu as tout ce dont on peut rêver. En réalité j'étais en train de crever. »

Là ce n'est plus une image car la maladie se réveille parfois violemment. En réaction, elle veut changer de boîte ou de métier. Elle se persuade finalement qu'elle est une éternelle insatisfaite. Avec le recul elle analyse, « je tentais de répondre aux messages de mon corps avec des solutions sorties de ce même moule responsable de ma maladie. »

De janvier à février 2011, on part 6 semaines en Finlande. J'avais décidé à ce moment-là de monter ma propre entreprise d'import de produits finlandais et suédois en France. Là-bas elle se sent mieux mais au retour, c'est la rechute. « Je suis tellement abattue, impuissante, incapable de bouger que je reste seule à la maison. C'est la totale panique dans ma tête. Moi et mon corps, on est plus copain. Je ne peux pas compter sur lui, je me demande comment je vais pouvoir me lancer dans mon nouveau projet. Après 8 opérations, je me demandais ce que les médecins pourraient encore couper dans mon ventre la prochaine fois. »

« Au bout du rouleau, j'entame une thérapie intensive et je prends soin de mon corps. » Elle trouve un médecin « extra » qui considère la santé d'un point de vue holistique. « Je lui demande 5 choses à faire et 5 choses à ne pas faire par semaine et je m'y tiens. Quand je décide quelque chose je le fais. » Son implication totale à ce moment-là, elle la tire de son histoire. Sa maman est morte à 42 ans alors qu'elle en avait 18. « J'étais en train de reproduire ce schéma avec mes propres enfants. Parmi la centaine de bouquins que je lis à cette époque, il y en a un qui m'apprend que je peux changer ça. En gros, si moi je vais bien, mes enfants iront bien. Finalement, je vois ma relation avec eux comme une danse, ils me font évoluer et ils évoluent grâce à mes changements. » Les choses commencent à bouger.

Aujourd'hui, elle rayonne, épanouie dans son travail, heureuse dans son couple et bien dans son corps. Depuis un an, elle ne prend même plus les médicaments que ses médecins lui promettaient à vie. Cela ne veut pas dire qu'elle ne rencontre plus aucunes difficultés, seulement ses perspectives ont changé, ce ne sont plus des obstacles insurmontables mais plutôt des opportunités à saisir, de nouvelles possibilités qui s'ouvrent à elle.

Vous pourriez croire ici que changer est facile. Henrika serait sûrement d'accord avec vous car après 3 ans de voyage et d'expérimentation, elle s'est constituée des outils pour construire une



vie heureuse. Et pour peu que vous soyez prêt à la suivre, elle les partagera avec vous. C'est un plaisir et c'est son métier.

Vous pourriez tout aussi bien croire que ce n'est pas si facile de changer. D'expérience Henrika serait également d'accord avec vous. Son voyage à elle n'a pas été de tout repos. « A notre retour de Finlande, j'étais si mal que seule à la maison, j'allais m'allonger dans le garage où le bruit du tambour de la machine à laver m'apaisait. Je ne pouvais même plus m'exprimer en français. Thomas a dû faire barrage tout en expliquant la situation à la famille et aux amis inquiets. » Sans vraiment le prévoir, c'était une manière de créer de l'espace pour elle. L'espace nécessaire pour changer.

S'accorder du temps à soi, c'est alors accepter de passer avant les autres. « Certaines personnes trouvaient mon attitude égoïste mais si je ne change pas comment notre famille pourrait-elle changer et aller mieux ? » Elle s'investit et investit sur elle. « Comme je me sentais à nouveau vivante en Finlande, je décide d'y aller seule tous les 2 mois pour me ressourcer. J'avais à nouveau l'impression d'être une aventurière. » Elle explore également toutes sortes de voies en faisant parfois exploser ses réticences et ses peurs : naturopathie, aromathérapie, yoga, reiki ou chamanisme. En naviguant sur internet, elle découvre enfin des gens vivants, joyeux qui changent les choses, partagent leurs idées et l'inspirent.

À chacune de ces étapes, c'est une nouvelle pièce du puzzle qui se met en place. Elle réalise en somme qu'elle est la créatrice de sa vie. En octobre 2012, avec son mari qui a suivi de son côté

son propre parcours de changement, ils décident de déménager en Finlande. Thomas quitte donc sa société. « Notre démarche éveille alors plus de jugements que d'encouragements. À partir du moment où tu vis comme ça, tu fais peur aux gens. Tu montres que tout est possible ». Déterminés, ils lâchent le sûr et certain pour construire une vie à leur image. Qui ne voudrait pas agir de cette façon ? Mais qui l'ose ?

« Petite je jouais au jeu des différences entre les adultes qui m'entouraient en cherchant à identifier ce qui faisait les gens heureux. Aujourd'hui je suis facilitatrice de conscience avec 37 ans d'expérience dans l'étude des modèles et des schémas qui libèrent la joie. » Sur son site internet on peut lire, « Henrika Tonder, a space for greatness ». Elle apporte son regard et ses questions sans jugement à ses clients, leur offrant ainsi un espace leur permettant d'être vraiment eux-mêmes. Elle est aussi professeure de yoga, elle écrit des livres et développe une entreprise avec son mari.

Elle s'éparpille ? En fait, non. Guidée par son envie de faire ce qui est « excitant » pour elle, son énergie reste intacte et lui permet de tout entreprendre. « Si l'on se libère de nos limitations qu'on achète comme la réalité, je crois que tout est possible. J'essaye de l'actualiser dans mon monde pour le partager avec les autres, pour que ça diffuse et crée le changement. » ●