les Inspiratrices

Vol.2 No 6 Hiver 2017

5,99 $

NANCY LEHOUX :
BRISER LA CHAÎNE

Chantal Tessier:
celle qui poursuit sa mission

Photo : Stephotographie

PRENEZ LE *pouvoir* DE VOS FINANCES ET DE VOS PLACEMENTS

Envie de faire les meilleurs placements ?

Apprenez à investir ou à gérer vos finances personnelles grâce à une formation sur mesure.

Envie d'améliorer la gestion de vos finances personnelles ?

Profitez d'une première rencontre tout à fait gratuite et obtenez déjà quelques notions importantes.

* Un rabais de 15 % est accordée aux membres de Les Inspiratrices sur toutes les formations

Barbara DEMERS

HUMANISER LES FINANCES

www.finances-personnelles.ca
barbara@finances-personnelles.ca
819 818-1262
1 844 777-1262

En toute inspiration...

Chère Inspiratrice,
Cher Inspirateur,

En ce temps des Fêtes, où nous serons tous submergés par les cadeaux à acheter, la nourriture à préparer et les visites à organiser, j'avais envie de vous parler d'authenticité...

En ce qui me concerne, les derniers mois ont été très exigeants… Entre la restructuration de Les Inspiratrices et la sortie de mon livre, j'ai travaillé comme une forcenée! Dès 5 heures du matin, les yeux rivés devant mon ordinateur, j'accomplissais le travail de deux personnes et ce, dans la même journée. Et ce fut ainsi pendant neuf mois…

Durant toute cette période empreinte de création et de production, ai-je toujours été authentique, vraie, sincère et honnête? Oh! Plus d'une fois, j'ai menti. Parce que j'en avais trop sur les épaules et que j'étais, à l'occasion, sur le point d'exploser de stress, de colère ou de fatigue, j'ai menti… J'ai menti à des collègues, à des clients, à des amis, à ma mère et à mon chien. Je leur ai fait croire à toutes sortes de choses pour me permettre de reprendre mon souffle entre deux allées d'un supermarché, de faire une sieste en plein cœur d'après-midi ou de faire une marche dans le parc alors que je devais me rendre à un rendez-vous.

Qui plus est, je me suis menti à moi-même! Je me suis bernée en croyant que j'allais passer au travers de ma longue *to do list*, que j'allais prendre le temps de cuisiner de bons repas et que j'allais m'entraîner chaque jour. La plupart du temps, je me suis surprise à demeurer assise pendant plusieurs heures, à manger un bol de céréales sur le bord du comptoir et à dormir sur le canapé une fois la journée terminée.

Oui, j'ai menti… Toutefois, pour me consoler, je me plais à dire que l'expression de tous ces mensonges n'avait qu'un seul et unique but : accomplir ma mission qui, elle, est authentique, vraie, sincère et honnête. Au fond, rien de l'entièreté de ce que je suis n'a été entachée. Il ne s'agissait que d'un passage…

En cette fin d'année qui se termine tout en douceur, je prends maintenant le temps de me reposer. Surtout, je regarde derrière moi et je suis fière de tout ce qui a été accompli avec tant d'amour, de respect et d'espoir. *Watch out* 2018!

En ce temps des réjouissances, moi ainsi que toute l'équipe de Les Inspiratrices, profitons de cette occasion pour vous souhaiter la paix, celle qui vous permettra de vivre pleinement toute la magie de chacun des petits moments de votre vie.

Chantal

Auteure, conteuse et conférencière
Fondatrice de Les Inspiratrices

Sommaire

Magazine Les Inspiratrices, Vol. 2 no 6, Hiver 2017

LES ENTREVUES

6 Chantal Tessier : celle qui poursuit sa mission

12 Nancy Lehoux : briser la chaîne

24 Véronique Bannon : l'authenticité derrière l'image

30 Retour sur les chemins de Compostelle

38 Un virage à 180 degrés…

40 Voyage au cœur de la spiritualité

LES ARTICLES

16 Authenticité parentale : cessez de mentir à vos enfants!

18 Le leadership authentique : entre le doute et l'espoir

20 Les héros ne se cachent pas

23 Des rituels à l'image de nos croyances et de nos convictions

28 L'importance de demeurer soi-même en affaires

34 Se connecter à soi pour trouver la vérité

36 Recettes pour vivre en harmonie avec soi

LES SUGGESTIONS

5 Inspiration du moment

9 Inspiration humeur

42 Inspiration histoire

46 Inspiration lecture

LES HISTOIRES DE COEUR

43 Inspiration cœur-à-cœur

Éditrice : Chantal Tessier • Chantal Tessier Entreprises inc.
magazine@lesinspiratrices.com • 438 494-7144
www.lesinspiratrices.com

Direction artistique : Maryse Besner

Collaborateurs : Anne-Marie St-Pierre, Chantal Tessier, Danielle Brabant, Émilie Chevrefils, Émilie Papillon, Jacinthe Landry, Karine Verpillot, Karyne Mongrain, Kathy Morin, Katie Sanscartier, Nancy Doyon, Patrick Dufault, Valérie Milette

Réviseure : Cendrine Audet

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives du Québec
Dépôt légal - Bibliothèque et Archives du Canada
ISSN 2371-2198 (Imprimé)
ISSN 2371-2201 (En ligne)
Tous droits réservés
Le contenu du magazine *Les Inspiratrices* ne peut être reproduit sans autorisation écrite.

Inspiration du moment

Le Garage & co au service des entrepreneurs

De nombreuses grandes entreprises ont débuté dans des garages, des sous-sols ou des ateliers. On n'a qu'à penser à Apple, à Bombardier ou à Disney. Le garage est l'endroit mythique, privilégié et confidentiel où tout s'amorce. Il y a là tout ce qu'il faut : des idées, des outils, de l'espace et des amis qui nous aident. C'est un lieu sécuritaire où nous pouvons faire des essais et des erreurs... Où tout est possible.

C'est alors qu'il se sentait seul dans son garage à créer son entreprise qu'Ian-Patrick Thibault, initiateur, a commencé à imaginer un endroit rassembleur où des porteurs de projets innovants pourraient se retrouver et créer leur entreprise dans des conditions optimales. C'est à la suite de sa rencontre avec l'équipe de Dynamiques convergentes, consacrée au développement des compétences entrepreneuriales, que le projet est devenu réalité.

En plus des espaces locatifs offerts par Coworking Rive-Sud et du financement octroyé par l'Association communautaire d'emprunt de la Rive-Sud, Le Garage & co offre de l'accompagnement, de la formation et des activités pertinentes aux entrepreneurs qui souhaitent mettre en œuvre leur projet entrepreneurial ou accélérer le développement de leur entreprise.

Le Garage & co, c'est l'endroit idéal pour l'expansion des entreprises à plein régime!

www.legarageco.org

La grande guignolée des médias : quand le visage de la pauvreté change

La grande guignolée des médias existe, sous sa forme actuelle, depuis 2001. Chaque année, à l'approche des Fêtes, cette opération de solidarité rassemble les médias de partout au Québec autour d'une sollicitation s'étalant sur un mois et qui culmine lors d'une journée de collecte de rue. Ainsi, des milliers de professionnels des médias et de bénévoles s'unissent pour amasser des denrées non périssables et des dons en argent.

Le rêve? Que chaque Québécois puisse se nourrir convenablement pendant les Fêtes. L'objectif? Sensibiliser la population aux problèmes de la pauvreté et aider ceux qui en sont victimes.

Cette année, plusieurs personnalités publiques ont accepté de soutenir la cause avec leur cœur. Également, plusieurs entreprises ont accepté de servir de points de collecte pour les dons en denrées alimentaires non périssables et en argent : les pharmacies du Groupe Jean Coutu, les supermarchés Maxi et Provigo ainsi que les bureaux du courtier immobilier Via Capitale.

Seule cause organisée et soutenue par une centaine de médias du Québec, La grande guignolée des médias a récolté plus de 34 millions $ et plusieurs dizaines de tonnes de nourriture depuis sa naissance. Le tout a été distribué à plus de 100 organismes bénéficiaires, dont, à Montréal, la Société de Saint-Vincent de Paul, Moisson Montréal et Jeunesse au soleil.

Jusqu'au 24 décembre, donnez généreusement.

www.lagrandeguignoleedesmedias.com

Photo : Stephotographie

Chantal Tessier:

celle qui poursuit sa mission

Quel bonheur de clore l'année avec l'éditrice du magazine en couverture! Sans contredit, Chantal aura terminé l'année 2017 sur les chapeaux de roues! On peut dire que les projets d'envergure lui collent à la peau… En plus d'être à la tête de la communauté Les Inspiratrices, elle vient de lancer son tout premier livre intitulé *La quête du vrai soi : celle qui danse avec le sable.*

Chantal, puisque l'on se connaît depuis plus de deux ans, je vais me permettre de te tutoyer… Récemment avait lieu le lancement de ton premier livre *La quête du vrai soi : celle qui danse avec le sable,* un ouvrage qui vient marquer l'aboutissement des huit dernières années… Comment te sens-tu?

J'avoue que j'ai été très occupée depuis le printemps dernier, car, en plus de tout le travail que demande Les Inspiratrices, j'ai dû veiller à toutes les étapes de la réalisation de mon livre. Comme tu sais, c'est ma propre maison d'édition qui l'a publié... De plus, il y a eu l'organisation de mon voyage dans le désert, de ma campagne de sociofinancement et du lancement du livre. Ouf!

J'ai fait une petite dépression une fois le lancement terminé. Lorsque je me suis retrouvée seule, j'étais vidée et je ne savais plus trop ce que je devais faire. J'ai été assaillie de questionnements du genre : « Suis-je à la hauteur? », « Pourquoi ai-je fait ça? », « Que dois-je faire maintenant? » On pourrait dire que j'ai vécu une espèce de *post partum!* (rires)

Maintenant, je vais mieux! Heureusement, car le vrai travail commence avec la distribution et la publicité de mon livre. En plus de la continuité des activités de Les Inspiratrices, j'ai une foule de projets! Les activités sont de retour dans ma vie et c'est tant mieux. Je me sens plus à l'aise, car je suis en terrain connu!

Et c'est une nouvelle vie qui commence!

Tout à fait! Ma quête du vrai soi est terminée et j'entreprends maintenant ma mission qui est celle de l'écriture et du discours. Il s'agit d'une nouvelle vie qui est à mon image et dans laquelle j'accomplirai ce qui doit être accompli. Maintenant que je me suis trouvée, il n'y a plus de temps à perdre!

À la suite de la lecture de ton livre, je suis d'avis que celui-ci est vraiment en marge des autres ouvrages de développement personnel actuels… Tant par ton style d'écriture que par ta façon de livrer ton message.

Wow, quel beau compliment! Je suis dans le domaine de la production et des communications

avec la conception du magazine *Les Inspiratrices* et la réalisation de la webtélé du même nom, mais cela, tout le monde peut le faire dans une certaine mesure. En fait, je crois que l'écriture est mon véritable génie, car c'est ce qui me démarque des autres.

L'écriture me vient naturellement et de façon très imagée. Je suis très créative! Lorsque j'écris, j'essaie de décrire mon imaginaire avec des mots et des phrases riches afin de faire vivre une émotion chez le lecteur. J'ai toujours un dictionnaire des synonymes avec moi. J'aime inviter les gens à découvrir mon univers parallèle… (rires)

Voici une phrase particulièrement forte tirée de ton livre : « Lorsque tu seras qui tu es, tu ne seras plus jamais tentée de te quitter ». Tu abordes le concept du faux soi, ce masque que nous portons pour cacher notre vraie identité. Peux-tu nous en parler davantage?

En fait, l'ampleur du faux soi dépend du nombre de gestes que nous avons posés, tout au long de notre vie, et qui se sont avérés être contre nous-mêmes. Cela varie d'une personne à l'autre… Ce sont toutes les fois où nous avons dit oui alors que nous voulions dire non ou, à l'inverse, toutes les fois où nous avons dit non alors que nous aurions souhaité dire oui. Ce sont toutes ces fois où nous avons accepté un emploi que nous ne voulions pas, où nous avons accepté d'aller dans un party alors que ça ne nous tentait pas, où nous avons changé de vêtement parce que ça ne plaisait pas à notre conjoint. Ce sont toutes ces fois où nous nous sommes restreints à faire quelque chose pour plaire, par loyauté, par peur ou pour être accepté. L'accumulation de tous ces gestes-là, petits ou grands, qui peuvent sembler anodins, finit par nous éloigner de plus en plus de notre nature véritable. Avec le temps, ces gestes parviennent à nous éloigner de nous-mêmes…

Plus l'écart entre le vrai soi et le faux soi est grand, plus le travail pour nous raccorder à nous-mêmes sera exigeant. Cela pourra prendre quelques mois, voire des années, à nous reconstruire! C'est un travail quotidien que de toujours nous ramener à notre vraie nature et à notre ressenti du moment. Ce n'est pas toujours facile! De plus, il faut accepter que nous puissions parfois déplaire aux gens…

Photo : Stephotographie

Valérie Milette
Journaliste

Dans ton livre, tu parles beaucoup de spiritualité et de Dieu. Crois-tu que ces dimensions sont essentielles pour accéder à l'authenticité?

Juste pour préciser, dans mon livre, je parle de Dieu d'un point de vue universel, qu'importe que nous soyons croyants ou laïcs, catholiques, juifs ou bouddhistes. Je pense surtout aux valeurs universelles comme celles d'être bienveillant avec son prochain ou d'avoir le comportement, la pensée et la parole justes... Au fond, c'est la base.

Pour répondre à ta question, effectivement, je crois qu'il ne peut y avoir de vrai soi sans démarche spirituelle. Être connecté à soi, c'est se questionner, chercher l'inconnu et trouver la vérité. Je crois que nous avons tous une mission à accomplir ou un talent à exploiter sur la Terre. Reconnaître et réaliser cette volonté, ce destin, témoignent d'une dimension spirituelle, d'un contact avec « le

plus grand que soi ». C'est ne faire qu'un avec Dieu… Enfin, c'est ce que je crois, mais je ne prétends pas connaître la vérité non plus!

On trouve quelques exemples de synchronismes étonnants dans ton livre… D'après ce qui est raconté, tu es très réceptive aux messages que la vie t'envoie!

Tellement! Le synchronisme, c'est se dénuder de son individualité et faire confiance que les choses se produiront à la bonne place, au bon moment et avec les bonnes personnes. C'est être au même endroit, au même moment que Dieu…

Nous croyons, à tort, que nous savons tout, que nous contrôlons tout et que nous sommes tout puissants. En réalité, nous savons si peu de choses… Cette croyance ne peut que nous éloigner de la grâce, du synchronisme. En fait, plus nous nous laissons émerveiller par de petites choses, plus nous sommes dans un état permanent de joie et plus nous avons de chances d'être frappés par la grâce. Il faut nous connecter à notre cœur d'enfant!

Lorsque nous croyons que la grâce peut se produire dans notre vie, elle arrive. Sinon, il y a bien peu de chances…

Il faut faire confiance à la vie, même si ce n'est pas toujours facile…

Absolument! Ce n'est pas toujours facile parce que nous sommes toujours dans notre tête et que nous voulons tout contrôler. Cependant, les choses n'arrivent pas dans ce que nous voulons ou souhaitons… La foi, la vraie, est celle de croire que les choses arrivent comme elles doivent arriver et de faire confiance au plan qui a été dessiné pour nous.

Après la parution de *La quête du vrai soi : celle qui danse avec le sable*, plusieurs projets verront le jour et ce, dès 2018. Peux-tu nous en parler?

Au printemps 2018, j'ai l'intention de présenter un conte au grand public. Il s'agira d'une adaptation scénique du livre avec des effets multimédias qui représenteront, par exemple, le vent, la pluie et des voix. Tout cela dans le but, encore une fois, de créer des émotions chez les spectateurs. Ce sera quelque chose d'unique! Une expérience sensorielle. Je souhaite faire une tournée et présenter ce conte à travers le Québec et, peut-être, ailleurs. Ce livre, j'ai envie de le porter autrement et différemment.

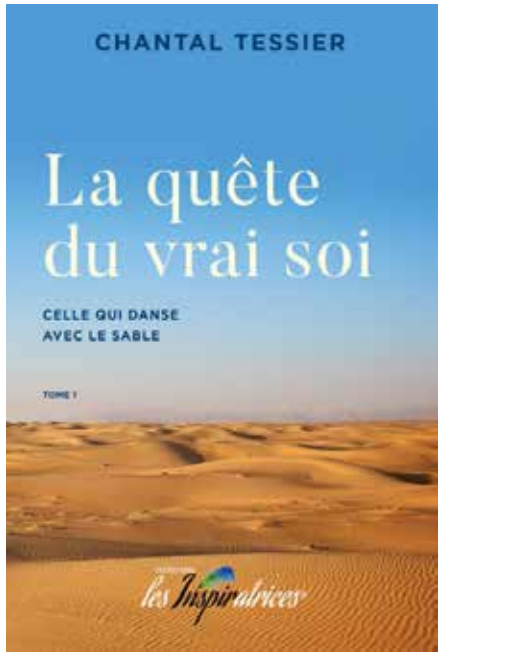
Toutefois, je dois avouer que ce projet un peu fou me fait terriblement peur! Moi qui, habituellement, n'a peur de rien, je serai véritablement mise au défi! D'abord, je devrai sous peu me mettre à l'écriture du conte, une écriture qui ressemble davantage à une pièce de théâtre. De plus, je devrai faire la mise en scène et être « coachée » comme une comédienne. Un univers complètement inconnu se présente à moi! Parfois, je me dis que je suis complètement folle. Parfois, je le crois. (rires)

En plus du conte, il y a ma conférence *Être ou ne pas être* qui verra le jour dans les prochaines semaines. Également basée sur mon livre, cette conférence plus traditionnelle s'adressera à un public différent que celui visé par le conte. Par exemple, elle sera plus appropriée pour le milieu corporatif.

J'ai plein d'autres projets en tête dont celui de sortir un livre audio et de viser le marché international. Sincèrement, je crois que c'est un livre qui peut être accueilli partout. Je compte aussi écrire la suite… Ce sera définitivement une année bien remplie!

Merci, Chantal Tessier.

www.chantaltessier.ca



Pour vous procurer le livre *La quête du vrai soi : celle qui danse avec le sable*, visitez le site Internet www.lesinspiratrices.com.

Inspiration humeur

Émilie Papillon
Compositrice au piano, auteure et conférencière
www.emiliepapillon.com

L'authenticité… Quel thème approprié en cette nouvelle réalité de respect de soi de plus en plus répandue et pratiquée par le plus grand nombre! J'ignore à quel moment, dans notre histoire humaine, il a été plus utile de camoufler nos réelles envies – peut-être est-ce en lien avec les blessures de l'être non réglées? – , mais aujourd'hui, il existe de nombreux outils pour nous aider à réparer ces blessures trop souvent méconnues, ignorées ou étouffées. Et loin de moi l'idée de juger les anciennes générations, car elles ont agi au meilleur de leurs connaissances avec les moyens qu'elles détenaient…

Heureusement, être authentique est devenu un fait aussi important que de respirer. Je me souviens même que cette idée de « libérer d'anciens schèmes sociaux antérieurs » était ma principale motivation lorsque j'ai signé mon contrat d'édition en 2015. Je ressentais physiquement que publier mon livre serait libérateur pour moi et peut-être pour d'autres…

Qu'arrivera-t-il si nous manquons d'honnêteté envers nous-mêmes?

Ultimement, il y a un risque de passer à côté de notre vie et, malheureusement, j'ai bien failli le faire dans l'unique but de plaire. Celle-ci est unique! Nous sommes tous sur la Terre pour des raisons différentes. À chacun de trouver la nôtre et c'est ainsi que la circulation énergétique reprendra vie dans le corps. Être authentique pour soi, c'est se donner de l'amour… En avons-nous manqué? Avons-nous été traités étrangement par un parent ou un adulte en qui nous avions confiance? Peut-être, mais il est maintenant le temps de prendre soin de nous, de nous réparer, de nous câliner, d'être honnêtes une fois pour toutes et de ne plus nous considérer comme des victimes.

De plus, je suis d'avis que nous avons la responsabilité de laisser jaillir notre unicité pour la présenter aux autres, car nous ne savons jamais à quel moment notre action personnelle aura un « effet papillon » unique et bénéfique sur une autre personne et, selon moi, c'est en ce sens que nous sommes tous interreliés.

Qu'arrivera-t-il si nous ne sommes pas nous-mêmes avec les autres?

Il y a un risque de nous faire accepter pour les mauvaises raisons. Et lorsque nous nous décidons de nous respecter, enfin, deux réalités voient possiblement le jour : soit que le vide s'étende autour de nous (et cela serait tant mieux, car cela voudrait dire que les personnes toxiques nous auront fuis…), soit que les vrais amis, ceux qui nous aiment vraiment, restent pour contempler la beauté de nos ailes.

Et ça, nous ne le savons pas au départ, rien ne laisse prévoir le résultat final, c'est pourquoi beaucoup de courage est nécessaire pour ainsi s'affirmer. Assurément, le résultat est des plus révélateurs et de merveilleux cadeaux nous attendent. J'en suis certaine et convaincue!

En somme, ce sont nos blessures qui viennent influencer notre façon d'agir dans toutes nos interactions sociales. Sortir entre amis, rencontrer des collègues ou fêter Noël en famille sont toutes des occasions précises qui rendent service à notre âme qui, elle, ne souhaite qu'une seule chose : évoluer. Pour cela, nous n'avons d'autres choix que de nous responsabiliser pour épauler et soutenir notre âme qui, sans l'action concrète de notre corps physique, ne pourrait y arriver.

Nous avons tous une raison différente d'être ici sur la Terre. Cessons donc de nous piler sur la tête pour être le premier au fil d'arrivée et profitons du voyage en nous épaulant nous-mêmes! Être authentique envers nous pour ensuite l'être avec les autres ne fera qu'illuminer notre parcours de vie. De plus, le flot énergétique ainsi purifié aura un effet positif sur notre santé physique et psychologique.

Bonne route à tous! Sur l'éveil de votre cheminement personnel…

Un lancement de livre sous le signe de l'authenticité et du partage!

Le 14 novembre dernier, au Centre Marcel-Dulude, avait lieu le lancement du livre *La quête du vrai soi : celle qui danse avec le sable* de Chantal Tessier, la fondatrice de Les Inspiratrices. Au total, plus de 75 personnes étaient présentes pour partager avec elle ce moment empreint d'immensité.

Animée par Dany Lizotte, fondatrice de Perspective Altitude, la soirée fut des plus chaleureuses! Kiosques d'entrepreneures, desserts et café, conférences et séance de dédicace ont ravi les convives.

Dans le but de faire le lien avec certains passages du livre, des femmes formidables ont accepté de partager la scène avec l'écrivaine. En première partie, Jacinthe Landry, coach et humoriste, a livré sa conférence *Cela va de soi!* Une conférence touchante qui invite à la réflexion sur le sens profond du vrai soi. En deuxième partie, Guylaine Guevremont, fondatrice de la clinique Muula, a partagé ses connaissances sur les troubles des comportements alimentaires grâce à sa conférence *Manger ses émotions!*

La quête du vrai soi : celle qui danse avec le sable n'est pas un livre qui révèle des trucs, des stratégies, des recettes miracles ou des formules magiques pour se prendre en main. Il se démarque plutôt par le récit émouvant et captivant d'une survivante empreint de réflexions inspirantes. En fait, il s'agit d'un heureux mélange du récit *Mange, prie, aime* d'Élizabeth Gilbert, d'une inspiration de l'écrivain Paulo Coelho et d'une influence du psychologue Dr Marc Pistorio…

Merci aux partenaires!

« À tous ceux et celles qui ont contribué au financement de mon livre, merci d'avoir cru en moi. Grâce à votre soutien et à vos encouragements, je peux poursuivre ma mission. » – C. Tessier

ARBONNE
Karyne Mongrain
Conseillère indépendante &
Vice-présidente nationale

STUDIO C1C4

RE/MAX

www.mauricecharron.com

Nancy Lehoux : briser la chaîne

Il y a quelques semaines, j'ai eu le privilège de recevoir Nancy Lehoux en entrevue dans le cadre de l'émission *Femmes d'influence* présentée sur la webtélé de Les Inspiratrices. Ce fut avec beaucoup d'enthousiasme que je l'ai rencontrée, pour une seconde fois, dans un café afin d'en connaître davantage sur la femme, l'entrepreneure et la visionnaire.

Nancy, je suis heureuse de te revoir! Comme nous nous connaissons, je me permets de te tutoyer. Pour débuter, nous parlerais-tu un peu de ton cheminement professionnel?

Je suis infirmière de profession. Au départ, je voulais devenir médecin, car je voulais aider les gens. N'ayant pas réussi à terminer mes études en médecine, j'ai opté pour les soins infirmiers. Ensuite, comme je recherchais une sécurité d'emploi, j'ai décidé d'entrer dans les forces armées canadiennes et d'y faire ma carrière d'infirmière. Depuis ma plus tendre enfance, j'ai toujours vécu énormément d'anxiété par rapport à l'inconnu et à l'avenir, et les forces armées venaient m'apporter la structure dont j'avais besoin.

Pourrais-tu nous en dire plus en ce qui concerne ces sentiments d'anxiété et de peur?

Je suis fille unique et mes parents ont toujours été très sensibles à ce que les autres pouvaient penser de nous. La culture à laquelle j'ai été exposée était vraiment une culture de peur! Toute ma vie, je devais constamment faire attention à tout comme s'il y avait toujours un danger à surveiller. J'étais également une enfant avec une personnalité introvertie et j'avais peu d'amis. De plus, pour mon bien, mes parents voulaient s'assurer que je devienne indépendante financièrement. Ma carrière au sein des forces armées a vraiment été parfaite pour moi! J'adorais mon travail!

Comment se fait-il que tu ne sois plus dans les forces armées aujourd'hui?

L'amour! (rires) J'ai rencontré mon amoureux dans l'armée. Il était technicien dentaire et moi, infirmière. En 1995, alors que l'armée effectuait de grandes coupes dans les effectifs, mon conjoint a décidé de se retirer de l'armée et de se lancer en affaires en créant son propre laboratoire dentaire.

Comment as-tu vécu ça, toi pour qui la sécurité était extrêmement importante?

Au début, j'étais extrêmement craintive et je ne voyais pas les choses de la même façon. J'ai rapidement constaté que mon conjoint était vraiment un visionnaire né, mais ce côté de sa personnalité n'avait jamais été révélé. Étant une femme rationnelle et conservatrice, j'étais très déstabilisée et je sentais que je perdais mes repères. Je le voyais travailler 100 heures par semaine et je ne savais pas trop où cela allait nous mener. Un jour, nous avons assisté à une conférence et c'est à ce moment que j'ai pris conscience que je pouvais me joindre à lui dans l'entreprise et que nous pourrions bâtir notre vie de rêve ensemble. Cela fait 22 ans que nous travaillons ensemble.

Wow! C'est vraiment inspirant comme histoire! Et la peur dans tout ça?

Oh! J'avais encore peur de tout! J'avais peur de manquer de clients ou d'en avoir trop, d'avoir trop d'employés à gérer ou encore qu'ils quittent l'entreprise. J'ai vécu de l'anxiété extrême pendant plusieurs années jusqu'à ce qu'un de nos employés, qui est malheureusement décédé aujourd'hui, change ma vie à tout jamais.

Que s'est-il passé?

Je crois fermement que tout arrive pour une raison… À l'époque, cet employé m'avait recommandé de lire un livre qui avait tout changé pour lui. Il s'agissait du livre *Le secret d'un esprit millionnaire* de T. Harv Eker. Ce livre a également tout changé pour moi! Pour la première fois de ma vie, j'ai compris comment notre tête fonctionne. Il faut dire qu'à ce moment-là, mon anxiété était très profonde... Je n'étais pas capable de prendre l'ascenseur, je ne pouvais pas aller dans des endroits où il y avait trop de gens, je ne pouvais pas aller vers les gens ou monter sur scène. Bref, tout me faisait peur et tout me rendait anxieuse! Lorsque j'ai découvert ce livre, ce fut comme une libération pour moi, un espoir de changer.

Explique-moi quels ont été ces changements et comment cela s'est déroulé?

La première étape dans le changement est la prise de conscience, car on ne sait pas qu'on ne sait pas. Ensuite vient la volonté, le désir de changer. Malgré que nous sachions que nous devons changer quelque chose, si nous ne sommes pas prêts à faire ce qu'il faut faire pour engendrer ces changements, rien ne fonctionnera.

Dès lors, j'ai suivi un programme de coaching à la suite duquel j'ai recommencé à rêver, à prendre conscience de ce que j'aimais dans la vie : aider les gens. Après réflexion, le fait de devenir coach professionnelle, d'un côté, et de poursuivre mes activités de gestion au laboratoire dentaire, de l'autre côté, représentait le scénario idéal pour moi. J'ai ainsi commencé à mettre en application mes apprentissages au sein de notre entreprise et j'ai été témoin des bénéfices énormes auprès des employés. J'ai réalisé que je pouvais vraiment avoir un impact dans la vie des gens et que, malgré que je ne puisse avoir le contrôle sur ce que les gens vont faire, j'ai quand même le pouvoir de semer la graine dans leur esprit.

En parallèle, tu as écrit un livre. Peux-tu nous en parler?

Dans mon livre *Briser la chaîne*, je résume d'abord certains concepts de base qui expliquent comment notre cerveau fonctionne et pourquoi l'être humain réagit de différentes façons selon les situations. Ensuite, si les gens ont la volonté de modifier certains de leurs comportements qui ne leur apportent pas la satisfaction souhaitée, je propose alors des stratégies pour les appuyer dans leur cheminement.

Dans ta pratique en entreprises, qu'as-tu observé?

Après diverses analyses sur le terrain, j'ai découvert que la compétence, ou le manque de compétence, n'était pas la variable la plus significative lorsqu'il est question de performance des employés au travail. En fait, c'est plutôt le discours intérieur de ceux-ci qui influence le plus leur productivité dont, entre autres, leur niveau de confiance et leur perception envers leur propre compétence. Un employé qui travaille dans le doute bâtit et défait constamment alors qu'un employé qui travaille dans la confiance construit constamment.

J'ai également appris que la confiance est un état. On entend souvent des gens dire qu'ils manquent de confiance en eux alors qu'il faut simplement activer la confiance qui existe déjà à l'intérieur d'eux. La fonction principale de notre cerveau est de nous garder en santé. Ainsi, lorsque celui-ci perçoit une menace, tel un rejet ou un jugement éventuel, il aura pour réaction de nous protéger en nous donnant comme message de nous éloigner ou d'éviter la menace. Au total, l'être humain a une fenêtre de cinq secondes pour agir avant que le cerveau n'envoie ses signaux le menant à l'inaction. Le fait d'activer notre confiance à l'intérieur de ces cinq secondes peut être une stratégie

Karyne Mongrain
Ambassadrice de Les Inspiratrices
Vice-présidente nationale et
conseillère indépendante
www.karynemongrain.arbonne.com

afin de conserver notre pouvoir sur une situation.

Demeurer en harmonie avec ses valeurs et ses désirs profonds malgré la peur, le doute et l'anxiété, qui tentent toujours de nous détourner de notre véritable identité, ne doit pas toujours être facile… Entretiens-tu encore des peurs aujourd'hui?

Bien entendu! Je vis encore aujourd'hui des situations qui font émerger la peur en moi. Par contre, mes peurs durent beaucoup moins longtemps et, maintenant, je sais activer les stratégies nécessaires pour transformer mon état de peur en un état de confiance. Ce qu'il faut comprendre, c'est qu'une situation entraîne toujours une perception et cette perception engendre, à son tour, une émotion. Ainsi, en ayant recours à diverses stratégies, nous pouvons modifier nos perceptions pour ensuite ressentir une émotion différente. Hélas! Bien que ce soit un processus fort simple à exécuter, ce n'est pas toujours chose facile. Voilà pourquoi plus le désir de changer sera fort, plus le processus se fera aisément.

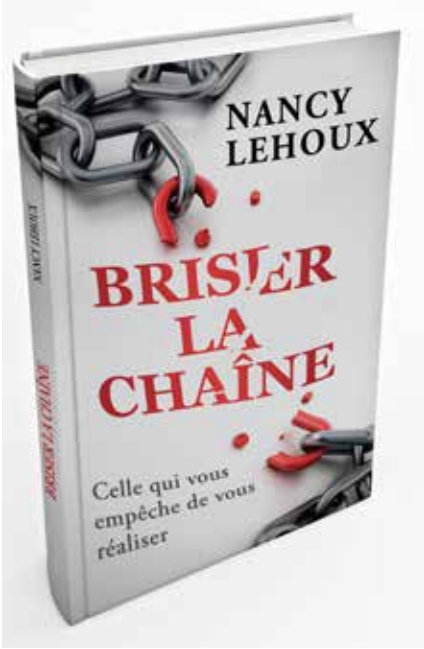
Pour terminer, peux-tu nous partager ta vision de l'avenir?

Après avoir vécu tout ce que j'ai vécu, je sais qu'il est possible de surmonter les troubles d'anxiété et de s'en libérer. Je suis profondément passionnée par le comportement humain et, à présent, ma mission est d'accompagner les gens dans leurs démarches de briser certains patterns malsains. Puisque j'ai réussi à m'en sortir, je sais que les autres peuvent aussi y arriver.

Nancy Lehoux est l'exemple parfait de quelqu'un qui, malgré ses zones d'ombre, réussit à maintenir la lumière sur sa véritable essence. Par l'entremise de ses conférences, ses ateliers, ses programmes en ligne et son livre, elle souhaite inspirer les gens à reprendre le pouvoir de leur vie et à apporter les changements nécessaires afin de cheminer vers le meilleur.

Merci, Nancy Lehoux.

www.coach-e.ca



Pour vous procurer le livre *Briser la chaîne*, visitez le site Internet www.coach-e.ca.

FISCOM
SERVICES COMPTABLES

Plus de 30 années d'expérience auprès des particuliers et des travailleurs autonomes

Fiscalité et comptabilité
Tenue de livres et production de rapports de taxes
Spécialisation auprès des travailleurs autonomes et des petites entreprises
www.fiscomsc.com

Formation et produits adaptés pour les travailleurs autonomes
www.cspoitras.com

Suivez-nous :
facebook.com/fiscom facebook.com/cs-poitras
linkedin.com/in/claudine-poitras twitter.com/1cspoitras

les Inspiratrices MC

Êtes-vous à la croisée des chemins et sentez-vous l'appel d'être inspiré par l'histoire et les actions d'autres femmes?

Souhaitez-vous partager votre histoire?

Pour recevoir gratuitement des articles sur différents sujets en matière de mieux-être et des émissions avec des femmes d'inspiration, abonnez-vous GRATUITEMENT dès maintenant sur www.lesinspiratrices.com!

Magazine

Webtélé

Événements

Authenticité parentale : cessez de mentir à vos enfants!

Sans contredit, tous les parents s'évertuent à enseigner à leur marmaille l'importance d'être honnête, de dire la vérité et de ne pas reporter sur autrui la responsabilité de leurs actes. Mais qu'en est-il du modèle qu'ils leur offrent? Malheureusement, de nombreux parents mentent régulièrement à leurs enfants pour toutes sortes de raisons plus ou moins reluisantes.

Types de mensonges parentaux courants

Le mensonge éducatif

Certains parents, dans leur souhait d'inculquer leurs valeurs ou d'encourager certains comportements, n'hésiteront pas à inventer des histoires farfelues :

« Si tu ne brosses pas tes dents, elles vont toutes tomber! »

« Si tu n'es pas sage, le père Noël ne te donnera pas de cadeaux. »

« Mange tes légumes si tu veux devenir fort comme Popeye! »

« Arrête de mentir! Ton nez allonge! »

« Si tu fais des grimaces, ton visage risque de rester coincé comme ça! »

Inévitablement, un jour ou l'autre, l'enfant saura que tout cela n'était que des mensonges. Il risquera alors de perdre quelque peu confiance en vous. Il est aussi possible qu'il retienne que le mensonge est justifié pour amener l'autre personne à se plier à sa volonté.

Les menaces qui ne seront jamais appliquées

Il arrive aussi qu'un parent cherche vainement une solution pour que son enfant obéisse dans le moment présent. À court de ressources, il peut alors menacer celui-ci d'une sanction épouvantable en sachant très bien qu'il ne l'appliquera jamais :

« Tu ne veux pas partir? Bye! Maman s'en va! Je vais te laisser ici tout seul. »

« Si tu n'es pas gentil, on ne reviendra plus jamais chez mamie. »

« Si tu ne ranges pas tes jouets, je vais tous les jeter aux poubelles. »

Un jour, alors que j'étais au restaurant avec une copine et son fils de six ans, celui-ci est devenu passablement agité après le repas. En réponse à sa mère qui le menaçait de ne plus venir au restaurant avec lui, le jeune a répondu, tout sourire : « Ça ne me dérange pas, car je n'aime pas beaucoup aller au restaurant. C'est toi, maman, que tu vas punir, car c'est toi qui aimes beaucoup ça! »

En toutes circonstances, il est important de se rappeler que, chaque fois que vous menacez votre enfant d'une sanction qui ne viendra jamais, vous sabotez votre autorité et votre crédibilité.

Les mensonges flatteurs

Afin d'augmenter l'estime personnelle de leurs enfants, bien des parents les encensent et en

mettent un peu trop en matière de compliments.

« WOW! Tu es le champion de… »

« Tu es jolie comme une fée! »

« Quel beau dessin! C'est une œuvre d'art! »

« C'est toi la meilleure! »

« Tu as une voix d'ange! Tu es un futur chanteur! »

« Ce sont les meilleurs biscuits que je n'ai jamais mangés! »

Également, il arrive qu'un parent dise quelque chose à son enfant pour l'encourager, mais affirme complètement l'inverse à l'entourage. Par exemple, le parent répète, soir après soir, à son enfant qui vit des difficultés scolaires : « Tu es capable! J'ai confiance en toi! Travaille fort et tu vas réussir! » Mais confie à une amie au téléphone : « Thomas a beaucoup de mal à l'école. Je suis découragée! Je crois qu'il va rater son année scolaire. »

Dans mes conférences, je dis souvent que les enfants ont une antenne de la NASA sur la tête. Ils le sentent lorsque le parent ou l'adulte leur fait un compliment qui sonne faux. Sans contredit, cela sème beaucoup de confusion chez eux puisque ce qu'ils entendent ne correspond pas avec ce qu'ils ressentent. Le problème majeur, c'est qu'ensuite, les enfants ne savent plus s'ils doivent croire ou non l'adulte, s'ils doivent accepter ou non leurs compliments.

Savez-vous quand les enfants sont le plus à l'écoute? Quand ce n'est pas à eux qu'on s'adresse! En effet, les enfants accordent beaucoup plus d'importance à ce qu'on dit aux autres adultes qu'à eux. Les parents et les adultes devraient toujours s'assurer de faire aux enfants des compliments justes, sincères, mérités et venant du cœur.

Les mensonges pour acheter la paix

Parfois, pour éviter de dire non, de mettre une limite, d'éviter que l'enfant soit déçu, inquiet ou triste ou bien de devoir prendre en charge sa colère, les adultes racontent des mensonges pieux :

« Tu voudrais que je t'achète ce jouet? Non, maman n'a plus de sous. »

« Tu veux des chips? Non, il n'y en a plus! »

« Non, maman ne pleure pas. Je suis juste fatiguée! »

« Mais non! Ça ne fera pas mal quand je mettrai du désinfectant sur ta blessure! »

« Goofy est au paradis des chiens. »

Encore une fois, mentir de cette façon est une bien mauvaise façon d'attirer le respect des enfants. Les parents devraient assumer clairement leurs décisions et leur autorité afin de développer une saine relation avec ceux-ci. Par ailleurs, éviter aux enfants les frustrations et les émotions négatives ne les préparent pas à affronter la vie…

Si vous souhaitez enseigner aux enfants la saine gestion des émotions et développer leur tolérance à la frustration, il faut inévitablement les exposer à des situations qui font naître des émotions désagréables et ensuite, vous montrer emphatique à ce qu'ils vivent.

Les mensonges mignons

Finalement, il y a ces mensonges qu'on appelle féériques, ceux qui mettent des étoiles dans les yeux des enfants et des papillons dans leur cœur…

Le père Noël et les lutins farceurs

La fée des dents

Coco le lapin de pâques

Nancy Doyon
Coach familiale, auteure et conférencière
www.sosnancy.com

Les marionnettes et les mascottes

Les histoires de dragon et de magie

Pour moi, ces inventions entrent dans une autre catégorie et sont beaucoup moins nocives puisqu'elles sont basées sur la bienveillance et le désir de faire rêver les enfants. Certains parents choisissent tout de même de ne pas raconter ces fables à leurs enfants afin de leur éviter une déception crève-cœur lorsqu'ils seront assez grands pour découvrir la vérité. Personnellement, j'ai choisi de faire vivre cette féérie à ma fille et, le temps venu, nous avons eu une belle et longue discussion sur les raisons de ces entorses à la vérité et la différence avec de vrais mensonges.

Enfin, désirez-vous bâtir une relation vraie, honnête et sincère avec vos enfants? Désirez-vous qu'ils aient confiance en vous et qu'ils vous respectent? Ayez le courage de parler avec votre cœur, d'assumer votre autorité, de risquer de les décevoir et de simplement dire les vraies choses, en toute sincérité.

C'est parfois plus dur à assumer à court terme, mais ce sera mille fois plus payant à long terme.

LE LEADER AUTHENTIQUE : *entre le doute et l'espoir*

« By many a trail and manner I came to my truth [...] and I never liked asking the way. I preferred to question and tried the ways myself. This, it turns out, is my way. Where is yours? That is how I answered those who asked me « the way ». The way after all, it does not exist. » – F. Nietzsche

Même si elle date de plus d'un siècle, cette citation de Nietzsche est encore d'actualité. Sans contredit, il est juste de dire que, depuis toujours, les gens ont voulu trouver la façon de réussir et le récit du philosophe ressemble à celui de certains grands entrepreneurs : la réponse unique n'existe pas. Tous ont essuyé plusieurs essais et erreurs et hop! Voilà que la réussite s'est pointée! Seul point commun : ils ont tous suivi la petite part d'eux-mêmes qui leur faisait croire que c'était possible. C'est par cette écoute qu'ils ont été authentiques dans leur parcours.

Malheureusement, nous mélangeons encore trop souvent les mots *héros, réussite, leader et perfection*. Alors que nous réussissons tous quelque chose, à des niveaux différents, c'est le rythme accéléré de la vie et les attentes toujours croissantes qui nous font parfois oublier que nous avons de la valeur et des talents et que nous accumulons des succès, petits ou grands. Nous oublions aussi que ceux qui réussissent plus que nous ne sont pas parfaits non plus!

Sur le plan du travail, de plus en plus de gestionnaires ont choisi de devenir des leaders authentiques et non plus des héros qui sauveront l'entreprise à eux seuls. Pour franchir cette illusion de l'héroïsme, ils devront se reconnecter avec eux-mêmes et reprendre contact avec leur intention, leurs besoins, leurs forces ainsi que leurs limites. Ce processus permettra de mettre l'éclairage sur leur vrai potentiel et l'espace disponible pour les autres. Un vrai leader est reconnu comme tel parce qu'il a des supporters qui ont trouvé leur élan grâce à ses actions…

Qui plus est, je vois souvent des gens qui confondent les termes suivants : *rôle, responsabilité, titre, statut et personnalité*. Comprendre notre rôle et nos responsabilités permet de ne pas nous confondre nous-mêmes et, du même coup, confondre les autres sur notre titre et notre statut. Les études en neuroscience démontrent que la méditation, ainsi que le mentorat et le coaching, aident à clarifier cette confusion aliénante. Tout en acceptant et en assumant son rôle formel, le leader authentique dépasse ce rôle pour reconnecter avec son humilité et les besoins humains de ses collaborateurs. Il est celui qui se connaît et qui s'intéresse aux autres pour réussir.

Identifier le leadership authentique

Le leadership authentique est une approche humaniste, empreinte de psychologie positive, qui a été popularisée par un livre écrit par Bill George, un ancien dirigeant d'une multinationale qui enseigne,

aujourd'hui, à la prestigieuse Université Harvard. Il définit le leadership authentique par quatre dimensions :

- La conscience de soi ou comment comprendre sa propre manière de voir le monde. Plus précisément, comment cette perception de soi-même influence l'optimisation de ses propres forces et faiblesses;

- Le traitement équilibré de l'information, soit par une analyse objective et le moins biaisée possible, dans la prise de décision;

- L'authenticité relationnelle, aussi appelée la *transparence*, en osant l'ouverture dans le partage d'information et en exposant ses pensées et ses positions;

- Le comportement authentique, ou les perspectives morales, mis de l'avant par, d'une part, l'ajustement entre ses propres valeurs et les besoins de l'environnement et, d'autre part, la cohérence entre ses valeurs et ses comportements.

En résumé, le leader authentique entrevoit d'abord les possibilités qui l'habitent et celles des autres afin de faire face aux situations le plus positivement possible. Il décide ensuite de miser sur la confiance qui émane des relations pour réussir. Il ne s'attarde jamais sur le négatif, la peur ou le contrôle qui limitent le potentiel de chacun.

À titre d'exemples, voici deux modèles de leaders que je connais et qui m'inspirent : Lisa et Simon. Lisa est propriétaire d'une entreprise de textile. Elle et son équipe de direction ont décidé de travailler hors des sentiers battus; fini les statuts et les titres! Pourquoi? Parce que Lisa était fatiguée de prendre sur elle seule la responsabilité de toutes les grandes décisions de l'entreprise. En travaillant en équipe, à partir des champs d'intérêt de chacun, ils ont réalisé que c'était beaucoup plus facile et motivant. Pour y arriver, Lisa a suivi son intuition et elle a évolué, lentement mais sûrement, vers ce qu'elle percevait comme étant le meilleur modèle de gestion.

Simon, quant à lui, est cofondateur d'une entreprise de technologie en croissance. Il a décidé de ne pas refléter le stéréotype du chef qui réussit seul. Pour ce faire, il a choisi de demeurer à proximité de ses collègues en ayant, entre autres, un bureau comme les autres. Également, il s'habille comme les autres et discute avec tout le monde. Il reconnaît que le succès vient avec les efforts déployés par chacun des membres de son équipe.

Accepter le doute et les cheminements sinueux

Dans les deux cas, Lisa et Simon ont entretenu des doutes quant à leur choix de gestion, mais ils ont quand même choisi de suivre leur voie plutôt que le modèle habituel. Le trait commun des leaders authentiques n'est pas celui d'oser aller à contre-courant, mais est plutôt celui d'accepter de vivre avec les doutes qui bourdonnent et de les assumer. Devant deux options, ils apprennent à vivre avec la difficulté de choisir et de laisser aller.

Rester présent dans le mouvement et l'ambiguïté

Parce qu'ils ont agi de manière particulière, Lisa et Simon ont essuyé multiples essais et erreurs qui semblaient osciller entre des avancées et des reculs. Toutefois, le leader authentique, qui est à l'écoute de ses forces et de ses faiblesses, sait lorsqu'il est temps de persévérer, de demander du soutien ou de quitter ses fonctions. Par exemple, Lisa a choisi de se retirer de son entreprise pendant trois mois afin de prendre du recul.

Trouver son nord et suivre sa voie

Patrick Dufault, CRHA
Coach en milieu de travail
www.kiaiconseilsrh.com

Notre époque possède son lot de défis : le réchauffement de la planète, la dette écologique, la malnutrition chez les enfants et les échecs du système sur plusieurs plans. Le côté positif de tout cela, c'est qu'un grand nombre d'entre nous éprouvent un sentiment d'urgence qui fait appel à toutes nos compétences et nos habiletés pour faire changement et mieux.

Des leaders comme Lisa et Simon ont trouvé leur cause pour se mobiliser! Lisa veut offrir le meilleur environnement afin de faire émerger le talent et la collaboration dans son entreprise. Simon, de son côté, veut faire du Québec le meilleur endroit où travailler dans le monde… À commencer par son entreprise. Dans les deux cas, le travail doit s'allier aux valeurs des personnes dans le but de les rendre heureux de venir se rencontrer et travailler ensemble.

Et vous, quelles sont vos valeurs au travail que vous souhaitez mettre à contribution au quotidien?

Les héros ne se cachent pas

L'authenticité… Oh! Quel grand mot! Quel mot puissant! Et quel mot lourd de sens…

Tout le monde aspire à l'authenticité. L'authenticité des autres… Par exemple, on entend souvent la phrase : « Moi? Je suis une personne authentique! » Oui, évidemment. Qui oserait mettre en doute son ami, sa mère, son collègue ou sa conjointe sur cet aveu de personnalité… Toutefois, on aspire surtout à l'authenticité envers soi-même.

Sans contredit, chacun se croit authentique. Et pourtant, combien de fois par année entendez-vous quelqu'un dire : « Cette personne est hypocrite! Elle est une double-face! Elle ne dit pas toute la vérité! » Mais qui a le jugement réel sur l'authenticité des autres? L'hypocrite ou l'accusateur? La victime ou le bourreau? Celui qui offense ou celle qui se défend?

D'abord faut-il s'entendre sur ce qu'est l'authenticité…

Selon mon ami, le dictionnaire *Larousse*, être authentique signifie « être d'une exactitude incontestable, d'une sincérité totale ». L'exactitude, quant à elle, est « conforme à une logique, une cohérence interne ». En résumé, celui qui dit – peu importe ce qu'il dit – quelque chose qui suit sa propre logique interne et qu'il croit incontestable ne pourra vraisemblablement pas se faire qualifier d'hypocrite?

Suivez-vous ma logique cohérente interne? Bon, j'avoue… Elle est plutôt externe puisque la définition vient du dictionnaire et non pas de mon moi profond.

Continuons avec l'expression *sincérité totale*. Ainsi, nous aurons peut-être plus de chance de nous rapprocher de l'exactitude. Selon *Larousse*, la sincérité est « ce qui s'exprime sans déguiser sa pensée » et l'adjectif *totale* réfère à « à quoi il ne manque rien ». Si je comprends bien, l'authenticité signifierait donc tout simplement de s'exprimer sans déguisement et sans manquer de rien.

Ouf! Est-ce moi ou ce mot vient de monter en importance? Déjà qu'il n'est pas facile de s'exprimer, il faut le faire sans déguisement et, en plus, se sentir complet. WOW! Tout un contrat!

Maintenant, vous proclamez-vous toujours authentique? Êtes-vous toujours aussi prêt à lancer la première pierre à l'hypocrite? Au fond, peut-être que le double-face ne sait pas comment s'exprimer… Peut-être que le double-face ne sait pas comment bien se déguiser… Peut-être que le double-face ne sait juste pas comment ne manquer de rien…

Et vous? Savez-vous comment être complet? Êtes-vous réellement et toujours celui qui ne manque de rien? Pour ma part, j'ose dire que j'y arrive par moment. J'ose dire que, parfois, ce n'est pas évident. Et j'ose dire que, des fois, je mens. Mais pas dans cet article, bien sûr! Je suis complètement sincère, sans déguisement et sans manque!

Mais oui, mais oui… Bien sûr, la grande!

Assurément, cela pique votre curiosité… Désirez-vous que je revienne au bout où j'affirme que je mens? D'accord! Eh bien, oui, je mens. Suis-je hypocrite pour autant? Bien sûr! Je suis d'abord hypocrite envers moi-même puisque tous ces mensonges blancs ne sont là que pour déguiser ce que je pense réellement de moi, ce que je n'ose mettre à nu, sans masque, devant vous. Incapable d'expri-

Jacinthe Landry
Coach de vie
www.jacinthelandry.weebly.com

mer ma vérité, je mens. Incapable d'enlever mon déguisement, je vous mens. Incapable d'être totalement, sans manque, je me mens.

Comprenez-moi bien! Essayez de comprendre la double-face que je suis. Je n'ai jamais voulu vous tromper! Je ne fais que me dissimuler, me cacher derrière la personne parfaite que j'aspire devenir, que je cherche, que j'espère être. Et qui, pourtant, n'est pas tout à fait moi…

Personne ne veut avoir tort et se faire prendre « les culottes à terre ». Moi non plus! Personne ne veut être le dernier à être choisi dans l'équipe de ballon-chasseur en cinquième année. Moi non plus! Personne ne veut se faire dire au téléphone que sa candidature n'est pas retenue. Moi non plus! Personne ne veut se faire dire « Je ne t'aime plus ». Et moi non plus…

Par habitude, je vous inclus tous dans ma pensée profonde en sachant, toutefois, que certains arrivent à se détacher des opinions des autres et se disent : « Bah! Moi, ça ne me dérange pas! ». J'admire ces gens. Ce sont de vrais héros. Ce sont ceux qui « sont » sans que les autres leur vouent un quelconque culte. Ces héros n'ont pas besoin de se sentir parfaits; ils le sont tout simplement par intégrité, par conviction, par confiance…

Ces héros n'affirment pas avoir la vérité infuse, mais ils avouent suivre leur propre vérité. Et leur vérité ne peut être mise en doute que par eux-mêmes… Ces héros ne demandent à personne de les valider dans leur héroïsme, ils y croient. C'est tout. Et ces héros ne se pensent pas parfaits, ils croient en eux. C'est tout.

Sans contredit, tout le monde veut avoir raison. Tout le monde veut être un héros. Tout le monde veut que tout le monde le croie, mais personne ne croit tout le monde (phrase déguisée tirée de la chanson *Cash City* du chanteur Luc De La Rochelière). Que je suis hypocrite …

En fait, ce que je veux exprimer, sans déguisement et sans manque, c'est que trop souvent, on ne ment pas aux autres mais à soi-même. On pense et on croit fermement tout ce qu'on dit aux autres et pourtant, parfois, c'est plutôt à notre être le plus cher qu'on dissimule la vérité. Au fond, l'authenticité est peut-être faite de vrai et de faux. À nous de décider que, même sous le faux, nous dirons vrai…

La plupart du temps, on veut croire qu'on détient la vérité, même si une petite voix à l'intérieur semble nous dire le contraire. On veut croire être un héros, même si on se sent comme un zéro. On veut croire que les autres nous croient, même si on porte sa propre croix.

Finalement, être authentique à soi-même est probablement un plus grand défi que de l'être devant les autres…

Alors? Que devez-vous faire pour être loyal envers vous-même sans manquer de rien? À cela, je répondrais : « Croyez-vous être un héros? », « Croyez-vous en vos capacités? », « Connaissez-vous d'abord vos capacités? », « Savez-vous ce qui vous rend unique? » Si oui, mettez-vous tout en œuvre pour mettre votre héros en première place? Devant tout le monde, sans pudeur et sans peur du rejet?

Si oui, vous êtes mon héros. Si non, vous vous demandez probablement encore comment être authentique...

Et, par chance, on a la lecture de ce beau magazine pour pouvoir y penser…

Deuil & Rituels

La parole et le geste au service du deuil.

Pour le vivre sereinement !

Danielle Brabant **514-910-7475**

Programme LA SAGESSE DU DEUIL - Accompagnement

La perle - 1mois

4 sessions de relation d'aide
4 appels de 30 minutes
Cahier de réflexions
397 $

Semaine 1 : Mon Histoire de vie
Semaine 2 : La force des émotions
Semaine 3 : Mon corps parle
Semaine 4 : Saisir le sens de mon rêve de nuit

Chaque rencontre débute par une session d'intériorisation.
À la suite de chaque rencontre, un suivi téléphonique complète chaque rencontre.

L'Émeraude - 3 mois

12 sessions de relation d'aide
6 appels de 30 minutes
Cahier de réflexions
947 $

Semaine 1 & 2 : Mon Histoire de vie
Semaine 3 & 4 : La force des émotions
Semaine 5 & 6 : Mon corps parle
Semaine 7 & 8 : Saisir le sens de mon rêve de nuit
Semaine 9 & 10 : Votre créativité
Semaine 11 : Votre spiritualité
Semaine 12 : Vivre de la gratitude

Chaque rencontre débute par une session d'intériorisation.
Des suivis téléphonique complètent la démarche.

Le Diamant - 4 mois

16 sessions de relation d'aide
7 appels de 30 minutes
Cahier de réflexions
1 397 $

Programme identique au précédent.
Plus deux rencontres sur le Pardon de soi et des autres.
Et une renconte **« PRIVILÈGE »** qui clôture la démarche.

*Ce forfait comporte un bonus pour un appel de 30 minutes que vous fixez vous-même au cours du programme.
Finalement, la dernière session est une célébration de votre cheminement et souligne votre courage et votre UNICITÉ!

Mode de paiment :

50% du coût des forfaits est payable lors de la première rencontre et 50% lors de la mi-session d'accompagnement.
Payable au comptant ou carte de crédit. (modifié 27.06.17)

Des rituels à l'image de nos croyances et de nos convictions...

Danielle Brabant
Professionnelle du deuil
www.danielle-brabant.com

Comment soulignez-vous les événements importants de votre vie tels que les naissances, les mariages et les décès? Qu'arrive-t-il lorsqu'un événement spécial se présente comme une promotion, un anniversaire, l'achat d'une maison ou l'union de partenaires d'affaires? Habituellement, ils sont soulignés par un rituel souvent accompagné des membres de la famille ou des amis. Et ce qui demeure constant chez le rituel, c'est qu'il marque un arrêt dans le temps ordinaire. Il brise la continuité de l'ordinaire pour marquer ce qui se passe de plus extraordinaire.

Maintenant qu'arrive-t-il lorsque vous n'avez pas envie de reproduire les rituels existants parce qu'ils ne correspondent plus à vos convictions? Par exemple, un enfant est né, mais les parents ne désirent pas le faire baptiser… À ce moment, il sera important de vous demander comment vous aimeriez souligner l'arrivée de ce nouvel être dans la famille.

Les points communs

Habituellement, tout événement est officialisé par les éléments suivants :

Le rassemblement
Il signifie non seulement que vous désirez partager votre joie (ou votre peine), mais il invite les gens à être témoins de l'extraordinaire.

La parole
Vous désignerez quelqu'un du groupe qui proclamera officiellement l'événement comme extraordinaire.

Le geste
Par un geste signifiant, vous voudrez clairement indiquer que cet événement est important ainsi que le lien qu'il a avec vous, votre famille et la situation.

Des rituels différents

De là, pour tenter d'être cohérent avec vos valeurs, de nombreuses questions seront amenées à être posées : De quel événement s'agit-il? Qui voulez-vous qui y soit? Comment aimeriez-vous que le rassemblement, la parole et le geste soient cristallisés? Comment organiserez-vous ces trois éléments? Quelle intention leur donnerez-vous? Les invitations se feront-elles par téléphone, par courrier ou par courriel? Les invités auront-ils quelque chose à apporter en lien avec le thème? De quel budget disposez-vous? À quel endroit tiendrez-vous l'événement? Quelle ambiance souhaitez-vous insuffler? Aurez-vous un animateur ou un maître de cérémonie? Qui fera le « toast»? Comment sera-t-il présenté? Quel geste serait approprié pour la circonstance? Est-ce que ce geste impliquera d'autres personnes?

Je ne crois pas que vous ayez besoin d'explications en ce qui concerne le rassemblement quoiqu'aujourd'hui, les funérailles peuvent être célébrées dans un musée ou sur un terrain de golf...

Concernant la parole, elle peut être évoquée en deux temps. D'abord, elle indique un souhait ou encore un discours plus ou moins long qui décrit ce que vous êtes en train de vivre. Pour plus de facilité, formulez un texte en répondant aux cinq questions : Qui? Quoi? Quand? Comment? Pourquoi? Ensuite vient la proclamation : Bonne fête! Bon succès! Bonne retraite! Longue vie à ton entreprise!

Quant au geste, il est le moment fort de toute cérémonie, car il implique tous les sens. Si je reprends l'exemple de la venue d'un nouvel enfant dans la famille, vous pourriez former un cercle avec tous les invités et, au centre, inviter les parents, le nouveau-né dans les bras, à dire à haute-voix : « Nous, (prénom des parents), désirons vous présenter (prénom de l'enfant), car nous formons une belle et grande famille. Nous promettons d'aider notre enfant à grandir en sagesse et en âge. » Ensuite, l'un des parents pourrait tendre son bébé à un membre de la famille qui, à son tour, le salue, l'embrasse puis le tend à la personne suivante. Le tour du cercle terminé, l'un des parents reprendrait l'enfant et pourrait annoncer : « Nous te souhaitons la bienvenue, (prénom de l'enfant)! »

Soyez imaginatif et créatif! Maintenant, vous ne verrez plus le rituel de la même façon…

VÉRONIQUE BANNON : l'authenticité derrière l'image

Il y a un peu plus de deux ans, Les Inspiratrices a reçu Véronique Bannon, comédienne, en entrevue à Radio Mieux-Être. C'est une femme sensible, passionnée et authentique que nous avons alors eu le privilège de découvrir. Aujourd'hui, elle accepte de nous ouvrir son cœur, une fois de plus, en nous partageant en toute humilité son parcours de vie qui ne laissera personne indifférent.

Bonjour, Véronique. C'est un plaisir que de pouvoir vous jaser à nouveau. Tout d'abord, dites-moi, comment allez-vous et comment les choses, professionnellement parlant, se passent-elles pour vous?

Je vais bien! Parfois, la vie nous apporte de beaux cadeaux et, récemment, j'ai justement commencé à travailler sur de nouveaux projets en humour. Je suis vraiment très heureuse, car durant toute ma carrière, on a souvent fait appel à moi pour des rôles plus dramatiques, mais je caressais le rêve de travailler mon côté plus humoristique. J'adore rire et j'ai toujours un grand besoin de rire!

Sur le plan de mon entreprise, nous sommes en train de discuter pour lancer une deuxième collection de lunettes de soleil. Ça aussi, c'est vraiment stimulant! Et du côté de la télévision, il y a aussi un nouveau projet qui s'en vient, mais je ne peux en dire plus pour l'instant puisque c'est ultra-secret. (rires)

Je suis vraiment heureuse de pouvoir explorer de nouveaux horizons! Ça me permet de vivre autre chose et de m'accomplir davantage.

Donc, vous allez bien?

Bien sûr, il y a eu des hauts et des bas au cours des derniers mois. L'été dernier, j'ai participé au tournage de l'émission *Les dieux de la danse* et ça m'a fait beaucoup de bien. Je dansais lorsque j'étais plus jeune et j'ai eu beaucoup de plaisir à m'investir dans cette aventure. En même temps, je vivais des choses plus difficiles sur le plan personnel.

Beaucoup de gens savent que, depuis de nombreuses années, je vis des périodes de dépression. Malgré mes suivis auprès de professionnels de la santé, ce n'est seulement que récemment que j'ai reçu mon diagnostic de trouble de la personnalité limite.

Comment vous êtes-vous sentie en recevant ce diagnostic?

Ce diagnostic a été un choc, mais m'a énormément aidée puisque je pouvais maintenant mettre un nom sur la cause de mes dépressions et de ma tentative de suicide. En connaissant ma maladie, je pouvais mieux comprendre ce que je vivais et, surtout, mieux cerner mes façons

de réagir face à différentes situations. Également, j'ai pu me familiariser avec la maladie et les traitements qui s'offraient à moi ce qui, en fait, a représenté un grand soulagement. Mes médecins ont ajusté ma médication en conséquence afin que je puisse être bien et poursuivre mes projets professionnels.

Ce diagnostic vous a apporté une certaine libération…

Oui, car cela m'a permis de comprendre énormément de choses, même des comportements que j'ai pu avoir lorsque j'étais plus jeune.

Véronique, comme vous le dites, la maladie vous a suivie la majeure partie de votre vie; pouvez-vous nous en parler un peu plus?

Ce fut un long processus… Dès l'enfance et l'adolescence, j'étais de nature très anxieuse et je ne comprenais pas pourquoi j'étais comme ça. Lorsque je suis devenue mère, j'ai été prise de panique, car je ne voulais pas que mon fils soit comme moi. J'ai alors subi une grave dépression qui m'a fait perdre tous mes repères. Je n'avais aucune confiance en moi en tant que mère et je ne me croyais pas capable de l'élever. Il avait deux ans lorsque j'ai fait ma tentative de suicide. Je me rappelle encore l'instant où je l'ai vu en même temps que les ambulanciers… J'ai eu un choc énorme! C'est à ce moment que j'ai compris que deux choix s'offraient à moi : mourir ou me prendre en main en allant chercher les ressources nécessaires.

Comment les gens ont-ils réagi autour de vous après votre tentative de suicide?

Comme c'est souvent le cas dans les tentatives de suicide, les gens de mon entourage ont été très surpris. Je me rappelle encore avoir vu une de mes amies la veille où elle me disait à quel point j'étais radieuse.

Ouf… Ne trouvez-vous pas cela triste que des personnes comme vous puissent finir par être prisonnières de leur mal-être?

Absolument! Toute ma vie, on m'a répété que tous les gens ont leurs problèmes et qu'il ne fallait pas les déranger avec les miens. C'est pourquoi, pendant des années, j'ai tout gardé à l'intérieur de moi, en portant un masque en quelque sorte, jusqu'au jour où j'ai flanché. Mon conjoint constatait que je n'étais pas au sommet de ma forme, mais, moi-même, je n'arrivais pas à exprimer clairement ce que je vivais!

Que s'est-il passé par la suite?

Par la suite, j'ai commencé une thérapie et une médication, mais ce fut un long processus d'essais et d'erreurs. J'ai eu plusieurs rechutes et, chaque fois que je ressentais un abandon ou un rejet, mes réactions étaient très intenses et extrêmes, mais je ne comprenais pas pourquoi. Je suis allée jusqu'à me mutiler pour tenter de sortir le mal de moi! Ce fut une période tellement douloureuse… Je me sentais complètement démunie, perdue, dans le néant le plus profond. J'éprouvais une telle honte que je ne pouvais pas en parler à personne. Puis, lors de ma consultation annuelle avec mon psychiatre, il a finalement confirmé le diagnostic du trouble de la personnalité limite.

Quel impact cela a-t-il eu sur votre vie?

Ça m'a donné les ressources dont j'avais besoin pour mieux vivre avec ma maladie. Mon entourage pouvait également mieux comprendre ce que je vivais et il était ainsi mieux disposé à me soutenir et à m'accompagner.

Comment vivez-vous avec cette situation aujourd'hui?

C'est vraiment un travail de tous les jours… Je comprends ma maladie, mes émotions et pourquoi je les vis avec autant d'intensité.

Karyne Mongrain
Ambassadrice de Les Inspiratrices
Vice-présidente nationale et
conseillère indépendante
www.karynemongrain.arbonne.com

À quels outils avez-vous eu recours pour tenter de vous aider à composer avec tout cela?

D'abord, j'ai fait de la méditation. Ça m'aide à pratiquer le pouvoir du moment présent même si, parfois, il m'est facile de partir dans mes pensées. Je travaille sur la gestion

de celles-ci. Également, je fais énormément de course à pied et cela me fait le plus grand bien puisque cela m'apporte un grand sentiment de liberté.

Il a également été crucial pour moi d'apprendre à mieux m'entourer et, surtout, à accepter que des gens puissent m'aimer comme je suis. J'ai aussi appris à lâcher prise par rapport à des personnes qui sont sorties de ma vie ou qui étaient incapables de m'aimer.

Finalement, j'ai dû apprendre à reconnaître tout ce que je fais de bien dans la vie. Ainsi, chaque jour, je dois faire des efforts sur ce plan pour progresser dans mon cheminement.

Vous êtes belle et entretenez un véritable intérêt pour la mode, mais vous parlez avec tellement de profondeur, de sincérité et d'authenticité! Cela me touche beaucoup… Maintenant, comment voyez-vous l'avenir?

Je me sens vraiment sereine et enthousiaste quant à mon avenir. Je sais que je devrai toujours composer avec la maladie, et qu'il y aura encore des hauts et des bas, mais je suis outillée et je sais comment utiliser les ressources qui sont à ma disposition.

Je suis bien entourée et les personnes qui m'aiment m'acceptent telle que je suis. Aujourd'hui, je me sens beaucoup plus libre et forte. Je suis fière de mon parcours et de la femme que je suis devenue! Je concentre dorénavant mes énergies sur le meilleur que chaque journée a à m'offrir et sur tous les moments de bonheur, petits et grands, que la vie m'apporte. Je sais que le meilleur est toujours à venir… (sourire)

Malgré sa grande beauté, Véronique Bannon demeure fidèle à ses valeurs et est, d'abord et avant tout, un véritable exemple d'authenticité, de sagesse et, surtout, de résilience. Elle est belle à l'intérieur comme à l'extérieur. C'est pour cela qu'on l'aime tant…

Merci, Véronique Bannon.

www.veroniquebannon.com

SURPLUS RD .COM

MEUBLES | MATELAS | ÉLECTROS

Nous sommes **partout** au Québec

Visitez notre site web

Pour être bien chez soi

...redécorez sans vous ruiner!

2500 produits en ligne

100% meubles neufs

L'importance de demeurer soi-même

Lorsque l'entrepreneur démarre son entreprise, l'une des premières questions qu'il aura à se poser est : « Qui seront mes clients? », « À qui vais-je offrir mes services? », « Qui sera susceptible d'être intéressé par mon offre? » et « Avec quel genre de personnes aimerais-je travailler? » Les réponses à toutes ces questions détermineront sa clientèle potentielle ou avec qui il désire faire affaire. Il lui sera important d'y répondre avec le plus d'honnêteté possible s'il souhaite une clientèle proche de ses valeurs. C'est à ce moment-là que son degré d'authenticité entrera en ligne de compte sachant que l'authenticité, en philosophie, signifie « une vertu par laquelle un individu exprime avec sincérité et engagement ce qu'il est profondément ».

Que vous soyez un entrepreneur novice ou chevronné, afin de vous aider à répondre à ces questions, la première chose à faire sera de déterminer ou de revoir votre mission, votre vision et vos valeurs qui, au final, influenceront la façon dont vous allez structurer votre entreprise. En résumé, la mission, c'est la raison d'être de votre entreprise, le pourquoi de son existence. La vision, c'est le but ultime à atteindre, la façon dont vous voyez le développement de votre entreprise par rapport à votre mission. Quant aux valeurs, c'est votre identité et votre culture. Ce sont les fondements de votre entreprise qui vous aideront à établir, avec plus de précision, le genre de services que vous souhaitez offrir, la façon dont vous allez les offrir et à qui vous voulez les offrir.

À ce stade-ci, vous vous posez peut-être les questions suivantes : « Qu'est-ce que ça change de faire ça? » et « En quoi cela va-t-il m'aider? » Je vous répondrai ceci : Avez-vous rencontré un vendeur au moins une fois dans votre vie? Vous savez, celui ou celle qui vous dira à peu près n'importe quoi pour faire une vente et, après quoi, vous vous rendrez compte que votre besoin n'a pas été comblé… Est-ce que c'est l'image que vous désirez projeter? Est-ce que c'est le style de vente que vous désirez faire? Si la réponse est non, dites-vous que c'est sur ce plan-là que l'authenticité entre en jeu.

Être authentique et demeurer connecté à vos valeurs vont, inévitablement, influencer vos comportements et, par la suite, vos décisions. Ainsi, vous projetterez l'image d'une personne qui se respecte et qui veut donner le meilleur d'elle-même afin de mieux servir son client. Vous serez dans une énergie qui est positive et empreinte d'ouverture. Vous attirerez à vous des clients qui vous ressemblent et qui souhaitent travailler comme vous. La relation que vous établirez avec ces clients sera d'autant plus satisfaisante! Ils vous feront confiance et souhaiteront développer avec vous une relation à long terme.

Sans contredit, l'image que vous projetez et le sentiment de confiance que vos clients, ou futurs clients, ont envers vous détermineront le succès de votre entreprise. S'ils sont satisfaits, ils n'hésiteront pas à parler de vous autour d'eux, à référer vos services à d'autres clients potentiels qui seront également proches de vos valeurs.

Partout, nous sommes bombardés de publicité et d'offres de toutes sortes. Comment vous faire remarquer? Comment vous démarquer? Si vous êtes vrai, vos clients fidèles feront une bonne partie

en affaires

Anne-Marie St-Pierre
Coach en entreprenariat et directrice
acers.qc.ca

du travail à votre place. Par exemple, vous arrive-t-il parfois de voir passer dans les réseaux sociaux une demande du genre : « Connaissez-vous quelqu'un qui fait ceci ou cela? » Lorsque cela s'applique à vous, aimeriez-vous être la réponse à cette question? Aimeriez-vous recevoir des commentaires positifs sur la qualité de vos services? Comment donner le goût à vos clients de le faire? Tout dépendra de leur degré d'appartenance qu'ils entretiendront avec votre entreprise, mais surtout avec vous-même.

Plus tard, quand le moment sera venu d'avoir des employés, il demeurera encore important de leur partager votre mission, votre vision et vos valeurs, car ce qu'ils dégagent devra être cohérent avec votre entreprise. Vous ne souhaitez certainement pas qu'un de vos employés brise votre image et la confiance que vous avez patiemment bâtie avec vos clients! C'est pourquoi vous devrez leur transmettre votre passion afin qu'eux aussi puissent avoir le goût de se dépasser et de faire progresser l'entreprise. Rappelez-vous qu'un client insatisfait peut rapidement briser une réputation…

N'hésitez jamais à communiquer votre mission, votre vision et vos valeurs! Celles-ci peuvent facilement être intégrées sur votre site Internet ou un dépliant. Elles font partie intégrante de votre image de marque. Soyez-en fier! Affichez-les! Et lorsque vous avez une décision à prendre, que le doute s'emparera de vous ou que vous ne serez pas convaincu d'être sur la bonne voie, revenez à votre mission, à votre vision et à vos valeurs! Celles-ci seront d'un grand secours.

Toutefois, il faut quand même prendre garde de ne pas tomber dans certains pièges… Être authentiques et être nous-mêmes ne signifient pas être stagnants! Au contraire! Il faut continuer à oser, à sortir de notre zone de confort et à innover. Tout bouge vite et nous devons suivre ce rythme! Toutefois, il est possible de suivre le mouvement et de conserver notre authenticité. Le deux peuvent et doivent aller de pair! Il s'agit d'adapter la situation à nos valeurs.

De plus, nous devons faire attention à la transparence. Toute vérité n'est pas bonne à dire! Autrement dit, à l'occasion, nous devons faire preuve de réserve. C'est clair! Nous devons être honnêtes et francs, certes, mais il ne faut pas tomber dans les confidences trop intimes parce que nous voulons être authentiques! Comme toute chose, trop c'est comme pas assez… Demeurer professionnel sera toujours le meilleur choix.

En somme, osez être vous-même! Je vous assure, vous n'y trouverez que des avantages! Vous serez beaucoup plus satisfait et heureux en affaires. Vous aurez certainement plus de succès, car vous attirerez la bonne clientèle pour vous. Si cette réflexion n'est pas faite, je vous invite à le faire. Il n'est jamais trop tard pour bien faire, comme le dit si bien le dicton.

Allez! Le monde a hâte de vous découvrir et de voir à quel point vous êtes magnifique!

Retour sur les chemins de Compostelle

par Katie Sanscartier
Globetrotteuse

Pour faire suite à mon article intitulé *Sur les chemins de Compostelle*, publié l'an dernier dans le magazine *Les Inspiratrices*, je suis heureuse de vous présenter la seconde étape de mon aventure.

En 2014, je suis partie à la découverte de Compostelle avec le désir de faire un voyage seule au moins une fois dans ma vie. Toutefois, je n'avais pas prévu répéter l'expérience à peine trois ans plus tard! Pourquoi y retourner? Pourquoi accumuler des journées de vacances du travail pour aller marcher, une activité que je pourrais accomplir n'importe où?

Cet automne, j'ai décidé de marcher sur le mythique *Camino Francés*, l'itinéraire le plus fréquenté de Saint-Jacques-de-Compostelle. Ayant arpenté plus de 700 kilomètres sur la *Via Podiensis* la première fois, 800 kilomètres de paysages parfois montagneux, parfois désertiques, m'attendaient cette fois-ci.

En me fiant à ma première routine, je présumais ce qui allait se présenter à moi… Bien que des douleurs musculaires aient été présentes tous les jours, le reste était parfait. Mais quelle ne fut pas ma surprise de vivre une expérience complètement différente! Malgré mes précautions, rien ne m'avait préparée à tout ce qui allait m'arriver! Encore une fois, ce voyage m'a complètement bouleversée sur tous les plans. Au début, je me suis demandé à quoi je pourrais bien penser ayant couvert tous les sujets entourant mon existence. C'est à ce moment-là que la véritable transformation a débuté…

Tout d'abord, mes premiers jours de marche ont démarré dans les Pyrénées. Des paysages plus qu'éblouissants! C'est tout simplement incroyable de voir la beauté de la nature! J'étais sans voix! Malgré tout, j'ai vite remarqué que je marchais sans entrain… Une petite voix s'est alors mise à me parler : « Katie, arrête de marcher et va te louer un bel appartement sur le bord de l'eau pendant un mois. »

Voyons donc! Jamais une telle voix ne m'avait parlé ainsi lors de mon premier chemin! Pourquoi me sentais-je ainsi? J'ai vite compris que je vivais dans le passé. Mon inconscient espérait sans arrêt revoir les pèlerins avec qui je m'étais si bien entendue lors de mon premier chemin. Malgré le fait que je me répétais sans arrêt que j'étais ici pour me créer de nouveaux souvenirs, ça ne semblait pas fonctionner… Jusqu'à ce qu'une sérieuse discussion avec moi-même s'enclenche après une dizaine de jours de marche : « Là, je suis plus que tannée d'entendre tes menaces d'abandon! Tu marches ou tu arrêtes. Décide! »

Pour la première fois, j'ai pleuré… Mais j'ai décidé que je n'allais certainement pas abandonner! J'ai alors senti un énorme poids se lever de mes épaules; je me sentais enfin libérée! Dorénavant, l'abandon ne

serait plus une option pour moi. Et pourtant…

Quelques jours plus tard, les pépins se sont encore accumulés. Cette fois, j'aurais eu toutes les excuses du monde pour abandonner! Quel genre de pépins? Deux rhumes, un problème de circulation sanguine et, surtout, une sérieuse intoxication alimentaire. Tous m'auront littéralement affaiblie pour le restant du chemin. Mais vu que l'abandon n'était plus une option, je n'y ai même pas songé! Quand on ferme une porte à clé derrière soi et que l'on regarde devant soi, on continue…

Puis, la magie du chemin s'est amorcée : la rencontre avec mes mentors. Des guides, comme Paulo Coelho, qui, dans son livre *Le Pèlerin de Compostelle*, raconte son chemin avec le sien, Petrus, j'ai eu la chance d'en rencontrer plusieurs!

J'ai fait la connaissance de Garry lors de mon troisième jour de marche. Ce que je le trouvais lourd! Il entretenait des réflexions poussées sur la vie et cela me tourmentait chaque fois que je lui parlais. J'ai même presque souhaité ne plus le revoir! Jusqu'à ce que le chemin décide que nous devions nous croiser une dernière fois. Garry avait un message pour moi qu'il m'a livré sans détour : je devais apprendre à être ouverte d'esprit et à me concentrer sur le moment présent.

Presque déçue de la banalité de son message, j'y ai toutefois réfléchi longuement et, par moment, je me suis surprise à me fâcher; il avait tellement raison! C'est connu, lorsqu'on réagit, c'est parce qu'on est dans la souffrance. En effet, sur beaucoup d'aspects de ma vie, j'avais tendance à toujours avoir un plan rigide. Hors de tout doute, cette façon d'être m'a fait passer à côté de belles occasions. Qui plus est, deux livres d'Eckart Tolle, dont *Le pouvoir du moment présent*, m'ont été offerts par un autre pèlerin qui n'avait aucune idée de mes conversations avec Garry. Le message ne pouvait être plus clair!

Liray, quant à lui, a pris sa retraite à 43 ans, il y a 15 ans. Depuis, il a visité plus de 70 pays et a expérimenté tout ce qu'il avait envie de faire. Le chemin m'a fait le cadeau de pouvoir partager un repas avec lui. Je sentais que j'avais besoin de connaître ses apprentissages. Il était certainement l'une des rares personnes qui s'intéressaient plus à l'histoire des autres qu'à raconter la sienne. Et pourtant, des histoires, il en avait! Très attaché à la religion, il s'exprimait sur le fait qu'il ne comprend toujours pas pourquoi les gens s'empêchent de réaliser leurs rêves. J'en avais des frissons! Lors de ce souper, je me rappelle de m'être dit à moi-même, pour la première fois,

à quel point je suis fière de moi et que je m'aime telle que je suis.

Le véritable chemin ne débute pas le jour où on commence à marcher, mais au moment où, physiquement, on arrête de marcher. Ce n'est pas pour rien que je me suis effondrée en larmes devant la magnifique cathédrale de Saint-Jacques-de-Compostelle après 32 jours de marche!

Maintenant, à moi de vous demander : Songez-vous à faire le chemin de Compostelle? Dans l'affirmative, attachez-y une date! En outre, n'hésitez-pas à écrire vos ressentis tous les jours. Ce fut le conseil que m'a donné une amie… Elle m'a suggéré d'écrire la meilleure chose qui me soit arrivée et la meilleure chose que je voudrais faire tous les jours. Je confirme que ce simple exercice, dans les jours plus sombres, m'a permis de conserver une attitude positive tout au long du parcours. Surtout, ne vous creusez pas trop la tête pour savoir pourquoi vous souhaitez le faire. Après tout, il y a autant de raisons de le faire que de personnes sur la Terre…

Soyez fier de vous et de tout ce que vous allez accomplir!

Personnellement, j'ai toujours eu peur de rester seule à la maison. Cela ne m'a pas empêchée de pousser mes limites et de partir très tôt, à la lumière frontale, pour marcher quelques heures, seule, dans la noirceur et dans une partie complètement désertique du chemin! Le sentiment de fierté éprouvé à la suite de cette expérience est indescriptible…

Dans toute sa beauté, mon chemin aura croisé celui de gens provenant de 31 pays dans le monde, ce qui m'a permis de profiter du moment présent avec chacun d'eux, ne sachant pas si j'allais les revoir un jour. J'ai également fait confiance au chemin en ce qui concerne les apprentissages que j'ai reçus. Un jour, j'y retournerai… Vais-je vous y croiser?

Finalement, pourquoi suis-je retournée marcher sur les chemins de Compostelle? La réponse se trouve dans cet article. En fait, mon chemin vient tout juste de débuter…

Ultreïa!

TU VEUX DES *Résultats* DANS TA VIE?

Par l'entremise de sessions de coaching individuel et/ou d'équipe, j'aide les gens à développer ou à perfectionner leur efficacité en termes de gestion de changement, de communication, d'organisation, de gestion émotionnelle et de prise de décision.

En fait, j'outille les gens à devenir efficaces et autonomes à relever les défis reliés à leurs responsabilités quotidiennes.

Forfaits de coaching stratégique

Forfait Relationnel

Votre profil de personnalité DISC
6 rencontres en couple en personne
Ressources additionnelles illimitées

Forfait Entrepreneurial

Un rapport de découverte « DISC »
Guide sur l'élaboration des 6 volets d'une entreprise
Accompagnement sur une période de 12 mois
2 rencontres en personne par mois

Forfait Découverte

Profil de personnalité DISC
8 séances de coaching stratégique
Accès au programme en ligne:
"Soyez l'auteur de votre succès"
Ressources additionnelles illimitées

Forfait Parents/Enfants

Votre profil de personnalité DISC
Le profil de personnalité DISC
(chacun de vos enfants)
6 rencontres individuelles en personne
2 rencontres familiales en personne
Ressources additionnelles selon les besoins

Forfait Finance

Ressource pour établir budget
1 Rencontre stratégique
Plan d'action personnalisé

Forfait Émotionnel

8 sessions
1 évaluation intelligence émotionnelle
Jeu de cartes sur la maîtrise émotionelle
Accès aux programmes gratuitement

nancy@nancylehoux.com 819.210.0950 www.coach-e.ca

Se connecter à soi pour trouver la vérité

Dans un monde où l'image n'a jamais été autant mise de l'avant, les miroirs se trouvent nombreux et parfois superposés. De quoi donner le vertige… Comment savoir si ce que je vois est bien réel? Comment savoir si le reflet de ce qui me revient est bien le mien? Sans artifices?

On entend beaucoup parler d'authenticité, comme si la quête de soi y était irrémédiablement liée. L'est-elle? On la recherche, on l'encense, comme si elle était réservée aux gens bons, éveillés et conscients. Comme si elle était une étiquette enviable. Au fond, qu'en est-il vraiment de l'authenticité?

Inévitablement, sa définition mène à la vérité, à ce qui est sincère. C'est de laisser les masques sur les murs du salon plutôt que sur son visage. Et c'est loin d'être facile! Vivre avec sincérité nécessite d'abord de connaître sa ligne de pensée, son code d'honneur. Pour moi, oser sa voix pour défendre ses valeurs, donc ce en quoi on croit, c'est être authentique.

Faut-il d'abord s'interroger sur ses propres valeurs et développer ses idées? J'en suis convaincue! Un travail qui peut s'avérer de longue haleine pour certains, pénible pour d'autres, enrichissant et naturel pour un troisième groupe. Et même là, c'est loin d'être un absolu! À un moment ou à un autre de son existence, on passera sûrement par toute une gamme de possibilités... Puisque chaque journée est distincte et que l'expérience de la vie peut changer sa perception. On est tous différents. Commençons donc par là…

Hors de tout doute, la pratique du yoga est un allié précieux dans ce questionnement. En ce sens, je répète sans cesse à mes étudiants que le yoga est une discipline qui existe pour se faire du bien, peu importe à quel niveau on se trouve. Par exemple, un exercice, misant sur le corps physique pour éveiller les qualités du cœur et calmer les pensées, aide sans aucun doute à se situer sur son échelle de valeurs. Comment? Me demanderez-vous. Tout simplement parce que la pratique du yoga nous ramène à la base : le souffle. Régulièrement, il est bon de se poser ces questions : « Quel est le rythme de ma respiration aujourd'hui ou en ce moment? » Court, saccadé, profond, lourd… « Est-ce que d'y porter toute mon attention change ma façon de respirer? » En ralentissant mon souffle ou si le processus est plus difficile, voire presque forcé… Prenez un moment, ici et maintenant, pour écouter votre respiration.

Un autre bon point pour demeurer authentique est de se questionner sur ce qui allume son volcan intérieur : « Qu'est-ce qui nous pousse à vouloir défendre un groupe ou une cause? », « Pour qui, ou quoi, déplacerais-je des montagnes? », « Qu'est-ce qui me fait réagir? » Prendre la position du témoin, comme si on se regardait de l'extérieur, c'est se donner la chance

Surtout, il ne faut pas oublier que, pour toute chose, la réponse est en soi, au plus profond de soi-même. Sans artifices, sans pièges. Pour toucher à cette vérité et entendre la petite voix de l'âme, il faut trouver l'attitude juste. Prendre le temps de s'écouter, c'est comme apprendre à jouer d'un instrument de musique; ça demande de la patience, de la pratique et beaucoup de bonté envers soi-même pour arriver à jouer une mélodie sans fausses notes...

d'en apprendre plus sur soi, d'observer ses réactions et ses attitudes face aux événements. On peut se surprendre soi-même...

Qui plus est, en s'acclimatant à sa respiration, on tente d'apprivoiser le silence. Et ce n'est pas si simple! On a beau affirmer que le petit hamster qui tourne sans arrêt dans notre tête nous épuise, ça peut être déstabilisant, ou même affolant, que d'écouter le silence. Pourtant, c'est dans cet espace qu'il devient possible de s'accueillir et, ultimement, de s'entendre...

L'authenticité, c'est comme une zone en construction. Travailler sur un chantier pousse le paysage à changer. L'activité foisonne. Les améliorations sont en continu, et même nécessaires, mais on avance assurément vers un endroit plus sécuritaire, plus agréable à vivre et moins inconnu avec les années.

Cela m'apporte une autre idée... Je ne sais pas pour vous, mais oser la voix, l'élever pour me faire entendre, mais sans crier, c'est un défi qui relève parfois du miracle! Souvent, la peur ou le doute prennent le dessus et m'empêchent d'affirmer, haut et fort, ma pensée. J'ai peur du jugement, mais aussi, j'ai l'impression que ma spontanéité pourrait me jouer des tours, que les mots utilisés pourraient manquer de finition. Être authentique, c'est d'abord être franc envers soi-même.

Le rapport à la respiration que le yoga permet de développer prédispose à prendre un temps de recul, une pause dans l'espace-temps. Parfois à peine perceptible… Cet intervalle de temps suffit, de temps à autre, à agir comme un guide. Sachant qu'on est au bon endroit, fidèle à soi-même, on n'a pas besoin de le partager avec personne d'autre. Ça, c'est un cadeau précieux que m'accorde ma pratique de yoga et pour lequel je suis infiniment reconnaissante.

Surtout, il ne faut pas oublier que, pour toute chose, la réponse est en soi, au plus profond de soi-même. Sans artifices, sans pièges. Pour toucher à cette vérité et entendre la petite voix de l'âme, il faut trouver l'attitude juste. Prendre le temps de s'écouter, c'est comme apprendre à jouer d'un instrument de musique; ça demande de la patience, de la pratique et beaucoup de bonté envers soi-même pour arriver à jouer une mélodie sans fausses notes...

Un petit exercice

Voici une belle posture pour une harmonisation complète sur les plans physique et énergétique. L'*asana* proposée, la *pascimottanasana*, permet d'assouplir et de décontracter les muscles de tout l'arrière du corps.

Émilie Chevrefils
Yogini
www.facebook.com/yogalachute

Par terre, s'asseoir avec les jambes tendues devant soi, tout en s'assurant que les pieds ne tombent pas d'un côté ou de l'autre, les orteils fièrement dirigés vers le ciel pendant toute la durée de l'exercice.

Bien sentir les os du bassin contre le sol et se pencher vers l'avant à partir des hanches, et non de la tête. C'est le nombril qu'on tente de descendre vers les cuisses.

Les mains se posent naturellement le long des jambes et on va chercher les gros orteils avec l'index et le majeur, si c'est possible. Laisser aller la tête à la toute fin pour s'intérioriser et éveiller le calme puis la détente.

Maintenir au moins deux minutes, histoire d'aller chercher l'immobilité afin de mieux entendre sa petite voix intérieure et ainsi développer sa patience.

Répéter…

Recettes pour vivre en harmonie avec soi

On entend beaucoup parler de la quête de l'authenticité et de la reconnexion à soi et, malheureusement, ces mots ont perdu leur sens originel tellement ils sont utilisés pour tout et pour n'importe quoi.

Notre monde est essentiellement orienté vers l'apparence et le bien-paraître, donc tout ce qui se voit à l'extérieur, et nous n'avons jamais été aussi « connectés » que maintenant… avec nos cellulaires, la télévision, la radio, l'ordinateur, les médias sociaux. Ces outils ont été créés pour nous faire interagir et nous inviter à toujours être dans l'action et le mouvement, à toujours être disponibles, que ce soit sur la route, au travail, à la maison. Cet état a pour conséquence qu'il devient presque impossible d'être seuls et de nous connecter au seul endroit le plus fondateur et le plus créateur : soi-même!

Quelle est la dernière fois où vous avez passé du temps seul, dans un endroit silencieux, pendant plus que quelques minutes sans avoir accompli ou fait quelque chose? Simplement vous déposer… Malheureusement, nous avons perdu cette capacité de ne rien faire, de simplement être dans l'instant présent, sans être sollicités.

Comme vous, je le vis aussi en tant que femme, épouse, mère et thérapeute. Pour m'aider, j'aime beaucoup cette phrase de l'écologiste et poète, Pierre Rabhi, que j'utilise souvent comme mantra : « C'est dans les utopies d'aujourd'hui que sont les solutions de demain ». Concrètement, comment puis-je me reconnecter avec moi et redécouvrir la personne que je suis réellement?

Dans mon travail de naturopathe, mais aussi en tant que femme, j'utilise la nature et surtout l'alimentation pour créer ce lien avec moi. Lorsque je cuisine, que je parle de nourriture et de plats, je suis vraiment dans ma bulle. C'est comme si je retournais dans un endroit que je n'avais jamais quitté, comme un retour à ma source, à mes racines, à ma profondeur. Dans ces moments-là, le temps n'existe plus… Je suis en symbiose avec ce que je vois, je touche et je sens. Je suis joyeuse et sereine. Et j'aime penser que ces sensations merveilleuses se transmettent dans ma pratique, mon dialogue, ma cuisine et mes photos culinaires.

Avez-vous déjà ressenti ce sentiment avec une activité précise? Si oui, je vous invite à la continuer, car il s'agit d'un indicateur précieux qui informe que vous êtes vous-même. Si non, réfléchissez à ce qui se rapproche du sentiment décrit. Prenez le temps de vous écouter et d'écouter votre corps et vos pensées. Je suis confiante que vous allez finir par trouver.

Manger en toute conscience

En lien avec ce qui me fait vibrer, voici des outils pour se nourrir et se créer en commençant, bien sûr, par votre assiette. Hippocrate a dit : « Que l'alimentation soit ta première médecine! » et j'abonde dans ce sens. Manger, c'est bien plus que simplement ingérer des nutriments. Manger, c'est un choix, une façon de décider sa santé, sa vie, son bien-être. En déposant de la nourriture dans sa bouche – selon sa qualité, la quantité, la façon de la déposer, la vitesse d'ingurgitation, l'endroit où on la mange et avec qui –, nous choisissons de véhiculer un état, une vibration et un ressenti dès la première bouchée. Nous envoyons un message à l'ensemble de notre corps. Intéressant, non?

Par exemple, si, envahie par le stress, je mange une croustille sur le coin d'un bureau avec le téléphone à l'oreille, l'information que j'envoie à mon corps est que je mange vite et mal, que je ne suis pas disposée puisque je fais autre chose en même temps et que je ne prends pas conscience de ce que je mange et de la façon que je le fais. Au final, j'aurai fini

Karine Verpillot
Naturopathe et inspiratrice en santé gourmande
www.karineverpillot.com

le sac de croustilles sans m'en rendre compte, c'est certain!

Ce qui est insidieux et fascinant dans tout cela, c'est que ces agissements sont inconscients! C'est souvent votre corps, par ses nombreux symptômes désagréables, tels que des douleurs, de l'acidité ou des maux de tête, ou encore votre meilleure amie, qui vous alerteront que quelque chose ne va pas. Et là, je connais déjà votre réponse... Instinctivement, vous allez répondre : « Oui, mais… » Mais si vous prenez conscience de cela, je vous assure que vous ne mangerez plus de la même manière.

Des couleurs dans l'assiette

Hors de tout doute, l'alimentation peut vous permettre de vous reconnecter avec vous-même et ce, de façon toute simple. Je ne réinventerai pas la roue en vous disant que les couleurs ont un impact conscient et inconscient sur le cerveau humain, mais aussi sur le plan énergétique.

Par exemple, si vous voulez séduire, passer une entrevue, vous sentir zen ou passer inaperçue, vous ne choisirez pas les mêmes couleurs de vêtements pour ces différentes situations. Bonne nouvelle, c'est la même chose dans votre assiette!

Pour vous sentir plus vivant et plus tonique, mangez jaune et orange en choisissant des aliments comme le citron, l'orange, la courge et les carottes. Inconsciemment ou pas, vous penserez au soleil, à la chaleur, à la joie de vivre. La nature est bien faite, non?

Pour nettoyer votre organisme et l'aider à se libérer des toxines, rien de tel que le vert. Avec sa chlorophylle, il donnera non seulement un soutien à votre corps, mais il va aussi le renforcer. Deuxième effet bénéfique! On pense alors à la salade, au chou frisé, au concombre, au persil et à l'avocat. Vous avez l'embarras du choix. Cela ramène à la nature, à la forêt et aux arbres.

Que dire du violet! De l'indigo au bleu sombre, on parle de la mûre, du raisin, du bleuet, de la pomme de terre bleue et du maïs mauve. Il s'agit d'une puissance antioxydante plus profonde et qui rappelle le velours, la nuit et l'introspection.

Quant au rouge et au fuchsia, elles sont des couleurs fantastiques et plus féminines : robe rouge, rouge à lèvre, cœur. Vive la framboise, la canneberge, la betterave, le radis, la fraise et la tomate pour leurs attributs dynamisants et euphorisants!

Besoin de plus de douceur et d'effets lénifiants? Mangez des aliments blancs comme le navet, le panais, la pomme de terre, le céleri rave et le fenouil. Ils vous feront penser à la neige, aux nuages, à la légèreté et à la pureté.

Le plus intéressant en mangeant sainement, c'est que votre intention de base, qui est celle de vous nourrir, aura un impact beaucoup plus large, qui est celui de vous créer, sur votre santé et votre vie! Vos pensées deviendront des idées et ces idées deviendront des plans que vous pourrez appliquer dans votre vie quotidienne.

Êtes-vous prêt à choisir la couleur de vos matins ainsi que celle de votre journée grâce à votre assiette? Êtes-vous prêt à vous connecter au meilleur de vous?

Un virage à 180 degrés...

Kathy Morin
Présidente
www.commeunoignon.com

L'authenticité est devenue une valeur que je vis tous les jours depuis mon virage à 180 degrés. À 40 ans, à la croisée des chemins, me sentir à côté de ma vie m'a fait allumer sur l'importance de percevoir la vibration en moi et d'être sur mon « X ». Lorsqu'on suit le trajet de vie dessiné par les études, le mariage ou le célibat, les enfants et le travail, vient un jour où l'on doit se poser les bonnes questions.

Après une année de pause, de réflexion et de créativité, j'ai décidé d'écouter mon cœur et de retourner sur les bancs d'école. Pas pour terminer ma maîtrise en gestion des organisations, comme prévu, mais pour faire des études en kinésithérapie et en orthothérapie. Virage complet! Dans la classe, assise sur un ballon suisse devant une affiche de la myologie du corps humain, je sentais que j'étais assise à la bonne place et au bon moment.

Il y a de ces signes de l'Univers qui arrivent toujours sur ton chemin pour te dire de continuer et d'être tenace! Pendant cette année de recharge de batteries énergétiques, mon besoin de créativité a rebondi! Je suis donc passée de la poterie au tour, à la peinture, au bricolage en bois jusqu'à la couture.

Oui, je suis restée debout contre vents et marées! Ça prend du courage, du caractère et de la patience! Je n'ai pas attendu qu'on me livre la solution parfaite! Je l'ai rêvée, je l'ai planifiée et j'ai appliqué mes idées sur mon cœur. Depuis, un jour à la fois, je sème mon jardin en faisant grandir mes deux entreprises. Comme un oignon m'aide à rejoindre les hyperactifs et passionnés de sports d'hiver et de voyages. Quant à Virage 180, j'ai la chance d'accompagner des personnes dans leur prise en main de leur santé.

Investir du temps dans sa santé, aujourd'hui, c'est éviter de perdre du temps dans la maladie, plus tard. Que ce soit à titre de coach sportif, de conférencière, de massothérapie ou de kinésithérapie, je me sens privilégiée d'avoir une vraie connexion avec les vraies choses de la vie. Maintenant, mon travail n'est plus une question de problématique, de combat, de pouvoir ou d'argent. Je reçois tellement plus! Autant, j'étais, avant, une gestionnaire distante et froide, autant, j'ai, aujourd'hui, un malin plaisir à donner des câlins.

Dans mes ateliers sur la connexion avec sa zénitude, j'explique comment se connecter avec son *WiFi* personnel. Arrêtez de chercher plus loin ou ailleurs, mais tournez-vous vers ici, au présent, dans votre corps! Acceptez ce qui est! On n'a pas appris à simplement bien respirer sans être crispé, les épaules remontées aux oreilles. On passe son temps à faire ce qui est exigé par la famille, au boulot ou lors des activités sociales. Trouvez l'équilibre dont vous avez besoin! Moins de stress, de conflits, de pouvoir, d'ego et de contrôle… Plus de sommeil, d'étoiles, de nature, de montagnes, de feux de camp…

Pour ma part, la créativité m'a grandement aidée à trouver de nouvelles avenues pour être moi. J'ai touché à plusieurs types d'activités et, sans contredit, lentement, le vide et l'inconnu se laissent apprivoiser puis on finit par voir comment on peut danser avec cette noirceur. Ce passage est inévitable, mais combien payant!

En 2018, je prendrai du temps pour une formation en yoga afin de poursuivre mon développement sur la pleine conscience de mon potentiel et pour aussi aider les gens à mieux se connecter avec leur *WiFi.* Également, j'ai plusieurs ateliers santé déjà fixés en entreprises afin d'aider les employés à libérer les tensions et les douleurs puis à prendre la responsabilité de leur corps et de leur santé.

Chaque individu a la capacité de vivre son virage à 180 degrés. On doit seulement commencer quelque part et ne pas abandonner…

Comme un oignon

Tannés de geler du popotin l'hiver lors de vos activités hivernales?

Procurez-vous votre cache-fesses selon votre activité et la température!

Polaire -25

Double épaisseur

Polar recyclé au Québec

Sangles adaptables aux cuisses et aux hanches

Parfait pour le ski alpin, la motoneige ou les sorties en raquette en basse température

Aventurier -15

Simple épaisseur

Coupe vent

Imperméable

Nordique -5/-10

Pour les sorties de course

Simple couche isolante

Polar recyclé au Québec

Sangles non adaptables aux cuisses et aux hanches

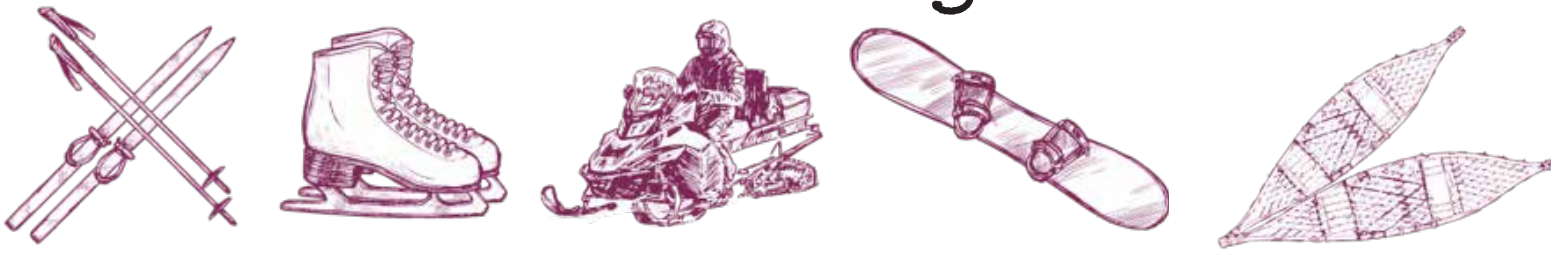
Parfait pour le ski de fond ou la course

Pour le mois de décembre, rabais de 10 $ sur les cache-fesses!

Fait au Saguenay - Produit recyclé au Québec

Pour commander :

www.commeunoignon.com



Voyage au cœur de la spiritualité

Anne Godbout est directrice et fondatrice de Spiritours, une agence spécialisée dans le tourisme spirituel. L'idée de fonder Spiritours lui est venue alors qu'elle se trouvait à la croisée des chemins, profitant d'un voyage en Asie du Sud-Est pour faire le point sur sa vie. Tous les facteurs propices pour une véritable quête personnelle y étaient réunis. Ce cheminement fut révélateur…

Anne Godbout, dites-moi, quelle est la mission de Spiritours?

Notre mission est de permettre aux individus de s'arrêter pour faire le point dans leur vie et se ressourcer tout en favorisant la croissance spirituelle et personnelle. Les voyages suscitent aussi la rencontre avec soi-même et avec l'autre. Tout cela se fait dans le respect de la liberté de croyance de chacun.

En ce sens, il y a deux volets aux voyages Spiritours. Le premier, qui s'appelle *Aux sources de l'être*, est axé sur le développement personnel et spirituel. On y propose des ateliers sur différentes thématiques qui sont animés par des intervenants du mieux-être. Entre autres, cette année, nous avons eu le plaisir de recevoir Frédéric Lenoir au Costa Rica. Ce grand philosophe et auteur est venu donner des conférences sur le thème abordé dans son plus récent ouvrage qui s'intitule *La puissance de la joie*. D'ailleurs, nous avons collaboré avec Les Inspiratrices pour l'organisation d'un concours.

Le deuxième volet a pour titre *Aux sources de la foi.* Il s'agit essentiellement de pèlerinages comme Saint-Jacques-de-Compostelle ou la Terre sainte. De grands classiques! Toutefois, nous savons aussi apporter de la nouveauté. Pour la première fois cette année, nous avons proposé l'Arménie.

Vous avez fait du tourisme spirituel votre spécialité. Trouvez-vous que la société laisse suffisamment de place à la spiritualité et au recentrement?

Bien sûr, c'est un effort que de trouver une place à la spiritualité dans son quotidien. C'est vrai qu'il y a peu de place pour celle-ci dans notre rythme effréné et notre mode de vie à l'Occidental. Par contre, il y a un éveil, un besoin criant qui se fait ressentir de plus en plus. Les gens aspirent à avoir plus de spiritualité dans leur vie.

Je remarque d'ailleurs une évolution par rapport aux débuts de Spiritours en 2003. À l'époque, nous étions marginaux et les gens n'osaient pas trop parler de spiritualité; ils confondaient religion et spiritualité. Cette confusion est encore présente, mais de façon moins prononcée qu'il y a une quinzaine d'années. La spiritualité est très vaste! La religion est une dimension de celle-ci, mais tout ce qui est spirituel n'est pas nécessairement religieux.

Il y a une plus grande conscience. Les gens essaient d'intégrer la spiritualité à leur vie, mais ce n'est pas optimal encore. Bien souvent, cela va à contre-courant de la société de consommation. Mais le besoin et le désir sont définitivement présents!

Spiritualité rime avec authenticité… Que recherchent les gens à travers les voyages de ressourcement?

Beaucoup de nos clients sont en transition de vie et ils recherchent un temps d'arrêt pour faire le point puis

se ressourcer. Ils veulent rencontrer des gens qui sont ouverts à la spiritualité, qui ont ce même besoin.

C'est d'ailleurs au moment où vous étiez en transition de vie que l'idée de Spiritours a germé! Comment cela a-t-il commencé?

Je m'interrogeais sur mon avenir. J'aimais mon emploi, mais, pour moi, il y avait quelque chose qui clochait dans le tourisme de style « tout inclus ». Je ne dis pas que les voyages « tout inclus » sont mauvais, mais il y avait une certaine incohérence dans la forme de tourisme que j'encourageais et cela allait à l'encontre de mes valeurs. À un moment donné, je me suis orientée vers le tourisme équitable, responsable et solidaire.

Avant Spiritours, je travaillais dans une autre agence qui se spécialisait dans les voyages étudiants. Ce fut une très belle école! J'avais une bonne entente avec mon patron. En 2000, j'ai fait un voyage qui a complètement transformé ma vie! C'était à la fois une quête personnelle et spirituelle qui m'a permis de découvrir ma mission de vie. J'ai vécu ce que j'aspire à faire vivre aux voyageurs de Spiritours! Cette expérience m'a ouvert les yeux, le cœur et l'esprit sur le monde et sur mon monde intérieur. Mon expérience est devenue mon slogan! (rires)

Le voyage à l'étranger, surtout dans une culture complètement différente de la nôtre, permet de redéfinir son vrai soi puisqu'on se retrouve coupé de son quotidien, de sa routine, de toutes les étiquettes et les fausses identités qu'on nous appose et qu'on se crée avec le temps.

C'est à l'étranger que vous avez trouvé votre mission de vie!

Tout à fait! Lors de mon voyage, j'ai lu le livre *À chacun sa mission* de Jean Montbourquette. Je le mentionne toujours, car ce fut vraiment l'élément déclencheur qui a fait de mon expérience un voyage de transformation. Cette lecture m'a servi de guide et m'a aidée dans mon cheminement, car, dans le livre, plusieurs exercices sont proposés dont un où l'on doit se projeter dans l'avenir. Je me suis vu faire ce que je fais aujourd'hui. C'était le mariage de mes deux grandes passions : la spiritualité et le voyage. Cette expérience fut un amalgame de rencontres déterminantes, de synchronismes et de découvertes.

Comment avez-vous intégré ce changement à votre vie?

J'avais découvert ma mission de vie, mais je ne savais pas comment l'articuler. Je me suis donné quelques années pour réaliser ce changement, car je ne me sentais pas prête. Cela a pris trois ans pour que le projet mûrisse. En fait, c'est mon patron de l'époque, à qui j'en avais parlé, qui m'a poussée à agir. C'est un visionnaire et, un jour, il m'a dit que mon idée était géniale et que le moment était venu pour moi de me lancer.

Valérie Milette
Journaliste

J'ai pris une année sabbatique pour faire le tour du monde; je devais approfondir mon projet et découvrir de nouveaux lieux à proposer à ma future clientèle. J'avais encore du chemin à parcourir sur les plans spirituel, personnel et professionnel. C'est à mon retour, en septembre 2003, que je me suis lancée! J'ai commencé toute seule dans mon appartement, très modestement. Dès le départ, j'ai eu beaucoup d'aide! Beaucoup de personnes ont cru en mon projet. Nous sommes, 15 ans plus tard, une équipe de 7 personnes à temps plein et environ 30 accompagnateurs.

Spiritours offre une panoplie de séjours un peu partout à travers le monde. De quoi plaire à un large public!

Oui! Cette année, nous avons eu Bali comme nouveauté et nous aurons d'autres nouvelles destinations dont le Japon en 2018-2019. C'est très excitant! Ce sont de très beaux endroits contemporains et propices à l'approfondissement de la spiritualité.

Merci, Anne Godbout.

www.spiritours.com

Jeanne d'Arc : la pucelle qui s'est laissée mourir pour ses convictions

La naissance de Jeanne d'Arc se situe vraisemblablement dans la ferme familiale de son père, pauvre laboureur, à Domrémy, pendant la guerre de Cent Ans qui opposait le royaume de France et le royaume d'Angleterre. L'âge exact de Jeanne demeure inconnu, mais selon ses dires, lors de son procès qui a eu lieu en 1431, elle serait née la nuit de l'Épiphanie 19 ans auparavant…

Jeanne est décrite comme très pieuse. Chaque dimanche, elle aime se rendre à la chapelle de Bermont pour y prier. Les témoignages de ses voisins rapportent qu'à cette époque, elle entretient la maison, fait le filage de la laine et du chanvre, aide aux moissons et garde occasionnellement des animaux. On dit d'elle qu'elle est une jeune femme courageuse dont le franc-parler et l'esprit de répartie se tempèrent d'une grande sensibilité face à la souffrance et aux horreurs de la guerre.

À 13 ans, alors qu'elle se trouve dans le jardin de son père, elle entend, pour la première fois, une voix lui demandant d'être pieuse, de libérer le royaume de France de l'envahisseur et de conduire le Dauphin Charles sur le trône. Dès lors, elle s'isole et s'éloigne des jeunes du village allant jusqu'à rompre ses fiançailles.

En décembre 1428, toujours inspirée par ces voix qui se montrent plus insistantes, elle demande à son père l'autorisation d'aller au village voisin pour visiter sa cousine germaine. Or, elle parvient à convaincre l'époux de celle-ci de l'emmener, sans permission parentale, rencontrer le capitaine de Vaucouleurs pour lui demander de l'enrôler dans les troupes du Dauphin. Le seigneur local la prend pour une affabulatrice et lui conseille de retourner chez ses parents après lui avoir administré une bonne gifle.

Tenace, elle revient s'installer à Vaucouleurs une année plus tard. Dotée d'un grand charisme, la jeune paysanne illettrée acquiert une certaine notoriété de guérisseuse où elle ose promettre à un duc de prier pour sa guérison. Elle finit par être prise au sérieux et on lui donne une escorte de six hommes.

Portant des habits et une coupe de cheveux masculins, elle traverse incognito les terres bourguignonnes où elle est finalement autorisée à voir le Dauphin Charles. Après avoir constaté sa virginité, critère de la plus haute importance, le roi donne son accord pour l'envoyer à Orléans. Avec sa foi, sa confiance et son enthousiasme, elle parvient à insuffler aux soldats français désespérés une énergie nouvelle et à contraindre les Anglais à lever le siège de la ville. En raison de cette victoire, on la surnomme la « Pucelle ».

Désormais, elle conduit sa propre troupe et se considère comme une chef de guerre indépendante.

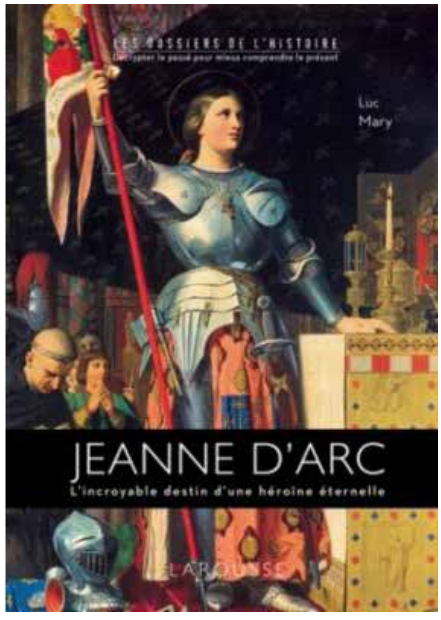
Au début de 1430, Jeanne se rend à Compiègne où elle sera finalement capturée lors d'une sortie. Elle est vendue aux Anglais qui l'emmènent à Rouen où se situe leur quartier général. Elle est emprisonnée dans une tour dans des conditions difficiles.

Le procès débute le 21 février 1431. Environ 120 personnes y participent et plusieurs sont contraints de témoigner. S'ils n'agissent pas selon la volonté des Anglais, c'est la mort qui les menace.

Même si les enquêteurs ne parviennent pas à établir un chef d'accusation valable, le tribunal lui reproche par défaut de porter des habits d'homme, d'avoir quitté ses parents sans autorisation et, surtout, de s'en remettre systématiquement au jugement de Dieu plutôt qu'à celui de l'autorité ecclésiastique terrestre. Les juges estiment également que les voix, auxquelles elle se réfère constamment, sont inspirées par le démon. Au total, 70 chefs d'accusation sont finalement trouvés. L'Université de Paris rend son avis : Jeanne est coupable d'être schismatique, apostate, menteuse, devineresse, suspecte d'hérésie, errante en la foi puis blasphématrice de Dieu et des saints.

Le 24 mai 1431, les juges mettent en scène un simulacre de bûcher pour effrayer Jeanne et la presser de reconnaître ses fautes. Dans la peur, elle admet avoir menti, mais elle se rétracte deux jours plus tard. Le 30 mai 1431, le tribunal la condamne au bûcher.

En 1455, après une ordonnance de Charles VII affirmant que les ennemis de Jeanne l'ont fait mourir contre raison, le premier procès est déclaré nul et réhabilite entièrement Jeanne et sa famille.



Pour en savoir davantage sur l'histoire de Jeanne d'Arc, procurez-vous le livre *Jeanne d'Arc : l'incroyable histoire d'une héroïne éternelle* en visitant le site Internet www.fnac.com.

Inspiration
cœur-à-cœur

Portrait Dany Lizotte

PERSPECTIVE ALTITUDE POUR VISER L'ALTITUDE

Depuis les années 1990, Dany Lizotte est formatrice au sein de grandes entreprises. Même si elle aimait son travail, elle avait besoin de beaucoup plus, de beaucoup plus vrai, pour être épanouie. Avant tout, elle souhaitait sentir que son travail apportait quelque chose de concret et de réellement positif dans la vie des gens. C'est lors du rachat de l'entreprise pour laquelle elle travaillait qu'elle a saisi l'occasion : quitter son poste pour lancer sa propre entreprise.

Pour plonger ainsi dans le vide, ça prend une certaine dose de folie! Parfois, Dany se demande à quoi elle a pensé… Mais, lorsqu'elle songe au grand sourire des gens fantastiques qu'elle rencontre au quotidien, cela lui rappelle qu'elle est définitivement à la bonne place. Même si le doute s'empare parfois d'elle, elle ne veut pas se laisser diriger par la peur. De loin, elle préfère utiliser les obstacles rencontrés comme un levier, de précieux alliés pour aller encore plus loin.

Dans l'offre qu'elle présente, des ateliers sur l'identification des valeurs et la préparation psychologique à la retraite sont proposés. De plus, une foule d'outils peuvent être utilisés en parallèle tels que des coupons d'inspiration. Il y a aussi un projet de livre…

Pourquoi Perspective Altitude? En fait, c'est son cheminement d'études en psychologie, ses multiples formations en communication, son plaisir à animer des ateliers puis son désir d'écouter, d'observer et d'être près de l'humain, qui ont, une fois réunis, créé un si beau projet qu'elle a décidé de saisir à pleines mains.

« Les trois mots clés de Perspective Altitude sont : inspirer, motiver et briller. Mon souhait le plus cher est de permettre aux gens d'être inspirés par la personne la plus extraordinaire de leur vie : elle-même. J'aimerais les motiver à croire en leur potentiel grâce à l'identification de leurs valeurs et… à briller de tous leurs feux. » – D. Lizotte

www.perspectivealtitude.com

Perspective Altitude
Inspirer · Motiver · Briller

www.perspectivealtitude.com
Facebook:@perspectivealtitude

Réfléchir, questionner et identifier par le biais d'**atelier** et de **matériel inspirant**. Mais surtout, mettre votre **bonheur** au premier plan de votre vie!

* Un rabais de 10 % est accordé aux membres de Les Inspiratrices sur tous les ateliers, matériel et services

Portrait Diane Hébert

UNE ÉDITRICE À L'ÉCOUTE DE SES AUTEURS

Forte de ses 35 ans d'expérience comme adjointe administrative bilingue, Diane Hébert a su repérer des milliers d'erreurs de toutes sortes au cours de sa carrière. Amoureuse des mots, elle a démarré son entreprise à titre de réviseure linguistique. Toutefois, quelques mois plus tard, Diane a commencé à songer à l'idée d'offrir plus qu'un service de révision à ses clients…

Tout a commencé lorsqu'une cliente lui a donné le mandat de réviser son manuscrit. Un mois plus tard, en larmes, celle-ci l'a rappelée en lui expliquant que son éditeur avait osé apporter des modifications majeures à son texte et cela, sans son autorisation. La cliente était dévastée et la réviseure, outrée! Il n'en fallait pas plus pour que Diane décide d'ouvrir sa propre maison d'édition pour, d'abord, publier son livre et, ensuite, offrir ce précieux service à ses clients.

En choisissant ce mode de publication, Diane a pu constater à quel point il est important d'être accompagné tout au long de cette aventure. Maintenant qu'elle connaît les deux côtés de l'édition, soit celui de l'auteur et de l'éditeur, elle considère ceci comme un avantage : elle saura optimiser sa touche humaine et personnalisée pour soutenir ses auteurs dans tout le processus.

« On m'a longtemps tenue au silence. Toutes les épreuves dans ma vie m'ont astreinte au mutisme. Du silence des maux, je suis restée sans mots pour finalement devenir 100 Mots Éditions. Ainsi, je suis une éditrice qui comprend, qui écoute avec le cœur et qui respecte l'expérience de l'auteur, son œuvre ainsi que son vécu.

« Je me suis retrouvée, en grande partie, grâce à l'écriture et j'aimerais inviter les gens à en faire autant. Nul besoin de publier un livre! Simplement de déverser son cœur sur papier, c'est une thérapie extraordinaire! » – D. Hébert

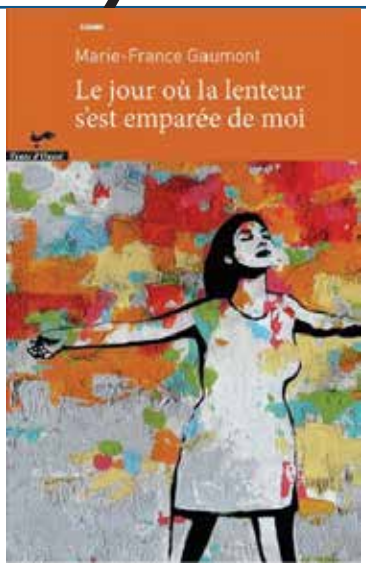
www.dianehebert.ca

100 FAUTES
RÉVISION • CORRECTION • RÉDACTION

Diane Hébert
Réviseure linguistique
450 445-2598

www.100fautes.ca

Inspiration lecture



Le jour où la lenteur s'est emparée de moi

Marie-France Gaumont, auteure

Tout a commencé quand Marie-France Gaumont a reçu un diagnostic d'épuisement professionnel et où elle a dû se reposer. Des mois à devoir se refaire et se remodeler alors qu'elle avait perdu la forme et le bon sens.

Regroupant trente et un billets d'humeur, *Le jour où la lenteur s'est emparée de moi* est le fruit de réflexions sympathiques. Empreint d'humour, de douceur, de simplicité et de tendresse, le livre fait réfléchir sur le phénomène de la lenteur. Cette lenteur qui choisit de nous faire de l'œil lorsque nous sommes submergés par nos obligations personnelles et professionnelles.

« Consigner mes élans du cœur a été un baume dans cette période de repos forcé. J'ai enfin réussi à plonger vers la lenteur et à me faire la surprise de l'inattendu. Une surprise? Oui. La surprise d'un livre! » – M.-F. Gaumont

www.editionsdruide.com

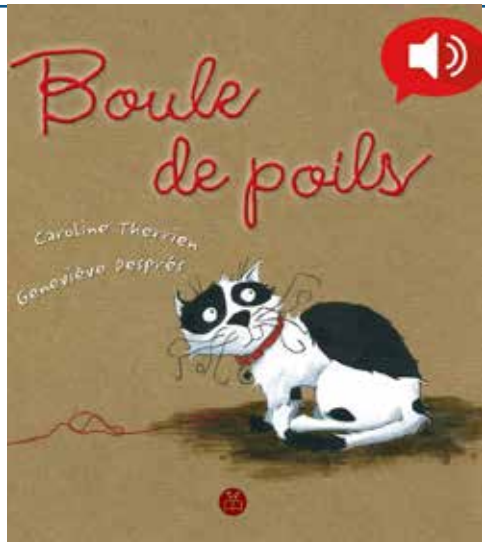
De l'autre côté de la souffrance

Diane Hébert, réviseure linguistique, auteure et conférencière

De l'autre côté de la souffrance raconte l'histoire de Diane Hébert, une femme qui a toujours vécu dans le chaos émotionnel. Née d'une famille dysfonctionnelle et ayant vécu avec un homme violent, le rejet, l'abandon, la manipulation, la violence et la trahison ont fait partie de son quotidien pendant près de 60 ans… jusqu'au jour où elle a choisi de s'accepter, de prendre l'engagement envers elle-même de s'aimer profondément, de prendre soin d'elle et d'être heureuse.

« La souffrance et les épreuves font partie intégrante de la vie; on ne doit pas chercher à les éviter, mais on doit s'en servir pour grandir. Ce livre, je l'ai d'abord pleuré et crié… Puis, lorsqu'il ne me restait plus de voix, je me suis mise à l'écrire. Aujourd'hui, c'est avec humilité que je vous l'offre. » – D. Hébert

www.dianehebert.ca



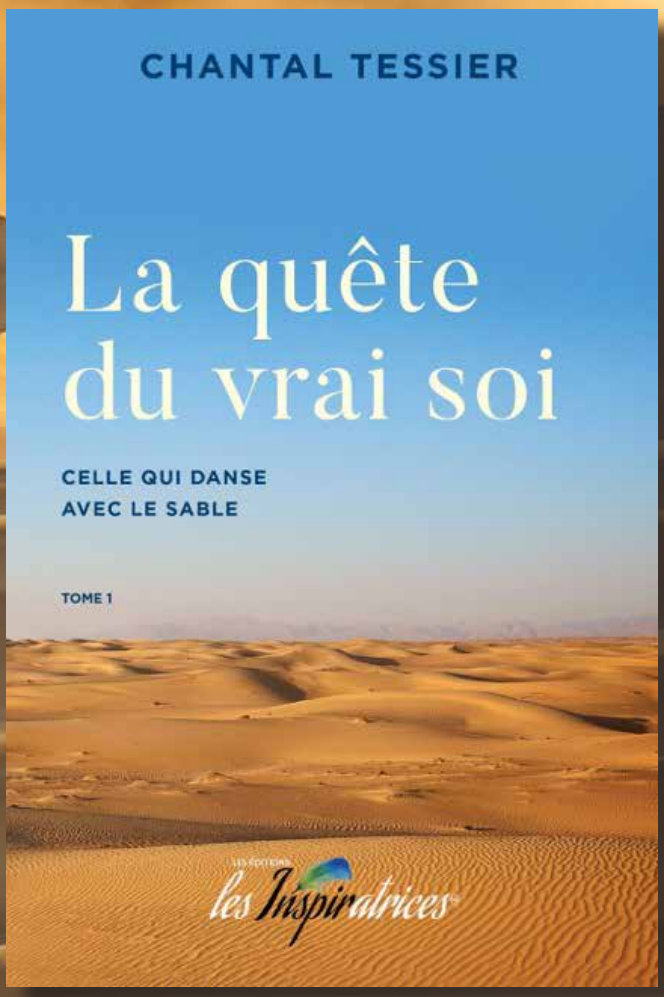
Boule de poils

Caroline Therrien et Geneviève Després, auteures

Pauvre matou! Bichonné, nourri de pâtées délicieuses, caressé et adulé par tous les membres de la famille, sans oublier le chien sympathique, ce pauvre chat a une vie vraiment dure! Un texte subtil et drôle où des illustrations d'une grande finesse démontrent avec brio toute l'ambiguïté du personnage.

Fondée en 2013, Les Éditions Panda pave la voie à une nouvelle façon de penser et de faire des livres et, par le fait même, d'intéresser les enfants à la lecture. Inspiré par ses propres enfants et par leur impressionnante maîtrise des nouvelles technologies, le fondateur, Jimmy Gagné, souhaite trouver des approches innovatrices pour instruire et divertir les petits grâce à la beauté des mots et des images. Animations, narration, ambiances sonores originales : rien n'est négligé pour stimuler l'intérêt des enfants et leur faire découvrir le plaisir de la lecture.

www.editionspanda.com



« Émouvant et captivant jusqu'à la dernière ligne! »

Chantal Blanchette
Présidente du Centre de formation et d'édtion Mini Génie

Chantal Tessier
Écrivaine, conteuse et conférencière

LES ÉDITIONS les Inspiratrices MC

www.lesinspiratrices.com

LE LODGE D'HOWARD
VOTRE DESTINATION POUR VOS RENCONTRES ET RETRAITES CORPORATIVES

Chalet prestigieux dans un cadre enchanteur qui seront stimuler la créativité de votre équipe

- Grande salle commune avec vue sur le lac et foyer
- Cuisine tout équipée
- Literie qualité hôtel
- Table de billard et grand spa privé
- Terrasse et place de feux extérieurs
- Wifi et internet haute vitesse
- Salle de conférence lumineuse avec écran de présentation
- Situé à seulement 60 min de Montréal
- Traiteur disponible pour tous les budgets
- 9 chambres, capacité : 26

MAINTENANT 5 CHALETS LUXUEUX AVEC SPA DANS LES LAURENTIDES

CHALETS SPA NATURE

chaletspanature.com

facebook.com/chaletspanature