

DÉCEMBRE 2025

# CONNECTER POUR GRANDIR

LE MAGAZINE

**Stress et SABOTEURS intérieurs :**  
apprendre à les gérer pour mieux  
avancer

**La PCM, ça mange quoi en hiver ?**

**L'art de rendre service - l'arme  
secrète des relations qui comptent**

**Là où la libération intérieure et le  
succès se rencontrent**

**Donner une voix à une vision :  
l'écriture comme héritage  
entrepreneurial**

**Une planification claire précède  
toujours le succès**



# Trois numéros Une communauté qui prend vie

Avec ce troisième numéro de Connecter Pour Grandir, quelque chose se confirme : nous ne sommes plus seulement un projet, nous devenons une communauté.

Trois parutions, c'est encore modeste. Mais c'est déjà une preuve : celle que des entrepreneurs ont envie de partager leur voix, leurs réflexions, leurs apprentissages. Celle que des lecteurs cherchent autre chose qu'un énième article de motivation creuse ou de recettes miracles. Celle qu'il existe un espace pour l'authenticité, l'humain, et la transmission sincère.

Dans ce numéro, vous découvrirez cet équilibre qui nous tient à cœur : des outils pour agir (planification, communication, écriture) et des clés pour comprendre ce qui se joue en nous (stress, saboteurs, libération intérieure). Parce que réussir, c'est autant une affaire de méthode que de connaissance de soi.

Car notre conviction reste intacte : personne ne grandit seul. On avance grâce à celui qui ose partager son échec, celle qui transmet son outil, cet autre qui pose la question qu'on n'osait pas formuler. Chaque contribution ici est un pas de côté offert, une porte entrouverte, une invitation à voir autrement.

Nous continuons à bâtir ce magazine avec exigence et humilité. Exigence dans la qualité de ce que nous publions. Humilité dans notre posture : donner la parole à ceux qu'on entend trop peu, sans filtre de notoriété, juste la sincérité du propos.

Et si notre rêve est grand — faire de Connecter Pour Grandir une référence durable, ici et ailleurs — notre attention reste ancrée dans le présent : créer, numéro après numéro, un espace où chaque voix compte vraiment.

Merci à tous ceux qui écrivent, lisent, partagent, et font vivre cette aventure. Vous êtes la preuve que l'entrepreneuriat peut rimer avec humanité. Bonne lecture, et surtout : continuons à grandir ensemble.

**Anissa Hamadou**

Co-fondatrice de Connecter Pour Grandir

## Contributions



**Co-fondateur**  
Luc Baril

**Co-fondatrice**  
Anissa Hamadou

**Responsable édition**  
Anissa Hamadou

**Graphisme et mise en page**  
Laura Vermès

**Communication**  
Anissa Hamadou

**Les contributeurs**  
Lise Setlakwe  
Lucie Montpetit  
Robert Gagnon  
Sophie Martel  
Sophie Rouleau  
Stéphane Gervais

## Plus d'informations

Connecter Pour Grandir  
Le Magazine  
Adresse  
190, Rue du Sanctuaire  
J0E 2B0  
Sainte-Anne-de-la-Rochelle  
Québec Canada

Email: [contact@connecterpourgrandir.com](mailto:contact@connecterpourgrandir.com)  
Site: [connecterpourgrandir.com](http://connecterpourgrandir.com)

TOUS DROITS RÉSERVÉS  
copyright @2025

**« Grandir, c'est  
accueillir ce que l'on  
devient sans renier ce  
que l'on a été. »**

# SOMMAIRE

## **04** Une planification claire précède toujours le succès

Par Lise Setlakwe

## **06** Stress et SABOTEURS intérieurs : apprendre à les gérer pour mieux avancer

Par Lucie Montpetit

## **08** L'art de rendre service - l'arme secrète des relations qui comptent

Par Robert Gagnon

## **10** Là où la libération intérieure et le succès se rencontrent

Par Sophie Martel

## **12** Donner une voix a une vision : l'écriture comme héritage entrepreneurial

Par Sophie Rouleau

## **16** La PCM, ça mange quoi en hiver ?

Par Stéphane Gervais

# Une planification claire précède toujours le succès

*Lise Setlakwe*

*As-tu déjà pris la route sans savoir exactement où tu allais ? Tu montes dans la voiture, tu roules quelques kilomètres, et à un moment donné, tu réalises que tu n'as aucune idée de ta destination. C'est exactement ce qui arrive à bien des gens dans leur vie personnelle ou entrepreneuriale : ils avancent, travaillent fort, dépensent beaucoup d'énergie... mais sans savoir si leurs efforts les rapprochent vraiment de ce qu'ils désirent profondément.*

*Planifier ta route, c'est décider à l'avance où tu veux aller, quels chemins tu veux emprunter, et surtout, pourquoi tu veux t'y rendre. La planification stratégique personnelle, c'est un peu comme préparer le GPS de ta vie : tu entres la destination, et ensuite tu choisis le parcours qui correspond à tes valeurs, à tes capacités et à tes ambitions.*

## DÉFINIR TON RYTHME ET TON HORIZON

Une bonne planification commence par des questions simples, mais puissantes :

- Combien d'heures par semaine ai-je envie de travailler ?
- À quel rythme veux-je avancer ? Est-ce que je souhaite travailler 10, 30 ou 50 heures par semaine ?
- Qu'est-ce que je veux vraiment créer avec mon entreprise ?
- Jusqu'où ai-je envie d'aller ?

Ces réponses ne sont pas banales. Elles déterminent ton style de vie, ton équilibre, tes relations, et la manière dont ton entreprise ou ta carrière s'intégrera dans ta vie.

Si ton objectif est de **doubler ton chiffre d'affaires**, par exemple, cela exige un plan clair. Tu dois identifier ce que cela prendra en termes de clients, de ressources, de temps et d'énergie.

La magie, c'est que lorsque tu clarifies ton intention et que tu traces un plan, tu transformes un rêve flou en une cible précise. Tu passes d'un « un jour peut-être » à un « voici comment je vais y arriver ».



## BÂTIR À PARTIR DE CE QUE TU AS DÉJÀ

Une fois que tu as choisi ta destination, viens la deuxième étape : faire l'inventaire de ce que tu possèdes déjà et de ce que tu pourrais améliorer.

- Quelles sont tes forces actuelles ?
- Quelles compétences as-tu développées qui peuvent te propulser ?
- Quelles ressources sont déjà accessibles dans ton réseau, dans ta communauté, dans ton expérience ?

Cet exercice demande de l'honnêteté. Trop souvent, on regarde ce qui nous manque plutôt que ce qu'on a déjà. Pourtant, c'est en optimisant ce que tu possèdes que tu peux franchir la prochaine étape.

Si tu as déjà un bon produit, comment peux-tu améliorer ton service client pour fidéliser davantage ? Si tu as déjà un réseau, comment peux-tu l'activer différemment ?

## L'ÉTAT D'ÉSPRIT : LE CARBURANT DU VOYAGE

Tu peux avoir la plus belle carte routière, mais si tu n'as pas de carburant, tu n'iras pas loin. En planification stratégique personnelle, ce carburant, c'est ton **état d'esprit**.

Par expérience, je peux te dire que si tu es fatigué, tu vas procrastiner. Si tu es stressé, tu vas prendre des décisions hâtives. Et souvent, ces décisions coûtent plus cher à long terme parce qu'elles sont prises dans l'urgence ou dans la peur. On essaie de trouver des raccourcis, mais ces raccourcis nous ramènent rarement là où on voulait vraiment aller.

À l'inverse, quand tu es reposé, confiant et ouvert, tes choix deviennent plus alignés, plus lucides, et surtout plus durables. C'est dans ces moments de clarté que tu bâtis non seulement ton entreprise, mais aussi ta vie avec une base solide.

## L'IMPORTANCE D'UN ESPACE SANS JUGEMENT

Un autre élément clé de la planification stratégique personnelle, c'est l'espace dans lequel tu réfléchis.

Avec mes amis entrepreneurs, j'ai souvent hésité à tout dire. Pourquoi ? Parce que je voulais qu'ils pensent le meilleur de moi. Je gardais mes vulnérabilités pour moi : mes défis financiers, mes inquiétudes familiales, mes insécurités. Résultat ? Je recevais des conseils utiles, mais jamais tout à fait adaptés à ma réalité.

Ce qui a fait une immense différence pour moi, c'est le **coaching**. Avec ma coach, j'ai trouvé un espace sécuritaire, sans jugement, où je pouvais déposer tout ce que je vivais. Tout pouvait être mis sur la table. Et c'est précisément cette transparence qui m'a permis d'avancer. Parce que tant que tu caches une partie de la vérité, tu ne peux pas bâtir un plan réaliste. Mais quand tu oses tout mettre au grand jour, tu reprends le plein pouvoir sur ta route.

**« Trouver sa voie, ce n'est pas chercher à l'extérieur, c'est écouter ce qui insiste à l'intérieur. »**

## LE SUCCÈS EST LA CONSÉQUENCE D'UN PLAN CLAIR

Alors, pourquoi planifier ta route ? Parce que c'est le seul moyen d'aligner ton énergie avec tes rêves. C'est le seul moyen de t'assurer que tes efforts quotidiens mènent à quelque chose de plus grand que des tâches accumulées. La planification stratégique personnelle n'est pas une contrainte : c'est une libération. Elle te permet de travailler avec intention, d'évaluer ton progrès et d'ajuster ton parcours sans perdre de vue ton objectif.

La vie, tout comme les affaires, est remplie d'imprévus. Mais une personne qui a pris le temps de planifier sa route n'est pas déstabilisée par chaque détour. Elle sait où elle s'en va, et même si elle doit prendre une sortie temporaire, elle retrouve toujours son chemin.

## EN CONCLUSION

Planifier ta route, c'est bien plus que des chiffres ou des horaires. C'est un choix conscient de vivre ta vie selon tes termes, de créer une entreprise à ton image, et de cultiver un état d'esprit qui te soutient au lieu de te freiner.

Tu as le droit de rêver grand. Tu as le droit de vouloir doubler ton chiffre d'affaires, de travailler moins d'heures, ou de bâtir une équipe qui te libère. Mais tout cela commence par une étape simple : prendre le temps de réfléchir, de mettre tes idées sur papier, et de transformer tes intentions en plan d'action.

La route est devant toi. Tu peux la parcourir au hasard, ou tu peux la tracer avec stratégie, clarté et courage. La décision t'appartient.

Mais rappelle-toi : **La planification vaut le travail !**

<https://coach-consultante.com/>

**« L'évolution commence le jour où l'on s'autorise à penser autrement. »**



# Stress et SABOTEURS intérieurs : apprendre à les gérer pour mieux avancer

Par Lucie Montpetit

## LE STRESS, UNE RÉALITÉ UNIVERSELLE

Le stress est l'émotion négative la plus répandue dans le monde. Et 87 % des entrepreneurs déclarent des difficultés de santé mentale, contre 48 % dans la population générale.

Les entrepreneurs et « solo-preneurs » cumulent direction, comptabilité, marketing, développement, service à la clientèle... avec la pression financière et familiale. Plus l'entreprise grandit, plus les décisions touchent employés, collaborateurs et clients. Le stress devient inévitable. Mais s'il était possible d'en faire un allié ?

## QUAND LE STRESS DEVIENT MOTEUR

À petites doses, le stress propulse l'action : concentration accrue et meilleure performance (ces fameux papillons

avant une présentation). Cependant, s'il s'installe, corps et esprit basculent en mode « survie » : attention en baisse, décisions impulsives, inflammation silencieuse. Le stress chronique épuise et érode la clarté.

## FAIRE UNE PAUSE CONSCIENTE

Si, en lisant ces lignes, une partie de vous pense : « Je sais déjà tout ça », faites une pause... Trois respirations lentes, les pieds au sol : qu'est-ce qui résiste ? Impatience, scepticisme, petite voix : « Tu n'as pas le temps » ? Ces résistances révèlent le mode automatique de survie, dirigé par vos SABOTEURS intérieurs. Les reconnaître, c'est commencer à les désamorcer.

## ACCUEILLIR PLUTÔT QUE FUIR

Le stress peut être une excitation positive, mais il cache souvent la peur : échec, rejet, perte de contrôle. Trop souvent, les signatures des SABOTEURS qui veulent protéger... finissent par freiner. Apprendre à les reconnaître, est le début du travail qui amène à cesser de lutter contre soi-même et agir depuis son SAGE intérieur plutôt que réagir sous la peur.

## LA BASE D'UNE BONNE GESTION DU STRESS, C'EST LE SOMMEIL

Un sommeil profond régénère énergie, créativité et clarté ; son manque augmente les risques de prise de poids, d'hypertension, de diabète et de dépression. Pour évaluer votre sommeil et découvrir des stratégies simples, visionnez ma capsule :

<https://www.youtube.com/watch?v=DXeuNGvwt3w>

## EN CAS DE STRESS AIGU : AGIR VITE

Lors d'une montée de tension, quelques gestes simples réduisent le cortisol en quelques minutes, activent les circuits du bien-être et restaurent la clarté.

Accédez à ces astuces éclairés à [www.luciemontpetit.com](http://www.luciemontpetit.com)



## LE VRAI MESSAGE : IDENTIFIER LES MENSONGES DES SABOTEURS

Revenons à ce que vous avez noté... ou non. Cette résistance, c'est la voix des SABOTEURS. Ils génèrent doute, peur, critique et répètent leurs mensonges : « Tu n'es pas prêt », « Tu vas échouer », « Fais encore plus ».

La gestion du stress n'est pas une question de volonté, mais une compétence. En renforçant sa mise en forme mentale, on repère ces mensonges et on réactive clarté et confiance.

## L'ANATOMIE DU STRESS SELON POSITIVE INTELLIGENCE®

1. Les régions de la survie : les SABOTEURS activent les zones cérébrales de peur et de lutte : anxiété, agitation, frustration, fatigue.
2. Les régions de la sagesse : Le SAGE (ou « moi positif ») active prospérité et créativité via cinq pouvoirs : empathie, exploration, innovation, navigation, activation.

## LE STRESS AGIT À TROIS NIVEAUX :

1. Pensée : mensonges négatifs sur soi/les autres.
2. Concentration : attention coincée dans le passé ou le futur.
3. Activation cérébrale : accès bloqué aux zones de clarté et de résilience.

« Les personnes très performantes utilisent la plasticité cérébrale plutôt que la motivation pour développer des habitudes. » Zen Yinder

## REMODELER SON CERVEAU POUR MIEUX GÉRER LE STRESS

La bonne nouvelle est que le cerveau se transforme à tout âge. Par plasticité cérébrale, on crée de nouvelles routes neuronales qui réduisent l'emprise des SABOTEURS et renforcent les circuits du SAGE.

Positive Intelligence® propose les PQ Repts® : pauses conscientes de 10 secondes qui, répétées avec un accompagnement bien dosé, musclent le mental et recentrent sur le calme et la lucidité.

## RETROUVER LE CALME PAR LE CORPS

Après près de 40 ans à enseigner la gestion du stress, je constate que la clé n'est pas de forcer le mental, mais d'habiter le corps. Respiration, mouvement conscient, ancrage sensoriel : quand le corps s'apaise, le mental suit. Je peux vous aider à identifier vos SABOTEURS et retrouver la puissance qui mène à une réussite durable. Faites le test gratuit et explorez comment la Méthode Positive Intelligence® peut vous aider à gérer votre stress, renforcer performance, bien-être et relations.

### Lucie Montpetit

Naturothérapeute, Coach en bien-être et PQ COACH™

Mise en forme globale et hormonale

[www.luciemontpetit.com](http://www.luciemontpetit.com)

Contact : [coach@luciemontpetit.com](mailto:coach@luciemontpetit.com)

+1 514 266 5360

« L'entrepreneur avance rarement par certitude, mais toujours par engagement. »



**OSÉO LUMIÈRE**

VOIX DE LUMIÈRE  
Chanteuse • Artiste sonore • Créatrice spirituelle  
Reine Mage moderne • Oracle • Conférencière

« Je suis un portail sacré  
de clarté, de sens, de compréhension  
qui éveille la lumière et l'autoguérison en chacun. »



[oseolumiere@gmail.com](mailto:oseolumiere@gmail.com)



**Sissi Beauté**

- Maquillage
- Photographie
- Bijoux et plus encore
- Coaching de routine

Sissi Beauté ☎ 579-960-1666  
[sissibeaute92@gmail.com](mailto:sissibeaute92@gmail.com)

# L'art de rendre service – l'arme secrète des relations qui comptent

Par Robert Gagnon

## UNE PRATIQUE INTEMPORELLE, RÉINVENTÉE PAR LE NUMÉRIQUE

Depuis toujours, les sociétés se construisent sur des gestes d'entraide. Aider son voisin, partager ses ressources, soutenir un inconnu : autant d'actes qui créent la confiance et la solidarité. Aujourd'hui, au XXI<sup>e</sup> siècle, un nouvel acteur a rejoint cette scène millénaire : la technologie. Smartphones, applications, plateformes collaboratives et intelligence artificielle transforment notre manière d'aider et de recevoir de l'aide.

La question se pose alors : comment préserver l'humanité de l'acte de service tout en profitant de l'efficacité des outils modernes ?

## L'ENTRAIDE, PLUS QU'UN GESTE

Rendre service ne se résume pas à accomplir une tâche. C'est offrir de l'attention, de la considération, du respect. Surtout lorsqu'il est désintéressé, un service rendu rappelle à l'autre qu'il compte, qu'il n'est pas seul au milieu du tumulte. Ce rappel est précieux dans un monde où l'instantanéité et la performance tendent parfois à effacer la chaleur humaine.

Autrefois, il fallait parfois marcher des kilomètres pour proposer son aide. Aujourd'hui, un simple message peut suffire à se rendre disponible. Les moyens changent, mais la valeur reste.

## QUAND LA TECHNOLOGIE AMPLIFIE L'ENTRAIDE

Le numérique démultiplie notre capacité à rendre service. Les réseaux, par exemple, permettent de lancer un appel à l'aide qui peut toucher des milliers de personnes en quelques minutes, qu'il s'agisse de retrouver un animal perdu ou de financer une opération médicale. La technologie agit comme un haut-parleur : elle amplifie la portée des gestes, réduit le temps de réaction et rend visibles des opportunités d'aide qui, autrement, resteraient invisibles.

## DONNER, MAIS AUSSI RECEVOIR

Rendre service ne signifie pas donner sans attendre. Accepter l'aide est tout aussi important que la proposer. Celui qui reçoit permet à l'autre d'exercer sa générosité. Aujourd'hui j'aide, demain je serai aidé. Et pas nécessairement de la main qui a reçu. C'est la logique de la solidarité, qui dépasse l'intérêt individuel et tisse un réseau de réciprocité.

## L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE (IA), NOUVELLE ALLIÉE

L'IA ne se contente plus d'optimiser nos tâches personnelles : elle s'invite dans l'univers du service.

- **Traduction instantanée** : permettre à deux personnes de se comprendre malgré la barrière de la langue.
- **Automatisation de tâches répétitives** : libérer du temps pour se concentrer sur ce qui demande une attention humaine.
- **Anticipation des besoins** : recommander une aide avant même qu'elle ne soit demandée.



Ces outils ne remplacent pas l'humain : ils le soutiennent, lui permettant de déployer son énergie là où elle a le plus d'impact.

## LES BIENFAITS DU GESTE

Rendre service procure un plaisir discret, mais profond. La psychologie positive y voit une source durable de bien-être : sentiment d'utilité, renforcement du lien social, estime de soi. Les études montrent même que les personnes engagées dans des actes de générosité réguliers vivent plus longtemps et sont moins sujettes à la dépression.

## PRÉSERVER L'ÂME DU SERVICE À L'ÈRE NUMÉRIQUE

Si les outils modernes facilitent l'entraide, ils peuvent aussi la déshumaniser. Un clic ne remplacera jamais la chaleur d'un sourire, ni un message automatisé ne pourra substituer la profondeur d'un échange en face à face. L'art de rendre service reste, fondamentalement, un art humain.

## VERS UN ÉCOSYSTÈME HYBRIDE

L'avenir de l'entraide semble se dessiner dans un modèle hybride : associer les valeurs traditionnelles aux innovations technologiques. Dans ce modèle, la technologie n'éclipse pas l'humain. Elle orchestre la rencontre entre l'offre et la demande d'aide, avec fluidité et réactivité.

## CULTIVER CET ART

Développer l'art de rendre service passe avant tout par la bienveillance. Cela peut se traduire par de petites habitudes :

- Prêter attention aux besoins, même silencieux, de son entourage.
- Pratiquer la gratitude et la reconnaissance mutuelle.



- Se mettre volontairement dans des situations propices à l'aide : bénévolat, actions de quartier, mentorat.

C'est dans cette disponibilité volontaire, consciente et parfois spontanée, que naît la magie du geste.

## LA MAIN ET L'ÉCRAN

Rendre service répond à un besoin fondamental : appartenir à une communauté et contribuer à son bien-être. L'écran, loin d'être un obstacle, peut devenir le prolongement d'une main tendue, si son usage est réfléchi et sincère.

Un service rendu n'a de valeur que s'il porte la marque du cœur.

## CONCLUSION

Rendre service n'est pas une action ponctuelle, mais bien un langage universel qui dit : « tu comptes pour moi ». Cet art ne demande ni richesse, ni compétences extraordinaires, mais seulement une ouverture du cœur et une attention sincère à l'autre.

Dans un monde qui glorifie souvent la performance individuelle, cultiver l'art de rendre service devient presque un acte de résistance. Il rappelle que notre véritable force ne réside pas seulement dans ce que nous faisons pour nous-mêmes, mais dans ce que nous faisons les uns pour les autres.

*C'est très simple de vivre dans la gratitude et d'être heureux tout en prenant l'habitude de rendre service. Parfois on sous-estime le pouvoir de la gentillesse. Et le plus beau, c'est que c'est totalement sous notre contrôle.*

### Robert Gagnon

Conseiller expert en technologies et conférenciers  
Grand passionné de l'art de rendre service  
robert@courtierinternet.ca  
<https://courtierinternet.ca/>  
514-592-6161

**« La force d'un collectif ne vient pas de ses voix, mais de l'intention qui les relie. »**

# Là où la libération intérieure et le succès se rencontrent

*Par Sophie Martel - Power Coach*

*Les gens qui réussissent en affaires sont ceux ayant le moins de freins intérieurs.*

## Qu'est-ce que j'entends par « freins intérieurs » ?

Il s'agit des peurs, croyances limitantes, mémoires impactantes d'échec ou de difficultés, visions de soi ou blessures émotionnelles (conscientes ou inconscientes), par exemple.

Soyons clairs : tout le monde possède ces limitations. La différence entre un individu qui connaît un certain niveau de succès et un autre qui peine à rentabiliser son entreprise est bien souvent la capacité à oser poser des actions malgré ces états pouvant être insécurisants.

Pourquoi certains ont de la facilité à poser des gestes concrets afin de faire croître leur business et que la réussite leur semble facile, alors que pour d'autres le parcours entrepreneurial est jonché de défis, de blocages et de saboteurs intérieurs?

D'après mes observations, il y a de nombreux facteurs influençant le niveau de succès (et cette liste pourrait certainement être allongée) :

- Confiance en soi et en ses capacités
- Ne pas avoir peur des refus
- Capacité à ne pas se décourager facilement
- Ne pas avoir l'échec parmi les options
- Savoir faire preuve d'audace et de créativité pour attirer des clients
- Mettre l'énergie et le temps nécessaires à la croissance de l'entreprise
- Savoir prendre des décisions allant dans la direction voulue
- Investir dans ce qui fonctionne, et s'ajuster quand ça ne donne pas les résultats escomptés
- Offrir de la valeur en répondant à un besoin pour ceux ayant la capacité d'achat (peu importe le domaine d'activités)

Bien évidemment, plus on maîtrise chacune de ces habiletés, mieux l'entreprise s'en portera !



Et puis, en posséder seulement quelques-unes n'est pas un gage de réussite assurée...

J'ai vu des gens travailler fort pour peu de résultats.

J'ai connu tellement de personnes avec des talents, des capacités et des compétences extraordinaires, qui finissaient par fermer boutique ou abandonner leurs projets... et c'est dommage !

Ce sont deux de mes motivations à œuvrer pour accompagner les entrepreneurs de cœur vers plus de succès et d'impact, tout en vivant leur expérience d'affaires avec plus de légèreté et de liberté.

Mes parents étaient esclaves de leur entreprise. Ils travaillaient souvent autour de 80 heures par semaine, et ne prenaient que rarement des vacances. Ils ne pouvaient s'absenter, parce que leur business avait besoin d'eux à tout prix.

Ils ont réussi, mais au prix de beaucoup de sacrifices, et après quelques essais infructueux.

Cela m'a amenée à prendre la décision consciente de trouver des manières de bien gagner ma vie en tant que travailleur autonome, tout en ayant une liberté de temps.

Ainsi, je me suis intéressée à l'efficacité, la simplicité et l'impact.

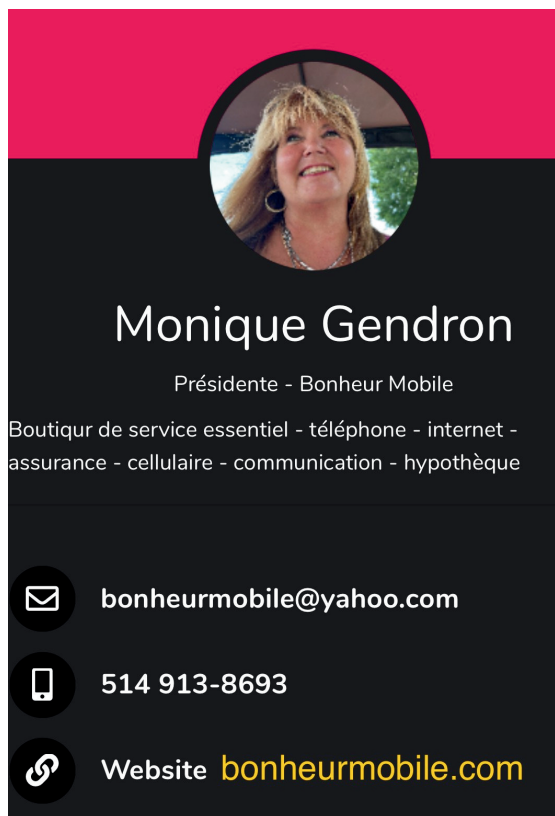
Et lorsque je porte mon chapeau de Coach d'affaires, ces trois aspects imprègnent mes interactions avec mes clients. Je veux voir des résultats et des changements, et pas dans six mois!

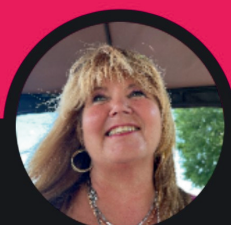
Selon le type d'entreprise et les besoins des gens, je trouve d'une importance capitale de ne pas servir des stratégies coupées à l'emporte-pièce. Tout ne fonctionne pas pour tout le monde. Voilà pourquoi je préconise une approche extrêmement personnalisée, et alignée avec la personne. Ainsi, les actions à poser deviennent plus faciles et fluides, parce qu'elles font du sens !


Je suis convaincue que bien plus d'entreprises seraient florissantes si leurs propriétaires faisaient un travail intérieur.


En quoi consiste ce travail en soi ? Débusquer lesdits freins intérieurs, et les libérer.


Imagine comment ton entreprise prendrait de l'expansion, si tu te sentais vraiment en pleine capacité de tes moyens, solide dans tes bottines, et avec une clarté sur ta manière bien personnelle d'améliorer la vie des gens ?



  
**Monique Gendron**  
Présidente - Bonheur Mobile  
Boutique de service essentiel - téléphone - internet - assurance - cellulaire - communication - hypothèque

 **bonheurmobil@yaho.com**

 **514 913-8693**

 **Website [bonheurmobil.com](http://bonheurmobil.com)**

Comment crois-tu que ton expérience changerait si tu développais tes compétences du monde des affaires, sachant qu'il ne suffit pas d'être doué dans un domaine pour réussir ? (Il y a tellement de secrets bien gardés, et de virtuoses inconnus !)

Penses-tu que ce serait plus facile et agréable pour toi de savoir gérer les aspects de ton entreprise avec lesquels tu as le moins d'aisance, ou que tu n'aimes pas ?

Sens-tu qu'en développant ton leadership, tu accèderais à un niveau supérieur de réussite?

Aimerais-tu te sentir réellement à l'aise dans la maîtrise des différents aspects de ton entreprise?

Sachant que les statistiques varient, mais selon des données récentes, environ 50% des nouvelles entreprises au Québec survivent à leurs cinq premières années.

Je suis persuadée que bon nombre de ces entreprises seraient en croissance si leurs propriétaires n'essayaient pas de tout faire seuls, et travaillaient sur leurs freins intérieurs et leurs habiletés entrepreneuriales en priorité.

Et puis, même lorsque tout fonctionne à merveille, ça peut aller encore mieux, lorsqu'on se fait accompagner en ce sens ! N'hésite pas, d'ailleurs, à me contacter pour savoir comment je peux t'assister vers plus de succès et de liberté !



*Marie-Lise Sylvestre*  
CONSEILLÈRE EN STYLE INDÉPENDANTE  
**TOCARA**



**Téléphone** : 514-816-7346  
**Courriel** : marielise.sylvestre@gmail.com  
**Site internet** : [tocara.com/marielisesylvestre](http://tocara.com/marielisesylvestre)  
**Facebook** : [facebook.com/groups/brillianceMarieLise](https://facebook.com/groups/brillianceMarieLise)

Luxe abordable, Hypoallergénique, Party bijoux à domicile, Bachelorette party, Levées de fonds, Opportunité d'affaires...  
Plaisir garanti !!!

**« Quand l'action s'aligne avec le cœur, chaque obstacle devient un passage. »**



**IA**  
Groupe financier



**Mélanie Bélanger**  
Agence Beaugrand  
Stagiaire en assurance de personnes

514 353-3230, 641452  
1 866 353-3230  
F. : 1 877 781-7386  
[melanie.belanger@agc.ia.ca](mailto:melanie.belanger@agc.ia.ca)

650-7400, boul. Les Galeries d'Anjou  
Anjou (Québec) H1M 3M2

Cabinet de services financiers  
Industrielle Alliance,  
Assurance et services financiers inc. **ia.ca**

# Donner une voix à une vision : l'écriture comme héritage entrepreneurial

*Par Sophie Rouleau*



Une entreprise, c'est bien plus qu'un chiffre d'affaires ou une stratégie.

Et si elle devenait à la fois le véhicule d'un appel et l'instrument d'une mélodie intérieure qui cherche à s'accorder au monde ?

Comme entrepreneurs vivant dans un rythme soutenu, nous jonglons avec les projets, les décisions, les urgences. Dans ce tumulte, il est facile d'oublier que l'élan premier venait souvent d'un rêve plus grand, d'un désir de justice ou de paix, d'une passion qui cherchait sa voix.

La mienne est de transmettre qu'écrire, tout comme lire, est comparable à l'accord d'un instrument : ralentir pour mieux écouter ce qui cherche à s'exprimer.

Beaucoup d'entrepreneurs, peut-être bien vous, portent en eux une histoire forte, mais hésitent à la présenter avec la gamme d'émotions qui la compose. Ces doutes sont compréhensibles. Pourtant, écrire est un acte de générosité, un espace de vérité.

Et si l'écho d'un récit devenait un instrument de connexion, capable de nourrir plus d'humanité ?

C'est ce que je nous souhaite d'expérimenter. D'où part votre élan ?

Mon entreprise est née d'un moment charnière : un grave épisode de violence en milieu scolaire m'a plongée dans le noir.

Assise à mon piano, incapable de lire mes partitions, prise d'une acuité visuelle en modulation, j'ai vu la clarté d'une autre voie.

De cette révélation est née mon approche de cœur : les Barniques Bioniques. Depuis sept ans, elles me guident pour accompagner autrement et ramener à la surface ce qui compte vraiment.

L'écriture ouvre cet espace. Elle révèle comment une expérience peut résonner pour les autres et comment un talent peut se connecter à un bien plus vaste que soi.

Ces prises de conscience rappellent la différence entre contenir et contribuer, pour davantage de bienveillance.

Voir autrement, c'est accepter que l'écriture, comme une entreprise, serve d'abord à transmettre, à partager, à créer une harmonie durable.

Les Éditions Sophonie Expressions offrent ce lieu de conscience non motivé par la cupidité, mais par un espace intérieur qui gagne à être exprimé.

Elles cherchent à honorer l'équité, l'expérience inspirante et l'unicité, afin de participer, en soi et pour les autres, à plus d'empathie.

Dans mon accompagnement « Livre à 4 mains », comme on s'assoit à un piano pour interpréter une mélodie à deux, nous composons dans cette voie.

Ensemble, nous faisons naître une œuvre d'impact, dans la cocreation et le respect de la dignité, transformant des épreuves en chef-d'œuvre.

Chaque parcours littéraire devient alors un rythme, une portée vivante. Ce processus, élevant et sensible, touche autant à l'intime qu'au collectif.

Observer la profondeur donne accès à la juste résonance : écrire pour rester fidèle au vrai de soi, tout en touchant les autres.

Écrire, c'est aussi réfléchir au mot, à la nuance, à la relation qu'on choisit d'entretenir avec sa clientèle.

Chaque phrase devient un espace d'alignement entre le message, la mission et la manière d'être en lien.

Votre accompagnement individuel trouve-t-il son prolongement dans une vision collective ? C'est la portée que génère ma maison d'édition.

Cohérente avec son essence, elle ne se limite pas à l'orthographe ou à l'impression de livres : elle aligne, trace une voie fidèle à l'appel premier et résiste, avec ses auteurs, aux vents contraires.

Sa ligne éditoriale devient une boussole pour soutenir les entreprises, veillant à ce que leurs projets demeurent enracinés dans la vision mélodieuse souhaitée.

Ce travail souterrain, souvent invisible, permet aux mots publiés d'entretenir la justesse et un ton captivant.

L'écriture demande de l'honnêteté et le courage de se regarder en face, d'accueillir ses zones d'ombre autant que ses élans lumineux.

Cette exigence offre au texte sa clarté ; elle permet aux mots de sonner, ouvrant une porte où l'autre se sent vraiment invité.

Dans cette perspective, écrire à quatre mains permet à une entreprise de faire entendre sa voix animique.

Là où les bilans montrent des chiffres, le livre révèle une âme.

Là où les stratégies se mesurent en années, un récit s'inscrit dans la durée.

J'ai vu des entrepreneurs découvrir, au fil des mots, que leur service n'était pas qu'une structure économique, mais une mission incarnée.

Leur parcours littéraire est devenu une déclaration de sens,

un manifeste de valeurs, un guide pour les générations à venir.

Certains y ont trouvé une paix nouvelle : le sentiment que leur travail et leurs efforts retrouvaient un fil conducteur, une cohérence intérieure.

Consigner ses idées n'est pas réservé aux écrivains.

C'est répondre à l'appel de son humanité.

Pour l'entrepreneur, c'est unir le faire et l'être, transformer son entreprise en espace d'impact social.

Chaque mot posé avec intention contribue à élargir la compréhension, à ouvrir des chemins de bienveillance et d'harmonie.

Il n'existe pas de contradiction entre ambition et paix, entre hypersensibilité et leadership ! C'est souvent dans cette tension que naissent les plus belles œuvres.

Aujourd'hui, plus que jamais, les entrepreneurs ont besoin de retrouver cette dimension et de s'enraciner.

Un récit issu d'une démarche d'écriture en profondeur devient une trace durable, une empreinte captivante.

Vive le jour où l'entrepreneuriat ne sera pas seulement un outil économique, mais bien le véhicule d'une vision invitante et stimulante.

Élargissons ensemble les horizons de nos passions à transmettre.

Signer un livre n'est qu'un acte ; lui donner vie, c'est transformer une passion en héritage.

Offrir au monde une expression qui se distingue et continue de vibrer en harmonie, bien au-delà du temps d'une vie.

Sophie Rouleau

Stratège en narration et écriture transformationnelle

Révisure analytique de fond & Fondatrice de l'approche des Barniques Bioniques.

[www.sophonie-expressions.ca](http://www.sophonie-expressions.ca)



« Laissez-moi le soin de vous proposer l'expert qui répondra le mieux aux besoins de votre entreprise. »

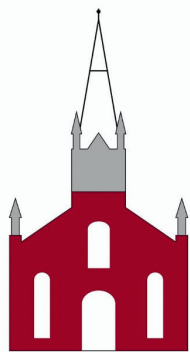
**Robert Gagnon**

Votre courtier Web, TI, stratégie d'affaires

Intelligence artificielle  
Site Web  
C.R.M.  
Prospection  
Sécurité informatique  
et plus...



[www.courtierinternet.ca](http://www.courtierinternet.ca)



*Le Parvis*

- RESTAURANT & TRAITEUR -

## L'EXCELLENCE EST DANS L'ASSIETTE

Qu'importe l'occasion, le restaurant Le Parvis est la destination de choix dans la région de Saint-Hyacinthe pour déguster une cuisine française raffinée dans un décor unique, plus précisément celui d'une église érigée vers 1878. De l'entrée au dessert, le chef vous propose des grillades ainsi que des poissons et fruits de mer qui sauront vous ravir. Comme l'indique son propriétaire, Denis Côté, l'endroit présente, du midi au soir, des menus novateurs, parfaits pour les amateurs de gastronomie et adaptés à toutes les occasions.

Construit sur plusieurs étages, Le Parvis dispose de sa cuisine et d'une salle à manger de 40 personnes, avec un salon privé pouvant accueillir près de 14 personnes au premier niveau. Le second étage est réservé aux réceptions plus élaborées et peut desservir jusqu'à 100 invités dans le cadre de réceptions d'anniversaires, de mariage ou de funérailles.

C'est également à cet étage qu'on retrouve le fameux mur des célébrités qui présente tous les artistes ayant participé aux entrevues avec Marc Perrault et Boom FM, dont Tex Lecor, Ginette Reno, Michel Louvain, Adamo et Nicole Martin.

**« Transmettre, c'est laisser une partie de soi voyager plus loin que soi. »**

## PLAISIR ET GASTRONOMIE EN TOUTE SAISON

Depuis 1998, le chef propriétaire, diplômé de l'ITHQ, veille à ce que le restaurant offre plusieurs options à sa clientèle, qu'il soit question de menu à la carte, de menu gastronomique, de service de traiteur ou de chef à domicile, et ce, en toute saison. En plus de ses différentes salles de réception, Le Parvis offre à sa clientèle estivale une magnifique terrasse fleurie, pouvant accueillir près de 60 personnes dans un décor naturel constitué d'arbres gigantesques.

Entouré d'une solide équipe d'une douzaine d'employés, dont certains comptent plus de 15 ans de bons et loyaux services, Denis Côté offre une cuisine innovante de grande qualité et insiste pour s'approvisionner auprès de fournisseurs locaux.

De plus, Le Parvis se fait un devoir de contribuer à la relève en misant sur des employés provenant des écoles de cuisine et s'avère un acteur du milieu reconnu pour accueillir des employés issus de l'immigration.

### *Le Parvis*

*1295 Girouard, ouest*

*St Hyacinthe, J2S-2Z2*

*Tel : +1 450 774 0007*

*Site internet : [Le Parvis.ca](http://LeParvis.ca)*

### **Plusieurs conférences spécialisées offertes :**

- Centres de traitement pour dépendances (Pour une sortie bien outillée)
  - Organismes (Pour activités ou financement)
  - Résidences d'ainés (Pour nos ainés autonomes)
  - Entreprises (Adapté selon les besoins)
  - À domicile (Un moment intimiste entre amis)
- \* Coaching privé ou en couple aussi offert.

**Le Motivateur Inspirant**  
Claude Quirion  
Conférencier

[claudio@claudioquirion.com](mailto:claudio@claudioquirion.com)



[www.claudioquirion.com](http://www.claudioquirion.com)



# France Proulx

★ QUEEN DE L'ÉNERGIE &  
ACCOMPAGNANTE BIEN-ÊTRE



♥ J'aide les femmes fabuleuses à retrouver leur vitalité, leur équilibre et leur éclat.

🌿 Avec des routines simples, naturelles et délicieuses.

★ IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR BRILLER.



819-635-2671



Facebook : France Proulx



Instagram @france.vitalite50



*Passer de la nutrition basée sur des suppositions à la nutrition basée sur les tests*

*Pour un mode de vie plus sain, ne laissez rien au hasard*

*Vous êtes unique. La voie vers une vie équilibrée n'est pas une solution rapide et universelle. C'est un parcours très personnel et nous sommes là pour vous guider.*

**ZINZINO**  
Independent Partner



**Michel Dugas /Line Vigneault**  
**Partenaires Indépendants Zinzino**

Conseillers en Bien-Être, Santé Préventive Personnalisée  
et Facilitatrice Coach Certifiée en Mindset.

**819 244 6849 / 819 694 5138**  
**areyoubalanced3r@gmail.com**

# La PCM, ça mange quoi en hiver ?

Par Stéphane Gervais

*Quand tu entends PCM (Process Communication Model), tu pourrais croire à une nouvelle mode, une technique de développement personnel. Mais la réalité est bien différente. La PCM n'est pas une fabrication. C'est le manuel d'instruction de l'être humain. Des bases essentielles qu'on aurait dû apprendre depuis toujours.*

## TE COMPRENDRE, COMPRENDRE L'AUTRE ET TE FAIRE COMPRENDRE

La PCM t'offre d'abord un miroir clair : elle révèle ta combinaison unique de forces et tes zones de défi. En comprenant enfin comment tu fonctionnes vraiment, tu peux ajuster tes attentes : envers toi-même, mais aussi envers la personne devant toi. Résultat ? Plus de justesse dans tes choix, plus d'acceptation de qui tu es et plus de chances de réussir ce que tu entreprends.



## LES BESOINS PSYCHOLOGIQUES : TON CARBURANT INVISIBLE

La PCM ne se limite pas à des profils ou des étiquettes. Elle met en lumière ce qui est essentiel à ton bien-être : tes besoins psychologiques.

Ces besoins varient d'une personne à l'autre. Pour toi, ça peut être la reconnaissance de ton travail. Pour un autre, le contact chaleureux. Pour quelqu'un d'autre, l'humour ou même le besoin de solitude.

**Quand ces besoins sont nourris, tout va bien. Tu te sens aligné, en énergie, pleinement toi-même.**

## MAIS QUAND TON RÉSERVOIR EST VIDE, ATTENTION !

Si tes besoins ne sont pas comblés, ton inconscient prend le relais. Il déclenche alors une réaction automatique sur laquelle tu as peu ou pas de contrôle : soit tu attaques et blesses, soit tu cherches un coupable, soit tu te dévalorises toi-même.

La beauté de la PCM, c'est qu'elle t'apprend à reconnaître ces signaux et te donne la clé pour redevenir toi-même : nourrir ton besoin psychologique.

Et ce qui est magique, c'est que tu peux aussi aider l'autre à redevenir lui-même. Trouver le bon mot ou une attention juste qui touche son besoin psychologique, et un comportement négatif se transforme en vraie connexion.

## LE POUVOIR DE SAVOIR

En découvrant la PCM, tu accèdes à des connaissances et compétences fondamentales et puissantes : pour mieux comprendre et interagir avec les êtres humains qui t'entourent. C'est une science pratique, validée, qui redonne du pouvoir à celui qui l'utilise. Car mieux te connaître et mieux comprendre les autres, c'est reprendre en main ta vie, tes relations et ta réussite.

**Alors... la PCM, ça mange quoi en hiver ?**

**Elle se nourrit de l'être humain... et transforme la façon dont tu comprends le monde.**

*Marie-Josée  
Pelletier*

Conseillère en sécurité  
financière

Ma mission : Une sécurité financière pour TOUS,  
une famille à la fois !

581-996-1821

mpelletier26pzcc@wfgmail.ca



**BEMER**  
GROUP

*Nicole Haché*



DISTRIBUTEUR INDÉPENDANT  
450-768-5800  
n.hache@hotmail.com  
nicolehache.bemergroup.com

- ≡ La circulation sanguine en général
- ≡ L'apport en substances nutritives et en oxygène
- ≡ La fonction cardiaque
- ≡ La gestion du sommeil
- ≡ L'élimination des déchets
- ≡ La stimulation musculaire
- ≡ La forme physique
- ≡ L'endurance
- ≡ La concentration
- ≡ L'acuité mentale
- ≡ La réduction du stress et la relaxation





# CONNECTER POUR GRANDIR



Réseautage / Conférences / Formations / Coaching / Magazine