

MEILLEUR

LE MAGAZINE DE LA MEILLEURE ANNÉE DE VOTRE VIE



**15 DES MEILLEURS EXPERTS
francophones en développement
personnel vous confient leurs stratégies
inédites pour faire de la prochaine
année une année spectaculaire**

**Frédéric Lenoir - Christine Michaud - Marc Fisher - Dr Idriss
Aberkane - Diane Gagnon - Rémi Tremblay - David Lefrançois - Olivier
Roland - Sylvain Carufel - Isabelle Fontaine et plusieurs autres...**



Martin Latulippe

LA MEILLEURE ANNÉE DE VOTRE VIE (LMADV)

LA MEILLEURE ANNÉE DE VOTRE VIE (LMADV) est un programme de formation unique dans la francophonie qui enseigne, de A à Z, les MEILLEURES stratégies en matière de réussite et de performance pour commencer dès aujourd'hui à vivre les meilleures années de votre vie, peu importe votre point d'origine, votre situation actuelle ou la date à laquelle vous vous élancez.

LMADV a formé des milliers de personnes dans plus de 17 pays de la francophonie mondiale et son approche complète, novatrice et humaine fait en sorte que ce mouvement ne cesse de prendre de l'ampleur.

La prémisse du mouvement est simple : les personnes qui excellent année après année dans leur vie personnelle et professionnelle ne se préparent pas de la même façon que les personnes qui semblent faire du surplace ou tourner en rond avec leurs projets de vie. C'est cette distinction qu'étudie la communauté de LMADV et ses leaders.

Dans cette optique, le fondateur de LA MEILLEURE ANNÉE DE VOTRE VIE, Martin Latulippe, CSP, HoF, conférencier, auteur et coach, s'est adressé à sa communauté FACEBOOK totalisant plus d'un quart de million de fans pour poser une question simple: Qui

sont les MEILLEURS influenceurs francophones en matière de développement personnel qui vous inspirent au quotidien?

Des centaines de réponses ont été cumulées et les réponses les plus populaires à cette question* sont à la source de la publication que vous tenez aujourd'hui entre vos mains. Martin a ensuite demandé aux 15 MEILLEURS experts de la francophonie mondiale les plus souvent cités dans le sondage de se prêter au jeu et de lui faire part de quelques stratégies simples et inédites qu'ils comptent eux-mêmes appliquer pour faire de la prochaine année la meilleure année de leur vie.

Nous espérons de tout cœur que le partage de ces stratégies saura vous inspirer des réflexions et plusieurs actions au cours de l'année à venir.

Avec GRATITUDE,

L'équipe de Martin

*Certains experts mentionnés dans le sondage de Martin n'ont pas répondu à l'appel, faute de temps, mais 95 % des 15 MEILLEURS experts cités par les fans dans le sondage ont accepté de participer à cette publication.



Christine Michaud

3 IDÉES POUR UNE ANNÉE SPECTACULAIRE

O

ser être vrai et libre

Apprendre à se connaître, c'est le travail d'une vie! Respecter qui l'on est par la suite et faire des choix conformes à nos valeurs, ça demande parfois un peu (beaucoup!) d'audace. En vieillissant, je me rends compte qu'il n'y a rien de plus important. Pas toujours facile de refuser un contrat lucratif, mais qui ne nous convient pas vraiment... Plus aisé et tentant quelquefois de dire oui « en attendant » ou pour faire plaisir, ou pire encore parce que ça paraît bien! Ce n'est probablement

pas par hasard que nous avons des talents particuliers ou que nous avons développé certaines aptitudes. Il faut que ça serve! Comme dans un casse-tête, pour qu'au bout du compte l'image soit claire et belle, il faut que chaque morceau soit à la bonne place, à SA place. Voilà le prix de la vraie liberté selon moi. Et un beau chemin vers le bonheur aussi, évidemment!

Prendre le temps : J'entends souvent cette phrase : « Je manque de temps » ou encore « Je voudrais tellement avoir plus de temps ». Le temps s'écoule, qu'on le veuille ou non, et nous n'avons ni le pouvoir de l'arrêter ni celui de l'étirer. Par contre, nous pouvons en profiter davantage. « Le temps, ça se prend! », voilà ma nouvelle maxime! Personnellement, je souhaite prendre le temps de ralentir la cadence pour mieux percevoir et ressentir. J'ai envie de m'émerveiller et de me laisser inspirer davantage. L'incubation d'idées créatives prend du temps, affiner son intuition aussi. Quand on prend le temps, on est plus présent, on vibre encore plus à la bonté et à la beauté du monde. Partir à l'aventure, s'arrêter pour discuter avec un inconnu ou rendre visite à quelqu'un qu'on aime, ne rien faire d'autre que s'asseoir et observer, ou encore écouter attentivement une musique qui élève notre âme, voilà autant de façons de prendre le temps. Autant de chemins aussi vers une meilleure vie sans doute!

PRENDRE LE TEMPS DE SE LAISSER ÉMERVEILLER PAR LA BEAUTÉ DU MONDE

Créer : Je crois que la créativité détient un pouvoir particulier, celui non seulement de participer à l'avènement d'un monde meilleur, mais aussi de réenchanter notre propre vie. Pour ma part, je sens l'appel de la création artistique.

J'ai envie d'imaginer et de fabriquer, surtout l'envie de me laisser vibrer d'abord pour être inspirée par la suite. Que cela passe par la musique, le dessin ou la peinture ou encore par la création de projets, c'est là aussi que réside le souffle de vie pour moi. Victor Hugo a écrit : « L'art, c'est le reflet que renvoie l'âme humaine éblouie de la splendeur du beau ».

Voilà donc le noble objectif : Être soi, pleinement libre, et enfin prendre le temps de se laisser émerveiller par la beauté du monde pour créer sa vie tel un chef-d'œuvre!

...

Originaire de Québec, Christine détient un baccalauréat en droit de l'Université Laval. Depuis les 18 dernières années, elle a été chroniqueuse et animatrice de plusieurs émissions, autant à la télévision qu'à la radio. Aujourd'hui, elle anime « Ma liste à moi », sur les ondes de TVA. Auteure des livres à succès C'est beau la vie, Encore plus belle, la vie!, Sexy Zen et Happy et Le Miracle (éditions Un monde différent), Christine a également publié le Petit cahier d'exercices pour attirer à soi bonheur et réussite ainsi que le Petit cahier d'exercices pour être sexy, zen et happy (éditions Jouvence) dont les droits ont été vendus à travers le monde. Un livret de Billets douceur a aussi été publié aux éditions Le Dauphin Blanc. Enfin, son plus récent ouvrage s'intitule Mon projet bonheur (éditions Edito), un premier dans le genre à propos de la psychologie positive et référencé scientifiquement. Christine a complété un certificat en psychologie positive avec le grand professeur du bonheur à Harvard, Tal Ben Shahar. Ses nombreux apprentissages et ses expériences lui permettent d'inspirer un grand nombre de personnes à faire de leur vie une expérience optimale, autant à travers des conférences pour le grand public qu'au niveau corporatif. Info : christinemichaud.com



Radio France / Christophe Abramowitz

Frédéric Lenoir

5 RÉOLUTIONS POUR METTRE
DE L'EXTRAORDINAIRE DANS L'ORDINAIRE

La Meilleure Année De Votre Vie



Voici 5 résolutions pour mettre de l'extraordinaire dans ma vie ordinaire, pour cultiver la joie en toutes circonstances :

1. Être attentif à tous les menus plaisirs du quotidien pour savourer la vie pleinement. M'émerveiller et développer une qualité de présence à moi-même, aux autres et au monde, comme si chaque jour était le premier et le dernier de mon existence. Le maître mot : Présence.
2. Ne pas répondre à la violence par la violence, à l'agression verbale par l'agression verbale, au mépris par le mépris, mais me dire en toutes circonstances : qu'est-ce qui fait souffrir cette personne? Quelle attitude j'ai pu avoir ou quel miroir je lui renvoie qui la met dans cet état? Comment rétablir la relation dans l'apaisement, si cela est possible? Le maître mot : Pardon.
3. Dire « oui » à la vie, quels que soient les obstacles et les difficultés et apprendre à regarder les échecs et les épreuves comme des « maîtres de vie » qui me permettent d'élargir mon cœur, de grandir, de m'améliorer. Le maître mot : Consentement.
4. Remercier tous les matins au réveil et tous les soirs avant de m'endormir pour ce cadeau inestimable qu'est la vie. Le maître mot : Gratitude.
5. Dire chaque jour, au moins à une personne, une parole qui réchauffe, éveille, reconforte, guérit. Le maître mot : Amour.

Frédéric Lenoir est philosophe et écrivain. Il a publié une quarantaine d'ouvrages, traduits en 20 langues et vendus à plus de 5 millions d'exemplaires. Selon le magazine l'Obs, il est l'intellectuel français contemporain le plus lu. Son œuvre comprend des essais, des romans ou des contes, à travers lesquels il transmet un savoir philosophique ou spirituel et des clés de sagesse universelle qui aident à vivre. Parmi ses plus grands succès : « Petit traité de vie intérieure », « L' me du monde », « L'Oracle della Luna », « Du bonheur, un voyage philosophique », « La puissance de la joie ». Il expose dans son dernier livre – « Philosopher et méditer avec les enfants » son engagement pour une révolution éducative et la création de la Fondation SEVE (fondationseve.org) qui vise à former des animateurs et des formateurs à la pratique des ateliers de philosophie et de méditation afin de développer le savoir-être et le vivre ensemble chez les enfants. Ces formations touchent toute la francophonie et débiteront au Québec.

♥
ÊTRE ATTENTIF À TOUS LES
.....
MENUS PLAISIRS DU QUOTIDIEN
.....
POUR SAVOURER LA VIE PLEINEMENT
❖❖❖ ❖❖❖



Diane Gagnon

5 OBJECTIFS DE VIE À APPLIQUER

Ma prochaine année sera spectaculaire parce que j'appliquerai quotidiennement ces objectifs de vie : **I go with the flow!** Cette phrase est ma devise depuis plusieurs années. Quoi qu'il arrive, je suis le mouvement de la Vie. Je ne stresse plus à prendre de grandes décisions, je laisse la Vie me guider, jour après jour, par de multiples signes et synchronicités qui ne me trompent jamais. Quand ce que je souhaite semble bloquer ou ne pas se réaliser comme je le voudrais, je m'arrête, je me calme, je me mets à l'écoute de la Vie et je me réajuste, je me réaligne sur ma mission, mon intuition. Parfois aussi, je ne fais rien, j'attends, car je sais que la réponse viendra bientôt et

qu'elle sera bien meilleure que tout ce que j'aurais pu planifier. Je ne m'obstine plus avec la Vie, je la laisse me guider. La Vie est bonne pour nous quand on lui fait de la place! Et, comme j'aime le répéter, la Vie sait toujours mieux que nous ce dont nous avons besoin!

Je me ramène au moment présent constamment

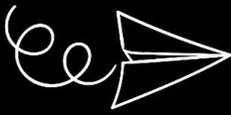
Un exercice de pleine conscience qui demande beaucoup de discipline et d'amour de soi. Car, le bonheur ne se trouve qu'ici maintenant, pas demain, pas hier, ici, maintenant. Revenir sur ma respiration et mes sensations physiques,

regarder pour voir vraiment ce qu'il y a autour, chaque intention de revenir ici maintenant porte déjà en elle-même beaucoup de paix. J'ai assez vécu à 100 à l'heure dans ma vie; maintenant, je veux vivre ma vie en douceur et je veux laisser la Vie vivre à travers moi.

Je fais face à chacune de mes peurs avec amour

Malgré des années de travail sur moi, je constate que certaines peurs n'ont jamais été nommées, identifiées. Puisque je crois fermement que les peurs sont des flèches qui indiquent vers quelle direction aller pour évoluer, j'ai décidé que je ferais confiance à mon courage et à mon estime de moi pour prendre soin de ces peurs et les laisser m'enseigner ce qu'elles ont à m'apprendre.

I GO WITH THE FLOW. JE
DÉPLOIE
MES AILES.



Chaque fois qu'une peur est surmontée, c'est un pas de géant que nous faisons dans notre évolution. Alors, j'entends bien faire des pas de géant cette année, la meilleure de ma vie!

Je déploie mes ailes

Le plus bel envol, c'est le nôtre quand nous n'avons plus peur et que nous nous aimons vraiment. Cette année, je déploie mes ailes toutes grandes, plus grandes qu'elles ne l'ont jamais été, pour toucher le cœur d'encore plus de gens et les éveiller à l'amour, de soi, des autres, de la Vie. Je déploie mes ailes pour qu'elles me mènent partout dans le monde et

dans tous les espaces où je peux être utile à semer l'amour, à raviver notre petite flamme intérieure, à mettre de la lumière là où il fait encore sombre.

Je reste dans l'Amour, minute après minute

C'est ce que je m'applique à faire depuis des années! Ne pas juger, aimer. Car, quand on juge, on n'aime pas et quand on aime, on ne juge pas! Rester dans l'amour chaque instant, peu importe ce qui se passe près de moi ou dans le monde. Rester dans l'amour malgré le manque d'amour que l'on observe parfois. Développer ma bienveillance encore davantage pour contribuer à rendre ce monde meilleur : tel est mon mantra quotidien. Bienveillance!

...

DIANE GAGNON est coach depuis 30 ans, conférencière internationale et auteure de textes quotidiens sur Facebook pour apprendre à s'aimer et à mieux vivre. Spécialiste de l'estime de soi, elle est aussi l'auteure de deux ouvrages à succès sur ce sujet : « Apprendre à s'aimer un jour à la fois » et « À moi de moi, 101 cadeaux à se faire avec amour pour développer l'estime de soi ».

Présidente-fondatrice de Consultation Formation, une firme spécialisée en coaching, leadership, management et ressources humaines, elle a accompagné plus de 650 entreprises depuis 1988 et coaché plus de 2 500 personnes individuellement. Avec un bagage d'études en psychologie et en relations industrielles et fortement inspirée par l'immensité du potentiel humain, Diane s'est donnée pour mission de faire une différence positive dans la vie du plus grand nombre de personnes chaque jour en ravivant la petite flamme que nous portons tous en nous! Pour ce faire, elle écrit quotidiennement sur www.facebook.com/DianeGagnon.Auteur.Coach des textes inspirants et donne des conférences en Polynésie française, en France, en Belgique et en Suisse. Elle est aussi la mère de deux magnifiques fils, Olivier et Samuel.



Olivier Roland

SOYEZ REBELLES ET INTELLIGENTS

La Meilleure Année De Votre Vie

1. Faites votre lit. Ça peut sembler banal, mais, selon des études, le simple fait de faire son lit le matin participe au bonheur et à la satisfaction quotidienne. Par exemple, une étude publiée en 2010 par la National Sleep Foundation a montré que les gens qui font leur lit chaque jour ou presque ont davantage l'impression d'avoir passé une bonne nuit. Et dans l'excellent livre, *The Happiness Project*, *Le Projet Bonheur*, l'auteure Gretchen Rubin explique que faire son lit peut donner un sentiment de domination et de maîtrise de soi pour la journée qui commence. Donc, essayez de commencer votre année en faisant votre lit.

2. Relevez des défis. J'aime bien me lancer des défis de 30 jours dans toutes les sphères de la vie et je fais la même chose avec mes étudiantes et mes étudiants. Je les invite constamment à se lancer un défi qu'ils doivent réaliser pendant 30 jours consécutifs. Au début, ils trouvent cela difficile, mais au final, ils me remercient toujours, car ce truc change des vies.



RELEVER DES DÉFIS CHANGERA VOTRE VIE

3. Utilisez l'application Dual N-Back. De nos jours, plusieurs personnes s'adonnent à des jeux électroniques et, personnellement, je suis un fan de Dual N-Back. Oui, je l'avoue, c'est moins sexy comme recommandation, mais c'est tout de même un outil idéal pour s'amuser tout en exerçant son cerveau. Il a été démontré par plusieurs recherches scientifiques que les résultats de ce jeu étaient aussi transférables à d'autres activités du cerveau. Donc, en cours d'année, amusez-vous et exercez votre cerveau.

4. Lisez deux livres pratiques par mois.

J'adore les livres pratiques et je crois sincèrement qu'ils ont le pouvoir de transformer nos vies. Trop peu de gens exploitent cette grande richesse qu'est la lecture. Si on fait un calcul simple : en lisant 24 livres par an sur des sujets qui vous passionnent, dans 10 ans vous aurez lu 240 livres, ce qui aura un impact majeur sur vos connaissances, votre intelligence et l'acquisition de vos compétences au fil des ans. Soyez un lecteur assidu, voilà un excellent point de départ pour relever un premier défi de 30 jours!

P.S. : Je vous souhaite une année rebelle et intelligente.

...

Olivier Roland est entrepreneur depuis l'âge de 19 ans, blogueur, « Youtubeur », archéologue amateur, plongeur, pilote d'avion, globe-trotter et conférencier international, entre autres. Il est suivi, tous réseaux confondus, par plus de 250 000 fans convaincus de sa méthode!



Max Piccinini

4 PRINCIPES, RITUELS ET IDÉES

A ● Rituel du matin But : Activer les 3C - Cerveau, Corps et Cœur pour maximiser mon plein potentiel. Je commence par prendre un grand verre d'eau. Puis, je fais des pompes/abdos, suivis d'étirements => je réveille mon Corps (entre 5 et 30 minutes, selon les jours). Puis, je médite : cela permet de calmer mon esprit en vue de la journée active qui s'annonce – Je calme mon esprit et énergise mon corps. Puis, je mets la main sur mon Cœur et je me concentre sur trois choses pour lesquelles je peux être reconnaissant.

Je me remplis d'un sentiment de gratitude. Cela élève mon état émotionnel et me permet de démarrer la journée avec un sentiment profond de gratitude plutôt que dans le stress et la colère. J'active mon cœur 3 minutes. Puis, je termine par une visualisation de 3 minutes en me concentrant sur un but ou un rêve que je veux accomplir et je l'imagine comme déjà réalisé. Cela active mon esprit, mon Cerveau ainsi que mon pouvoir créateur.

B. Créer une année spectaculaire

Faire ce que j'appelle le Correcteur de trajectoire tous les soirs pendant cinq minutes. Cela permet de faire le point chaque soir et de s'assurer d'aller dans la direction désirée : atteindre ses objectifs et ses rêves. Cela évite de répéter la même mauvaise habitude pendant des mois et permet de corriger les actions immédiatement. Il s'agit d'un outil de croissance personnelle extraordinaire. Tenir un cahier qui s'appelle le Correcteur de trajectoire. Tirer deux traits pour avoir trois colonnes. À gauche : les + de la journée => promesses tenues, choses dont je suis fier. Au milieu : les - de la journée => promesses non tenues, choses que je devais faire et que je n'ai pas faites. À droite : à améliorer => Commencer chaque phrase par « Je m'engage à... » afin de corriger les - de la journée précédente et de s'engager à faire ce qui doit être fait demain sans faute.

C. Investir pour s'assurer d'avoir le meilleur coach qui soit

Les études démontrent qu'avoir un coach d'affaires offre un retour sur investissement de 5 à 7 X! À la Silicon Valley, tous les PDG ont un coach, dont le PDG de Google et de Microsoft! Un coach est l'un des meilleurs investissements que vous ferez dans votre vie. Imaginez que vous voulez perdre du poids et faire du conditionnement physique. Quelle est la probabilité que vous réussissiez à long terme? Très mince. En général, on fait le « minimum », par exemple 10 pompes, puis on s'arrête. Avec un coach de conditionnement physique, on fera 40 à 50 pompes, car il nous poussera à notre limite. Qu'il s'agisse d'un coach d'affaires, d'un coach de vie ou d'un coach de conditionnement physique, ayez un coach dans le domaine que vous désirez améliorer.

Avoir un coach, c'est avoir à ses côtés une personne qui nous tire vers le haut, qui ne tolérera rien d'autre que le meilleur de nous-mêmes. Choisir son coach : Le coach sélectionné doit lui aussi avoir fait du travail sur lui-même. Il doit vous inspirer et vous

donner confiance. Et vous devez choisir un coach en sachant qu'il vous fera la vie dure si vous ne tenez pas vos promesses. Ne choisissez pas un coach en vous disant qu'il sera « gentil »; choisissez un coach qui sera suffisamment ferme avec vous pour vous pousser à tenir vos engagements et à atteindre un niveau supérieur. Avoir un coach vous permet d'accélérer votre réussite de manière spectaculaire.

D. Profiter de l'immersion

Quel est le meilleur accélérateur de réussite? L'immersion! Si je veux apprendre l'italien à l'école, je vais y consacrer des années et peut-être ne jamais y arriver, alors qu'en allant en Italie pendant deux mois, mon apprentissage sera beaucoup plus rapide et étendu!

Idem pour la musique : Si je veux apprendre à jouer du piano, mieux vaut faire un stage de 5 jours intensifs à raison de 7 heures par jour que de consacrer 1 heure par semaine à la pratique pendant des années. Pour gagner 10 ans et créer la meilleure année de votre vie, je vous recommande de profiter de l'immersion en participant à des séminaires de croissance et de réussite personnelle dans les domaines où vous désirez progresser. Si vous voulez faire fortune dans l'immobilier, vous participerez aux séminaires réputés présentés par d'éminents experts du domaine. Le même principe s'applique si vous voulez faire voler en éclats vos limites personnelles et accélérer la réussite de vos projets.

...

Max Piccinini est auteur d'ouvrages à succès et expert en stratégies de réussite.

Ayant déjà accompagné plus de 100 000 personnes dans plus de 24 pays du monde, il est le leader francophone des séminaires sur le thème de la réussite personnelle.

Parti de zéro, ayant vécu une enfance difficile, il connaît un vaste succès dans le monde des affaires avant l'âge de 30 ans. Il décide par la suite de devenir coach et d'accompagner les autres à devenir la meilleure version d'eux-mêmes. ReussiteMax.com



Lilou
Macé

INVITER LA MAGIE POUR VIVRE UNE ANNÉE SPECTACULAIRE!

1. VIVRE CETTE ANNÉE COMME S'IL S'AGISSAIT DE LA DERNIÈRE!

Depuis le moment où vous vous levez, vivez chaque jour de cette année comme s'il s'agissait du dernier. Prenez des risques, sortez des sentiers battus, écoutez-vous, faites-vous plaisir, osez! Inutile d'annoncer à vos collègues que c'est peut-être votre dernière année, ils pourraient ne pas comprendre! Les plus belles transformations sont intérieures. Alors cette année est la première année du reste de votre vie!

2. ATTRIBUER UN CARACTÈRE SACRÉ À VOS RELATIONS

Cette année, considérez chaque inconnu que vous rencontrez comme une personne précieuse. Abordez la relation avec soin. Quels que soient les rapports qui vous unissent, lorsque vous vous adressez à quelqu'un, qu'il soit votre gardien d'immeuble ou la nounou, prenez le temps d'établir avec lui un lien sacré en vous connectant à son âme. Regardez-le franchement dans les yeux. Rappelez-vous que même si elle est cachée derrière une personnalité parfois brute, maladroite ou grossière, il y a une âme en chemin qui cherche à devenir meilleure. Sachez que, parfois, vous pouvez contribuer à l'ascension de cette âme, simplement en vous montrant respectueux. Appréciez alors cette âme et intérieurement, rendez-lui hommage. Dès lors que vous regarderez derrière la personnalité, vous verrez que chacun, qui qu'il soit, a une belle âme et qu'en l'observant, qu'en reconnaissant la relation comme sacrée, vous donnez à votre existence sa plus belle dimension.

3. ÊTRE À L'ÉCOUTE DES SIGNES DE L'INVISIBLE

Quelle ouverture que de percevoir les signes qui nous sont envoyés ici et là comme autant d'indices dans le grand jeu de l'existence. Un arc-en-ciel qui se déploie au moment où l'on vient de prendre une décision importante, une clé que l'on trouve en forêt le jour où l'on se demande si une maison visitée récemment est pour nous, la voiture qui ne démarre pas alors que l'on va retrouver une personne que nous

Cette année, soyez à l'écoute des signes qui vous sont adressés spontanément : un nom sur une affiche publicitaire, une cloche qui sonne lorsque vous pensez à quelqu'un, une odeur de santal dans un lieu improbable. Les signes peuvent être visuels, auditifs, olfactifs ou kinesthésiques. Prenez le temps de les décrypter. Amusez-vous à ce jeu pendant toute l'année pour inviter plus de magie et de joie. Soyez attentif sans rien prendre trop au sérieux.



LA PREMIÈRE ANNÉE DU RESTE DE VOTRE VIE

n'avions pas envie d'aller voir... Aucun doute! C'est un signe! Plus vous les intégrez dans vos choix, plus les signes qui vous sont envoyés seront clairs. Quels signes recevez-vous? Quelles formes prennent-ils? Les voyez-vous immédiatement? Savez-vous en tirer une information? Un signe vous concerne et peut être interprété comme tel lorsqu'il regroupe plusieurs aspects : il est improbable, il a un lien direct avec une situation qui vous concerne actuellement et il provoque une émotion en vous.

Enfin, sa lecture vous apporte une réponse à une question qui vous taraude. Plus vous demandez à recevoir des signes, plus vous en recevez. En remerciant pour un signe reçu, vous manifestez votre gratitude et confirmez le fait que vous êtes sur la bonne longueur d'onde pour en recevoir d'autres!

...

Lilou Macé est cofondatrice du Défi des 100 jours depuis 2005 et « Youtubeuse » depuis 2006, avec plus de 50 millions de vues. La Télé de Lilou est devenue une référence sur le web pour apprendre sur la conscience, les outils de développement personnel et sur l'âme. De double nationalité américaine et française, Lilou parcourt le monde et partage en vidéo ses rencontres, plus extraordinaires les unes que les autres. Elle partage avec vulnérabilité, amour et authenticité ses aventures quotidiennes dans ses livres, conférences, cahiers d'exercices, stages et blogues vidéo. Passionnée par la vie, l'univers et l'inspiration, elle cultive la magie, son lien avec l'invisible et la gratitude au quotidien. Lilou est auteure de sept livres.



David Lefrançois

6 PAUSES POUR LA VIE

N

Notre vie à tous est jalonnée d'objectifs, de défis et de projets, et cette course extérieure nous fait parfois oublier l'essentiel (l'essence du ciel). Quels que soient vos engagements, les six pauses que je vous propose sont des espaces qui je crois sauront vous apporter l'équilibre et la conscience dans votre vie.

La Meilleure Année De Votre Vie

Pause Tendresse : Chaque jour, consacrez du temps au partage de votre amour avec ceux qui vous entourent : votre femme, votre conjoint et vos enfants. Faites-le en étant conscient du fait que vous créez un espace de tendresse. Cette pause vous apportera sens et puissance.

Pause Problème : Nous avons tous des problèmes à gérer, mais nous les laissons envahir notre esprit sans leur réserver une place spécifique. Ce mode de fonctionnement laisse notre inconscient tenter de trouver des solutions sans être concentré. Accordez-vous 30 minutes ou plus pour réfléchir et mettre en place une vraie stratégie de résolution de problèmes et vous ferez disparaître comme par magie 50 % de votre anxiété.

Pause Physique : La vie moderne et son lot de contraintes et de stress porte une atteinte régulière à notre intégrité physique. Notre santé est et sera toujours l'aspect le plus important, mais, trop souvent, c'est celui que l'on néglige le plus. Créer un espace quotidien pour bouger son corps vous garantit d'avoir l'énergie nécessaire pour réaliser tous vos projets de vie. Faites au moins 30 minutes d'exercice chaque jour.

Pause de rêve : Nos rêves sont la source de notre plus grande motivation et les racines de nos engagements. Seulement, si nous ne nous appliquons pas chaque jour à faire des liens concrets entre nos actes et nos rêves, nous ferons partie de ceux qui rêvent leur vie au lieu de vivre leurs rêves. Tous les soirs, vous devez pouvoir répondre à cette question : « En quoi me suis-je rapproché de mes rêves aujourd'hui? ». Cette stratégie vous prémunit contre la dépression.

Pause Culture : Tous les jours, prenez 1 à 2 heures pour lire et vous documenter sur votre métier ou consulter d'autres sources qui contribueront à faire de vous le meilleur dans votre domaine. Le monde avance et sans cette stratégie chevillée au corps, tôt ou tard, vous serez rattrapé, puis déplacé. Cette approche vous procurera assurance, professionnalisme et l'intelligence nécessaire à votre réussite.

...

David est psychologue et expert en neurosciences. Il dirige l'Institut des Neurosciences Appliquées et enseigne à l'université. Véritable passionné du cerveau, il partage son temps entre la recherche en neurosciences et la diffusion de ses connaissances en vulgarisant ces sciences qui, selon lui, doivent être transmises à tous. Il occupe également un rôle d'expert auprès de plusieurs émissions à la télévision française (France 4, France 2, D8, TF1, NT1).



EN QUOI ME SUIS-JE



RAPPROCHÉ DE MES RÊVES AUJOURD'HUI



Pause Spirituelle : Je sais aujourd'hui que tout le monde croit en quelque chose (au moins à la vie); connectez-vous à cette source qui est plus forte que tout. Chaque jour, prenez le temps de prier et d'être en lien avec ce grand « TOUT ». Acceptez que vos résultats ne vous appartiennent pas, mais que votre tâche est de donner le meilleur de vous-même. Cette stratégie élimine le stress et vous permet de vivre concrètement le lâcher-prise. Accordez-vous 30 minutes de silence, en promenade, seul avec vous-même et ...



Isabelle Fontaine

COMMENT ACCÉDER À LA PERFORMANCE
D'EXCEPTION

S

Si, certaines journées, nous sommes remplis d'énergie, confiants et « impossibles à retenir », à d'autres moments, la mauvaise humeur, le doute, l'insécurité nous affaiblissent et diminuent autant notre qualité de vie que notre capacité à performer. Alors, comment pouvons-nous entrer à volonté dans « la zone » où l'on se sent en pleine possession de nos moyens?

Voici quelques stratégies d'intelligence émotionnelle facilement applicables pour vous mettre en « état de performance » avant de rencontrer une personne au caractère difficile ou d'animer une rencontre d'équipe, ou simplement pour sortir d'un état de fatigue et retrouver en quelques minutes 100 % de vos capacités pour faire face à une situation dont l'enjeu est important. Comment accéder à la « performance d'exception » pour connaître la meilleure année de votre vie? Prenez note de ces stratégies, car elles vous accompagneront tout au long de l'année.

1. Développez des astuces concrètes et rapidement applicables pour contrer le stress et l'anxiété engendrés par les exigences grandissantes de notre société de performance (routine de respiration, méditation, yoga, marche, etc.).

2. Utilisez votre corps comme pharmacie pour sécréter la biochimie du bonheur et ainsi devenir plus résilient et plus solide psychologiquement (utilisez des trames sonores en guise de pharmacie pour faire face aux défis avec plus de puissance et d'énergie). Faites une sélection de pièces musicales qui vous motiveront au fil de l'année et ajoutez l'activité physique à vos rituels de vie, etc.

3. Immunisez-vous contre les émotions négatives et les « draineurs d'énergie ». Choisissez soigneusement votre entourage et assurez-vous, à votre façon, de contaminer positivement votre environnement. Une telle attitude vous apportera énormément au fil de l'année.

4. Relevez des défis. Comme je l'enseigne dans mes Boot Camp Courage, le courage est un muscle que l'on peut développer en tout temps et le meilleur moyen d'exercer ce muscle au quotidien est en relevant des défis. Alors, assurez-vous de parsemer votre année de défis inspirants qui vous pousseront le plus souvent possible au dépassement de vos limites.

...

Après avoir enseigné à l'Université du Québec à Montréal et à l'École Polytechnique de Montréal, Isabelle Fontaine est maintenant une conférencière qui vulgarise avec intelligence, doigté et émotion les dernières avancées en matière de neurosciences et de psychologie de la performance. Comme elle vise à faire découvrir aux gens comment accéder à des ressources personnelles, souvent jusque-là inexploitées, voire même ignorées, Isabelle a mis sur pied des conférences qui proposent un éventail d'outils concrets offrant un accès plus direct au courage, à la performance, au leadership et, par voie de conséquence, au succès! Par l'entremise de ses conférences, ses livres et ses BOOT CAMP Courage, elle présente des leviers ainsi que des distinctions toutes simples pour propulser notre vie personnelle et professionnelle à un autre niveau, à une hauteur où nous sommes enclins à nous sentir plus libres, plus puissants et plus heureux. Auteure des ouvrages à succès « EMPOWER » et « LE COURAGE : COMMENT L'ACTIVER? », elle est aussi chroniqueuse invitée à la télévision.

IMMUNISEZ-VOUS CONTRE LES

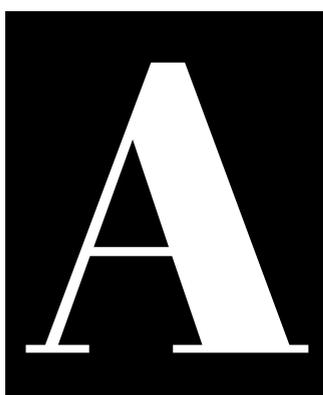
ÉMOTIONS NÉGATIVES





Sylvain Boudreau

3 PRINCIPES POUR UNE MEILLEURE VIE



Apprenez à dire NON!

Je crois sincèrement que nous devons apprendre à nous choisir. Nous devons insister sur ce qui est essentiel pour nous et dire NON au superflu. Où est le règlement qui stipule que nous devons accepter toutes les invitations, accepter tous les projets et penser aux autres avant de penser à nous?

Prenez soin de votre santé

Pour moi, prendre soin de sa santé est l'élément clé pour avoir du succès. Je ne comprends pas les gens qui négligent leur santé. Ceux qui ne prennent pas le temps de prendre soin de leur santé aujourd'hui devront, plus tard, prendre le temps de soigner leurs maladies.

Faites votre inventaire ou le concept du Moi inc.

Le concept du Moi inc. est que nous sommes tous propriétaires d'une belle entreprise qui comporte plusieurs départements. Lorsque j'entends quelqu'un dire que tout va mal, je lui réponds toujours : Fais l'inventaire! Nous vivons tous des difficultés et des défis dans certains départements du Moi inc. (maladie, séparation, décès dans la famille, etc.), mais il est IMPOSSIBLE que tout aille mal. Oui, tu peux avoir des difficultés au travail, mais si ta

santé, ta famille, tes finances et tes amis se portent bien, l'inventaire est bon!

...

Depuis 1994, Sylvain Boudreau parcourt le pays en faisant ce qui le passionne : initier son public aux rouages de la performance. Son ardeur, son enthousiasme et son dynamisme font de chacune de ses prestations une invitation au dépassement et à l'épanouissement, aussi bien sur le plan personnel que professionnel. Communicateur hors pair, il livre à un auditoire varié des messages percutants avec humour et fluidité. Considéré comme l'un des conférenciers québécois les plus prolifiques avec plus de 3 500 conférences, il sait adapter avec finesse le contenu de son message, peu importe l'auditoire auquel il s'adresse. Il est l'auteur de la conférence « Le Moi inc. », la conférence la plus vue au Québec.



François Lemay

4 RITUELS QUE JE M'ENGAGE À SUIVRE

Voici les quatre rituels que je suis et m'engage à suivre pour la prochaine année. Mon premier rituel consiste à concentrer mon attention sur ce que je veux vraiment chaque matin au lever. Je me dis toujours : « J'ai hâte de voir de quelle façon la vie va m'impressionner aujourd'hui ».

Ce rituel permet de centrer mon attention sur l'émerveillement de la journée. C'est ce qui fait que tous les jours, j'ai tendance à chercher et trouver ce qui m'émerveille. Donc, le rituel numéro un : Je me lève chaque matin et je me dis que j'ai hâte de voir de quelle façon la vie va m'impressionner aujourd'hui.

Rituel numéro deux : Chaque soir, quand je vais me coucher, je passe en revue ma journée et je relève tous les beaux moments que j'ai vécus (trois, quatre, cinq, dix beaux moments, peu importe). Il peut s'agir d'une belle conversation, d'une idée de génie ou d'un bon coup. Cela peut être aussi simple qu'une communion avec un oiseau. Bref, je ramène à mon esprit tous les moments magiques qui m'ont émerveillé durant la journée. Je termine la journée dans un sentiment de gratitude et je m'en vais vers le sommeil avec cela en tête.

J'AI HÂTE DE VOIR DE
QUELLE FAÇON LA VIE
M'IMPRESSIONNERA
AUJOURD'HUI

Rituel numéro trois : Je fais des pauses de « reset » ou remise à zéro de cinq minutes chaque jour afin de mettre en pratique la méditation et la pleine conscience. Je n'ai pas nécessairement besoin de faire des pauses d'une heure, seulement de petites périodes de cinq minutes où je prends du recul afin de valider que je suis encore dans la cohérence. Je m'assure de vivre en pleine conscience, peu importe ce que je perçois par le biais de chacun de mes sens. Que je sois dans la nature ou que je sois chez moi avant une conférence, c'est la même routine.

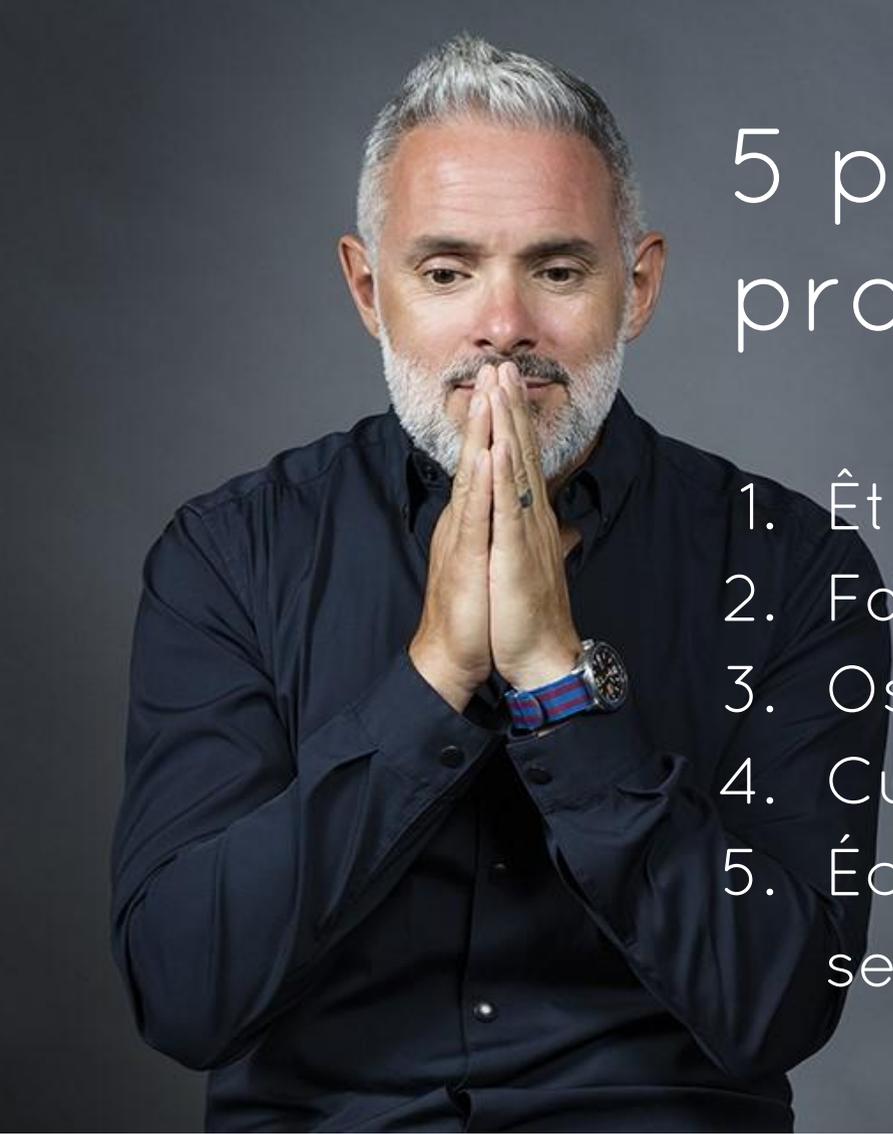
Rituel numéro quatre : Je vais marcher, skier ou simplement passer un maximum de temps dans la nature. C'est le rituel que je souhaite suivre de plus en plus. Les autres, je les suis par

habitude, de façon spontanée. J'aspire à passer de plus en plus de temps dans la nature, deux ou trois fois par semaine. La nature me permet de me reconnecter, de me ressourcer et d'être, tout simplement. La connexion avec la nature est l'un de mes piliers fondamentaux.

Quatre rituels pour mieux vivre : me lever le matin et avoir hâte de voir comment la vie m'impressionnera, me coucher le soir et relever tous les moments d'émerveillement de ma journée avec gratitude, faire trois pauses de remise à zéro en pleine conscience par jour et me reconnecter en passant du temps dans la nature.

...

Francois Lemay est conférencier international et coach spécialisé en enseignement de la pleine conscience. Fondateur de l'Académie de pleine conscience Kaizen, il a cette facilité de vulgariser les principes de base de l'art de se réaliser pleinement et d'activer notre véritable potentiel, et il les rend plus accessibles à tous. Véritable leader de conscience, François incarne l'énergie du changement. Il a ce don magique et inné de rassembler et mobiliser les gens afin de créer ensemble et d'inspirer la possibilité. Il est aussi le fondateur du plus grand mouvement de conscience sociale au Québec, Inspire-toi! Auteur du livre « Tout est toujours parfait », ses enseignements sont aujourd'hui partagés dans de nombreuses entreprises, écoles et institutions. Son message s'adresse tout autant aux leaders et gestionnaires du côté corporatif qu'aux parents et éducateurs, grâce à son autre livre « Reconnecte avec toi », un livre dédié à l'éducation de la pleine conscience chez les jeunes. Il est suivi par des centaines de milliers de personnes toutes les semaines sur le Web aux quatre coins du monde, tous s'entendent pour dire que François Lemay est aujourd'hui une référence incontournable en matière de développement du potentiel humain.

A portrait of Rémi Tremblay, a man with grey hair and a beard, wearing a dark blue shirt and a watch. He has his hands clasped in front of his face in a prayer-like gesture.

5 pratiques proposées

1. Être là
2. Faire silence
3. Oser la tendresse
4. Cultiver la joie
5. Écouter avec tous
ses sens

Rémi Tremblay

Père de trois garçons, **Rémi Tremblay** a fondé la Maison des Leaders, un espace de dialogue et de rencontre pour les patrons et gestionnaires du Québec, habités par la croyance que c'est en devenant un meilleur être humain que l'on devient un meilleur patron. Rémi a créé Adecco Québec à l'âge de 22 ans et assumera jusqu'en 2004 la présidence d'Adecco Canada et de ses 11 000 employés. Finalement, Rémi Tremblay est coauteur des ouvrages à succès « Découvrez le bonheur au boulot » (2000), « Les fous du roi » (2004), « J'ai perdu ma montre au fond du

lac » (2009) et « Mots de passe, petit lexique pour la joie de vivre » (2013). Il propose cette année au grand public son 5^e ouvrage : « La chaise rouge devant le fleuve ».

Inspirés par le thème de la MDL pour l'année, c'est-à-dire la justesse, nous réfléchissons à la façon d'être juste dans nos propos, nos gestes et nos silences.



Photographe: Jean Pierre Boeye

Dr. Idriss Aberkane

LE MENSONGE DE L'ÈRE INDUSTRIELLE

L

a grande idée que je défends, à la base, est celle du mensonge de l'ère industrielle qui dit qu'on doit produire ou s'épanouir. Il faut faire le ménage dans ce que la révolution industrielle nous a laissé comme héritage intellectuel. Dans l'héritage de la révolution industrielle, on nous dit qu'on ne peut pas être épanoui et productif en même temps. C'est faux. Quelqu'un de productif n'est pas nécessairement épanoui, mais quelqu'un d'épanoui est forcément plus productif.

Mais évidemment changer une idée forte qui est ancrée dans l'inconscient collectif ne se fait pas dans la facilité. Comme disait Voltaire : Quand tu veux changer quelque chose, tu vas trouver contre toi tous ceux qui veulent faire le contraire, tous ceux qui veulent faire la même chose parce que tu marches sur leurs plates-bandes et l'immense majorité de ceux qui veulent ne rien faire. Donc la clé numéro un à une année exceptionnelle est de faire le choix de vous épanouir.

La deuxième idée qui m'intéresse est celle d'attaquer des logiciels qui sont installés dans notre conscience collective à nous, les êtres humains. Ces logiciels il faut les désinstaller. Et un virus, quand tu essaies de le désinstaller, il se défend. Il peut crypter ton disque dur. Il peut détruire des disques durs, il peut détruire des fichiers. Il peut se répandre encore plus.

Il y a tout un tas de stratégies pour qu'un virus survive. Les logiciels malveillants qui se sont emparés de nous nous ont parasités. En un sens, on peut même se demander si on n'est pas leur esclave. Quand nos gouvernements prennent des décisions en fonction de ces logiciels, c'est le destin de milliards de personnes qui est en jeu. Donc, ces logiciels, si tu veux les désinstaller, ils vont se défendre. Pour ça, il faut apprendre à désinstaller des logiciels dans sa propre tête. C'est le sujet de mon livre : **«Libérez votre cerveau»**. Ce livre part de l'idée de produire ou s'épanouir; il faut choisir. Au départ, **«Libérez votre cerveau»** était une vulgarisation de mon doctorat en économie industrielle.

Notre cerveau est comme un *Smartphone*. On a des logiciels installés dessus, des applications qui tournent et le problème c'est que ces applications, elles n'ont pas d'interface graphique mais elles tournent toujours. Elles ne nous préviennent pas et donc ces applications, ça peut être la peur d'échouer, ça peut être la peur de l'autre, la peur du ridicule, ça peut être le besoin de rester à sa place. Ça peut être

UN PREMIER PAS VERS LA NEUROSAGESSE

l'impuissance apprise, qui est quand notre cerveau nous dit, «tu ne peux pas. N'essaie même pas».

Selon moi, la seconde chose à faire afin que la prochaine année soit exceptionnelle est d'essayer de désinstaller nos logiciels toxiques. En guise de première étape, on peut évaluer si nos actions et croyances nous rendent heureux. Est-ce que ce que vous faites vous rend heureux?

C'est une question que l'ère industrielle ne s'est pratiquement jamais posée. Est-ce que ce qu'on met en place rend les personnes heureuses? On doit personnellement se poser cette question puissante.

Par exemple, on connaît plusieurs étapes techniques, notamment inspirées des Formes armées américaines, pour accélérer l'apprentissage et la performance. On sait que si on applique une stimulation transcrânienne et un courant direct aux pilotes devant un simulateur de vol, on constatera qu'ils apprennent et performant plus vite.

C'est bien beau tout ça, mais est-ce que ça nous rendra plus heureux? Peut-être que ce n'est pas l'objectif de ces technologies, mais à aucun moment elles ne posent la question.

Ce qui nous rendra plus heureux, ce n'est pas la technologie, c'est la sagesse. Prendre le temps de nous questionner sur ce qui nous rend heureux est un premier pas vers la neurosagesse pour désinstaller les logiciels malveillants.

La deuxième façon de désactiver des logiciels installés dans notre tête et dans notre inconscient est de tout simplement les voir, de façon neutre, sans peur. Certains ont été installés par nos parents, par nos professeurs, par nos institutions ou par nos pairs. Alors, comment les voit-on? En identifiant nos cicatrices psychologiques... nos « psycatrices»!

Par exemple, la surréaction est un moyen de détecter une *psycatrice*. Il est important d'être attentif car bien qu'une cicatrice physique soit facilement identifiable, une cicatrice psychologique sera pour sa part très subtile. Disons que j'ai une cicatrice dans la main, je suis le premier au courant. Si je te serre la main, je vais te prévenir : ne me serre pas la main trop fort, sinon je vais hurler. Les gens normaux ne hurleraient pas, mais moi j'ai une cicatrice physique.

Dans le cas de la *psycatrice*, tu es le dernier au courant. Ceux qui voient que tu as une *psycatrice* sont les gens qui t'entourent. Ils te diront que tu surréagis. Observer une surréaction est un bon moyen de détecter les applications qui tournent en rond dans notre tête. Il s'agit de l'étape préalable à la désinstallation. Il peut y avoir une panoplie d'autres observations que l'on peut faire, mais la clé ici réside dans l'observation de ce qui nous rend heureux ou non.

La troisième façon de désactiver des logiciels dans notre psychologie est donc d'observer et d'être à l'écoute des personnes de notre entourage qui ont à cœur notre réussite. Ils seront les premiers à voir les limites que nous nous imposons. Et une fois une limite identifiée, elle est beaucoup plus facile à désinstaller.

Alors, voilà, je vous souhaite une année d'épanouissement à travers de laquelle vous oserez confronter ces logiciels malveillants qui ne vous aideront aucunement à être plus productif et plus épanoui pour la prochaine année.

...

Consultant international, il est titulaire de trois doctorats, a donné plus de 200 conférences sur quatre continents, dont cinq TEDx, et a créé trois entreprises en France et en Afrique. Docteur bidisciplinaire en Neurosciences cognitives et Économie de la connaissance. École Polytechnique Université Paris Saclay (2016). Docteur en Études méditerranéennes et Littérature comparée. Université de Strasbourg (2014). Docteur en Diplomatie et Noopolitique. Centre d'Études Diplomatiques et Stratégiques de Paris (2013). Conseiller scientifique de la mission SeaOrbiter. Ambassadeur du Campus Numérique des Systèmes Complexes Unesco-Unitwin. Éditorialiste au journal Le Point (Paris).

Son essai, « Économie de la connaissance », a été traduit en chinois, en anglais et en coréen. Il est intervenu deux fois au CESE (Conseil Économique et Social Environnemental) sur le Biomimétisme. Il crée en 2009 un opérateur de microcrédit agricole à taux zéro dans la vallée du fleuve Sénégal, puis, avec Serge Soudoplatoff, une société de jeux vidéo éducatifs, Scanderia. Enfin, il crée également, cette fois seul, une autre SASU.

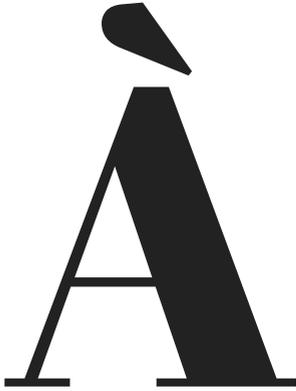
Publications récentes : Participation à l'ouvrage collectif du CERA : « L'avenir c'est demain » 27 propositions pour 2035. Essai « Économie de la connaissance » traduit en chinois, en anglais et en coréen (Fondapol). Essai : « La Noopolitique : le pouvoir de la connaissance » traduit en anglais (Fondapol). Ouvrage Laffont « Libérer votre cerveau » Traité de neurosagesse. Pour changer l'école et la société. Paru le 6 octobre 2016. En cours : deux ouvrages, Grasset, Eyrolles. (Titres encore confidentiels)



Marc Fisher

DEUX OU TROIS CHOSES QUE JE SAIS À
PROPOS DU BONHEUR

La Meilleure Année De Votre Vie



63 ans, âge où nombre de mes amis ont pris leur retraite ou s'appêtent à la prendre, j'éprouve un sentiment bizarre. Je me sens fou de me surprendre à penser que je n'ai encore jamais pensé à la retraite et que si j'y pense, c'est accidentellement et par la bande: la bande de mes amis qui la prennent!

En plus, je viens de prendre femme, tardivement, me direz-vous. Elle n'a que 39 ans. Rien n'est parfait, je sais! De plus, elle a trois enfants, dont un de quatre ans et un de cinq ans. Et, elle souhaite en avoir un autre. De moi, je l'espère bien! Si je vous fais ces aveux autobiographiques, c'est que je veux en venir à l'une de ces deux ou trois choses que je sais du bonheur et qui vous aideront à faire de l'année prochaine la meilleure année de votre vie, selon le souhait de mon Bel Ami (pas celui de Maupassant, mais le mien : vous aurez reconnu Martin Latulippe).

FAITES TABULA RASA DE VOTRE PASSÉ. Tabula rasa, ça veut dire, vous l'avez deviné, même si vous ne parlez pas latin : table rase. C'est le conseil de Descartes, qui n'est pas une si mauvaise référence quand on y pense puisqu'il est le père de la philosophie moderne. Oui, faites table rase de votre passé! Vous avez eu une enfance malheureuse : il ne faut pas que ça vous suive toute votre vie. Vos parents étaient de mauvais parents? Soyez de bons enfants! Mieux encore, soyez les bons parents de vos mauvais parents! Tournez la page du roman de votre vie. C'est le roman le plus important. C'est le seul roman important. Votre vie. Elle est brève. Dans le meilleur des cas, elle sera finie quand vous aurez quoi, 100 ans? Comme on dit : Aujourd'hui est le premier jour du reste de votre vie. Et le reste de votre vie est

tout ce qui vous reste! Pensez-y! Même si vous avez eu des déceptions, si vous avez fait faillite, si vous en arrachez, avez des dettes, VOUS ÊTES ENCORE LÀ. À preuve, vous me lisez! Faites tabula rasa de votre passé! Tomorrow is another day. Demain est un autre jour! Et des centaines de belles choses vous attendent si vous y croyez. Si vous croyez en VOUS!

LA VIE EST UNE ÉCOLE. Je semble donner dans les clichés. C'est que parfois, ils ont pour origine une grande vérité. Et comme la vérité est toujours utile dans la recherche du bonheur, il ne faut pas les négliger, ces clichés. Seulement les regarder de près. Et, après un examen approfondi, j'en retiens que la vie EST en effet une école. Ça veut dire que la recherche de votre bonheur est la seule qui soit vraiment importante. Si vous comprenez ça, vous avez compris une bien grande chose. Et cela vous libérera de bien des culpabilités, de bien des malheurs, de bien des erreurs et de bien des idées fausses sur la vie qui, jusque-là, vous ont rendu malheureux, vous ont empêché de vivre vos rêves qui, sages ou fous, sont toujours les VÔTRES. Chaque jour, chaque heure, chaque instant, VOUS êtes un pèlerin sur le chemin de la sagesse. De la sagesse, oui, de la belle et bonne sagesse qui est le seul blé véritable que l'on récolte à la fin de sa vie. VOTRE sagesse, que vous engrangez précieusement chaque instant, mais aussi la sagesse du monde. Car la

sagesse du monde est la somme de la sagesse de tous ses citoyens, la chose étant une vérité mathématique. Vous apprenez qui vous êtes (et Socrate a prescrit : Connais-toi toi-même!) et vous apprenez quelle est votre mission que je vous résume dans mon dernier conseil, qui est la modeste constatation d'un homme de 63 ans ayant écrit 63 livres ou presque et l'une des trois choses que je sais à propos du bonheur.

LE VRAI SUCCÈS EST D'AIDER.

Oui, le vrai succès est d'aider. AIDER. A-I-D-E-R! Épelez le mot comme vous le voulez, appelez la chose différemment, c'est blanc bonnet, bonnet blanc. Aider. Penser à l'autre avant de penser à soi. Toujours se demander : Que puis-je faire pour vous aider? Comme vous demandent presque invariablement tous les vendeurs du monde quand vous mettez les pieds dans leur boutique. Ils veulent surtout vous aider à dépenser, je sais!



LE VRAI SUCCÈS EST D'AIDER

Aider les autres à mieux vivre, à mieux devenir ce qu'ils sont vraiment, à se réaliser financièrement, certes, mais aussi et SURTOUT, intérieurement et spirituellement. À accomplir leur mission de vie, comme on dit. Aider les autres à être plus heureux, à se tirer d'une situation difficile, d'une séparation, d'une faillite, d'une dépression. Aider. Dire : Je suis là pour toi et l'être vraiment. Je n'ai peut-être pas d'argent à te donner, mais j'ai un peu de temps. Le voilà!

Aider. Sur le chemin de Compostelle qu'est la vie, qu'est TOUTE vie. Steve Jobs l'a admis : après un certain temps, on s'habitue à la richesse, aussi immense soit-elle, et elle ne veut plus rien dire. Même l'homme le plus riche du monde ne peut porter deux paires de chaussures à la fois, manger dix filets mignons dans un seul repas et s'il n'est pas heureux à la maison, il ne sera pas heureux ailleurs, même s'il a dix maisons.

Aider, mais laisser aussi les autres nous aider. Et, par conséquent, oser demander de l'aide. Il n'y a pas de honte à cela, seulement une belle modestie qui est le début de la sagesse : chacun a un ange gardien, mais chacun est aussi un ange gardien pour l'autre! Ne l'oubliez jamais! Non, n'oubliez jamais cette ancienne vérité, car de votre bonheur, elle est le porte-clés!

Le grand poète Goethe a dit que pour être heureux, il faut voyager avec deux sacs, l'un pour donner, l'autre pour recevoir. Pour faire de votre prochaine année la meilleure année du reste de votre vie, il y a mille choses que vous pouvez faire. Je viens de vous en nommer trois. P.S. Je vous ai confié trois choses que je sais à propos du bonheur. En voici une dernière, mais gardez-la pour vous, et je vous en prie ne révélez pas vos sources, car elle pourrait offenser vos proches. Parfois, lorsque vous en avez marre, que vous en avez assez de votre patron, de vos employés ou votre douce moitié, décrochez!

Oui, décrochez. Partez! Pour un nowhere ou ailleurs. Seul ou avec des amis! À l'Académie ou ailleurs, même si l'Académie n'est pas un mauvais début pour le reste de votre vie, le seul qui vous reste! Amusez-vous! Ayez du plaisir! Contrefichez-vous de tout le monde! C pour contreficher, C pour carpe diem!

Je persiste et signe : Marc Fisher

...

Marc Fisher, auteur de « Le Millionnaire » et « Le Millionnaire paresseux », et coauteur de « Voir Grand » en collaboration avec le multimillionnaire et visionnaire Luc Poirier.

POUR ÊTRE

HEUREUX,

IL FAUT

VOYAGER

AVEC DEUX

SACS.

L'UN POUR

DONNER,

L'AUTRE

POUR

RECEVOIR

-GOETHE



Sylvain Carufel

LA SOLUTION EST EN VOUS

5

habitudes que je compte prendre pour faire l'année à venir la meilleure de ma vie

1. Méditer 20 à 30 minutes par jour avec l'application Headspace
2. Bouger à l'extérieur de 10 à 30 minutes par jour
3. Lire jusqu'à quatre livres par mois en développement personnel et entrepreneurial
4. Planifier quelques retraites en nature sans connexion Internet

5. Former un « conseil des sages » composé de cinq personnes plus expérimentées que moi dans les domaines clés nécessaires au sain développement de ma vie et de mon entreprise.

...

Musicien auteur-compositeur-interprète de formation, Sylvain Carufel a fondé en 2012 La solution est en vous, la communauté en développement personnel la plus importante sur le Web francophone, avec plus de 3 millions d'abonnés. Passionné de développement humain, de musique, de voyages, de Web et d'entrepreneuriat, il partage ses passions en ayant à cœur d'aider les collectivités dans le besoin.



Martin Latulippe

5 RITUELS POUR FAIRE DE LA
PROCHAINE ANNÉE LA MEILLEURE
DE MA VIE

La Meilleure Année De Votre Vie

Ralentir!

Le premier rituel que je suis consiste à prendre des rendez-vous avec moi-même. Au sein d'une société dans laquelle nous sommes de plus en plus sollicités, distraits et interpellés par la performance, il est sage de prendre des pauses pour ralentir et réfléchir en cours d'année. Ces pauses sont idéales pour faire un inventaire du chemin parcouru, réajuster le parcours actuel et s'attarder au prochain.

Gratitude.

Le deuxième rituel pour moi consiste à faire un inventaire au quotidien de toutes les personnes, expériences et choses pour lesquelles je suis reconnaissant. La gratitude est pour moi un vecteur puissant pour générer de l'abondance sur demande. Ce rituel se transpose en deux actions. D'abord, m'attarder à mes moments de reconnaissance le plus souvent possible, puis exprimer ma gratitude au plus grand nombre de personnes chaque jour.

Célébrer.

En cours d'année, je me fais toujours le devoir de célébrer mes progrès. Chaque trimestre, je prends le temps de célébrer mes progrès, victoires et leçons apprises. Les neurosciences nous indiquent clairement que prendre le temps de célébrer nos progrès éveille en nous le circuit de la récompense et vient libérer d'importantes quantités de dopamine. Cette pratique génère davantage de motivation pour nos projets à venir puisque notre cerveau anticipe la production de dopamine en prévision de nos prochaines célébrations.

Donner.

Être au service d'une cause plus grande que sa propre personne, voilà pour moi une façon puissante de donner un sens à mes années. Au quotidien, ce rituel se transpose en une question très simple qui est devenue un mantra pour moi: Comment puis-je donner plus? Puis-je donner davantage de ma personne, de mon talent, de mon temps, de mes idées, de mon attitude positive, de mon attention, de mon

amour, de mon argent, etc.? Selon moi, notre générosité devrait être l'unique mesure de notre prospérité.

Vivre. Pour moi, vivre davantage est un ancrage et une permission que je m'accorde d'être pleinement actif, de vivre pleinement. Que ce soit l'opportunité de l'activité physique, de relever des défis, de prendre des risques qui me donnent la frousse, de rêver l'impossible ou de dire je t'aime aux gens que j'aime, ce sont toutes des choses que je ne pourrai plus faire quand l'aventure de ma vie prendra fin. Je choisis donc de vivre pleinement chacune de mes journées tout en me rappelant humblement que ma vie deviendra, tôt ou tard, la somme de mes journées.

...

Entrepreneur social, philanthrope émérite et auteur d'ouvrages à succès, Martin Latulippe est expert dans le domaine du leadership d'inspiration. Un rare hybride de stratège d'affaires, de conférencier d'inspiration et d'expert en potentiel humain : Ses recherches de fine pointe, son énergie contagieuse et son habileté d'amener les organisations à de réelles réflexions le placent dans une catégorie unique. Fondateur de la célèbre Académie ZÉROLIMITE qui a formé plus de 2 000 étudiantes et étudiants dans plus de 32 pays de la francophonie mondiale, Martin est devenu en décembre 2016 le plus jeune conférencier canadien de l'histoire à être intronisé au Temple de la renommée (HoF) de *l'Association canadienne des conférenciers canadiens (CAPS)*. Fondateur de la formation de LA MEILLEURE ANNÉE DE VOTRE VIE, Martin est l'un des seuls conférenciers francophones à avoir partagé la scène, en anglais, avec certains grands leaders de ce monde, notamment Sir Richard Branson, le général Rick Hillier, le lieutenant-général Roméo Dallaire, Jack Canfield (cocréateur de la série *Bouillon de poulet pour l'âme*), Clara Hughes, Haley Weickenheiser, Franck O'Dea et plusieurs autres.

LIENS UTILES

Les conférences Sylvain Boudreau
www.moiinc.ca

Isabelle Fontaine
<http://www.isabellefontaine.ca/boutique/>

Accédez à des vidéos Gratuites de Max pour accélérer la réussite de vos projets
<https://ReussiteMax.com/>

Académie de pleine conscience Kaizen
<http://academiekaizen.com/>

Christine Michaud
www.christinemichaud.com

La Maison des Leaders - Rémi Tremblay
<http://lamaisondesleaders.com/>

David Lefrançois
www.davidlefrancois.fr

Accédez à des vidéos Gratuites de Max pour accélérer la réussite de vos projets :
<https://ReussiteMax.com/>

Marc Fisher
www.marcfisher.biz

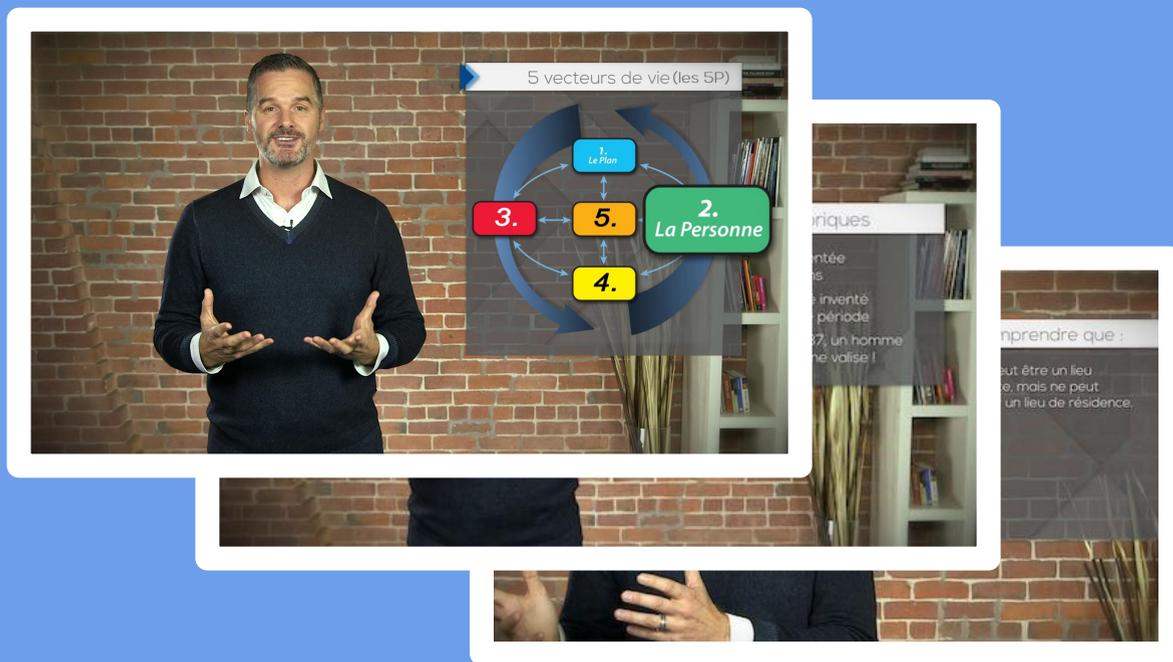
Olivier Roland
<https://olivier-roland.com/>

Vivre de sa passion par La solution est en vous!
<http://vivredesapassion.ca>

Diane Gagnon
www.dianegagnon.com

Lilou Macé
<http://www.defides100jours.com/>

Idriss Aberkane
<https://idrissaberkane.org/index.php/fr/>



Vous avez reçu ce magazine

d'idées inédites GRATUITEMENT d'une amie ou d'un ami et vous avez manqué notre série de **3 vidéos gratuites** du programme de LA MEILLEURE ANNÉE DE VOTRE VIE?

Visitez le www.lameilleureanneedevotrevie.com et obtenez une multitude d'informations stratégiques pour faire de la prochaine année la meilleure de votre vie.

*Vous y
découvrirez,
entre autres ...*

- les **5 vecteurs de vie** à fusionner pour exceller dès maintenant;
- les 2 erreurs principales qui expliquent **pourquoi les gens rejettent l'idée de faire un plan**;
- les 3 raisons qui expliquent pourquoi l'approche classique de **détermination des objectifs est incomplète**;
- les 5 stratégies, étape par étape, à mettre en place pour **établir des fondations solides en vue de la prochaine année**.

La meilleure année
de votre Vie!