

M A G A Z I N E

Édition 45 Mai 2026

La VIE

UNE VIE. UNE LIBERTÉ ASSUMÉE.

*Édition spéciale
Fête des mères*



Johanne Constantineau

Femme • Mère • Entrepreneurne

*Un parcours de cœur,
de foi et de transmission*



Rituel du mois
Ancrage et gratitude



Contes & Légendes
Héritages et mémoires



7e Escale
Détour vers l'essentiel



Voix du Vivant
Paroles qui éveillent



Astrologie de mai
Energies de renouveau

En résonance avec Radio Odyssée



Magazine La VIE

4 ans
à faire grandir
le vivant

Académie Nicole Scott

Les sages pas de l'éveil

Édition
spéciale

• Mai 2026 •

Concours *du mois*

Capteur de Soleil 7 Chakra

Une douce lumière pour harmoniser votre espace.

En mai, inscrivez-vous à l'infolettre de l'**Académie Nicole Scott** et courez la chance de recevoir ce magnifique capteur de soleil 7 chakra, offert comme présent du mois.

Valeur du présent : 30 \$

Pourquoi ce présent ?



PROTECTION DE L'ESPACE



DÉNOUE LES BLOCAGES



ÉLOIGNE LA NÉGATIVITÉ



SYMBOLISE NOS CENTRES D'ÉNERGIES

Comment participer ?

- Inscrivez-vous à l'infolettre de l'Académie Nicole Scott
- Restez à l'affût des nouvelles parutions et découvertes
- Un tirage sera effectué parmi les personnes inscrites

Je m'inscris



*Une présence douce, une touche
d'harmonie, une surprise lumineuse
pour le mois de mai.*

Présent offert en collaboration avec l'Académie Nicole Scott

Congrès Univers Holistique

UNE VISION, UNE MISSION, UNE VIBRATION

SPÉCIAL
FÊTE DES
MÈRES



Le Congrès Univers Holistique est né d'un appel profond.

Un besoin de rassembler, de créer un espace où les âmes peuvent se rencontrer, échanger et évoluer.



Derrière cet événement se trouve Sonia Milliard,

voyante, médium, auteure et éditrice. Depuis plusieurs années, elle accompagne les gens à travers leurs cheminements, leurs questionnements et leur éveil intérieurs. Mais au-delà des consultations, une vision plus grande s'est imposée à elle : celle de créer un lieu vibrant, où chacun peut trouver sa place.



Le Congrès Univers Holistique n'est pas qu'un simple événement.

C'est un lieu de découvertes, d'expériences et d'ouverture, réunissant des thérapeutes, des artisans, des conférenciers, des médiums et des passionnés du mieux-être. Tous animés par une même intention : partager, transmettre et faire évoluer les consciences.



Chaque édition porte une vibration unique.

Cette année, à Chicoutimi, le thème « Le Féminin sacré en lumière » nous invite à reconnecter à notre puissance créatrice, à notre intuition et à cette énergie douce et forte qui habite chacun de nous.



Créer ce congrès, c'est pour Sonia

une façon de redonner, de rassembler et de permettre à chacun de se reconnecter à son essence. C'est offrir un espace où tout peut prendre du temps pour évoluer et parfois même se transformer.



Parce qu'au fond, ce congrès existe pour une seule raison : vous.

Pour vous permettre de rencontrer les bonnes personnes, au bon moment. Pour vous ouvrir à de nouvelles perspectives. Et surtout, pour vous rappeler que vous n'êtes jamais seul dans votre cheminement. Plus qu'un événement... une expérience.

“ Le Féminin sacré
en lumière ”



Rejoignez-nous pour vivre l'expérience.



<https://universholistique.ca/>



<https://soniamilliard.com/>

SOMMAIRE

Ouverture & présences

Des mots pour honorer, reconnaître et transmettre.

P. 8

— ÉDITO

Ce qui reste d'une mère

Mario Marchand

P. 12

— LETTRE DU MOIS

À celles qui portent encore

Nicole Scott & Mario Marchand

P. 14

— COMPTABILITÉ & CLARTÉ

Comment une comptabilité désorganisée peut affecter vos impôts

Rose Monic Carrière — RMC Comptabilité

P. 16

— ARTICLE VEDETTE

Johanne Constantineau — Créer sa vie, aimer plus grand

Portrait vedette — Magazine La VIE

P. 24

— TÉMOIGNAGE

À tous ceux dont le cœur a déjà été brisé par la mort

Nancy Fillion

P. 28

— VOIX DU VIVANT

La grande trahison

Danny Levesque

P. 31

— ORACLE DU MOIS

L'expérience de la compétition

Nicole Scott

SOMMAIRE

Chemins intérieurs & douceur de soi

Des pages pour revenir à soi, déposer, comprendre et respirer.

P. 32

— RÉFLEXION

Croyances et conditionnements

Centre Univers Soi

P. 36

— RENAISSANCE INTÉRIEURE

L'essentiel

Christine Harmant

P. 38

— CHROMOTHÉRAPIE

Lunette Magenta — La douceur qui réaccorde l'émotion

Nicole Scott

P. 42

— 7^e ESCALE

Détour vers l'essentiel

Mario Marchand

P. 48

— DONNÉE DU MOIS DE MAI

Retrouver la paix intérieure

Annie Poitras

P. 52

— PORTRAIT HUMAIN

Une humaine parfaitement imparfaite

Geneviève Morin

P. 56

— HOMMAGE AUX MÈRES

À celles qui ont aimé, porté, transmis

Nicole Scott

SOMMAIRE

Racines, rituels & printemps intérieur

Quand les héritages, les nombres et les gestes simples nous ramènent au vivant.

P. 62

— NUMÉROLOGIE

Mai 2026 — La vibration du 6

Magazine La VIE

P. 66

— CHRONIQUE

Pourquoi tant de violence ?

Nicole Scott

P. 70

— CONSTELLATIONS FAMILIALES

**Observer les liens, les mémoires
et les mouvements invisibles**

Claudia Lemieux

P. 74

— RITUEL DU MOIS

Honorer ce qui nous a portés

Magazine La VIE

P. 78

— CONTES & LÉGENDES

**La Louve — Celle qui protège,
nourrit... et apprend à laisser partir**

Mario Marchand

P. 82

— CONTE SYMBOLIQUE

Le Corbeau — Fils du soleil

Mika

P. 84

— CONTE DU VIVANT

Le Siffleux et la Moufette

Wakitan



SOMMAIRE

Nature, mémoire & astres

Des récits, des symboles et des lumières
pour refermer l'édition en conscience.

P. 88

— RÉCIT DE NATURE

Attachée à un arbre

Sophie Hamel

P. 92

— RÉFLEXION

Toutes les mères ne transmettent pas la même liberté

Mario Marchand

P. 98

— ASTROLOGIE DE MAI

Édition spéciale Fête des mères

Magazine La VIE

P. 104

— MOT DE LA FIN

Refermer l'édition en douceur

Magazine La VIE

P. 106

— PROCHAINE ÉDITION

Édition spéciale Fête des pères

Magazine La VIE

Ce qui reste d'une mère



Il y a des présences qui ne quittent jamais vraiment une vie. Même quand les années passent. Même quand les visages changent. Même quand la voix s'éloigne, ou qu'elle ne peut plus être entendue comme avant.



Une mère laisse rarement seulement des souvenirs.
Elle laisse une façon d'aimer.
Une façon de protéger.
Une façon de tenir quand la vie serre trop fort.
Elle laisse des gestes, des habitudes,
des silences, des forces, parfois même
des blessures qu'il faut ensuite comprendre,
traverser, transformer.



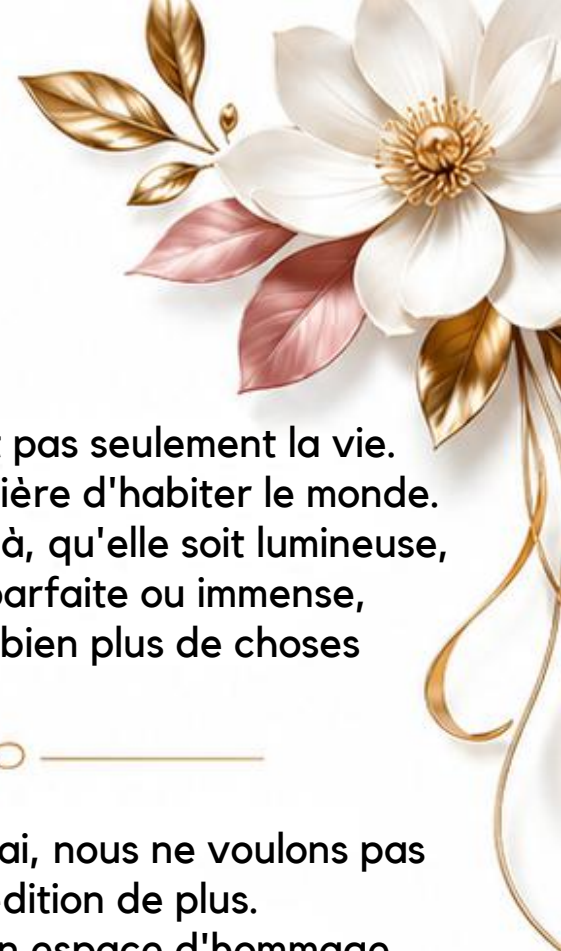
Une mère, ce n'est pas seulement celle
qui donne la vie.
C'est aussi celle qui veille.
Celle qui porte.
Celle qui rassure.
Celle qui recommence.
Celle qui continue, même quand personne
ne voit tout ce qu'elle porte déjà.

Et souvent, c'est là que se cache sa grandeur.
Dans ce qu'elle fait sans bruit.
Dans ce qu'elle tient sans le dire.
Dans cette part immense d'elle-même
qui s'est donnée à travers le quotidien,
les soins, les inquiétudes, les attentions,
les renoncements parfois, les actes simples
qui n'avaient l'air de rien... mais qui ont
pourtant bâti un monde autour de quelqu'un.



La fête des mères est une belle occasion
de dire merci.
Mais au fond, elle devrait aussi être une
occasion de regarder plus loin.
De reconnaître tout ce qu'une mère
représente dans une vie humaine.
Pas seulement la tendresse.
Pas seulement la douceur.
Mais aussi la persévérance.

La fatigue.
Le courage discret.
L'amour qui ne sait pas toujours bien
se dire, mais qui reste là pareil.



Ce mois-ci, au Magazine La VIE, nous avons choisi de rendre hommage à toutes les mères. Aux mères présentes.

Aux mères absentes.
Aux mères de sang.
Aux mères de cœur.
Aux grands-mères.

Aux femmes qui ont materné, soutenu, recueilli, élevé, accompagné, transmis.
À celles qui ont porté un monde entier sans recevoir toujours les mots qui leur revenaient.



Nous avons aussi une pensée pour celles dont la présence vit autrement aujourd'hui. Dans une mémoire.

Dans une recette.
Dans une manière de parler.
Dans un regard qu'on reconnaît soudain chez soi.
Dans un manque qui dit encore combien l'amour a existé.



Parce qu'au fond, ce qui reste d'une mère ne se trouve pas seulement dans les albums, dans les dates ou dans les célébrations. Cela se trouve dans le vivant. Dans ce qui continue à passer à travers nous. Dans ce qu'on répète.

Dans ce qu'on garde.
Dans ce qu'on choisit aussi de réparer pour que la suite soit plus douce, plus libre, plus consciente.



Une mère ne transmet pas seulement la vie. Elle transmet une manière d'habiter le monde. Et cette transmission-là, qu'elle soit lumineuse, complexe, tendre, imparfaite ou immense, continue de façonner bien plus de choses qu'on le croit.



Alors en ce mois de mai, nous ne voulons pas seulement offrir une édition de plus. Nous voulons ouvrir un espace d'hommage. Un espace pour remercier. Un espace pour reconnaître. Un espace pour se souvenir. Un espace pour sentir ce qui, à travers les mères, les lignées, les gestes du cœur et les héritages visibles ou invisibles, continue encore de nous porter.

Car si tant de vies tiennent encore debout, c'est souvent parce qu'un jour, quelque part, une mère a aimé plus grand qu'elle-même. Et cela mérite plus qu'une habitude. Cela mérite d'être nommé. Honoré, reçu.

En mai, nous choisissons donc de tourner notre regard vers elles. Vers celles qui ont donné. Vers celles qui donnent encore. Vers celles qui ont laissé une empreinte si profonde qu'elle continue de vivre dans notre manière d'aimer, de protéger, de soigner et de recommencer.



Parce qu'au bout du compte, ce qui reste d'une mère n'est pas seulement dans la mémoire. C'est dans ce qui continue.



Mario Marchand

Éditeur — Magazine La VIE



Nadia Fortin
INTERVENANTE EN
ÉDUCATION SPÉCIALISÉE

PRÉPARER LA RENTRÉE... *même en été*

PRENDRE SOIN DE SOI AUJOURD'HUI,
POUR ABORDER DEMAIN EN CONFIANCE. 



L'ÉTÉ, CE N'EST PAS TOUJOURS SIMPLE.

Le soleil brille, mais les émotions, elles, sont encore là.
Le stress aussi. Et les transitions à venir peuvent
créer de l'inquiétude... sans qu'on sache trop pourquoi.



L'ÉTÉ : UN MOMENT IDÉAL POUR PRÉPARER LA SUITE

Que ce soit pour un enfant, un adolescent ou un adulte,
l'été peut devenir un espace pour :

- Se déposer et ralentir
- Mieux comprendre ce qui se vit intérieurement
- Développer des outils concrets
- Se préparer en douceur à la rentrée

CE QU'UN ACCOMPAGNEMENT PEUT T'APPORTER



Mettre des mots
sur ce que tu vis



Améliorer les relations
(amis, famille, école)



Retrouver des repères
et de la clarté



Travailler les habiletés sociales
et la communication



Apaiser le stress
et l'anxiété



Apprendre à gérer
l'impulsivité



Développer des stratégies
concrètes



Renforcer la confiance
en soi

A ton rythme. Sans pression. Dans le respect de qui tu es. 

Places
disponibles



Pour des nouveaux
suivis maintenant



DES TRANSITIONS IMPORTANTES À ACCOMPAGNER



Passage du primaire au secondaire



Retour à l'école après une période difficile



Changements dans le groupe d'amis
ou l'environnement



Stress lié à la performance ou à l'adaptation



Ça se prépare. Et ça peut faire toute la différence.

UNE APPROCHE HUMAINE, DOUCE ET CRÉATIVE



Je suis Nadia Fortin,
éducatrice spécialisée
en pratique privée.

J'offre un accompagnement :

- ♥ Chaleureux et sans jugement
- ♥ Adapté aux jeunes (8 ans et +), adolescents et adultes
- ♥ Créatif (outils concrets, échanges, introspection)
- ♥ Axé sur les forces et le potentiel

*Parce que le diamant est déjà en toi...
je t'aide simplement à le faire rayonner.* 

DISPONIBILITÉS



EN PRÉSENTIEL
À SAINT-FÉLICIEN



EN VIRTUEL
SIMPLE ET ACCESSIBLE
DE CHEZ TOI

Un petit pas aujourd'hui...

POUR UNE RENTRÉE PLUS DOUCE DEMAIN.

Se faire accompagner, ce n'est pas parce que ça va mal...
c'est parce que tu veux que ça aille mieux.



Pour prendre rendez-vous



418-618-3181



www.nadiafortin.com



intervenante.nadiafortin@gmail.com

*Au plaisir
de cheminer
avec toi !*





Bonne fête
à toutes les
mamans !

Promotion spéciale de mai

MOIS SPÉCIAL POUR SOULIGNER LA FÊTE DES MÈRES
ET DE LA FEMME À PART ENTIÈRE

Bonjour à tous et à toutes ! Ma promotion est de retour encore cette année !



Cadeau #1

RÉSERVÉ EXCLUSIVEMENT
AUX FEMMES (MÈRE OU NON !)

Réservez en mai un soin
d'une durée de 90 min,
et **économisez 20 \$!**



Cadeau #2

VALABLE POUR TOUS
(HOMME OU FEMME)

En mai, à l'achat d'un certificat
cadeau pour un soin d'une durée
de 90 ou 120 min à prix régulier,
obtenez une **carte rabais de 20 \$**,
applicable à un prochain rendez-vous !



Réservez votre moment de détente dès aujourd'hui
car les places se combleront rapidement !



Disponible du lundi au vendredi



entre 9 h et 18 h



Appel ou texto : **418-922-4570**



Courriel : **infoetreenequilibre@gmail.com**



Messenger : **@Massothérapie - Catherine Maheu**



J'ai vraiment très hâte de vous procurer un moment de détente !

À celles qui portent encore

“

Il y a des présences qui ne
quittent jamais vraiment une vie.
Elles restent dans une manière d'aimer.
Dans une façon de consoler.
Dans un geste simple qu'on refait
un jour sans même s'en rendre compte.
Dans une force qu'on croyait nôtre
avant de comprendre qu'elle venait,
peut-être, de plus loin.

Il y a des mères de sang.
Des mères de cœur.
Des grands-mères.
Des femmes qui ont soutenu, nourri,
relevé, accompagné.
Des femmes qui ont laissé une trace,
parfois dans la douceur, parfois
dans l'effort, souvent dans des gestes
si quotidiens qu'on n'en mesure
la grandeur que plus tard.

En ce mois de mai, nous avons choisi
de consacrer cette édition spéciale
à la fête des mères.
Non pas pour figer une image parfaite.
Mais pour rendre hommage à ce qui,
à travers les mères et toutes
les présences maternelles, continue
de porter, de relier et de transmettre.

Cette édition veut faire de la place à cela.
À la tendresse.
À la fatigue aussi.
À la force discrète.
À l'amour imparfait mais marquant.
À ce qui a été donné.
À ce qui est encore vivant.
À ce qui se transmet, parfois sans bruit,
d'une vie à une autre.

Suite



Que ces pages soient lues comme
un hommage, oui, mais aussi comme
un espace de reconnaissance.

Pour remercier.
Pour ressentir.
Pour se souvenir.

Nicole Scott
Mario Marchand

Magazine La VIE

À toutes celles qui ont porté.
À toutes celles qui portent encore.
Et à tout ce qui, à travers elles,
continue de vivre en nous.



Rose Monic Carrière

RMC Comptabilité

Comment une comptabilité désorganisée peut affecter vos impôts

Il arrive souvent que des chefs d'entreprise ne se rendent compte du fouillis de leur comptabilité qu'au moment de la déclaration d'impôts. À ce moment-là, tout semble précipité, confus et stressant. Nous avons aidé de nombreux clients à rectifier leur comptabilité après coup, et presque à chaque fois, ils disent la même chose : ils regrettent de ne pas s'en être occupés plus tôt, car cela leur aurait permis d'économiser du temps, de l'argent et bien des frustrations.



- ✓ Des déductions manquées lorsque les dépenses ne sont pas correctement enregistrées ou catégorisées peuvent entraîner le paiement de plus d'impôts que nécessaire.
- ✓ Des déclarations de revenus incorrectes peuvent entraîner des écarts et des problèmes potentiels si les chiffres ne correspondent pas aux revenus déclarés.
- ✓ Revenus manqués, notamment provenant de plusieurs plateformes ou sources de paiement.
- ✓ L'absence de documentation organisée rend difficile la justification des déductions si une preuve est nécessaire.
- ✓ Des retards surviennent pendant la période des impôts parce que tout doit être nettoyé avant le dépôt.



Rose Monic Carrière

RMC Comptabilité

Quand le désordre coûte plus cher

- ✓ Les dépenses personnelles et professionnelles sont mélangées, ce qui rend plus difficile l'identification des véritables déductions.
- ✓ Comptes non rapprochés, ce qui signifie que vos chiffres pourraient ne pas correspondre à votre solde bancaire réel.
- ✓ Un suivi incorrect de la taxe de vente peut entraîner des montants imprévus à payer.
- ✓ Les déclarations tardives ou incorrectes peuvent entraîner des pénalités, des intérêts et des frais supplémentaires.

Par exemple, si vous oubliez d'enregistrer plusieurs dépenses professionnelles au cours de l'année, ces déductions sont perdues à moins que tout ne soit correctement suivi et documenté. À l'inverse, si vos revenus sont inexacts, cela peut engendrer de la confusion et du travail supplémentaire pour les corriger ultérieurement.

La bonne nouvelle, c'est que tout ça est évitable. Tenir sa comptabilité à jour tout au long de l'année simplifie grandement la déclaration de revenus et vous assure de l'exactitude de vos chiffres.

Si votre comptabilité vous semble en retard, désorganisée ou confuse, rassurez-vous, vous n'êtes pas seul. On peut vous aider à y voir plus clair et à mettre en place un système simple pour vous permettre de garder le cap.

Si vous souhaitez obtenir de l'aide en matière de comptabilité afin que la période des impôts soit plus facile et plus prévisible, prenez rendez-vous avec nous et nous vous guiderons à travers les prochaines étapes.

Tenir sa comptabilité à jour,
c'est gagner du temps, réduire
le stress et mieux préparer
sa période d'impôts.



Une comptabilité claire,
c'est une entreprise qui respire mieux.



Johanne Constantineau

Créer sa vie, aimer plus grand

FEMME, MÈRE, BÂTISSEUSE DE LUMIÈRE

Il y a des femmes que l'on sent tout de suite en mouvement. Pas nécessairement dans le bruit, ni dans une agitation de surface. Mais dans une manière d'habiter leur vie avec une volonté tranquille, une foi intérieure, et ce désir profond de transformer ce qui leur est donné en quelque chose de plus lumineux. Johanne Constantineau fait partie de ces femmes.

“



*Je suis une femme
qui apprend tous les jours
à mieux s'aimer, se connaître
et se choisir pour une vie
facile, légère et heureuse.*”

”

À travers cet article vedette de l'édition spéciale fête des mères, nous découvrons une femme portée par l'amour, la conscience, la transformation intérieure et le désir d'offrir autour d'elle quelque chose de vrai.

Magazine

La VIE



ARTICLE VEDETTE

Une femme en mouvement

Revenir, encore et encore,
vers ce qui émerveille le cœur

Quand elle parle d'elle aujourd'hui, Johanne ne commence pas par une fonction, un titre ou une image à défendre. Elle va droit à l'essentiel. Elle se décrit comme une femme qui apprend chaque jour à mieux s'aimer, à mieux se connaître et à mieux se choisir, pour vivre une vie plus facile, plus légère, plus heureuse.

Il y a dans cette réponse quelque chose de simple, mais de très fort. Comme si, avec le temps, elle avait compris que la vraie réussite ne tient pas seulement dans ce que l'on construit à l'extérieur, mais dans la qualité du lien que l'on entretient avec soi-même. Son parcours commence peut-être là dans une conscience qui se bâtit, dans un retour à soi qui demande du courage, et dans cette capacité à revenir, encore et encore, vers ce qui émerveille le cœur.

Johanne le dit elle-même : elle s'amène souvent dans son émerveillement, celui qu'elle ressent au plus profond d'elle-même. Ce détail n'en est pas un. Il révèle une femme qui ne veut pas seulement fonctionner, performer ou survivre, mais ressentir, créer et rayonner à partir d'un espace intérieur plus vrai.

“

*Tu es la créatrice
de ta vie et toi seule
peux la transformer
pour réaliser ce qui
est le plus important.*

”

La maternité comme transformation

S'il y a un rôle qui a profondément transformé Johanne, c'est celui de mère. Elle en parle avec des mots qui ne cherchent pas à impressionner, mais qui touchent juste : un amour inconnu au départ, qui remplit toute une vie. Pour elle, cet amour est inconditionnel, et il a changé sa vie.

Dans cette façon de le dire, on sent toute la profondeur d'une expérience qui déplace l'être. La maternité n'est pas seulement un rôle à assumer. C'est parfois une manière nouvelle d'aimer, de sentir, de protéger, de donner et de voir le monde.

À ses enfants, Johanne a voulu transmettre des repères essentiels s'aimer, partager et se pardonner. Elle leur a aussi parlé de Dieu, de foi et de cette idée que tout est possible. Dans ces quelques mots, on sent une direction claire ne pas se réduire à ses peurs, à ses manques ou à ce que le monde voudrait nous faire croire. Il existe en chacun quelque chose de plus grand, de plus vaste, de plus vivant.

*“ Comme maman,
qu’as-tu le plus voulu
transmettre à tes enfants ?
De s’aimer, de partager
et de se pardonner. ”*

La maman

L'héritage. La trace. La transformation.

Dans une édition de mai, on ne peut pas parler d'une femme sans écouter aussi ce qui vient de sa propre ligne. Quand Johanne pense à sa mère, ce qui lui revient d'abord n'est pas un portrait idéalisé. Elle nomme plutôt un manque d'amour pour elle, sa détermination à réussir et sa recherche d'être aimée. Cette réponse n'embellit pas. Elle n'écrase pas non plus. Elle dit quelque chose de vrai, quelque chose d'humain.

De sa mère, Johanne dit avoir reçu de précieux héritages : la détermination, le fait de m'aimer, de ne pas être violente, d'écouter avant d'agir et de donner. Et lorsqu'on lui demande s'il y a des choses qu'elle a choisi de vivre autrement, sa réponse ouvre un espace fort: être non violente avec les enfants, m'aimer moi, être, donner... et reconnaître que j'ai oublié de recevoir.

Cette phrase pourrait presque résumer toute une traversée féminine. Entre les héritages reçus et les gestes que l'on choisit de transformer, il y a une œuvre de conscience, de réparation et de présence.

“
*Entre ce qui se reçoit
et ce qui se transforme,
une femme réécrit parfois
toute une lignée.*”

Femme, mère et entrepreneure

La cohabitation entre la femme, la mère et l'entrepreneure n'a pas été théorique pour Johanne. Elle l'a vécue dans le concret, dans la densité du réel. Elle raconte qu'ayant été seule pendant des années, elle travaillait beaucoup le soir et les fins de semaine pour prendre soin de ses enfants. Elle dit être restée célibataire pour les protéger. Elle se nomme elle-même comme une mère protectrice.

Ce choix révèle la profondeur de son engagement. Il montre aussi la réalité de nombreuses femmes qui ont dû porter plusieurs mondes en même temps: le travail, la survie, la sécurité affective des enfants, la gestion du quotidien et la fatigue. Il n'y a pas ici de posture héroïque fabriquée. Il y a quelque chose de plus touchant encore: une fidélité à l'essentiel.

Quand on demande à Johanne quelles valeurs guident le plus son parcours, elle en nomme trois : le respect, la bienveillance et l'amour de soi. Et ce trio dit beaucoup. Le respect pose une limite saine. La bienveillance humanise tout. L'amour de soi devient la base à partir de laquelle on peut aimer juste, donner sans se perdre et vivre sans constamment se diminuer.

Être femme, mère et entrepreneure, c'est porter plusieurs mondes avec courage. C'est choisir, chaque jour, de créer une vie alignée, pour soi et pour ceux qu'on aime.



LES VALEURS QUI LA GUIDENT



Le respect

Poser des limites saines, c'est se choisir.



La bienveillance

Humaniser chaque geste, chaque parole, chaque choix.



L'amour de soi

La base pour aimer juste, donner sans se perdre et vivre pleinement.

ARTICLE VEDETTE

Créer sa vie, aimer plus grand

À la question de l'héritage, Johanne répond avec une phrase qui résume admirablement sa vision : s'aimer, créer sa vie un jour à la fois en vivant son moment présent, ne jamais laisser personne te dévaloriser. Elle ne parle pas d'un héritage centré sur le statut, la performance ou l'image. Elle parle d'un héritage de présence, de conscience et de dignité intérieure.

Pour conclure, Johanne adresse un message clair aux femmes et aux mères qui liront cette édition s'aimer en premier pour être un exemple, rayonner en ouvrant son cœur, ouvrir les portes de son monde intérieur. Dans un monde qui pousse souvent à faire plus, plus vite, plus fort, elle nous souffle autre chose : s'aimer, se choisir, créer sa vie, et ne jamais oublier que l'on est, profondément, un chef-d'œuvre.

Cette parole résonne comme une invitation douce mais ferme : reprendre sa place, honorer sa valeur, aimer plus grand, et marcher dans sa vie avec plus de vérité.



“ Tu es un
chef-d'œuvre. ”

La Passerelle Littéraire

Ce qui me traverse

Un lieu sensible et inspirant
où les mots rencontrent la vie,
la nature et l'intériorité.

DÉCOUVREZ L'UNIVERS DE
LA PASSERELLE LITTÉRAIRE



www.lapasserellelitteraire.com



Ce qui me traverse

CONGRÈS UNIVERS HOLISTIQUE

Thème 2026

Le Féminin sacré en lumière

Conférences et ateliers
GRATUIT à l'achat du
billet d'entrée

Médiums et voyants
sur place

• **Intervenants,
therapeutes, artistes
et exposants**
du mieux-être



 **Samedi 9 mai** 9 h à 17 h

 **Dimanche 10 mai** 9 h à 16 h



Sonia Milliard
Organisatrice

L'harmonisation des lieux



POUR RETROUVER L'ÉQUILIBRE,
LA PAIX ET L'HARMONIE CHEZ SOI
ET DANS SON ENVIRONNEMENT.

✦ Les signes et le questionnement

Je suis à faire un quelque chose et j'ai l'impression que quelqu'un vient de passer.

J'ai l'impression que l'on me surveille.

Je souffre d'insomnie, je sens que l'on me réveille.

Je me réveille souvent la nuit.

L'atmosphère est lourde, il me semble que c'est pesant, c'est lourd à la maison.

Les enfants se réveillent souvent, en pleure ou il on peur de...

Mon chat ou mon chien chavire à des moments dans la journée ou dans la nuit. Mon ou mes enfants ne vont pas très bien à la maison, pourtant, il est ou ils sont toujours mieux ailleurs.

Souvent il y a des signes que l'on peut voir et d'autre non.

Ça peut-être très subtil. Il y a des endroits ou les gens vont me dire que la chaise bersante berce toute seule, la lumière allume ou éteint toute seule aussi.

*Il n'y a pas juste les entités qu'on libère, on libère tout l'émotionnel, tout ce qui a été vécu

***Ma suggestion est de faire le ménage une fois par année



Harmonisation de la demeure

Prendre le temps de se poser la question.

*Est-ce que je me sens bien?

*Est-ce que mes nuits sont belles, reposantes, réparatrices.



Harmonisation de l'entreprise

Prendre le temps de se poser la question.

*Est-ce que je me sens bien dans mon entreprise?

*Est-ce que le clients sont au rendez-vous?

*Est-ce que le financier est au rendez-vous?

Il y a aussi l'analyse de la date de naissance de l'entreprise, la date de l'enregistrement...



À tous ceux dont le cœur a déjà été brisé par la mort

Quand l'amour doit apprendre à continuer

Nancy

Le sujet que j'aborde aujourd'hui touche à la mort de mon conjoint, une épreuve qui remonte à sept ans déjà.

Tout a commencé en 2011, lorsque mon conjoint et moi avons reçu le diagnostic d'un cancer des ganglions qui était en dormance. Quel cauchemar pour mon conjoint et pour moi d'apprendre une nouvelle pareille! Ce fut une aventure que je ne souhaite même pas à mon pire ennemi et qui sait, je n'en ai pas d'ennemis.

Huit ans plus tard, le cancer s'est réveillé, et c'est là que le vrai cauchemar a commencé. Un mercredi matin, les médecins ont décidé de garder mon conjoint à l'hôpital pour investiguer davantage, afin de vérifier exactement où la maladie était rendue. Ils nous ont donné une chambre. On s'est regardés et l'on s'est dit: < Pas nous... pourquoi nous...? » Puis, on s'est mis à pleurer.

Un peu plus tard, il fallait que je retourne à la maison. Sur le chemin du retour, j'ai pleuré tout le long en me demandant comment j'allais annoncer cette terrible nouvelle à mes deux filles. Quand je suis arrivée, elles ont vu mon visage et elles ont tout de suite compris que quelque chose n'allait pas. Elles m'ont demandé : « Pis, maman? » Et là, je me suis effondrée en larmes. Je leur ai dit que leur père venait d'apprendre qu'il avait un cancer des ganglions. Elles se sont mises à pleurer à leur tour. Ensuite, j'ai dit à mes filles : « On est faites forte. On va encourager votre père à surmonter cette terrible épreuve ensemble. >



“
*Pas nous...
pourquoi nous...?*

”

Traverser l'impensable

Quand l'espoir tient encore malgré tout

Nancy

On se sent vraiment impuissants face à cette maladie qui est le cancer.

Il a commencé ses traitements de chimio pendant un certain temps, et on espérait toujours avoir de bonnes nouvelles. Cependant, il y avait toujours un fameux, MAIS : soit il était trop faible, soit il ne pouvait pas recevoir de traitement. Dans tout ce processus, je peux dire que je n'aimais vraiment pas les lundis. Il n'y avait jamais de bonne nouvelle ; il fallait toujours descendre à l'hôpital. Malgré tout, je ne baissais pas les bras. J'avais espoir qu'il allait guérir. Je m'accrochais au positivisme que mon conjoint avait. Je n'avais pas le droit de le laisser tout seul là-dedans. Même si je savais, au fond de moi, que ça serait difficile.

Les jours, les semaines et les mois passaient, rendus au mois de décembre, là, tout prend un autre tournant. Il était assis dans l'escalier de la maison quand ma fille est venue me chercher pour que j'aie voir son père. Il m'a dit : « Ça ne va pas, regarde... » Il avait la bouche croche. Je lui ai dit qu'il fallait aller à l'hôpital tout de suite.

Arrivé là-bas, le médecin nous a rencontrés et a demandé un TACO du cerveau. C'est à ce moment-là que nous avons appris qu'il avait des métastases au cerveau.

Dans ma tête, tout se bousculait. J'imaginai le pire, surtout l'idée de me retrouver seule avec mes filles et d'avoir à prendre des décisions concernant la ferme de mon conjoint. Heureusement, j'avais en moi une force indescriptible qui me ramenait assez vite au présent. Après les résultats du TACO, il a commencé des traitements de radiothérapie.



“
*Je n'aimais
vraiment pas
les lundis.*
”

Un jour à la fois

Apprendre à vivre avec l'absence

Nancy

Je voyais mes filles avoir tellement de peine. J'aurais voulu prendre leur peine, mais il fallait qu'elles la vivent. C'est ce que j'ai trouvé le plus difficile.

Vous savez, il y a une chanson qui s'appelle Un jour à la fois. Et c'est vrai quand on traverse une épreuve comme celle-là, il faut vraiment prendre un jour à la fois. Même la première année, c'est une heure à la fois.

Pour passer au travers d'une épreuve comme celle-ci, il faut se donner le temps de vivre chaque moment. Ce n'est pas toujours facile, mais il faut accepter de se donner ce temps.

NE JAMAIS OUBLIER D'OÙ L'ON PART !

“

Quand on traverse une épreuve comme celle-là, il faut vraiment prendre un jour à la fois.

”

Même la première année, c'est une heure à la fois.



L'Académie *ouvre ses portes*

Avec Nicole Scott

MAI

Mois de l'amour
maternel et du
renouveau

Une présence
de cœur,
de lumière
et de *partage*
pour le mois
de mai.

Tous les
mercredis à 19h



Nicole Scott 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.

Écoutez • Ressentez • Partagez



Danny Levesque

La grande trahison



Vivre avec amour, cela nous révèle le plaisir de vivre, de partager sa vie, de poursuivre ses lendemains.

La lumière dans les yeux, cette unicité du quotidien, la proximité des corps, l'échange de nos rêves et un engagement commun capte tout le quotidien.

Puis, il y a l'inconnu, celui qui s'infiltré dans notre préparation de carrière; ce cheminement avec l'obligation de briser la proximité, s'expatrier; ce quotidien avec l'autre. Le temps, l'éloignement, la séparation des corps et l'éveil. Ce temps pour mesurer son engagement, positionner l'autre en priorité par la clarté de son cheminement et la consécration de sa vie à sa carrière. Marcher dans le froid de l'hiver, marcher dans le silence, repasser ces chemins jour après jour sous l'éclairage du silence hivernal et oser. Je trahis mon engagement. Oser briser l'alliance, je l'ai faite pour respecter, soutenir son rêve et me mettre à l'éveil de ce que je suis dans le moment présent, m'afranchir du futur et de l'incertitude où je ne me retrouve pas.

— “ —

*Marcher dans
le froid de l'hiver,
marcher dans
le silence.*

— ” —





J'ai trahi mon engagement, je m'en suis détaché
et son objectif de carrière s'est concrétisé.
Aujourd'hui, je sais très peu de chose de l'autre,
ce que je comprends de moi, c'est cette fermeture
du cœur, la grande trahison.



Aujourd'hui, je réalise comment il m'est difficile
d'exprimer l'amour. Je ressens la fragilité du cœur,
ce sont ces mots d'amour qui pèsent lourds,
empreints du scellé. En conscience, je ressens
le poids des mots. L'amour s'exprime avec retenue.
Le son de ma voix passe difficilement malgré
la puissance du message que je veux exprimer.



“

*Le son de ma voix
passe difficilement
malgré la puissance
du message que
je veux exprimer.*

”

Aujourd'hui, je comprends l'amour, mon
engagement et j'aime.
Mes petits-enfants, je l'affirme; je vous aime.
Mes enfants, je l'affirme; je vous aime.
Ma partenaire de vie, je l'affirme; je t'aime.

Aujourd'hui, la grande séduction prend place;
j'aime, je m'aime 

L'équilibriste de l'âme



*Mes petits-enfants, je vous aime.
Mes enfants, je vous aime.
Ma partenaire de vie, je t'aime.*



Magazine La VIE

Édition spéciale fête des mères • Mai 2026

NOUVEAU
Première édition
officielle

AVRIL—MAI

Plantes *du printemps*



cuisine simple



rituels de saison



discernement



gestes de mieux-être

Une première édition pensée avec douceur, sérieux et humanité, pour lire les plantes autrement et revenir à des gestes plus proches du vivant.



Lien de lecture:
<https://webmagazinelavie.aflip.in/76f5c84dc7.html>

L'expérience de la Compétition

L'Oracle « Le mot Clé des expériences vécues »

Les facettes de l'expérience

- 🌿 L'expérience d'être en compétition
- 🌿 L'expérience de vivre la compétition
- 🌿 L'expérience de la compétition agressive
- 🌿 L'expérience de la compétition abusive
- 🌿 L'expérience de la compétition malhonnête
- 🌿 L'expérience de la compétition, au travail, en amour, en amitié...
- 🌿 L'expérience de la compétition sportive malsaine

À propos de l'oracle

Il existe plusieurs sortes d'oracles, certains sont utilisés dans le cadre des prédictions. Ils peuvent servir à te garder éveillé spirituellement et à te donner des messages.

L'Oracle Le mot Clé des expériences vécues est conçu pour le développement personnel et énergétique. Il sert à travailler sur ce que tu as vécu.

Tu peux 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 réflexion. Il est accompagné d'un livre où tu trouveras des suggestions et un carton pour t'aider dans ton cheminement.

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



www.academienicolescott.com



academienicolescott@gmail.com



♡

“ Quand la compétition devient consciente, elle cesse de séparer : elle révèle ce que nous cherchons à reconnaître en nous. ”

♡





Croyances et Conditionnements

Métaphore: Deux foetus discutent...



Dans le ventre d'une mère, deux bébés discutent...

- Et toi, tu crois à la vie après l'accouchement ?

- Bien sûr. C'est évident que la vie après l'accouchement existe. Nous sommes ici pour devenir forts et nous préparer pour ce qui nous attend après.

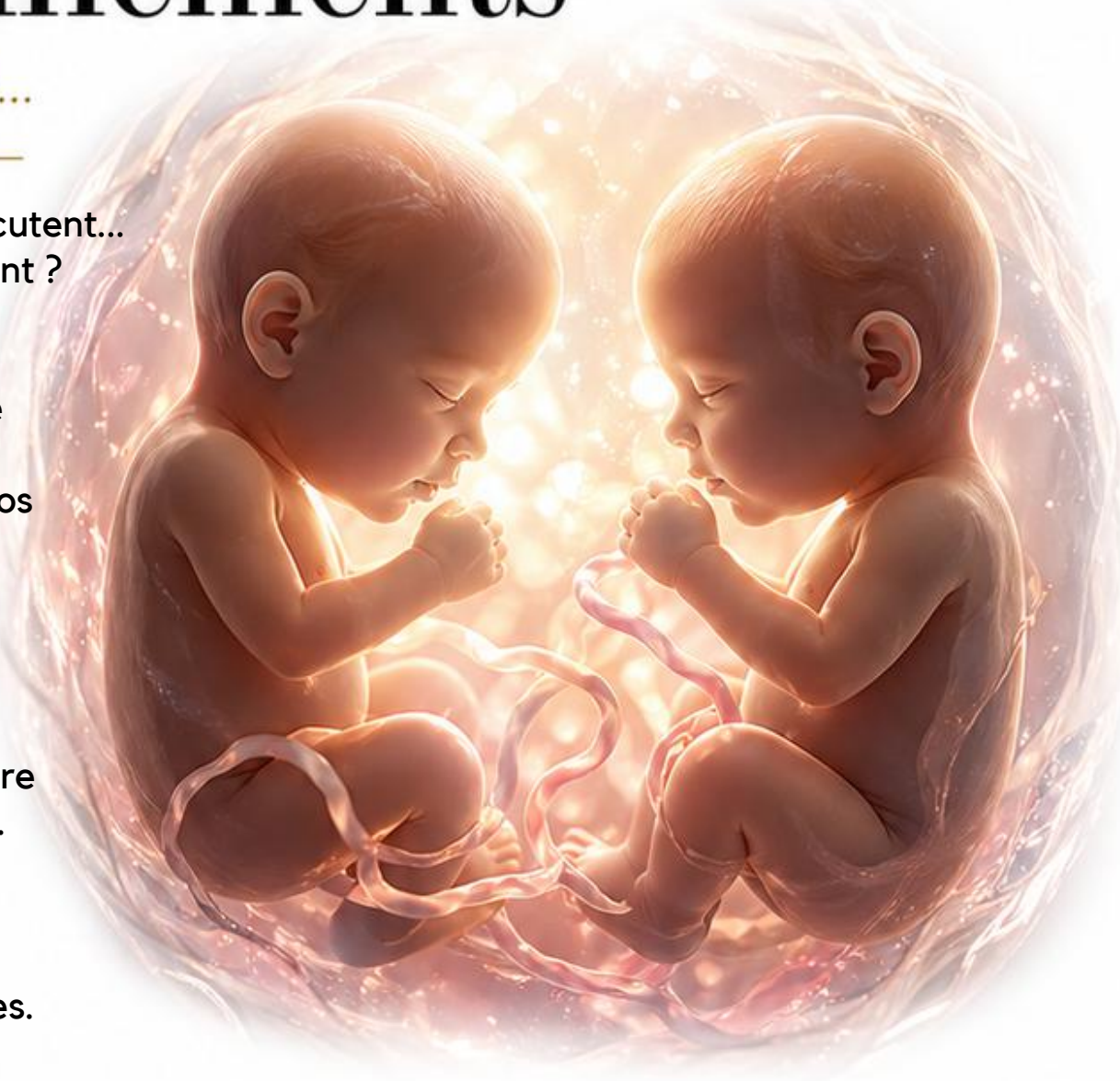
- Eh bien, il y a beaucoup d'histoires à propos de l'autre côté . On dit que, là-bas, il y a beaucoup de lumière, beaucoup de joie et d'émotions, des milliers de choses à vivre...

Par exemple, il paraît que là-bas on va manger avec notre bouche.

- Mais c'est n'importe quoi ! Nous avons notre cordon ombilical et c'est ça qui nous nourrit.

Tout le monde le sait. On ne se nourrit pas par la bouche! Et, bien sûr, il n'a jamais eu de revenant de cette autre vie... Donc, tout ça, ce sont des histoires de personnes naïves.

La vie se termine tout simplement à l'accouchement. C'est comme ça, il faut l'accepter.



“

*Elle est partout,
autour de nous !
Nous sommes faits
d'elle et c'est grâce
à elle que nous vivons.*

”

- Eh bien, permets-moi de penser autrement. C'est sûr, je ne sais pas exactement à quoi cette vie après l'accouchement va ressembler, et je ne pourrais rien te prouver. Mais j'aime croire que, dans la vie qui vient, nous verrons notre maman et elle prendra soin de nous.

- Maman ? Tu veux dire que tu crois en maman ? Ah! Et où se trouve-t-elle ? - Mais partout, tu vois bien! Elle est partout, autour de nous ! Nous sommes faits d'elle et c'est grâce à elle que nous vivons. Sans elle, nous ne serions pas là. - C'est absurde! Je n'ai jamais vu aucune maman donc c'est évident qu'elle n'existe pas.

- Pff.... Tout ça, c'est insensé. Il n'y a rien après l'accouchement ! A quoi ressemblerait une vie hors du ventre ? - Je ne suis pas d'accord, ça c'est ton point de vue. Car parfois, lorsque tout devient calme, on peut entendre quand elle chante... On peut sentir quand elle caresse notre monde... Je suis certain que notre vraie vie va commencer après l'accouchement.



Nos systèmes de croyances et de conditionnements :

Cette histoire n'est qu'une histoire. Elle est comme bien d'autres, celle du père Noël, de la fée des dents, < finis ton assiette sinon tu n'auras pas de dessert >. Toutes les croyances liées à l'argent, la sexualité, la maladie, la religion, les secrets, l'alimentation, la mort, etc sont comme un cadre et nous avons appris à fonctionner avec ces limites.

Toutes ces histoires nous habitent, roulent en continue dans notre mental, conscient ou inconscient. Qu'on le veuille ou pas, nos croyances et nos conditionnements finissent par prendre beaucoup de place dans nos vies et on peut même en venir à se demander: Qui tient vraiment le volant de ma vie? Est-ce que je conduirais de la même façon sans toutes ces croyances et conditionnements? Est-ce que j'irais dans la même direction? Qu'est-ce que je serais sans eux? À chacun de vous d'y réfléchir...

Toutes nos croyances et tous nos conditionnements nous ont été transmis, soit par nos parents, nos grands-parents, le système scolaire, la garderie, les amis, la société, le gouvernement, la religion, les publicités, etc. Ils nous donnent une façon de fonctionner dans la vie de tous les jours et dans notre système de société.

Certains conditionnements sont nécessaires pour ne pas à avoir à réinventer tout au quotidien comme si c'était la première fois! Par exemple, les routines du matin et du soir, faire la vaisselle, se laver les mains, se brosser les dents, etc. Nous agissons sans s'en rendre compte, ni se questionner et avouons-le, c'est bénéfique et efficace la plupart du temps.

Certains conditionnements nous permettent aussi d'agir rapidement dans certaines circonstances, par exemple quand c'est chaud, on retire notre main.

Nous avons tous été beaucoup conditionnés. Un bon comportement entraînait une récompense et un mauvais comportement entraînait une punition. La plupart de nos systèmes d'ailleurs, sont basés sur la punition pour nous motiver à bien se comporter en société ou à la maison. Les lois, la police, les règlements, les critères d'admissibilité, les obligations, les notes de passage, les promesses, etc.

Qui tient vraiment le volant de ma vie?





Plus souvent qu'autrement nous nous sommes identifiés à nos conditionnements et croyances. Par exemple, je suis médecin, je suis juste une secrétaire, c'est toujours à moi que ça arrive, on est né pour un petit pain, et la liste est longue.



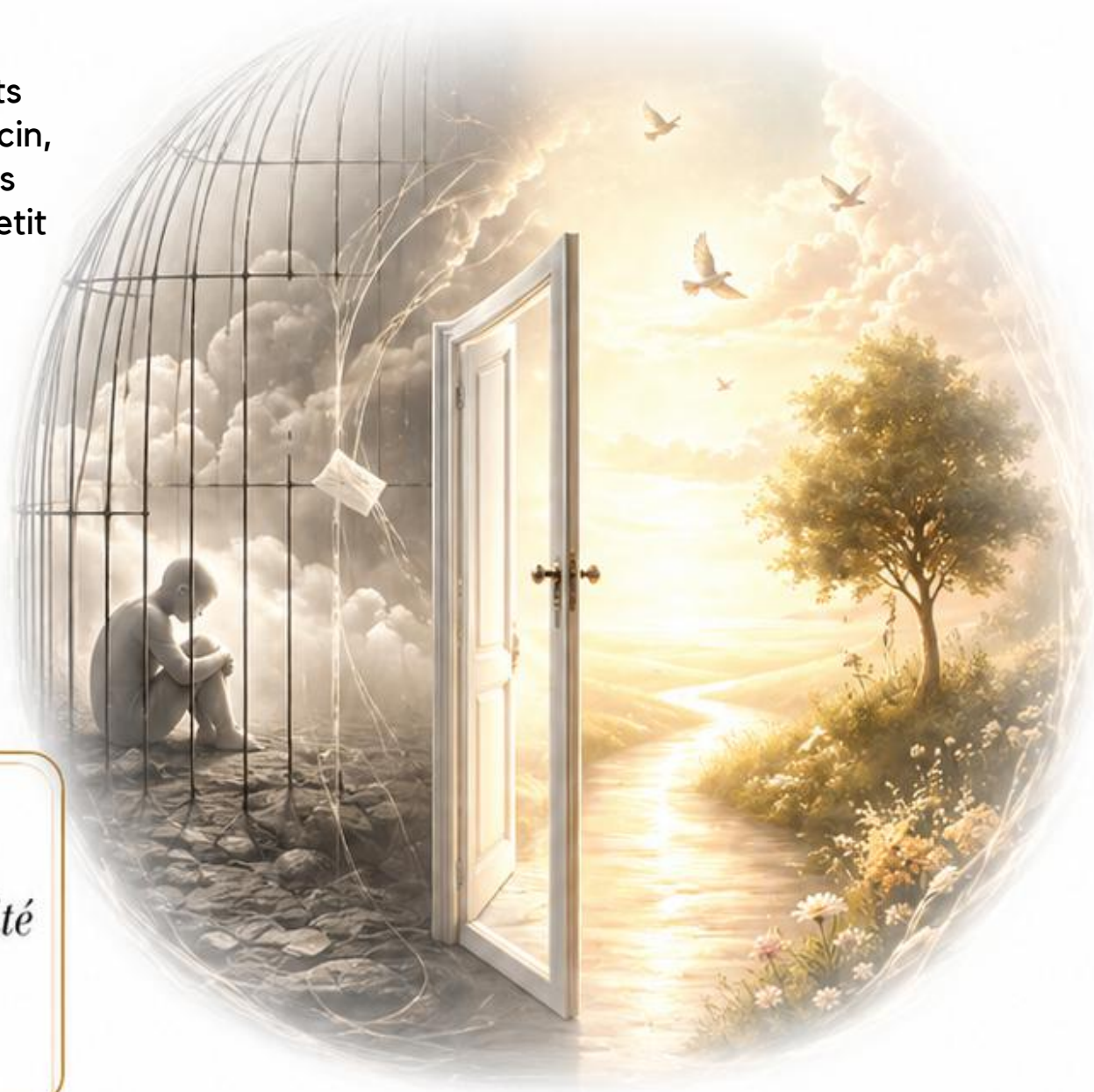
Une croyance n'est jamais une vérité en soi, même si trop souvent nous sommes prêts à nous battre pour ce qu'on croit être vrai!



Nous vivons dans un monde de perception erronée de la réalité



Mathieu Ricard



Comment faire pour s'extirper un peu de ce monde de croyances et de conditionnements? Tout d'abord, en prendre conscience, être au courant que ça existe. Et c'est là que le travail de délestage peut commencer. Ce n'est qu'un début!



Mettre à jour nos systèmes de croyances est tout un défi et va prendre probablement plusieurs années. Les gains seront assurément au rendez-vous, plus de liberté dans nos façons d'agir, de parler et de moins d'obligations penser, pour plaire ou faire partie du clan, plus de facilité à réaliser vos projets, plus de connexion à qui je suis vraiment, découvrir qui je suis vraiment! Et le Centre Univers Soi a créé une image pour montrer ces deux mondes qui cohabitent en nous et autour de nous. Un monde réel qui nous donne accès à la liberté et un monde d'illusion qui nous enferme et nous limite.



Plus de liberté dans nos façons d'agir, de parler et de penser.

Moins d'obligations.

Plus de connexion à qui je suis vraiment.

Le Centre Univers Soi a aussi créé un parcours de 4 semaines « Se délester de ses croyances et conditionnements ». C'est un bon début et en même temps c'est peu par rapport à tout ce porte et qu'on a à conscientiser et à libérer.

“

Et le Centre Univers Soi a créé une image pour montrer ces deux mondes qui cohabitent en nous et autour de nous. Un monde réel qui nous donne accès à la liberté et un monde d'illusion qui nous enferme et nous limite.

”



Alors si vous avez le goût ou sentez l'élan, consultez notre site web à <https://www.centreuniverssoi.com/parcours-transformationnels/> pour en apprendre un peu plus sur ce parcours qui débutera vers la fin du mois de mai.

Ce sera un plaisir de cheminer, Tous ensemble!

Lily Morin,
accompagnante dans ce parcours

“

Être Soi est le plus grand stress que l'humain subisse

”

La VIE

ÉDITION SPÉCIALE — FÊTE DES MÈRES

MAI 2026



L'essentiel

par Christine Harmant

“

Mon éveil n'est vraiment pas linéaire, chaque pas compte et chaque recul me prépare à mieux sauter. Chacune de mes douleurs est une preuve que je suis encore vivante... et donc, capable de changement... d'évolution.

Bref, mon stress, ma souffrance, mes traumatismes, ne me définissent pas. Je suis bien plus que tout ce que j'ai vécu. Alors pour que ça change, j'agis différemment en mettant en pratique ces fondements.

MES FONDEMENTS



J'accepte ce qui est.



Je coupe ce qui me détruit.



Je continue mon dialogue intérieur.



J'avance.



Je me recentre.



“

J'écoute le silence et mon intuition devient accessible dès que le négatif et le mental se taisent. Cette sensation un peu plus fine, si subtile, me chuchote un petit oui dans le ventre et alors surgissent un élan, une foi intérieure, un déclic de mon cœur qui me montre la seule direction à prendre.

“

Créatrice de ce que je choisis de vivre, j'éprouve de la gratitude, et ce, malgré tous les moments pénibles... passés, présents et en suspens.

“

En conscience, je comprends tellement la notion et toute la valeur de ressentir juste un

« moment présent parfait ». ”

Et mon conseil :



CHROMOTHÉRAPIE

Voir la vie en couleurs

Série - Lunettes de couleur, #8

Magenta

douceur & équilibre émotionnel



Par Nicole Scott — Académie Nicole Scott

Mai — Lunette Magenta : douceur & équilibre émotionnel

Ses bienfaits

✦ Couleur relaxante, apaisante, douce, qui favorise l'équilibre des émotions.

☾ **Effets physiques :**
Excellent relaxant.

🧠 **Effets psychologiques :**
Harmonise les émotions, adoucit le caractère.

👤 **Chakra, parties du corps et glande :** Couronne, centre des qualités spirituelles, pituitaire.

La Boîte

Mon expérience

“ *Le magenta libère la colère, le calme s'installe. Dans la description, il est mentionné que cette couleur adoucit le caractère — je confirme que c'est vrai.* ”



Mode d'emploi



Porter **10 à 15 minutes**, une à deux fois par jour.
Ne pas conduire avec les lunettes.



Prochain mois – Juin

Lunette Rose

Douceur & tendresse



Même modèle de lunette,
nouvelle fréquence.

Après la douceur magenta... la tendresse rose...

Voici un peu plus de
moi en images!



*Je suis une humaine
Parfaitement imparfaite*



La Reconnexion
À soi

Annie Poitras



Accompagnante Renaitre à soi

Service de médecine holistique et alternative



(418) 618-2527

poitrasannie29@gmail.com

avec Claudia Lemieux

Claudia Lemieux

Constellations
Familiales



Une constellation familiale a
comme objectif de rétablir l'ordre
dans le système familial.

7^e escale

Ce que l'on porte sans toujours le savoir

Par Mario Marchand

Il y a des choses qu'on porte longtemps sans vraiment les voir.

Pas des objets.

Pas des sacs.

Pas des responsabilités qu'on peut nommer tout de suite.

Je parle de ces choses plus discrètes.

Des réflexes.

Des peurs.

Des façons d'aimer.

Des manières de se taire.

Des habitudes de pensée.

Des phrases qui nous habitent encore.

Des élans qu'on ne comprend pas toujours.

Des freins non plus.

On pense souvent que l'on avance seulement avec ce qu'on choisit.

“ On avance aussi avec ce qu'on a reçu. ”

Mais la vérité, c'est qu'on avance aussi avec ce qu'on a reçu.

On porte des gestes appris sans s'en rendre compte.

On porte des valeurs.

On porte des loyautés.

On porte des protections anciennes.

On porte des façons de réagir qui ne sont pas toujours nées avec nous, mais qui se sont installées en nous avec le temps, au fil de ce qu'on a vu, entendu, ressenti, traversé.



7^e escale

Ce qui aide... et ce qui alourdit

Parfois, ce qu'on porte nous aide.
Parfois, ça nous protège.
Parfois, ça nous donne une force réelle.
Et parfois aussi, ça nous alourdit.
Il y a des héritages qu'on reconnaît facilement.
Une tendresse.
Une manière de prendre soin.
Une fidélité.
Une capacité à tenir debout.

Mais il y en a d'autres qui se montrent plus tard.
Le besoin d'être fort tout le temps.
La difficulté à demander de l'aide.
La peur de déranger.
L'impression qu'il faut mériter l'amour.
L'habitude de tout prendre sur ses épaules.
Le réflexe de se faire petit.
Ou au contraire, celui de se blinder pour ne pas souffrir.

“
Toutes ces choses-là ne tombent pas du ciel.
”

Toutes ces choses-là ne tombent pas du ciel.
Elles viennent de quelque part.
D'un milieu.
D'un climat.
D'une histoire.
D'une lignée parfois.
D'un amour maladroit.
D'une blessure non dite.
D'un modèle qu'on a pris pour normal parce qu'on l'a vu assez souvent pour croire qu'il faisait partie du décor.

✧ Ce n'est pas toujours "juste nous"

Le plus étonnant, c'est qu'on peut porter tout ça pendant des années sans même se demander d'où ça vient.

On appelle ça "ma personnalité".
"Mon caractère".
"Ma façon d'être".

Mais des fois, ce n'est pas seulement nous.
Des fois, c'est aussi ce qu'on a absorbé.

Le regard de quelqu'un.
La tension dans une maison.
Le silence d'une mère fatiguée.
L'amour immense mais inquiet.
La présence forte.
L'absence aussi.
La manière dont on nous a rassurés... ou pas.
La place qu'on avait le droit de prendre... ou non.
Tout cela laisse une empreinte.

Et cette empreinte peut être belle, utile, solide. Mais elle peut aussi avoir besoin d'être relue.



7^e escale

Le moment où la vie demande autre chose

Il arrive un moment où la vie nous demande autre chose.

Pas de tout jeter.

Pas de renier ceux qui nous ont précédés.

Pas de rejeter d'où l'on vient.

Parce qu'un jour, il arrive un moment où porter sans voir ne suffit plus.

Mais de regarder.

Regarder avec un peu plus de conscience.

Qu'est-ce que je porte aujourd'hui qui me fait du bien ?

Qu'est-ce que je porte qui m'aide à aimer, à bâtir, à respirer, à avancer ? Et qu'est-ce que je porte encore alors que ça m'empêche de vivre plus librement ?

Ça prend du courage pour faire ce tri-là.

Parce que quand on commence à regarder ce qu'on porte, on finit souvent par tomber sur des choses sensibles.

Des fidélités anciennes.

Des peurs qu'on croyait normales.

Des façons de se sacrifier qu'on appelait de l'amour.

Des manières de se retenir qu'on appelait de la prudence.

Des manières de contrôler qu'on appelait de la protection.

“

Regarder, c'est reprendre contact.”

Regarder, ce n'est pas accuser

Mais regarder ne veut pas dire accuser.

Regarder, c'est reprendre contact.

C'est redonner un peu de lumière à ce qui agissait tout seul dans l'ombre.

Et souvent, à partir de là, quelque chose change.

Pas tout d'un coup.

Pas dans un grand spectacle intérieur.

Mais doucement.

On commence à choisir un peu plus.

À répondre autrement.

À mettre une limite au lieu de se taire.

À demander au lieu d'endurer.

À aimer sans s'abandonner.

À transmettre autre chose que ce qu'on a simplement répété.

Peut-être que grandir, au fond, c'est aussi ça.

Ce n'est pas seulement devenir plus fort ou plus sage.

C'est devenir assez conscient pour reconnaître ce qu'on porte... et décider ce qu'on veut continuer à faire vivre.





7^e escale

Ce qu'on garde, ce qu'on dépose

Il y a des choses qu'on reçoit et qu'on veut garder précieusement.

Une force.

Une humanité.

Une capacité de tenir.

Un goût du vrai.

Une façon d'aimer grand.

Et il y a des choses qu'on peut remercier avant de les déposer.

Pas parce qu'elles n'ont servi à rien.

Mais parce qu'elles ont assez servi.

Cette 7^e escale est peut-être là pour ça.

Pour faire une pause.

Pour sentir ce qui vit en nous sans qu'on l'ait toujours choisi.

Pour reconnaître l'héritage.

Pour voir le poids.

Pour voir la richesse aussi.

Et pour se demander, simplement :

Qu'est-ce que je veux continuer à porter?

Et qu'est-ce que je peux enfin déposer?

Parce qu'on ne choisit pas toujours ce qu'on reçoit.

Mais avec le temps, on peut choisir davantage ce qu'on transmet.

“

*On ne choisit pas toujours
ce qu'on reçoit. Mais avec le temps,
on peut choisir davantage
ce qu'on transmet.*

”



MAGAZINE

La VIE

Édition 44 Avril 2026

*La saison des
renaissances*

Amély Paquet
Bâtir avec vision

Entrepreneure • Femme • Mère
Fondatrice de
A. Paquet Architecture



Pour lire l'édition
complet ici:



SPÉCIAL FÊTE DES MÈRES

INSPIRER • ÉLEVER • RAYONNER



CENTRE
Univers Soi




Académie Nicole Scott
Les sages pas vers l'éveil



Faire les pas vers la réalisation de soi

• academienicolescott.com •





Retrouver *la paix* intérieure

Intelligence intérieure,
intention et responsabilité

Annie Poitras

Voici tel que promis, la donnée sortie par la Kinésiologie intégrale pour le mois de mai. Mon but est de nous faire réfléchir sur nos comportements et comment retrouver une paix intérieure avec l'intelligence intérieure que chacun porte. Ainsi, je vous permets d'avoir un sentiment de compétence face à ce qui arrive dans notre monde actuellement. Je crois fermement que chaque action faite avec une bonne intention en vaut la peine.

Il ne faut pas oublier qu'on a chacun un rôle à jouer, tout petit soit-il.



“

*Chaque action
faite avec une
bonne intention
en vaut la peine.*

”





Observer le monde *autrement*

La fourmi, la nature et
notre rôle dans l'écosystème

Annie Poitras

J'aime beaucoup faire des allégories et surtout m'inspirer par la nature. Il s'agit bien entendu de l'observer! Je vous fais part de ce que mes guides me montrent et me disent.

Ils me montrent la fourmi. Même si pour elle, nous sommes des géants, jamais elle ne se sent inférieure à nous parce qu'elle sait qu'elle a un rôle très important dans l'écosystème de l'environnement. En se nourrissant de matières en décomposition, elle favorise aux bons nutriments d'enrichir le sol. Par les tunnels qu'elle fait, elle aère le sol et l'irrigue. Sans les fourmis, nos sols seraient pauvres. Chaque petit geste compte, à chacun de trouver sa manière.



“

*Chaque
petit geste compte,
à chacun de trouver
sa manière.*

”





Où porte ton *intention*?



Ce que tu vibres, tu le reçois

Pour avoir ces données, je me dois de me connecter énergétiquement au collectif. Comme vous savez, présentement l'humanité est dans un tournant de changement. Il y a du chaos partout.

Je rapporte ici un message que mes guides me transmettent en écrivant ces lignes : Vous êtes de grands créateurs. Ce que vous voyez à l'extérieur est seulement l'écho de votre intérieur. Arrêtez de haïr votre corps, votre vie, vos expériences. Reprenez votre responsabilité. Si vous créez avec l'intention pure de l'amour inconditionnel, vous allez changer le monde.

Durant le mois de mai, où votre intention va-t-elle se porter? Observez-vous. Est-ce qu'elle est portée sur l'amour de soi? Est-ce qu'elle est portée sur la guerre? Est-ce qu'elle est portée sur la nature qui reprend vie avec les fleurs qui commencent à sortir? Si votre intention se porte sur le négatif, vous n'allez récolter que le négatif. Tout est énergie. Nous ne sommes que de l'énergie. Ce que tu vibres, tu le reçois.

“

Vous êtes de grands créateurs. Ce que vous voyez à l'extérieur est l'écho de votre intérieur.

”



Où je porte mon intention?



Qu'est-ce que je peux vibrer pour changer ma réalité?



Revenir au moment présent

L'amour est la clé

Et si c'était simple! Allez à l'intérieur de vous et posez-vous la question. Mes guides ne veulent pas que je vous donne la réponse. Ils vous disent: Vous êtes responsable de votre réalité, c'est à vous de la changer. Vous faites partie d'un grand tout et vous n'en êtes pas séparé. Vous êtes la goutte d'eau qui a connu l'océan. C'est à vous de vous reconnecter à la source. Ainsi, vous trouverez toutes les réponses. Vous êtes aimés, soutenus et protégés. L'amour est la clé.

Quoi dire de plus! Merci encore une fois pour ce beau message. Je sais que vibrer haut, ce n'est pas toujours évident, même pour moi. Je ne fais pas exception à la règle. J'ai mes défis comme tout le monde. La façon que j'ai trouvée pour faire face à tout ça, c'est de me ramener le plus souvent possible dans le moment présent.

Maintenant, je vis quoi? Je m'observe et je vois que ma vie est parfaite dans ses imperfections.

Je vibre: Ma vie, elle est belle et magnifique. Cette phrase m'a été enseignée par une dame qui est très importante pour moi, Nicole Scott.

Je vous invite à dire cette phrase aussi souvent que possible. Ainsi vous changez votre focus et vous reportez votre intention sur vous. Vous pouvez faire quelque chose dans l'écosystème, il s'agit juste de croire que vous êtes de grands créateurs et de changer votre réalité.

“

Ma vie, elle est belle et magnifique.”

L'amour est la clé.

Une humaine, parfaitement *imparfaite*

Par Geneviève

De l'Ataxie de la Beauce à l'accompagnement en pleine conscience, Geneviève raconte un parcours de transformation, d'engagement et de présence à soi.

Je m'appelle Geneviève, et je suis, avant tout, une humaine en chemin.

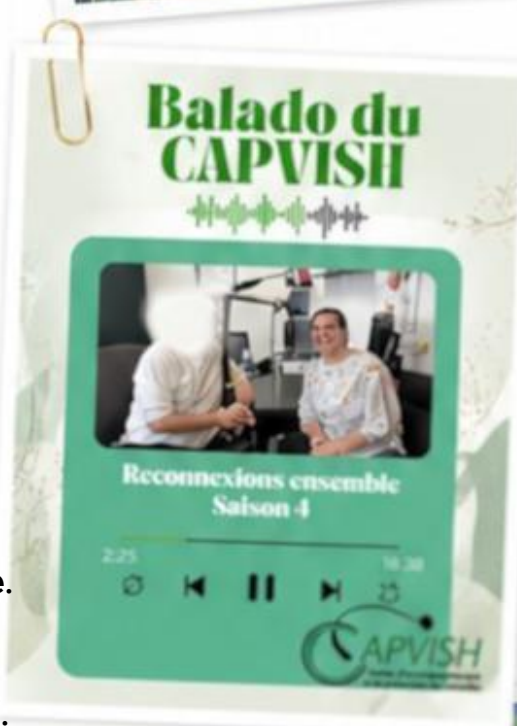
En 2009, à l'âge de 19 ans, j'ai reçu un diagnostic qui allait marquer un tournant dans ma vie : l'Ataxie de la Beauce. À ce moment-là, je n'étais pas prête à l'accueillir. Pendant plusieurs années, j'ai fait ce que je savais faire de mieux pour survivre : j'ai ignoré, résisté, rejeté. Je me suis installée dans une posture de victime, sans même vraiment m'en rendre compte. Je ne me voyais pas telle que j'étais réellement, et encore moins avec douceur.

Puis, en 2018, quelque chose a changé. J'ai entamé un cheminement en pleine conscience. Au départ, sans trop savoir où cela me mènerait, mais avec un besoin profond de me retrouver. Ce chemin m'a permis de me rencontrer pour vrai. D'observer mes pensées, mes réactions, mes blessures... mais aussi ma force, ma sensibilité et ma capacité d'adaptation.

C'est là que j'ai commencé à voir plus clair. À donner un sens à ce que je vivais. À comprendre que mon histoire ne devait pas être un frein, mais pouvait devenir une direction.

“

*Je suis, avant tout,
une humaine en chemin.*



Dans ce mouvement intérieur, j'ai entrepris un retour aux études en travail social. Une autre pièce du casse-tête s'est placée. J'ai réalisé que ce que je voulais profondément, c'était accompagner des personnes qui vivent des réalités similaires à la mienne. Des personnes qui, comme moi, ont parfois eu à se redéfinir, à se reconstruire, à se réapproprier leur vie à travers une différence.

Au fil des années, j'ai eu la chance d'explorer plusieurs milieux. J'ai travaillé auprès de personnes vivant avec une surdité, avec des personnes sur le spectre de l'autisme, avec des personnes ayant des limitations physiques ou intellectuelles. J'ai appris, observé, écouté. Je me suis cherchée aussi. J'ai essayé, expérimenté, ajusté.

Et tranquillement, mon chemin s'est dessiné.

Aujourd'hui, je suis entrepreneure. Je me définis comme accompagnatrice et thérapeute en pleine conscience auprès d'une clientèle en déficience physique. Un long titre, oui... mais derrière ces mots, il y a quelque chose de très simple et profondément humain : je contribue, à ma façon, au bien-être de personnes qui sont parfois mises à l'écart.

Mon quotidien est à mon image: diversifié, vivant, imparfait.

J'anime des ateliers de stimulation cognitive pour des personnes ayant subi un AVC, où le jeu devient un outil pour reconnecter avec ses capacités. J'organise des soirées de jeux de société et des événements au Centre Univers Soi, des espaces où le lien, la joie et la simplicité prennent toute leur place. J'offre des cours de yoga sur chaise à une clientèle vivant avec une déficience visuelle, en mettant l'accent sur la présence au corps plutôt que sur la performance.

“

*Mon quotidien est
à mon image :
diversifié, vivant,
imparfait.*



Repères

- ♡ Retour aux études en travail social
- ♡ Exploration de plusieurs milieux
- ♡ Entrepreneure en accompagnement humain



Je crée aussi des espaces de réflexion à travers des soirées cinéma-conscience, je m'occupe des communications et des infolettres pour le Centre Univers Soi, et je suis responsable des balados pour un organisme en défense des droits des personnes handicapées, CAPVISH.

Oui, à première vue, mon parcours peut sembler éclaté. Même un peu dispersé. Et c'est vrai.

Mais pour moi, toucher à différentes sphères, c'est essentiel. C'est ce qui me nourrit, ce qui me garde vivante, ce qui m'aide à rester alignée avec qui je suis. La routine m'ennuie, alors je crée une vie qui me ressemble en mouvement, en évolution, en exploration.

Avec le temps, j'ai compris que je n'avais pas à entrer dans une seule case. Que je pouvais être multiple. Que je pouvais contribuer de différentes façons, tout en restant profondément cohérente avec mes valeurs.

Aujourd'hui, je ne dirais pas que tout est parfait. Loin de là. Mais je peux dire que je suis plus en paix. Plus ancrée. Plus consciente.

J'ai appris à m'accueillir, avec mes forces, mes limites, mes contradictions. Et si je devais résumer qui je suis... Je suis une humaine, parfaitement imparfaite.

Geneviève

“
Je n'avais pas à
entrer dans une
seule case.

*En mouvement,
en évolution,
en exploration.*



Recevez Magazine La VIE *gratuitement*

Bienvenue sur Magazine La VIE

Magazine La VIE est un média dédié à la croissance personnelle et spirituelle, offrant un contenu riche et diversifié pour inspirer et transformer la vie de nos lecteurs. Chaque numéro aborde des thèmes variés tels que le développement personnel, la spiritualité, la santé holistique, et bien plus encore.

Pourquoi s'inscrire ?



Recevoir les nouvelles et les parutions du magazine



Découvrir un contenu inspirant et vivant



Rester connecté(e) à notre univers éditorial



Inscrivez-vous maintenant

Scannez le code QR ou visitez le lien ci-dessous.



subscribepage.io/hyiPZO

Vous aurez bientôt de nos nouvelles.

Pensez à vérifier votre dossier de pourriels ou vos courriers indésirables au cas où notre message s'y retrouverait.

Magazine La VIE

— LAVIE —
♥

Spécial Fête des mères

HOMMAGE AUX MÈRES ET AUX FEMMES QUI VEILLEN

Texte Nicole Scott



Le mois de mai célèbre bien plus que le printemps : il célèbre ces femmes d'exception qui donnent la vie, du temps, de l'amour et de l'espoir.

Mères de coeur, mères de famille, bénévoles, enseignantes, mentores ou alliées précieuses... Chacune, à sa manière, façonne des vies, console, guide, encourage et fait grandir.

Dans ce numéro spécial Fête des mères, nous rendons hommage à celles qui veillent, qui écoutent, qui aiment sans compter et qui font, chaque jour, une différence immense dans le cœur des enfants.



Merci à toutes les mamans, d'être la lumière de nos vies.



regards maternels

DE L'AMOUR, DE LA PRÉSENCE ET UNE VIE DÉDIÉE À LEURS ENFANTS



Alexandra Boily

MAMAN DE 3 ENFANTS



Être mère, pour moi, c'est un engagement profond qui guide chacune de mes décisions.

Mes enfants sont au cœur de mes priorités, et je m'efforce chaque jour de leur offrir un environnement sécurisant, stable et rempli d'amour, même à travers les défis.

Je porte une attention sincère à leur bien-être, à leur développement et à ce qu'ils deviennent, en cultivant une présence constante, rassurante et bienveillante. Être leur mère, c'est à la fois ma plus grande responsabilité et ce qui donne le plus de sens à ma vie.



Carolle Scott

MAMAN DE 2 ENFANTS



Les enfants ont toujours occupé une place très spéciale dans mon cœur. J'aime les accompagner, les écouter, les voir grandir et s'épanouir.

Leur spontanéité, leur innocence et leur façon unique de voir le monde me touchent énormément.

J'accorde une grande importance à l'écoute, à la patience et à la bienveillance.

Au niveau familial, l'amour des neveux et nièces est un amour tendre, complice et profondément structurant.

Être là pour eux est, chaque jour, une source de joie immense.





Meagan

MAMAN DE BIENTÔT 2 ENFANTS

Depuis 2 ans, mon rôle de maman me comble d'un amour immense et d'un bonheur indescriptible. Chaque sourire, chaque câlin et chaque petit moment partagé me rappellent à quel point j'ai la plus belle mission du monde. Être maman, c'est mon plus grand privilège, et mon cœur grandit un peu plus chaque jour grâce à toi.

*Merci à toutes les mamans
d'être la lumière de nos vies.*



Carole Ouellette

MAMAN DE 2 ENFANTS ET ENSEIGNANTE



Depuis plus de 45 ans, ma vie est consacrée aux enfants : d'abord comme enseignante, puis comme mère et grand-mère. J'ai eu la chance d'accompagner des centaines d'enfants dans leurs apprentissages et leur épanouissement.



Communiquer, écouter, encourager et croire en chaque enfant a toujours été au cœur de ma mission. Voir leurs progrès, leurs fiertés et leurs sourires est ma plus grande récompense.



Aujourd'hui encore, je partage ma passion à travers des histoires, des activités et des projets qui éveillent leur curiosité et leur donnent le goût d'apprendre.



À tous les enfants que j'ai côtoyés, et à ma famille qui m'a toujours soutenue: merci d'avoir fait de ma vie un si beau parcours rempli d'amour et de sens.

*Être maman et enseignante,
c'est avoir deux cœurs qui battent pour les enfants.*



Françoise

— ♥ —

Enseignante sans enfants

“ Hommage aux
enfants de ma vie... ”

— ♥ —

Comme les appelait Gabrielle Roy; À tous les
enfants de ma vie, je veux dire "Merci" pour tout
ce qu'ils m'ont apporté !

Un sens à ma vie; tant d'amour à donner et à
recevoir. Par leur spontanéité, leur sincérité,
leur candeur, ils m'ont tant de fois réconciliée
avec le monde des grands.

Quelque soit l'âge que vous ayez maintenant,
vous êtes toujours dans mes souvenirs et
dans mon cœur. Je vous souhaite une belle et
bonne vie remplie d'amour et de lumière.
Soyez toujours heureux!

Avec toute mon affection.

Françoise

— ♥ —

À tous les enfants de ma vie,

merci pour chaque sourire, chaque éclat de rire, chaque regard de confiance.
Vous m'avez tant appris sur l'amour, la patience et la beauté d'être vrai.

Vous m'avez rappelé que les petits riens sont souvent les plus grands trésors.
Que la curiosité éclaire le chemin, que la générosité réchauffe les cœurs,
et que chaque geste de douceur laisse une empreinte.

Je vous souhaite une vie remplie de rêves, d'amitié, de courage et de lumière.
N'oubliez jamais que vous êtes aimés, aujourd'hui et pour toujours.

— Françoise —
— ♥ —

— LAVIE —



Mai,

le mois des mamans



UN MOIS POUR CÉLÉBRER L'AMOUR QUI FAIT GRANDIR

Texte **Nicole Scott**

Le mois de mai est un doux rappel que la vie renaît, que la lumière revient et que l'amour maternel demeure, toujours présent, toujours essentiel.

Avec ses fleurs qui s'épanouissent et ses jours qui s'allongent, mai nous offre une invitation à la gratitude et à la tendresse.

C'est le mois où nous célébrons toutes les mamans, celles qui donnent la vie, celles qui accompagnent, celles qui accueillent, celles qui veillent, qui encouragent et qui croient en nous.

Je tiens à rendre un hommage tout particulier à cinq femmes extraordinaires qui ont marqué des vies d'enfants par leur présence, leur bienveillance et leur dévouement.

Carolle, Alexandra, Meagan, Carole et Françoise : vous avez été bien plus que des mamans, marraines ou alliées.

Vous avez été des repères, des soutiens, des modèles. Par votre amour, votre écoute et vos gestes du quotidien, vous avez semé des graines d'espoir et de confiance qui fleurissent encore aujourd'hui.

**À toutes les mamans, d'ici et d'ailleurs :
merci pour tout ce que vous êtes et tout ce que vous faites.
Votre amour change le monde, un coeur à la fois.**

— LAVIE —
— ♥ —

Bonne fête des Mamans

— ♥ —
VOUS ÊTES LE CŒUR, LA FORCE ET LA LUMIÈRE
DE CHAQUE HISTOIRE.



Merci à toutes les mères pour votre amour inconditionnel,
votre présence rassurante et votre capacité infinie à donner sans compter.
Merci à toutes les femmes qui, chaque jour, nourrissent, enseignent,
guident et aiment.

— ♥ —
“ À toutes les mamans et à toutes les femmes
qui font une différence dans la vie des enfants : merci. ”



Numérologie de mai 2026

Mai 2026 porte la vibration universelle du **6**.

Le calcul est simple:

$2026 + 0 + 2 + 6 = 10$, puis $1 + 0 = 1$

Mai = 5

$1 + 5 = 6$

Le 6 est un nombre qui nous ramène au cœur de ce qui compte vraiment. Il parle de présence, de 4 responsabilité vécue avec conscience, d'harmonie, de liens, de beauté, mais aussi de la manière dont nous prenons soin de ce qui nous entoure sans nous abandonner nous-mêmes.

Après des vibrations qui peuvent pousser au mouvement, à la décision ou au repositionnement, mai 2026 vient proposer autre chose habiter sa vie avec plus de justesse. Non pas pour tout rendre parfait, mais pour regarder ce qui, en nous, demande à être réaccordé. Ce mois invite à revoir notre rapport à la famille, au foyer, au corps, aux engagements, aux relations, à l'équilibre entre donner et recevoir.

Le 6 peut faire remonter une question très simple, mais profonde :

“

*Qu'est-ce que je nourris
réellement dans ma vie
en ce moment ?*

”



$2026 = 2 + 0 + 2 + 6$

→

1

Mai = 5

→

5

Total : $1 + 5$

→

6

Car nourrir ne veut pas seulement dire aider, soutenir ou aimer les autres. Nourrir, c'est aussi choisir ce à quoi l'on offre son temps, sa présence, son énergie, sa parole, son attention. Et parfois, on découvre qu'on entretient davantage ce qui nous vide que ce qui nous élève.

La vibration du 6 nous rappelle que l'amour vrai ne passe pas uniquement par le sacrifice. Il passe aussi par la cohérence, par la douceur lucide, par la capacité de mettre de l'ordre là où quelque chose s'éparpille. Il nous parle d'un amour adulte, incarné, simple. Un amour qui construit. Un amour qui prend soin sans s'oublier.

Sur le plan intérieur, ce mois peut donc ouvrir un espace de réconciliation. Réconciliation avec son rythme. Avec son corps. Avec certains choix reportés. Avec une maison intérieure qu'on a parfois laissée en désordre faute de temps, de courage ou de disponibilité. Le 6 ne juge pas. Il invite. Il murmure qu'il est peut-être temps de remettre un peu de vérité, un peu de beauté, un peu de chaleur dans ce qui en a besoin.

Il y a aussi, dans cette vibration, un lien fort avec l'esthétique, l'atmosphère, la qualité de ce que l'on crée autour de soi. Ce mois peut nous pousser à embellir notre espace, à alléger une ambiance, à pacifier une tension, à choisir des gestes plus sains, plus respectueux, plus vivants. Non faire joli en surface, mais parce que ce qui nous pour entoure finit souvent par parler de ce que nous cultivons à l'intérieur.

“

*Ce mois ne nous demande pas d'en faire plus.
Il nous demande d'aimer plus juste.*

”



Ce que mai 2026 peut venir éveiller

- ✦ Le besoin de rééquilibrer une relation ou une dynamique de vie
- ✦ L'élan de prendre soin autrement, avec plus de conscience
- ✦ Le désir de revenir à quelque chose de plus simple, plus vrai, plus habité
- ✦ Une invitation à créer davantage d'harmonie dans son monde intérieur et extérieur

L'ombre possible du 6

Comme chaque nombre, le 6 a aussi ses pièges. Il peut pousser à trop vouloir porter, réparer, sauver, arranger. Il peut ramener une tendance à se rendre responsable de tout, ou à croire que l'amour passe nécessairement par le poids. Il peut aussi réveiller une exigence trop forte envers soi, envers les autres, envers ce que la vie devrait être.

Ce mois ne nous demande donc pas d'en faire plus.
Il nous demande d'aimer plus juste.

Axe personnel d'integration

En mai, il peut être précieux de prendre un moment pour observer ceci :

“

*Où est-ce que je donne par élan vrai,
et où est-ce que je donne par habitude,
par peur ou par devoir intérieur ?*

”

Cette simple question peut changer beaucoup.
Parce qu'elle remet la conscience au centre.
Et quand la conscience revient, les gestes
deviennent plus clairs, plus propres, plus vivants.

Guidance concrète du mois

Choisis un espace de ta vie qui a besoin d'harmonie.
Cela peut être :

- une relation,
- ton environnement,
- ton corps,
- ton horaire,
- ou simplement ton dialogue intérieur.
- Puis pose un geste concret, sobre, réel.
- Pas un grand projet.
- Un vrai geste.
- Ranger.
- Apaiser.
- Nommer.
- Réparer.
- Respirer.
- Alléger.
- Dire non à ce qui déborde.
- Dire oui à ce qui nourrit.

C'est souvent ainsi que le 6 commence à transformer
une vie non pas par un coup d'éclat, mais par une
qualité de présence retrouvée.



“

*Mai 2026 nous rappelle que prendre soin du vivant,
ce n'est pas tout porter : c'est apprendre à aimer
avec vérité, présence et juste mesure.*

”

Odyssée Créative Design

MAI
♥
FÊTE DES
MÈRES

CRÉATION VISUELLE + IDENTITÉ SONORE + UNIVERS SUR MESURE

Des créations pensées pour
faire rayonner votre présence,
votre projet et votre identité.



Affiches, visuels promotionnels,
cartes professionnelles, univers graphiques



Jingles, intros, outros, créations sonores,
musique personnalisée



Concepts sur mesure pour projets humains,
créatifs, spirituels ou entrepreneuriaux

*Chaque création peut devenir
un prolongement vivant
de ce que vous portez déjà.*



Visuel

Une image forte,
cohérente et sensible
pour donner forme
à votre message.



Sonore

Une signature audio
qui laisse une trace,
une ambiance,
une mémoire.



Sur mesure

Des créations adaptées
à votre énergie,
à votre projet et
à votre réalité.

Pour faire naître une création
qui vous ressemble.



Pourquoi tant de violence?



La violence vue par une Grand Maman

Nous sommes en mai 2026 et sincèrement, j'ai cru à un moment que nous aurions de moins en moins de violence sur la terre, qu'on aurait plus de facilité à communiquer, à se parler, à s'entendre, à écouter, mieux se comprendre et tout ce que je vois, et qui domine par-dessus tout "Pouvoir et Argent". C'est vraiment ce qui domine, ce n'est pas grave si l'autre grève de faim, si l'autre à des problèmes pourvu que j'aie le pouvoir et que je domine.

“
*Pouvoir
et Argent*”

Je n'écris pas cela pour juger qui que ce soit.

Sauf que ça existe et c'est là présent et c'est de plus en plus énorme. il y a partout cette violence gratuite

Un matin, en prenant mon café, j'ouvre la télé comme à chaque jour, un contact de l'actualité de 20 à 30 minutes, avec l'homme avec qui je partage ma vie depuis 40 ans. Voir ce qui se passe ici et ailleurs.

À ma grande surprise, j'apprends que sur un réseau très populaire chez les jeunes, l'article est :

Au cas où elles diraient non. Au Brésil, des hommes s'entraînent à frapper, à tuer des femmes sur TikTok.

Ceci est partout la polémique a éclaté après une attaque particulièrement brutale. Alana Anisio Rosa, 20 ans, avait refusé les avances d'un homme qui lui envoyait des fleurs et des chocolats. Un mois plus tard, il a fait irruption à son domicile et lui a asséné une cinquantaine de coups de couteau.

J'ai la chance d'être en contact avec une intervenante spécialisée, chez les jeunes. Lorsque je lui ai mentionné cet événement, sa première réponse a été que les parents doivent apprendre le "non" à leurs enfants. Les parents donnent tout à leurs enfants. Ainsi le refus de l'autre n'est plus permis.



• Question du mois de Mai •

Au temps où les "cellulaires" étaient encore permis, un étudiant se présente dans la classe et se sert de son cell, l'enseignante lui demande de le ramasser ce qu'il ne fait pas. Elle lui confisque son cell, le met dans la boîte conçue pour ça. Quelque temps après, le père de l'étudiant fautif se présente dans la classe sans s'annoncer, sans autorisation, il dit simplement d'un ton autoritaire, comme si c'est lui le grand boss de l'école, à l'enseignante de remettre le cell à son fils.

Qu'est-ce que le père vient d'apprendre à son fils et à toute la classe? ouff
À l'école anecdote d'une histoire de cellulaire

Lors d'un voyage, j'ai fait la connaissance d'une enseignante à la retraite. Tout en faisant connaissance, elle me dit ces paroles Le jour ou le gouvernement va remettre aux parents leurs rôle d'éduquer leurs enfants et que l'école va reprendre son rôle d'instruire, le monde va aller mieux.

Est-ce que l'on peut chacun de nous regarder ou se situe la violence dans nos vie et y remédier
J'ai parlé de ce genre de commentaire et on m'a mentionné que la nouvelle terre se manifeste de plus en plus. Alors ma question sommes nous obliger de vivre cette violence?

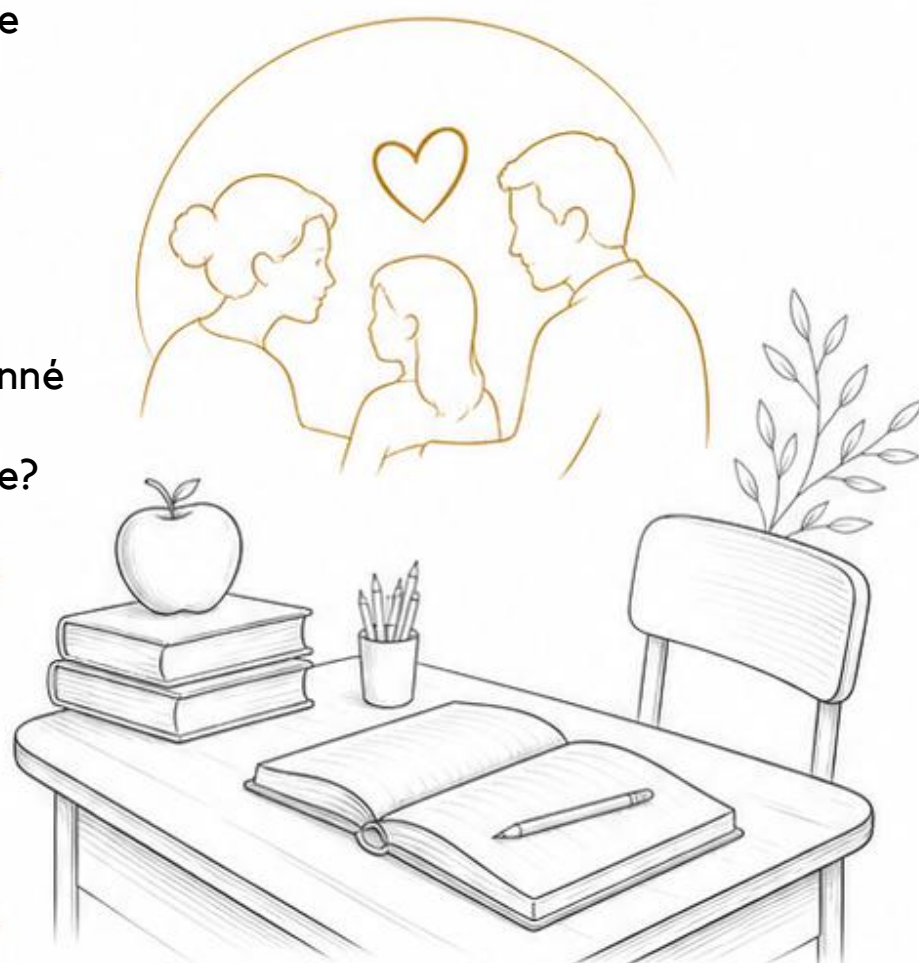
Dire non à son enfant, c'est simplement les aimer, c'est leur montrer que c'est juste que l'autre ait le droit de dire non,

*ça ne me convient pas,

*non ça ne m'intéresse pas

À suivre violence au hockey, au volant, à la maison, dans la vie quotidienne, réseaux sociaux, ...

“
*Le jour où
le gouvernement va
remettre aux parents
leur rôle d'éduquer
leurs enfants et que
l'école va reprendre
son rôle d'instruire,
le monde va aller mieux.*



NOTRE UNIVERS PARTAGÉ



RADIO
ODYSSÉE



Herbes &
Harmonie

Deux univers, une alliance vivante

→ Nicole Scott • Académie Nicole Scott ←

→ Mario Marchand • Odyssée Créative Design ←

Ensemble :

Radio Odyssée • Magazine La Vie • Communauté • Émission • Herbes & Harmonie

Nicole Scott
Académie Nicole Scott



Académie Nicole Scott
Les sages pas vers l'Éveil

Transmission • Éveil • Accompagnement

&

Mario Marchand
Odyssée Créative Design



Création • Stratégie • Innovation

LE CALENDULA, UNE DOUCEUR NATURELLE POUR TOUTE LA FAMILLE

S'il y a une plante qui mérite une place dans chaque foyer, c'est bien le **Calendula**.
Apaisant, nourrissant et protecteur, il accompagne la peau à chaque âge de la vie.
Notre gamme a été pensée comme un rituel **simple, naturel et efficace**
pour prendre soin de **toute la famille**.



LA DOUCEUR DE L'ENFANCE (0 - 10 ans)

La peau des tout-petits mérite une attention particulière.
Le calendula aide à apaiser, protéger et nourrir en douceur.

- 🌸 Apaise les peaux sensibles
- 🌸 Protège et nourrit
- 🌸 Idéal dès les premiers soins

Baume + Macérât + Savon
pour un rituel tout en tendresse.



L'ALLIÉ DU QUOTIDIEN (Ados & Adultes)

Face aux agressions extérieures, la peau a besoin d'équilibre.

- 🌿 Nettoie sans agresser
- 🌿 Nourrit et équilibre la peau
- 🌿 Apaise les irritations du quotidien

Routine simple et efficace.



LE SECRET DES PEAUX MATURES (Aînés)

Avec le temps, la peau devient plus fragile et demande plus de nutrition.

- 🌸 Nourrit intensément
- 🌸 Apporte confort et souplesse
- 🌸 Protège contre le dessèchement

Soin enveloppant et réparateur.



UN RITUEL POUR TOUTES LES GÉNÉRATIONS

Choisir la gamme Calendula, c'est choisir la simplicité et la douceur au quotidien.

Un même rituel pour prendre soin de ceux que vous aimez, du plus petit au plus grand.



NATUREL
Ingrédients soigneusement sélectionnés



DOUX
Pour les peaux sensibles et délicates



POUR TOUTE LA FAMILLE
Un soin adapté à chaque âge

La douceur du Calendula, pour chaque âge de la vie.



ARTICLE DE CLAUDIA LEMIEUX

Les constellations familiales

EXPLORER LES LIENS, LES DYNAMIQUES
ET LES CHEMINS DE COMPRÉHENSION

Claudia Lemieux 

Les constellations familiales s'appuient sur l'observation des liens et des interactions au sein du système familial. À travers des mises en situation symboliques, elles offrent un espace pour explorer différentes perspectives et prendre conscience de certains schémas relationnels ou répétitions. Ce processus peut ouvrir des pistes de réflexion et soutenir une évolution personnelle, dans le respect du rythme de chacun.

Mon parcours vers cette approche s'inscrit dans une démarche personnelle de développement et de connaissance de soi, amorcée en janvier 2001 et qui se poursuit encore aujourd'hui. Depuis, je continue de me former régulièrement à travers divers apprentissages et outils d'exploration personnelle.

“

*Un espace pour explorer
différentes perspectives et
prendre conscience de certains
schémas relationnels.*





ARTICLE DE CLAUDIA LEMIEUX

Un parcours de formation

1. En 2001, développement et connaissance de soi, Dianne Renaud.
2. En 2004, formation en bioénergie selon la méthode Alexander Lowen.
3. En 2008, j'ai suivi un cours en pensée créatrice, fondé par Agathe Raymond.
4. En 2016, j'ai entrepris un parcours en programmation neurolinguistique (PNL), ce qui m'a permis d'explorer davantage les mécanismes de pensée et de communication.
5. **En septembre 2023, j'ai également entrepris une formation en lois biologiques FDLB (Saut Quantique), dans une optique d'élargir ma compréhension des liens entre le vécu et les réactions du corps.**
6. En 2022, j'ai complété une formation en constellations familiales afin d'en approfondir les fondements et la pratique.
7. En 2026, j'ai poursuivi avec une mise à jour de cette formation, correspondant à une deuxième année, pour continuer à faire évoluer ma compréhension et ma posture d'accompagnant(e).
8. Je poursuis également mon cheminement au sein du Centre Univers Soi, où d'accompagne les participants dans des dd'intégration professionnelle.



Je propose un accompagnement en constellations familiales, une approche qui invite à explorer les dynamiques relationnelles et familiales pouvant influencer notre vécu. Cette démarche permet de porter un regard nouveau sur certaines situations de vie, d'apporter de la clarté et de favoriser une meilleure compréhension de soi et de son histoire.



“
*Un regard nouveau
sur certaines
situations de vie.*”





ARTICLE DE CLAUDIA LEMIEUX

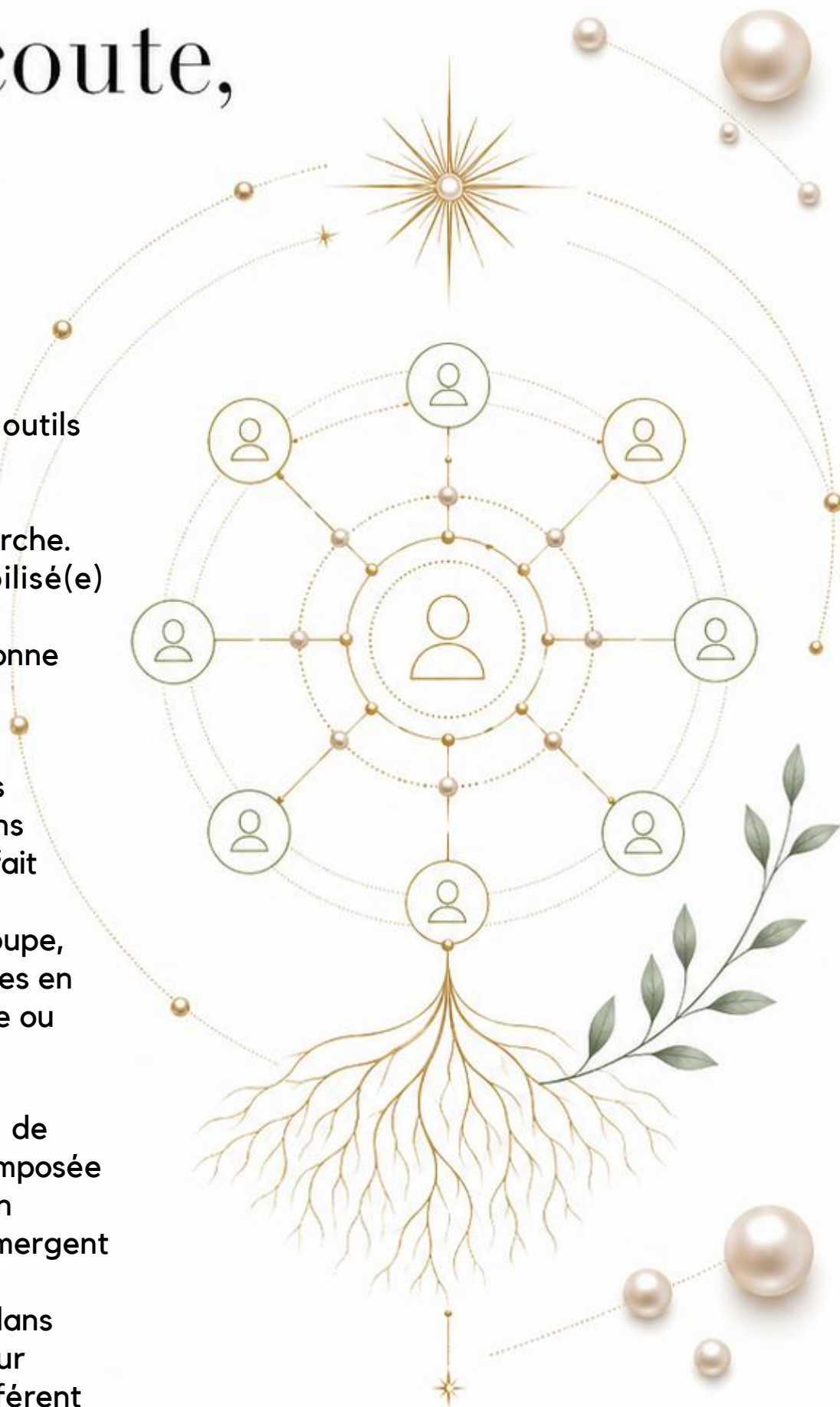
Un espace d'écoute, de présence et d'exploration

Intéressé(e) par les relations humaines et les outils favorisant une meilleure compréhension de soi, j'ai ainsi développé, au fil du temps, des outils d'accompagnement adaptés à ce type de démarche. Ces apprentissages m'ont également sensibilisé(e) à l'importance d'offrir un cadre respectueux, sécurisant et éthique, dans lequel chaque personne peut se sentir accueillie telle qu'elle est.

Aujourd'hui, je facilite des séances individuelles ainsi que des ateliers de groupe de constellations familiales. En individuel, l'accompagnement se fait à l'aide de supports symboliques permettant de représenter les éléments d'une situation. En groupe, les participants peuvent prendre part à des mises en situation, que ce soit pour leur propre démarche ou en tant que participants dans celles des autres.

Mon approche vise à offrir un espace d'écoute, de présence et d'exploration, sans interprétation imposée ni jugement. Chaque personne reste libre de son cheminement et des prises de conscience qui émergent au cours de l'expérience.

Les constellations familiales peuvent s'inscrire dans une démarche de développement personnel pour toute personne souhaitant porter un regard différent sur son parcours, ses relations ou certaines situations de vie.



Note importante: Les services proposés s'inscrivent dans une démarche de développement personnel et de mieux-être. Ils ne constituent pas un acte de psychothérapie ni un traitement en santé mentale, et ne remplacent en aucun cas les services d'un professionnel de la santé ou des services sociaux (psychologue, psychothérapeute, médecin ou autre professionnel qualifié).





Bonne fête
à toutes les
mamans !

Promotion spéciale de mai

MOIS SPÉCIAL POUR SOULIGNER LA FÊTE DES MÈRES
ET DE LA FEMME À PART ENTIÈRE

Bonjour à tous et à toutes ! Ma promotion est de retour encore cette année !



Cadeau #1

RÉSERVÉ EXCLUSIVEMENT
AUX FEMMES (MÈRE OU NON !)

Réservez en mai un soin
d'une durée de 90 min,
et **économisez 20 \$!**



Cadeau #2

VALABLE POUR TOUS
(HOMME OU FEMME)

En mai, à l'achat d'un certificat
cadeau pour un soin d'une durée
de 90 ou 120 min à prix régulier,
obtenez une **carte rabais de 20 \$**,
applicable à un prochain rendez-vous !



Réservez votre moment de détente dès aujourd'hui
car les places se combleront rapidement !



Disponible du lundi au vendredi



entre 9 h et 18 h



Appel ou texto : **418-922-4570**



Courriel : **infoetreenequilibre@gmail.com**



Messenger : **@Massothérapie - Catherine Maheu**



J'ai vraiment très hâte de vous procurer un moment de détente !

Rituel du mois

Honorer ce qui nous a portés

Le mois de mai porte quelque chose de particulier. Il nous ramène vers la douceur, la mémoire, les liens, les gestes qui ont compté, les présences qui ont laissé une trace. Il parle de la mère, bien sûr, mais aussi de tout ce qui, dans une vie, a porté, nourri, soutenu, protégé ou transmis.

Ce rituel n'est pas là pour idéaliser.
Il est là pour reconnaître.
Reconnaître ce qui a été donné.
Ce qui a été reçu.
Ce qui est encore vivant en nous.
Et peut-être aussi ce que l'on choisit aujourd'hui de transformer, pour la suite.

Le rituel : un moment de reconnaissance

Choisis un moment calme.
Le matin, à la lumière du jour, ou
en fin d'après-midi,
quand tout ralentit un peu.
Tu auras besoin de :

- une bougie
- une feuille ou un carnet
- un verre d'eau
- et, si tu le souhaites, une photo, un objet ou une fleur qui te relie à une présence maternelle importante dans ta vie

1. Allumer

Allume une bougie.
Pas pour faire quelque chose de compliqué.
Juste pour marquer un moment.
Un espace.
Un temps d'arrêt.
Dépose le verre d'eau près de toi.
Puis prends quelques respirations lentes.

Laisse venir une présence, un souvenir, une sensation, un visage, une voix... ou simplement une impression.
Tu peux te demander doucement :

Qu'est-ce qui m'a porté jusqu'ici ?

Pas seulement une personne.
Pas seulement une mère au sens classique.
Mais ce qui, dans ma vie, a été une force maternelle, une présence nourricière, un soutien, un repère, un amour, un geste qui a compté.





2. Nommer



Sur ta feuille, écris trois débuts de phrase:

Je reconnais...

Je remercie...

Je transforme...

Puis laisse venir les mots sans forcer.

Par exemple :

Je reconnais la force qui m'a tenu quand je ne la voyais pas. Je remercie les gestes simples qui ont pris soin de moi. Je transforme ce qui, en moi, a besoin de plus de douceur.

Tu peux écrire une phrase, ou plusieurs.
L'important n'est pas que ce soit beau.
L'important, c'est que ce soit vrai.



*Ce que je nomme,
je reconnais.
Ce que je reconnais,
je transforme.*



3. Recevoir



Prends le verre d'eau dans tes mains.

Reste là un instant.

Imagine que cette eau reçoit ce que tu viens de reconnaître.

La gratitude.

La mémoire.

La paix.

Ou même une intention plus claire pour la suite.

Puis bois doucement quelques gorgées.

Comme un geste simple pour laisser descendre cela dans le corps, dans le présent, dans le vivant.

*Recevoir,
c'est laisser la vie
s'imprimer en nous.*



4. Poser un geste réel

Choisis ensuite un petit geste concret à poser dans les prochains jours. Quelque chose qui honore ce que tu as reconnu.

Par exemple :



appeler ou écrire à quelqu'un



déposer une fleur quelque part



cuisiner une recette transmise



prendre soin de toi sans te justifier

Merci

dire merci



pardonner un peu



mettre une limite



offrir à quelqu'un ce que tu aurais aimé recevoir



Le rituel ne s'arrête pas à l'émotion.

*Il devient plus fort quand il se traduit
dans un geste vivant.*

A soft, warm-toned background featuring a hand holding a shower of pink petals, a lit candle in a glass holder, and a small card resting on a book. The overall mood is peaceful and reflective.

Phrase de clôture

Quand tu sens que c'est juste, dis à voix haute ou en silence:

J'honore ce qui m'a porté.

Je remercie ce qui m'a nourri.

Et je choisis de transmettre avec plus de conscience.

Laisse la bougie brûler encore un peu, si tu le souhaites.
Puis reprends ton chemin.

Transmettre
avec
conscience
♡

En quelques mots

Le mois de mai nous invite à regarder avec tendresse ce qui nous a façonnés.

Pas pour rester tournés vers le passé.
Mais pour mieux sentir ce que nous portons encore...
et ce que nous voulons offrir à la suite.



La Louve

*Celle qui protège,
nourrit... et apprend
à laisser partir*

PAGE 1 — *La gardienne*

Par Mario Marchand

Dans les vieux récits, bien avant les grandes villes, bien avant les règles écrites et les vies trop pressées, il existait déjà une figure que l'on regardait avec crainte, respect et fascination: la Louve.

Pas seulement l'animal.

Pas seulement la bête sauvage.

La gardienne.

On disait qu'elle connaissait la nuit, le froid, la faim, la perte. Qu'elle savait entendre le danger avant qu'il ne se montre. Qu'elle lisait la forêt comme d'autres lisent un visage. Et surtout, qu'elle veillait sur les siens avec une fidélité sans bruit.

*La Louve
n'aimait pas à moitié.*

Quand elle accueillait les petits, elle les réchauffait de tout son corps. Elle partageait la chaleur, le territoire, l'instinct, les chemins. Elle apprenait à sentir, à attendre, à avancer, à reconnaître ce qui menace et ce qui peut être traversé.

Elle ne faisait pas de discours. Elle transmettait par sa présence. Et c'est peut-être pour cela qu'elle continue de nous toucher. Parce qu'en elle, on reconnaît une forme de maternité ancienne : une force qui protège, qui nourrit, qui veille, sans toujours avoir besoin d'être vue pour exister.



La Louve

*Celle qui protège, nourrit...
et apprend à laisser partir*

PAGE 2 — *Ce qu'elle transmet*

Dans plusieurs légendes, la Louve n'enseigne pas avec des mots. Elle enseigne avec le corps, avec le regard, avec le rythme. Elle montre comment tenir dans un monde incertain. Comment écouter avant d'agir. Comment ne pas gaspiller sa force. Comment marcher ensemble sans se perdre soi-même.

Elle transmet une intelligence du vivant.

La patience.

La vigilance.

L'instinct.

La solidarité.

Le courage de continuer, même quand le terrain est rude. On raconte qu'elle ne protège pas seulement avec ses crocs. Elle protège aussi avec sa constance. Elle entoure. Elle observe. Elle sent ce qui vacille. Elle garde l'équilibre du groupe. Mais cette protection n'est pas molle. Elle n'est pas là pour rendre faible.

La Louve prépare à la vie. À la vraie vie.

Celle qui demande parfois de traverser la peur, de tomber, de recommencer, de sentir sa propre force au lieu de dépendre toujours de l'abri. Et c'est là qu'elle devient plus qu'une mère protectrice.

Elle devient une transmetteuse. 🐾

“
*Elle ne protège pas pour retenir.
Elle protège pour préparer.*
”



La Louve

*Celle qui protège,
nourrit... et apprend
à laisser partir*

PAGE 3 — *Le grand paradoxe*

Il y a pourtant une vérité plus difficile dans l'histoire de la Louve.
Une vérité qu'on oublie souvent quand on parle d'amour maternel.

La Louve ne fait pas que garder.

Elle prépare aussi au départ.

Un jour vient où les petits doivent sortir du cercle. Sentir le monde autrement. Suivre leurs propres pistes. Rater, apprendre, revenir ou partir plus loin encore.

Et la Louve ne peut plus être le territoire à leur place.

C'est là que son amour devient immense.

Parce qu'aimer, au fond, ce n'est pas seulement entourer.

C'est aussi savoir quand il faut laisser marcher.

Dans certaines traditions, on dit que la Louve pousse parfois doucement hors de l'abri. Non pas parce qu'elle cesse d'aimer, mais parce qu'elle aime assez pour ne pas garder dépendant de sa chaleur.

Elle sait que l'amour qui enferme affaiblit.

Et que l'amour qui prépare à la liberté devient une bénédiction.

Voilà pourquoi son image touche si fort.

Elle représente une maternité entière :

celle qui offre un refuge, mais qui n'empêche pas de grandir.

celle qui veille, mais qui n'envahit pas.

celle qui protège, mais qui n'éteint pas l'élan.

*Protéger n'est pas
empêcher de vivre.*



La Louve

*Celle qui protège,
nourrit... et apprend
à laisser partir*

PAGE 4 — *Ce qu'elle nous rappelle*

La Louve n'est pas seulement une figure de tendresse.
Elle est une figure de maternité pleine.
Une maternité qui connaît la douceur, mais aussi la limite.
Le refuge, mais aussi le mouvement.
La proximité, mais aussi la séparation.
Le soin, mais aussi l'autonomie.
En ce mois de mai, où nous rendons hommage
aux mères, elle nous rappelle quelque chose de précieux :
Aimer, ce n'est pas seulement garder près.
Aimer, c'est aussi fortifier.
Aimer, ce n'est pas seulement nourrir.
Aimer, c'est aussi transmettre assez de vivant pour que
l'autre puisse un jour marcher avec ses propres pattes.

Et peut-être que c'est là l'une des plus grandes
sagesses de la Louve.
Être présente sans devenir prison.
Être forte sans devenir dure.
Être maternelle sans empêcher l'élan.
Silencieuse.
Fidèle.
Entière.
Et peut-être qu'au fond, elle vit encore dans toutes
celles qui aiment assez grand pour entourer...
et assez juste pour laisser partir.

*La vraie mère n'est pas seulement refuge.
Elle devient aussi passage.*





Ai Mika

Vous avez de la difficulté à me distinguer dans l'obscurité ? Mes plumes brillent d'un noir de jais, aussi opaques qu'un morceau de charbon ! De passage entre les mondes, Il est vrai que j'aime bien me faufiler dans la profondeur de la nuit pour explorer ses mystères... Pas étonnant que les gens superstitieux s'éloignent de moi. Ils craignent l'obscurité...

Soit dit en passant, je ne suis pas ce volatile naïf décrit dans les fables de La Fontaine. Pas question de me laisser séduire par un vulgaire morceau de fromage! En réalité, je suis un fils du soleil! Rien de moins! Les cultures du Nord-Ouest du Pacifique, Haïda et Tlingit, me considèrent comme un porteur de lumière. Comme Prométhée, j'aurais volé le feu solaire pour le donner à l'humanité... Bien que je ne possède pas de barque tel le dieu Charon, j'accompagne à l'occasion les âmes vers l'au-delà. Les alchimistes parlent de descendre dans l'ombre avant de se transformer en or spirituel... La mythologie nordique raconte qu'Odin possédait deux corbeaux perchés sur son épaule. De puissants symboles d'omniscience et de clarté mentale. En Cornouailles, une croyance vivace raconte qu'Arthur ne serait pas mort à Avalon. Son âme aurait choisi plutôt de se réincarner en corbeau ! Si l'on prête allégeance à cette tradition, alors il devient sacrilège de tuer cet oiseau, car on risquerait ainsi de blesser l'esprit du Roi ! Effectivement, proférer un tel affront pourrait s'avérer quelque peu choquant. Pour le moins très inconvenant, diraient les amoureux de la table ronde!

Si vous m'apercevez juché sur la branche d'un arbre et entendez mon cri aussi strident que le klaxon d'un vieux Oldsmobile 1897, cela veut dire qu'une magie plane dans l'air... N'en doutez pas ! L'Univers s'apprête-t-il à vous livrer un message ? Une intuition étonnante vous révélera-t-elle un grand secret ?

Qui sait? Peut-être même découvrirez-vous l'être lumineux qui se dissimule derrière le masque quotidien de votre personnalité?





Le Siffleux et la Moufette

par Wakitan

L'or du soleil caresse la forêt. Lazarus, le siffleux massif, s'extraît de la gueule de sa tanière, les paupières battantes sous l'éclat de mai. Zéphirine, la moufette, gratte déjà la mousse d'une souche pour en retirer les asticots...

Lazarus: Admire ce miracle, Zéphirine !
La terre souffle enfin sa vieille tristesse.

- **Zéphirine:** Elle expire surtout une humidité qui frise mes moustaches!
- **Lazarus :** Tu manques de perspective! Ce passage de l'ombre à la lumière sculpte notre structure intérieure. La nature réveille sa mémoire dormante et me prouve que chaque cicatrice nourrit une nouvelle pousse.

- **Zéphirine:** Tes discours m'ouvrent l'appétit cher Lazarus...
Pourquoi philosopher quand je peux débusquer des larves?

“

*La nature réveille
sa mémoire dormante...* ”

Le Siffleux et la Moufette

- **Lazarus** : Parce que gratter sans comprendre revient à agir en automate ! Mon éveil nécessite une intention. Vois-tu ce bourgeon de saule ? Il n'éclot pas par hasard, il explose de volonté.
- **Zéphirine** : Ma détermination éclate quand je trouve un nid de fourmis. Voilà mon bien-être.
- **Lazarus** : Certes, mais j'apprends dans la cadence. Le rythme s'accélère, la stagnation s'efface. Je quitte la sécurité de mon trou pour affronter l'exigence du monde.
- **Zéphirine** : La fatalité de finir dans l'estomac d'un renard ?
- **Lazarus** : Non ! La rigueur de me transformer. Le printemps gomme les frontières entre le réel et l'impossible. Je troque ma vieille peau pour une identité nouvelle...
- **Zéphirine** : J'aimerais transmuer mon odeur contre une senteur de muguet.
- **Lazarus** : Ton parfum porte ta vérité, Zéphirine. La nature ne soustrait rien, elle bonifie tout. Elle m'enseigne la résilience : je survis au givre pour mieux vibrer sous le soleil.
- **Zéphirine** : Donc, ma mauvaise humeur ne représente qu'une « pousse de croissance » ?
- **Lazarus** : Exactement ! Embrasse ton inconfort comme le dégel des ruisseaux. La vie circule à nouveau en toi.
- **Zéphirine** : Si cela m'aide à courir après mon déjeuner, j'accepte la métamorphose.
- **Lazarus** : Observe les cimes, elles conquièrent l'azur. Je fais de même avec mes ambitions. Je ne regarde pas le printemps, je l'accueille en moi.
- **Zéphirine** : D'accord. Mais si je porte le renouveau, j'espère qu'il pèse peu ; ma sieste m'attend à quatorze heures.

“ *Je ne regarde pas
le printemps, je l'accueille en moi.* ”



Le Siffleux et la Moufette

- **Lazarus** : L'inertie appartient à l'hiver, ma chère. Aujourd'hui, je danse avec la création ! Et toi, mon ami le castor, comment t'appelles-tu et quelle opinion retiens-tu de notre discussion ?
- **Je me nomme Balthazar** : vos paroles résonnent en moi, et puisque notre monde se métamorphose sous nos yeux, j'aimerais également vous transmettre mon enseignement, humble témoignage de mon expérience du vivant...



Les Enseignements de la Terre

L'Empreinte de Balthazar

J'offre la force de la construction.
Loin de la rêverie passive, j'apprends
la patience de l'architecte. J'élève mes
songes comme j'érige mes digues,
permettant à mon monde intérieur
de respirer et de briller.
Le bien-être demande ce mouvement,
ce don de soi envers sa propre structure.
Interrogez-vous : que bâtissez-vous
aujourd'hui pour protéger votre lumière ?
Ne craignez rien, le travail de la terre
apporte la paix. Mon énergie s'étiole,
le sommeil m'invite. Que la nuit vous offre
la clarté et la magie de créer...

“
*Que bâtissez-vous
aujourd'hui pour
protéger votre
lumière ?*
”



Le Regard de Lazarus : La Résilience Silencieuse...

Le printemps n'éclot pas par enchantement, il s'arrache à la patience. Pour moi la marmotte, le bien-être prend racine dans la reconnaissance de mes origines. La nature m'enseigne que le repos hivernal ne présage pas la mort, mais une régénération vitale. Au réveil, je m'imprègne de la forêt pour accorder mon horloge intérieure au battement du bois. En contemplant le dégel, j'apprends à libérer mes émotions captives. L'eau reprend sa course et symbolise ma capacité à briser mes rigidités pour épouser le mouvement du monde.

Le Témoignage de Zéphirine : L'Éveil des Sens et de l'Animalité...

Mon équilibre réside dans l'instinct et la présence brute. La terre me force à déserrer mes pensées pour habiter pleinement mon corps. Je respire l'humus humide, ce parfum de vie qui apaise instantanément mon esprit. Mon apprentissage s'épanouit dans la vulnérabilité acceptée. J'offre mon pelage au premier rayon de chaleur, je m'expose à la lumière et palpe la texture du monde. La nature ne juge jamais, elle me propose un espace de liberté où j'agis sans artifice

*Lors de votre prochaine excursion en forêt,
soyez inspiré !*





Article

Attachée à un arbre

Comment l'immobilité, la nature
et un seul arbre ont façonné
mon esprit

Sophie Hamel

Quand j'étais petite, on m'a attachée à un arbre. Pas par punition. Pas par négligence. Par amour.

Ma mère tenait une petite boutique de vêtements au centre-ville. Quand les travaux de construction ont coupé l'accès aux commerces pendant des mois, elle a été forcée à la faillite. Elle a rapatrié sa marchandise au sous-sol de la maison et a continué, comme elle savait le faire, sans se plaindre, sans s'arrêter.

C'était le début des années 70. Les garderies n'existaient pas encore. Elle m'avait eu à quarante ans tard pour l'époque et se retrouvait seule à jongler entre une entreprise qui survivait et une enfant hyperactive dans les jambes. Le féminisme commençait tout juste à nommer ce que des femmes comme elle vivaient depuis toujours en silence : le droit de travailler, d'exister, de ne pas choisir entre soi et les autres.

Elle n'avait pas ce luxe-là. Alors elle a trouvé une troisième voie, comme elle le faisait toujours. Pendant qu'elle travaillait, je restais dehors.

Installée au pied d'un vieil érable, avec une couverture, un oreiller proprement repassé et quelques jouets. Un harnais d'enfant, noué doucement autour de mes épaules et de ma taille, m'attachait à cet arbre majestueux. Elle me surveillait depuis la fenêtre. Je n'étais pas seule. J'étais en sécurité. Contenue certes, mais jamais enfermée.

Et c'est dans cette immobilité que quelque chose a pris racine.



La nature comme terrain de jeu

J'avais des jouets. Je n'y touchais presque pas.

Ce qui m'occupait, c'était le reste. Les fourmis qui tissaient leur chemin entre les brins d'herbe. Le scintillement de la lumière sur la mousse. La texture rugueuse de l'écorce sous mes paumes. Le vent dans les branches qui racontait des histoires que je ne comprenais pas encore, mais auxquelles je faisais confiance.

Et toujours, mon regard remontait vers le haut. Vers cette première branche que je voulais atteindre.

J'ai grandi grande et forte. Je me dis parfois que c'est cet élan vers le haut, cultivé depuis l'enfance, qui a façonné mon corps autant que mon esprit. Des années plus tard, j'ai grimpé jusqu'en haut.

“ *La perspective, ce n'est pas s'élever au-dessus des autres. C'est s'élever au-dessus de sa propre petitesse.* ”

La montée

Le jour où j'ai atteint la branche la plus haute, je n'ai pas crié pour qu'on me regarde.

Je me suis assise. J'ai regardé. J'ai écouté. Ce que je voyais, ce n'était pas seulement ma cour d'en haut c'était le monde, avec de l'espace, de la distance, et cette confiance profonde et mystérieuse en la terre qui nous porte. La perspective, ce n'est pas s'élever au-dessus des autres. C'est s'élever au-dessus de sa propre petitesse.

C'est peut-être ça, la pleine conscience: passer de la réaction à l'observation. Du contrôle à la confiance. Se laisser enraciner plutôt que de s'attacher.

Ce que la science confirme, ce que ma mère savait déjà

J'ai grandi dans assez d'ombres pour savoir que j'avais besoin de lumière et de verdure. Ce n'est pas un hasard si j'ai choisi de vivre dans les Laurentides, entourée de forêts et de lacs. Ni si j'ai choisi le tourisme plutôt que la psychologie, qui est pourtant l'une de mes passions — j'avais besoin de construire ma vie du côté de la joie plutôt que de la douleur. Ceux qui ont lu le premier fil comprendront pourquoi.

La science aujourd'hui valide ce que les arbres — et les mères comme la mienne — savaient depuis longtemps. Le système nerveux parasympathique, celui qui régule le repos, la digestion et l'équilibre émotionnel, s'active non pas par l'action mais par la simple présence dans un espace vert. Une étude publiée en 2019 dans *Frontiers in Psychology* a démontré que les enfants qui passaient du temps dans la nature au moins deux fois par semaine affichaient une estime de soi, une concentration et une stabilité émotionnelle significativement plus élevées.

Ce n'est pas anodin. Il y a une différence capitale entre savoir et sentir. C'est pourquoi des programmes comme Forest School Canada ne se contentent pas d'enseigner la nature aux enfants — ils leur permettent de la ressentir.



L'immobilité, pas la peur

Beaucoup d'enfants grandissent aujourd'hui sans jamais toucher la terre, sans jamais entendre le silence, sans jamais observer une fourmi travailler. Les insectes sont dégoûtants. Le silence est ennuyeux. La forêt est dangereuse.



La nature n'est pas le danger.
Elle est l'antidote.

Pour aimer la nature, il faut d'abord la sentir.

C'est ce que j'ai appris au pied de cet érable. L'immobilité crée l'intimité. L'attention lente et profonde est là où naît l'amour et pas à travers les faits ou les écrans, mais à travers la présence. Et peut-être qu'être attachée à cet arbre, ce n'était pas pour me retenir. C'était pour me tenir près.



Et si c'était aujourd'hui?

Je me demande parfois ce que les gens diraient en voyant une enfant attachée à un arbre.

De la négligence? Quand je raconte cette histoire, c'est souvent ainsi qu'on l'interprète. Mais c'est précisément là que réside la leçon de cet érable — la perspective change tout. De l'extérieur, on voit une contrainte. De l'intérieur, j'ai vécu une liberté.

Cet arbre était mon premier professeur. Il m'a appris la patience, la force, l'enracinement et comment tendre vers le haut sans perdre les pieds.

L'âge adulte m'a fait oublier ces leçons. Mais lentement, comme la sève qui remonte dans le tronc au printemps, cette douceur revient dans ma vie.

Est-ce que tu te souviens de la première fois où tu as été assez immobile pour entendre le monde autour de toi? Allongé dans l'herbe à regarder les nuages? Le silence d'une neige qui tombe avant l'aube? La pluie qui s'accumule dans les fissures du trottoir?

Si tu ne t'en souviens pas — c'est peut-être le moment d'aller trouver un arbre.

« On ne peut pas tomber
si on ne grimpe pas.
Mais il n'y a aucune joie
à vivre toute sa vie au sol. »



La VIE

ÉDITION SPÉCIALE FÊTE DES MÈRES

Toutes les mères ne transmettent pas la même liberté

Par Mario Marchand

On parle souvent des mères avec beaucoup de douceur. Et c'est normal. Il y a dans la figure maternelle quelque chose de profondément marquant, de profondément humain. Une mère, c'est souvent la première voix, le premier refuge, le premier regard qui nous confirme que nous existons.

Mais si on veut parler vrai, il faut aussi accepter une chose : toutes les mères ne transmettent pas la même liberté.

Certaines mères élèvent en ouvrant.
Elles accompagnent sans étouffer.
Elles protègent sans retenir.
Elles donnent de l'amour, mais elles donnent aussi de l'espace.
Elles permettent à l'enfant de devenir lui-même, pas une extension d'elles.
Et ça, c'est immense.

Parce qu'au fond, aimer quelqu'un pour vrai, ce n'est pas juste le garder près.
C'est aussi lui donner les moyens de marcher seul, de penser par lui-même, de faire ses choix, d'apprendre, de se tromper, de revenir, de partir encore.





Mais il existe aussi d'autres réalités.

Il y a des mères qui aiment dans l'inquiétude.
Des mères qui aiment dans la peur.
Des mères qui veulent tellement protéger
qu'elles finissent par freiner.
Des mères qui confondent parfois l'amour
avec le contrôle, la proximité avec la dépendance,
la présence avec le besoin d'être indispensables.
Et ça aussi, ça existe.

Pas forcément par méchanceté.
Pas forcément par manque de cœur.
Souvent, au contraire, par trop de peur.
Par trop de blessures non guéries.
Par trop d'histoires anciennes encore vivantes
dans le corps, dans les réflexes,
dans les valeurs, dans les traditions.

Parce qu'une mère, ce n'est pas juste "une mère".
C'est aussi une femme avec son passé.
Avec ce qu'elle a reçu.
Avec ce qu'elle a manqué.
Avec ce qu'on lui a appris sur l'amour,
sur le devoir, sur la loyauté, sur la famille,
sur ce qu'il faut être ou ne pas être.

Certaines ont appris à rendre fort.
D'autres ont appris à rendre prudent.
Certaines transmettent la confiance.
D'autres, sans le vouloir, transmettent surtout
la peur de décevoir, de s'éloigner,
de prendre trop de place,
d'exister autrement.

Et là, il faut être capable de regarder ça
sans tomber ni dans l'ingratitude,
ni dans l'idéalisation.
Parce qu'à mes yeux, la maturité commence là.
Quand on cesse de voir la mère comme
une image parfaite ou comme une responsable
absolue de tout.

Quand on commence à voir l'empreinte.
Ce qu'elle a laissé.
Ce qu'elle a nourri.
Ce qu'elle a renforcé.
Ce qu'elle a freiné.
Ce qu'elle a protégé.
Ce qu'elle a enfermé parfois.
Et ce qu'elle a transmis, consciemment ou non.





Une mère peut transmettre une façon de se tenir debout.
Elle peut aussi transmettre une façon de se rapetisser.
Elle peut apprendre à faire confiance à la vie.
Elle peut aussi apprendre à toujours se méfier.
Elle peut ouvrir la porte à l'autonomie.
Elle peut, au contraire, rendre le départ difficile, lourd, coupable.

C'est fort, une mère.
Pas seulement dans ce qu'elle fait.
Dans ce qu'elle imprime.

Et cette empreinte ne passe pas seulement par
les grands discours. Elle passe par des choses très simples.

La façon de réagir quand l'enfant pleure.
La manière d'accueillir ses différences.
Le regard posé sur son corps, sa voix, ses choix, ses erreurs.
La place laissée à l'émotion.
La place laissée au doute.
La place laissée à l'individualité.

Un jour, on grandit.
Et on découvre que plusieurs de nos élans,
de nos blocages, de nos réflexes affectifs
ne viennent pas de nulle part.

Ils ont souvent une racine.
Parfois douce.
Parfois lourde.
Parfois inspirante.
Parfois à retravailler.

Mais dans tous les cas,
cette racine mérite d'être regardée.

Pas pour accuser.
Pas pour réduire une mère à ses limites.
Mais pour comprendre ce qui vit encore en nous.



Parce qu'il y a des héritages qu'on veut garder.
Et d'autres qu'on doit transformer si on veut
respirer plus librement.

Je crois qu'on rend davantage honneur aux mères
quand on ose les regarder dans leur vérité humaine.

Pas comme des saintes.
Pas comme des coupables.
Comme des femmes réelles.
Des femmes qui ont aimé comme elles ont pu.
Des femmes qui ont parfois porté des mondes entiers.
Des femmes qui ont transmis du courage,
de la chaleur, de la persévérance, de la présence.

Et parfois aussi des peurs, des rigidités,
des attachements ou des dépendances
qu'elles n'avaient jamais appris à reconnaître
elles-mêmes.

Tout cela fait partie du réel.
Et le réel, même quand il est moins joli
que les cartes de fête, est souvent plus libérateur.

Parce qu'au fond, la vraie question n'est peut-être
pas seulement : qu'est-ce qu'une mère m'a donné ?

La vraie question, c'est peut-être :
qu'est-ce que je fais aujourd'hui
de ce qui m'a été transmis ?

Est-ce que je le répète ?
Est-ce que je le subis ?
Est-ce que je le transforme ?
Est-ce que je l'honore ?
Est-ce que je le guéris ?
Est-ce que je le continue autrement ?

Pour moi, c'est là que quelque chose devient vivant.
Quand on cesse de seulement porter l'héritage.
Quand on commence à le travailler avec conscience.



Alors oui, en ce mois de mai,
je veux rendre hommage aux mères.

Mais à des mères vraies.

À des mères humaines.

À des mères qui ont aimé
avec leur lumière, avec leurs limites,
avec leurs forces, avec leurs
contradictions.

Et je veux aussi rendre hommage
à celles et ceux qui ont le courage
de regarder cet héritage en face,
pour choisir ce qu'ils garderont...
et ce qu'ils offriront autrement
à la suite.

Parce qu'une mère ne transmet pas
seulement la vie.

Elle transmet souvent une manière
d'entrer dans le monde.

Et toutes les mères, justement,
ne transmettent pas la même liberté.

Mario Marchand





Avec gratitude

Merci à celles et ceux qui font vivre cette édition

Chaque édition de Magazine La VIE existe grâce à une communauté de présences, de voix, d'élans et d'engagements. Derrière chaque page, il y a des humains qui choisissent de contribuer à quelque chose de vrai, de beau et de vivant.

Nous souhaitons remercier chaleureusement toutes les personnes, entreprises, rédacteurs, collaborateurs et partenaires qui participent à faire grandir cet espace éditorial avec cœur, conscience et authenticité.

Annonces et partenaires publicitaires

- RMC Comptabilité
- Congrès Univers Holistique
- Renaitre à soi - Annie Poitras
- Nadia Fortin, intervenante
- Académie Nicole Scott
- Centre Univers Soi
- Odyssée Créative Design
- Claudia Lemieux constellations familiales
- Pure Peau & Réconfo
- La Passerelle Littéraire

Articles entrepreneurs

- Rose Monic Carrière
- Josée Hamel
- Annie Poitras
- Claudia Lemieux
- Nicole Scott
- Lily Morin
- Johanne Constantineau
- Mario Marchand

Rédacteurs et créateurs de contenu

- Mika
- Wakitan
- Christine Harmant
- Danny Levesque
- Nancy
- Mario Marchand
- Nicole Scott



À découvrir aussi dans cette édition

Johanne Constantineau
Page couverture
Article vedette

Merci de faire partie de cette aventure éditoriale.
Merci de nourrir, avec nous, un magazine qui choisit de faire une place au vivant.

Astrologie de mai 2026

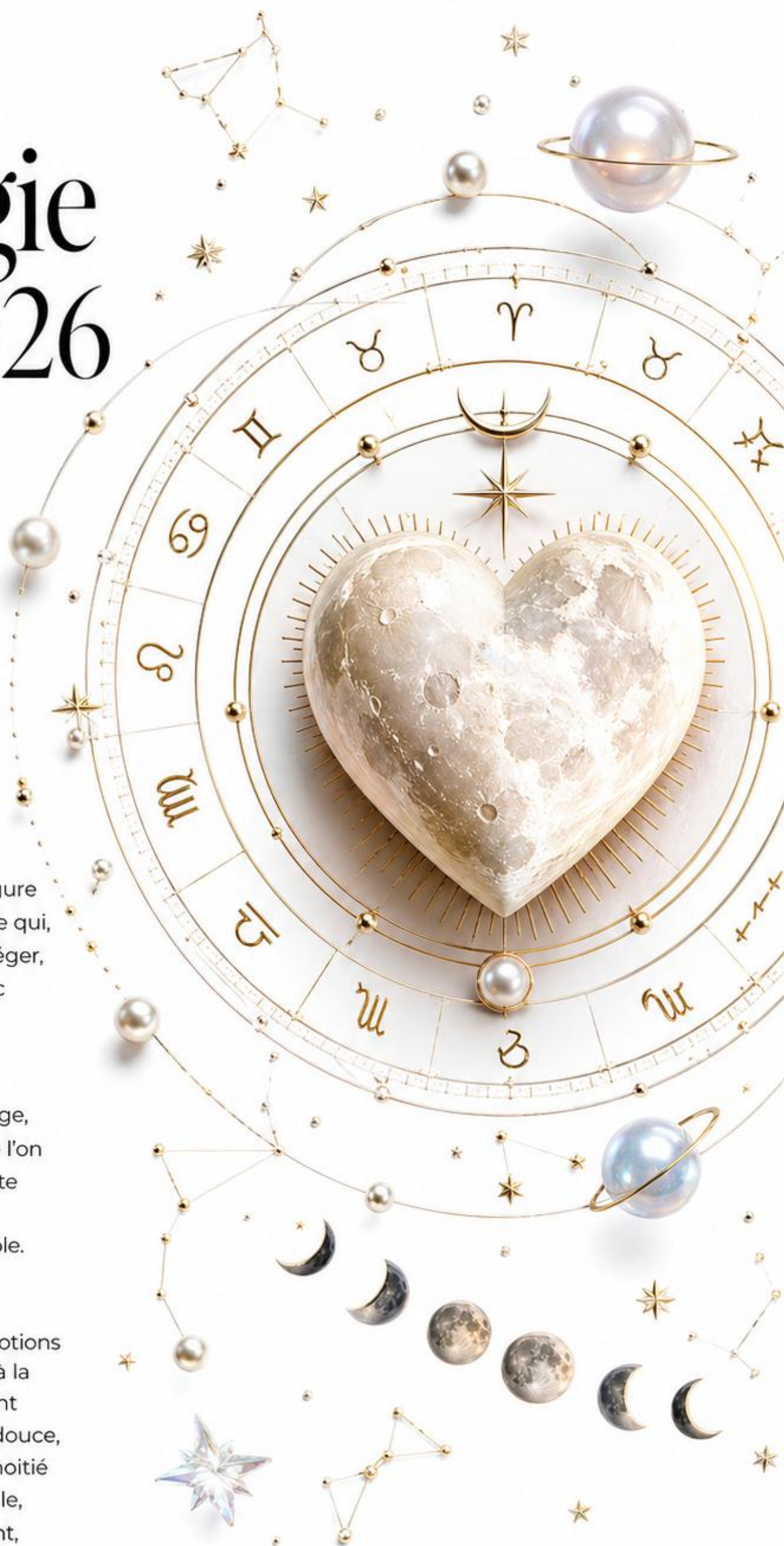
Édition spéciale Fête des mères

*Le mois du cœur, des racines...
et de ces élans tendres qu'on oublie
parfois de s'offrir à soi-même.*

Mai vient toucher quelque chose de doux, de sensible, de profond. Pas seulement la figure de la mère au sens traditionnel, mais aussi ce qui, en chacun de nous, sait porter, nourrir, protéger, encourager, et parfois même... rappeler avec amour qu'il serait peut-être temps de boire un verre d'eau et de respirer un peu.

Ce mois parle de liens, de présence, d'héritage, de chaleur humaine. Il parle aussi de ce que l'on donne naturellement, et de ce que l'on mérite de recevoir en retour. Il ne demande pas la perfection. Il demande plus vrai. Plus simple. Plus vivant.

Avec la Pleine Lune du 1^{er} mai, certaines émotions ou vérités relationnelles peuvent remonter à la surface. Puis la Nouvelle Lune du 16 mai vient proposer une autre base : plus stable, plus douce, plus enracinée. Et à partir de la deuxième moitié du mois, l'énergie devient un peu plus mobile, plus bavarde, plus vivante aussi. Bref : on sent, on ajuste, on aime, on rit un peu, et on évite si





Bélier ✧

En mai, ton cœur veut bien faire... mais il aimerait éviter qu'on lui demande d'attendre trois minutes avant de répondre. Ce mois t'invite à transformer ton élan en présence. Tu n'as pas besoin d'en faire trop pour montrer que tu tiens à quelqu'un. Parfois, être là suffit largement.

Clin d'œil du mois ✧

ce n'est pas parce que tu as une solution rapide que tout le monde était prêt à l'entendre à haute vitesse.

Ta douceur utile ✧

offrir du vrai, pas juste du réflexe.



Taureau ✧

Mai te va bien. Très bien, même. Il y a dans ce mois quelque chose qui parle ta langue : chaleur, stabilité, douceur, qualité des liens. Tu peux redevenir un refuge, mais sans devenir le canapé émotionnel de toute la planète.

Clin d'œil du mois ✧

nourrir les autres, oui. Absorber leurs tempêtes avec une tisane et un regard résigné, non.

Ta douceur utile ✧

prendre soin sans te surcharger.



Gémeaux ✧

Tu pourrais avoir envie de parler, de rire, de raconter, de texter, de relancer, de rebondir... et honnêtement, ça te ressemble. Mais mai t'invite à mettre un peu plus de cœur dans ce que tu partages. Moins de dispersion, plus de chaleur humaine.

Clin d'œil du mois ✧

envoyer trois messages à la fois n'est pas forcément une preuve de profondeur affective.

Ta douceur utile ✧

dire peu, mais le dire avec présence.

Astrologie de mai 2026

Cancer • Lion • Vierge

Cancer

Mai vient te visiter avec une énergie presque familière. Le soin, la mémoire, la tendresse, les liens profonds : tout cela résonne fort. Mais ce mois t'invite à ne pas confondre amour et sacrifice systématique.

Clin d'œil du mois
*tu n'es pas obligé de devenir
le service d'urgence
émotionnelle officiel de
ton entourage.*

Ta douceur utile
*aimer sans
t'abandonner.*

Lion

Ton cœur a besoin d'espace pour rayonner, mais mai te rappelle que la vraie chaleur ne fait pas toujours de grand spectacle. Tu pourrais toucher quelqu'un bien plus par une présence simple que par un grand geste parfaitement orchestré.

Clin d'œil du mois
*non, tout n'a pas besoin
d'avoir l'intensité
dramatique d'une finale
de saison.*

Ta douceur utile
*laisser parler ton cœur
sans le mettre en scène.*

Vierge

Ce mois pourrait réveiller ton envie d'aider, d'organiser, d'ajuster, de rendre les choses plus belles et plus fonctionnelles. C'est noble. Mais mai veut aussi t'apprendre une chose : parfois, l'amour ne demande pas d'être optimisé.

Clin d'œil du mois
*corriger les émotions
des autres comme un
document mal aligné ne
marche pas toujours.*

Ta douceur utile
*remplacer le contrôle
par une présence plus
souple.*



Balance *

Mai te parle de liens, de beauté, d'harmonie, de délicatesse. Tu pourrais avoir envie que tout soit doux, joli, paisible. Très bien. Mais ce mois te rappelle qu'un vrai lien supporte aussi l'honnêteté.

Clin d'œil du mois *
*dire oui avec élégance
à quelque chose qui
te fatigue reste un non
mal déguisé.*

Ta douceur utile *
*choisir une paix qui
ne t'efface pas.*



Scorpion *

Sous tes airs solides ou mystérieux, mai vient réveiller quelque chose de très tendre. Tu pourrais ressentir plus intensément la profondeur de certains liens, ou avoir envie de protéger ce qui compte vraiment. Très beau. Mais inutile de tout vivre comme un roman intérieur de 900 pages.

Clin d'œil du mois *
*parfois, un simple
"ça m'a touché" fait
le travail sans convoquer
tout l'univers symbolique.*

Ta douceur utile *
*exprimer sans tout
enfouir ni tout
dramatiser.*



Sagittaire *

Mai t'invite à remettre du cœur dans ce que tu poursuis. Oui, tu aimes l'élan, la liberté, le mouvement. Mais ce mois te souffle que la tendresse aussi peut être une aventure. Et parfois une plus transformatrice que prévu.

Clin d'œil du mois *
*fuir une émotion avec
une grande idée brillante
reste une fuite très bien
habillée.*

Ta douceur utile *
*rester là quand
quelque chose
de vrai s'ouvre.*

Astrologie de mai 2026

Capricorne • Verseau • Poissons



Capricorne

Mai te demande moins de rigidité et plus de chaleur incarnée. Tu peux continuer à bâtir, organiser, soutenir, tenir debout. Mais ce mois t'invite aussi à montrer qu'il y a un cœur derrière la structure. Oui, même chez toi.

★ Clin d'œil du mois

*être fiable est magnifique.
Être légèrement tendre de
temps en temps n'annule
pas le reste.*

★ Ta douceur utile

*laisser ta solidité
devenir accueillante.*



Verseau

Tu pourrais observer ce mois avec ton regard un peu en hauteur, un peu libre, un peu décalé. Et pourtant, mai vient te ramener à quelque chose de très simple : les liens humains ont besoin d'attention concrète. Pas seulement d'idées lumineuses.

★ Clin d'œil du mois

*une belle réflexion sur
l'amour ne remplace pas
toujours un message
envoyé au bon moment.*

★ Ta douceur utile

*incarner ce que tu
comprends déjà très
bien en théorie.*



Poissons

Mai touche ton monde sensible avec délicatesse. Tu pourrais ressentir davantage les besoins des autres, les non-dits, les élans du cœur, les fatigues aussi. C'est beau, mais ce mois te demande un tri affectif. Tout ressentir ne veut pas dire tout absorber.

★ Clin d'œil du mois

*non, capter l'ambiance
de toute la pièce n'est pas
officiellement un emploi
à temps plein.*

★ Ta douceur utile

*garder ton cœur ouvert
sans lui demander de
tout porter.*



Astrologie de mai 2026

Clôture



Phrase finale

En mai, le cœur ne demande pas d'être parfait.
Il demande d'être présent.
Un peu plus tendre.
Un peu plus vrai.
Et parfois, assez sage pour comprendre
que prendre soin des autres commence aussi
par ne pas s'oublier soi-même.

Mot de la fin

Il y a des éditions qui se lisent.
Et il y en a d'autres qui laissent une trace plus longtemps.
Celle de mai fait partie de celles-là.

À travers ses pages, nous avons voulu prendre un moment pour honorer ce qui porte, ce qui transmet, ce qui aime, souvent sans faire de bruit, mais laisse malgré tout une empreinte profonde dans une vie.

Une mère n'est pas seulement une présence que l'on célèbre.

Elle est parfois une force.
Parfois une mémoire.
Parfois une douceur.
Parfois un courage discret.
Parfois un manque qui continue de parler autrement.
Et souvent, une trace vivante dans notre manière d'aimer, de protéger, de tenir et de recommencer.

Cette édition a voulu faire de la place à cela.

À la tendresse.
À la fatigue aussi.
À la transmission.
À la vérité humaine.
À tout ce qui continue de vivre en nous à travers les mères, les grands-mères, les femmes de cœur, les lignées, les gestes simples et les amours qui ont marqué notre passage.

Et en refermant ce numéro, il y a aussi une autre présence qui se fait sentir discrètement.
Celle du chemin parcouru.

Quatre années déjà pour Magazine La Vie.
Quatre années à porter ce projet.
À le faire grandir.
À le transformer.
À lui laisser trouver sa voix, son souffle, sa place.

Ce n'est pas rien.
Et même si ce passage n'a pas besoin d'être célébré bruyamment, il mérite d'être reconnu avec gratitude.

Parce que derrière chaque édition, il y a du temps, de la vision, de la persévérance, des remises en question, des recommencements... et surtout ce désir de continuer à offrir un espace humain, vrai, habité.

Merci d'être là.
Merci de lire.
Merci de soutenir.
Merci de partager.
Merci de faire circuler Magazine La Vie et d'aider, chacun à votre manière, à faire vivre ce projet.

La prochaine édition viendra avec une autre couleur, une autre énergie, une autre présence.

Mais d'ici là, prenez soin de ce qui vous a porté.
Prenez soin de ce qui cherche encore à guérir.
Prenez soin de ce qui, en vous, veut aimer plus vrai, vivre plus libre et avancer plus conscient.

Et surtout, n'oubliez pas de faire une place, dans vos jours, à ce qui continue doucement de battre dans le vivant.



Ce que je garde en moi

Avant de refermer cette édition...

Avant de refermer cette édition, peut-être qu'un mot, une page ou une présence vous a touché.

Si vous souhaitez laisser un commentaire sur un article, transmettre un message à un rédacteur ou partager ce que cette lecture a éveillé en vous, nous vous invitons à nous écrire.

Votre voix a sa place ici.



Un article
qui m'a touché



Un mot pour
un rédacteur



Ce que cette édition
a éveillé en moi



Laissez votre message

ICI



Certains messages pourront, avec votre autorisation, être partagés dans une prochaine édition ou transmis aux rédacteurs concernés.

Merci de faire vivre ce magazine avec nous.

Magazine La VIE

UN ESPACE POUR LIRE, RESSENTIR, PARTAGER.



Édition spéciale

Fête des pères



Une édition pensée pour honorer la présence,
la transmission et **la force du cœur.**

Dans notre prochaine édition,
nous mettrons en lumière des parcours d'hommes,
des élans de tendresse, des héritages invisibles,
et ces façons uniques d'aimer, de guider et de bâtir.



À découvrir bientôt
dans Magazine **La VIE**



Articles, inspirations, présences et regards
autour de la paternité, du lien et du vivant.

Merci de faire partie de cette aventure éditoriale.

Magazine **La VIE**

