

Magazine **La VIE**

Édition 43
Mars 2026

**Nicole
Scott** Une vie.
Une liberté
assumée.

65 ans

**Ce qui germe déjà
L'équinoxe comme
passage intérieur**

**Nouvelle voix dans La VIE
Johanne Constantineau**

**Le Centre Univers Soi
Un espace Vivant...**

**VOIX DU VIVANT
Danny Levesque
N'être Que Vingt ans**

**Nouvelle voix dans La VIE
Wakitan
Une porte sans Clé**



« Je me suis
choisie. »

● Question du mois - Carte de l'Oracle Rituel de mars Contes & légendes

En résonance
avec
Radio Odyssée

Transformez votre entreprise grâce à un changement de mentalité financière !

par Rose Monic Carrière !

La plupart des chefs d'entreprise pensent que la croissance provient d'un travail plus intense, de ventes accrues ou de l'ajout de nouvelles offres. Pourtant, l'un des changements les plus importants que nous observons dans les entreprises prospères se trouve ailleurs.

Tout commence par votre rapport à l'argent!

Votre rapport à l'argent influence directement la tarification de vos services, la gestion de votre trésorerie, votre planification fiscale et vos décisions quotidiennes. Voici quelques façons concrètes dont un changement de perspective financière peut transformer votre entreprise.

1. Arrêtez d'ignorer vos chiffres.

Si vous ne regardez que votre solde bancaire, vous n'avez pas une vue d'ensemble. Analyser des rapports simples comme les profits et les flux de trésorerie vous aide à prendre des décisions éclairées, au lieu de tâtonner.

Planifiez un bilan mensuel de vos chiffres, même si cela vous semble inconfortable au début.

2. Distinguez les émotions des données.

Se sentir dépassé n'est pas toujours synonyme de rentabilité.

Les données révèlent ce qui fonctionne réellement. Utilisez vos chiffres pour guider vos décisions, pas le stress ou les suppositions.



3. Passez de la rareté à la stratégie.

Au lieu de vous demander
Puis-je me le permettre? >
demandez-vous plutôt
« Cet investissement soutient-il
mes objectifs à long terme ?>

Des systèmes financiers et des
données clairs facilitent les
investissements intentionnels.

4. Utilisez l'argent pour atteindre vos objectifs, pas pour les contrôler.

Connaître vos marges vous aide à
décider quoi développer,
quoi ajuster et quoi abandonner.

Alignez vos dépenses et vos prix
avec la vie et l'entreprise que
vous voulez bâtir.

Changer sa façon de voir l'argent ne signifie pas être parfait en matière de finances. Il s'agit d'être conscient, intentionnel et proactif. Si vous êtes prêt à transformer votre gestion financière et votre rapport à l'argent dans votre entreprise, tout commence par une bonne compréhension de vos chiffres.

Réservez un appel pour découvrir comment nous pouvons vous aider à mettre en place de meilleurs systèmes, à y voir plus clair et à prendre des décisions financières en toute confiance.

Ouverture & repères

P. 8 – P. 22

SÉRIE



Chromothérapie - Lunette Indigo

P. 8

Nicole Scott



ÉDITO

Édito du mois

P. 12

Mario Marchand



RÉFLEXION

L'art de germer en silence

P. 15

Magazine La Vie

NOUVELLE VOIX



Johanne Constantineau - Vidéo entrevue

P. 15

Magazine La Vie



OUVERTURE

Lettre du mois

P. 20

Mario & Nicole



VEDETTE

Nicole Scott

P. 22

L'humain, la femme, l'entrepreneure

Mario Marchand

Voix & parcours

P. 27 – P. 44

TÉMOIGNAGE



Lettre des 65 ans
Nicole Scott

P. 27

PARTENAIRE



Centre Univers Soi-Son histoire
Lily Morin

P. 32

ORACLE



Carte du mois. Le mot étouffé
Nicole Scott

P. 36

RÉFLEXION



Quand Mars nous met en mouvement
Magazine La Vie

P. 38

RITUEL



Rituel de mars-Trier, semer et s'engager
Magazine La Vie

P. 40

VOIX DU VIVANT



N'être que vingt ans
Danny Levesque

P. 44

Pratiques & soins

P. 46 – P. 60

SANTÉ



Le corps en alerte
Christine Harmant

P. 46

QUESTION



Question du mois —
Juste pour rire... mais quand même
Nicole & Mario

P. 50



ACCOMPAGNEMENT

L'accompagnement que j'offre
Annie Poitras

P. 52



INSPIRATION

Les petites lumières de mars
Magazine La Vie

P. 55



SOIN

Quand la douceur prend le temps
Christine Verret

P. 58



DOSSIER

Herbes & Harmonie-Printemps intérieur
Magazine La Vie

P. 60

Astres & clôture

P. 72 – P. 107

ASTROLOGIE



Astrologie de mars - Le vivant en mouvement P. 72
Magazine La Vie

CONTE



Ostara Où la lumière revient P. 80



CHRONIQUE

Il mouille des grenouilles P. 90
Mika

4

NUMÉROLOGIE

Le mois 4 - Ce qui prend forme P. 94
Magazine La Vie

COUP DE CŒUR



Une porte sans clé P. 98
Wakitan

CLÔTURE



L'élan simple du printemps P. 104
Magazine La Vie

CHROMOTHÉRAPIE

Voir la vie en couleurs

Série-Lunettes de couleur. #6
Indigo : intuition & compréhension



Par Nicole Scott — Académie Nicole Scott



Mars — Lunette Indigo : intuition & compréhension

Ses bienfaits



Apporte la sérénité, l'imagination, la perception exacte, la compréhension et un fort sommeil profond.



Effets physiques : douleurs, troubles glandulaires, vieillissement prématuré.



Effets psychologiques : stimule l'intuition, permet d'accéder à certains niveaux de conscience plus subtils.



Parties du corps et glande : carotides, tempes, front, hypophyse.

Mon expérience

“

Cette lunette te permet de voir plus loin, à regarder le ciel, les nuages. Elle aide beaucoup à méditer et est excellente pour la méditation contemplative.



La Boîte

Mode d'emploi



Porter 10 à 15 minutes, une à deux fois par jour.



Ne pas conduire avec les lunettes.

Prochain mois — Avril

Lunette **Violette** : inspiration & créativité



Même modèle de lunette,
nouvelle fréquence.

Après la vision indigo... l'élévation violette.





*Pure
eau* 
& Réconfo

**100%
FABRIQUÉ
À LA MAIN**

La douceur du calendula, cultivé toute l'année

Christine Verret (418) 284-5339 purepeautreconfo@gmail.com




RMC
RMC COMPTABILITÉ
RMC

*La Reconnexion
À soi*

Annie Poitras 

Accompagnante Renaitre à soi

Service de médecine holistique et alternative



 (418) 618-2527
 poitrasannie29@gmail.com





Quand l'espace devient germination

En **janvier**, nous avons parlé du tunnel.

De ces moments où la connexion, au lieu d'ouvrir, finit par enfermer.
Lorsque tout passe par un seul canal, une seule attente, une seule direction.

En **février**, nous avons redonné de l'air à la relation.

Nous avons réappris l'espace.

L'écart sain.

La distance qui permet de se retrouver sans se confondre.

Et maintenant ?

Maintenant que l'espace existe, que fait-on de lui ?

Un espace vide peut inquiéter.

Il peut donner l'impression d'un manque.

D'un silence trop vaste.

D'une pause incertaine.

Mais l'espace n'est jamais vraiment vide.

Il est terrain.

Un terrain qui attend d'être habité autrement.

Lorsque nous cessons de combler immédiatement le vide,
quelque chose commence à bouger en profondeur.

Une idée.

Un désir plus authentique.

Une orientation plus juste.

La germination ne se voit pas tout de suite.

Elle commence sous la surface.

On ne l'applaudit pas.
On ne la partage pas encore.

On la protège.

C'est peut-être cela, la maturité :
ne plus confondre mouvement et croissance.
Ne plus croire que tout doit être visible pour être réel.

L'espace retrouvè dans une relation,
dans un projet, dans une équipe,

dans une vie,
devient alors fertile.

En **Mars** nous propose ce passage subtil:
ne pas refermer l'espace par peur,
ne pas le remplir par automatisme,
mais l'habiter avec conscience.

Ce qui germe déjà n'a pas besoin d'être forcé.
Il a besoin d'attention.
De patience.
D'un engagement tranquille.

Peut-être que votre espace, aujourd'hui, n'est pas un vide à combler, mais une terre à cultiver.

La question n'est plus : < Avec qui suis-je connecté ? >
Ni même : < Ai-je assez d'espace? >

La question n'est plus :

< Qu'est-ce que je choisis d'y faire pousser ? >.

C'est là que commence la suite.

Et si c'était votre moment de rayonner

Le Congrès Univers Holistique 2026 approche...

Deux journées vibrantes dédiées à l'éveil,
à la conscience et aux
connexions humaines.

Entre thérapeutes, médiums, artisans, conférenciers,
créateurs du monde spirituel et
personnes de coeur, une énergie unique se crée.
Un espace où l'on ne vient pas seulement exposer...
on vient transmettre, partager et élever.

Si votre mission est d'accompagner, d'inspirer ou d'éveiller,
peut-être est-ce votre place.

Quelques kiosques et plages-conférences sont
encore disponibles. Rejoignez le mouvement.

Et pour vous, visiteurs...

Venez découvrir des exposants passionnés,
des conférenciers inspirants et une communauté
vibrante qui partage les mêmes valeurs
de conscience et de bien-être.

9 et 10 mai 2026

Hôtel Le Montagnais - Chicoutimi

universholistique.ca

Sonia Milliard



Il existe une pression subtile au printemps.

Tout semble devoir repartir.

Tout semble devoir fleurir.

Tout semble devoir accélérer.

Et pourtant.

La majorité de ce qui pousse ne fait aucun bruit.

Les racines s'allongent en silence.

La sève monte sans annonce.

La terre travaille sans témoins.

Nous vivons dans un monde qui valorise l'éclosion.

Mais la vraie transformation se passe avant.

Avant la reconnaissance.

Avant l'expansion.

Avant la réussite visible.

La germination n'a pas besoin d'être partagée.

Elle a besoin d'être protégée.

« Ce qui germe en silence résiste mieux aux tempêtes. »

Alors, si rien d'extérieur ne semble spectaculaire dans ta vie, observe plus près. Peut-être que le plus important est en train de prendre forme là où personne ne regarde.



Nouvelle voix dans La VIE

Johanne Constantineau

Enseignante Formatrice Entrepreneur



Johanne Constantineau est une entrepreneure engagée et conférencière inspirante qui accompagne les femmes vers une vie plus consciente et alignée.

Fondatrice de Les Enfants du Nouveau Monde et ambassadrice francophone du programme Vivez Votre Vision, elle transmet des outils concrets favorisant la confiance, l'autonomie et l'activation du potentiel intérieur.

Son parcours, marqué par une épreuve majeure en 2014, l'a amenée à incarner profondément les enseignements qu'elle partage aujourd'hui. Depuis 2016, elle enseigne et forme des accompagnantes dans tout la francophonie.

Première présence dans Magazine La VIE

Ensemble prenons la responsabilité de notre santé

Propulsé par

StreamYard



Dans cette entrevue, Johanne nous partage l'échange qu'elle a vécu lors de son passage auprès de Jessica, naturopathe holistique.

Reçue dans un espace dédié à la santé globale, elle aborde avec authenticité la responsabilité personnelle, le pouvoir du choix et la manière dont les défis peuvent devenir des occasions de croissance. Un dialogue vrai, ancré dans l'expérience, qui invite à reprendre contact avec sa capacité d'agir et à réfléchir à sa propre relation au bien-être.

<https://johanneconstantineau.com>

Magazine

La VIE

L'art des liens justes

● Renaître à soi
Par Annie Poitras

● Les bienfaits Du chant
et de la musique
Par Nadia Fortin

● Ce que les chefs
d'entreprise doivent faire
avant la période des impôts
Par Rose Monic Carrière

Pour lire l'édition
complet ici:



En résonance
avec **Radio
Odysée**

Fais rayonner ton entreprise en 2026

Tu es **entrepreneur, thérapeute, créateur** ou **porteur** d'un projet qui résonne avec les valeurs humaines et conscientes de Magazine La VIE? On t'offre des espaces simples, visibles et accessibles pour te faire connaître.

Formules magazine

- Bannière non cliquable **20 \$**
- Bannière cliquable (web) **30 \$**
- Demi-page **55 \$**
- Pleine page **75 \$**
- Profil d'Entrepreneur **125 \$**

Pourquoi annoncer ?



Une visibilité sur nos plateformes en ligne.

Une approche humaine, simple et accessible.

Prêt à réserver ton espace ?



webmagazinelavie@gmail.com

Objet du message : « Annoncez dans La VIE »

Lettre du mois

Ce qui germe déjà

Mars arrive comme un souffle différent.

Ni tempête.
Ni éclat spectaculaire.
Mais quelque chose de
plus subtil.

Ces derniers mois, nous
avons exploré ensemble
la connexion, puis la
relation.

Un espace.

Nous avons regardé
ce qui se resserre.
Ce qui s'ouvre.

Ce qui demande
à être réappris.

Et voilà que mars nous
propose autre chose.

Non plus réparer.
Non plus comprendre.
Mais laisser germer.

Il y a dans chaque espace
retrouvé une possibilité.

Une graine discrète.

Un mouvement
intérieur qui ne
demande pas à être vu,
mais à être nourri.

Ce mois-ci, nous avons
choisi de placer Nicole en
couverture.

Non pas pour souligner un accomplissement figé,
mais pour reconnaître une trajectoire vivante.

Une maturité qui ne ralentit pas.
Une présence qui continue de construire.
Une femme qui ne cherche plus à convaincre,
mais à incarner.

À 65 ans,
il ne s'agit pas de retraite.
Il s'agit d'un autre printemps.

Dans nos projets
communs - le magazine,
la radio, la nous sentons
aussi cette germination.
Moins d'agitation.
Plus de conscience.
Plus d'intention.



Non pour les remplir.
Mais pour voir ce qui y prend racine.

Nous vous invitons, ce mois-ci, à observer vos propres espaces.

Merci d'être là.

Merci de faire partie de ce qui grandit avec nous.

Un printemps intérieur.
Celui où l'on choisit ce
que l'on sème.
Celui où l'on accepte
que tout ne pousse pas
au même rythme.

Ce qui germe déjà ne
fait pas de bruit.
Mais cela transforme
en profondeur.

Peut-être que mars n'est
pas un mois pour
accélérer.
Peut-être est-il un mois
pour choisir.
Choisir ce qui mérite votre
énergie.
Choisir ce qui vous
ressemble.

Nicole Scott

Par : Mario Marchand

65

Une vie.
Une liberté
assumée.

Je me suis choisie.

La gardienne des murs du Vivant

L'enfant qui observait la nature

Nicole Scott a grandi avec un lien profond avec le monde naturel, trouvant du réconfort et une compréhension précoce dans les cycles de la nature.

Loin de l'agitation, elle passait des heures à observer les moindres détails, les changements de saison et le comportement des animaux.

Ces moments de contemplation silencieuse ont forgé son caractère, nourrissant une indépendance d'esprit et une appréciation pour la beauté simple de l'environnement. Cette connexion intime avec la nature est devenue le socle de sa philosophie de vie et de son futur parcours.



« Le plaisir d'être seule dans la nature. »

Repère • 1) Le départ de ma grand-maman paternelle — l'abandon.

L'Académie existe déjà. Elle vit en énergie.

MISSION

« Mon travail consiste à t'aider à faire les pas vers toi, vers ta réalisation. »

OUTILS DE TRANSMISSION

- Numérologie
- Médium/guidance
- Les Sages Pas vers l'Éveil
- Oracle < Le mot-clé des expériences vécues >
- Exercices de conscience
- Harmonisation (selon son approche)

ESPACES VIVANTS

Émission radio:

L'Académie ouvre ses Portes

Conférences

Congrès, Salons, Événement

Accompagnements &
formations

Magazine La VIE

Radio Odyssée

Entre spiritualité et structure

Une présence stable. Une vision qui se bâtit.
Un écosystème qui respire.



ENTREPRENEURE

GARDIENNE DES MURS

PARTENARIAT VIVANT

Nicole Scott incarne une fusion rare entre la profondeur spirituelle et la rigueur entrepreneuriale. Son approche n'est pas éthérée, mais profondément ancrée dans la réalité. Elle a su bâtir une structure solide autour de sa mission, créant un véritable écosystème vivant où chaque élément nourrit l'autre.

L'Académie, sa plateforme principale, n'est pas seulement un lieu d'enseignement, c'est un espace de transformation. Son émission radio, L'Académie ouvre ses portes sur 'Radio Odyssée', en est le porte-voix, touchant un large public et diffusant des messages d'éveil et de conscience.

La communauté qu'elle a tissée autour de ses activités, notamment via son émission radio L'Académie ouvre ses portes offre un soutien précieux et un espace d'échange authentique. Son partenariat avec d'autres acteurs du bien-être et du développement personnel témoigne de sa volonté de créer des synergies et de faire grandir le collectif.

Nicole ne se contente pas de transmettre, elle construit, elle rassemble, et elle inspire par son exemple d'une spiritualité incarnée et agissante.

« Prendre le temps... de juste prendre le temps. »

MM. MLV

65



Vieillir en paix avec soi-même n'est pas un hasard. C'est une décision. Je regarde en arrière avec gratitude, et en avant avec une curiosité intacte. L'âge est un privilège, et la vie, une œuvre d'art que l'on continue de sculpter, jour après jour.

Nicole Scott

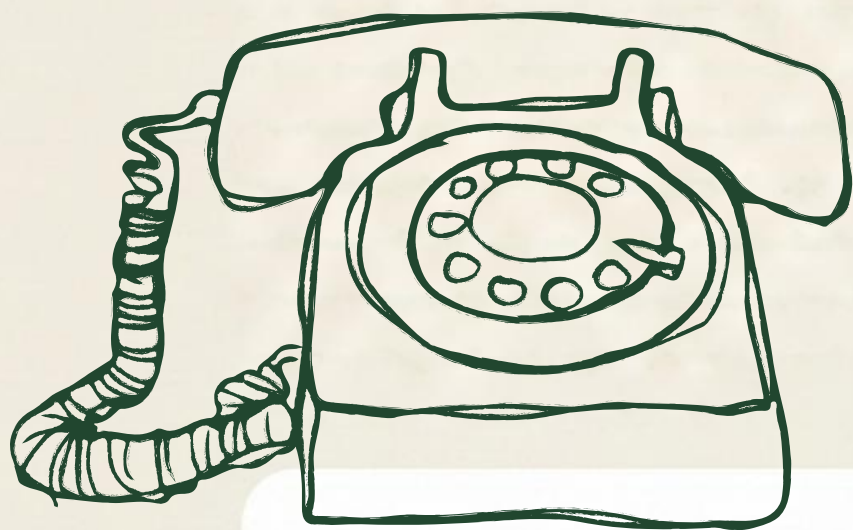


65 ans

Je suis née un 5 mars 1961

Je suis née un 5 mars 1961, dans une famille où il y avait alcool et violence mélanger ensemble. C'est ce qui fait que les anniversaires n'étaient pas très soulignés. Du moins pas comme cela fessait, disions à l'époque pour mes enfants.

Au fil du temps, j'ai grandi, les années ont passé, je ne me suis pas trop occupé de mon âge, 18 ans, j'étais aux études, hors de la maison familiale, 21 ans, je ne m'en souviens même pas.



On m'a oublié. Il me semble que 30 ans, ça se souligne au moins par un appel, un petit mot. Je me souviens avoir pleuré avec des pourquoi.

Et puis 30 ans est arrivé oups là ça n'a pas été dans la facilité. La journée s'annonce bien et belle, mon amie Suzanne m'invite à dîner avec les enfants chez elle, un plaisir d'être ensemble, les enfants s'amuse. Tandis que nous, un verre de vin à la main, on placote de tout.

De retour à la maison, je continue ma routine avec les enfants en attendant que mes parents, ma sœur, mes amis... m'appellent comme à tous les ans, et silence total, personne ne m'appelle, le téléphone ne sonne pas, je suis triste, qu'est ce qui se passe ma mère qui ne manque pas un anniversaire, même mon mari ne m'appelle pas.

Mon mari de retour du travail, voyant la tristesse sur mon visage, me dit ou me demande « Peux-tu m'expliquer pourquoi tu ne réponds pas au téléphone »?

Quoi ? Eh bien! mon téléphone ne pouvait pas sonner, il était brisé. Et tous les messages étaient sur le répondeur en attente.

On a souvent souligné mon anniversaire. Après 40 ans, les questions ont commencé à venir.

Comment tu trouves ça vieillir? Ou cette phrase « tu avances en âge en Nicole ». Et oui, j'avance, je ne peux pas moi, ni personne reculer aller en sens inverse, je ne le voudrais pas non plus. À 50 ans j'ai été fêté en grand « wow » un gros merci.

Le temps file, le 65 ans arrive dans pas long, est-ce que ça me dérange, non, est-ce que mon corps me trahit, comment dire d'une certaine façon oui, les seins tombent, la peau n'est plus pareille comme la plus part d'entre nous.

Par contre, je n'ai aucun sentiment de vieillesse, j'ai eu une vie pas tout à fait facile ou la maladie, c'est installé pour quelques années, ensuite beaucoup de déménagements, de l'incertitude, le stress et j'en passe.

Je suis fière de mon parcours, je suis fière d'être maman, je suis fière d'être grand-maman. Je suis avec le même homme depuis 40 ans. Je suis fière de tout ce que l'on a traversé ensemble qui n'a pas toujours été facile. Aujourd'hui, je suis très bien dans ma peau, dans mon corps et dans ma vie.

Vieillir... ou s'accepter

Aujourd'hui, est-ce que je changerais quelque chose dans ma vie « Non ». Je dis souvent que je vais mourir à 152 ans. J'aime ma vie, je suis très bien entouré, je fais un travail qui me passionne. Qu'est-ce que je pourrais demander de plus.

La vieillesse, je laisse ça à tous ceux et celles qui ne s'acceptent pas comme ils sont, qui n'acceptent pas la réalité de la vie. Si je n'étais pas dans le bonheur, je travaillerais pour l'atteindre.



« Aujourd'hui, est-ce que je changerais quelque chose dans ma vie « Non ». »

— Nicole Scott



Odyssée Créative

Odyssée Créative est l'atelier de création digitale de Mario Jm – L'Apprentis-Sage.

J'accompagne les entrepreneurs, créateurs et projets de coeur à mettre des mots, des images et des sons sur ce qu'ils portent déjà à l'intérieur.



Textes : slogans, présentations, storytelling



Visuels : affiches, bannières, visuels 3D



Signatures sonores : voix off, jingles, musiques et chansons personnalisées avec l'IA

L'IA est un outil, pas une fin.

Ce qui compte, c'est toi et la vibration que tu laisses.

L'Académie ouvre ses portes



les mercredis de 19h à 21h

INFO

Tous les mercredis à 19h,

Nicole vous donne rendez-vous sur Radio Odyssée.

Une radio d'âme à âme, où chaque collaborateur est
une vibration unique.

Comme un glacier infini de saveurs énergétiques,
à savourer sans modération.

Partenaire vedette



CENTRE
Univers Soi

Centre Univers Soi

Revenir à soi. S'unir. Évoluer.

Un centre intégré en développement personnel,
spirituel, santé et mieux-être.



Fondé par Lily Morin le 20 janvier 2021.

Son histoire

Le Centre Univers Soi a vu le jour le 20 janvier 2021...

Depuis plusieurs années ce projet couvait dans le cœur de sa fondatrice, Lily Morin...

Sa mission est d'accompagner les personnes en quête de sens et de mieux-être dans leur cheminement personnel en valorisant la dimension humaine pour le plus grand bien de tous.



Valeurs:

**Écoute-Amour-Humilité
Engagement-Reconnaissance
Conscience-Communauté**

Un espace vivant et innovant

**Yoga, Méditation, Constellations familiales
Respiration, Voyage sonore, Ateliers, Conférences
Parcours transformationnels**

Parcours signature:

- Libérer ses blessures d'enfance
- Entretenir des relations humaines saines
- Reconnaître sa valeur
- Développer la confiance en soi
- Programme Ë.T.R.E





Lily Morin

Fondatrice

"Le Centre est un endroit où chaque personne trouve ce dont elle a besoin pour évoluer. Un espace pour échanger, se transformer, s'élever et guérir ce qui est prêt à l'être. "

**« Soyons le changement que nous voulons voir dans le monde. »
-Gandhi**

Tous ensemble!

3291 chemin Ste-Foy, Suite 116
<https://www.centreuniverssoi.com>
Facebook: Centre Univers Soi

La carte du mois de mars

L'Oracle "Le mot Clé des expériences vécues"



L'expérience d'être étouffer

L'expérience de me laisser Étouffer par...

Sentiment d'être étouffer

Présent dans ma vie, je le croyais
Chaque matin au réveil, je me presse pour tout faire,
voir au bout du tunnel la lumière qui me sera consacré, à moi, me
retrouver.

Me retrouver, me connecter au moment présent.
Je me presse pour m'accomplir, me préparer à faire face à mon
travail, mon quotidien.

Savoir quoi penser, quoi faire, quoi dire.
Ce matin, moment de congé, congé, congé.
La folie du quotidien s'enclenche et c'est congé.
Congé, congé, congé; combien de fois dois-je me le répéter.
Mes pensées défilent sans arrêt.

Je revoie tous ce monde qui tourne autour de moi, qui m'oblige.
Que de pensées et le travail qui va reprendre demain.

Tout tourne dans ma tête.
Qu'est ce que j'ai fait pour me sentir si mal; j'étouffe.
Cet instant de contact avec moi, ce n'est pas moi.

Où est ce moment de paix en moi?
J'avoue ce déséquilibre dans ma vie.
Je fais un pas en avant et j'avance.

Danny Équilibre de l'Âme

« Le mot Clé des expériences Vécues »



Tu peux par exemple t'en servir quand tu te sens bloqué à un moment de ta vie et que tu as besoin de changer de perspective, d'obtenir des Clés et des pistes de réflexions. Il est accompagné d'un livre ou tu trouveras des suggestions et un carton pour t'aider dans ton cheminement.

Il existe plusieurs sortes d'oracle, certains sont utilisés dans le cadre des prédictions. Il peut servir à te garder éveiller spirituellement, à te donner des messages.

— L'Oracle « le Mot Clé des expériences vécues » est pour le —
développement personnel et énergétique. Il sert à
travailler sur ce que tu as vécu.

Un oracle permet d'apporter des éclairages,
un point de vue neuf voire des réponses à ses questionnements.

Cadeau à offrir ou à s'offrir

www.academienicolescott.com
academienicolescott@gmail.com





QUAND MARS NOUS MET EN MOUVEMENT

Énergie ascendante

Il arrive un moment où rester
en préparation ne suffit plus.

Un moment où la terre est
prête.

Où la graine a fissuré.
Où l'attente devient action.

Mars n'est pas l'explosion.
Mais il est l'impulsion.
Une impulsion simple.
Presque discrète.
Mais irréversible.

C'est un pas.
Ce n'est pas un saut
spectaculaire.
Un appel intérieur qui dit :

C'est le moment.
Pas parce que tout est parfait.
Pas parce que toutes les
peurs ont disparu.

Mais parce que le
cycle a tourné.
Le mouvement du
printemps est
organique.
Il ne force pas.
Il répond.

On ne pousse pas la tige
hors de la terre.
On lui permet d'émerger.
Dans nos vies, cela peut
ressembler à:
Envoyer ce message repoussé
depuis des semaines.

- Oser poser une limite plus
claire.
- Donner une forme à une
idée longtemps gardée.
- S'inscrire. Appeler. Proposer.

*Le printemps
ne crie pas.
Il avance.*

MM. MLV

DEVENEZ ANIMATEUR-TRICE AUTONOME !



RADIO
ODYSSÉE

✓ **DIFFUSE** SUR TON SITE WEB



Player + Tchat

✓ **ÉCOUTE** SUR



✓ **MUSIQUE** LICENCES
SOCAN + 

100% AUTONOME

INSCRIS-TOI MAINTENANT !

Diffusé via Radio Odyssee. Écouté chez toi.



Rituel d'équinoxe

Trier • Semer • S'engager

L'équinoxe ne cherche
Il cherche l'équilibre.
pas l'excès.

Jour et nuit à parts égales.
Lumière et obscurité en
dialogue.

Mars n'est pas encore
l'explosion du printemps.
C'est le moment précis où
l'on décide ce que l'on
emporte... et ce que l'on
laisse derrière.

Ce rituel est simple.
Accessible.

Sans croyance imposée.
Il demande seulement de la
présence.



1. Trier — Faire de l'espace conscient

Avant de semer, on nettoie la terre.

Prenez une feuille.

Tracez deux colonnes.

Dans la première :
Ce qui ne nourrit plus.

Dans la seconde :
Ce qui mérite encore votre énergie.

Soyez honnête.

Pas dramatique.
Juste lucide.

Puis choisissez une chose - une seule -
que vous acceptez de laisser derrière.

Pas tout.
Une chose.
L'équinoxe aime les gestes clairs.





2. Semer — Nommer l'intention

Une graine ne se plante pas dans le doute.
Fermez les yeux quelques instants.
Respirez lentement.

Posez-vous cette question :

Qu'est-ce que je veux voir grandir en moi d'ici l'été ?

Pas ce que vous devez.
Pas ce que les autres attendent.

Ce que vous choisissez.

Écrivez-le.
Simplement.
Une phrase.



Exemple :

Plus de calme dans mes décisions.
Une relation plus authentique.
Un projet que je porte depuis longtemps.
C'est votre graine.



3. S'engager – Un acte symbolique

La germination demande un geste.

Prenez un petit objet (graine réelle, pierre, morceau de papier). Déposez-le dans un pot, un coin de jardin, ou un endroit symbolique chez vous.



En le déposant, dites à voix haute :
Je choisis de nourrir cela.
Rien de spectaculaire.
Mais un engagement conscient.



Après le rituel

N'attendez pas un changement immédiat.
Observez.
L'équinoxe ne force rien.
Il ouvre un passage.

**Ce qui germe déjà ne demande pas d'être prouvé.
Il demande d'être accompagné.**

Danny Levesque

N'être Que Vingt ans

J'honore mes parents, embryon de ma vie pour cette
force d'amour insufflé en moi.

J'honore ma famille, la découverte de chacun de vous
avec ses joies et ses peines.

J'honore les amis par l'accueil, l'expression de vie, les
confidences, le soutien.

J'honore cette exploration d'être en vérité, l'expression
en moi, mon partage.

Mes chers parents, mes proches, mes amis, je suis en
paix avec le sentiment d'un accomplissement de la
vie à vingt ans.

En moi, cet équilibre me permet de reconnaître ce
que je vis, mon expérience, ce sentiment du devoir
accompli au fond de moi.

Guidé vers chacun de vous, partager chaque instant,
reconnaître l'attachement, la vie est un privilège.

Je prends conscience de l'amour.

Mes écueils, source de défi, d'audace, d'engagement dans ma vie.

Mes amours, source de vie, d'avancement de mon être,
de mon engagement intérieur.
suis ce que je suis.

Aujourd'hui, je reconnais la course parcourue,
Devenir adulte, expérimenter en si peu de temps.

Que l'essentiel, tout un défi pour se reconnaître,
être et aimer.

Merci pour la réalisation de ma vie avec vous.

Merci du respect de mon choix de vie.

Merci de votre présence en moi.

Merci de votre amour.

Je choisis de quitter à l'improvise,
conscient des sentiers parcourus.
Je quitte ce monde avec compassion
et la peine qui vous habite.

Ne conservez que **l'essentiel.**

On s'est aimé, on a grandi par cet amour.
Le souffle de votre vie est présent en moi.

Je porte en moi cet accomplissement,
mon choix d'âme venu se réaliser.

Je poursuis ma route vers d'autres cieux,
Je maintiens ce lien avec chacun de vous.

Je vous aime profondément.

***P.S : Ce texte traduit l'expression de l'âme de deux
êtres proches de moi qui ont su être présent dans
leur vie pour s'accomplir, s'affirmer et se
rapprocher des leurs avant de quitter.***



Le corps en alerte

— par Christine Harmant —

Comment dire que l'hyperémotivité n'apparaît pas juste «< par hasard >?

Efectivement, très souvent, elle se met en place après beaucoup de chocs, de traumatismes, d'angoisses, d'abus de toutes sortes, de dépressions, de dissociations, etc.

Et particulièrement, après une situation vécue comme trop intense, trop soudaine, trop injuste voire si insécurisante.

L'hypersensibilité, dans ce cas-là, n'est pas un trait de caractère. Elle devient < un système de protection ».

Dès ma naissance, j'ai appris que le danger peut surgir sans prévenir. Plus tard, j'ai réalisé que ce que j'avais développé était plutôt:

- une hypervigilance émotionnelle
- une lecture permanente de l'environnement
- une attention extrême aux réactions des autres
- une anticipation constante : j'étais sans cesse sur le « qui-vive ».

Sans m'en apercevoir, j'éprouvais une énorme difficulté à vraiment me détendre. D'ailleurs, mon corps n'a jamais cherché à vivre mieux, il n'y pensait même pas. Il voulait à tout prix éviter que cela recommence, et ce, même lorsque visiblement tout avait l'air < d'aller bien >.

Impossible que cette vigilance se finisse. Pourquoi donc ?
Simplement, parce qu'elle est engrammée...
et mon corps ne raisonne pas.

Alors, pourquoi vouloir détruire l'hypersensibilité...
l'étouffer, la rectifier, la fortifier ?

La seule action positive, c'est bien celle de me réapproprier
la sérénité, la confiance, la paix.

Comme mon hypersensibilité est née suite à plusieurs traumatismes
dont les premiers ont été vécus en bas âge, celle-ci n'est pas un excès.
Loin de là, c'est même une réussite d'adaptation en milieu hostile.

Mon corps a fait exactement ce qu'il fallait pour que je survive
et que je passe au travers...

Et maintenant, je lui suis totalement reconnaissante.



Aujourd'hui, je m'aperçois que ressentir est une forme d'intelligence, que la douceur est une force, que la lenteur est une justesse de vécu en conscience, que la cohérence intérieure est vitale et que la vérité se ressent avant de se prouver.

Ça y est, je sais que je ne crains plus rien,
ma sensibilité me sert à bien comprendre tout ce que je vis...
Tout ce qui est vivant.





CENTRE

Univers Soi

Conférence

La petite et le petit moi

D'où je viens ?

Qu'est-ce que je fais ici ?

Pourquoi ça se passe comme ça ?

Une conférence qui répond aux questions les plus souvent posées sur le sens de la vie, l'origine de l'âme et le chemin que nous empruntons.

À travers des réflexions profondes, des partages et des prises de conscience, cette rencontre invite chacun à **mieux se comprendre**, à **se reconnecter à son essence** et à trouver un **nouvel éclairage** sur son parcours.



17 mars



19 h



25 \$

Animé par

Nicole Scott, Enseignante de l'amour de Soi

Pour inscription ou information :



centreuniverssoi@gmail.com



ou par téléphone au **418-353-3503**



Au 3291 chemin Ste-Foy, Suite 116, Québec, G1X 3E1,



Vous pouvez y **assister sur place** ou **en virtuel**.
si vous en faites la demande.



LA QUESTION DU MOIS

Pourquoi elle se lave les mains... et pas lui?

Pourquoi doit-elle se laver les mains après avoir fait pipi, et lui, depuis presque toujours, ne le fait pas. Pourtant, lorsqu'elle fait pipi, elle prend un morceau de papier plus grand que sa main, elle s'essuie, elle ne touche à rien d'autre que le papier.

Tandis que lui fait pipi, se l'a secoue, la remet dans son short et continue son chemin.

« Pourquoi certains gestes sont-ils naturels pour les uns... et invisibles pour les autres ? »

La Question du mois

Je me pose la question.

Pourquoi cette différence ?

Pourquoi cette habitude si ancrée qu'on ne la questionne même plus ?

Est-ce une question d'éducation?

Une question d'époque ?

Une question de culture?

Ou simplement une vieille habitude jamais remise en question?

Je ris en écrivant ça...

mais en même temps, je me dis que c'est fascinant.

Juste pour rire... mais quand même

On parle souvent d'égalité.

On parle d'équilibre.

On parle d'évolution.

**Mais dans les petits gestes du quotidien,
il y a encore des réflexes qu'on ne regarde même pas.**

Ce n'est pas une accusation.

Ce n'est pas un jugement.

Juste une observation.

Un petit fait banal.

Un détail du quotidien.

Mais qui, quand on y pense...
fait sourire.

Et peut-être réfléchir un peu.

Et au fond...

si se laver les mains était peut-être
le geste le plus simple pour évoluer
un peu ?

Hahahaha.

Je n'ai pas écrit cette question
pour créer un débat.

J'ai simplement eu le goût de la poser.

La Reconnexion
À soi ✨ ✨



L'accompagnement que je te propose

Je te laisse retrouver ton propre pouvoir de création.

Je t'appuie et je te donne des pistes de solutions pour que tu puisses libérer le potentiel l'intérieur de tes cellules.

Par mes enseignements, qui te permettent de changer les perceptions que tu as envers toi, envers une situation ou envers un événement.

Je mets en lumière ce qui a été assombri par les croyances limitantes, les mémoires et les programmations passées, présentes et futures.

Par ton pouvoir de création, j'œuvre avec toi pour que tu puisses changer les lignes du temps et fermer les portes à ce qui ne résonne plus avec ton essence.

*La Reconnexion
À soi**Annie Poitras*

Accompagnante Renaitre à soi

Service de médecine holistique et alternative

Renaître à soi est un processus intérieur que je propose aux personnes qui prennent rendez-vous avec moi. C'est un voyage transformateur dans chaque partie de tes fragments de ton être connus et inconnus. Un espace qui t'ait donné pour créer la plus belle version de toi, où tu peux choisir avec liberté, ce qui te fait vibrer et ce que tu veux attirer à toi.

Chaque personne est unique et détient une clé qui déverrouille ton potentiel jusque-là, caché depuis des millénaires dans ton ADN.

Chaque élément que je te propose, j'en ai fait l'expérience. À travers toi, qui vient me rencontrer, nous créons ensemble un espace unique tout en étant accompagné par les forces de l'amour que nous été donné par le Créateur pour grandir ensemble.

Chaque rencontre est unique et sacrée parce qu'ensemble on évolue dans le grand Tout. Chaque partie que nous donnons aux autres, on la reçoit au centuple parce que chaque personne qui est en face de nous est notre reflet.

Massage de détente Essence et Soie

C'est un massage énergétique unique et profond dédié à l'harmonisation des chakras et à l'équilibre global de l'être. Ce massage intuitif allie des mouvements lents, fluides et enveloppants à un toucher conscient.

Le massage agit autant sur le plan physique que subtil.



En présentiel seulement
85 \$ + tx 97,73\$

Pour me joindre :

email: poitrasannie29@gmail.com

Facebook: Annie Poitras, accompagnante Renaitre à soi

Voyage intérieur dans le passé

Tu vis une expérience spirituelle qui invite l'âme à se reconnecter à tes mémoires anciennes, perçues comme issues d'autres existences.

Cette exploration vise à reconnaître, harmoniser et libérer des mémoires énergétiques.

**En présentiel ou par zoom
175\$ + tx 201,21\$**



LES PETITES LUMIÈRES DE MARS

Quelles sont tes petites lumières en ce moment?

Observe.

Les ajustements presque invisibles.

Les prises de conscience discrètes.

Les respirations retrouvées.

Mars n'est pas encore l'été.

Il n'est pas la pleine floraison.

Il est la lumière qui revient doucement.

Les petites lumières de mars ne sont pas des projecteurs.

Ce sont des veilleuses.

Il y a les gestes minuscules.

Il y a pas que les grandes décisions qui transforment une vie.

Ce qui germe déjà

a peut-être simplement besoin que tu le reconnaises.

On cherche souvent l'évidence éclatante.

Mais la plupart des transformations commencent

par des nuances.

Un degré de plus vers la lumière.

Un degré de moins vers l'ombre.

Les petites lumières de mars ne te demandent pas de changer le monde.

Elles te demandent d'ajuster ton axe.

Et parfois, cet ajustement suffit à transformer toute une saison.

**Les petites lumières de mars
ne sont pas des projecteurs.
Ce sont des veilleuses.**

Studio Signature

Accompagnement total pour bâtir une présence médiatique structurée

Il arrive un moment où l'on ne veut plus simplement essayer.

On veut une émission.
Une vraie présence,
Une structure solide.

Studio Signature est une immersion de 12 semaines pensée pour les entrepreneurs, créateurs et experts qui souhaitent bâtir une présence médiatique cohérente et durable.

Ce que tu vis pendant 12 semaines

Je m'occupe du reste :
Tu n'as pas à gérer la diffusion.
Tu t'assois devant ton micro.
Tu me rejoins en studio virtuel.
Tu n'as rien à configurer.
Tu n'as rien à installer.

- Je garde la cohérence de ton émission.
- Je veille à la qualité sonore.
- J'intègre les annonces
- Je lance les pauses musicales
- Je te mets en ondes
- Je gère les invités

Bâtir un actif durable

Pendant trois mois, nous construisons ensemble une présence solide.

On clarifie ton positionnement.

On affine ton ton.

On installe ta crédibilité.

À la fin de chaque diffusion, tu repars avec
ton fichier audio prêt pour ton podcast.

Tu ne repars pas avec une tentative

Tu repars avec une empreinte.

Encadré : conditions & engagement

Studio Signature est un programme
premium avec engagement financier.

**Il s'adresse aux entrepreneurs, créateurs et experts prêts à
investir dans une présence médiatique sérieuse et structurée.**

Ce n'est pas une formule pour tester ou voir ce que ça donne.
C'est une formule pour s'installer, avec intention.

Au terme des 12 semaines, tu choisis:

- continuer accompagné
- ou passer en formule autonome

Info:



Quand la douceur prend le temps

CALENDULA

Et si le soin commençait par la patience ?

Et si le soin commençait par la patience ?
Chez PurePeau & Réconfo, le calendula est bien plus qu'un ingrédient : c'est un point de départ. Les fleurs sont cueillies avec soin, puis mises à macérer lentement dans une huile végétale pendant près de trente jours. Un procédé artisanal qui respecte le rythme de la plante et laisse le temps faire son œuvre

Le savon qui prolonge la douceur

SAVON

« Revenir à l'essentiel et transformer
un geste simple en un rituel de réconfort. »

Ce macérât devient ensuite le cœur d'un savon fabriqué à la main, enrichi de beurre de karité et d'avoine colloïdale. Des ingrédients choisis pour leur texture, leur douceur et le confort qu'ils procurent au quotidien. Le résultat est un savon simple, crémeux et enveloppant, pensé pour accompagner la peau jour après jour.

Christine Verret — PurePeau & Réconfo

Adapté aux peaux délicates, des plus jeunes aux plus grands, ce savon reflète la philosophie de PurePeau & Réconfo : revenir à l'essentiel et transformer un geste simple en un rituel de réconfort.





PRINTEMPS INTÉRIEUR

L'art de germer sans se presser

**Il n'y a rien de spectaculaire
dans une graine.**

**Elle ne fait pas de bruit.
Elle ne revendique rien.
Elle ne prouve rien.**

**Et pourtant.
Elle contient déjà une forêt.**

**Le printemps ne commence
pas dans les fleurs.**

Il commence dans l'invisible.

Sous la surface.

Dans l'obscurité fertile.

Dans l'obscurité fertile.

Mars ne nous demande pas d'exploser.

Il nous demande de préparer.

**Préparer la terre.
Préparer l'élan.**

**Préparer ce qui ne se voit pas encore.
La germination est un acte de confiance.**



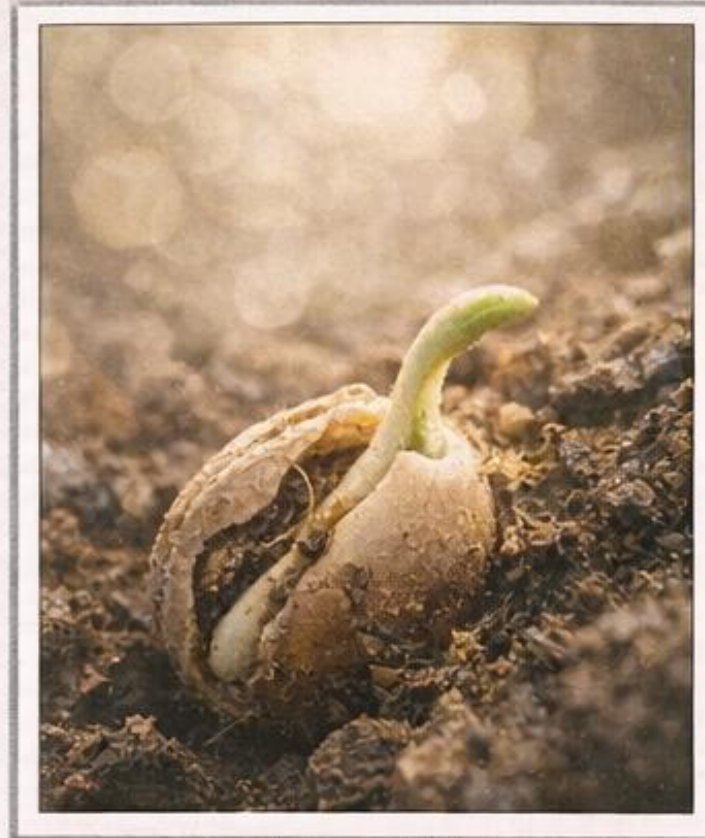
Comprendre la germination intérieure

La germination est un phénomène biologique précis.

Une graine contient :

- un embryon végétal
- des réserves nutritives
- une enveloppe protectrice

Lorsque l'humidité, la température et la lumière sont favorables, l'enveloppe se fissure.



Dans nos vies, la fissure est souvent inconfortable.

- Fatigue inhabituelle.
- Impatience.
- Questionnement plus profond.
- Perte d'intérêt pour ce qui ne nourrit plus.

**Ce ne sont pas des échecs.
Ce sont des signes de transition.**



Barbatruc intérieur

Avant de changer quoi que ce soit, change ton rythme.
Dors 30 minutes de plus.

Ralentis une décision.

Écoute ce qui insiste doucement.

***Usages traditionnels en phytothérapie occidentale. Toujours vérifier avec un professionnel de santé en cas de condition médicale).**

Cycle naturel

Dormance, Appel, Fracture, Élan
Toute croissance suit un cycle naturel



*On ne change pas parce qu'on décide.
On change parce qu'un cycle est prêt.
La maturité n'est pas une explosion.
C'est une germination lente.*



L'Ortie

(*Urtica dioica*)



Plante vivace très répandue en Europe et en Amérique du Nord.
Elle pousse dès les premières chaleurs.

Constituants principaux

- Fer
- Silice
- Magnésium
- Vitamine C
- Chlorophylle



Ortie —

Bienfaits, symbole, recette, précautions

Bienfaits traditionnels*

- Soutien de la vitalité printanière
- Aide à reminéraliser
- Soutien de la circulation
- Soutien des articulations

*Usages traditionnels en phytothérapie occidentale. Toujours vérifier avec un professionnel de santé en cas de condition médicale).

Symboliquement,
elle représente :

L'ortie n'a pas bonne réputation.
Elle pique.

Elle protège.

- La protection saine
- La vitalité retrouvée
- Le respect de ses limites

Recette simple

Infusion tonique douce



- **1 c. à soupe de feuilles d'Ortie séchées**
- **250 ml d'eau frémissante**
- **Infuser 10 minutes**
- **Filtrer**

**Boire 1 tasse par jour pendant 7 à 10 jours.
On peut ajouter une touche de citron.**



Barbatruc vitalité

Mélanger :

- Ortie séchée
- Menthe
- Zeste d'orange séché

Infusion du matin →
effet plus lumineux.

Précautions

- Éviter en cas de troubles rénaux sévères sans avis médical.
- Prudence si prise de diurétiques.

Pissenlit

(*Taraxacum officinale*)



Souvent perçu comme une mauvaise herbe.

En réalité :

- Soutien hépatique traditionnel
- Stimule la digestion
- Favorise l'élimination douce

Tisane racine (décoction)

- 1 c. à thé de racine pissenlit séchée
- Bouillir 10 minutes
- Filtrer

Barbatruc cuisine

**Feuilles jeunes en salade printanière
Avec huile d'olive + citron + graines de tournesol.
L'amertume stimule naturellement.**

Romarin

(Rosmarinus officinalis)



Plante solaire.

Bienfaits traditionnels*

Clarté mentale

Tonique circulatoire

Soutien digestif



Souvent perçu comme une mauvaise herbe.

Infusion concentration

1 c. à thé

Infusion 7 minutes

Barbatruc énergie

Infusion concentrée
refroidie

Dans un vaporisateur
Pulvériser légèrement
dans l'espace de travail.

*Selon la tradition herboriste

Basilic sacré (Tulsi)

Tradition ayurvédique.

Associé à :

Adaptation au stress
Stabilité émotionnelle
Équilibre intérieur

Infusion du soir

Tulsi + camomille
Infusion 8 minutes
Calme sans lourdeur.



Huiles essentielles du printemps



Toujours diluer. Éviter chez femme enceinte, enfant, conditions particulières sans avis professionnel.

Romarin à cinéole

Clarté mentale
Diffusion 20 minutes max.

Citron

Lumière et fraîcheur
Diffusion courte le matin.

Lavande vraie

Apaisement
1 goutte diluée sur poignets le soir.



Barbatruc diffusion

- 2 gouttes citron
- 1 goutte romarin
- 1 goutte lavande

- 2 gouttes citron
- 1 goutte romarin
- 1 goutte lavande

Germination alimentaire

Faire pousser la vie chez soi



Graines faciles :

- Luzerne
- Lentilles
- Radis
- Brocoli

Méthode bocal

- Rincer 1 c. à soupe
- Tremper 8 heures
- Égoutter
- Rincer matin et soir
- Prêtes en 3 à 5 jours
- Ajouter aux salades, sandwiches, soupes.



Que se passe-t-il lors de la germination ?

Lorsqu'une graine absorbe de l'eau :

- Les enzymes s'activent
- L'amidon devient sucre simple
- Les protéines deviennent plus digestes
- Certaines vitamines augmentent
- La transformation commence dans l'obscurité.

Blocages + FAQ



Ce qui bloque la germination

Comparer son rythme

Forcer

Multiplier les projets

Vouloir des résultats immédiats

La germination demande :

Temps

Lumière

Confiance



Questions fréquentes

Puis-je tout prendre en même temps?

Non. Choisir 1 ou 2 plantes.

Combien de temps une cure?

7 à 21 jours en général.

Les plantes remplacent-elles un traitement ?

Non. Elles soutiennent.

Je ne ressens rien, Est-ce normal?

Oui. Le soutien peut être subtil.

Intégration finale



Intégration finale

Choisis une seule plante.

Un seul geste.

Une seule intention.

La nature ne fait pas tout à la fois.

Elle fait juste ce qu'il faut.

”

**Ce qui germe déjà en toi
n'a pas besoin d'être accéléré.
Il a besoin d'être honoré.**

”

MM. MLV

DEVENEZ ANIMATEUR-TRICE À LA RADIO

avec notre nouvelle offre

RÉGIE ACCOMPAGNÉE



RADIO
ODYSSÉE



Diffuse ta propre émission via Radio Odyssée, mais écoutez CHEZ TOI



Mario s'occupe de tout: mise en ondes, pauses musicales, transitions...



Tu restes libre! Format, contenu, revenus: à toi de décider.



Engagement de 12 semaines

PLACES LIMITÉES !

Réserve ta place maintenant :



Le vivant ne demande pas que l'on accélère.
Il demande que l'on écoute.

Et lorsque l'écoute est juste,
l'élan devient naturel.

Mars 2026 — Le vivant en mouvement

Quand l'élan reprend doucement sa place...
et que la patience devient une force créatrice.

Mars marque un passage intérieur. Celui où l'immobilité de l'hiver se transforme en mouvement conscient. Pas un départ précipité, mais une mise en marche juste. L'équinoxe nous invite à trier, à semer avec clarté, à respecter le rythme naturel de ce qui veut naître. Ce mois nous rappelle que la croissance véritable ne se force pas : elle s'accompagne.



Énergie du mois

Transition — Germination — Patience active —
Mouvement conscient — Création vivante

Climat général du mois

Mars ouvre un nouveau cycle symbolique : celui du passage entre l'hiver intérieur et l'élan du printemps.

Ce mois parle de transitions subtiles, de décisions qui mûrissent avant de se manifester. Il invite à poser des gestes simples, conscients et alignés avec ce qui fait réellement sens.

Ce n'est pas un mois d'agitation. C'est un mois d'ajustement et de préparation. Les projets, relations et élans créatifs se structurent lentement. La patience devient ici une véritable intelligence du vivant.

Repères clés

- Passage intérieur et rééquilibrage
- Renouveau progressif
- Choix conscients plutôt que réactions rapides
- Semences pour les mois à venir



Je sème avec présence.
Je fais confiance au rythme du vivant.

Guidance par signe — Mars 2026

Bélier

Diriger l'élan

L'énergie revient, mais demande canalisation. Avance avec intention plutôt qu'avec urgence.



Taureau

Ancrer la germination

Ce que tu nourris maintenant prend racine. Honore ton rythme et consolide.



Gémeaux

Clarifier l'essentiel

Les idées foisonnent. Choisis celles que tu peux incarner durablement.



Guidance par signe — Mars 2026

Cancer

Protéger l'espace intérieur

Avant de t'ouvrir, assure-toi d'être en sécurité avec toi-même.



Lion

Créer sans forcer

Ta lumière s'exprime mieux quand elle est sincère plutôt que performante.



Vierge

Ajuster le réel

Un petit geste concret peut transformer une vision en chemin praticable.



Guidance par signe — Mars 2026

Balance

Rééquilibrer l'essentiel

Cherche l'harmonie vraie,
pas les compromis qui
t'éloignent de toi.



Scorpion

Transformer en profondeur.

Ce qui remonte demande
écoute plutôt que résistance.



Sagittaire

Redéfinir la direction

Tes rêves évoluent. Ajuste
ton cap sans te juger.



Guidance par signe — Mars 2026

Capricorne

Bâtir sans rigidité

La constance porte plus loin
que la pression. Simplifie
ton prochain pas.



Verseau

Incarner la vision

Passe du concept au geste.
L'idée a besoin d'un corps.



Poissons

Écouter ce qui naît

Ton intuition s'affine quand
tu ralentis. Laisse de l'espace
à l'inattendu.



Mars nous rappelle ceci : le vivant ne se force pas.
Il se prépare, s'écoute, puis s'élance.

DEVENEZ ANIMATEUR-TRICE AUTONOME !



RADIO
ODYSSÉE

✓ **DIFFUSE** SUR **TON SITE WEB**



Player + Tchat

✓ **ÉCOUTE** SUR



✓ **MUSIQUE** LICENCES
SOCAN



100% AUTONOME



INSCRIS-TOI MAINTENANT !

★ CONTES & LÉGENDES ★

Là où les histoires portent la lumière



— INTRODUCTION —

Depuis toujours, l'humain raconte.

Avant les livres.

Avant les calendriers.

Avant même les saisons nommées.

Il raconte pour comprendre ce qu'il traverse.

Pour donner un visage à l'invisible.

Pour traduire les passages intérieurs en images vivantes.

Les contes et les légendes ne sont pas des histoires naïves.

Ils sont des miroirs symboliques.

Ils parlent de nuit et de lumière.

De mort et de renaissance.

De perte et de retour.

De cycles qui dépassent une seule vie.

À l'équinoxe, lorsque le jour et la nuit s'équilibrent,
de nombreuses cultures ont cherché à exprimer ce moment fragile.

Ni hiver.

Ni été.

Un seuil.

Mars nous place précisément là.

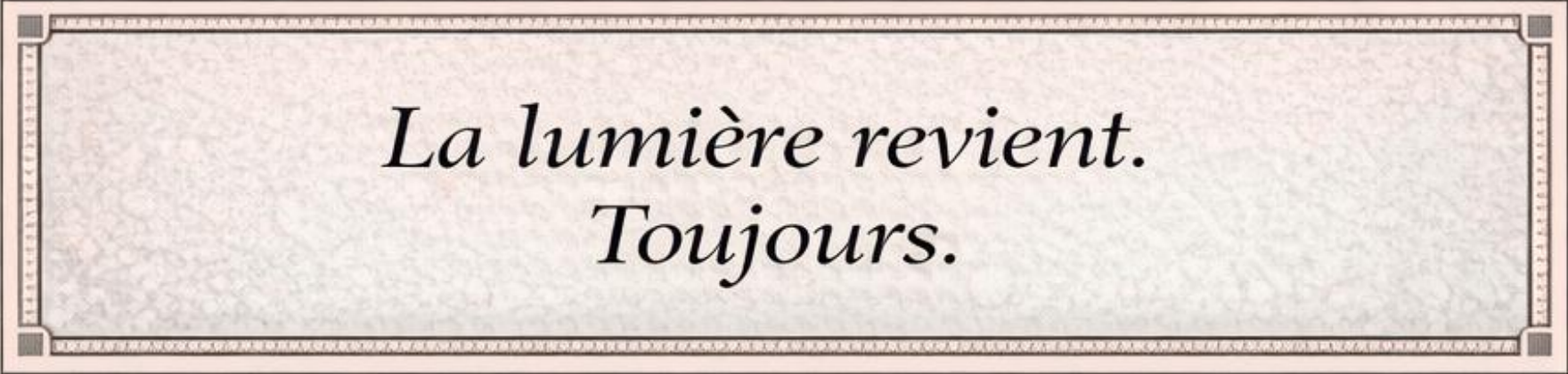
Dans un entre-deux fertile.

Et parmi les récits liés au renouveau,
un nom revient doucement à travers l'histoire : Ostara.

Figure associée au printemps,
à la lumière retrouvée,
à la fertilité symbolique de la terre.

Qu'elle soit mythe ancien, reconstruction
symbolique ou héritage transmis, ce qui
importe ici n'est pas la certitude historique.
C'est le message qu'elle porte.

Un message simple :



*La lumière revient.
Toujours.*

Entrons maintenant dans cette histoire
comme on entre dans un jardin au matin.
Sans chercher à prouver.
Simplement pour ressentir.



OSTARA

Là où la lumière revient



Il y eut un temps où la terre semblait ne plus respirer.
L'hiver avait étendu son manteau.

Long, Silencieux, Épais.

Les rivières s'étaient figées.

Les arbres s'étaient tus.

La lumière elle-même semblait hésiter.

Les anciens racontaient qu'à ce moment précis,
la terre attendait.

Non pas une explosion.

Mais un signe.

Et ce signe portait un nom : **Ostara**.



La gardienne du seuil

Ostara n'était pas une
déesse de conquête.
Elle n'imposait rien.
Elle ne chassait pas l'hiver.
Elle marchait entre les mondes.
D'un côté, l'obscurité nécessaire.
De l'autre, la lumière naissante.
Elle représentait le seuil.
Ce moment fragile où le jour
et la nuit s'équilibrent.
Où rien n'est encore dominant.
Où tout peut basculer.
On disait qu'elle apparaissait
à l'équinoxe.
lorsque les heures s'alignaient
parfaitement.
Ni plus de lumière.
Ni plus d'ombre.
Équilibre pur.



Les œufs de lumière

Les anciens ofraient des œufs
à cette période.
Pas pour célébrer une
abondance déjà là.
Mais pour honorer la promesse.
L'œuf contenait le mystère parfait,
Fragile à l'extérieur.
Puissant à l'intérieur.
On le peignait de couleurs vives.
On le cachait dans les herbes
nouvelles.
On le déposait près des foyers.
Non pour obtenir.
Mais pour rappeler.
Que la vie se cache parfois
dans ce qui semble immobile.



Le lièvre messager

Une autre image accompagne Ostara : le lièvre.

Animal discret.

Rapide.

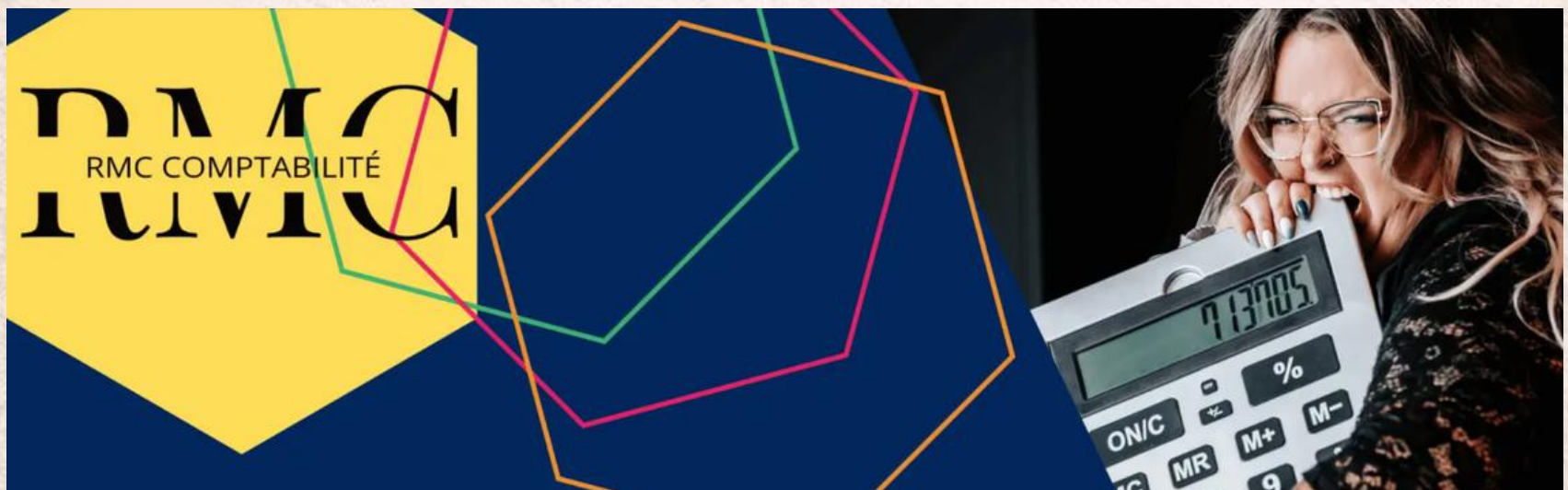
Toujours en mouvement
au printemps.

Dans certaines légendes,
le lièvre était le messager
d'Ostara.

Celui qui annonçait que
la terre était prête.

Le lièvre ne dort jamais
profondément.

Il reste attentif.



L'équinoxe comme miroir

L'équinoxe *comme miroir*

Au-delà des images,
Ostara raconte un principe universel.

La lumière revient,
mais elle ne supprime pas la nuit.
Elle s'équilibre avec elle.

Mars n'est pas l'été.
Il est le point d'égalité.
Dans nos vies, cela ressemble
à quoi ?
Un moment où l'on ne fuit
plus l'ombre.
Un moment où l'on ne court plus
après la lumière. Un moment où
l'on accepte les deux.
C'est souvent là que la
germination devient possible.

Renaitre sans bruit

Ostara ne promet pas une
transformation
spectaculaire.

Elle murmure:

- Observe.
- Écoute.
- Prépare.

Ce qui revient à la lumière ne crie pas.
Il pousse.

Dans certaines traditions nordiques,
on croyait que bénir la terre à l'équinoxe
garantissait l'équilibre des récoltes.
Mais la véritable bénédiction n'était
pas magique.
Elle était intentionnelle.

Regarder la terre.
La toucher.
La reconnaître vivante.

*La lumière revient.
Toujours.*



Ce que l'histoire nous laisse

Que l'on voie Ostara comme figure
mythique ancienne ou comme symbole
transmis et réinterprété au fil des siècles,
son message traverse le temps.

Chaque année, la lumière revient.
Chaque année, l'équilibre se présente.
Chaque année, nous avons le choix.

Ignorer le passage.
Ou l'habiter.

L'équinoxe n'est pas un spectacle.
C'est un alignement.
Et peut-être que la véritable légende
n'est pas celle d'Ostara.
Mais celle de l'humain
qui apprend à renaître sans se brusquer.

*La lumière revient.
Toujours.*

SYMBOLIQUE DE L'ÉQUINOXE

— *Regards croisés à travers les cultures* —

L'équinoxe de printemps n'appartient pas à une seule tradition.

Il traverse les civilisations, les latitudes, les époques.

Partout où l'humain a observé le ciel,
il a remarqué ce moment rare; le jour et la nuit
à parts égales.

Un équilibre visible.

Mesurable.

Cosmique.

Monde germanique

La figure d'Ostara est associée aux récits printaniers d'Europe du Nord. Son nom est parfois relié à une racine ancienne évoquant l'aube ou l'est là où la lumière se lève.

L'œuf et le lièvre sont devenus des symboles populaires du renouveau. Ils évoquent fertilité, vitalité, potentiel.



Monde celte

Chez les peuples celtes, l'équinoxe marquait une transition agricole. La terre se préparait aux semailles. On honorait la lumière croissante, non comme victoire sur l'hiver, mais comme cycle naturel.





SYMBOLIQUE – Partie 2 + Commun



Monde perse – Nowruz

Le Nouvel An perse, Nowruz, coïncide avec l'équinoxe de printemps. Il célèbre le renouveau, la purification et le recommencement. On nettoie la maison. On prépare une table symbolique avec des éléments vivants.

La lumière devient renaissance collective.



Monde autochtone

Dans plusieurs traditions autochtones d'Amérique du Nord, le printemps est lié au réveil de la terre mère. Ce n'est pas seulement un événement saisonnier, mais un rappel de relation. La terre ne nous appartient pas. Nous lui appartenons.



Ce que ces traditions ont en commun

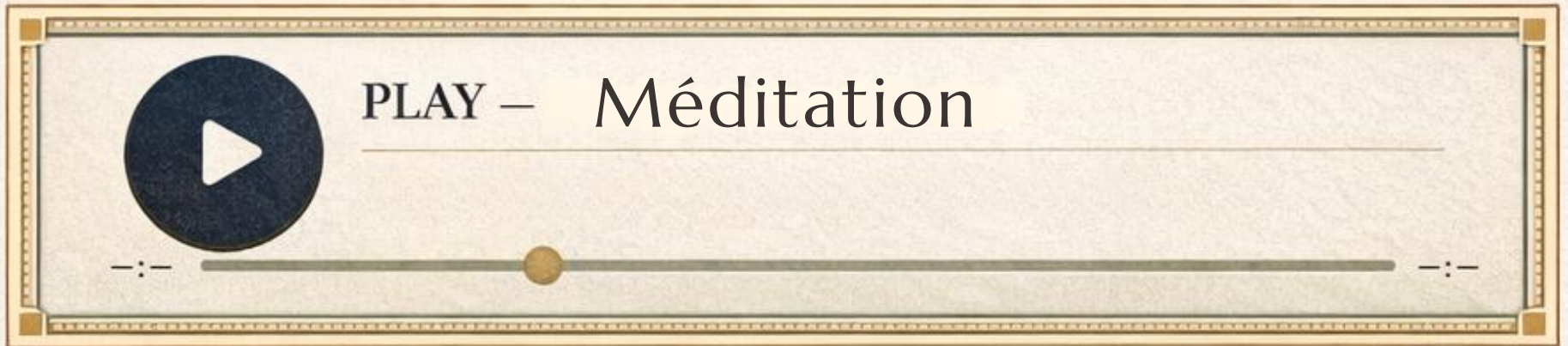
- Observer les cycles
- Honorer l'équilibre
- Se synchroniser avec la nature
- Marquer le passage par un geste conscient
- L'équinoxe n'est pas un folklore. C'est un rappel
- La lumière et l'ombre coexistent. Et c'est dans leur équilibre que la vie avance.

L'équinoxe n'est pas un folklore.
C'est un rappel :

***La lumière et l'ombre coexistent.
Et c'est dans leur équilibre que la vie avance.***



Le Seuil d'Ostara



Installe-toi confortablement.
Le dos droit mais détendu.
Les pieds en contact avec le sol.

Ferme les yeux.

Respire profondément.

Inspire...

Expire...

Imagine un paysage au lever du jour.

Il fait encore frais.

La terre est humide.

L'air porte une lumière douce,
presque dorée.

Devant toi, un champ.

Ni neige.

Ni fleurs éclatantes.

Un terrain prêt.

Tu avances lentement.

Chaque pas est conscient.

Tu arrives à un point précis.

Un seuil invisible.

D'un côté, ton hiver.

De l'autre, ton printemps.

Prends un moment pour ressentir ton
hiver.

Ce qu'il t'a appris.

Ce qu'il t'a retiré.

Ce qu'il t'a laissé.

Puis, tourne doucement ton regard
vers le printemps.

Pas celui des autres.

Le tien.

Demande intérieurement:

Qu'est-ce qui est prêt à émerger en moi ?

Observe la première image,

le premier mot,

la première sensation.

Imagine maintenant que tu tiens une
petite graine dans ta main.

Elle représente cela.

Suite de la méditation (page suivante) :

Reste quelques instants dans ce silence...



Le Seuil d'Ostara – Suite

Reste quelques instants dans ce silence.

Ressens l'équilibre.

Ni précipitation.

Ni inertie.

Seulement présence.

Quand tu es prêt,

reprends doucement conscience de ta respiration.

Bouge les doigts.

Ouvre les yeux.

Le seuil est franchi.

La seuil est franchi.

La germination a commencé.

*La lumière revient.
Toujours.*



Création IA, Mika

Il mouille des grenouilles



Encore un peu endormi, le jour baille... Un mille-pattes étire mollement sa flopée de jambes... Accroupie sur mon nénuphar, je reluque le soleil et j'observe ses pépites d'or crépiter. Amusée, je les imagine rebondir sur ma peau caoutchoutée... On me confond parfois avec un ouaouaron, ce gros batracien baraqué. Ou bien un crapaud trapu et orgueilleux qui gonfle exagérément son thorax. Moi, j'aime relaxer... Ne rien faire... Mais de façon attentionnée. Cela demande tout un lâcher-prise ! Pas évident d'aller à rebrousse-poil de ma génétique et de tempérer ce réflexe fou qui m'oblige à sautiller dans tous les coins !

Hum ! Certains n'apprécient pas entendre mon chant. Comme on dit : il suffit d'apercevoir une grenouille pour qu'il mouille ! Vrai que j'ai le pouvoir d'appeler l'eau du ciel. Beaucoup de peuples premiers de l'île de la Tortue associent ma médecine à la purification... On raconte que j'éloigne les mauvaises énergies et que je rétablis l'harmonie...

Quelle vitalité circule dans votre corps en ce moment ? Vous sentez-vous avachis ? Aussi léthargiques qu'une vieille souche carbonisée ? Ou au contraire, tendus et fébriles, prêts à dégainer votre épée ? Si, telle une cocotte-minute déréglée, vous êtes sur le point d'exploser, alors il importe d'effectuer un grand ménage dans votre vie émotionnelle... Lorsque le ciel pleure, allez vite courir dehors ! Ressentez l'averse couler sur votre peau... Vos larmes peuvent également nettoyer les vieilles blessures. Mais attention ! Je dis bien nettoyer. Pas question de vous noyer dans votre peine... Respirez un bon coup ! Retrouvez cette immobilité, pareille à une île tranquille en vous. Mes ancêtres l'appelaient vigilance...

Une question piège pour terminer :
je coasse ou je croasse ?

Les grenouilles coassent. Ce sont nos frères les corbeaux qui croassent...
Voici un truc pour vous en rappeler :

* Imaginez une rainette qui CROASSE.
Elle fait un bond et perd soudain la lettre **R**.
Alors elle COASSE...

NUMÉROLOGIE • MARS 2026

Le mois 4 — Ce qui prend forme



1) Les calculs (clairs et vérifiables)

Année universelle 2026

$2 + 0 + 2 + 6 = 10 \rightarrow 1 + 0 = 1$

Mois universel — mars 2026

Année universelle (1) + mars (3) = 4

(écriture équivalente : $2 + 0 + 2 + 6 + 3 = 13 \rightarrow 1 + 3 = 4$)

➔ Vibration collective du mois : 4

— Ligne directrice —

La numérologie ici sert d'éclairage et de guidance,
sans prédiction, dans le respect
de la souveraineté de chacun.

2) La vibration du 4 — l'essence de mars

Le 4, c'est la vie qui **s'organise pour durer**.

Après l'élan (1), l'ajustement (2) et le mouvement (3), mars vient **poser des bases**.

Le 4 n'accélère pas.

Il stabilise, structure, enracine.

Ce que le 4 met en lumière

- 🧱 **Concrétisation** : ce qui était idée devient geste.
- 📈 **Rythme juste** : avancer sans se brûler.
- 👊 **Engagement discret** : faire, plutôt que dire.
- 🏗️ **Fondations** : bâtir pour demain, pas pour impressionner.

— Clin d'œil du mois —

2026 (1) + mars (3) → 4

Une progression naturelle :

1 — je choisis 2 — j'ajuste 3 — j'exprime 4 — je construis

3) Ce que le 4 invite à explorer (à l'intérieur)

« Qu'est-ce que je suis prêt à construire,
même lentement, parce que c'est juste pour moi ? »

Pistes intérieures possibles

- ✓ Clarifier **une priorité réelle** (pas cinq projets à moitié).
- ✓ Donner une **forme concrète** à un élan déjà présent.
- ✓ Honorer la **patience** comme une force active.
- ✓ Revenir au corps, au rythme, au **quotidien**.

Le 4 ne demande pas plus d'efforts.
Il demande **moins de dispersion**.

4) Le défi du 4 (sans rigidité)

- ★ Trop de **contrôle** → on se crispe.
- ★ Trop de **devoir** → on s'épuise.
- ★ Trop de **sérieux** → on oublie la vie.

La médecine du mois

Bâtir avec souplesse.
Avancer pas à pas,
sans se couper du vivant.

5) Guidance concrète — vivre le 4

Le geste du mois



Chaque semaine, **un seul engagement clair**.
Un geste simple, tenu jusqu'au bout.

Pas pour performer.
Pour **honorer ta parole intérieure**.

Mini-rituel « 4 points »

Aujourd'hui, j'ai posé une base ici : _____

Aujourd'hui, j'ai voulu aller trop vite ici : _____

Ce que je choisis de stabiliser : _____

Le rythme qui me respecte : _____

Mars n'a pas besoin que tu forces.
Il t'invite à bâtir ce qui te ressemble...
un pas à la fois.

MM. MLV

UNE PORTE SANS CLÉ



photo *Wakitan*

par ***Wakitan***

L'Éveil du Cœur

Une âme en convalescence

Cette dernière année fut une longue saison de tempêtes intérieures. L'aventure de ladite pandémie se révéla un pèlerinage forcé vers mon propre centre.

Dévoilant avec une cruelle tendresse combien j'avais négligé mes blessures intimes. Née de ce tourbillon de folie mondiale, la peur m'avait submergé ?

Isolé, tel un loup solitaire, j'ai cherché désespérément la chaleur d'une meute perdue. Il m'a fallu de longs mois d'abandon avant de sentir enfin l'amour véritable refleurir en moi. Voir mes angoisses se dissiper comme une brume légère, balayées par le déferlement d'un torrent printanier.

Un refuge hors du temps



Depuis quelques années, moi et un ami louons un chalet pour briser les chaînes du quotidien et offrir à notre être le luxe d'une liberté sans frontière. Curieusement, dès que mes pieds foulent ce sol, une rencontre inédite s'improvise, rappelant la saveur d'un premier baiser avec la nature.

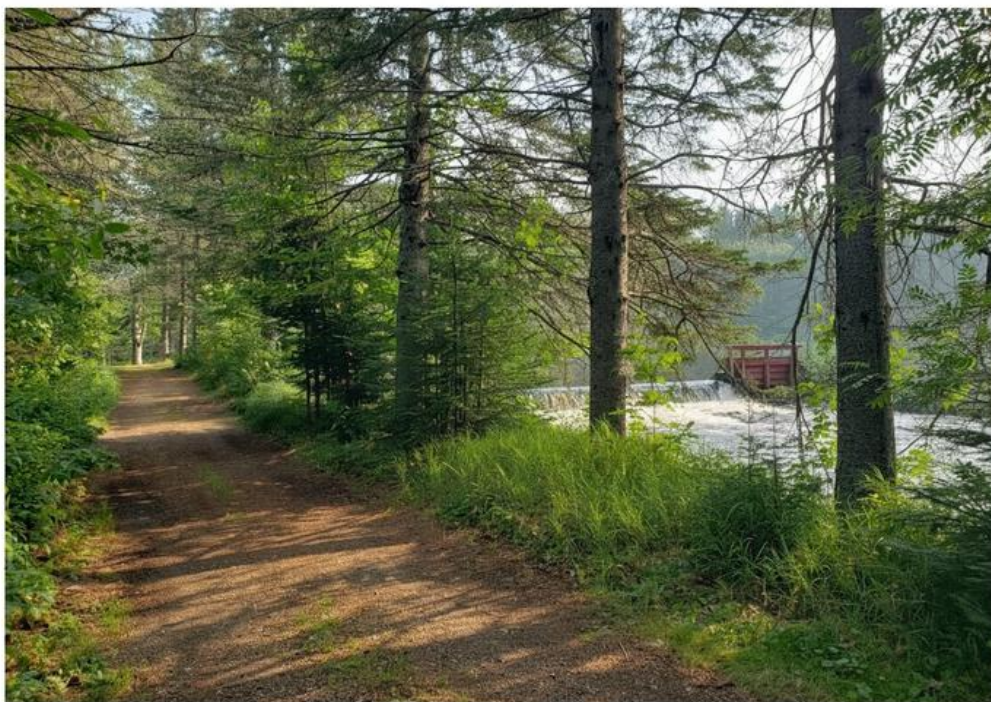
Notre demeure surplombe une petite cascade de cristal, nourrie par un lac suspendu quelques centaines de pieds plus hauts. Sous le plancher, l'eau s'écoule en un murmure presque surnaturel avant de devenir un ruisseau timide.

L'intérieur de la cabane respire la simplicité des refuges de montagne. Dans la pièce principale, quelques chaises et une table en bois massif marquée par les années. Prêt à ronronner, le vieux poêle en fonte semble guetter la première allumette... Plus loin, deux chambres nous invitent à l'introspection. L'odeur du pin et les draps frais n'attendent plus que nos rêves.

Quel chant apaisant !

Le frémissement sauvage... Ce tête-à-tête avec un mode de vie plus sain m'oblige à quitter la monotonie du quotidien. Je délaisse en ces lieux le poids de mes anciennes routines... Dans le silence absolu, la vie s'apprête à me murmurer ses mémoires les plus secrètes. Cette énergie bourdonne sous ma peau, circule dans mes veines pour caresser chaque cellule. La terre et le ciel s'épousent. Je tends les bras vers l'azur, dans un geste de communion. J'exhorte la forêt à incarner ma muse... Mes paupières s'alourdissent, je ferme les yeux, je deviens pure écoute...

Tout près, les cris stridents des corneilles semblent annoncer ma venue. Serais-je un invité de marque ? Le ruissellement de l'eau caresse mes tympans, le chant des grillons, un hymne à l'amour éternel. Et que dire du coassement des grenouilles ? Prières des gardiennes de la rivière ? Mes pensées vagabondent, se détachent et dérivent avec le courant... Je peux presque ressentir l'ADN des créatures qui habitent ce lieu... Elles évoquent mon sang, mon souffle...



Devant le chalet, telles des sentinelles, des pins majestueux dansent au gré du vent, ballerines de bois s'exécutant sans chorégraphie dans une grâce sauvage. Nous nous tenons là, debout face à ce ruisseau timide qui emporte avec lui les derniers reflets pourpres de la journée.

Le chaos, le bagel et la tortue

Le matin nous surprend assis devant un petit-déjeuner qui ressemble étrangement à la planque de deux adolescents en cavale, après le braquage d'une boulangerie... Sur notre table rétro des années 70, le vernis semble avoir survécu à trois guerres, sans ne jamais rendre les armes. Un joyeux champ de bataille où s'entrechoquent ordinateurs, cellulaires, bagels au fromage (qui tentent désespérément de ne pas fusionner avec le clavier), café, calepin et crayon à mine. Le bordel, direz-vous ? Non, de l'art conceptuel ! Le débordement de la Vie...

Le défi cruel...

Puis, vient le moment de vérité... Cette promesse masochiste de se confronter à l'eau froide dès l'aurore. Vous auriez probablement appelé les secours ou gagné un Oscar en nous filmant. Tremper les pieds ? Une simple formalité, une rigolade de surface. Mais y plonger le reste du corps ? Un calvaire digne d'une séance d'exorcisme. Nos hurlements, quelque part entre la tragédie grecque et le cri d'une chèvre en pleine vidéo d'horreur, ont littéralement déchiré la brume. On a officiellement remplacé le chant du coq local, tout en récoltant les regards médusés des autres campeurs réveillés en sursaut. Rien de tel que cette improvisation brute où la décence rend l'âme en premier, suivie de près par nos orteils qui se transforment en glaçons !

Le réveil de l'ermite

Quel précieux trésor que d'improviser chaque moment ! Un véritable éloge du Non-Agir ! Noble simplicité où l'âme se dépouille du superflu pour s'unir à l'unique vérité. L'éternel présent, j'ai saisi que l'existence ne se planifie pas, elle se contemple.

Le cycle de la déconstruction commence. Les piliers de mon éducation s'effondrent ! Les dogmes que l'on m'avait enjoint de porter comme des certitudes s'évanouissent... Crépuscule de mes idoles ? Sortir du poids des illusions, comprendre les possibilités d'une Vie plus vaste. Une résonance qui dépasse les limites de l'entendement humain.

Jadis, j'ai traqué le « Pourquoi » comme une proie. J'ai interrogé la poussière des livres. Cherchant vainement le sens du destin... Mais l'esprit qui fouille trop ardemment finit par s'épuiser. Dorénavant j'imité l'ours, je me retire dans l'ancre de mon propre silence.

Enfin, je peux m'échapper de ce long sommeil, de la trahison de mon intellect. Je reconnais le grand Imposteur, mon mental ! Tel un hypocrite habile, il m'avait convaincu que l'artisan de ma fortune et de mon malheur provenait du monde extérieur. Je comprends tardivement que cette croyance devient une lame qui blesse la main de celui qui la tient. La source du changement n'arrive pas du vent qui souffle, mais de la voile que l'on déploie à l'intérieur.

L'apocalypse intérieure

Le sommeil m'a transporté dans un rêve d'une clarté foudroyante. Je suis au volant de ma voiture sur une autoroute infinie, sans but, stimulé par une musique rythmée. Soudain, tout bascule... Le silence tombe comme un rideau de scène. La radio s'éteint. Le ciel se colore de teintes funèbres et les premières gouttes de pluie percutent mon pare-brise comme des larmes géantes.

Une colère s'amoncelle en nuages d'encre. Une violence inouïe au cœur de la tempête. Mes essuie-glaces s'affolent, je ne distingue plus les lignes de repères. Derrière moi, la route disparaît dans un abîme ! Impossible de rebrousser chemin ! Les freins ne répondent plus et l'auto s'emballe. Mes jambes sont pétrifiées, figées par la peur, tandis que le véhicule semble guidé par une force invisible...

Le grésil martèle la carrosserie avec la fureur d'un forgeron fracassant une pièce de métal. Dans ce rêve lucide, ma voiture incarne mon armure, solide et impénétrable. Arrivera-t-elle à me protéger de cet Armageddon ? Pareils à des balles de golf, des grêlons fissurent mon pare-brise. Une frayeur compresse ma poitrine, tel un baril de poudre sur le point d'exploser. Je suffoque, je pressens la fin...

Alors une voix douce demande :

**Considères-tu ce chemin comme
le seul que tu puisses emprunter ?**

Instinctivement je lâche prise ! J'abaisse mon dossier, mon corps allongé dans un geste d'abandon total. Je remercie la Vie pour son passé, son présent et ses mystères à venir. Je ferme les yeux, détendu comme l'enfant dans les bras de sa mère. Le calme devient absolu... À travers ces ténèbres, la lueur d'un soleil rouge vif m'invite à rouvrir les paupières. Je redresse mon siège, je prends le volant avec une confiance nouvelle...

Le sens de ce songe m'apparaît : la voiture représente mes résistances ; les essuie-glaces, le flux encombrant de mes pensées ; la route qui s'effondre, l'illusion du soi. Il faut apprendre à mourir au vieux « moi » avant de goûter à la plénitude de la Vie. Sur le banc, léger et bienveillant, mon corps peut accueillir désormais toutes les intempéries...

La danse des silences

Je découvre le silence qui se cache dans le silence... En kayak sur la rivière, je pagaie avec une douceur de plume, traversant des jardins de nénuphars flottants, aux fleurs d'une blancheur virginale. Je dérive aux aguets du moindre frisson de l'air...



Soudain je les vois : des libellules, tels de minuscules hélicoptères mécaniques survolant l'eau dans une quête amoureuse. Et plus loin, le Grand Héron maître de la patience, immobile sur ses échasses. Son pennage couleur de cendre et ses yeux d'or jaunes comme des éclairs de bande dessinée, en font un gardien mystique de l'écosystème.

Je vogue... le temps n'est plus qu'une illusion de l'esprit. Je tends l'oreille pour accueillir ce langage inconnu qui ouvre une porte sans clé. La brise caresse le feuillage, le chant des insectes vibre au même diapason que mon âme. Les cris des corneilles m'hypnotisent, m'entraînent dans une transe sauvage.

Puis le moi disparaît...



L'ÉLAN SIMPLE DU PRINTEMPS

Le printemps ne demande
pas de transformation radicale.

Il demande un ajustement.

Un ajustement de regard.
Un ajustement de rythme.
Un ajustement d'intention.

L'élan simple n'est
pas spectaculaire.

Il ne bouleverse pas tout.
Il ne renverse pas la table.
Il ne redéfinit pas ton identité
en une nuit.

Il t'invite à avancer d'un pas aligné.

L'élan simple n'est pas
spectaculaire.

Il ne bouleverse pas tout.
Il ne renverse pas la table.
Il ne redéfinit pas ton identité
en une nuit.

Il t'invite à avancer d'un pas aligné.

Il arrive parfois que nous
attendions le "grand moment".

La grande clarté.

La grande certitude.

Mais la nature ne
fonctionne pas ainsi.

Elle avance par micro-mouvements.

Une feuille.

Puis une autre.

Un bourgeon.

Puis une branche.

L'élan simple, c'est accepter que la cohérence
vaut plus que l'intensité.

C'est choisir une action qui respecte ton énergie actuelle.

C'est ne plus forcer la vitesse.

Ne plus accélérer pour rassurer.

Ne plus prouver que tu avances.

C'est avancer parce que c'est juste.

Mars nous rappelle que la croissance durable

n'est jamais bruyante.

Elle est stable.

Alors peut-être que ton élan ce mois-ci
n'est pas de tout transformer.

Peut-être qu'il est simplement:

Clarifier une priorité.

Alléger ton agenda.

Nourrir un projet à petite échelle.

Revenir à une pratique oubliée.

Et lorsque tu respectes ton rythme, la progression devient naturelle.

Sans lutte.

Sans comparaison.

Sans pression.

Juste un pas.

Puis un autre.

**L'élan simple n'a pas besoin d'être validé.
Il a besoin d'être respecté.**



REMERCIEMENTS

CE QUI GRANDIT ENSEMBLE

Chaque édition est une germination collective.
Il y a les textes visibles.

Les voix que l'on lit.
Les images que l'on contemple.
Mais derrière chaque page,
il y a des présences discrètes.
Des échanges.
Des ajustements.
Des intuitions partagées.

Ce numéro de mars porte l'énergie du passage.
Et un passage ne se traverse jamais seul.
Merci à celles et ceux qui ont offert leurs mots.
Leurs réflexions.

Leur regard.

Merci aux collaborateurs et collaboratrices
qui, mois après mois, enrichissent cet espace commun.
Merci aux partenaires qui soutiennent la vision.
À la radio qui fait vibrer les idées.
À la communauté qui incarne les échanges.

Merci à celles et ceux qui lisent,
qui prennent le temps,
qui reviennent.

Par la confiance. Par la constance. Par la cohérence.

*Un magazine ne pousse pas par hasard.
Il pousse parce qu'il est nourri.*

Merci d'être partie prenante de cqui germe déjà.

MESSAGE DE FIN

CE QUI NE SE VOIT PAS ENCORE

Un magazine se referme.

Mais un cycle ne s'arrête pas.

Mars nous a parlé de germination.

D'espace devenu fertile. D'élan discret.

Ce que nous avons traversé dans ces pages
ne demande pas d'être terminé.

Il demande d'être poursuivi.

Peut-être que certaines phrases t'ont rejoint.

Peut-être qu'un passage t'a dérangé. Peut-être
qu'une idée a commencé à prendre racine.

C'est suffisant.

Tout ne doit pas être compris immédiatement.

Certaines choses ont besoin de temps.

Comme la terre au printemps.

Nous vivons dans un monde qui valorise le visible. Les résultats.

Les annonces. Les preuves.

Mais la plupart des transformations profondes commencent sans témoin.

Elles prennent forme dans le silence.

Elles avancent à l'abri des regards.

Elles s'installent doucement.

Si mars t'a offert un espace, protège-le.

À bientôt pour la suite.

Nous continuerons d'explorer ces passages ensemble.

À travers les cycles. À travers les mois.

À travers ce qui se transforme.

Mario & Nicole



Faire de la place.
Respirer.
Laisser entrer la lumière.

Avril nous rappelle
que l'essentiel ne s'accumule pas.
Il s'éclaire.

05

— AVRIL 2026 —