

AUTOMNE 2024

L'Apprenti-Sage

MAGAZINE



Salon
PLEINE CONSCIENCE

MIEUX-ÊTRE • PLEINE CONSCIENCE • SANTÉ • SPIRITUALITÉ • BIO

ENTRÉE GRATUITE
Stationnement gratuit

Samedi 28 septembre

de 9 h à 17 h

Dimanche 29 septembre

de 9 h à 16 h

Hôtel St-Jean-sur-Richelieu

725, boul. du Séminaire

Saint-Jean sur Richelieu

LUCIE MORIN
Fondatrice du Salon



CLAUDINE RAINVILLE
Ambassadrice du Salon

AVERTISSEMENT

L'éditrice, les collaborateurs (trices) ainsi que les annonceurs du présent ouvrage déclinent toute responsabilité en cas de mauvaise utilisation ou utilisation inappropriée des plantes, huiles essentielles, encens et pierres présentés, de même que des recettes et rituels proposés ou suggérés. Ces derniers partagent ici leurs propres expériences personnelles et n'encouragent d'aucune façon la lectrice ou le lecteur à suivre leurs exemples. Les informations contenues dans ce magazine ne constituent en aucun cas, ni ne remplacent une consultation médicale avec un professionnel de la santé. Les publicités annoncées dans ce magazine sont la seule responsabilité de l'annonceur. Lucie Morin ne se porte pas garante des produits et/ou services mentionnés dans ce magazine.

Magazine L'Apprenti-Sage - Salon Pleine Conscience

Site web : salonpleineconscience.com

Nous joindre : admin@salonpleineconscience.com

Copyrights ©2024 Magazine L'Apprenti-Sage - Salon Pleine Conscience
Tous droits réservés dans tous les pays et pour toutes les langues.

Toutes reproductions de ce magazine sous quelques formes que ce soit sans la permission écrite de l'éditrice est interdite, sauf dans le cas d'une critique littéraire. Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés.

Imprimé au Canada.

Ce magazine est imprimé sur des matériaux issus de forêts bien gérées certifiées FSC® et de matériaux recyclés.

MAGAZINE

L'Apprenti-Sage





Du Fardeau à la douceur...en affaires !

L'Excellence & Co.



- Tenue de livres
- Services administratifs
- Aide au démarrage
- Facturation
- Gestion des payables et recevables
- Conciliation bancaire
- Service de paie
- Taxes et DAS
- Inscription NEQ et taxes
- Et plusieurs autres selon vos besoins



admin@lexcellenceco.com

514-907-3175

200-1050, boul. Du Séminaire N
St-Jean-sur-Richelieu, Qc J3A 1S7

Mot de la Fondatrice

Qui est Lucie?

Originaire de St-Jean-sur-Richelieu, Lucie a découvert la spiritualité alors qu'elle était encore très jeune. Ayant un frère et une mère passionnée par l'énergie qui nous entoure, elle a immédiatement voulu comprendre et expérimenter. Passionnée par le bien-être, la spiritualité et le développement personnel, elle a toujours mis en priorité le confort des gens qui l'entourent.

Aujourd'hui PDG, auteure, coach, organisatrice, elle a à cœur d'attiser la petite étincelle qui sommeille en vous. Sa passion pour les humains combinée à son côté cartésien fait d'elle la personne tout indiquée pour vous aider à progresser autant personnellement que professionnellement. Elle vous accompagne vers le bonheur et la légèreté avec gentillesse et bienveillance.

Une année est déjà passée depuis le tout premier **Salon Pleine Conscience** et depuis la folle idée de créer un magazine pour déposer sur papier des options qui se présente à nous, des choix pour comprendre, pour guérir, grandir et avancer. L'idée de faire connaître et faire sortir de leur sous-sol certains être merveilleux qui ont pour mission votre apprentissage.

Depuis le début du cheminement qui me pousse à sortir de l'ombre, j'apprends tout doucement à traverser de l'autre côté du rideau, devant l'objectif. La vie met sur ma route des rencontres toute plus fabuleuses les unes que les autres. Elle met aussi des situations qui m'incitent à agir. La vie ou moi en fait ?

Sortir de l'Ombre ! Ce projet plus déstabilisant que je n'aurais pu l'imaginer. Celui-ci est devenu le début de beaucoup d'expériences auxquelles je n'étais pas préparée. Je n'avais pas senti le tsunami qui se préparait. J'ai encore parfois envie de me cacher de nouveau, mais je résiste parce que je sais maintenant ce qu'est d'agrandir ma zone de confort et je m'y sens bien. J'apprivoise doucement la lumière qui m'habite depuis toujours. J'assume, un jour à la fois, ma mission. Bien que d'affronter mes peurs soit parfois terrorisant, je sais maintenant par expérience que je dois les surmonter.



La mission du Salon Pleine Conscience

La mission est de mettre en lumière et faire découvrir des gens et des solutions pour votre bien-être !

Cet événement est l'occasion idéale pour connecter et découvrir des être humains qui partagent leur amour pour le bien-être et la santé global. Ma mission à travers le salon et ce merveilleux magazine est de mettre tout ce beau monde et les solutions en valeur, de les faire briller, de travailler à l'élévation de votre taux vibratoire et de votre bien être global.

Depuis le début de cette aventure, l'introspection et le travail sur moi-même fait dans les 20 dernières années, ont contribué à ce que chacune des pièces de mon casse-tête se mette en place en douceur. Je suis de plus en plus fière de mes avancées et accomplissements. Plus je m'encrène régulièrement, plus je médite souvent, plus je me retrouve et plus suis alignée. Je suis heureuse et j'y ai droit, mais surtout, j'ai compris que j'en suis la seule responsable !

J'espère qu'en feuilletant les pages de ce magazine, vous trouverez des pistes de solutions afin d'être guidé vers votre prochaine étape. Je vous souhaite, du plus profond de mon cœur, que vous puissiez reconnecter à votre essence profonde.

Avec Amour

Lucie xxx



CONFÉRENCES

SAMEDI	Conférencière	Sujet
9 h 15	Dominique Viau	Tout est énergie, fréquences et vibrations
10 h 00	Nathalie Beaulac	Écrire sa vie, une histoire de focus
11 h 00	Mélanie Melsey	Reconnecter au plaisir
DÎNER	MUSIQUE	
13 h 00	Claudine Rainville	Es-tu tombé sur la tête ?! Quand tu changes et que ça dérange.
14 h 00	Sylvianne Grenier	Venez poser vos questions aux Maîtres Ascensionnés.
15 h 00	Nancy Roy	Défricher sa vie pour ÊTRE ce que nous avons toujours voulu devenir... FONCER, DÉFONCER, pour AVANCER!
16 h 00	Les Lotus	Séance signatures
DIMANCHE	Conférencière	Sujet
10 h 00	Kim'Allume	Atelier de chandelles
11 h 00	Stéphanie Laprise	Activité Live Connais-toi toi-même
DÎNER	MUSIQUE	
13 h 00	Kim'Allume	Atelier de chandelles (fin)
14 h 00	Diane Guertin	La ménoPAUSE, ça le dit, prends une PAUSE!
15 h 00	Claudine Rainville	La clé pour reprendre son pouvoir en 5 étapes

EXPOSANTS

1. Puissance Divine en toi
2. Massothérapie Nathalie Grenier
3. BeW.I.T.C.H.™ Magazine
4. Équi-Libre Global par Lyne Lebel
5. Claudine Rainville
6. Johanne Morin
7. Patricia PT Vart
8. Nathalie Beaulac
9. Mandala Celesta
10. Vivre à coup de coeur
11. Tralala Yoga
12. À l'aube de soi
13. Carbon Living
14. Eivlys Medium
15. Diane Guertin
16. Boutique Kim'Allume
17. Oracle des pierres
18. Kathleen Leboeuf
19. Numivers
20. Julie Morasse, auteure
21. Nokomi par Julie Béland
- 22.
23. Créative de Nature
24. Claude Gaudreau
25. L'Architecte de l'âme
26. Passion Bijoux
27. Les Pensées de Mariposa
28. Danièle Landry Thérapeute
29. Glow and grow
30. Prendre le temps
31. Une Pixel d'inspiration
32. Québec Terre à Terre







Notre ambassadrice

Cette année, le Salon Pleine Conscience a la chance d'avoir Claudine Rainville comme ambassadrice. Apprenez-en plus sur cette femme sympathique au rire contagieux qui a tout un parcours à son actif. Voici notre entrevue exclusive !

Christina :

Allô ! Comment ça va ?

Claudine :

Ça va très bien, toi-même ? Pour de vrai, aujourd'hui, ça va bien. C'est un peu ça hein être dans le moment présent, aujourd'hui ça va bien, demain je ne sais pas.

Christina :

Je comprends. Étant donné qu'on est là pour faire connaissance Claudine, j'aimerais savoir ce que tu offres comme services ?

Claudine :

J'offre plusieurs services. Le chouchou dans mes services c'est le soin reset. Le soin reset que j'ai mis à ma main un peu, c'est le combo Access bar et ménage énergétique. Access bar, c'est 32 points de pression à la tête qui correspondent à 32 sphères de ta vie. En appuyant sur ces points-là, j'aide à détruire et à déconstruire les croyances et pensées qui te limitent. C'est un soin qui est très subtil, mais très puissant. Ça fait 8 ans que je l'offre. Au fil des années, j'ai pu l'adapter et le mettre à ma main parce qu'en fait, c'est ça qu'on doit faire. Quand on travaille dans l'énergie, on doit s'approprier un peu le soin, s'approprier les techniques, pour pouvoir les mettre à notre main. Pendant le ménage énergétique, je vais nettoyer les différents corps énergétiques. Je vais nettoyer les chakras, est-ce que tu connais les chakras

Christina :

Un peu, je sais qu'on en a 7.



Claudine :

C'est des centres d'énergie qu'on a dans le corps. Il y a plus que 7 centres d'énergie. Ceux dont tu entends souvent parler, c'est les 7 principaux. Il y en a beaucoup plus que ça dans le corps. Moi j'en travaille 12. Je vais nettoyer les 12 chakras et je m'assure qu'ils sont bien alignés, qu'ils tournent bien et qu'ils sont bien centrés. Par la suite, je vais faire les positions des mains, je m'assure que tu es bien alignée, bien dans tes bottines. Je termine avec l'harmonisation des 5 cœurs, parce que je sais qu'on a juste un cœur, mais au niveau énergétique on en a 5, donc je vais les harmoniser ensemble. C'est un soin qui fait beaucoup, beaucoup de bien. C'est le soin chouchou de mes clients. Sinon, je fais du coaching énergétique. Qu'est-ce que c'est ça ? C'est du coaching comme n'importe qui, les coachs de vie ou peu importe là. Les gens qui ont besoin d'outils pour avancer, je vais les aider là-dedans, puis je termine avec un ménage énergétique, donc c'est un peu la différence avec les coachings conventionnels.

Christina :

Il y a vraiment plein de types de coaching.

Claudine :

Ah ben oui, t'en a au niveau de la nutrition, au Ah ben oui, il y en a au niveau de la nutrition, au niveau du sport, tu sais, il y en a plein. Moi je n'ai pas de préférence, je peux voir des athlètes, des hommes d'affaires, des personnalités connues, monsieur-madame tout le monde qui viennent me voir, des



enfants, des personnes âgées, n'importe qui qui veut prendre soin de lui, je vais l'aider. Moi, c'est ce que je fais ici. Je fais aussi de la cartomancie.

Christina :
C'est ce qu'on m'a dit.

Claudine :
Avec les vraies de vraies cartes, les gens aiment bien ça, surtout les personnes qui ont connu leur mère, leur grand-mère, qui faisaient ça, souvent ce sont ces personnes-là qui viennent me voir. Je n'aurais pas vraiment besoin des cartes, je reçois quand même les messages. Je tiens à mentionner que tout le monde peut avoir cette aptitude-là. Tout le monde ! C'est juste qu'il y en a qui n'ont pas d'intérêt, à qui ça fait peur, qui ne veulent pas, mais tout le monde l'a cette aptitude. Ce n'est pas ça qui fait de toi quelqu'un d'extraordinaire, c'est la façon que tu vas l'utiliser qui va rendre ça extraordinaire.

Christina :
Est-ce que les gens qui viennent te voir c'est tout le temps des personnes qui arrivent avec une problématique ou il y en a qui viennent te voir juste comme ça, aux 2 semaines disons ou à une certaine fréquence ?

Claudine :
Je te dirais que les premières fois que mes clients viennent me voir, habituellement ils PENSENT qu'ils ont une problématique parce que souvent c'est le mental qui crée la problématique, alors qu'il n'y a pas vraiment de problème. François Lemay a écrit un livre « Tout est toujours parfait », c'est vrai que tout est toujours parfait, c'est juste notre mental qui crée des problématiques. Ça se peut qu'il y en ait vraiment une, parce que parfois il y en a vraiment des problématiques qui remontent à loin, donc ils viennent me voir pour ça à la base. Je vais faire le soin avec eux et après, ils se sentent bien, alors ils reviennent me voir. Je ne donne pas de date précise parce qu'on ne sait pas comment tu vas te sentir dans une semaine. Je te laisse aller, tu vois comment tu te sens et quand tu en ressens le besoin, tu me contactes. C'est comme ça que je fonctionne. Il y a des gens qui vont venir me voir plus régulièrement parce qu'il y a quelque chose qui se passe dans leur vie, ils ont besoin d'être rassurés. Je suis là pour ça. C'est un peu ça, ma mission de vie ! Concernant la mission de vie, souvent les gens vont vouloir savoir ce que c'est leur mission de vie. La mission de vie de tout le monde, c'est d'être

heureux. C'est comment tu vas faire pour être heureux qui est différent pour chaque personne !

Christina :
Ça fait du sens !

Claudine :
Bin merci ! (rires)

Christina :
Non, mais c'est vrai que ça fait du sens. C'est tellement simple quand tu y penses !

Claudine :
Oui, mais tout le monde fait en sorte qu'on complique les choses.

Christina :
Et quand ils arrivent ici, comment ça se passe un soin ?

Claudine :
Quand ils arrivent, je les accueille un peu comme quand vous êtes arrivées tantôt. Je leur demande où est-ce qu'ils veulent s'asseoir parce que moi, je n'ai pas de place spécifique. T'es à l'aise là, tu t'assois là, t'es à l'aise ici, tu t'assois ici.

Christina :
Tu peux faire un soin n'importe où, même sur une chaise ?

Claudine :
En fait, quand on arrive, on s'assoit. Je commence à parler avec la personne parce que je veux savoir ce qu'elle vient chercher, pourquoi elle est là. Je vais aller chercher de l'information pour savoir ce qu'on va aller travailler. Comme là, en ce moment, je travaille avec ton énergie.

Christina :
Mon énergie toute pognée (rires)

Claudine :
Non, mais est-ce que tu te sens plus enracinée que tantôt ?

Christina :
Bien, je suis moins gênée.



Claudine :

C'est ça, parce que j'ai travaillé au niveau de ton enracinement, sans que tu t'en rendes compte. C'est comme ça que je commence avec les gens. Je vais m'assurer qu'ils sont bien, puis après ça, on enchaîne. Ils se couchent sur le dos sur la table, je commence à la tête, je vais aux pieds, puis aux mains pour m'assurer que l'énergie circule bien, puis après ça, je suis seulement à la tête. L'Access bar, c'est un peu comme si notre cerveau était un ordinateur : je pars l'ordinateur, je supprime des fichiers inutiles et je repars l'ordinateur.

Christina :

Ça dure combien de temps, une heure ou ça dépend des gens ?

Claudine :

Le reset, c'est 1h15 à peu près, mais ça dépend, oui. Quand on apprend la technique, on nous dit que c'est tant de temps à chaque point. Moi, je la ressens dans mes doigts, donc tant que ça travaille, je reste là, quand ça ne travaille plus, je change d'endroit. Si ça fait déjà le temps, mais que ça travaille encore, je ne changerai pas, je suis en train d'enlever quelque chose, alors je vais rester là. C'est pour ça que ça peut durer plus longtemps, moins longtemps, ça dépend de l'ouverture de la personne. Un jeune qui va venir me voir, ça va durer moins longtemps qu'une personne plus âgée.

Christina :

Parce qu'il y a moins de... vieux fichiers (rires)

Claudine :

Oui, il y a moins de croyances, moins de pensées. C'est super, j'adore ce que je fais. Je suis vraiment dans ma mission de vie.

Christina :

Qu'est-ce qui t'a amenée à faire ça ? J'imagine qu'avant tu avais une job « normale » ?

Claudine :

En fait, j'ai commencé très tôt à avoir des aptitudes, sauf que je ne les développais pas vraiment. Ma grand-mère et ma mère tiraient aux cartes, ça fait que je suis comme « tombée dedans » quand j'étais jeune. Depuis toujours, j'observe beaucoup, j'étais quelqu'un qui posait beaucoup de questions, même très jeune, je remettais en question les adultes, et les adultes n'aimaient pas ça. Je posais des questions, puis là on me disait « Ah ! arrête

avec tes questions, t'es fatigante », parce que j'allais directement où ça faisait mal. À ce moment-là, je me disais « Bon ok », mais parfois ça ne faisait pas de sens, alors j'allais chercher des réponses. Quand j'étais jeune, j'étais beaucoup, beaucoup à la bibliothèque. Pour en revenir à la « vraie » job, je suis éducatrice de formation. J'ai été secrétaire dans une école. J'ai travaillé aussi chez Bombardier aéronautique. Je suis monteuse de structure d'aéronef.

Christina :

C'est varié !

Claudine :

Comme tu peux voir, j'ai fait de tout. J'ai habité en Ontario pendant 7-8 ans, j'habitais sur la base militaire. Il y avait l'école francophone qui était là, il y a un manque de personnel au niveau francophone en Ontario, évidemment, donc, je suis rentrée là comme tutrice. J'ai commencé à faire du bénévolat. J'ai remplacé un peu partout. J'ai été professeur auprès de la clientèle autiste, éducatrice spécialisée, secrétaire, bibliotechnicienne, puis j'ai terminé en étant l'éducatrice-ressource du programme "À 3, on y va". (C'est comme la prématernelle). On est déménagés ici en début 2014 et un mois et demi après notre arrivée ici, mon chum m'a laissée. Surprise complète! Puis là, j'avais les enfants qui étaient avec moi, j'ai 4 enfants, 4 filles, j'en avais 3 qui étaient ici avec moi. J'ai commencé à avoir des malaises physiques, ils ont pensé que j'avais le cancer du col de l'utérus, j'ai fait une dépression, ça allait vraiment, vraiment pas bien. Il a fallu que je vive ça parce qu'à ce moment-là, à l'été 2014, j'ai eu une montée de Kundalinî.

Christina :

Qu'est-ce que c'est ? (rires)

Claudine :

Le Kundalinî, c'est l'énergie vitale qu'on a dans le corps. T'as l'énergie vitale et t'as deux « serpents » si on veut qui tournent autour de l'énergie vitale, donc quand ça monte d'un coup, ça ouvre. C'est ça la montée Kundalinî. Tu peux avoir ça à la suite d'un choc émotif, tu peux avoir ça parce que tu travailles sur toi aussi, mais moi, c'est clairement le choc émotif qui a fait en sorte que c'est arrivé. Je n'étais pas prête, mon corps était malade et tout, donc c'était très intense pour moi.

Christina :

Donc ce n'est pas positif la montée de Kundalinî ?



Claudine :

Oui, ça peut l'être, c'est juste que moi vu que mon corps était déjà en réaction, ça a été quelque chose, et je ne savais pas trop ce qui se passait. C'est à partir de ce moment-là vraiment que je me suis mise à m'intéresser à tout ce qui concernait l'énergie, ça a été le déclic parce que je voulais avoir des réponses, donc je suis allée m'informer. Il y a des personnes que j'ai rencontrées, que j'ai suivi des formations avec eux et je ne mets même pas en pratique ce que j'ai appris parce que je me suis rendue compte au fil du temps que c'était leurs croyances à eux. Ça ne veut pas dire qu'ils ne sont pas bons là, ce n'est pas ça que je dis.

Christina :

Non, mais ce n'est pas la même vérité que toi

Claudine :

C'est ça, exactement, ça ne me convient pas à moi, donc je ne mets pas en pratique. J'ai suivi plusieurs, plusieurs formations. Comme là au mur j'ai 3 diplômes, c'est les 3 principaux si on veut que je mets au mur parce qu'en canalisation, j'ai reçu le message que je devais mettre des diplômes au mur. Il y a des gens qui ont besoin de ça, il y en a qui ne les voient même pas et il y en a que ça rassure, c'est correct. Personnellement, je n'aurais pas mis ça au mur.

Christina :

Ça détonne un peu.

Claudine :

C'est parce que j'en ai beaucoup là, je pourrais quasiment avoir un cartable avec tous les diplômes. Tantôt quand on s'est rencontrées, tu disais « On n'apprend pas ça à l'école », non, mais il y a des écoles qui ont été créées où tu peux suivre des formations. Encore là, tu dois aller avec ce qui vibre pour toi. Il y a des formations que j'ai commencé à suivre, puis que j'ai arrêté de suivre parce que je connaissais déjà la matière sans avoir suivi la formation.

Christina :

En recherchant de ton côté ?

Claudine :

En étant autodidacte, oui, puis aussi parce que c'est quelque chose de connu pour moi. Qu'on y croit ou pas, on a eu d'autres vies et dans d'autres vies, j'ai travaillé avec les énergies, donc c'est du connu. Des fois, je



suivais une formation, puis j'étais là « Ben je le sais ça ». L'enseignant disait « Ah ouais, comment ça tu sais ? » Ben je ne sais pas, mais je le sais ! Là il trouvait ça drôle parce qu'il savait très bien que c'est parce que ça venait d'une autre vie. Moi ce que j'ai fait, c'est que j'ai pris toutes les formations, puis j'ai tout mis ça ensemble, puis c'est ça que j'offre au monde. Selon ce dont tu as besoin, je vais aller chercher un petit peu là, un petit peu là, un petit peu là. Des fois je pense que j'invente des choses parce que je ne suis pas une encyclopédie là, ce qui me vient, c'est ce que je te dis. Il y a des gens qui sont comme « Oh, mais là c'est quel archange qui est là ? » Je ne sais pas, mais si tu veux que je le sache, je vais demander, mais ce n'est pas important, ce qui est important, c'est le résultat.

Christina :

Mais admettons là les gens qui ne croient pas du tout à tout ça, tu leur dirais quoi ? Tsé les gens qui font « Ah, franchement c'est n'importe quoi ». Il y en a sûrement qui viennent te rencontrer juste pour se « convaincre » encore plus que c'est n'importe quoi. Je ne sais pas si ça t'est déjà arrivé, mais il y a du monde qui vont dans les salons par exemple juste pour faire le tour pis être comme « Pfff franchement, ça ne se peut pas ».



Claudine :

Ça arrive tout le temps. Regarde, je vais te raconter une anecdote. J'étais au Salon de la Femme puis une dame est venue me voir, une criminologue, puis la première affaire qu'elle a dit quand elle est arrivée à mon kiosque, c'est qu'on était tous des charlatans.

Christina :

Bon, bonjour madame! (rires)

Claudine :

Elle était avec une amie qui est venue prendre rendez-vous, la criminologue a pris rendez-vous après son amie, elle l'envoyait en premier pour voir si j'étais bonne. Moi, je n'ai rien à prouver. J'ai su après que la première avait dit « Si elle me dit que je pars en voyage, elle est vraiment bonne » parce qu'elle s'en allait en voyage. La première chose que je lui ai demandé, c'est effectivement si elle partait en voyage. C'était la première fois qu'elle consultait une cartomancienne, elle était nerveuse. Après ça, j'ai vu la criminologue qui disait qu'on était tous des charlatans et une des choses que je lui ai dites, c'est qu'elle entendrait parler d'un couple qui se sépare. Quelques temps plus tard, elle a pris rendez-vous pour venir me voir ici en cartomancie encore, et elle m'a dit que deux jours après le salon, sa fille lui annonçait qu'elle se séparait.

Christina :

Mais vous êtes tous des charlatans. (rires)

Claudine :

Oui, mais elle est revenue me voir, puis après ça elle a repris un rendez-vous pour un reset. Les gens qui ne croient pas à tout ça, c'est parce qu'ils ne comprennent pas, on ne peut pas expliquer l'énergie. Prend par exemple l'électricité, on ne la voit pas l'électricité. On voit la lumière, mais ce n'est pas concret. C'est la même chose pour l'énergie, on ne la voit pas, mais elle est là. Quand on est ouvert, on peut le ressentir, tout le monde. On peut la voir. Si tu regardes un mur blanc, qu'est-ce que tu vois? Si tu regardes au-delà du mur. Est-ce que tu vois comme des petites choses noires qui bougent?

Christina :

Bin pas juste sur un mur blanc, moi je vois tout le temps de même, mais moi je ne suis pas normale. (rires)

Claudine :

C'est l'énergie que tu vois.

Christina :

Dans ma tête tout le monde voit comme ça.

Claudine :

Non, non, c'est ça l'affaire. Quand j'ai suivi la formation en pranathérapie qui est de la thérapie par l'énergie, j'en ai fait l'expérience. Je vois ça depuis tout le temps, ce n'est pas quelque chose de nouveau pour moi. Comme pour toi. Mais ce n'est pas tout le monde.

Christina :

C'est comme les gens qui ne sont pas capables de « read the room », ils ne ressentent pas, tu sais quand tu entres quelque part me semble, tu le sens tout de suite si c'est le fun ou pas, mais non, il y en a que je connais qui ne remarquent pas.

Claudine :

Toi ça veut dire que tu as la clairsentience.

Christina :

J'aimerais savoir comment est arrivée l'idée de devenir ambassadrice pour le Salon Pleine Conscience ?

Claudine :

En fait, comment c'est arrivé, c'est que j'ai demandé à Lucie pourquoi elle n'avait pas un porte-parole ou quelqu'un comme ça pour l'aider à représenter le Salon et tout ça, puis elle m'a dit qu'elle y avait pensé, mais qu'elle ne savait pas trop par où commencer. Je me suis simplement offerte, puis elle a accepté. La pleine conscience est arrivée dans ma vie un peu après ma montée de Kundalinî, quand j'ai commencé comme bénévole avec François (Lemay). Il m'a tellement aimée qu'il m'a demandé de travailler pour lui. Je venais de rentrer au Québec, j'ai commencé comme éducatrice dans une garderie parce que je venais de me séparer, il a fallu que je me retourne sur un dix cennes, alors je commençais comme éducatrice, mais je suis tombée malade. J'étais en arrêt de maladie, j'ai commencé comme bénévole, puis après ça, lui m'a dit « J'aimerais ça t'engager ». Là j'étais vraiment prise entre le « vrai » travail, qui était l'éducatrice, puis le travailleur autonome. Je me disais que ça ne se pouvait pas parce que veut, veut pas, j'avais des croyances. On a des croyances que d'aller travailler c'est plate, ça te tente



pas, puis là faut que t'attendes tes 2 semaines à l'été, les 2 semaines de la construction pour avoir tes vacances, puis là après ça tu t'en vas avec les enfants en camping, puis là t'es brûlée raide quand tu retournes travailler, mais pourtant c'était tes 2 semaines de vacances!

Christina :

Je suis allée en vacances l'année passée avec mes enfants, on avait loué une roulotte prête-à-camper, pire expérience de ma vie ! (rires)

Claudine :

Non, c'est fou. Pis surtout les 2 semaines de construction, tout le monde ou presque est en vacances.

Christina :

Ah nous ce n'était pas la construction heureusement!

Claudine :

À la base, les gens, ils prennent les 2 semaines de la construction, puis ils ne savent même pas pourquoi. Pourquoi la société a décidé que c'était ces 2 semaines-là que tout le monde prenait? Ce n'est pas tout le monde qui travaille dans la construction. C'est comme pourquoi faut que tout le monde travaille de 9 à 5? Il y a du monde qui n'aiment pas ça travailler de 9 à 5, eux aimeraient mieux travailler de nuit ou de soir. C'est un peu la pleine conscience. Si on était dans la pleine conscience tout le temps, on aurait des meilleures solutions.

Christina :

Mais ya toujours du monde qui disent « C'est de même parce que c'est de même ».

Claudine :

Mais ce n'est pas une réponse. Pour continuer à comment je suis arrivée où je suis, c'est ça, j'ai travaillé pour François, à peu près 3 ans. Quand il m'a engagée, il me disait tout le temps que j'étais son « homme à tout faire », je faisais de tout. Je pense qu'on était 3 qui travaillaient avec François. J'ai appris vraiment beaucoup, beaucoup, beaucoup de choses avec lui. Après il a commencé à engager des gens parce qu'il prenait de l'expansion, donc là c'est normal, il engage quelqu'un par exemple qui s'y connaît plus en informatique, l'autre qui s'y connaît plus en autre chose, c'est tout à fait normal, mais là je ne sentais plus que j'avais ma place, donc j'ai quitté. Il m'a dit « Tu sais Claudine, en tant qu'ami, je te comprends, mais en tant qu'employeur, ça me fait chier. » Et moi, je me la suis

pétée en cours de route, et là j'ai commencé à faire des commotions cérébrales, j'ai accumulé ça moi. (rires)

Christina :

DES commotions ?

Claudine :

Oui, j'en ai eu 4 en 3 ans, mais c'est parce que je ne voulais pas comprendre le message. C'est ce qui arrive quand on ne veut pas comprendre. La première ce n'était pas si pire, la 2e, la 3e non plus. Là, la 4e, bien c'était la dernière, ça va faire 3 ans.

Christina :

Je pensais que ça faisait plus longtemps, que c'était ok.

Claudine :

Non, je suis encore commotionnée.

Christina :

Je pensais que ça faisait plus longtemps aussi ton entreprise et que ça avait super bien décollé, mais tu as dit que tu t'étais pété la gueule...

Claudine :

Oui. En 2018, j'ai pris ce local, mais avant ça, je dirais 2015-2016, j'ai commencé un peu partout. Une journée à Granby, une journée à Prévost ou l'autre journée à Québec. Je louais à la pièce parce que j'avais une peur qui était là. D'un coup que ça ne marche pas ? C'est épeurant de sauter sans filet quand tu n'as personne qui est là pour te « backer ». Ce n'est pas facile. J'ai des affaires à payer, j'ai des enfants, faut que je fasse quelque chose, que j'aie un « vrai travail ». Je me suis trouvé un emploi à mi-temps, un « vrai travail » comme adjointe et aussi je faisais les soins. Là j'ai eu ma dernière commotion, pour me dire « Là arrête ta « vraie job » pis les soins, ça va devenir ta vraie job ». C'est ce qui est arrivé. J'ai été un an en arrêt de travail, j'ai eu de la difficulté avec la parole, avec la mémoire, j'ai eu une double hernie discale-cervicale. J'ai repris du mieux et ça a fait en sorte qu'aujourd'hui, je fais ce que je fais. J'ai eu une petite rechute en janvier, mes symptômes sont revenus, il a fallu que je recommence la médication, mais sinon ça va.

Christina :

Tu as survécu à la COVID aussi, quand ils ont fermé les entreprises, personne pouvait venir dans ton local.



Claudine :

Ça aussi, pendant la COVID, ils ont donné des subventions à des entreprises. J'ai demandé une subvention de 10 000\$, je n'ai pas demandé le 40 000\$, je me disais que 10 000\$, ça serait parfait pour payer mes affaires. Ils n'ont pas voulu, ils ont dit que mon entreprise n'était pas viable.

Christina :

Ah, c'est gentil.

Claudine :

Et pourtant, qui est encore là? Moi. Alors qu'il y en a plein qui ont eu 40 000 qui ont fait faillite. Ça devait être comme ça. Ce qui est drôle aujourd'hui, j'ai des députés qui viennent me voir. Tu sais, ces personnes-là, j'en ai des « hauts gradés », je ne sais pas comment le dire (rires), mais j'en ai qui viennent me voir. Je me dis, si j'étais dans la tête, dans l'ego, ça ne fonctionnerait pas, ils ne seraient pas là, mais comme je suis dans le cœur, peu importe qui tu es, je vais t'aider si tu as besoin d'aide.

Christina :

Je ne comprends pas ce que tu veux dire, si tu étais dans l'ego ? Tu penserais des choses comme « Ah je ne l'aime pas, je ne l'aiderai pas » ?

Claudine :

C'est ça, exactement. Par exemple, je dirais « Je ne les aiderai pas, je n'accepterai pas les rendez-vous ».

Christina :

Mais tu ne peux pas être comme ça et faire ce travail.

Claudine :

Mais il y en a qui le sont, mais ils ne sont pas dans la pleine conscience (rires).

Christina :

Mais ça ne marche pas, voyons c'est contre nature.

Claudine :

Mais ce n'est pas tous les gens qui font ce métier qui sont dans le cœur.

Christina :

Mais si tu dis « Non, lui je ne prends pas son rendez-vous », tu pourrais ne plus avoir de clients, non?

Claudine :

Je vais en avoir d'autres, mais tu sais, il y a des personnes désagréables des fois, là je n'en ai plus, de personnes qui sont désagréables, mais j'en ai eu; la vie te teste pour savoir ça va être quoi ta réaction face à ces personnes-là. Il y en a une entre autres qui me vient en tête. Elle a un rendez-vous d'une heure et quart, je lui ai donné 2h, parce que je voulais l'aider, je lui donnais des outils pour l'aider. Elle m'écrit moins d'une semaine après, puis elle me dit que ça ne marche pas, qu'elle n'a pas ce qu'elle voulait. Je lui ai dit « C'était quoi tes attentes? J'entends que tu es déçue. Tu avais des attentes en venant me voir si tu es déçue. » Elle voulait que je règle son problème en claquant des doigts.

Christina :

Oui, mais c'est juste elle qui peut le régler son problème.

Claudine :

Exactement, donc je lui ai dit « Écoute, depuis que je pratique, c'est la première fois que ça m'arrive. Je suis désolée si je n'ai pas pu t'aider. Ce que je te propose, c'est que je vais te rembourser, puis tu pourrais aller voir une thérapeute qui te convient. » C'est ça qu'elle voulait. Ça a fait que j'ai changé la donne dans l'énergie. Si j'avais dit « C'est ton problème », je nourrissais sa colère ou son mal-être. J'ai été dans le cœur. Je vais attirer autre chose que ce type de personnes. Après ça, je n'ai plus eu personne comme ça, j'ai attiré un type de clientèle bien plus agréable et c'est ça que je voulais. C'est ça qui a fait en sorte que maintenant, je fais ça. C'est toute une suite de péripéties qui m'est arrivée, plus ou moins agréable, tout dépendant de comment tu le prends.

Christina :

Merci beaucoup de ton temps pour cette rencontre.

Lors du Salon, retrouvez Claudine au kiosque #5.



Prendre le ...TEMPS!

ACCESS Conscientious
Massage métamorphique
Écriture guidée et inspirée par
le tarot et la numérologie

Nancy Roy
819 699-8251

rejoindre.nancyroy@gmail.com

NANCY BILODEAU
Directrice générale
Organisme de défense de droits

✿ Aide sociale
✿ Logement

198, rue Mercier
Saint-Jean-sur-Richelieu
Québec, J3B 6G9

450.346.7369
inclusion@videotron.ca
www.organismeinclusion.org



Silkyway Lashes

Service de pose d'extension de cils volume

Elisabeth Rainville 438 872 0487



Mention spéciale à **Nancy Blanchard** –
technicienne comptable

L'Architecte de l'âme
Incarnar ta destinée



Relation d'aide & Thérapie
Série « On Jase! »
Harmonisation des chakras

-Livres - Yoga - Balado - Légèreté - Énergie - Plaisir-

www.melseymelany.com



l'Oracle des Rêveuses

48 Cartes Oracles illustrées et guidées
Accompagnées de 48 méditations Audio

Écrit et enregistré par:
MARIE-CLAUDE PARENTEAU
Professeure de Yoga
et accompagnante
Holistique

Magnifiquement illustré par:
JOSÉE VERVILLE

Pour en savoir plus sur nous et
pour commander votre Oracle:
vistesreves.ca







« Cette peur du regard de l'autre » et si je reprenais la responsabilité de mon bonheur ?

Par Édith Ménard



Laissez-moi vous raconter comment j'ai pris conscience que même si je me croyais libre de vivre ma vie, je choisisais inconsciemment de subir la « peur du regard de l'autre... »

Dès l'enfance, j'ai développé un sens de l'observation et de la comparaison dans mon environnement. J'ai analysé les comportements de ceux qui m'entouraient afin de me faire une définition du bien et du mal, de l'acceptable versus l'inacceptable.

Ayant un grand besoin de plaire et d'être appréciée, j'ai bâti mon essence à travers ces croyances limitantes que je m'imposais. Celles-ci en sont venues à me définir comme étant une « bonne personne » à mes yeux et j'ai longtemps cru qu'il en était ainsi pour tous les gens qui partageaient ma réalité.

Pour éviter d'être confrontée au jugement des autres, j'ai vite développé un besoin de valider et d'obtenir l'approbation d'un proche en qui j'avais confiance avant d'agir. Inconsciemment, j'ai maîtrisé ce réflexe afin de ne pas prendre pleinement la responsabilité de mes actions. Pour camoufler de plus en plus cette peur du jugement qui m'envahissait, j'ai également nourri maladivement mon comportement de perfectionniste. Le croyant mon meilleur ami, celui-ci est vite devenu un ennemi de taille pour mon système nerveux. Avec mon besoin de perfection, je croyais contrôler les critiques extérieures en m'imposant une illusion de ne commettre aucune erreur.

Dans ces circonstances, je n'avais pas conscience que le juge le plus impitoyable était : moi-même. Les critiques que je m'imposais étaient rarement constructives et sont devenues limitantes dans ma créativité. Au fil du temps, elles finissaient par me paralyser dans la moindre décision. J'ai ainsi freiné mon élan de vitalité.

Si la peur du regard de l'autre est aussi présente, c'est souvent parce que nous allons nous nourrir de celle-ci pour augmenter nos réserves d'amour et d'estime de soi. Tant que cet amour sera positionné à l'extérieur de nous et non en notre propre centre, nous donnerons le pouvoir aux autres de décider de ce qui est bon ou non pour nous et ainsi nous serons des spectateurs de notre vie plutôt que son créateur.

Pour me sortir de cette roue qui m'empêchait de me réaliser pleinement et d'être heureuse, j'ai dû revisiter mes croyances afin de les transformer en quelque chose de moins rigide. J'ai également remis de la souplesse dans mes propres jugements afin d'observer mes actions et/ou décisions avec le même regard que si ma meilleure amie se le permettait. J'ai pris conscience que si j'avais de l'amour et de la bienveillance pour elle, alors je me devais de m'offrir cette même indulgence. Ce nouveau réflexe n'est pas facile à créer, mais en prendre conscience m'a offert d'être plus libre dans ma vie et de savourer des moments précieux qui n'ont pas de prix!

Avez-vous envie de vous libérer de cette emprise pour redevenir : « Le Créateur de votre bonheur » ?

nadinenoiseuxadjointevirtuelle.ca

nadine.noiseux.adjointe@gmail.com

438.825.6367



Nadine Noiseux

Votre bureau de tenue de livres externe





NUMÉRO 2
PRINTÉMP/ÉTÉ 2024

INCARNE LA PUISSANCE ET LA MAGIE EN TOI

BeWITCHTM

MAGAZINE

SPIRITUALITÉ ET MIEUX-ÊTRE POUR L'ÂME
WITCHY • INTUITIVE • TANTRIQUE • CHAMAN • HOLISTIQUE

Le Féminin
sacré
au service de soi
et des autres
Entrevue avec Martine Poirier
Coach et mentore en
luminosité et intimité sacrées

Le courrier Mystique
Fauruz & Ody

14 signes
de l'éveil spirituel

SCANNE-MOI
et OBTIENS TON
CADEAU GRATUIT

BEWITCHMAG.CA

Barcode: 2512-2024-0001-0001-0001-0001-0001-0001

BeWITCHTM

MAGAZINE

SPIRITUALITÉ ET MIEUX-ÊTRE

POUR ÂMES WITCHY 2.0, INTUITIVES, TANTRIQUES, CHAMANES ET HOLISTIQUES

BEWITCHMAG.CA



Abonne-toi!



Comprendre les sept chakras principaux et les trois canaux énergétiques : Ida, Pingala et Shushumna



Pourtant bien simple, l'énergie et les chakras peuvent être expliqués de tellement de façons que ça en devient compliqué. Ce n'est pourtant pas sorcier ! Tout d'abord commençons par le commencement.

Par Claudine Rainville, ambassadrice du Salon Pleine Conscience

Les canaux énergétiques

Les nadis sont des canaux subtils qui permettent à l'énergie vitale (prana) de circuler dans le corps énergétique tout comme le corps humain possède des vaisseaux sanguins permettant au sang de circuler. Notons qu'il existe 3 nadis principaux appelés : **Ida**, **Pingala** et **Shushumna**. **Ida** et **Pingala** s'enroulent autour de la colonne vertébrale qui est elle-même le siège de la **Shushumna**. (Voir illustration).

Ida

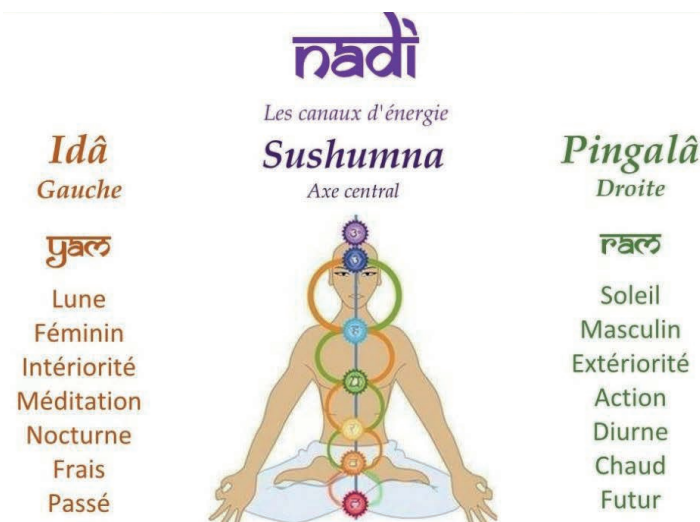
Associée à l'énergie féminine, lunaire et froide, elle commence à la base de la colonne vertébrale et se déplace vers le haut en spirale autour de **Shushumna**. On l'associe à des qualités telles que la réceptivité, l'intuition et la créativité.

Pingala

Associée à l'énergie masculine, solaire et chaude, elle commence aussi à la base de la colonne vertébrale et monte en spirale autour de **Shushumna**, mais du côté droit. On l'associe à des qualités telles que la vitalité, l'action et la logique.

Shushumna

Est le canal central et principal à travers lequel l'énergie Kundalini monte, associé à l'équilibre, à l'illumination et à l'expérience de l'unité. Lorsqu'**Ida** et **Pingala** sont équilibrés, **Shushumna** s'ouvre, permettant à l'énergie de circuler librement, ce qui peut conduire à des états de conscience élevés et à l'éveil spirituel, souvent appelé montée de la Kundalini. Celle-ci peut se produire à la suite d'un choc émotionnel ou encore lorsqu'on effectue un travail sur soi.



La façon la plus simple pour expliquer la circulation est d'imaginer un système de poulies. L'énergie circule à travers les différentes poulies (chakras) pour créer un bel équilibre, mais si les poulies sont désalignées ou encore tournent trop ou pas assez vite, cela peut engendrer des problèmes physiques et émotionnels. C'est pourquoi il faut bien prendre soin de notre énergie.

Ida et **Pingala** s'entrecroisent aux différents centres énergétiques communément appelés chakras. Les chakras sont des centres d'énergie situés le long de la colonne vertébrale, du coccyx au sommet de la tête. Chacun des sept chakras principaux est associé à des aspects spécifiques de notre être, à la fois physiques et psychologiques.





Photo Freepik.com

Les sept chakras principaux

Les nadis sont des canaux subtils qui permettent Voici une brève présentation de chacun :

1. Chakra Racine (Muladhara) : Situé à la base de la colonne vertébrale, ce chakra est associé à la sécurité, à la survie et à notre lien avec la Terre.

2. Chakra Sacré (Swadhisthana) : Juste en dessous du nombril, ce chakra est lié à la créativité, à la sexualité et aux émotions.

3. Chakra du Plexus Solaire (Manipura) : Localisé au niveau de l'estomac, ce chakra est lié à la volonté, au pouvoir personnel et à la confiance en soi.

4. Chakra du Cœur (Anahata) : Au centre de la poitrine, ce chakra est associé à l'amour, à la compassion et aux relations.

5. Chakra de la Gorge (Vishuddha) : Situé au niveau de la gorge, ce chakra est lié à la communication, à l'expression de soi et à la vérité.

6. Chakra du Troisième Œil (Ajna) : Entre les sourcils, ce chakra est associé à l'intuition, à la clairvoyance et à la perception psychique.

7. Chakra Couronne (Sahasrara) : Au sommet de la tête, ce chakra est lié à la spiritualité, à la conscience universelle et à la connexion avec le divin.

Les chakras principaux et les canaux énergétiques sont des éléments fondamentaux de nombreuses pratiques spirituelles et de guérison. En comprenant et en travaillant avec ces aspects de notre être, nous pouvons cultiver un équilibre et une harmonie dans notre vie. Que ce soit par la méditation, le yoga, la respiration consciente ou d'autres techniques, explorer qui nous sommes peut nous aider à nous connecter à notre véritable essence et à réaliser notre plein potentiel. Et parfois demander de l'aide pour y parvenir peut s'avérer des plus bénéfique!



Vivre à coup de cœur

Stephanie Laprise

WWW.VIVREACOUPECOEUR.CA

FACEBOOK.COM/VIVREACOUPECOEUR

Vous découvrez en ce moment une communauté dédiée au bien-être, à la santé mentale et au cheminement personnel où la bienveillance, le respect, le partage et l'entraide mutuelle sont activés au quotidien! Tout ce que je vous offre ici est gratuit et précieux.

Mon nom est Stéphanie, et j'accompagne depuis plus de 27 ans les personnes qui souhaitent vivre en cohérence avec leurs valeurs profondes, en toute authenticité, sans culpabilité et ce, dans toutes les sphères de leurs vies. La forme, le contenu et l'expérience offerte dans le cadre de mon accompagnement est éclectique et gravite autour de mes études et de mes expériences en lien avec diverses approches et divers outils.

Pour faire clair, je suis intervenante sociale de formation (travail social) depuis 1997 et cartomancienne et numérologue depuis 1990. Une hybride, quoi! L'accompagnement dans un cheminement personnel, alliant la psychologie, les prises de conscience, les oracles et la numérologie sont des approches utiles et efficaces pour 1001 situations, autant ponctuelles que du quotidien. J'offre aussi de l'accompagnement individuel (toujours abordable et accessible) pour les personnes qui souhaitent approfondir certains sujets en tête-à-tête.

Voici différentes thématiques mentionnées sur la communauté et pour lesquelles des personnes me demandent du soutien en accompagnement :

- Bien-être
- Santé mentale
- Relations interpersonnelles
- Communication / Conflit
- Apprivoiser l'hypersensibilité
- Connaissance de soi
- Estime de soi
- Confiance en soi
- Affirmation de soi
- Deuils par décès
- Deuils dans la vie
- Épuisement (professionnel, parental)
- Gestion du stress
- Séparation
- Nouvelle relation
- Dépression
- Anxiétés (spécifique, sociale, de performance, agoraphobie, etc.)
- Dépendance affective
- Mieux vivre le changement
- Vaincre le sentiment d'impuissance
- Reconnaître la manipulation et savoir y réagir
- Maladie ponctuelle ou chronique
- Prendre soin de soi
- Le pardon
- Réorientation
- Accompagnement fin de vie/palliatif

Soutien pour nouveaux gestionnaires d'OBNL

Supervision clinique d'intervenants... et tellement plus !

Le fait que je sois une hybride fait en sorte que je vous offre une approche unique et personnalisée :) Je sais que ces expertises jumelées offrent une expérience et un accompagnement hors pair.

VIVEMENT LE CHEMINEMENT PERSONNEL UNIQUE ET ADAPTÉ À CHACUN!!

Qu'est-ce que l'ego spirituel ?

Par **Stéphanie Laprise**



L'ego spirituel se construit insidieusement, sans qu'on ne s'en rende vraiment compte. Il est difficilement observable, surtout parce qu'il est plus souvent qu'autrement pavé de bonnes intentions.

Bien-sûr, nous avons aussi un ego de base (et, à mon sens, fondamental) que nous portons tous en nous et qui est nécessaire pour vivre notre vie sur la Terre.

L'ego spirituel, quand il se développe, est un ajout. Il est gonflé à bloc. Il ne tient plus par terre et oublie de revenir sur Terre.

Souvent, nous ne nous rendons pas compte que nous avons développé un ego spirituel, sauf quand nos relations deviennent chaotiques.

L'ego spirituel est un résultat de ce qu'on pourrait appeler le matérialisme spirituel. Cela survient lorsqu'on utilise l'idée et les symboles de la spiritualité pour servir l'ego et notre identité.

Cependant, lorsqu'on est sur un cheminement spirituel avec l'intention d'essayer de dépasser l'ego / l'identité, il s'agit d'une voie spirituelle et non pas d'ego spirituel.

Plus précisément, lorsque les symboles, les connaissances, les pratiques et les concepts spirituels deviennent esclaves de l'ego, et qu'on s'identifie comme étant une personne spirituelle (au lieu de souhaiter vivre en cohérence avec l'âme, par exemple) c'est la naissance de l'ego spirituel.

Lorsque le fait de s'autoproclamer une « personne spirituelle » prend toute la place dans notre identité, c'est l'ego spirituel en action.

Examinons quelques exemples qui peuvent signifier l'ego spirituel :

- Se vanter d'avoir un accès spécial, exclusif et unique à un guide spirituel, un ange, un esprit,

un Archange, un maître ascensionné ou à être membre d'un groupe sélect d'entités puissantes qui nous accompagnent dans le seul but de notre épanouissement personnel.

- Se croire la réincarnation humaine d'un être magique ou supérieur, d'un personnage historique spirituel célèbre, etc. (qu'est-ce que ça changerait, aurait-on plus de valeur si on l'était vraiment?)
- Déclarer que les autres ne peuvent pas vous comprendre parce que vous avez atteint un certain niveau d'évolution ou un état de « conscience vibratoire élevée », d'éveil, de libération, etc. et qu'eux ne sont simplement « pas rendus là ».
- Utiliser des citations et des concepts de la spiritualité-populaire pour éviter d'être vulnérable et de faire face aux émotions et épreuves humaines (par exemple, « mon âme l'a choisi », « Vous avez attiré cette expérience », « je suis la joie incarnée, je respire la joie et je ne ressens que la joie »)
- Regarder de haut, avec mépris, pitié ou indifférence les personnes que vous considérez « à faible vibration », « non évoluées », « non réveillées », « endormies ».
- Faire des efforts, des achats, des choix vestimentaire, capillaires ou décoratifs avec le seul objectif « d'avoir l'air » de ce à quoi pourrait ressembler « une personne spirituelle »

N'oublions pas que l'ego spirituel est pavé de bonnes intentions. Cette réflexion peut être confrontante, mais elle peut certainement remettre les pendules à l'heure.

Qu'en pensez-vous?

Pour en parler ensemble et pour échanger avec une grande communauté active en lien avec tout ce qui concerne le bien-être, la santé mentale et le cheminement personnel, visitez-nous : www.facebook.com/VivreACoupDeCoeur





Rallume tes étoiles

Aligner • Apaiser • Allumer

Service aux auteur.e.s :

- ★ bêta-lecture
- ★ révision linguistique
- ★ correction
- ★ accompagnement à l'écriture

Service aux entrepreneur.e.s :

- ★ révision linguistique
- ★ site Web
- ★ réseaux sociaux
- ★ infolettre
- ★ page de vente
- ★ et bien plus!

Là où poussent les lotus

Ce collectif d'écriture et de partage de 20 chapitres de vie inspirants est né de mon désir de voir des milliers de femmes assumer leur message puissant et impactant en le mettant au service de celles qui ont besoin de savoir qu'il y en a une, une lumière, au bout du tunnel. Tout d'abord imaginé comme un projet unique et sans lendemain, il rassemble aujourd'hui près d'une centaine de femmes ayant envie de se lancer dans l'aventure de l'écriture pour rendre le monde un peu plus beau, doux et paisible.



Instigatrice
du projet collectif

«*Là où poussent
les lotus*»



Lettre à l'écrivaine en toi

Par **Nathalie Beaulac**, rallumeuse d'étoiles



C'est ma marraine qui m'a offert mon premier journal intime. C'était pour célébrer mes 10 ans. Je me souviens de son aspect bosselé causé par les paillettes arc-en-ciel emprisonnées sous un enduit protecteur doux et lustré, de son fermoir doré que je pouvais verrouiller pour protéger mes confidences du regard curieux de mon petit frère, de la dorure qui ornait les côtés des pages. Chaque fois que je le sortais de mon tiroir à pyjamas, j'avais l'impression qu'il était nimbé d'une douce lumière, comme une aura de mystère.

À cette époque, chaque épisode de ma vie que j'y déposais commençait inmanquablement par le fameux « Cher journal ». J'y parlais de mes chicanes avec mes amies, des fêtes auxquelles j'avais assisté, des cadeaux que j'avais reçus. J'y dessinais aussi mes idées de maquillages inspirés par les looks de Cindy Lauper et Boy George. Sans en avoir conscience, j'expérimentais déjà les effets apaisants de l'écriture et de la création sans contraintes ni jugements. J'« écrivais » souvent parce que l'amie de confiance avec qui je pouvais ventiler n'est arrivée dans ma vie que lorsque j'ai fait mon entrée au secondaire. Puis avec les études post-secondaire et l'arrivée des enfants, noircir les pages d'un journal s'est mis à ressembler à une corvée, une perte de temps, jusqu'à s'clipser totalement de ma réalité.

Il y a une quinzaine d'années, l'écriture est revenue sporadiquement pointer le bout de son nez, spécialement dans mes moments de « bouette ». Mon beau journal intime a été remplacé par de simples cahiers Canada, mais l'effet recherché est resté le même. J'irais jusqu'à dire qu'il s'est bonifié. Aujourd'hui, coucher mes pensées et mes sentiments sur le papier me permet non seulement de calmer les tourbillons émotionnels, mais aussi de prendre un pas de recul pour mieux saisir l'ensemble des situations que la vie me présente. Bien loin de faire preuve d'une discipline sans failles, parfois, il m'est arrivé de me surprendre à jalouser celles qui ont une routine d'écriture quotidienne bien établie et qui n'en dérogent pas :

chaque matin, elles écrivent leurs intentions pour la journée en savourant leur café et tous les soirs, elles « ancrent » dans la matière tout ce pour quoi elles ont ressenti de la gratitude. Quoique désagréable, cette expérience m'a appris deux ou cinq choses que j'ai envie de te partager :

1. La police du journal intime et du journal de gratitude n'existe pas ; lâche-toi la grappe et arrête de stresser avec le fait de ne pas écrire à tous les jours ;
2. Ne laisse JAMAIS ta perception de mal maîtriser la langue freiner ton envie d'écrire. La majorité des gens qui me disent mal écrire sont ceux dont les textes me touchent le plus ;
3. 90% de ce que tu vois sur les réseaux sociaux est le résultat d'une mise en scène ou d'une stratégie marketing bien établie. C'est OK si ça t'inspire, mais ne te crée pas de faux besoins en tombant dans le piège du « fake » et de la comparaison. Reste fidèle à qui tu es, même si c'est à l'aide d'un cahier Canada ;
4. Écris pour toi, pour te faire du bien, sans contraintes de sujets ni de nombre de mots ou de pages. C'est la pression qu'on s'impose et la comparaison qui tuent le plaisir ;
5. Si tu n'aimes pas écrire, ne le fais tout simplement pas ! Certaines personnes s'expriment mieux grâce à la musique, la danse, la photo ou même les mathématiques et c'est parfait ainsi.

Je sais que les mots « autrice » et « écrivaine » font peur à plusieurs à cause de leur vibration très officielle et déclenchent un fort syndrome de l'imposteur. À ceci, j'ai envie de t'inviter à te rappeler qu'à chaque minute qui passe, c'est TOI, l'autrice de TA vie et l'écrivaine de toute ton aventure terrestre.

Love,
Nathalie Beaulac
Ta complice linguistique





PRENDRE CONSCIENCE, LE PREMIER PAS DU CHANGEMENT

Par **Julie Morasse**, auteure et écrivaine



Offrir une pause à ton mental, ici, maintenant, tout de suite ! Tu as envie de tenter l'expérience ? Sors ton attention de ton cerveau et dirige-la plutôt dans ton corps. À présent, identifie ce que tu as envie de ressentir et crée toi-même cette sensation, par la simple persuasion de tes pensées. Que choisis-tu ? La joie, la paix, la douceur ou plutôt l'excitation, l'amour, la plénitude ? Les possibilités sont illimitées.

Immerge-toi de ces émotions et sensations que tu désires. Imprègne tout ton corps de ce qui deviendra pour lui une nouvelle mémoire. Reviens-y, plusieurs fois au cours de la journée tout autant que dans les jours suivants. Laisse-toi guider par cet état d'être pour prendre décisions et actions. Ainsi tu créeras déjà, un pas à la fois, un quotidien, une réalité de plus en plus cohérente à tes réelles envies. Sois ta plus grande inspiration !

Tu as envie de simplicité ? Connecte à tes cinq sens, à tout moment prends-en conscience. Voilà un chemin si aisé pour te centrer dans l'instant présent et revenir au cœur de toi-même. Un moyen applicable en tout temps et accessible à tous. Une habitude si bénéfique à développer. Cela calme les tempêtes et engendre le bien-être.

Où se trouve la cible de ton attention la majeure partie du temps ? Est-ce vers le sentiment de manque face à ce que tu ne vis pas actuellement ou plutôt sur le bien-être lié à tout ce qui te comble ici et maintenant ? La direction qu'elle prend, influence concrètement les événements qui se présentent à toi. Prends soin de la maîtriser pour orienter la suite de ta réalité.

T'autoriser, t'accorder permission à vivre autrement, à rêver grand. Voilà un aspect essentiel à l'apparition de tes désirs, à leur concrétisation. Au-delà du vouloir il est primordial que tu te permettes d'y croire, que tu acceptes que ce soit possible pour toi. Incarne pleinement cette conviction que ce sera réel dans ta vie. Laisse aller l'ancienne pensée qui se voulait persuadée que tout cela n'était réalisable que pour les autres.

Plonge maintenant un peu plus en profondeur. Tu découvriras fort probablement la présence de certaines peurs. C'est normal, la peur du manque, du rejet, de la trahison, du jugement des autres, la peur de ne pas être à la hauteur. Elles sont peut-être subtiles, mais risquent tout de même de te freiner à ton insu. Rien ne sert de les ignorer. Mieux vaut les reconnaître pour se rassurer en toute conscience. Il est toujours possible de s'aventurer à les explorer, les identifier pour mieux les libérer. Imagine une bulle dans laquelle tu y déposes ta peur, puis laisse-la s'envoler. Tu n'as plus besoin d'elle pour te protéger, car à présent tu sais que tu peux tout créer.

Laisse-toi porter par tes plus grandes idées. Demeure conscient.e des propres histoires que tu te racontes et choisis en tout temps celles qui te font vivre les plus beaux voyages...

Julie Morasse
Auteure et écrivaine
juliemorasse.ca

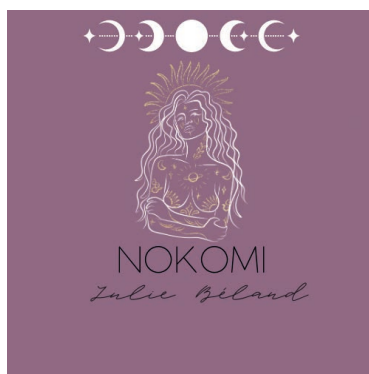




Photo depositphoto.com



Quand les femmes ont de l'argent, le monde change !

Par **Jessica Morin**, Numivers Inc.
Entrepreneure en fréquence financière et en nombre

As-tu déjà pris le temps d'observer les animaux ? Les mâles sont presque toujours les plus beaux. Ils sont plus grands, plus colorés, plus impressionnants. Je me sers souvent de cela pour faire des blagues afin de pousser les femmes vers le haut. Parce qu'on va se le dire, ce n'est le cas que pour la faune et les bestioles, car si on regarde bien du côté des humains, c'est tout le contraire ! Les femmes sont bien plus spectaculaires ! Physiquement, émotionnellement. Nous sommes si riches en émotions (et en hormones !), ce qui nous rend très colorées et charmantes.

Les femmes ont longtemps été considérées comme inférieures aux hommes et en tant que société, nous travaillons tous ensemble à ce que chaque être humain ait sa place, indépendamment de son appartenance et de son apparence. Cependant, certaines habitudes et croyances sont bien ancrées et sont difficiles à écarter et c'est pourquoi, nous devons continuer à avancer main dans la main.

De nos jours, la femme moderne est très motivée à être indépendante financièrement et à posséder une valeur qui n'appartient qu'à elle. La femme ne veut plus renoncer, elle veut assumer sa puissance. C'est beau, n'est-ce pas ? Mais en fait, c'est quoi ça la puissance d'une femme ? Laisse-moi te l'expliquer à ma façon.

En tant que femme, nous sommes des magiciennes dans l'art de ne pas se sentir à la hauteur. Il faut que tu comprennes qu'à chaque fois que tu prétends être moins que ce que tu es, tu prends à d'autres femmes la permission d'être dans leur plein potentiel. Parce que c'est ensemble qu'on avance. Et je te confirme, que peu importe d'où tu viens et où tu t'en vas, tu es à la hauteur. Et quand tu comprends ça, tu deviens une fleur ; pleine de couleur, de vie et avec une volonté de grandir. La magie est pour toi.





Aujourd'hui, tu veux pouvoir faire ce que tu veux de ton argent, créer de nouvelles limites financières si c'est ton désir, non seulement avec toi-même, mais aussi avec ton entourage. Tu veux pouvoir le faire sans jugement et sans l'opinion d'une personne qui refuse de s'ouvrir aux réalités modernes actuelles. Tu veux parler d'argent sans en avoir honte, sans éprouver de gêne et sans ressentir un conflit intérieur. Tu veux t'inspirer de celles qui se sont ouvertes. T'éloigner de celles qui ont choisi de rester dans leur inconfort.

C'est pour cela que j'ai créé la méthode fréquence financière. Parce qu'en te permettant de t'assumer à travers ta propre indépendance financière,

tu pourras t'autoriser à être vraiment ce que tu veux. Tu pourras te sentir plus qu'à la hauteur. Tu pourras aussi devenir une source d'inspiration et ainsi, créer un changement autant en toi, que dans le cœur et le comportement de ceux que tu côtoies.

Je veux que tu sois puissante et inspirante. Que tu reprennes le pouvoir sur ce qui t'appartient. Tu es assez intelligente, assez ambitieuse, assez courageuse.

Et toi, que veux-tu ?

NUMIVERS

Entrepreneure en fréquence
financière et en nombres



Auteure et fondatrice

Jessica Morin

- Auteure du livre : fréquence financière
- Créatrice de la méthode fréquence financière, cesser de budgéter pour mieux construire
- Numérologie personnelle et entrepreneuriale
- Formations et accompagnement

Connectons ensemble



@JESSICA.NUMIVERS

www.numivers.ca

jessica.morin@numivers.ca



Sylvie Lussier

514 377-5920

info@sylvielussier.com
sylvielussier.com

1050 boul. du Séminaire Nord, Suite 222-A
Saint-Jean-sur-Richelieu, QC J3A 1S7

靈氣

- Membre de l'APNN #318-06

- Distributrice indépendante Young Living #12225386

Date _____ Heure _____

SVP, veuillez aviser 24h à l'avance pour tout changement.



Beaulieu
et associés

CPA

T 450 245.7471
F 450 245.0058

mbeaulieucpa.ca
267, Saint-Jacques, Napierville, QC J0J 1L0

Cabinet de comptables
professionnels agréés

SERVICES OFFERTS :

- Conseil
- Formation
- Tenue de livres
- Certification
- Fiscalité
- Autres

Pour entreprises et particuliers



Le *shadow work*

Par Stéphanie Laprise



Le développement personnel est un cheminement où on travaille sur soi en vue d'une amélioration personnelle. Il permet de se libérer des émotions négatives qui empêchent d'évoluer, de cultiver un certain détachement et d'apprendre à se connaître pour faire des choix cohérents.

Que ce soit pour améliorer la confiance en soi, développer ses compétences, gérer le stress et les émotions, tendre vers plus d'équilibre dans les différentes sphères de notre vie en passant par la méditation, la pleine conscience, les affirmations, la thérapie, la lecture, le yoga ou l'approche basée sur les forces ~ les moyens pour apprendre à se connaître et infuser plus de cohérence dans notre vie sont nombreux.

Aujourd'hui, je tiens à vous parler d'une approche que j'affectionne tout particulièrement : le *shadow work*.

En tant qu'intervenante sociale depuis 1997, les approches et les techniques pour accompagner les personnes qui me le demandent sont nombreuses et je m'adapte toujours à leurs besoins et à leurs croyances.

Le *shadow work* est ce que j'aime nommer la voie du phénix, parce qu'à travers ce cheminement dans les zones les plus sombres en soi, on en ressort changé, et pas qu'en surface : plutôt en profondeur. Le mot « renaissance » n'est pas trop fort pour qualifier ce cheminement.

Le *shadow work* (travail de l'ombre) consiste à découvrir les facettes cachées en soi afin d'entre autres : mieux se comprendre, guérir de vieilles blessures et améliorer nos relations. C'est le travail

que l'on fait sur les zones les plus sombres en soi, celles qu'on ne veut pas regarder, ou qu'on ne peut pas normalement regarder. C'est pourquoi un accompagnement avec une personne qualifiée fait toute la différence et permet de faire des prises de conscience et d'explorer des facettes de soi jusque-là inexplorées afin d'être en alignement, enfin.

Voici des exemples de sujets qu'il est possible d'explorer dans un cheminement en *shadow work* :

- Quels déclencheurs me conduisent à des habitudes ou à des réactions malsaines?
- De quoi ai-je honte?
- Qu'est-ce qui me fait me sentir sur la défensive ? Qu'est-ce que j'essaie de protéger?
- Qu'est-ce que je porte en moi et que je ne pourrai jamais dire à voix haute?
- Comment ai-je tendance à m'auto-saboter?
- Quelle est la chose dont je parle rarement et qui m'est arrivée lorsque j'étais enfant ?
- Quand je pense à des souvenirs blessants, qu'est-ce que je ressens dans mon corps aujourd'hui?
- Y a-t-il quelque chose que je ne me pardonne pas? Que je ne pardonne pas à quelqu'un d'autre?
- Si je pouvais partager un secret me concernant avec le monde entier et rester anonyme, qu'est-ce que je partagerais?
- Qu'est-ce qui me pousse à rester dans des relations qui ne sont pas bonnes pour moi?
- Quelle est une idée ou une histoire à laquelle je m'accroche lorsque j'ai envie d'abandonner? Qu'est-ce que cela dit sur moi?





Photo depositphoto.com

Voici quelques conseils pour intégrer le travail de l'ombre dans votre cheminement personnel :

Identifier et travailler avec la résistance

Le travail de l'ombre n'est pas facile, c'est la voie du phénix. Cela implique de faire face à certaines zones sombres de votre passé et de votre monde intérieur. La résistance est normale, l'ego essaie de se protéger de ce qu'il ne veut pas voir en soi. Dans un tel processus, il est essentiel d'être bienveillant envers soi-même.

Voici quelques points auxquels vous pourrez prêter attention dans votre processus de *shadow work* :

- Observez vos déclencheurs. Au fur et à mesure que vous revisitez vos souvenirs, vous pourrez ressentir des émotions comme la tristesse, la honte, la colère. Notez les éléments de ces souvenirs qui vous déclenchent et suscitent des sentiments dans votre corps. Ce sont des informations importantes!

- Remarquez les sensations dans votre corps. Êtes-vous tendu? Votre rythme cardiaque est-il élevé? Ressentez-vous un sentiment d'ouverture ou de protection? Ce sont des sensations qui informent sur les émotions stockées.
- Respirez profondément pendant que vous revisitez des souvenirs. Certaines émotions qui refont surface peuvent être difficiles. Assurez-vous de respirer et de vous accompagner avec bienveillance.
- Prenez note des schémas de pensée, des réflexes automatiques et des habitudes qui se répètent. Au fur et à mesure que vous parcourrez les zones d'ombre en vous, vous remarquerez peut-être des thèmes communs et répétitifs.

Le *shadow work* est un cheminement magnifique qui mène à plus de cohérence et d'alignement.

Vous voulez en savoir plus sur le *shadow work* ou sur l'approche que je vous propose, visitez la communauté Facebook : **VivreACoupDeCoeur** ou contactez-moi à stephanie@vivreacoupdecœur.ca.



Quand ton corps te parle, tu devrais l'écouter !

Par **Lucie Morin**, fondatrice du Salon Pleine Conscience

Est-ce que tu sais que la vie te transmettra ses messages tant et aussi longtemps que les apprentissages que tu dois assimiler ne sont pas acquis? Peu importe la forme ou l'expérience que le message doit prendre pour te parvenir, si tu n'apprends pas de ces signaux, de ces messages, tu auras l'impression de stagner ou de vivre toujours le même pattern.

Ton corps est ton plus grand allié, soit attentif !

Je vais te raconter l'histoire véritable d'une discussion entre le corps et l'âme, expérience où le libre arbitre est discutable haha !

Par un beau matin de l'année 2020, je m'efforce, une fois de plus, à ne pas tenir compte des signaux d'alarme que mon corps m'envoie déjà depuis plusieurs mois, voire des années. Routine habituelle. Métro-boulot-dodo depuis si longtemps. Ce matin-là, je me rends au travail comme toujours et affronte la journée malgré l'incroyable mal-être qui m'habite. Ça ne va pas bien, mais je ne veux pas céder, en fait, dans ma tête, je ne DOIS pas céder. Lorsque je mets la clé dans la serrure de la porte du bureau à 17h00, je ressens une douleur fulgurante qui me traverse le thorax, niveau plexus solaire. Je comprends finalement que je n'ai pas le choix.

Je crois que je n'ai jamais eu aussi mal de ma vie, ni de façon aussi soudaine. J'ai peine à respirer, je crains de m'écroûler. La douleur est atroce et intense. Je réussis à me rendre à ma voiture de peine et de misère. Cette vive douleur qui me transperce de l'avant, au niveau du sternum, jusque dans le dos, entre les omoplates, est intolérable. Je prends quelques respirations et me calme.



Photo depositphoto.com

Direction hôpital ! À ce jour, je ne comprends toujours pas comment j'ai fait pour parcourir les 15 kilomètres qui séparaient mon lieu de travail de l'hôpital, mais j'y suis arrivée sans embûche.

Ni une ni deux, je suis sur une civière branchée à différents appareils. 5 minutes plus tard, je suis déjà dans une chambre sous observation et le médecin vient m'évaluer : On me donne de la nitroglycérine, un médicament pour contrer certaines douleurs en

Photo Freepik.com



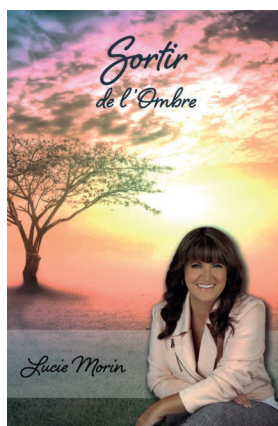


Photo depositphoto.com

en lien avec le cœur, entre autres. Quel soulagement et quelle peur à la fois ! L'intensité de la douleur diminue très rapidement, mais ne disparaît pas totalement. S'en est alors suivi un branle-bas de combat : batterie de tests et hospitalisation de plusieurs jours. C'est à cet instant que j'ai saisi que le problème était plus complexe qu'un simple mal physique. Mon corps avait tenté de me faire comprendre depuis trop longtemps que je ne suivais pas mon chemin, que je n'écoutais pas mon âme, mais je n'en faisais qu'à ma tête. Il a donc pris les grands moyens pour me faire écouter.

Maintenant, je sais que je dois l'écouter, je sais que j'ai le choix, mais jusqu'à une certaine limite ! hahaha

Pratique-toi à écouter ton corps. Tu as mal aux épaules ? Il se pourrait que tu portes un fardeau qui ne t'appartient pas ! Peut-être que oui, peut-être que non. Le conseil est d'essayer de l'entendre lorsqu'il te parle. Tends l'oreille, décrypte les signaux, fais des recherches si nécessaire, mais je te confirme que ce qu'on dit est vrai : vaut mieux prévenir que guérir !



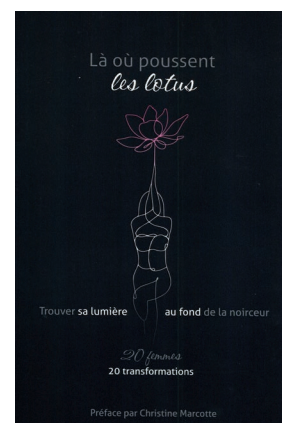
Le tout premier livre de l'organisatrice du Salon Pleine Conscience, Lucie Morin.

Procurez-vous votre exemplaire directement au Salon, vous aurez l'occasion de le faire dédicacer !

Vous pouvez aussi le trouver au bureau de L'Excellence & Co ou en ligne à l'adresse : lexcellenceco.com/produits

Le premier d'une longue série. 20 femmes inspirantes vous dévoilent comment elles ont, à leur façon, trouvé leur lumière au fond de la noirceur.

Venez les rencontrer pour une séance spéciale de dédicaces le 28 septembre 2024 à 16 h 00 au Salon Pleine Conscience de Saint-Jean-sur-Richelieu.



« »

La solitude n'est pas l'absence de compagnie, mais le moment où notre âme est libre de converser avec nous et de nous aider à décider de nos vies.

- Paulo Coelho



Samedi 28 septembre
de 9 h à 17 h

Dimanche 29 septembre
de 9 h à 16 h

Hôtel St-Jean-sur-Richelieu
725, boul. du Séminaire
Saint-Jean sur Richelieu

ENTRÉE GRATUITE
Stationnement gratuit