

MAGAZINE

La VIE

S'inspirer. Se reconnecter. Rayonner.
Simple, profond, humain.

ÉDITION

47

JUILLET
2026

Édition d'été

ARTICLE VEDETTE

VANESSA FORTIN

Entre science & sacré

Massothérapie • Fasciathérapie
Yoga somatique • Accompagnement

NOURRIR SON CORPS ET SON ÂME

Des gestes simples
pour se faire du bien

À DÉCOUVRIR

Herbes du mois,
recettes colorées
& trucs naturels



Astro & Numéro

Les énergies du mois
pour t'éclairer

DOSSIER
*Vitalité
& Joie*



**BOUGER,
RESPIRER,
CRÉER,
VIVRE !**

Des idées simples
pour une saison
inspirante



Rencontres
**DES HUMAINS
QUI RAYONNENT**

Leurs histoires,
leurs passions,
leur vérité.



“
*Je transmue,
je libère et
je rappelle.*”

Massothérapie

Catherine Maheu

Être en équilibre :
Être pleinement conscient
de son bien-être !

Mes différents services



Massage détente et
tensions musculaires*



Massage énergétique*



Soin énergétique



Pression Dirigée

**avec aromathérapie (huiles essentielles)*



Pour prendre
RENDEZ-VOUS

Catherine Maheu

Secteur de la Haute-St-Charles de Qc
Courriel : infoetreenequilibre@gmail.com

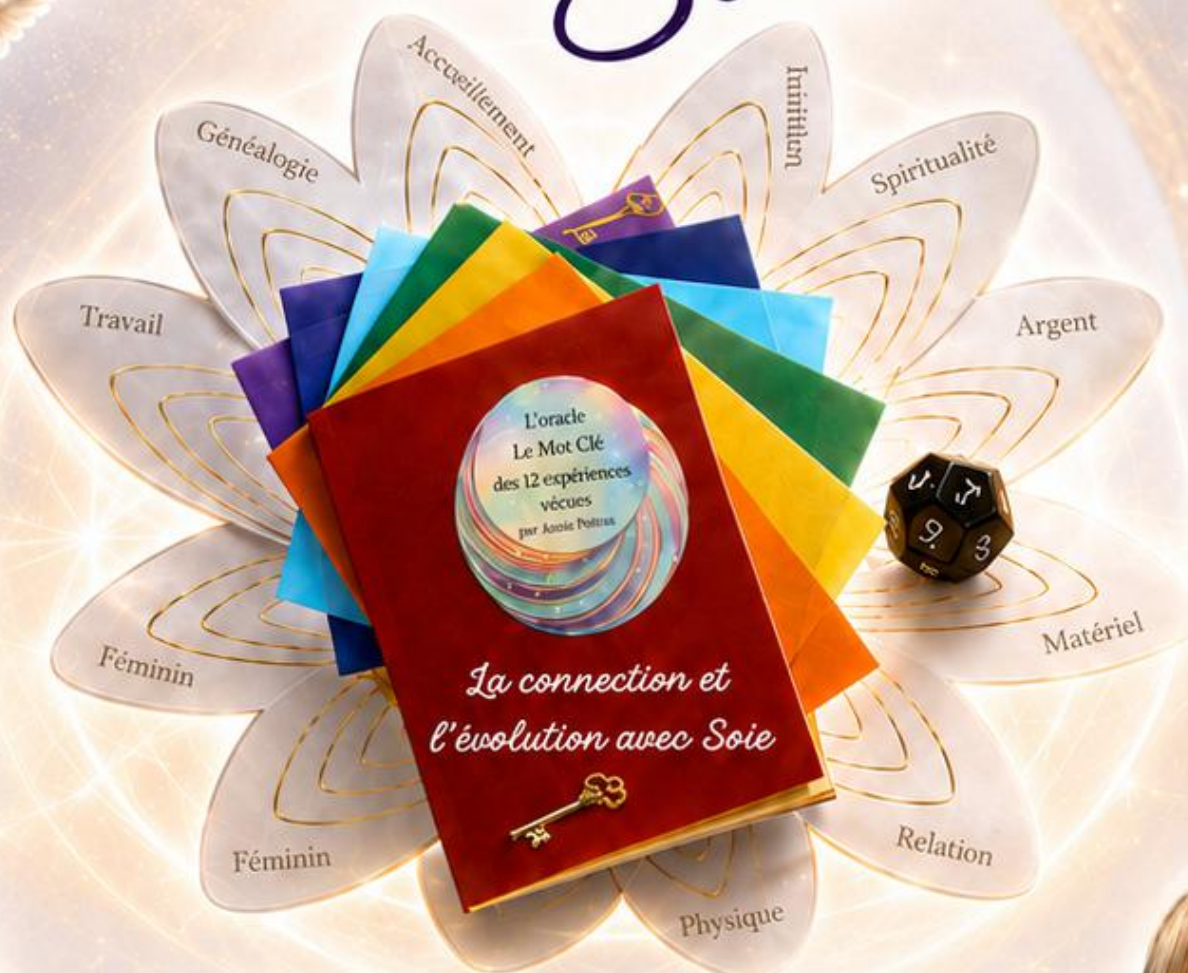
Cellulaire : **418-922-4570**

Lundi au vendredi de 9 h à 18 h

La connexion et *l'évolution* avec *Soie*



Je vous souhaite
la bienvenue dans
l'univers de la
connexion et de
l'évolution avec Soie.



Une belle rencontre avec la Clé de l'Évolution, cette Clé, avec l'aide de l'oracle « Le Mot Clé des expériences vécues », nous ouvre la conscience et nous indique à travers les 12 étapes de la vie, à quel moment l'expérience a été vécue pour mieux l'accepter, la comprendre et mieux la libérer. De la conception jusqu'à aujourd'hui, quelle expérience mon âme a choisie et à quel moment je l'ai vécue.

Enseignement dès *septembre*

Nicole Scott

Annie Poitras

avec **Nicole Scott & Annie Poitras**

Pour information

Cliquez ici

MAGAZINE LA VIE

Sommaire

Édition 47 • Juillet 2026

PAGE 1 SUR 4

p. 8

La Grande Vitrine

Magazine La VIE

p. 17

Source de lumière

Danny Levesque

p. 9

À découvrir dans
cette édition

Magazine La VIE

p. 18-23

Vanessa Fortin –
Entre science & sacré

Dossier spécial /
Vanessa Fortin

p. 10-12

L'été en pleine vie

Mario Marchand

p. 24-26

Nourrir son corps,
réveiller son vivant

Magazine La VIE

p. 14-16

Lettre de juillet –
Habiter juillet

Mario Marchand & Nicole Scott

p. 28-30

Herbes & Harmonie –
Le basilic

Magazine La VIE

Merci de faire vivre ce magazine avec nous.

Sommaire

Édition 47 • Juillet 2026

PAGE 2 SUR 4

Récits, voix & rencontres

p. 32-33

La princesse perdue

Katia Larouche

p. 34-37

J'écris parce que
je ne peux pas parler

Sophie Hamel /
La Passerelle Littéraire

p. 38-40

Je ne savais pas
que j'avais le droit

Luc Lafontaine

p. 41

La carte du mois
de juillet

Nicole Scott

p. 42-43

Fin limier, la souris ?

Mika

p. 44-47

8 idées simples pour
une saison inspirante

Magazine La VIE

p. 48-50

La Reconnexion à soi –
Croître et oser

Annie Poitras

p. 52-55

Être Vivant et
Honorer la Mort

Raymond Bernard

Chaque page, une rencontre qui résonne.

Merci de faire vivre ce magazine avec nous.

MAGAZINE LA VIE

Sommaire

Édition 47 • Juillet 2026

PAGE 3 SUR 4

Chemin*s* intérieurs & présence

p. 56-57

Une prise de conscience,
un matin ensoleillé

Johanne Constantino

p. 58

Positionnement
du magazine

Magazine La VIE

p. 60-63

Mon parcours
spirituel

Anouk A.

p. 64-67

Chromothérapie –
La lunette verte

Nicole Scott

p. 68-71

12 Escales pour respirer
l'humain – 9^e escale

Mario J'm

p. 72-75

Quand une rencontre
arrive sans prévenir

Mario J'm

p. 76-77

Vers une nouvelle
version

Christine Harmant

p. 78-80

Le garçon sans
ses fonds

Katia

Merci pour votre présence.
Merci de faire vivre ce magazine avec nous.

Sommaire

Édition 47 • Juillet 2026

PAGE 4 SUR 4

Profondeur, création & clôture

p. 82-85

Les erreurs de tarification
qui empêchent les petites
entreprises de...

Rose Monic Carrière

p. 86-88

La légende du jardin
qui écoutait

Contes & Légendes /
Magazine La VIE

p. 89

Grumpflörk
ne sourit jamais

Mario Marchand

p. 90-95

Juillet 2026 – La
puissance tranquille du 8

Mario J'm / Magazine La VIE

p. 96-98

J'utilise des outils, et je
reste responsable de ce
que je crée

Mario Marchand

p. 100-103

Les embourbements
mentaux

WAKITAN Jérôme Dufour

p. 104-111

Astrologie juillet 2026

Mario J'm / Magazine La VI

p. 114

Ce que je garde en moi

Magazine La VIE

p. 115

Mot de la fin

Magazine La VIE

*Simple. Profond. Humain. Un magazine qui respire.
Merci de faire vivre ce magazine avec nous.*



La Grande Vitrine

Ce mois-ci, La VIE ouvre ses portes
sur ce qui pousse, ce qui bouge
et ce qui demande à être
regardé autrement.

Des couleurs.

Des voix.

Des élans.

Des humains
en mouvement.



Juillet nous invite à nourrir,
créer et avancer
avec présence.



Idées



Inspirations



Rencontres



Petits bonheurs simples



À découvrir dans cette édition

Des portes à ouvrir, des voix à rencontrer,
des élans à garder avec soi.



À lire



Des textes qui
remettent l'humain
au centre.



À ressentir



Des paroles vraies,
douce ou directes,
qui ouvrent un espace.



À écouter



Certains contenus
se découvrent aussi
en version audio.



À rencontrer



Des chroniqueurs,
créateurs et présences
qui nourrissent le
magazine.



À garder



Une phrase,
une image,
une question,
un élan.

Les essentiels

- Présence
- Curiosité
- Bienveillance
- Inspiration
- Action

*Été
plein de sens*

Bienvenue dans l'édition 47 • Juillet 2026

Simple. Profond. Humain.



L'été en pleine vie



Juillet n'est pas seulement un mois de vacances.

C'est un mois vivant, coloré, généreux. Un mois où la nature commence à déposer sur les tables ses premiers fruits, ses légumes croquants, ses herbes fraîches, ses couleurs franches. Tout semble dire regarde ce qui pousse.

Mais ce qui pousse ne pousse pas tout seul.

Juillet nous rappelle que la vie se construit aussi dans les gestes simples, répétés avec soin.

Il faut encore arroser, ajuster, protéger, récolter un peu, puis continuer.





L'été en pleine vie



Un repas partagé dehors.
Une marche qui remet le corps en mouvement.
Une conversation qu'on n'avait pas prévue.
Un projet qu'on reprend avec plus de calme.
Un lien qu'on nourrit avant qu'il ne sèche.

Dans cette édition, nous avons eu envie
de regarder juillet autrement.
Pas comme une parenthèse obligatoire.
Pas comme une fuite vers ailleurs.
Mais comme un temps de présence active.

Ce qui pousse demande du soin



Un verre d'eau pris au bon moment.



LA VIE



Il y a quelque chose de profondément humain dans juillet.
Les marchés se remplissent. Les jardins se réveillent. Les
couleurs deviennent plus franches.

Même ceux qui ne partent pas en vacances peuvent sentir que
quelque chose change dans l'air : une envie de remettre du
mouvement là où tout était devenu trop serré.



- Bouger sans se fuir.
- Se reposer sans s'abandonner.
- Profiter sans oublier ce qu'on construit.
- Prendre soin de ce qui commence à mûrir.



Un mois pour nourrir ce qui prend forme.

Un mois pour cultiver ce qui compte.

Un mois pour se rappeler que La VIE commence
parfois par ce qu'on choisit d'arroser aujourd'hui.



Mario Marchand

Pour Magazine La VIE



Que cette édition soit comme un grand panier d'été :
rempli de couleurs, de paroles humaines, de pistes
à explorer, de fraîcheur, de mouvement et de présence.



Les Productions Nouvelles Lune
présentent

Le salon qui va Au-delà des mystères

Un rdv unique pour
découvrir, explorer,
démystifier les mystères
de la vie et...

- éveiller votre conscience.
- élargir vos horizons.
- éveiller vos dons.
- nourrir votre quête
de sens.



Venez vivre
une expérience
magique
qui nourrira
votre corps,
votre cœur
et votre âme !



CONFÉRENCES
INSPIRANTES



EXPOSANTS
PASSIONNÉS



ATELIERS
TRANSFORMATEURS



SOINS &
ACCOMPAGNEMENTS



UNIVERS HOLISTIQUE
ET SPIRITUEL



19-20 septembre 2026

Hôtel Ambassadeur Québec

3401 Bd Sainte-Anne, Québec, QC G1E 3L4

Réservez ton kiosque au
productionsnouvelleslune@gmail.com

Développement personnel • Spiritualité • Santé globale • Arts divinatoires
Thérapies alternatives • Produits naturels • Méditation • Et plus encore !

Éveillez vos sens... Élevez votre conscience !

Deux jours pour te connecter à l'essentiel et repartir *transformé(e)* !



Lettre de juillet



*Ce qui pousse demande
encore de l'attention*

Juillet arrive avec ses couleurs franches.

Les fruits apparaissent.

Les légumes prennent leur place.

Les jardins se remplissent.

Les marchés sentent bon la terre, les herbes,
les paniers pleins et les conversations simples.
Il y a quelque chose de généreux dans ce mois.

Pas seulement parce que l'été est là.

Pas seulement parce que certaines personnes
partent, décrochent ou changent de rythme.

Mais parce que juillet nous rappelle que
ce qui est vivant demande encore de l'attention.

Ce n'est pas encore le grand temps
de la récolte finale.

C'est le moment d'entretenir, de bouger,
de nourrir, de continuer.

“ 
Ce qui est
vivant demande
encore de
l'attention. ”



Habiter juillet

Bouger, nourrir, continuer



Pour cette édition, nous avons envie d'un juillet qui goûte vrai.

Un juillet avec du mouvement.
Des couleurs. Du corps.
Des repas simples.
Des humains qui avancent à leur rythme.
Des projets qui mûrissent sans qu'on les force.

Il y a des mois où l'on recommence.
Il y a des mois où l'on ralentit.
Et il y a des mois comme juillet,
où l'on se rend compte que ce qui pousse
a encore besoin qu'on en prenne soin.

Alors, pour ce mois-ci, on te souhaite quelque chose de simple.

Que tu trouves une façon de rester présent à ta vie,
même si tout bouge autour de toi.
Que tu n'oublies pas ton corps dans tes élans.
Que tu laisses entrer plus de couleurs dans tes journées.
Que tu reconnaisse ce qui commence à prendre forme,
même si ce n'est pas encore prêt à être récolté.

“



*La VIE
se cultive souvent
dans les gestes
les plus simples.*

”



Les gestes les plus simples

— *Un été à habiter, un geste à la fois* —



Et si tout va vite, reviens à un geste.

Boire de l'eau.

Marcher un peu.

Couper un fruit.

Appeler quelqu'un.

Arroser une plante.

Respirer avant de répondre.

Reprendre un projet, doucement, mais vraiment.

Juillet n'a pas besoin d'être parfait.

Il peut simplement être habité.

Bienvenue dans cette édition de juillet.

Un mois pour nourrir ce qui pousse.

Un mois pour prendre soin de ce qui compte.

Un mois pour se rappeler que *La VIE se cultive souvent dans les gestes les plus simples.*

“ 
*La VIE se cultive
souvent dans
les gestes les
plus simples.* ”



*Mario
Marchand*

Gardien des Murs



Nicole Scott

Gardienne du Vivant



Source de lumière

Est-ce que l'on est vraiment?

- Chaque instant est un instant que l'on vit, qui se présente sur notre route, qu'on l'ait choisi ou pas.
Les barrières, les défis, les audaces nous poussent au dépassement.
Les opportunités, les imprévisibles, les surprises nous mènent à l'acceptation.
- Chacun de ces moments de vie est source de lumières. Accepter ce qui se présente allume notre cœur.
Faire le pas en avant, c'est oser s'accomplir, se réaliser.
La lumière est cette force source intérieure qui nous porte.
La lumière, l'amour en nous et pour nous, une force immense nourrit notre intérieur. Il n'appartient, qu'à nous à la reconnaître et le laisser paraître. On le partage.
- Les yeux scintillent avec amour, quand on porte notre lumière vers l'autre.
Le cœur se contracte devant l'imprévisible, il se positionne.
- Son message vous allume, vous pousse à réagir. Réagir dans l'action immédiate amène la transformation.
Le pas en avant est source de réalisation de soi et être.
Un moment de vie à chaque instant, action dans la lumière de son être.

L'équilibriste de l'âme.

Danny Levesque





Vanessa Fortin



Entre science et sacré

Massothérapeute depuis plus de 20 ans, spécialisée en fasciathérapie et dans l'accompagnement de l'humain à travers les mémoires du corps, Vanessa Fortin a développé une approche unique où la science du vivant rencontre la sagesse du sacré.

Son univers repose sur une profonde conviction : le corps porte l'histoire entière de notre existence.

Derrière chaque tension, chaque douleur, chaque inconfort se cache parfois un message que le corps tente de transmettre depuis longtemps. Contrairement à plusieurs approches traditionnelles où l'on cherche à analyser ou comprendre sans fin ce qui ne va pas, Vanessa propose un chemin différent.

Un chemin qu'elle appelle parfois les « 7 portes de transformation ».

“

Le corps porte
l'histoire entière
de notre existence.

”



abhyasa
entre Science
& Sacré

Les premières portes



Choix, vulnérabilité, récit, corps

La première porte est celle du choix : pour travailler avec elle, il faut ressentir un appel, une résonance, une invitation intérieure.

La deuxième porte est celle de la **vulnérabilité** : c'est l'endroit où l'on ose raconter son histoire, ses blessures, ses épreuves, ses chutes et ses passages initiatiques.

La troisième porte, après avoir nommé ce qui ne va pas, on dépose symboliquement tout cela sur un crochet. Les histoires, les étiquettes, les diagnostics, les croyances. Car ce qui importe maintenant n'est plus le récit.

C'est le corps.

La quatrième porte ouvre la relation au corps : les mains deviennent alors un langage, un espace de rencontre, un lieu où le corps peut enfin être entendu.

“

Ce qui importe maintenant n'est plus le récit.
C'est le corps.

”



Chaque porte est une étape, un passage.

Elles ne sont pas linéaires, mais elles façonnent un chemin vers plus de conscience, de libération et de vérité.



La douleur comme portail



La cinquième porte

La cinquième porte est celle de la douleur : non pas comme un problème à éliminer, mais comme un portail ; un portail vers une compréhension plus profonde de soi.

À travers le souffle, le consentement et la présence, certaines personnes accèdent à des mémoires, des émotions ou des prises de conscience qu'elles ne pouvaient atteindre par le mental seul.

Le fascia devient alors un livre vivant.

Les émotions cristallisées dans le corps se révèlent parfois sous forme de sensations, d'images, de souvenirs ou d'émotions longtemps retenues.

Le rôle de Vanessa n'est pas de guérir à la place de l'autre. Il est de créer un cadre suffisamment sécuritaire pour permettre au corps de compléter ce qui est demeuré inachevé.



“

Le fascia devient
alors un livre vivant.

”



De l'alchimie à la souveraineté



Les sixième et septième portes

La sixième porte est celle de l'alchimie :
là où les prises de conscience émergent.
Là où les pièces du casse-tête commencent
à se relier. Là où le corps retrouve peu à peu
sa capacité naturelle d'autorégulation.

La septième porte, celle de la souveraineté.
L'endroit où la personne retrouve elle-même
le sens de son expérience. Le cadeau derrière
la douleur, le message derrière le symptôme,
la sagesse derrière l'épreuve.

Cette philosophie d'accompagnement est
aujourd'hui soutenue par plusieurs outils
et approches.

Outils et approches



- Fasciathérapie
- Soins immersifs 3h33 et 5h55
- Accompagnement du féminin sacré
- Rites de passage
- Œufs de yoni
- Numérologie intuitive
- Human Design
- Gene Keys
- Protocole Sacré d'Accompagnement

“

*Ces outils ne sont pas des réponses.
Ils sont des cartes.*

”



Belle et Bien au Féminin

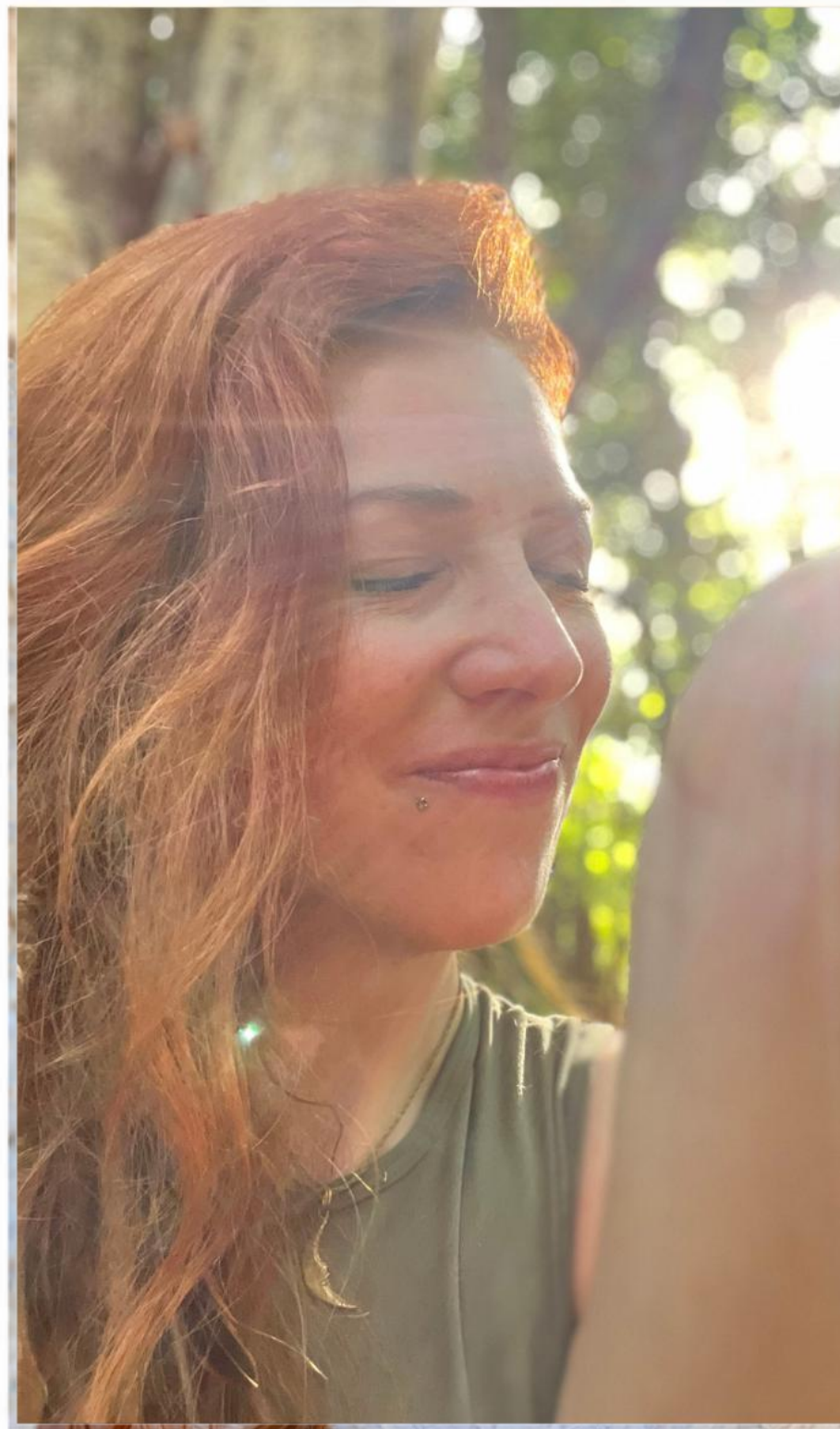


Un accompagnement global

Dans les prochains mois, son univers continuera de prendre forme à travers le programme *Belle et Bien au Féminin*, un accompagnement global qui réunit le yoga, la nature cyclique, la santé hormonale et le Protocole Modulateur Hormonal (PMH).

Après plusieurs années de *recherche personnelle* liées à sa propre santé, c'est auprès de Marika, naturopathe et fondatrice du mouvement *Rebelle*, que Vanessa a trouvé plusieurs des réponses qu'elle cherchait depuis longtemps.

Cette rencontre l'a menée à devenir franchisee PMH afin d'accompagner à son tour les femmes qui souhaitent mieux comprendre les fluctuations hormonales qui marquent les différentes étapes de leur vie.



“ ———
Un accompagnement
qui réunit le yoga,
la nature cyclique,
la santé hormonale
et le PMH.

”



Jardin Sacré

La lumière comme passage



En parallèle, elle redonne vie à Jardin Sacré, un espace boutique profondément lié à son histoire personnelle.

À la suite du décès de sa fille à la naissance il y a maintenant dix ans, les brumes vibratoires sont devenues pour elle bien plus qu'un outil thérapeutique. Elles ont représenté un ancrage, un rappel quotidien qu'un jour, la lumière reviendrait.

Aujourd'hui, cette lumière est devenue un pont entre la femme qu'elle était et celle qu'elle est devenue.

À travers Jardin Sacré, Carbon Living et les différents outils qu'elle choisit d'offrir, Vanessa souhaite rappeler que personne ne peut marcher le chemin à notre place.

Mais qu'avec les bons outils, une intention claire, le consentement profond au changement et le souffle de la volonté, chacun possède la capacité de retrouver sa souveraineté et d'accéder à une version plus alignée de lui-même.

Selon elle, la plus grande transmission est toujours celle qui naît de l'expérience vécue.



“ ———
La plus grande
transmission est toujours
celle qui naît de
l'expérience vécue.
————— ”



abhyasa
entre Science
& Sacré

Vanessa Fortin

Massothérapie • Fasciathérapie • Soins d'accompagnement
Doula prénatal & postnatal • Yoga • Rituel

Abhyasa — entre Science & Sacré

🌐 carbonliving.ca/fr/vanessa

📍 Centre Abhyasa, 101 St-André, Métabetchouan

☎ (418) 487-6522



Nourrir son corps, *réveiller* son vivant

♥ Les fruits, les légumes et la nature
pour nous faire du bien

Juillet a cette façon bien à lui de remettre de la couleur dans nos assiettes : les fraises, les framboises, les bleuets, les tomates, les concombres, les herbes fraîches, les paniers qui débordent.

Tout semble nous rappeler que le corps n'a pas seulement besoin d'être rempli. Il a besoin d'être écouté, respecté, nourri avec présence.

Qu'est-ce qu'on mange? Qu'est-ce qu'on prépare vite?
Qu'est-ce qui reste dans le frigo?

Mais parfois, un simple fruit coupé, une salade colorée ou une poignée d'herbes fraîches peut devenir autre chose qu'un repas. Cela peut devenir un retour au corps. À l'instant. À soi.

“

*On n'a pas besoin de grands discours
pour nous faire du bien.*

La nature nous invite à revenir à
quelque chose de simple :

manger plus vivant,

plus coloré, ralentir assez pour goûter.



Manger coloré, sans pression

Il ne s'agit pas de transformer chaque repas en performance santé.
Il ne s'agit pas non plus de tout calculer, tout mesurer, tout contrôler.
Ce serait encore une autre manière de se mettre de la pression.

L'idée est plus douce :
ajouter du vivant là où c'est possible.



Ajouter
une couleur.



Ajouter
une herbe.



Ajouter
un fruit.



Ajouter
une texture.



Ajouter
un moment pour
s'asseoir vraiment.



Parfois, le changement commence par une question très simple :
Qu'est-ce que mon corps aimerait recevoir aujourd'hui ?

Pas ce que la mode dit. Pas ce que l'algorithme recommande.
Pas ce que la culpabilité impose.
Mais ce que le corps semble demander
quand on prend le temps de l'écouter.

En juillet, cette écoute peut devenir plus facile.
Les marchés sont plus généreux.
Les jardins commencent à offrir.
Les repas peuvent devenir plus légers, plus spontanés, plus colorés.

On peut préparer une grande assiette avec ce qu'on a :
des légumes crus, quelques fruits, une protéine simple,
une herbe fraîche, un peu de croquant,
une sauce maison rapide.

 **Rien de parfait. Juste quelque chose de vivant.**



Petit rituel d'été



Avant de manger, prends quelques secondes.



Regarde ton assiette.



Repère trois couleurs.



Respire.



Puis goûte la première bouchée plus lentement.



Ce n'est pas un rituel compliqué.
C'est un rappel : tu n'es pas une machine à remplir.

Tu es un être vivant à nourrir.

Et parfois, nourrir son corps,
c'est aussi nourrir ce qui en nous
avait oublié la joie des choses simples.
Un fruit. Une herbe. Une gorgée d'eau.
Une petite pause. Une respiration.



“ Juillet ne demande pas qu'on devienne parfait.
Il nous invite seulement à revenir un peu plus près de ce qui nous fait du bien. ”



Source : Guide alimentaire canadien, Gouvernement du Canada.
Recommandation : manger des légumes et des fruits, varier les couleurs, textures et formes. Consulté en juin 2026.



MAGAZINE
LA VIE

JUILLET 2026

CLIN D'ŒIL SPÉCIAL

GRUMPFLÖRK

LE GROGNON LE PLUS CÉLÈBRE
FAIT UNE APPARITION DANS LA VIE !

Il débarque
dans LA VIE
avec son regard
piquant, ses
questions farfelues
et sa bonne dose
d'humour vert.

LES AVENTURES DE GRUMPFLÖRK

À LA RECHERCHE DE
MARIO MARCHAND

Un monde absurde
et étonnamment juste.

Des vérités qui font
un peu mal (ou pas).

Des situations qui
te feront sourire...
et peut-être réfléchir.



NE MANQUE PAS
LES AVENTURES DE
GRUMPFLÖRK
DANS LA BD !

UNE BD DÉJANTÉE ET MALICIEUSE
À DÉCOUVRIR SANS MODÉRATION.

Disponible en librairie
et partout où l'humour vert pousse !



GRUMPFLÖRK N'EST PAS PARFAIT...
MAIS AU MOINS, LUI, IL POSE LES VRAIES QUESTIONS !



UNE CRÉATION
ORIGINALE DE
**MARIO
MARCHAND**

ÉDITION

47

JUILLET

2026

La VIE

MAGAZINE

Herbes & Harmonie

Le basilic

l'herbe vive de juillet



Profiter.
Créer.
Respirer.
Savourer.
Vivre l'été. 



Nature
100 % pure
et généreuse



Soleil &
bien-être
Énergie, vitalité
et joie de vivre



Saveurs
et recettes
Fraîches, simples
et inspirantes



Rencontres
et traditions
Des histoires
qui rassemblent



Artisanat
et savoir-faire
Authentiques
et durables

Herbes & Harmonie

LE BASILIC

l'herbe vive de juillet ♥

Le basilic est l'âme aromatique de l'été.
Il parfume, il réveille, il rassemble.
Simple, généreux et solaire, il transforme
vos plats... et vos moments. ♥

Le basilic, c'est...

- ♥ une invitation au voyage, un air d'été dans votre assiette.
- ♥ un bouclier naturel pour votre bien-être et votre digestion.
- ♥ un allié incontournable des recettes fraîches et ensoleillées.
- ♥ un brin de simplicité et beaucoup d'amour.



Goûter ♥
Partager
Rire
S'émerveiller
Vivre ! ♥

En cuisine ♥

Il accompagne à merveille
tomates juteuses, mozzarella fondante,
huile d'olive, plats de pâtes,
et bien sûr, le fameux pesto qui fait
chanter les papilles.



Les meilleures recettes
naissent des moments d'été ♥

Le basilic, c'est le petit vert
qui change tout. ♥

Recettes colorées & idées fraîches ♥

Salade d'été au basilic

- Tomates cerises
- Mozzarella
- Concombre
- Feuilles de basilic
- Huile d'olive
- Citron
- Sel & poivre
- Graines de sésame ou de pignons



Pesto express

- 2 tasses de basilic frais
- 1/3 tasse de parmesan
- 1/3 tasse de pignons ou noix
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Sel & poivre

Mixez, dégustez, simple et parfumé !



Eau fraîche au basilic

- Quelques feuilles de basilic frais
- Rondelles de citron bio
- Eau fraîche
- Glaçons
- Laissez infuser 15 min.

Fraîcheur garantie !



Trucs naturels



Huile aromatisée

Infuse du basilic frais dans une huile d'olive douce. Parfaite pour les salades ou les légumes !



Infusion zen

Quelques feuilles de basilic dans une eau chaude pour un moment de calme et de fraîcheur.



Répulsif naturel

Le basilic aide à tenir certains insectes à distance. Place-le près des fenêtres ou sur la terrasse.



Masque éclat express

Écrase quelques feuilles de basilic avec un peu de yaourt nature. Applique 10 min, puis rince : peau fraîche et lumineuse !



Petit rappel bienveillant ♥

Le basilic peut contribuer à votre bien-être, mais ne remplace en aucun cas un avis médical ou un traitement. En cas de doute, parlez-en à votre professionnel de santé.



Herbes & Harmonie

Édition **Juin • Juillet 2026**

Cueillir *l'été*

Fleurs, herbes et
recettes naturelles



15 articles
pour savourer
la saison



Herbes
médicinales,
recettes, rituels
et bienfaits



Le grand guide
botanique
de l'été



Pour lire l'édition
complet ici:



La princesse *perdue*

Par Katia Larouche

*Par
Katia Larouche*

Il était une fois, une princesse perdue qui ne croyait plus au prince charmant. Longtemps elle avait cherché le bon crapaud à transformer, mais jamais sur sa route elle ne l'avait rencontré. Résignée, croyant qu'un mauvais sort lui avait été jeté la princesse avait abandonné. L'amour n'était pas sa destinée, elle devait se l'avouer.

-Tu vas trouver lui disait l'une.

-Quand tu cesseras de chercher renchérissait l'autre.

Et puis un soir, par le plus grand des hasards, ou alors grâce au coup d'une baguette magique, son prince lui apparut. Elle crut d'abord au coup de foudre, bien loin de se douter que le prince trouvé lui était depuis toujours destiné.

Le prince trouvé et la princesse perdue se sont tant aimés, qu'un jour en pleine bataille d'oreillers, une plume est tombée pour rester accrochée au ventre de la princesse, de plus en plus perdue...

Bien que débordant d'amour, les tourtereaux désenchantés devaient se raisonner. Ils n'avaient pas ce qu'il faut pour construire un nid à ce moment précis. Le soir venu sur l'oreiller, une grande décision fut prononcée, la plume trop tôt tombée allait devoir s'en retourner.

« *La plume trop tôt tombée
allait devoir s'en retourner.* »



La princesse *perdue*

SUITE



Que serait un conte de fée sans une belle-mère un peu rusée. La conclusion bien réfléchie, ne convenait pas à son envie. Trop tôt pour eux, elle en convient, mais elle pourrait la recueillir. Laisser partir ce doux duvet, alors qu'elle même aurait souhaité un éventail, elle ne pourrait jamais le pardonner. Ce sont les mots utilisés, qui à jamais restèrent gravés dans le cœur de la princesse déboussolée.

Mais l'histoire n'est pas finie, car l'amour l'emporte toujours. Les amoureux bien qu'attristés ont continué à avancer. Ils ont un royaume à reconstruire, une forteresse pour leur avenir. Barricadé bien à l'abri, un beau grand nid, ils ont construit. Assez solide pour accueillir trois nouvelles plumes à l'avenir. Trois belles plumes, ils le savent bien, qu'ils n'auraient pu rencontrer si la première était restée.

Un jour venu, sur leur grande route, une fée marraine, ils rencontrèrent. Mis au fait de leur récit, rapidement elle eut compris. La plume bien que partie, pesait bien lourd sur ses amis.

Souffler, souffler soyez sans crainte,
la toujours plume laisse son empreinte.

Et c'est ainsi qu'un jour d'hiver, quitta le poids de la contrainte. Main dans la main les larmes aux yeux, ils laissèrent s'envoler celle qu'ils avaient un jour construit à deux.

C'est à ce moment que la princesse perdue avait compris qu'elle avait tout gagné, le jour où elle l'avait enfin trouvé, son prince charmant tant espéré.



*« La toujours plume
laisse son empreinte. »*





LA PASSERELLE LITTÉRAIRE

Sophie Hamel

avr. 28, 2026

J'écris Parce que je ne Peux pas Parler

*Sur les mots qu'on jette, ceux qu'on se dit en
silence et ceux qui méritent enfin de sortir.*

Je suis écrivaine. Bien que je n'aie jamais publié de livre. Alors peut-être que je suis simplement quelqu'un qui écrit. Mais peut-être — juste peut-être — que c'est exactement ce que ça veut dire.

Je suis écrivaine parce que je ne sais pas parler. Pas dans le sens habituel de la timidité. Les mots existent dans ma tête — je les sens, je les vois presque — mais ils refusent de s'arranger dans ma bouche de la même façon. Entre la pensée et la parole, quelque chose se perd. Alors je les couche sur papier. Depuis toujours.

Et pourtant j'hésite à me donner ce titre. Parce que quelque part, j'ai appris qu'il faut mériter le droit de se nommer. Qu'il faut être validée — publiée, reconnue, légitimée — avant de pouvoir dire : c'est ce que je suis.

Mon frère était artiste. Autour de lui, on valorisait le savoir, les diplômes, les certitudes. Les arts, on les tolérait. On ne les célébrait pas. C'est peut-être là que cette histoire commence vraiment.

Il y a une autre raison pour laquelle j'écris plutôt que de parler. Mon cerveau ne ralentit pas pour la conversation.

J'ai un esprit qui va vite — trop vite. Les pensées se percutent, se bouclent, s'éparpillent. En conversation, les mots sortent avant d'être prêts. Avant que j'aie eu le temps d'en sentir le poids, d'en tester la vérité, de décider s'ils méritent d'exister dans l'air entre nous.

“

*Entre la pensée
et la parole,
quelque chose
se perd.
Alors je les
couche sur papier.
Depuis toujours.*



Alors je dis des choses que je ne pense pas vraiment — ou que je pense dans l'instant, mais plus cinq minutes après, quand j'ai enfin eu le temps de réfléchir.

L'écriture est lente. Intentionnellement, magnifiquement lente. Elle m'oblige à rester avec une pensée assez longtemps pour savoir ce qu'elle est vraiment. À la retourner. À la regarder sous différents angles avant de la laisser entrer dans le monde. Pour un cerveau câblé comme le mien — toujours en course, toujours en train de faire des connexions inattendues, toujours trois pensées en avance — l'écriture est le seul endroit où je peux me rattraper moi-même.

“

*L'écriture
est lente.
Intentionnellement,
magnifiquement
lente.*



Parler, pour moi, c'est comme essayer de peindre pendant que quelqu'un pousse mon coude sans arrêt. Écrire, c'est l'atelier, le silence, la toile que personne ne vient déranger.

Et c'est peut-être pour ça que les mots comptent autant pour moi. Parce que je connais le prix de ceux qu'on n'a pas examinés.



Le frère qui disait trop vrai

Mon frère était artiste. Autour de lui, on valorisait le savoir, les diplômes, les certitudes. Les arts, on les tolérait. On ne les célébrait pas.

Les artistes ressentent et perçoivent le monde autrement — avec une intensité que les autres ne voient pas toujours, ne comprennent pas toujours. Je pense souvent qu'ils sont aux adultes ce que les autistes sont aux enfants — des êtres câblés différemment, qui sentent tout plus fort, et que la société finit par vouloir corriger plutôt qu'accueillir.

Mon frère, lui, a continué d'être différent dans un monde qui ne parlait que chimie, mathématiques et physique. Quelque chose en lui a fini par se briser — non pas par folie, mais par épuisement de n'avoir jamais eu la permission d'être lui-même.



Il s'est mis à parler des choses autrement.
Les gens l'ont appelé fou.

Moi, je ne l'ai pas appelé fou. Je l'observais,
en silence, et je me demandais :
D'où tient-il ces informations? Est-ce que ça
pourrait être vrai? Je ne savais pas.
Je n'étais pas là pour juger. Je voyais
seulement qu'entre ses mots et la réaction
du monde, quelque chose de sacré
se détruisait.

Ils l'ont attaché et emmené.

Et j'ai appris, dans ce silence-là,
à faire très attention à ce que je dis
à voix haute.



“

*Les mots ne sont
pas inoffensifs.
Le corps écoute.*



Ce qu'on se dit dans le noir



Quelqu'un m'a un jour mis un livre dans les mains.
Don Miguel Ruiz y écrit que la parole est notre pouvoir
de création — que chaque être humain est un magicien,
capable de lancer un sort ou de le briser avec rien
d'autre que le langage.

Je le crois entièrement. Pas comme métaphore.
Comme vérité vécue.

Je pense aux mots qu'on se dit dans le noir.
Ces boucles silencieuses qu'on répète sans fin —
je ne suis pas assez, je suis trop, je suis trop étrange,
trop silencieuse, trop bruyante. Ce ne sont pas des
pensées inoffensives. Ce sont des instructions.
Le corps écoute. La vie se façonne autour d'elles.

Il m'arrive d'être entourée de gens qui parlent
négativement des autres, constamment.
Ça m'attriste. Et ça m'apprend quelque chose —
parce que s'ils parlent ainsi de tous les autres,
ils parlent sûrement ainsi de moi. Les mots révèlent
le caractère. Non pas les grands discours — les petits.
Les commentaires anodins. Les promesses faites
et brisées sans y penser.

J'ai un proche qui promet tout et ne livre rien.
Pas par malice — par inconscience. Il dit
je vais faire ça, je serai là, je t'envoie ça —
et autre chose survient, il oublie,
et les mots se dissolvent en déception.





J'ai vu ça lui coûter des clients, des relations, sa crédibilité.
Parce qu'un mot prononcé crée une attente.
Et une attente non tenue laisse une blessure.

Les mots lancés sans soin ressemblent à des débris jetés par la fenêtre d'une voiture qui roule. J'ai la même réaction viscérale aux deux — une colère profonde, presque physique, devant le gaspillage. Devant l'inconscience. Devant le tort causé sans qu'on s'en rende compte.

Don Miguel Ruiz en a fait son premier accord :
que ta parole soit impeccable.
Ça semble simple. Ce ne l'est pas.

Entre les notes

On dit que la beauté de la musique réside dans le silence entre les notes. Je crois que c'est vrai aussi du mot non dit.

Tout silence n'est pas de l'évitement. Certains silences sont attention. Certains sont amour, ou deuil, ou l'honnête reconnaissance qu'on n'a rien d'utile à ajouter. On m'a appris que le silence est digne — que si tu parles, fais que ça compte. Je le crois encore. Mais j'ai aussi appris que le silence trop longtemps tenu devient une prison.

Mon frère avait besoin de sortir. Besoin d'être entendu. Et parce que personne n'a fait de place pour son langage particulier, quelque chose en lui s'est cassé.

Parfois, les mots veulent sortir.
Comme lui voulait sortir.

“

*Vos mots
ne sont pas
neutres.
Ce sont des
graines.*



Alors je les pose sur papier. Je les regarde de loin, quelques jours après, et je les comprends autrement. J'ai rempli des journaux intimes avec des années de conversations que je n'ai jamais eues à voix haute — tout ce que j'ai observé, les questions que je n'arrivais pas à cesser de poser, les choses que j'étais trop prudente pour dire. Les trier semble parfois impossible. Comment organise-t-on des années de silence?

Mais c'est pour ça que j'écris.

Pas pour avoir raison. Pas pour crier.
Mais pour témoigner — de moi-même, du monde que je traverse silencieusement, des mots qui méritent d'exister même si aucune conversation ne leur a fait de place.

Ce que je voudrais te dire

Si je pouvais glisser un mot à l'oreille de chacun d'entre vous — ce serait celui-ci : Vos mots ne sont pas neutres. Ce sont des graines. Ils deviennent ce dans quoi vous vivez.

Parle avec soin. Tais ce qui ne sert personne. Et ce qui doit être dit — même si ta voix tremble, même si la pièce se tait, même s'ils te regardent de travers — trouve un moyen de le laisser sortir avec un brin d'élégance et surtout amour. Même si c'est seulement sur papier.

Si vous vous reconnaissez dans ces pages — si vous aussi vous écrivez dans le silence, dans un journal, sur des bouts de papier épars, ou si vous avez déjà un manuscrit qui attend patiemment dans un tiroir — sachez que vous n'êtes pas seul.

La Passerelle Littéraire est née exactement pour ça. Pour ceux qui ont des mots, des histoires plein la tête — ceux qui les ont déjà couchés sur papier et qui cherchent maintenant à leur donner des ailes.



Passerelle
Littéraire

Ce qui me traverse

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





Je ne savais pas que j'avais le droit



Luc Lafontaine

Il y a des découvertes qui arrivent sans bruit. Elles ne bouleversent pas une vie d'un seul coup; elles déplacent simplement le regard que l'on pose sur tout ce qui a précédé.

Pendant longtemps, je n'ai jamais pensé en termes de « je ». Je faisais avec ce qui était là. Je m'adaptais. Et cela me semblait normal. Ce n'est que récemment que j'ai compris quelque chose que je n'avais jamais appris :



Je ne savais pas que j'avais le droit d'exister comme un « je ».



Je l'apprends encore aujourd'hui. En écrivant ces mots, je réalise à quel point, ils auraient été incompréhensibles pour l'homme que j'ai longtemps été.

Je ne me suis jamais considéré comme quelqu'un qui se sacrifiait. Je ne me suis jamais raconté que je passais après les autres. Je ne ressentais ni injustice ni amertume. Je vivais simplement ma vie avec les repères que j'avais. Et l'un de ces repères était celui-ci : on fait avec ce qui est là.

Enfant, je n'avais pas de chambre à moi. Pourtant, ce n'est pas le fait de dormir sur un sofa-lit qui m'a le plus marqué. Ce qui me revient aujourd'hui, c'est que la pièce où je vivais appartenait déjà à plusieurs personnes à la fois. Elle était la salle de jeux, le bureau de mon père et l'atelier de couture de ma mère. Le soir venu, j'y déployais mon lit. Le matin, je repliais mes couvertures et la pièce redevenait ce qu'elle avait toujours été.

Je n'en souffrais pas. Je ne me sentais pas privé. C'était normal.





Avec le temps, j'ai retrouvé cette même normalité ailleurs : dans les espaces que je partageais, dans les projets des autres que je soutenais avec sincérité, dans les décisions que je laissais naturellement à ceux qui semblaient savoir ce qu'ils voulaient davantage que moi. J'étais même fier de cette capacité à m'adapter.

Je travaillais, j'aimais, je construisais, je composais avec ce qui était là. Je ne me demandais pas ce que j'aurais choisi autrement. Je ne me demandais pas ce qui était important pour moi. En vérité, je ne me posais même pas la question.

Puis un jour, assis dans le salon de notre maison en Gaspésie, quelque chose s'est déplacé en moi.

L'été venait de se terminer. Après des semaines où la maison avait accueilli famille et visiteurs, je me suis surpris à réaliser que j'avais besoin de ma bulle.

“

*J'avais besoin
de ma bulle.*



Cette phrase peut sembler bien simple. Pour moi, elle ne l'était pas.

Parce qu'elle ne parlait pas seulement d'un endroit tranquille ou d'un peu de solitude. Elle révélait quelque chose que je n'avais jamais vraiment vu auparavant : derrière les rôles que j'avais occupés avec amour et bonne foi, il existait aussi un « je ».

Il y avait le fils, le conjoint, le père, le travailleur autonome, celui qui soutient, celui qui trouve des solutions, celui qui s'adapte. Je donnais mon avis. J'étais présent. Mais je ne suis pas certain qu'on m'ait souvent demandé comment j'allais. Et je ne suis pas certain que je me le demandais moi-même.

Je ne dis pas cela avec regret. Je ne cherche pas des responsables. Je regarde simplement ma vie avec un autre regard.

Je comprends aujourd'hui que je ne savais pas que j'avais le droit. Pas le droit d'avoir raison. Pas le droit d'être plus important. Pas le droit de prendre davantage de place.





SUITE DE L'ARTICLE



Simplement le droit d'exister comme un « je ».

Depuis cette découverte, je n'ai pas l'impression d'être devenu quelqu'un d'autre. Je n'aime pas moins. Je ne soutiens pas moins. Je ne suis pas devenu centré sur moi-même.

J'apprends seulement qu'il est possible d'être présent aux autres sans être absent à soi-même. J'apprends qu'une préférence n'est pas une menace, qu'une parole exprimée n'enlève rien à celle des autres et qu'il est possible d'exister autrement qu'à travers les rôles que j'ai occupés avec fierté toute ma vie.

À soixante-trois ans, je n'écris pas ces lignes depuis le sommet d'une montagne. Je ne peux pas dire : « Voilà, j'ai compris. »

Je peux seulement dire ceci :

Pendant longtemps, je ne savais pas que j'avais le droit d'exister comme un « je ».

Et, avec beaucoup de douceur envers l'homme que j'ai été, je l'apprends encore aujourd'hui.

Luc Lafontaine

“



*Il est possible
d'être présent
aux autres sans
être absent à
soi-même.*

”



**SANS
MASQUE**



PROCHAINE COHORTE
ÇA COMMENCE TRÈS BIENTÔT

EN SAVOIR PLUS →



La carte du mois de juillet

L'Oracle « Le mot Clé des expériences vécues »

L'expérience de la peur



Beaucoup de peurs
sont présentes dans nos vies :

- ✿ L'expérience de la peur de ne pas être aimé
- ✿ L'expérience de la peur d'être aimé
- ✿ L'expérience de la peur de l'erreur
- ✿ L'expérience de la peur de sa grandeur
- ✿ L'expérience de la peur de l'amour



*Bien d'autres peurs sont énumérées dans
l'Oracle « Le mot Clé des expériences vécues ».*



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



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



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

academienicolescott@gmail.com

www.academienicolescott.com



“ Ma curiosité n’a pas de limites, seulement des pistes à explorer. ”



Fin limier, la souris?

Mika

La forêt somnole encore... Il règne un silence absolu! Un plaisantin aurait-il transformé la moindre parcelle de verdure en un tapis calfeutré? Aucun bruit, vraiment? Quel est donc ce bruissement à peine audible? *Ciel, une souris!* s'exclame un campeur affolé. Bon, j'exagère un peu... J'ai de petites dents pointues, mais je ne mords pas! Du moins, pas avec la férocité d'un piranha! Dès que le jour pointe sa frimousse, je me faufile sous le feuillage mouillé. Moustaches frétilantes, je fouille chaque recoin. D'une curiosité insatiable, je goûte, scrute, examine, soulève avec minutie chaque brin d'herbe et le retourne dans tous les sens! Pareille à un détective, je passe tout sous ma loupe. Serais-je à la recherche d'un succulent fromage de Gruyère à gruger? En réalité, fouiner partout représente ma façon de comprendre l'univers où j'évolue... Les peuples autochtones d'Amérique m'associent à la connaissance acquise par l'expérience directe. Tellement de choses à apprendre lors de mon passage sur cette jolie boule bleue! De plus, maîtriser mon environnement s'avère d'une importance primordiale. Une question de survie! Alors, je ne veux pour rien au monde louer un petit détail, même le plus insignifiant. Hum! Certains diront que je tatillonne, affligée d'une nature obsessionnelle? Il est vrai que parfois, il m'arrive d'exagérer. Hier, par exemple, j'ai fixé furieusement une tête-de-violon afin de vérifier sa longueur... Je ne parle pas ici de ces étranges bidules en bois qui laissent échapper de jolis sons, mais de délicieuses fougères. Oublions cette lubie passagère! Fièbre de ma réputation de bourlingueuse tout-terrain, je déambule ventre au ras du sol.



Un problème se pose toutefois : à force de regarder uniquement ce qui se dresse devant mon museau effilé, j'oublie parfois de lever la tête! Ainsi, je risque de louper l'aigle qui tournoie haut dans le ciel, recourbant ses serres puissantes; ou d'apercevoir trop tard le serpent astucieux qui a pris l'apparence d'un vulgaire bout de bois. Donc, pas question de me laisser distraire. Subsister exige une vigilance de tous les instants. Ma capacité à me reproduire rapidement joue ici en ma faveur. Rien à voir, cependant, avec la multiplication des pains lors de ce fameux Sermon sur la montagne. Toutefois, au-delà de ma virtuosité libidinale, j'aimerais surtout qu'on se souvienne de moi pour mon ingéniosité, ma détermination et mon talent d'exploratrice tous azimuts! Bien sûr, pas question d'utiliser la force brute. Je ne possède pas la masse imposante du bison et mon couinement étouffé ne peut en rien rivaliser avec le rugissement rauque du lion! Par contre, alerte et longiligne, je parviens à me faufiler dans des endroits microscopiques. Demandez donc à un éléphant de se glisser dans un tuyau de 2 pouces! Oui, je suis la preuve vivante qu'une minuscule créature trouve sa place vitale dans l'équilibre du monde...



La vigilance s'avère une amie précieuse! Soyez, non pas méfiants, mais simplement tout oreilles! Ne vous laissez pas distraire par le tape-à-l'œil de la vie mondaine. Et surtout, méfiez-vous du mental! Girouette qui galope à gauche et à droite, il essaie toujours de vous attirer hors de l'essentiel... Comme moi, prenez un temps d'arrêt pour voir ce qui se tient là, juste sous votre nez. Ce que vous considérez comme insignifiant aujourd'hui pourrait devenir demain une clé majeure de votre épanouissement. Sans tomber dans la bigoterie et commencer à compter les fils du tapis, prenez le temps de scruter vos comportements. Observez la façon dont se déroule votre quotidien. Satisfaisant, votre travail? Harmonieuses, vos relations? Valorisant, votre style de vie? Jamais trop tard pour devenir la meilleure version de vous-même! Un petit geste peut receler un grand pouvoir si on l'accomplit avec conscience...

“
*La vigilance
s'avère une amie
précieuse!*
”

Mika

8 idées simples pour une saison inspirante

Des élans concrets pour bouger, respirer, créer et vivre l'été autrement.

L'été n'est pas qu'une pause. C'est aussi un moment vivant pour revenir à soi, nourrir ce qui compte et laisser plus de place à la joie. Voici huit idées simples à explorer, à ton rythme, pour traverser la saison avec plus de présence et de douceur.



1. Bouger

Réveiller le corps, éveiller la vie.

- ♥ Marche en nature sans but précis.
- ♥ Danse libre dans le salon.
- ♥ Étirements doux le matin.
- ♥ Choisis le mouvement qui te fait sourire.



2. Respirer

Le souffle est ton ancre secrète.

- ♥ 3 grandes respirations avant de commencer quelque chose.
- ♥ Sortir prendre l'air chaque jour.
- ♥ Respirer la gratitude le soir.
- ♥ Respirer, c'est toujours revenir à soi.



3. Créer



Laisser ton âme jouer un peu.

- ♥ Écrire sans filtre.
- ♥ Dessiner, colorier, bricoler.
- ♥ Prendre des photos avec ton cœur.
- ♥ Créer, c'est se souvenir qu'on est plus grand qu'on croit.



4. Vivre



Dire OUI à ce qui t'illumine.

- ♥ Planifie au moins une joie par semaine.
- ♥ Choisis la légèreté aussi souvent que possible.
- ♥ Rappelle-toi : tu es vivant pour vivre.



5. Savourer



Goûter la vie, ici et maintenant.

- ♥ Boire ton café ou ton thé sans écran.
- ♥ Manger en pleine conscience.
- ♥ Noter 3 petits plaisirs chaque soir.
- ♥ Savourer, c'est dire MERCI à la vie, tout simplement.

Un instant simple peut tout changer.



Mes petits plaisirs du jour

- Un rayon de soleil
- Le goût des fraises
- Un bon livre
- Le chant des oiseaux
- Un moment de calme



6. Rencontrer



Tisser des liens qui nourrissent.

- ♥ Appelle un·e ami·e.
- ♥ Partage un repas sans téléphone.
- ♥ Ouvre-toi à de nouvelles rencontres.
- ♥ Chaque rencontre peut changer ton regard.

Les plus beaux souvenirs naissent souvent des rencontres simples.



Petit défi du cœur



Inviter quelqu'un cette semaine.
Un café, une balade, un dîner...
Un lien sincère, c'est un cadeau que l'on se fait à soi et aux autres.



7. Explorer



**Sortir de ta routine,
nourrir ta curiosité.**

- ♥ Découvre un endroit que tu ne connais pas.
- ♥ Lis un livre différent de d'habitude.
- ♥ Apprends quelque chose de nouveau.
- ♥ Explorer, c'est te rappeler que la vie est immense.



8. Se déposer



**Prendre un temps
pour ne rien faire.**

- ♥ Éteins les notifications.
- ♥ Prends un bain, une pause, un moment rien qu'à toi.
- ♥ Médite, écris, réfléchis... ou dors!
- ♥ Se déposer, c'est se choisir.



L'été n'est pas juste une saison.

**C'est une invitation à vivre
pleinement chaque jour.**

Choisis une ou deux idées qui t'appellent cette semaine.
Vis-les. Respire-les. Et laisse-les transformer
doucement ton quotidien.





La Reconnexion à soi

Annie Poitras

Accompagnante Renaître à soi

La donnée du mois de juillet

L'été, nous remplit de chaleur et de belle lumière. Le temps des vacances et du repos nous est accessible. C'est la saison où tout est plus facile. Nous avons l'énergie de faire tous nos activités et en plus, nous les faisons dans la joie. La nature brille de tous ses feux pour nous éblouir de sa beauté, parce qu'elle est à son plein potentiel. Quel bonheur de sentir le vent chaud sur notre peau! Prendre juste le temps de prendre son temps (phrase citée par une dame qui m'est chère, Nicole Scott).

Cependant, pourquoi sommes-nous incapables de croître, telle la nature? Vous me direz, parce que je ne suis pas un végétal ou je ne peux me développer plus que ce que je suis maintenant. Comment je fais ça? Je suis bloqué(e)! J'ai peur! Ce sont des réponses que j'entends beaucoup dans mon bureau. Pourquoi, ne sommes-nous pas capables de croître? Je vous repose la question, parce que c'est la donnée du mois.

✧ Incapable de croître, de se développer ou de s'élever... Pourquoi c'est si dur?

Pas évident de sortir du cadre pour se développer. On perd des amis, on se fait juger, on se fait jalouser, etc.





Croître et oser

*Quand le désir de grandir
rencontre la réalité du terrain*

Voici ce que j'ai vécu. Je vous raconte une petite partie de mon histoire, même-ci mon parcours pour me développer, pour m'élever est encore en processus. La première chose à faire selon moi pour m'élever est de savoir. Qu'est-ce que je veux? Lorsque c'est établi, c'est quoi je suis prêt à faire pour y arriver?

Moi dans mon cas, je veux être travailleur autonome dans le mieux-être. Je suis infirmière, pour la rémunération, je ne suis vraiment pas à plaindre. Mais, je n'ai plus de temps ou pas assez à consacrer à mon entreprise, donc je laisse le milieu hospitalier pour le milieu privé, parce que l'horaire est beaucoup plus flexible et je veux travailler plus pour mon entreprise.

Pour le salaire, on va se le dire, un méchant drop et je ne vous parle pas des jugements, t'es folle de laisser un travail comme ça! Et ton fond de pension? Je les ai tous entendu.

Je poursuis malgré tout ça, mais personne ne m'a dit que j'allais être en deuil de la façon que j'exerçais ma profession d'infirmière. Je dois changer ça aussi, je suis au privé et je ne suis pas dans le même domaine. De plus, les clients ne sonnent pas à la porte, donc au niveau financier, ce n'est pas terrible, deuil de la sécurité financière. Je poursuis malgré tout ça aussi. Est-ce que j'ai eu des doutes, des peurs, oui à l'extrême.

*Savoir ce que l'on veut
est le premier pas pour se choisir.*





Oser ses rêves

Le mouvement intérieur qui change une vie

Est-ce que je regrette mon choix? Plus maintenant.

Lorsque je vois ce que j'ai accompli dans la dernière année, je suis vraiment fière de moi. Ma clientèle commence à croître, mon travail comme infirmière est enrichissant et j'ai de beaux projets qui s'en viennent. Il faut oser ses rêves.

J'ai demandé à mes guides de nous expliquer la donnée et voici ce qu'ils ont répondu : « Vous vous identifiez tellement à votre personnage que vous oubliez qui vous êtes, des créateurs. Décidez que vous en êtes capable. Vous laissez tomber au premier obstacle, la peur vous paralyse. *Si vous saviez comment vous êtes accompagné, laissez tomber vos croyances que tout est inaccessible. Vous êtes illimité(e)s. Mais attention! Faites-le avec amour, passion et sans que ce soit un devoir. Amusez-vous et ne prenez pas tout au sérieux! Si ça ne fonctionne pas, ou que ce n'est pas le bon moment, mais n'arrêtez pas, réinventez-vous! Et si c'est ce que vous voulez vraiment, l'univers va tout faire pour vous aider ».*

Si vous me le permettez, je vais terminer sur ces mots. Dans le prochain mois, je vais élaborer un peu plus sur mon parcours d'oser se lancer dans le vide pour vivre la vie que je veux vivre.

*Oser, c'est se choisir. Croire en soi,
c'est se reconnecter à sa lumière.*

La Reconnexion
À soi



Annie Poitras

Accompagnante Renaitre à soi

Service de médecine holistique et alternative



(418) 618-2527



poitrasannie29@gmail.com



L'Académie ouvre ses portes

Nicole Scott reçoit ses invitées de juillet

🕒 Les mercredis à 19 h



Nicole Scott
✦ animatrice ✦

8 juillet



**Stéphanie
Poirrier Arseneault**

Gardienne de la beauté sacrée

Coiffure • Coaching •
Soins énergétiques • Voyance •
Boutique ésotérique



15 juillet



Johanne Constantino

*Entrepreneure,
conférencière et auteure*



22 juillet



Annie Poitras

Invitation au massage

*La connexion et l'évolution
avec Soie*



29 juillet



Rose Monic Carrière

RMC Comptabilité

*Comptabilité • Planification
financière (en formation) • Fiscalité*



🐦
INFO



Académie Nicole Scott
Les sages pas vers l'éveil

● academienicolescott.com ●



★ ARTICLE VEDETTE

Être Vivant *et* Honorer *la* Mort

Raymond Bernard

Il y a des événements qui nous transforment à jamais.

Pas pour quelques jours.
Pas pour quelques années.
Pour toujours.

Le premier fut la mort de Sylvie,
l'Amour de ma vie, le 25 décembre 2021.

17 ans plus tôt, il y a eu ce coup de foudre.
Celui dont on croit qu'il n'arrive qu'aux autres.
Pas au sens figuré. Je sens réellement
mon cœur battre. Deux êtres blessés
qui se reconnaissent. Deux humains
qui s'aiment sans marchandage. Une relation
où les corps, les cœurs, les consciences et
quelque chose de plus grand que nous ne
font qu'un.

Puis tout a basculé.

★ ARTICLE VEDETTE

Ce 25 décembre est devenu
le point de rupture de mon existence.

La mort de Sylvie ne m'a pas seulement pris
celle que j'aimais. Elle m'a mis au monde.
Le feu de son départ a consumé le Raymond
qui retenait ses émotions, ses peurs et ses larmes.

Je suis anéanti.
Brisé.
À quoi bon vivre maintenant ?

Quelques mois avant sa mort, Sylvie m'avait dit :

“ *« De là où je vais être,
je vais plus t'aider
et plus t'aimer. »* ”

Connaissant Sylvie, ce n'était pas une promesse.
C'était un engagement.

Dès les premiers jours suivant son départ,
alors que mon cœur était en lambeaux,
quelque chose me portait encore.
Des signes, une présence que je ne peux
expliquer, mais que je ressentais profondément.



★ ARTICLE VEDETTE

Puis survient le second événement :
Une descente au fond de l'abîme.

La Nuit Noire de l'Âme, Le Jugement Dernier ?

Je ne trouve pas les mots. Chaque blessure,
chaque traumatisme de ma vie est remonté
à la surface. Mais cette fois, je ne me
contentais pas de m'en souvenir.
Je ressentais tout.

*Dans le corps.
Chaque peur.
Chaque tristesse.
Chaque colère.*

Et, pour la première fois,
je les accueillais pleinement.

À mon « retour », je grelottais, je claquais des dents.
Pendant plusieurs jours, je n'avais plus la force de me lever.
Comme si 61 ans d'émotions enfouies s'étaient décristallisées.
Au cœur de cet effondrement, alors que le désir de rejoindre
Sylvie était immense, j'ai senti sa présence me murmurer :

*« Ce n'est pas le moment. La grandeur que tu Es
ne peut plus être contenue »*

★ ARTICLE VEDETTE

Le 6 juin 2023, à la date anniversaire de Sylvie, plus de 125 personnes se sont réunies à Magog pour le lancement du premier tome d'*Être Vivant et Honorer la Mort*.

Ce livre est né là où mon deuil m'a conduit.
Il révèle ce paradoxe bouleversant : comment la mort de l'être aimé peut nous propulser dans le Vivant.

Car une vérité que personne ne m'avait jamais transmise s'est imposée à moi :

On ne fait pas son deuil. C'est lui qui nous fait.

Et parfois, au cœur même de ce qui nous brise,
il est possible de devenir profondément Vivants.

Avec mon plus tendre réconfort,
Raymond Bernard

Merci à Mario et à Nicole pour ce privilège de connecter
avec des humains vivant un deuil ou des pertes.



Raymond Bernard



Accompagnateur deuils et deuils traumatiques
Grief and Traumatic Grief Companion



Coach de vie certifié ICF
Life Coach Certified ICF



Conférencier, Auteur
Speaker, Author



Fondateur de Deuils Anonyme.
Still Together in Grief Founder



819-592-0906



info@raymondjbernard.com



www.raymondjbernard.com





Johanne Constantineau

*Une prise de conscience,
un matin ensoleillé.*



J l'ai pensé vous la partager pour une seule raison. Celle que chaque jour, si tu deviens un observateur de ta vie pour réaliser qui est ton entourage, tu vas être surpris comment la vie est belle, facile et vivante.



*Prends le temps de ralentir au lieu de courir pour rien.
Voici ma réflexion de ce matin magique.*

P arfois, les meilleures personnes entrent dans ta vie si discrètement qu'au début, tu ne peux pas imaginer à quel point elles finiront par avoir de l'importance pour toi. Tout commence par des conversations confortables et naturelles, jusqu'au jour où tu réalises que cette personne t'apporte plus de joie que d'habitude.

Je crois que les connexions les plus authentiques naissent quand il n'y a pas besoin de se mettre derrière une façade, juste le confort de pouvoir être soi-même.

Parce que quand quelqu'un rayonne de calme et de sincérité, il finit par laisser une marque spéciale sans même essayer quoi que ce soit. Et même si le processus est ou semble banal, ton sentiment devient impossible à ignorer.

*As-tu déjà rencontré quelqu'un qui a commencé par une simple conversation,
une seule rencontre et qui a fini par jouer un rôle important dans votre vie ?*



Moi plusieurs fois même pour l'écriture de ce magazine je ne pensais jamais écrire des textes comme celui que je partage aujourd'hui.

Prends le temps de me répondre peut-être, que tu seras comme Nicole Scott une personne chère à mon cœur.





Ouvre les portes de ton monde intérieur

Un parcours pour expérimenter Le SAVOIR



Apprends à débrancher ton cerveau

Apprendre à se connecter à ton cœur ♥

Apprendre à ouvrir les portes de ton monde intérieur



Quand quelque chose ne fonctionne pas dans notre vie, nous avons souvent tendance à chercher une seule cause.

Nous travaillons sur nous-mêmes occasionnellement.

Nous faisons des méditations aussi occasionnellement.

Nous essayons de penser plus positivement et nous avons des phrases plutôt défaitiste.

Nous lisons des livres sans les intégrer ou les mettre en pratique.

Nous suivons des formations en donnant notre pouvoir.

Et pourtant, certains résultats tardent à arriver. Alors une question mérite parfois d'être posée :

Aimerais-tu vivre un parcours qui t'amènerais à intégrer tous les jours ce qui est le plus important pour vivre une vie facile dans la légèreté et la liberté. Tout est possible tu es le créateur de ta vie.

J'enseigne plusieurs façons de réussir à créer sa vie plus facilement avec la connexion, l'éveil et la guidance.

Détails du parcours

🌸 Août 2026

🌸 5 semaines à 2 heures par semaine

🌸 Lundi ou jeudi de 8 h 30 à 10 h 30 heure du Québec et 14 h 30 heure de France

🌸 Prix 950\$

🌸 Tu aimerais en savoir plus, j'offre un appel découverte gratuit



Johanne Constantineau ✨

*La sagesse toltèque, le langage de l'amour
et la foi en soi... pour renaître à qui tu es vraiment*



514 - 706 - 1204



constantineau.johanne@gmail.com



<https://johanneconstantineau.com/>



MAGAZINE *La* VIE

S'inspirer. Se reconnecter. Rayonner.

Simple, profond, humain.

POSITIONNEMENT DU MAGAZINE



NOTRE MISSION

Offrir un espace éditorial qui met en valeur l'humain et le Vivant, avec des textes et des contenus qui aident à comprendre, ressentir, intégrer et agir avec plus de conscience.



NOTRE VISION

Construire un média cohérent et durable qui devient un rendez-vous : un lieu de clarté, d'authenticité et d'élévation accessible, sans dogme, sans rigidité.



NOTRE PROMESSE AU LECTEUR

Chaque lecture devrait offrir au moins une  retombées :



UNE PRISE
DE CONSCIENCE



UN APAISEMENT /
UNE RESPIRATION



UNE PISTE CONCRÈTE

(question, exercice,
action douce, angle nouveau)



NOS VALEURS ÉDITORIALES (NON NÉGOCIABLES)



AUTHENTICITÉ
(vrai, incarné,
sans façade)



CURIOSITÉ &
APPRENTISSAGE
CONTINU



RESPECT &
BIENVEILLANCE



INNOVATION &
CRÉATIVITÉ



ÉQUILIBRE &
BIEN-ÊTRE



EMPATHIE &
OUVERTURE
D'ESPRIT



NOTRE TON

- Simple et accessible
- Intime (proche), mais pas "débordant" ni théâtral
- Réflexion spontanée, chaleur humaine
- Humour subtil, touche légère (sans forcer)



NOTRE VOCABULAIRE

Nous évitons les mots qui enferment ou imposent une lecture unique. Nous privilégions des formulations ouvertes : "peut-être", "il est possible que", "à explorer", "si ça te parle".



RÈGLE D'OR (QUALITÉ)

Un texte est publié s'il est :

CLAIR (on comprend) — HUMAIN (on ressent) — UTILE (ça ouvre quelque chose)



MAGAZINE **la** VIE

JUIN 2026

SPÉCIAL FÊTE DES PÈRES

Célébrer ceux
qui nous élèvent
et nous inspirent



Solstice d'été —
quand la lumière
rencontre nos racines

CONGRÈS UNIVERS HOLISTIQUE

Quand le média
rencontre l'humain

LE RETOUR DU ROI

Solstice, lumière
et souveraineté

PLACE AUX PAPAS

Pour lire l'édition
complet ici:





Mon parcours *spirituel*

Anouk A.

— Première présence —

Mon parcours spirituel a commencé bien avant que je sois prête à l'accepter.

En 2011, j'ai vécu ce que j'appelle aujourd'hui un éveil spirituel à la suite d'un voyage en Nouvelle-Zélande. À l'époque, cette expérience m'a surtout apporté beaucoup de peur et d'incompréhension. Je voyais des personnes, des présences et certains objets se manifestaient d'une façon que je ne comprenais pas. Je ne trouvais pas de repères autour de moi pour m'aider à donner un sens à ce que je vivais. Par protection, je me suis énormément refermée sur moi-même et j'ai tenté pendant plusieurs années de mettre cette partie de moi de côté.

Malgré cela, la vie continuait à m'envoyer des signes.

Au travers de mes voyages, j'ai eu la chance de rencontrer des personnes provenant de différentes cultures et ayant des visions du monde très variées. Plusieurs d'entre elles abordaient la spiritualité avec une ouverture et une simplicité qui éveillaient peu à peu ma curiosité. Sans le savoir, ces rencontres ont semé les graines qui allaient me permettre de réapprivoiser cette partie de moi-même.



Mon parcours *spirituel*

✧ *La peur qui devient passage*

Puis, en 2017, lors d'un voyage au Nicaragua, un moment marquant a changé le cours de mon parcours. Pendant une séance de yoga, alors que j'étais allongée en savasana, j'ai vécu une connexion profonde. J'ai reçu des images, des ressentis et des messages d'une grande beauté qui m'ont permis de voir ce que j'étais capable de percevoir lorsque je me sentais en sécurité.

✧ **Pour la première fois, je ne ressentais plus de peur.** ✧

Le yoga est alors devenu un véritable pont entre le monde spirituel et le monde concret. J'y ai découvert un espace sécuritaire où je pouvais me connecter à mon intuition, à mes guides, à mon âme et aux messages que la vie souhaitait me transmettre. Cette pratique m'a permis de développer la confiance nécessaire pour explorer mes capacités avec davantage de douceur, de discernement et d'ancrage.



En 2019, j'ai suivi ma formation de professeure de yoga à Bali, une expérience qui a profondément transformé ma vision du bien-être et de la connexion à soi. Par la suite, j'ai poursuivi mon apprentissage à travers diverses formations en développement des capacités psychiques, en soins énergétiques et dans plusieurs approches favorisant l'éveil de la conscience et la connaissance de soi.





Une spiritualité *ancrée*



Au fil des années, j'ai également développé mes propres activations énergétiques et créé des espaces d'accompagnement qui reflètent ma vision : une spiritualité accessible, ancrée et profondément humaine.



Depuis 2020, j'offre des guidances intuitives en ligne afin d'accompagner les personnes qui traversent des périodes de questionnement, de transition ou qui ressentent simplement l'appel de mieux se comprendre.



Mes guidances sont avant tout des espaces de connexion et de clarté. Mon intention n'est pas de prédire un avenir figé, mais plutôt de transmettre les messages, les ressentis et les pistes de réflexion qui se présentent afin de vous aider à avancer avec davantage de confiance dans votre propre chemin.



Le développement personnel, le bien-être et l'évolution de l'être occupent une place centrale dans ma vie. Bien que mon parcours soit profondément spirituel, je demeure une personne très terre à terre. J'aime bâtir des ponts entre l'intuition et le quotidien, entre l'invisible et le concret.



“

J'aime bâtir des ponts
entre l'intuition et le quotidien,
entre l'invisible et le concret.

”





J'ai naturellement cette capacité à voir les potentiels, les blocages et les forces qui habitent les personnes qui s'ouvrent à moi. J'aime offrir un espace où chacun peut se sentir vu, entendu et accueilli dans son unicité.



Aujourd'hui, après plus de quinze ans d'exploration intérieure, de formations, de voyages et d'expériences de vie, je mets ces connaissances, ces ressentis et cette sensibilité au service des personnes qui ressentent le besoin d'être accompagnées.



J'aime croire que nous portons tous en nous une forme de sagesse intérieure qui ne demande qu'à être entendue. Parfois, il suffit simplement d'un regard extérieur, d'une guidance ou d'un moment de connexion pour retrouver le chemin vers soi.



Au plaisir de vous accompagner dans cette rencontre avec vous-même.

Anouk A.



Allo !
Moi c'est
Anouk

*Je suis voyante et médium
depuis 2020*



✉ E-mail : AnoukAnctil@gmail.com
📷 Instagram : [@AnoukAnctil](https://www.instagram.com/AnoukAnctil)

*Ce que nous pouvons explorer lors
d'une séance en Guidance Intuitive*

- ✦ Mission de vie
- ✦ Carrière, entreprise, famille et relations
- ✦ Relations amoureuses et karmiques
- ✦ Communication animale
- ✦ Communication avec l'âme de vos enfants et futurs enfants
- ✦ Communication avec les défunts
- ✦ Mémoires akashiques (vies passées)
- ✦ Et bien plus encore !



Merci de m'avoir lue.



Que votre chemin soit doux, éclairé et aligné avec votre vérité.





Chromothérapie avec Nicole Scott

La lunette verte

Dernière couleur de cette première série

Le vert évoque souvent l'équilibre,
la respiration et le retour à l'essentiel.

Entre feuillage, mousse et jardins d'été, le vert nous ramène doucement vers ce qui calme sans éteindre. Il invite à ralentir, à observer, et à retrouver un peu plus d'espace à l'intérieur de soi.

Dans cette dernière couleur de la série, la lunette verte devient une porte simple vers la douceur, la présence et le lien avec le vivant.

Ce n'est pas une promesse miracle. C'est une invitation à explorer ce que cette couleur réveille en nous, à notre rythme, avec curiosité.



 *Suite à la page suivante*



Chromothérapie avec Nicole Scott

Inviter le vert dans le quotidien

Quelques pistes simples à explorer



- pendant une pause lecture



- au retour d'une journée chargée



- pour écrire, respirer ou méditer



- près d'une fenêtre, d'un jardin ou d'une marche dehors



- quand on ressent le besoin de ralentir

La lunette verte n'impose rien. Elle accompagne. Elle peut devenir un petit rituel visuel, une façon de marquer une pause et de se rapprocher de soi, sans rigidité.



Dernière couleur de cette première série



“
*Prendre le temps de
voir autrement, c'est déjà
commencer à se déposer.*
”

Ce que le vert peut inspirer

Apaisement • Équilibre • Ouverture • Lien au vivant



Apaisement — Le vert peut créer une impression de pause, de calme et de respiration.



Équilibre — Il rappelle le juste milieu, entre mouvement et douceur.



Ouverture — Il invite à regarder autrement et à laisser un peu plus d'espace au neuf.



Lien au vivant — Par sa proximité avec la nature, il peut nous ramener vers ce qui est simple, organique et présent.



*Chaque personne réagit à sa façon.
L'essentiel est d'observer ce que
cette couleur éveille en soi.*



Chromothérapie avec Nicole Scott





Ce n'est qu'un début...

*Une série spéciale sur la
chromothérapie s'en vient*

La lunette verte clôt cette première traversée
des couleurs. Mais l'aventure ne s'arrête pas ici.

Dans les prochaines éditions de Magazine La VIE,
une série spéciale sur la chromothérapie viendra
approfondir le langage des couleurs, les ressentis,
les inspirations et les façons simples de les
accueillir dans le quotidien.

Une invitation à explorer, ressentir et créer
plus de nuances dans sa vie.



Nicole Scott

 academienicolescott.com



12 Escales pour respirer l'humain

9^e escale — Juillet 2026

Quand l'été nous invite à rester disponibles

Il y a des mois qui nous poussent à courir, à remplir, à répondre, à performer. Puis il y a juillet. Un mois qui, malgré son soleil, ne nous demande pas de fuir le réel, mais de l'habiter autrement.

La neuvième escale nous ramène à quelque chose de simple : être là. Vraiment là. Pas seulement dans nos projets, nos obligations ou nos élans, mais dans la qualité de notre présence.

Juillet nous rappelle que ce que nous semons ne demande pas toujours plus de contrôle. Parfois, cela demande plutôt de l'attention, de la constance, un peu de souffle... et la capacité de ne pas repartir trop vite.

Cette escale est une invitation à respirer l'humain dans ce qu'il a de plus vrai : sa sensibilité, son rythme, sa chaleur, sa manière d'accueillir ce qui se présente en chemin.

“
Parfois, l'essentiel ne se trouve pas dans ce qu'on avait prévu, mais dans ce qu'on accepte d'accueillir.

12 Escales pour respirer l'humain

9^e escale — Juillet 2026

Habiter juillet *autrement*

On associe souvent juillet à une forme de relâchement. Et c'est vrai qu'il porte quelque chose de plus vaste, de plus respirable, de plus ouvert. Mais cette ouverture ne nous demande pas de nous absenter de nous-mêmes. Elle nous invite plutôt à revenir à l'essentiel avec plus de douceur.

Il y a dans l'été une sagesse discrète. Les jardins ne crient pas pour pousser. Les fruits n'arrivent pas en une nuit. Les chemins se font à force de pas simples, répétés, habités. Juillet nous rappelle cela : ce qui est vivant en nous demande de la présence bien plus que de la pression.

Cette neuvième escale nous invite donc à ralentir sans abandonner. À continuer sans nous durcir. À prendre soin de ce qui a été semé, même si tout n'est pas encore visible. Parfois, la vraie fidélité à soi ne passe pas par un grand geste. Elle passe par une façon plus tendre d'habiter ses journées.

Sous le soleil de juillet, il peut être tentant de vouloir faire plus, voir plus, remplir plus. Pourtant, ce mois nous enseigne souvent l'inverse : apprendre à laisser respirer ce qui pousse, en nous comme autour de nous.

“
*Ce qui grandit vraiment
demande souvent moins
de pression... et plus
de présence.*”



12 Escales pour respirer l'humain

Quand l'imprévu devient une rencontre

9^e escale — Juillet 2026

Nous croyons parfois que l'essentiel se trouve dans ce que nous avons planifié. Dans l'horaire respecté. Dans la tâche accomplie. Dans la journée qui suit le trajet prévu. Pourtant, la vie a une manière bien à elle de nous surprendre.

Il suffit parfois d'un détour, d'une pluie, d'un retard, d'un visage, d'un silence partagé, d'un moment où l'on choisit de rester au lieu de repartir. Et tout à coup, ce qui semblait secondaire devient central. Quelque chose s'ouvre. Quelque chose se révèle.

La neuvième escale de juillet nous rappelle que la présence véritable n'est pas une performance. Elle ne cherche pas à impressionner, à sauver ou à corriger. Elle écoute. Elle accueille. Elle laisse de l'espace à ce qui a besoin d'exister.

Dans une saison où tout semble vouloir aller dehors, cette escale propose aussi un mouvement intérieur : redevenir disponible. Disponible à l'autre. Disponible à soi. Disponible à ce qui se présente sans avoir été convoqué.

Et si c'était cela, respirer l'humain? Non pas tout comprendre, mais consentir à être là assez sincèrement pour que quelque chose de vrai puisse circuler.

“
*Être présent, ce n'est pas
tout résoudre. C'est parfois
offrir un espace assez vrai
pour que la vie puisse respirer.*”



Le geste de cette escale

12 Escales pour respirer l'humain

9^e escale — Juillet 2026

Avant de repartir dans le rythme du mois, cette escale propose un geste simple.

Trouver un moment, même court. S'asseoir. Respirer. Regarder autour. Puis regarder en soi. Se demander honnêtement : qu'est-ce qui mérite vraiment ma présence en ce moment ?

Pas ce qui fait le plus de bruit.

Pas ce qui donne l'illusion d'être urgent.

Pas ce que les autres attendent automatiquement de moi.

Mais ce qui est juste. Ce qui appelle une attention calme. Ce qui mérite d'être nourri avec plus de vérité.

Juillet 2026 nous invite à cela : choisir une présence plus habitée. Une manière plus humaine de traverser nos journées. Une fidélité douce à ce que nous sentons important.

Cette neuvième escale n'apporte peut-être pas toutes les réponses. Mais elle nous rappelle quelque chose de précieux : nous n'avons pas besoin d'en faire toujours plus pour être profondément reliés à la vie.

Parfois, il suffit de ralentir assez pour reconnaître que l'essentiel est déjà là.

Mario J'm
Magazine *La VIE*

À retenir

Ralentir sans fuir

Accueillir sans forcer

*Habiter pleinement
ce qui compte*

*En juillet, je choisis
une présence plus habitée,
plus douce, plus vraie.*



Quand une rencontre arrive sans prévenir

6 juin 2026 • Parc de la Petite Rivière,
Shawinigan • entre 17 h 45 et 18 h 45

Aujourd'hui, je suis retourné au parc de la Petite Rivière, à Shawinigan, pour travailler un peu. Même s'il pleuvait, j'avais envie d'y aller. Il y a des endroits comme ça où je me sens bien, où quelque chose s'ouvre plus facilement en moi. C'est souvent là que les idées viennent, que les projets avancent, que le magazine prend forme autrement. Je ne saurais pas toujours expliquer pourquoi, mais je sais que cet endroit me fait du bien.

Plus tôt dans la journée, j'avais placé une table de pique-nique sous l'abri pour pouvoir m'installer à couvert. Quand je suis revenu, il pleuvait encore, et quelqu'un était assis à cette table. Il y avait un vélo à côté, un jeune homme installé là, seul.

Mon premier réflexe aurait pu être de repartir. L'autre table était mouillée, l'ambiance était grise, et honnêtement, j'aurais pu simplement retourner chez moi. Mais quelque chose en moi m'a dit de rester.

“
Parfois,
il suffit
de rester.”

Chronique vécue

Je me suis donc installé tranquillement. Sans rien provoquer. Sans intention particulière. Juste en prenant ma place doucement, comme on le fait quand on sent qu'il y a peut-être une raison, même si on ne la comprend pas encore.

Au départ, l'échange était simple. Quelques mots, une cigarette offerte, une présence partagée sous la pluie. Puis, lentement, la conversation a pris une profondeur que je n'avais pas prévue.

On s'est mis à parler de la vie, des choix qu'on fait, des moments où tout devient lourd, de la mort, de l'accueil, de la contemplation, de cette capacité qu'on a parfois à admirer encore quelque chose même quand l'intérieur est fatigué.

Il s'est confié. Il a parlé. Puis, à un moment, il a craqué. Il a pleuré beaucoup. Pas un petit moment de tristesse retenue. Un vrai débordement. Un relâchement. Comme si une partie de lui attendait depuis trop longtemps un espace où elle pouvait enfin sortir sans être jugée.

“
Une vraie
rencontre,
sous la pluie.”





Chronique vécue

Je n'ai rien fait d'extraordinaire. Je n'ai pas "sauvé" qui que ce soit. Je ne suis pas un super-héros, et je ne veux surtout pas me placer dans ce rôle-là. La vie de quelqu'un ne nous appartient pas. Ses choix lui appartiennent. Son chemin lui appartient. Mais parfois, être là au bon moment, avec une vraie écoute, peut devenir une forme de réponse.

À un moment, il m'a dit que j'étais un miracle. Ça m'a touché, bien sûr, mais je lui ai aussi rappelé que j'étais comme lui. Un humain. Rien de plus. Un humain qui apprend à vivre ses expériences, qui tombe parfois, qui se relève comme il peut, qui essaie de comprendre, qui essaie de choisir encore la vie même quand elle devient complexe.

Je veux aussi laisser ici un petit coucou à Gab. Gabriel. Je vais l'appeler Gab, parce que c'est comme ça que je l'ai rencontré, simplement, humainement. Mais son prénom complet a son importance. Gabriel, c'est un nom qui porte quelque chose. Sans vouloir en faire trop, sans vouloir mettre une histoire sur ses épaules, je trouve beau que cette rencontre-là ait eu lieu avec quelqu'un qui porte ce prénom.

“
Je n'étais
pas là pour
sauver.
J'étais là
pour être
présent.”



Chronique vécue

Parce que oui, il est reparti avec quelque chose.
Mais moi aussi.

Ce qui m'a frappé après coup, c'est que j'ai failli ne pas rester. J'ai failli repartir parce que la table était prise, parce qu'il pleuvait, parce que ce n'était pas exactement comme je l'avais imaginé. Mais il y avait cette petite voix intérieure, cette sensation discrète qui disait : "Va quand même. Installe-toi."

Je ne veux pas mystifier l'histoire à l'excès. Je ne veux pas non plus l'aplatir. Ce que je sais, c'est qu'il y a eu une vraie rencontre. Une rencontre entre deux humains, sans décor parfait, sans préparation, sous la pluie, dans un parc, à une table de pique-nique.

Il est reparti en vélo avec un sourire. Moi, je suis resté avec un rappel important : parfois, l'essentiel ne se trouve pas dans ce qu'on avait prévu de faire, mais dans ce qu'on accepte d'accueillir en chemin.

Être à l'écoute. Rester disponible. Ne pas fuir trop vite les imprévus.

Parce que parfois, une simple présence peut devenir exactement ce que quelqu'un avait demandé sans savoir comment le formuler.

“

*L'essentiel se
révèle souvent
dans l'imprévu.*

Manio J'm

Vers une nouvelle version

Par Christine Harmant



Caroline Gaume. Fresque réalisée par des adultes et des enfants participants à un atelier © 2018 CG

Il n'y a aucun hasard.

Tout a une raison d'être dans le sens d'apprendre de comprendre, d'assembler le puzzle de toutes nos expériences.

Croire qu'un sauveur viendra tout arranger n'est qu'une illusion d'assistantat qui nous maintient dans l'attente.

Je sais que : « Tout ce sur quoi je pose ou porte mon attention grandit », alors je choisis de diriger mon énergie vers le positif.

Le reste je l'évite, cela ne me convient plus. Plus de perte de temps... ni d'énergie.

Qui plus est, je viens tout juste d'intégrer que la colère n'est, en fait, qu'un paravent, qu'une « réaction » que j'utilise inconsciemment pour me protéger et surtout pour m'empêcher de voir, de ressentir toutes les multiples peurs enfouies en moi depuis fort longtemps. Ces basses vibrations, à force, peuvent se cristalliser en moi et se transformer en armure blindée. Ça s'arrête immédiatement ! Plus de place ni d'espace pour ces bilvesées !

Alors, j'accueille avec reconnaissance les puissantes énergies solaires qui me permettent de nettoyer ces « peurs » limitantes.

Vers une nouvelle version

Par Christine Harmant



Que ces énergies bénéfiques me traversent, me guident, m'élèvent
en passant par mon corps et m'illuminent !

Je suis en train de retrouver mon essence divine.

Je laisse mon corps me guider, lui seul sait parfaitement
comment faire pour bien vivre cette période si puissante.

Comme les sons binauraux détendent mon corps, j'en écoute beaucoup
et tout se passe en douceur.

“ Créatrice de ma vie,
je jette mon dévolu sur mon bien-être. ”



Le garçon sans ses *fonds*.

Katia Larouche

 Il était une fois, un petit garçon aux yeux marron. Arriver au monde rapidement, le petit homme était confiant. Entouré de l'amour de ses parents, droit et persévérant devant rien ne reculant.

Pendant des années, il prouva au monde entier la force dont il avait hérité.



D'un courage audacieux, un brin malicieux. Rien sur sa route ne pouvait le mettre en doute.



Jusqu'au jour où sa mère dut le lancer sans filet et sans bouée dans l'océan des écoliers.



Rapidement il fut étiqueté **mauvais nageur** par la majorité. Des vagues de peur et de mépris, à grandes gorgées entrèrent lui. Comment apprendre à faire confiance dans les abysses grandissantes.



“



*Le jeune nageur
se sentit **submergé**.*

”

Le petit homme bien que rusé ne savait pas comment nager. Comment allait-il garder la tête hors de l'eau si tout le poids des connaissances pesait sur lui. De nature habituellement enjoué, **le jeune nageur se sentit submergé**. Se refermant chemin faisant dans un mutisme éloquent. Nager toujours sans avancer, à contrecourant jusqu'à couler.

À contre-courant

Le jour de la rentrée, l'océan avait l'air calme vu du rivage. Mais pour le petit garçon, chaque pas vers l'école était comme avancer dans une eau inconnue, profonde. Les autres enfants avaient leurs brassards : des mots, des gestes, des habitudes. Lui, il n'avait que son maillot trop grand et son courage tout neuf.

Chaque jour, une petite victoire.

- ✓ **Dire bonjour sans trembler.**
Un simple mot lancé comme une bouée qui permet de rester à flot.
- ✓ **Comprendre une consigne.**
Une éclaircie dans la brume.
- ✓ **Lever la main.**
Un plongeon timide, mais un pas vers la lumière.

Pourtant, quelque chose en lui refusait d'abandonner.

Au fond de sa poitrine, une petite flamme tenace lui soufflait : « Continue. Respire. »

Il observait, écoutait, imitait. Il apprenait en secret, comme on apprend à nager : en bougeant doucement, en gardant la tête juste assez hors de l'eau.

Il se créa des rituels : toucher la texture rugueuse de son crayon préféré, compter trois respirations avant de parler, s'asseoir près de la fenêtre pour regarder l'horizon quand tout devenait trop.



La classe était un monde bruyant et rapide.
Les rires fusaient comme des vagues imprévisibles.
Les consignes défilaient. Les mots nouveaux s'accumulaient.
Il ne comprenait pas toujours, n'osait pas toujours demander.
Alors il se taisait, ravalait ses questions comme des gorgées d'eau salée.
Le soir, il rentrait épuisé, avec la sensation d'avoir coulé un peu plus.

“ Dans l'océan des autres,
je cherchais ma *respiration*. ”



Se repérer pour avancer.

Le petit garçon apprit à se faire confiance un millimètre à la fois.

Il découvrit que le courage n'est pas l'absence de peur, mais la décision d'y aller malgré elle. Et que, même au cœur de la tempête, il pouvait choisir la direction de son cap.



Trouver sa *rive*

 Le temps a passé. Le petit garçon a grandi, non pas d'un coup, mais un jour après l'autre, au rythme des marées. Il a appris à respirer sous l'eau sans paniquer, à se laisser porter quand les vagues étaient trop fortes, à nager à contre-courant quand il le fallait.

Il a croisé des personnes qui ont tendu la main : une enseignante qui a cru en lui, un entraîneur qui a vu sa persévérance, un ami qui l'a écouté sans juger. Peu à peu, il a compris qu'il n'était pas seul.



Il a trouvé des bouées.
Des repères solides pour l'aider à rester à flot lorsque tout tanguait.



Il a aperçu des phares.
Des modèles inspirants qui lui ont montré qu'il était possible d'avancer sans être parfait.



Il a construit son propre bateau.
Avec ses forces, ses passions, et ses rêves. Un bateau qui lui ressemblait, et qui tenait bon.

Aujourd'hui, le jeune nageur regarde l'océan avec reconnaissance. Il sait que les courants existeront toujours, que certaines vagues seront encore hautes. Mais il sait aussi qu'il a en lui tout ce qu'il faut pour continuer à avancer : du courage, de la douceur, de la détermination et un cœur qui n'a jamais cessé d'aimer.

Il n'est plus le garçon sans ses fonds. Il est devenu un homme debout, ancré dans ce qui compte vraiment : la bonté, la persévérance et la foi en soi. 

“



*Ta valeur ne dépend pas
des étiquettes qu'on t'accroche,
mais de la lumière que tu choisis
de laisser rayonner.* ”

Signature SONORE Express

Ton univers, en sons.

Et si ton projet avait sa propre entrée sonore?

Je crée pour toi une **Signature Sonore Express**,
une création audio personnalisée de 60 à 90 secondes
qui fait entendre ton énergie, ton message
et ton essence autrement.

Comment ça fonctionne ?



Tu me parles
de ton univers



J'écris le texte
et la direction
artistique



Je choisis
l'ambiance, la voix,
le style et les
instruments



Je produis ta création
unique avec
Suno Pro

PARFAIT POUR :

- ✓ Ouverture de conférence
- ✓ Vidéo promotionnelle
- ✓ Podcast & émission
- ✓ Intro YouTube / Facebook
- ✓ Événement, direct
- ✓ Présentation professionnelle

Deux exemples à écouter



Écouter l'exemple 1



01:12



Écouter l'exemple 2



01:12

Une voix.
Une ambiance.
Une émotion.
Ta signature
unique.

POUR QUI ?

- 👤 Entrepreneurs
- 🎤 Conférenciers
- 🌿 Thérapeutes
- 🎨 Artistes
- 📅 Événements
- 🎧 Émissions & podcasts
- 💡 Projets créatifs

PRIX
147\$

Prête à faire
entendre ton univers ?

Pour réserver ta
Signature Sonore Express
écris-moi en privé



odysseecreative777@gmail.com

ODYSSÉE
CREATIVE DESIGN

DOSSIER

Les erreurs de tarification qui empêchent les petites entreprises de prospérer.

Quand les ventes montent, les profits doivent suivre.

Trop d'entreprises vendent beaucoup, mais gagnent trop peu. La tarification est souvent en cause. Voici comment éviter les erreurs qui freinent votre croissance et bâtir une structure de prix juste, rentable et durable.



COMPTABILITÉ

Organisation, suivi et clarté des données.



FISCALITÉ

Repères, documents et préparation structurée.



PLANIFICATION FINANCIÈRE

Lecture financière et décisions plus solides.



Rose Monic Carrière

Technicienne comptable

- ✓ Comptabilité, planification financière (en formation) & fiscalité
- ✓ Étudiante – Baccalauréat en sciences comptables et planification financière
- ✓ Future DESS en fiscalité

✉ rmc_comptabilite@outlook.com

☎ 819 818-2821

🌐 www.rmccomptabilite.com

CERTIFICATIONS & OUTILS



Les erreurs de tarification qui empêchent les petites entreprises de prospérer.

Quand les ventes montent, les profits doivent suivre.

Trop d'entreprises vendent beaucoup, mais gagnent trop peu. La tarification est souvent en cause. Voici comment éviter les erreurs qui freinent votre croissance et bâtir une structure de prix juste, rentable et durable.



POURQUOI CELA ARRIVE?

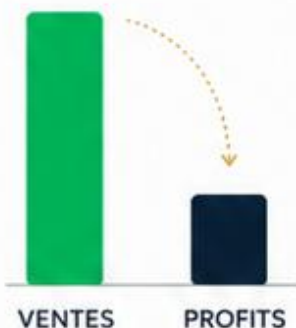
La tarification ne se limite pas à choisir un prix. Elle doit refléter votre valeur, couvrir vos coûts et soutenir vos objectifs.



Votre prix n'est pas seulement un chiffre. C'est une stratégie.

VENTES ÉLEVÉES, PROFITS FAIBLES?

Sans une tarification bien pensée, la croissance des ventes ne se traduit pas en croissance des profits.



LES ERREURS DE TARIFICATION LES PLUS COURANTES

1



Ne pas baser vos prix sur votre valeur

Si votre travail permet à vos clients de gagner du temps, de réduire leur stress et leurs dépenses, ou de croître, vos tarifs doivent en tenir compte. Sous-évaluer votre valeur limite vos marges et votre impact.

2



Se baser uniquement sur la concurrence

Copier les prix du marché sans considérer vos coûts et votre valeur réelle entraîne des marges faibles et une pression constante sur vos prix.

3



Offrir les mêmes prix à tous vos clients

Les besoins varient. Offrir différents niveaux de services ou options de forfaits améliore la rentabilité et l'expérience client.

4



Baisser vos prix trop facilement

Réduire vos tarifs pour conclure une vente peut sembler payant à court terme, mais cela use vos marges et conditionne les clients à s'attendre à des rabais.



À RETENIR

Une tarification juste protège votre temps, couvre vos coûts et reflète la vraie valeur de votre travail.



LA TARIFICATION, C'EST DE LA STRATÉGIE

Elle influence vos marges, votre croissance et la santé financière de votre entreprise. Prenez le temps de la revoir régulièrement.

DOSSIER

Automatiser, oui. Juger, encore mieux.

**L'IA transforme la comptabilité.
L'expertise humaine la rend fiable.**

Les outils d'aujourd'hui permettent d'automatiser une grande partie des tâches comptables : saisie des données, rapprochements bancaires, catégorisation, génération de rapports...

Cette efficacité est précieuse. Elle libère du temps et réduit les erreurs humaines liées à la répétition.

Mais attention : automatiser n'est pas comprendre.



Ce que l'automatisation permet

- Réduire les tâches manuelles et répétitives
- Accélérer les processus de saisie et de rapprochement
- Améliorer la qualité et la cohérence des données
- Générer des rapports plus rapidement
- Offrir une vue d'ensemble plus facile à suivre

Ces avantages sont réels. Ils améliorent la productivité et soutiennent la croissance.



Ce que seul un humain peut faire

- Comprendre le contexte et les intentions derrière les transactions
- Interpréter une situation particulière ou inhabituelle
- Appliquer les bonnes règles fiscales et comptables
- Prévenir les risques d'erreurs ou de non-conformité
- Conseiller, ajuster et prendre des décisions stratégiques

Ce jugement humain est ce qui donne de la valeur à vos chiffres.



**Le vrai risque n'est pas l'outil.
C'est de lui laisser décider sans surveillance financière stricte.**

Un outil performant ne remplace pas l'analyse.
Une bonne comptabilité repose sur la combinaison de la technologie et de l'expertise humaine.

Automatisons les tâches. Gardons le contrôle. Prenons de meilleures décisions.

En conclusion

Des décisions éclairées pour une entreprise plus rentable et durable.

Dans un contexte économique en constante évolution, les entrepreneurs doivent plus que jamais s'appuyer sur des pratiques rigoureuses pour protéger leurs marges et assurer la pérennité de leur entreprise. Fixer les bons prix, comprendre ses coûts réels, utiliser les bons outils et savoir quand l'humain doit intervenir : tout cela fait partie d'une gestion saine et lucide.

Automatiser, oui. Mais jamais au détriment du jugement, du contexte et des règles. L'IA est un allié puissant, mais elle ne remplace pas l'expérience, la compréhension des nuances et le respect des obligations légales.



À retenir

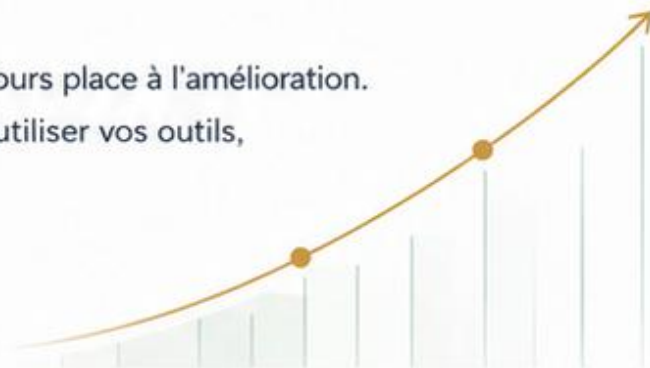
- ✓ Des prix bien fixés et soutenus par vos coûts créent de la valeur.
- ✓ Des outils bien utilisés font gagner du temps, mais vos décisions gardent le cap.
- ✓ Une bonne compréhension financière vous permet d'agir avec confiance.
- ✓ La conformité n'est pas négociable : elle protège votre entreprise.
- ✓ Un accompagnement adapté peut tout changer.



Passez à l'action dès aujourd'hui

Prenez un pas de recul, examinez vos chiffres et vos pratiques. Il y a toujours place à l'amélioration. Que ce soit pour mieux tarifier, mieux comprendre vos marges ou mieux utiliser vos outils, chaque ajustement vous rapproche de vos objectifs.

**Parce qu'une entreprise bien gérée,
c'est une entreprise qui prospère.**



Rose Monic Carrière

Technicienne comptable

Comptabilité, planification financière (en formation) & fiscalité

- ✓ Étudiante – Baccalauréat en sciences comptables et planification financière
- ✓ Future DESS en fiscalité



rmc_comptabilite@outlook.com



819 818-2821



www.rmccomptabilite.com

La légende du jardin qui écoutait

Quand juillet mûrit ce qu'on nourrit

On raconte qu'au cœur de juillet, derrière un vieux sentier bordé d'herbes folles, il existe un jardin que l'on ne trouve pas avec les yeux, mais avec l'attention. Ceux qui y entrent n'y découvrent pas seulement des fleurs, des fruits et des couleurs. Ils y entendent aussi ce que leur vie essaie de leur dire depuis longtemps.

Dans ce jardin, rien ne pousse pour la vanité. Chaque feuille répond à un geste vrai. Chaque récolte arrive pour celles et ceux qui ont continué d'arroser ce qui compte, même quand rien ne semblait encore visible.

Écoute
Cultive
Récolte



Nourrit
avec cœur,
récolter avec
gratitude.



À la fin de juillet, le jardin n'a plus besoin de mots.

Il s'est souvenu de chaque geste, de chaque attention, de chaque instant où l'on a pris le temps de l'aimer.

Alors il répond, simplement, généreusement.

Les paniers se remplissent, les parfums s'intensifient, la lumière dorée caresse chaque feuille. Rien n'est dû au hasard : tout est le fruit d'une écoute patiente et d'un cœur présent.

La légende nous le murmure une dernière fois :

Juillet nous rappelle que l'abondance commence bien avant la récolte.

À RETENIR

- ♥ Un jardin écouté est un jardin qui nourrit.
- 🍃 La patience de juillet prépare les récoltes d'août.
- 🧺 Prendre soin, c'est déjà commencer à récolter.
- ☀️ Juillet nous rappelle que l'abondance commence bien avant la récolte.

La légende du jardin qui écoutait

Les anciens disaient que
chaque attention est une graine.
Ce que l'on arrose de présence,
de patience et de bienveillance
finit toujours par pousser, parfois
là où l'on ne l'attendait pas.

Au cœur de l'été, le jardin le rappelle
à tout moment. Une fleur s'ouvre au petit matin.
Un fruit rougit lentement. Une herbe sauvage
trouve sa place entre deux pierres.
Rien ne force. Tout répond.

Prendre soin de ce qui compte, c'est créer
de l'espace pour la vie. C'est refuser de laisser
la hâte tout décider. C'est croire que la beauté
naît de la constance, et que la joie se cache
souvent dans les gestes les plus simples.

Alors, quand juillet déploie sa lumière
et que le jardin nous tend ses trésors,
souvenons-nous : ce que l'on chérit
aujourd'hui, nous nourrit demain.
Et ce que l'on partage,
fleurit plus longtemps.

*Ce que l'on arrose
de présence,
de patience
et de bienveillance
finit toujours
par pousser.*



GRUMPFLÖRK NE SOURIT JAMAIS

Le beat grincheux de l'été



Il ne sourit jamais... mais il fait danser le monde !

NOUVEAU
SONG
DE L'ÉTÉ

JUILLET 2026
**LA PUISSANCE
TRANQUILLE
DU 8**

Un mois pour reprendre sa place,
honorer sa valeur et bâtir avec
plus de présence.

Nombre universel du mois : 8



Le 8 entre en scène

Juillet arrive avec une énergie forte.
Pas nécessairement bruyante.
Mais solide. Dense. Structurante.

Après la vibration 7 de juin, plus intérieure,
plus contemplative, plus silencieuse,
juillet 2026 ouvre un autre espace :
celui du 8.

Le 8 n'est pas seulement le nombre de
l'argent, du pouvoir ou de la réussite extérieure.
Ce serait trop simple. Trop petit pour lui.

Le 8 parle surtout de **responsabilité**,
de **cohérence**, de **maturité**, de récolte
et de positionnement.

Il nous demande :
Es-tu prêt à habiter pleinement ce que tu dis vouloir créer ?

Ce mois-ci, la vie ne nous pousse pas à courir plus vite.
Elle nous invite plutôt à nous tenir plus droits.



$$2026 = 2 + 0 + 2 + 6 = 10 \rightarrow 1$$

$$\text{Juillet} = 7$$

$$1 + 7 = 8$$

“

Le 8 ne demande pas de forcer.
Il demande d'assumer.



La matière qui répond à notre alignement

Dans sa vibration la plus haute, le 8 nous rappelle
que la matière n'est pas séparée de notre monde intérieur.

Nos projets, nos engagements, nos finances, notre façon
de prendre notre place, notre rapport à l'autorité, notre
manière de dire oui ou non : tout cela devient un miroir.

Juillet 2026 peut donc devenir un mois de grande lucidité.

Pas une lucidité froide.
Une lucidité qui remet les choses à leur juste endroit.

Le 8 nous demande de regarder ce qui est construit
sur du vrai... et ce qui tient encore par habitude, par peur,
par obligation ou par apparence.

Il ne vient pas punir.
Il vient organiser.

Il ne vient pas fermer.
Il vient clarifier.

Il ne vient pas nous dire quoi faire.
Il nous invite à choisir avec plus de présence.



“
Le 8 vient remettre
la **valeur** au bon endroit.

Puissance tranquille

La puissance du 8 n'a pas besoin de dominer.
Elle n'a pas besoin de prouver.
Elle n'a pas besoin de s'imposer pour exister.

La vraie puissance du 8, c'est celle de la personne qui sait ce qu'elle porte, qui connaît la valeur de son chemin, et qui cesse de se rapetisser pour rester confortable aux yeux des autres.

En juillet 2026, il peut devenir important de se demander :

- Où est-ce que je donne trop ?
- Où est-ce que je me retiens encore ?
- Où est-ce que je confonds humilité et effacement ?
- Où est-ce que je dois reprendre ma place avec calme, respect et fermeté ?

Le 8 ne nous demande pas de devenir durs.
Il nous demande de devenir **vrais**.

“ Reprendre sa place
n'est pas écraser.
C'est cesser de disparaître. ”



Remettre de l'ordre dans le réel

Le 8 est souvent associé aux finances, aux projets professionnels, aux structures et aux décisions concrètes.

Mais ici, il faut être précis : ce n'est pas une promesse de gain.
Ce n'est pas un mois magique où tout arrive sans action.

Le 8 parle plutôt de rapport juste à la **valeur**.

Quelle valeur accordons-nous à notre temps ?
À notre travail ?
À notre énergie ?
À notre présence ?
À ce que nous offrons au monde ?

Juillet 2026 peut devenir un excellent mois pour revoir ses engagements, ses priorités, ses tarifs, ses projets, ses partenariats, ses dépenses et ses habitudes de travail.

Non pas dans la panique.
Dans la **souveraineté**.

Le 8 aime les fondations claires.
Il aime les décisions assumées.
Il aime les structures qui permettent à la vie de circuler au lieu de se disperser.

“

Une structure juste ne limite pas la vie.
Elle lui donne un passage.

À regarder ce mois-ci :

- Mes priorités
- Mes engagements
- Mon rapport à l'argent
- Ma valeur réelle
- Les projets qui méritent mon énergie
- Ce que je dois simplifier



Habiter sa valeur

Comme chaque nombre, le 8 porte aussi une zone plus exigeante.

Son ombre peut nous pousser vers le contrôle, la dureté, la comparaison, l'obsession du résultat ou le besoin d'être reconnu à tout prix.

Il peut réveiller la peur de manquer.
La peur d'échouer.
La peur de ne pas être assez.
La peur de perdre sa place.

Mais ces peurs ne sont pas là pour nous gouverner. Elles sont là pour être vues.

Le 8 nous pose une question directe :

*Est-ce que je veux réussir pour être aimé,
ou est-ce que je veux créer parce que je suis enfin
prêt à honorer ce que je porte ?*

La nuance est immense.

Ce mois-ci, l'invitation est simple, mais puissante :

Reprendre sa place sans écraser personne.
Mettre de l'ordre sans se durcir.
Honorer sa valeur sans chercher à prouver.
Construire sans se couper du vivant.

“

En juillet, je ne cherche plus à prouver ma valeur.
Je choisis de l'habiter, simplement, solidement, pleinement. ”

Mario J'm
Magazine La VIE

Geste concret du mois

Prenez une feuille.
Tracez deux colonnes.

Dans la première, écrivez :
Ce qui me donne de la force.

Dans la deuxième :
Ce qui me coûte trop d'énergie.

Puis regardez honnêtement.

Pas pour tout couper.
Pas pour tout changer d'un coup.
Mais pour voir clair.

Le 8 aime la clarté.
Et parfois, une seule décision juste
vaut mieux que dix grands élans dispersés.

J'utilise des outils, et je reste responsable de ce que je crée

Par Mario Marchand

L'outil n'a jamais remplacé
l'humain. Il révèle surtout
l'intention de celui qui s'en sert.

1 Depuis toujours, l'humain avance grâce aux outils. De la pierre et du feu aux machines, à l'informatique et maintenant à l'intelligence artificielle, chaque époque apporte son lot de possibilités, de peurs et de questions. Ce n'est pas l'outil qui décide du bien ou du mal. C'est l'usage qu'on en fait.

2 Pour ma part, je ne confie ni ma vie, ni mon âme, ni ma conscience à l'IA. Je l'utilise comme j'utiliserais un micro, un pinceau, une caméra ou un logiciel : comme un levier pour mieux exprimer ce que je porte déjà en moi. Des idées, des textes, des chansons, des projets, des images, des univers. Quand un outil m'aide à structurer, clarifier et faire émerger ce qui cherche à naître, je choisis de m'en servir.

3 Je tiens toutefois à être clair : je ne suis pas pour la mauvaise utilisation de ces outils. Je ne suis pas pour les faux contenus, les manipulations, les violences déguisées, ni les canulars qui exploitent les émotions et l'imaginaire des gens. Refuser un outil parce qu'il peut être mal utilisé n'est pas la solution. Tous les outils de l'humanité ont pu servir à construire comme à détruire. Ce qui compte, c'est la conscience, l'intention et la responsabilité.

“
Ce qui compte,
c'est la conscience,
l'intention et
la responsabilité.
”

4 Je comprends très bien que certaines personnes soient inconfortables avec l'intelligence artificielle. Moi aussi, je crois qu'il faut rester vigilants. Il faut apprendre, observer, développer notre discernement et ne pas avaler n'importe quoi. Mais je refuse qu'on fasse honte à ceux qui utilisent ces outils de manière consciente pour créer, s'exprimer et avancer.

5 L'IA ne me remplace pas. Elle ne vit pas mes expériences, elle ne ressent pas à ma place, elle ne porte ni mes blessures ni ma vision. Elle m'aide simplement à mieux mettre en forme ce qui existe déjà en moi.



Nous vivons dans une époque de transformation. On peut la craindre, la critiquer, l'observer, essayer de la comprendre, mais on ne peut pas faire comme si elle n'existait pas. La vraie question, pour moi, n'est pas seulement de savoir si on utilise ou non ces nouveaux outils. La vraie question, c'est : comment les utiliser sans perdre notre humanité?

Je ne veux pas devenir dépendant d'un outil. Je ne veux pas produire du vide plus vite. Je ne veux pas me cacher derrière une technologie. Je veux simplement utiliser les moyens de mon époque pour mieux donner forme à ce que je porte, avec respect, conscience et vérité.

Alors oui, j'utilise des outils. Et oui, je vais continuer. Pas pour manipuler. Pas pour tromper. Pas pour me faire passer pour autre chose. Mais pour mieux exprimer ce qui m'habite, pour donner une voix à mes idées, et pour permettre à ma créativité d'avoir enfin plus d'espace pour exister.

“
Je ne suis pas moins
humain parce que
j'utilise l'IA.
Je suis simplement
un humain
qui apprend à créer
avec les outils
de son époque.”

On peut dénoncer les abus sans condamner tout le monde.
On peut questionner les dérives sans rejeter toute évolution.
On peut rester lucides sans devenir fermés.

Au fond, ce n'est pas l'outil qui donne une âme à une création.
C'est l'humain derrière. Son intention. Sa conscience. Sa présence.

Je ne suis pas moins humain parce que j'utilise l'IA.
Je suis simplement un humain qui apprend à créer
avec les outils de son époque. ✨



P.S. L'image qui accompagne ce texte représente, de façon symbolique, quelques grandes étapes de notre évolution humaine... jusqu'à cette possibilité d'un humain plus conscient, plus unifié, plus lumineux.



ADN

du qui Je Suis



Tu te poses des questions sur ta vie



Tu ne sais pas quelles directions prendre



ADN peut t'aider à mieux te connaître, mieux te comprendre

LA CLÉ DE TA VIE EST EN TOI.

Découvre-la.



ACADÉMIE NICOLE SCOTT



Information ou prendre rendez-vous

418-956-6989



academienicolescott@gmail.com



www.academienicolescott.com



LES EMBOURBEMENTS MENTAUX

Où, quand,
comment, combien,
pourquoi, qui
et quoi ? ?

Le Fromage
Gruyère...
ou le Chocolat ?
Caramilk ?



Par WAKITAN Jérôme Dufour

Le théâtre humain déploie ses bancs sur une scène encombrée de bruits et de fureur. Notre premier réflexe nous pousse vers le OÙ de notre destination finale. Nous bâtissons des cathédrales de projets sur des sables mouvants, oubliant la solidité des fondations intérieures. Les marchands de Jérusalem occupaient le plus bel écrin de la cité, la place sacrée elle-même. Pourtant, ce OÙ prestigieux devint le miroir de leur déchéance lorsque le Christ y balaya l'indécence. Le lieu ne garantit jamais la pureté de l'âme. L'homme moderne cherche son OÙ cosmique avec l'insistance d'un rongeur inspectant les cavités d'un fromage suisse. On espère trouver la vérité dans le vide du gruyère, délaissant la matière qui le façonne.

Le QUAND cadence nos angoisses, dictant des échéances pareilles à des sentences de prisonniers. Les changeurs de monnaie géraient le QUAND des taxes religieuses avec une régularité de métronome. Le Christ brisa ce rythme mécanique en imposant l'instant de la rupture, le QUAND de la justice divine. Cette foudre soudaine rappelle que les grandes métamorphoses se passent de l'aval des notables. Nous employons notre temps à guetter le moment parfait pour entamer notre propre purification spirituelle. Cette attente stérile ressemble à celle du consommateur espérant la révélation du secret de la Caramilk sur son emballage. Malheureusement, les heures s'usent...

Le COMMENT dessine nos ambitions et valide nos méthodes de survie sociale. Les vendeurs de colombes maîtrisaient le COMMENT du commerce : exploiter le sacré pour maximiser le gain. Jésus opposa à ce COMMENT cynique l'art de l'action directe. Son geste refusa les diplomaties feutrées pour déployer la force brute d'un nettoyage salutaire. L'existence exige parfois cette radicalité face aux compromis qui encombrent l'esprit. Malheureusement, notre époque préfère décortiquer le COMMENT des choses futiles, comme l'injection du caramel dans le chocolat. On consacre des vies de recherche à la mécanique des fluides sucrés plutôt qu'à l'élévation de l'âme.



“

*L'existence
exige parfois
cette radicalité
face aux compromis
qui encombrent
l'esprit.*

”



LES EMBOURBEMENTS MENTAUX



Le COMBIEN

gouvernent les relations humaines, transformant les sentiments en monnaie d'échange. Le parvis du Temple résonnait de ce calcul permanent, des taux de change et des marges bénéficiaires. En renversant les tables, Jésus abolit la dictature du COMBIEN dans notre rapport au divin. La valeur d'une existence dépasse le bilan comptable de nos actions ou le nombre de trous de notre fromage de référence. Quantifier le prix de la vertu revient à peser le vent ou à évaluer la densité du vide. Le chiffre rassure la pensée étroite, mais emprisonne le cœur généreux.



Le POURQUOI

déchire la voile de nos hypocrisies quotidiennes avec une pure violence. Pourquoi tolérer que le commerce corrompe ce que l'esprit humain possède de plus noble ? Le geste christique répond à ce POURQUOI par l'éclat d'une sainte colère légitime. Il s'agit de secouer l'indifférence des fidèles habitués à la médiocrité ambiante. Le POURQUOI de nos propres indignations mérite examen : défendons-nous notre ego ou une cause juste ?



Le QUI

nous confronte à notre véritable identité, dépouillée de nos titres et de nos fonctions. Devant la table renversée, le QUI des marchands s'évanouit sous le regard du prophète. Ils n'incarnaient plus que la cupidité démasquée, fuyant en face de la réalité en marche. Découvrir QUI nous guide au fond de nous-mêmes demande un courage que le confort des temps modernes étouffe souvent. Qui suis-je, le redresseur de torts ou le boutiquier installé dans le sanctuaire ?



Le QUOI

final conclut cette introspection des comptoirs de notre âme. Qu'advient-il des certitudes matérielles quand souffle le vent de la vérité ? Elles roulent par terre, parmi la prousière et les éclats de tables brisées. Le QUOI essentiel survit au désastre : une conscience propre et une vision claire de nos priorités. La leçon du Temple nous invite à purger nos étals intérieurs pour laisser respirer l'espace. Évitions de masquer ce vide spirituel par des mystères de confiserie ou des interrogations sur le fromage. La vie gagne en splendeur lorsque l'on accepte enfin de balayer les marchands du panthéon de notre esprit...



“

Découvrir QUI nous guide au fond de nous-mêmes demande un courage que le confort des temps modernes étouffe souvent.

”

Cherche la vérité sous les miettes des apparences.



EN CONCLUSION, VIVONS PLEINEMENT.



Un jour j'ai observé mes petits-enfants construire un château de sable. Ils y mettaient toute leur âme, toute leur concentration, une ferveur absolue. Ils négociaient l'emplacement (le OÙ), s'impatientsaient du temps (le QUAND), s'indignaient si une vague détruisait une tour. Ils jouaient leur rôle à fond. Et pourtant, à la fin de la journée, quand le soleil se couchât, ils abandonnèrent la plage aux marées sans verser une larme, parce qu'au fond d'eux, ils savaient que cela ne se résumait qu'à un divertissement...



S'enflammer dans les contrastes

La sainte colère de Jésus au Temple ne constitue pas une erreur de parcours, elle incarne l'expression divine de la lumière qui s'entrechoque avec la lourdeur de notre société. Une étincelle jaillit. Il faut oser vibrer, s'indigner, aimer, créer, sans craindre de se salir les mains dans l'argile de notre humanité.



Goûter l'imperfection

Les trous du gruyère et les mystères insignifiants de nos confiseries participent au charme de la matière. Dans un monde parfait, ces détails s'effacent. Ici, ils nous font sourire, ils piquent notre curiosité, ils nous rappellent la saveur de l'incomplet.



Vivons pleinement l'incarnation joyeuse...

Ne cherchons pas à fuir le corps sous prétexte que nous symbolisons la lumière. Habitions-nous de manière si intensément radieuse que même le caramel, le fromage, les colères et les doutes humains en deviennent éclairés. Nous nous manifestons pour densifier l'amour, lui donner une forme, un visage, et une voix. Tout le reste se résume à de la poussière d'étoiles qui danse sous les rayons du soleil...



ASTROLOGIE

JUILLET 2026



Du refuge intérieur au grand retour du rayonnement



Juillet nous fait passer de l'eau du Cancer
au feu du Lion.

Un mois pour écouter ce qui bouge dedans,
puis oser reprendre sa place avec plus de vérité.



QUESTION DU MOIS

Qu'est-ce que je suis prêt à montrer de moi,
maintenant que je comprends mieux ce que je ressens?



ÉNERGIES DU MOIS

Cancer • Lion • Nouvelle Lune • Pleine Lune
Présence • Cœur • Création • Vérité

BÉLIER

— Revenir à la source avant d'accélérer —

Pour toi, Bélier, juillet te demande une chose qui peut sembler simple, mais qui ne l'est pas toujours : ralentir avant de repartir.

Tu portes souvent l'élan du commencement. Tu sens vite ce qu'il faut faire. Tu as l'instinct de l'action, du mouvement, de la décision. Mais ce mois-ci, l'énergie du Cancer vient te rappeler que tout départ solide a besoin d'un point d'ancrage.

Mercure rétrograde peut ramener des discussions familiales, des souvenirs liés à la maison, ou des questions autour de ta sécurité intérieure. Ce n'est pas nécessairement confortable, mais c'est utile.

La seconde moitié du mois rallume ton feu créatif. Avec l'énergie du Lion, tu peux retrouver une envie de jouer, de créer, d'aimer plus librement, de reprendre ta place avec panache. Mais le vrai défi sera de ne pas utiliser l'action pour fuir une émotion.

Ce que juillet te demande : ne confonds pas urgence et vérité.



CLÉ DU MOIS

Avant de foncer, demande-toi si ton élan vient de ton cœur ou de ton impatience.

PHRASE D'INTÉGRATION

Je peux avancer avec force sans abandonner ma douceur.

TAUREAU

— Réapprendre à nommer ce qui compte —

Pour toi, Taureau, juillet met l'accent sur la parole, les échanges, les idées et la manière dont tu traduis ton monde intérieur.

Mercure rétrograde en Cancer peut ralentir certaines communications ou ramener des conversations inachevées. Ce n'est pas un mois idéal pour parler à moitié. Les non-dits pourraient prendre plus de place que prévu. Mieux vaut choisir des mots simples, honnêtes, et surtout bien sentis.

Tu pourrais aussi ressentir le besoin de revenir à une écriture, une idée, un projet ou un message que tu avais laissé de côté. Ce qui revient maintenant peut être une seconde chance de dire les choses avec plus de maturité.

Vénus en Vierge vient soutenir ton plaisir de créer quelque chose de beau, d'utile, de tangible. C'est une énergie qui te va bien.

Ce que juillet te demande : parle moins pour remplir l'espace, parle mieux pour te respecter.



CLÉ DU MOIS

Une vérité simple vaut mieux qu'une explication trop lourde.

PHRASE D'INTÉGRATION

Je choisis des mots qui construisent au lieu de m'éloigner de moi.

GÉMEAUX

Canaliser le mental, choisir l'essentiel

Pour toi, Gémeaux, juillet peut être très actif intérieurement. Mars et Uranus dans ton signe stimulent les idées, les élans et les prises de conscience rapides. Tu peux avoir envie de changer de direction, de parler plus vite et d'explorer plusieurs chemins à la fois.

Mais tout ce qui arrive vite n'est pas nécessairement prêt à être suivi. Ce mois-ci, ton travail sera de faire le tri entre l'idée brillante et le bruit. Mercure rétrograde en Cancer te ramène à une question de valeur : qu'est-ce qui mérite réellement ton énergie ?

Vénus en Vierge t'aide à organiser tes priorités. Très bien, tu as mille idées. Maintenant, laquelle peut devenir réelle ?

Ce que juillet te demande : ralentis assez pour entendre la bonne idée parmi toutes les autres.



CLÉ DU MOIS

L'inspiration devient puissante quand elle rencontre une direction claire.



PHRASE D'INTÉGRATION

*Je n'ai pas besoin de tout suivre.
Je choisis ce qui m'appelle vraiment.*



CANCER

Te retrouver sans tout porter

Cancer, juillet commence avec une grande intensité pour toi. Le Soleil traverse ton signe en première partie du mois, et Mercure rétrograde y séjourne jusqu'au 23 juillet. Cela peut donner l'impression que tout passe par toi : les émotions, les souvenirs, les paroles et les besoins des autres.

Mais ce mois-ci, l'invitation n'est pas de tout absorber. Elle est de revenir à toi. La Nouvelle Lune du 14 juillet agit comme une page blanche émotionnelle.

Quand le Soleil passera en Lion, ton attention pourra se déplacer vers la valeur personnelle, l'argent, les talents et la confiance. Jupiter en Lion amplifie cette zone et peut réveiller une fierté saine.

Ce que juillet te demande : ne confonds pas aimer et tout porter.



CLÉ DU MOIS

Ta sensibilité est une force quand elle n'est pas utilisée contre toi.



PHRASE D'INTÉGRATION

Je peux être profondément sensible sans m'oublier.



LION

La lumière revient, mais elle demande de la vérité

Lion, juillet prépare ton retour en lumière. Au début du mois, une forme de retrait ou de réflexion silencieuse peut se faire sentir. Ce n'est pas une punition : c'est une préparation.

Puis le Soleil entre dans ton signe, et Jupiter est déjà en Lion. C'est puissant, grand, créatif, vivant. Mais ce n'est pas seulement une invitation à être vu : c'est une invitation à être vrai.

La Pleine Lune du 29 juillet éclaire tes relations et demande un meilleur équilibre entre ton expression personnelle et l'écoute de l'autre.

Ce que juillet te demande : rayonne sans jouer un rôle qui t'épuise.



CLÉ DU MOIS

Ta lumière n'a pas besoin d'être bruyante pour être puissante.



PHRASE D'INTÉGRATION

Je prends ma place sans quitter mon cœur.



VIERGE

✦ Remettre de l'ordre dans le vivant ✦

Vierge, juillet t'offre un mois de réajustement fin, précis, presque artisanal. Mercure rétrograde peut ramener des questions liées à tes amitiés, tes projets collectifs ou ta place dans certains groupes.

Vénus entre dans ton signe le 9 juillet. Tu peux ressentir un besoin plus grand de beauté simple, de clarté, de soin et d'harmonie dans le quotidien.

Ce mois-ci, ton regard peut devenir très lucide. Mais surveille la tendance à te corriger sans cesse : l'amélioration est une force, l'autocritique permanente ne l'est pas.

Ce que juillet te demande : prends soin de toi avec autant de sérieux que tu prends soin du reste.



CLÉ DU MOIS

Tout n'a pas besoin d'être parfait pour être profondément juste.



PHRASE D'INTÉGRATION

Je peux améliorer ma vie sans me juger en chemin.



BALANCE

— Choisir une beauté qui tient debout —

Balance, juillet vient toucher ton rapport à la place publique, à l'image, aux responsabilités et aux projets que tu veux faire reconnaître.

Avec Mercure rétrograde en Cancer, certains éléments professionnels ou sociaux peuvent demander une révision. Ne te précipite pas pour plaire.

La vraie question n'est pas : qu'est-ce qui sera bien reçu ?
La vraie question est : qu'est-ce qui est juste pour moi maintenant ?

L'énergie du Lion ramène de la chaleur dans ton réseau, tes projets collectifs et tes liens d'amitié.

Ce que juillet te demande : ne sacrifie pas ta vérité pour préserver une belle image.



CLÉ DU MOIS

L'harmonie la plus solide commence quand tu cesses de te trahir.



PHRASE D'INTÉGRATION

Je peux créer la paix sans disparaître dans les attentes des autres.



SCORPION

— Voir plus loin sans fuir plus profond —

Scorpion, juillet t'invite à élargir ta vision. Mercure rétrograde en Cancer peut ramener des questions de croyances, d'apprentissage, de sens ou de voyage intérieur.

Ce n'est pas une perte de repères : c'est une maturation. L'énergie du Lion met l'accent sur ta visibilité, ta mission et ta contribution.

Jupiter peut amplifier ton désir de prendre une place plus claire dans le monde, mais cette expansion demande de ne pas confondre puissance et contrôle.

Ce que juillet te demande : agrandis ta vision sans durcir ton cœur.



CLÉ DU MOIS

Ta puissance devient plus saine quand elle accepte de respirer.



PHRASE D'INTÉGRATION

Je peux évoluer sans me couper de ce qui m'a formé.



SAGITTAIRE

— Transformer sans tout brûler —

Sagittaire, juillet t'amène dans une zone profonde. Ce n'est pas le mois le plus léger, mais il peut être transformateur. Mercure rétrograde peut réveiller des questions de confiance, d'attachement, d'intimité ou de dettes émotionnelles.

Tu aimes l'espace, la liberté et l'horizon. Mais ce mois-ci, certaines réponses ne se trouvent pas au loin : elles se trouvent dans ce que tu oses regarder de près.

L'énergie du Lion te redonne ensuite du souffle, du désir d'apprendre, de transmettre et d'élargir ton monde.

Ce que juillet te demande : transforme ce qui doit l'être, sans fuir vers le prochain paysage.



CLÉ DU MOIS

La liberté n'est pas l'absence de lien; c'est la capacité de choisir des liens vrais.



PHRASE D'INTÉGRATION

Je peux regarder en profondeur sans perdre mon feu.



CAPRICORNE

— Réviser les liens, retrouver ton axe —

Capricorne, juillet met les relations au premier plan. Mercure rétrograde en Cancer peut ramener des discussions importantes dans les liens proches : couple, partenariat, collaboration ou amitié significative.

Tu peux être tenté de rester dans le contrôle ou la maîtrise. Mais l'intelligence relationnelle demande autre chose : écouter sans te fermer, parler sans te rigidifier, nommer sans accuser.

La Nouvelle Lune du 14 juillet peut ouvrir un nouveau cycle dans ta manière d'entrer en relation.

Ce que juillet te demande : cesse de confondre solidité et fermeture.



CLÉ DU MOIS

Une relation saine ne t'oblige pas à abandonner ton axe.



PHRASE D'INTÉGRATION

Je peux être fiable sans devenir prisonnier de tout.



VERSEAU

— Réorganiser le quotidien pour mieux respirer —

Verseau, juillet commence avec une invitation concrète : regarde ton rythme. Mercure rétrograde en Cancer peut mettre en lumière tes habitudes, ton travail, ton organisation, ton hygiène de vie et ton rapport au service.

L'énergie du Lion, en seconde partie de mois, met ensuite les relations en lumière. Jupiter peut amplifier les rencontres, les collaborations et les échanges significatifs.

La Pleine Lune du 29 juillet se fait dans ton signe : elle peut être un moment important de lucidité personnelle.

Ce que juillet te demande : ajuste ton quotidien pour que ta liberté ait un vrai espace où vivre.



CLÉ DU MOIS

Ton originalité devient plus forte quand ton corps et ton rythme peuvent la soutenir.



PHRASE D'INTÉGRATION

Je peux être pleinement moi sans m'éloigner de ce qui me relie.



POISSONS

— Retrouver la joie sans te disperser —

Poissons, juillet vient réveiller ta créativité, ton cœur, ton imaginaire et ton rapport à la joie. Mercure rétrograde en Cancer peut ramener un ancien désir, une passion, une création mise de côté ou une émotion liée à l'amour et à l'expression personnelle.

La Nouvelle Lune du 14 juillet t'invite à planter une intention créative ou affective, non pas dans la performance, mais dans le plaisir vrai.

Avec Vénus en Vierge, les relations proches demandent plus de clarté, de présence concrète et de gestes simples.

Ce que juillet te demande : donne une forme concrète à ce qui vit dans ton monde intérieur.



CLÉ DU MOIS

Ton rêve devient puissant quand tu lui offres une structure douce.



PHRASE D'INTÉGRATION

Je peux honorer ma sensibilité tout en choisissant une direction claire.



CLÔTURE

Juillet 2026 — Le cœur se relève, la lumière se précise

Juillet 2026 n'est pas seulement
un mois d'été. C'est un mois de réaccordage.

Il commence dans l'eau du Cancer,
là où les émotions parlent parfois avant les mots.
Puis il avance vers le feu du Lion.
Et ce feu ne vient pas effacer l'eau.
Il vient l'éclairer.

C'est peut-être cela, la grande beauté de ce mois :
il ne nous demande pas de choisir entre la sensibilité
et le rayonnement. Il nous montre que les deux
peuvent marcher ensemble.

On peut être sensible et puissant.
Doux et visible. Vulnérable et créateur.
En reconstruction et déjà porteur
d'une lumière réelle.

Juillet ne récompense pas le faux éclat.
Il soutient la lumière sincère : celle qui n'a plus
besoin de convaincre, celle qui se tient debout
parce qu'elle a traversé quelque chose.

En juillet 2026, je ne cherche pas à devenir
quelqu'un d'autre. Je reviens à ce que je suis,
avec plus de clarté, plus de chaleur, plus de vérité.
Je laisse mon cœur reprendre sa place.
Je laisse ma lumière trouver sa forme.
Et j'avance, non pas pour prouver,
mais pour habiter pleinement ma vie.

Mario J'm

L'Odyssée *Créative*

Des mots, des images
et des musiques
qui partent *de vous.*

J'accompagne les entrepreneurs, créateurs, conférenciers et projets de cœur à transformer leur univers en créations concrètes, belles et vivantes. Chaque création naît d'une écoute réelle de votre histoire, de vos couleurs, de votre énergie et de ce que vous voulez transmettre.



Signature visuelle

Cartes d'affaires, bannières, affiches, visuels 3D, cartes d'oracle et images signature.



Signature sonore

Jingles, intros, chansons personnalisées, musiques d'entrée ou de clôture pour événements, podcasts ou conférences.



Textes sur mesure

Slogans, présentations, textes promotionnels, storytelling, capsules et mots alignés avec votre essence.



Autonomie créative

Accompagnement Wix, podcast, émission, outils et structure pour vous aider à devenir autonome.

“

L'IA est un outil.

L'écoute, l'intention et la direction humaine restent au centre.



*Vous avez un projet, une énergie, une voix à faire rayonner?
Créons ensemble une signature qui vous ressemble vraiment.*



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

Merci
pour votre
présence!

MAGAZINE LA VIE

Édition juillet 2026

Mot de la fin

“ *Juillet nous rappelle que la vie se cultive, se goûte et se partage.* ”

Cette édition de juillet a voulu laisser de la place à la saison vivante, aux élans du cœur, aux projets qu'on nourrit et à la beauté de ce qui mûrit doucement.

Merci à toutes celles et ceux qui écrivent, créent, lisent, soutiennent et font circuler cette énergie humaine à travers Magazine La VIE.

Que ce mois vous offre de l'espace pour respirer, bouger, aimer, créer et continuer à prendre soin de ce qui compte vraiment.

Prenez soin de vos élans.

Prenez soin de votre vérité.

Et laissez l'été déposer en vous sa force, sa couleur et sa simplicité. ♥

Merci d'être là.

Merci de lire.

Merci de faire vivre Magazine La VIE.

Magazine La VIE

À très bientôt pour de nouvelles inspirations ensoleillées ! ♥

Merci pour votre présence ! ♥

Notes d'été ♥



CENTRE
Univers Soi

Invitation à devenir membre

Un Centre
qui accompagne les personnes,
en quête de sens et de mieux-être,
dans leur cheminement personnel
en valorisant la dimension humaine
pour le plus grand bien de tous.



ÊTRE MEMBRE DU CENTRE UNIVERS SOI,
c'est semer une graine qui va germer, grandir et donner des fruits.



◆ Permet de **PARTICIPER ACTIVEMENT** à son développement personnel ;



◆ Permet de faire partie de cette communauté et ainsi
PARTICIPER À SON EXPANSION ;



◆ Donne la possibilité d'**ASSISTER AUX ASSEMBLÉES GÉNÉRALES**
et d'avoir le **DROIT DE VOTER** ;



◆ Donne droit à des **avantages spécifiques** ;



◆ Permet de **CONTRIBUER AU MIEUX-ÊTRE COLLECTIF.**

Devenir membre du
Centre Univers Soi,
c'est comme donner au suivant !

Tous Ensemble !



www.centreuniverssoi.com/partenariats/membres-et-contributions

Dans notre prochaine édition

AOÛT 2026

L'art de récolter sans se perdre

Quand l'été nous demande de
revenir à ce qui compte vraiment.

Août nous invite à reconnaître ce qui a poussé,
ce qui porte fruit, ce qui nous nourrit...
et ce qu'il est peut-être temps de laisser aller.

Au cœur de cette édition :



Gratitude



Récoltes intérieures



Nature et corps



Projets qui mûrissent



Bilans d'été



Ce qu'on garde,
ce qu'on laisse aller



*Vous souhaitez
participer ?*

Articles, témoignages,
chroniques, portraits
entrepreneuriaux,
pages de présentation
et publicités sont
les bienvenus.

Pour infos
Cliquer ici

Magazine **La VIE**
Humain. Accessible. Vivant.

*L'essentiel
se choisit
chaque jour.*