

VOLUME 4

LEADISTA

MAGAZINE

SPÉCIAL

*coaching et
mentorat d'affaires*



3\$

ira à la fondation du
cancer du sein pour
chaque vente de magazine

PAR
Joannie Parent

SOMMAIRE

- 5 Mot de bienvenue
- 6 Spécial coaching et mentorat d'affaire
- 8 On se dit les vraies affaires
- 14 Les 5 éléments d'un bon coaching
- 15 Rencontre avec Natasha Azrak
- 18 Pensée de millionnaire
- 20 Émotions et sexyss
- 23 Fun fact
- 24 Se démarquer avec le DISC
- 27 La claque au visage
- 29 Chronique immobilier par Sophie Bernet
- 32 Chronique comptable avec Myriam Chapdos





- 35 [On laisse la parole à une Leaderista](#)
- 38 [Chronique finance avec Christine Gravel](#)
- 40 [Mon top 5 livres de printemps](#)
- 41 [Apprendre à se foutre la paix](#)
- 44 [Faire plus avec moins](#)
- 46 [Investir en bourse](#)
- 49 [Chronique Design Humain](#)
- 52 [On démystifie la PNL](#)
- 55 [Podcast: Hypercroissance](#)

Vous pouvez en tout temps vous abonner aux médias sociaux de Leaderista. Vous pourrez y voir des exclusivités et le cheminement du prochain numéro! Sachez tout de même que nous serons beaucoup plus sur Instagram que Facebook.



[@leaderistaclub](#)



[@leaderistaclub](#)

[@LEADERISTA CLUB](#)



Il y a de ces moments qui changent une vie.

Je me souviens du moment précis où j'ai pris la décision que quelque chose devait changer.

J'étais dans mon bain, comblée et pourtant si malheureuse. Parce que j'avais fait le choix d'éteindre mes rêves et mes désirs, pour satisfaire et assouvir ceux de ma famille. Ceux des autres.

J'avais fait ce choix.

Je l'avais fait en pleine conscience.

2000\$ plus tard, en prenant toute l'énergie qu'il me restait en demandant à mon père de me prêter l'argent, je venais d'acheter ma première formation en développement personnel. Parce que cette décision venait des trippes.

Parce que j'avais besoin que quelque chose change. Immédiatement.

**Joannie Parent, mentore et fondatrice
du magazine LEADERISTA**



AVANT
MOT DE BIENVENUE



SPÉCIAL COACHING ET MENTORAT D'AFFAIRES

Vous grandirez seulement et seulement si vous le décidez ainsi.

Nous pouvons grandir de différentes manières.

Par nos expériences personnelles, par nos apprentissages, par les formations, par l'observation de notre entourage, par l'imitation d'une personne qui nous inspire.

Nous sommes dans une ère où tout est plus accessible. Mais aussi, où tout est disponible.

Il vient un temps où ce qui correspond à ce que nous voulons est en réalité déformé par les millions de bruits qui

circulent autour de nous.

L'information fuse de partout. Et nous ne voulons rien manquer.

Pourtant, ce dont nous avons réellement besoin, c'est d'écouter notre corps, notre cœur et notre esprit, parce qu'eux seuls savent ce qui est requis pour nous.

Mais nous avons aussi appris, avec le temps et les responsabilités, qu'écouter notre petite voix ne cadrerait pas avec le moule de la société.

Parce que se poser des questions, c'est de se compliquer la vie... Du moins, c'est ce qu'on nous dit. Alors on continue comme si de rien n'était.

C'EST POURQUOI J'AI CHOISI CE THÈME

Parfois, ce qui est requis, c'est de ne rien faire et de se foutre la paix.

Parfois, c'est de se pencher sur ce qui nous ferait évoluer en tant que personne.

Parfois, c'est de regarder ce qui serait bon pour notre croissance d'entreprise.

Mais en bout de ligne, l'un ne va pas sans l'autre. Et j'ai appris une chose avec le temps, c'est que si on essaie de séparer les 2, il y a un déséquilibre.

Si la santé n'est pas au rendez-vous, comment pensez-vous travailler efficacement?


Si la vie amoureuse est chaotique, comment voulez-vous vous concentrer adéquatement?

Si vous n'arrivez pas à harmoniser votre vie familiale avec un horaire qui vous permet d'être dans votre plus grande forme, comment arrivez-vous à ne pas vous épuiser?

Ce qui est requis n'est pas toujours ce dont nous avons besoin. Parfois on pense que d'avoir encore plus de connaissances sur un sujet X nous permettra de déléguer plus rapidement. Pourtant, la solution était juste sous votre nez tout ce temps, mais vous n'avez pas pris un recul pour comprendre que ce dont vous aviez vraiment besoin, c'est de vous occuper de vous.

J'ai alors envie qu'on démystifie ce dont vous avez vraiment besoin.

Qu'en pensez-vous?



"Nous sommes dans une ère où tout est plus accessible.. Mais aussi où tout est disponible."



A photograph of three young women laughing joyfully together. They are in a bright, modern setting, possibly a cafe or office. The woman on the left has blonde hair, the middle one has curly brown hair, and the one on the right has dark hair. They are all smiling broadly and looking towards each other. The background is slightly blurred, showing large windows and a bright interior.

ON SE DIT LES VRAIES AFFAIRES

On va se le dire, le chemin vers le bonheur absolu est une vraie montagne russe.

On passe par toutes sortes d'émotions.

Parfois en lien avec l'argent, parfois en lien avec les relations, parfois en lien avec l'impatience de voir des résultats.

Mais est-ce que le jeu en vaut la chandelle? OUI.

LES VRAIES AFFAIRES EN ÉVOLUTION

Joannie Parent parle de son expérience de coaching autant en tant que cliente que Fondatrice du programme 360 qui aborde la préparation mentale dans le monde des affaires.

Je réfléchis souvent à la version de moi qui est accomplie entièrement. Ça me permet de m'imprégner de sa vibe, de sa posture, de sa manière de verbaliser les choses, de sa manière d'imaginer et de croire que tout est possible.

Cette moi du futur que j'idéalise me permet de prendre de meilleures décisions sur l'évolution que je souhaite avoir et les changements que je désire faire.

Parce que cette femme est le reflet de mes désirs profonds. Et fait de moi une personne qui se rapproche encore plus de sa vérité et de sa vie de rêve.

Des choix pas toujours évidents

Je baigne dans le monde de l'entrepreneuriat depuis toujours. Pourtant, j'ai connu le développement personnel que depuis environ 10 ans.

Mes parents ont des entreprises, certes, mais ce sont avant tout des travailleurs autonomes dans l'âme. C'est-à-dire qu'ils échangent du temps contre de l'argent. Point.

Pour ma part, je vois l'entrepreneuriat d'un point de vue beaucoup plus visionnaire.

J'y vois un héritage à léguer, j'y vois des rêves qui peuvent se réaliser, j'y vois de la grandeur, de l'apprentissage, de l'évolution

Selon moi, ce n'est pas tout de développer son entreprise. Il faut également développer la personne derrière l'entreprise si on souhaite avoir des résultats grandioses.

Ce n'est pas non plus tout le monde qui souhaite avoir des résultats grandioses, et j'en suis consciente.

C'est aussi parfois difficile d'expliquer à une

personne qui n'est pas visionnaire, que nous on l'est. On se sent dans un monde à part et on ressent une certaine culpabilité de vouloir plus quand on a déjà tout ce qu'il nous faut autour de nous.

C'est du moins mon cas.

La première fois que j'ai ressenti le besoin de prendre une formation en développement personnel, c'était en 2017. J'avais 31 ans. J'étais enceinte de mon 3e enfant et je possédais déjà 2 entreprises. J'avais déjà eu des coachs d'affaires dans le passé, mais c'étaient des gens axés beaucoup plus sur les stratégies d'efficacité.

Personne autour de moi n'avais déjà lu ou s'était déjà intéressé au développement personnel.

J'étais le genre de fille très cartésienne, qui ne se posait pas vraiment de questions.

J'étais par contre malheureuse dans mon bonheur et je ne comprenais pas pourquoi.

C'est là que l'Académie Zérolimite est arrivée.



Ce n'était que 2000\$

Je repense à ce 2000\$, que j'ai emprunté à mon père à l'époque et j'en pleure.

Autant c'était énorme comme montant à "DÉPENSER" à ce moment précis de ma vie, autant je remercie du plus profond de mon cœur cet "INVESTISSEMENT".

Aujourd'hui, c'est entre 10 000\$ et 30 000\$ que j'investis en formation et accompagnement chaque année. Parce que je sais que ce montant est bien plus que de l'argent. C'est ce qui me permet de reconnecter à qui je suis.

Pour ME faire plaisir. Pas faire plaisir aux autres.

Parce que je sais maintenant hors de tout doute que je suis la personne la plus importante de ma vie.

Mon évolution au fil des formations

Deux fois par année, j'observe mon évolution. Je regarde mes apprentissages et je détermine ce qui serait adéquat comme formation et/ou accompagnement afin de suivre mon propre chemin personnel et professionnel.

Je note mes bons coups et mes moins bons coups des derniers mois, je recherche ce qui existe sur le marché en terme d'accompagnement et je regarde si ça vibre et m'amènerait vers l'atteinte de mes objectifs.

Certaines années, j'ai eu besoin d'être dans une énergie très masculine. D'autres, beaucoup plus dans une énergie féminine.

J'ai eu des moments où je sentais que je devais me concentrer plus sur mon entreprise. Parfois, j'ai dû accepter que c'était ma santé qui était mise en jeu.

Observer ce qui est nécessaire nous permet de faire les bons choix en terme d'accompagnement. De ce fait, les déceptions pourront être diminuées.

De plus, la motivation et la détermination à aller chercher le meilleur de soi dans ces accompagnements deviennent inébranlables.

Si je repense aux accompagnements que j'ai pris dans le passé, ceux qui m'ont le plus impacté positivement ont été ceux que j'ai choisis en conséquence de ce qui était requis sur le moment présent.

Et mes moins bons coups sont souvent liés à l'urgence d'atteindre des résultats rapides.

J'ai déjà investi 30 000\$ dans un coaching privé d'un an en pensant que cette personne était LA solution miracle à mes défis. Là où j'ai moins bien agi, c'est qu'en réalité, cette personne et moi n'avions pas les mêmes valeurs, donc incompatibles en terme d'accompagnement.

Cette expérience m'a énormément fait grandir. Ça m'a permis d'en apprendre sur moi plus que je l'ai fait ailleurs parce que les contradictions et les confrontations que j'avais à ce moment faisaient ressortir la militante en moi. Celle qui ne voulait absolument pas reproduire ce qui se passait avec moi en tant que cliente.

"Je sais maintenant hors de tout doute que je suis la personne la plus importante de ma vie. , "



Nos erreurs nous amènent aussi du positif

Depuis les derniers mois, je fais énormément d'introspection. Je me fais d'ailleurs coacher en ce sens, parce que je suis la fille qui passe très rapidement à l'action sans trop écouter sa petite voix intérieure.

Je vous rappelle que je suis cartésienne! Cette petite voix, j'ai appris à l'enfourer très loin en moi et ce, depuis longtemps.

Pourtant, je repense à toutes les fois où j'ai pris des décisions en l'écoutant, j'ai été fière de moi.

Et lorsque c'est le contraire, lorsque je ne l'écoutais pas et j'y allais rationnellement, j'ai toujours eu des déceptions.

Mais autant mes bons coups que mes moins bons, j'ai appris. Et je dirais même que j'ai encore plus appris lors des moins bons!

La plus grande leçon de sagesse que j'ai apprise avec le temps, c'est que d'apprendre à se connaître permettra d'écouter davantage cette petite voix, ce qui aura des répercussions positives sur les prises de décisions futures et donc, beaucoup moins de risque d'erreurs.

Le chemin de nos mentors

Si vous êtes visionnaire comme moi, vous êtes probablement une personne impatiente. Vous aimez avoir des résultats très rapidement pour passer au prochain projet qui vous permettra d'encore plus grandir et apprendre. Vous carburez aux nouveaux projets et ceux en cours deviennent fades avec le temps.

Comme si vous étiez en manque d'adrénaline, parce que les projets deviennent votre drogue.

Ce pattern peut être une qualité, mais peut également être un défaut qui vous coûtera cher à long terme, si vous n'en êtes pas consciente.

Un bon mentor peut vous aider à y voir plus clair dans ce cas-ci précisément.

Parce que leur expérience passée peut vous amener la lumière sur ce qu'il y aura à faire pour vous.

Les compétences ne suffisent pas à ce niveau.

C'est pourquoi j'aime m'entourer de mentors. J'ai des mentors qui sont très près de moi, j'en ai qui sont plus inspirationnels.

J'ai des membres de ma familles qui sont là lorsque j'ai besoin de poser certaines questions. Ce sont des personnes spécifiques qui ont les mêmes valeurs et le même genre de vision que moi. Je ne pose pas mes questions à n'importe qui!

J'ai un mentor que je paye à titre de coach également. Cette personne est là pour extérioriser mes idées et les rendre accessibles à mes yeux. Elle est une personne totalement objective car elle est à l'extérieur de mon entourage immédiat. On a tendance à se parler chaque jour.

Et puis il y a ceux que je suis sur les réseaux sociaux, des écrivains et des conférenciers, qui me font prendre des prises de conscience par leur impact, leur personnalité et leurs manières de penser. Ces gens peuvent être des mines d'or d'information afin d'apprendre à vous connaître davantage. Parce que si vous admirez quelque chose chez eux, c'est qu'il y a ce désir d'être comme cela chez vous. Ce sont de réels amplificateurs.

En terminant

Cette histoire d'évolution est la mienne. Et vous avez la vôtre.

Le simple fait de vous intéresser à faire mieux et à agir davantage avec conscience, vous êtes sur le bon chemin, j'en suis sûre!

LES 5 ÉLÉMENTS D'UN BON COACHING

Afin d'optimiser un bon coaching, vous devez connaître quelques règles de base. Parce qu'un coaching est avant tout un espace d'ouverture et d'accompagnement dans l'accomplissement et la réussite de ses projets autant personnels que professionnels.

ÊTRE PRÊTE

Le faites-vous pour vous, ou pour quelqu'un d'autre? Si vous le faites pour vous, vous allez alors être mentalement prête et ouverte à recevoir de l'information.

DES ENGAGEMENTS CLAIRS

Autant pour vous que pour le coach, avoir des objectifs définis, un cadre déontologique et les rôles et responsabilités de chacun permet une bonne entente et des attentes transparentes.

PRÉPAREZ VOS SÉANCES

Un coaching nécessite une certaine implication, réflexions et actions pour y voir des résultats. Il est donc à privilégier de bien définir de quoi vous voulez discuter lors des rencontres

JOUEZ LE JEU

Soyez le plus honnête envers vous-même. N'essayez pas d'impressionner votre coach en donnant qu'une bonne image. C'est votre égo qui parle dans ces cas et ce n'est jamais payant

INFORMEZ VOTRE ENTOURAGE

Un coaching réussi amène des changements de comportements et d'attitudes qui peuvent être impressionnants. Il est donc de mise d'aviser votre entourage que vous travaillez sur vous.



RENCONTRE AVEC

NATASHA AZRAK, IFMCP

Experte en médecine fonctionnelle depuis 10 ans, Natasha a enseigné à l'Université de Montréal et accompagné des milliers de personnes avec des problèmes très complexes de santé. Elle a aussi collaboré en tant que conférencière avec plusieurs compagnies comme L'Oréal, Vichy Laboratoire, Pfizer, Télé Radio-Canada (RDI), TV5, Global News, et plusieurs autres marques.

Ce qui l'allume le plus c'est d'enseigner sa méthode qui simplifie la santé aux Francophones pour qu'ils vivent la vie de leurs rêves en intégrant de nouvelles habitudes progressivement, facilement et avec plaisir! C'est avec bonheur que je vous la présente aujourd'hui!

Depuis combien de temps es-tu en affaires?

J'ai gradué en 2011 de McGill en tant que nutritionniste et en l'espace d'environ un an et demi, j'ai complété ma formation en médecine Fonctionnelle qui a fait que j'ai commencé à pratiquer autrement. J'ai travaillé pour la clinique du Dr Brouillard comme employée/ travailleuse autonome jusqu'à ce qu'il prenne sa retraite et donc que nous lancions en 2015, mon mari et moi Clinique Vi qui est maintenant devenu Univers Vital puisque nous avons une vision d'être plus qu'une clinique. C'est là que j'ai lancé mon membership entièrement en ligne, pour enseigner aux gens les bonnes habitudes de façon globale et à grande échelle (pour beaucoup plus de prévention)

Quel genre d'activité offre ton entreprise?

Il y a le membership Vitalité pour moi, qui est un programme en ligne pour aider les gens dans tout ce qui est la neuroscience du changement des habitudes mais aussi leur montrer tous les pièges qu'il faut éviter pour réussir et démystifier beaucoup d'informations sur la santé. C'est devenu presque une encyclopédie en soi!

Nous offrons également des programmes cliniques de groupe pour rejoindre encore plus de gens parce que je pouvais uniquement suivre 2 à 3 personnes en individuel par année.

Quelle est ta grande mission?

Simplifier la santé pour que les gens vivent la vie de leurs rêves en intégrant de nouvelles habitudes progressivement, facilement et avec plaisir.

Pourquoi une personne déciderait de se faire accompagner pour sa santé?

C'est une excellente question! Dans le domaine de la santé, on est rarement éduqué à prendre soin de celle-ci de manière proactive. La majorité des gens qui viennent nous voir c'est parce qu'ils souffrent de douleurs chroniques et qu'ils n'ont pas trouvé de solutions dans la médecine conventionnelle. La médecine fonctionnelle travaille sur le pourquoi et non les symptômes. On cherche donc à travailler sur la cause profonde des malaises afin de régler la problématique à la source.

Quels sont les bienfaits de ton type d'accompagnement?

Il ne suffit pas toujours de savoir quoi faire pour l'appliquer. On a beaucoup étudié les différents modèles pour permettre à ce que les gens réellement réussissent. Dans le changement d'habitude il faut 3 clés.

- La bonne information (souvent des micro actions peuvent faire une grosse différence).
- Des outils et une structure qui permettent de suivre les cycles du changement.
- Une communauté avec laquelle il est possible de célébrer nos réussites, de partager nos défis et s'encourager

Comment accompagnes-tu les gens?

Avec le membership Vitalité pour moi, nous alternons entre l'apprentissage et la pratique à chaque mois. En intégrant la pratique au fur et à mesure, les enseignements deviennent encore plus concrets.

Pendant très longtemps je pensais que je ne pouvais faire autrement que de faire du suivi en individuel parce que la santé est tellement personnalisée. Mais j'ai appris certaines choses avec le temps:

1- La partie de théorie s'assimile beaucoup plus si elle est sous forme de petits vidéos que les gens peuvent revoir plusieurs fois à leur guise (la science démontre qu'on se rappelle uniquement 10% de ce qu'on a entendu la veille).

Donc même si la santé est très personnalisée, quels sont les bases d'information comme par exemples les différentes étapes du système digestifs, comment vraiment lire une étiquette nutritionnelle etc..

Non seulement cela te permettra de ne pas te répéter constamment, mais tes clients vont adorer comprendre enfin le pourquoi, et vont assimiler encore plus tes conseils.

2- Je pensais qu'il faudrait toujours avoir un minimum de sessions individuelles pour aider dans la personnalisation. C'est important, par contre, ça limite le nombre de personnes que tu peux aider. Cet automne j'ai essayé une version en groupe puisque je n'avais plus de disponibilités en individuel, et à ma très grande surprise, non seulement les gens ont eu plus de résultats que ce que je voyais, mais ça s'est fait en moins de temps!

En terme de motivation et de connexion, ça a été encore plus puissant que nos programmes individuels. Il n'y a rien de plus soudant que de passer à travers les mêmes étapes en même temps.

PS: Saches qu'instinctivement, personne ne veut suivre un programme de groupe parce que ce n'est pas tout le monde qui est confortable de partager en groupe. Mais imagines-toi dans mon domaine de la santé! Je n'aurais jamais cru que les gens auraient réussi encore plus qu'en individuel!! Non seulement je peux aider plus de gens, mais c'est aussi plus accessible financièrement puisque je divise mon temps.

3- Quand on regroupe des gens de différentes problématique, on se doit de personnaliser le tout avec un support illimité via des applications qui facilitent la communication tel que Télégram ou Whatsapp. Cela augmente la proximité entre le patient et nous et la personne n'a plus à attendre au prochain rdv pour poser sa question. En plus d'avoir le bénéfice d'accélérer les retours, cela libère bien des risques d'erreurs dans les transferts de messages et tout est en un seul et même endroit.

PSSSST: Joannie a fait le programme à l'automne, si vous aimeriez en discuter avec elle, elle me donne l'autorisation de vous en parler!

Quels sont les résultats possible avec ton accompagnement en médecine fonctionnelle et en nutrition?

Le résultat le plus important à mon avis est de comprendre enfin comment ton corps fonctionne. Tu apprends comment identifier la source de certains maux et identifier plus rapidement comment les gérer, c'est comme avoir une boîte à outil santé naturelle et pouvoir prévenir et vieillir avec de plus en plus de vitalité. Tous ça te permet d'accomplir encore plus de rêves et de projets belle Leaderista!

Quel est ton plus grand rêve?

Aider les familles à mieux comprendre les différents aspects de leur corps afin de transmettre aux générations futures de meilleures flores, de meilleurs systèmes immunitaires et éliminer ainsi une grande partie des maladies chroniques comme la fréquence très élevée d'allergies, de problèmes de digestion, de concentration, de fatigue et autres problèmes de santé.

Et finalement, pour vous, qu'est-ce qu'une Leaderista?

Pour moi, une Leaderista, c'est quelque chose que j'ai compris dans les derniers mois. Au début, je ne m'identifiais pas vraiment parce que je ne recherchais pas à être leader ou comme une femme de projets parce que ce n'est pas ce que je souhaitais. J'avais envie de légèreté, de simplicité. Mais au fil du temps, j'ai réalisé qu'avec mes différentes passions, même si ce n'est pas ce que je cherche, je vais toujours me retrouver avec plusieurs projets. Leaderista est donc devenu pour moi, comment t'assumer dans ce que tu aimes faire, ce que tu souhaites avoir comme impact en ayant un équilibre et du plaisir.



"Une Leaderista c'est pour moi de m'assumer dans ce que j'aimes le plus faire"



Natasha Azrak

Facebook: <https://www.facebook.com/NatashaAzrak/>

Instagram: <https://www.instagram.com/natashaazrak/>

You tube:

<https://www.youtube.com/channel/UC68dRJCYH3dA68QBQkPNWwQ/featured>

Twitter: <https://twitter.com/NatashaAzrak>

Site web: <http://www.universvital.com>

PENSÉE DE MILLIONNAIRE

LES HABITUDES DES GENS RICHES

Je lis énormément sur le sujet. On doit se le dire, devenir millionnaire est tout de même très attrayant.

On a qu'à penser à tout ce qu'on aimerait posséder, ce qu'on aimerait vivre comme expérience, tout cela a pour la plupart du temps un coût.

On a beau rêver, une phrase me vient souvent en tête, il ne faut pas simplement agir en riche pour devenir riche, car ça va juste nous permettre de nous endetter plus.

Ce qu'il faut en réalité faire, c'est de réfléchir en riche. Et ça, ce n'est pas donné à tout le monde d'avoir accès à ces informations.

L'INVESTISSEMENT EN TEMPS ET ÉNERGIE

Chaque minute de la vie d'un millionnaire est consacrée à soit rentabiliser au maximum son temps, soit la consacrer à son évolution.

Le millionnaire sait que son temps est précieux et vaut de l'or. C'est pourquoi il est non négociable sur le fait de perdre son temps. Son emploi est donc sa passion. Ses passe-temps sont également ses passions et lors de ses congés, il fait ce qu'il aime. Son énergie est à son maximum parce qu'il prend toujours soin de faire ce qu'il aime.

Sa vie est une suite de rêve et il est entièrement dédié à cela.

Parce que plus vous êtes passionnés, plus vous êtes enclin à être inspiré par de grandes idées et à travailler dur pour les obtenir.



L'INVESTISSEMENT EN ARGENT

La plupart des millionnaires comprennent assez rapidement que de gagner beaucoup d'argent est simplement un indicateur de réussite parmi d'autres, beaucoup plus importants.

Cependant, ce qu'ils font avec l'argent est très calculé. Ils dépensent rarement le fruit de leur dur labeur. Ils sont plutôt du genre à l'investir pour avoir un retour.

Ce ne sont pas les gens qui exposeront à outrance ce qu'ils possèdent. Une grande majorité ont des maisons moyennes car ils savent très bien que ce n'est pas là que doit aller l'argent.

Ils savent investir en eux-mêmes pour de la formation ou pour le développement de leurs affaires. Et ils connaissent la valeur de ce que ces apprentissages leur apporte.



"Pensez-vous comme un millionnaire?"

L'INVESTISSEMENT EN APPRENTISSAGE

Ce qui nous amène au 3e point. Les millionnaires sont des êtres d'évolution.

Ils aiment lire, énormément.

Ils aiment suivre des formations, pour leur bien-être personnel et professionnel.

Ils veulent être accompagnés, pour suivre le chemin déjà tracé et éviter le plus d'erreurs coûteuses possible.

Ils ont des coach et des mentors pour les pousser à offrir le meilleur de leurs compétences. Ils servent de confidents, de conseillers et d'exemple pour eux.

La sagesse fait partie des apprentissages d'un millionnaire. L'égo ne peut pas faire partie de sa vie car c'est ce qui l'amènerait vers une chute monumentale. Le bien paraître, avoir toujours raison, le jugement de tout pour ne nommer que ceux-ci donne l'espace nécessaire à la mauvaise écoute de son instinct et aux mauvaises prises de décisions. Ce qui peut faire extrêmement mal sur le long terme.

ÉMOTIONS ET SEXYNESS

LORSQUE PLEURER DEVIENDRA SEXY... TU AURAS TOUT COMPRIS

PAR LANIE ARCHAMBAULT



Chaque semaine, chaque journée, chaque heure, nous vivons des émotions.

C'est vrai à 2 mois, à 2 ans, à 22 ans, à 55 ans, à 111 ans.

Elles varient en fréquence, en intensité et peuvent passer d'un spectre d'une légèreté incroyable à une lourdeur inimaginable.

Si nos émotions sont la cause de certains de nos défis, elles sont aussi la cause de certaines de nos plus grandes réussites.

Malheureusement, un peu comme l'est l'argent, les émotions sont tabous.

Elles le sont parce qu'elles sont encore méconnues et qu'elles font souffrir.

Mais, elles font souffrir parce qu'elles sont incomprises et que nous craignons souvent ce que nous ne maîtrisons pas.

Prenons la jalousie par exemple.

Plusieurs personnes que je connais trouvent que la jalousie c'est laid.



"Les émotions ne sont pas les seuls responsables des mots"

Pourtant, la jalousie est un guide selon moi.

Elle nous indique ce que nous convoitons, c'est une lumière, un phare dans nos vies.

Le stress est quant à lui un système d'alarme.

Nous ne voulons pas totalement désensibiliser, mais, plutôt trouver le code pour l'éteindre momentanément lorsqu'il n'est pas nécessaire.

Que nous soyons à quelques mois du lancement de notre entreprise, que nous soyons en démarrage, que nous soyons en phase de croissance ou une entrepreneure chevronnée, nous vivons des émotions que nous ne pouvons pas ignorer.

Que nous soyons célibataire, en couple, que nous ayons des enfants, des animaux, nous vivons des émotions qui impactent nos relations.

Comprendre, profondément, nos émotions, nos sensations et nos réactions, ainsi que celles des autres, facilitent tellement la navigation à travers l'entrepreneuriat et la vie en général.

Je peux affirmer hors de tout doute que ma facilité relationnelle et ma réussite sont fortement corrélées à mon aisance émotionnelle.

Je pourrais citer des pages et des pages d'entrepreneurs prospèrent qui s'intéressent ou se sont intéressés à leur état émotionnel et à leur mindset (car oui, c'est relié!).

Par contre, vous avez possiblement en tête des exemples de personnes qui ont réussi sans faire preuve d'une bien grande intelligence émotionnelle.

Ces personnes ont peut-être réussi professionnellement, mais, qu'en est-il de leur relation avec les membres de leurs familles, leur conjoint(e), leurs enfants, leurs partenaires d'affaires et leur amour d'eux- mêmes, leur santé physique, leur état d'esprit, leur légèreté, leur rayonnement en société et leur impression de réussite ?

Souvent, quelque chose manque.

Et, oui, la science nous l'indique...les émotions ne sont pas uniquement responsables de bien des "mots", mais aussi de bien des maux.

La bonne nouvelle, c'est qu'il n'est jamais trop tard pour être accompagnée dans notre navigation émotionnelle et relationnelle.

L'autre bonne nouvelle c'est qu'il est impossible de vivre des échecs dans ce domaine.

Deux choix s'offrent à nous : soit nous gagnons, soit nous apprenons.

Les athlètes olympiques ont des préparateurs mentaux.

Les plus grandes vedettes sont accompagnées de leurs thérapeutes.

Les plus grands coachs sont eux-mêmes coachés.

Ce n'est pas un hasard.

Ils ont compris.

Ils ont compris que pleurer pouvait être sexy, que la colère pouvait être libératrice, que toutes les émotions étaient normales tout le temps...et que nous avons le pouvoir de choisir sur quoi centrer notre attention et sur la méthode de libération.

Rappelez-vous, ce qui ne s'accumule pas, ne déborde pas!

Intentionnellement tienne,

Lanie

Audacieuse, authentique, alignée, sont quelques aspects de la personnalité de Lanie qui lui ont permis, dans les derniers mois, de doubler son chiffre d'affaires et de tripler son nombre d'entreprises avec facilité et légèreté!

Ses secrets ? Elle les partage avec vous. Énergique, organisée, vive d'esprit, spirituelle, d'une intelligence émotionnelle développée, elle enseigne avec passion.

Lanie et Joannie sont même partenaires d'affaires dans un projet commun qui est de créer des expériences de retraites entrepreneuriales hors du commun qui s'appellent "Immersion LEADERISTA"

Lanie Archambault,

multientrepreneure, coach, mentore et amie

<https://www.facebook.com/lanie.pro>



Photographe: Kelly Rose Photographe



FUN FACT

LES FEMMES ET LEURS DÉPENSES

Les vêtements, chaussures et produits de beauté

Les femmes dépenseront en moyenne 10 000\$ de plus que les hommes pour leurs besoins d'apparence au cours de leur vie. Ça en fait des paires de chaussures!

Le confort, le divertissement et le plaisir

Il est statistiquement prouvé que les femmes dépensent 2 fois plus que les hommes en matière de divertissement. Pour notre défense, 95% d'entre elles mentionnent que ce sont souvent elles qui s'occupent des sorties familiales. Donc la famille en bénéficie aussi!

L'épicerie et les restaurants

La seule statistique où les hommes dépensent plus que les femmes. Lorsqu'un homme fait l'épicerie, 71% d'entre eux disent ne pas regarder les spéciaux et paient leur panier plus cher que les femmes qui elles restent davantage à l'affût.

Les articles de la maison et décoration

Les femmes gagnent ici avec 44% des femmes qui déclarent qu'elles achètent plus d'accessoires décoratifs ou de l'ameublement plus dispendieux comparé à 31% des hommes qui aiment mieux se concentrer sur le ménage que sur l'apparence des lieux habitables.

Les achats impulsifs

Et voici un match quasi parfait ici. 49% des femmes déclarent faire des achats impulsifs tandis que les hommes y sont à 47%. Là où il y a une différence, c'est que les achats impulsifs des femmes tourneront vers son hygiène personnelle tel que vêtements et produits de beauté, tandis que les hommes, se tourneront davantage vers la technologie, l'électronique, les produits automobiles et de divertissement.

SE DÉMARQUER AVEC LE DISC

PAR CHRISTINE RIVEST

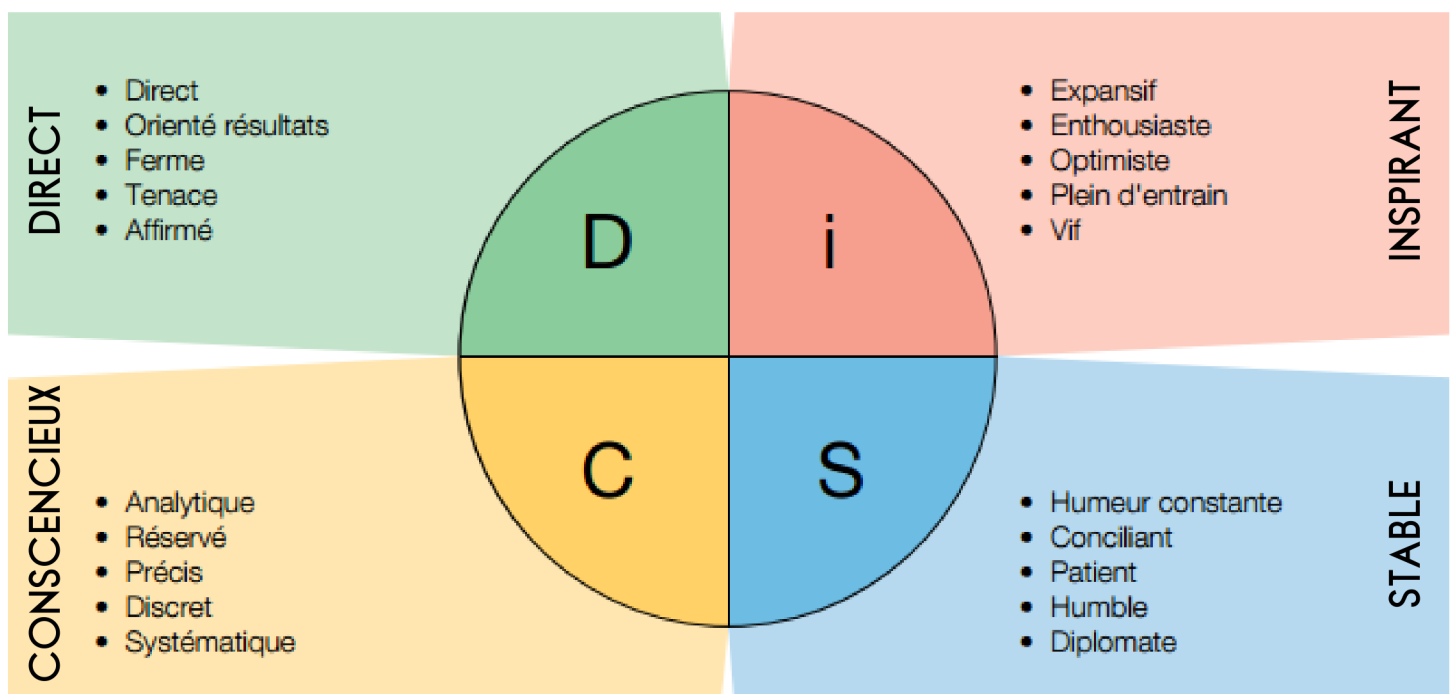
Un entrepreneur sérieux dans sa démarche sera toujours à la recherche de sa prochaine formation pour développer ses compétences dans son domaine ou non.

Avec internet et les réseaux sociaux, c'est très facile de s'y perdre à savoir ce qui sera réellement utile pour améliorer notre impact dans le monde avec notre entreprise.

Doit-on se former encore plus sur le marketing? L'expérience client? La gestion des ressources humaines? La connaissance de soi? *Nomme tout ce que tu vois passer sur le web.*

Il y a un grand thème qui regroupe tous ces thèmes: **L'humain**.

C'est une chose d'apprendre à se connaître, d'appliquer nos forces dans nos opérations et travailler sur ses angles-morts, ça en est une autre de mettre son attention sur les autres pour s'adapter à eux et se faire comprendre.





Photographe: La Cardinal Photographe

Heureusement, un jour j'ai connu le modèle du comportement humain DISC; un modèle hyper simple pour comprendre les gens et adapter sa communication. Voyons voir comment ça peut nous être utile:

Est-ce que ma façon de monter mes offres est en fonction de mon style de personnalité?

Absolument! Chaque dominance aura ses préférences quant à la façon de livrer son contenu.

Les personnes Directes créeront des offres de groupe pour enseigner une méthode qui répond à une problématique ou qui promet un résultat précis. (pas nécessairement en terme d'argent)

Les personnes Inspirantes aiment aussi parler devant un groupe, mais opteront plus pour du coaching d'inspiration. Elles ne sont pas intéressées par ce qui est trop technique. Ce qui sera important pour elles, c'est de connecter avec l'auditoire.

Les personnes Stables vont préférer offrir du coaching privé, ou elles peuvent prendre tout le temps nécessaire pour écouter, comprendre et questionner le client pour s'assurer de répondre à sa problématique. La personne stable est excellente pour offrir du soutien personnalisé.

Les personnes Consciencieuses auront tendance à créer des offres en individuel en mode consultation plus que coaching. Elles offriront plutôt leur expertise, leurs connaissances pour régler un problème d'ordre technique ou de planification.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de bâtir une offre, il faut seulement trouver la sienne et arrêter de se comparer aux gens qui ont la personnalité opposée.

Est-ce que je dois adapter mon approche selon la personnalité de ma cliente?

Oh oui! Les entrepreneurs qui sont capables de le faire reçoivent beaucoup plus de commentaires positifs se font référer plus souvent par leurs clients.

Les clients **Directs** n'ont pas besoin d'une heure de vidéoconférence pour régler leurs problèmes. Même qu'un simple message vocal très court qui va directement au but fait très bien leurs affaires puisque ce sont des gens très occupés. Ce ne sont pas non plus des gens qui vont avoir besoin d'aide tous les jours. Ça ne sert à rien de les relancer pour s'assurer que tout va bien. S'ils ont des questions, ils le laisseront savoir.

Les clients Stables se demandent toujours comment faire pour atteindre leurs objectifs. Le coach doit s'attendre à ce que le client ait une cadence plus lente pour ce qui est de sortir des idées, faire un plan et passer à l'action. La pire chose qu'on puisse faire avec ce type de personne, c'est donner un défi parce qu'ils ont tendance à procrastiner lorsqu'ils sont sous pression. Proposer l'exercice de tenir un journal de réussite sera beaucoup plus efficace pour maintenir la motivation.

Les clients Consciencieux voudront comprendre la logique derrière les enseignements du coach avant de faire quoi que ce soit. Le coach doit s'armer de patience pour répondre aux 1001 questions de son client. Il n'y a pas de place à l'à peu près. Une méthode éprouvée avec des actions précises à exécuter conviendra au client consciencieux.

Plus on comprend le comportement humain, plus il devient prévisible. Quand on sait quel comportement s'en vient de la part du client, c'est beaucoup plus facile de le désamorcer ou de le renforcer selon ce qui est requis.

Dans un contexte d'affaires où l'humain revient en avant-plan, ce sont les entrepreneurs qui intégreront ces notions dans leur pratique qui auront une bonne longueur d'avance sur leurs compétiteurs.

La grande mission de Christine est d'aider les humains à se comprendre avec les styles de personnalités pour utiliser tout leur potentiel dans leur travail.

En travaillant la communication interpersonnelle, l'intelligence émotionnelle, les relations, le comportement humain et le grand thème du Leadership, les entrepreneurs et gestionnaires qu'elle accompagne ont beaucoup plus de facilité à atteindre leurs objectifs d'affaire.

Christine Rivest

experte en communication et comportement humain

<https://www.christinerivest.com/>



Photographe: La Cardinal Photographe

LA CLAQUE AU VISAGE

QUAND LA PRÉPARATION MENTALE M'EST TOMBÉE DESSUS

PAR JOANNIE PARENT

C'était en 2018, lors d'une journée de conférence donnée pour les agriculteurs du Québec (On se rappelle, je suis aussi agricultrice).

Jean-François Ménard, un préparateur mental ayant déjà travaillé entre autre pour le Cirque du Soleil y donnait sa conférence. J'en ai été complètement chavirée.

Non pas parce qu'il m'a appris des choses, mais bien parce qu'il mettait des mots sur mon fonctionnement interne naturel. Tout ce que j'ai toujours utilisé comme technique, méthode de travail, école de pensée était identique à ce qu'il racontait de ses clients athlètes.

Passant par la productivité, la motivation profonde, les techniques de visualisations, la gestion du stress, bref, tout y était, ça en faisait presque peur.

À ce moment précis, je savais que ma formule à moi, ma différence à moi elle était là. Que cette méthode encore peu utilisée dans le monde des affaires allait pouvoir servir les gens qui ont le mot "performance" sous leur nez à chaque jour de leur vie, les entrepreneurs.

La pratique de la préparation mentale est avant tout utilisée dans le sport d'élite et de compétition. C'est une technique qui vise à renforcer la confiance et la concentration des athlètes et à les aider à gérer efficacement le stress et la pression. Elle est fondée sur des principes psychologiques et elle comprend des exercices et des stratégies afin d'améliorer la performance et l'atteinte d'objectifs.

Je suis certaine que vous allez être d'accord avec moi, l'hyper-performance fait partie du quotidien des entrepreneurs. Et les techniques de la PM (préparation mentale) sont tout à fait en cohérence avec cela.

"Tout ce que j'ai toujours utilisé comme technique, méthode de travail, école de pensée était identique à ce qu'il racontait !"

Mais comment ça se fait alors qu'encore peu de gens connaissent ces techniques?

Parce que comme c'est encore assez récent comme pratique, les données recueillies pour quantifier son succès sont encore minimales.

Dans le sport, c'est aussi souvent perçu comme un luxe d'avoir accès à un coach certifié. C'est pourquoi ce sont qu'une infime partie qui peut en bénéficier.

Pourtant, ses bienfaits sont énormes et tous les outils peuvent être duplicables et utilisés facilement sur le long terme, si on y apprend les bonnes manières d'utilisation.

C'est pourquoi aujourd'hui, je me fais un devoir personnel de transmettre ma passion envers cette discipline.

Vous aimeriez en savoir plus sur la préparation mentale et comment je peux vous aider à vous améliorer en tant qu'entrepreneure? Voici les options qui s'offrent à vous. Toutes ces avenues sont GRATUITES et mises en place pour vous! Profitez-en!

[Réservez votre appel découverte ici](#)

[Remplissez votre formulaire de mentorat express ici](#)

[Téléchargez le module 1 du programme 360 ici](#)

[Écoutez le podcast "Le journal d'une LEADERISTA"](#)

SIGNÉ
Joannie
xoxo



CHRONIQUE

IMMOBILIER

SE FAIRE COACHER EN IMMOBILIER

PAR SOPHIE BERNET

Si t'es comme moi...

Parfois, j'ai besoin d'un coup de main pour accomplir mes projets.

Pas que j'y arrive pas!

Plutôt parce que j'aime pouvoir échanger avec une autre personne sur mes idées pour m'assurer d'avoir le meilleur possible. J'adore me faire challenger.

Pour moi c'est un signe d'ouverture, d'évolution et de progression.

Des fois, c'est aussi pour me pousser parce que... ben oui j'ai peur.

J'ai peur de me tromper.

J'ai peur de ne pas faire la bonne chose.

J'ai la peur irrationnelle de tout perdre.

Alors, c'est dans ces temps-là que j'ai besoin de coaching.

De nos jours, il existe tellement d'offres possibles et impossibles. Des bonnes et des moins pour toi, au moment précis de ton besoin.

Mais comment s'y retrouver ?

D'abord, tu dois faire la différence dans ton réel besoin:

As-tu besoin de formation, de coaching ou de mentorat ?

La **formation**, c'est un transfert de connaissances sur un sujet. Tu dois donc savoir exactement ton besoin en termes de connaissance et de compétences que tu cherches à acquérir. Tu devras les valider et/ou appliquer dans le concret par la suite.



L'exemple que je vois constamment dans le domaine de l'immobilier, c'est des gens qui suivent plusieurs formations en immobilier avant même d'avoir une idée de ce qu'ils veulent faire comme type de projet. Si tu veux faire du "flip immobilier" il n'est peut-être pas nécessaire, au départ, de faire une formation pour comprendre comment optimiser des immeubles à revenus.

Ce qu'on cherche, c'est prendre les formations qui répondent à notre besoin réel et actuel. Ces formations ne donneront pas nécessairement le courage de faire ton premier pas. Souvent, c'est ce que je vois dans ma pratique, les gens se perdent dans la roue de connaissance croyant que la prochaine formation leur donnera le courage. C'est faux !

Le **mentorat** quant à lui, est une relation de soutien, d'aide, d'échanges et d'apprentissage.

Le mentor est une personne d'expérience qui offre sa sagesse et son expertise pour favoriser le développement de son mentoré, qui a des compétences ou des connaissances à acquérir et des objectifs professionnels à atteindre.

Le domaine de l'immobilier est un environnement à forte concentration de gens d'expérience très généreux de leurs conseils.

Il est primordial, quand on développe ce genre de relation, de s'assurer que la personne a le souci de tes objectifs personnels et professionnels. C'est important de choisir un mentor dans le domaine que tu veux développer et d'appliquer les conseils à ta réalité et non copier sa réalité.

J'ai d'ailleurs deux mentors en immobilier qui m'aident personnellement quand j'ai des besoins. Celui qui m'aide dans la gestion de mes locataires m'apportent toute la richesse de son expérience quand vient le temps de gérer une situation.

Par contre, mes objectifs sont à des années lumières de l'ampleur de son parc immobilier. D'où l'importance de garder en tête tes objectifs, ta vision, tes valeurs dans ce genre de relation.



Pour ce qui est du **coaching**, c'est un accompagnement basé sur la discussion entre toi et ton coach. Ces échanges te permettent de trouver les solutions les plus adaptées à tes capacités, tes croyances et tes représentations, à ta situation et tes enjeux.

Un coach ne devrait pas te dire quoi faire mais plutôt te poser les questions pour que tu trouves toi-même la réponse à tes propres questions.

Quand je coach des femmes ou des couples, ce sont leurs projets, leurs objectifs, leur vision qui est au centre de nos discussions et non les miens.

Le coaching est un outil puissant pour te donner tout le pouvoir sur ton projet, tes décisions, tes apprentissages, tes démarches...

C'est un outil puissant pour te pousser à trouver des solutions qui font du sens pour toi.

C'est un outil puissant pour te "challenger", pour t'aider à avancer dans ton projet malgré la peur ou les barrières que tu te mets.

Ton coach est ton allié pour t'en faire prendre conscience et agrandir cette fameuse zone de confort qui nous retient bien souvent.

Ces trois personnes, le formateur, le mentor et le coach, peuvent être des alliés impressionnants à ton projet immobilier.

Tu as besoin de quoi, aujourd'hui ?

"Ces trois personnes peuvent être des alliés impressionnants à ton projet immobilier"

Je m'amuse à guider les réflexions essentielles à la compréhension de ton profil de manière à ce qu'on puisse déterminer le cheminement vers l'action et la concrétisation de ton projet immobilier.

J'ai coaché des gestionnaires et des employés pendant 20 ans dans ma carrière en ressources humaines. J'ai développé une expertise en démarrage et structuration de département. J'ai toujours eu besoin d'une vision claire pour abattre tout ce travail. Bien souvent, je devais poser des questions à l'infini pour arriver à ce que ça devienne aussi net que le centre noir d'une cible!

Aujourd'hui, j'utilise cette expertise pour guider les gens dans ce qui est aussi ma passion: l'immobilier!

**Coach de vision
immobilière,
Investisseuse immobilière,
Entrepreneure pétillante,
Super maman et
fondatrice du Groupe et
Programme : Immobilier,
on commence pas où ?**



Sophie Bernet

<https://immocapcoaching.com/>

CHRONIQUE

COMPTABLE

ENTREPRENARIAT, CHIFFRES ET AMOUR: UNE HISTOIRE POSSIBLE?

PAR MYRIAM CHAPADOS

Est-ce que le cœur te lève quand tu lis les mots : chiffres, comptabilité, budget, fin de mois?

Mais est-ce que ton cœur s'emballa quand tu lis les mots : liberté financière, luxe, abondance, voyages, investissements?

Sache que... l'un ne va pas sans l'autre!

Tu auras beaucoup de misère à obtenir tout ce que tu désires si tu n'as pas de bonnes habitudes comptables.

C'est là qu'un accompagnement par la bonne professionnelle en comptabilité vient faire toute la différence! Et le plus tôt sera le mieux.

Car le but ultime d'être en affaires? Vivre de l'abondance!... mais dans l'équilibre (eh oui, d'où le nom de mon entreprise).

Le premier défi auquel tu vas te heurter dans ton parcours entrepreneurial est la lourdeur de ta paperasse. Les factures, comptabiliser les revenus/dépenses, le suivi des comptes clients et des paiements, l'inscription aux taxes ou pas?

Combien mettre de côté pour ses impôts? Comment fonctionne les impôts quand on est travailleur autonome? À quel moment ça vaut la peine de s'incorporer?... Beaucoup de papiers... et beaucoup de questions.

Donc trouver un bon professionnel comptable, disponible, avec qui «ça fit», tant au niveau personnalité qu'en terme d'honoraires, sera ton 2e défi.

(Psssst attention de t'assurer que cette personne ait passé au moins 3 ans en cabinet comptable pour avoir l'expérience et les connaissances nécessaires pour être en mesure de bien te guider dans toutes tes démarches.)

Pour ma part, après avoir passé 6 ans en cabinets comptables et 4 ans en finances, ma mission est de démocratiser l'abondance financière au féminin, en apportant beaucoup de support, légèreté et clarté à mes clientes.

À quoi ça ressemble de bons services comptables? Selon moi, ce n'est pas de te garocher tes chiffres une fois par année, en te laissant dans le flou...

C'est de t'accompagner, chaque mois, à être autonome dans ta comptabilité, à t'apprendre comment bien lire tes chiffres pour les optimiser à ton avantage.



"Bref, l'indépendance financière au féminin est hyper importante pour moi, je prône l'enseignement par l'exemple"



Comment je fais ça?

- J'automatise ta tenue de livres/comptabilité pour te sauver un temps fou!
- J'analyse la rentabilité de ton entreprise pour t'amener beaucoup de clarté dans ta prise de décisions
- Je t'offre une rencontre mensuelle individuelle et personnalisée, où je réponds à tes questions et te fournis des outils concrets pour générer plus de liquidités
- Je t'installe une rigueur et une méthodologie pour alléger tout ton processus comptable mensuel et de fin d'année, en te gardant à jour

Entre autres.

Attention! Ne pas confondre mon rôle avec celui d'un conseiller financier! Voici ma différence :

1. Je suis habilitée à jouer avec tes chiffres du day-to-day, ce qu'un conseiller n'est pas en droit de faire (tenue de livres).
2. Je peux te sortir un budget ULTRA détaillé, précis, clair, pour que tu sois en mode proactive avec l'argent qui entre et sort de ton compte. Un conseiller pourra te faire un budget sommaire... (trop flou à mon goût)
3. Mon but #1 c'est de travailler tes chiffres pour les mettre à ton service et qu'il t'en reste le plus possible dans tes poches chaque mois. Je travaille pour toi, l'entrepreneure. Je m'assure que toute ta paperasse soit à jour pour ainsi t'éviter un max de problème teneur avec tes taxes/impôts.
4. Donc une fois qu'ensemble on a optimisé ta tenue de livres au maximum, qu'on a corrigé des erreurs dans ton budget, qu'on t'a dégagé plus de liquidités mensuellement... LÀ ENSUITE SEULEMENT tu es en mesure d'aller voir un conseiller financier qui pourra te vendre des produits financiers (REER, CELI, ou autres types de placements), si l'auto-gestion n'est pas pour toi. Ce que moi, je ne suis pas en droit de faire.

Bref, l'indépendance financière au féminin est hyper importante pour moi, je prône l'enseignement par l'exemple.

Je crois sincèrement que chaque femme a un pouvoir unique et mérite le succès!

Ça commence par bien gérer ses chiffres et sa comptabilité, à la hauteur de la CEO que tu es.

Est-ce que l'investissement en vaut le coup? 100% ! Tu peux prévoir environ un 200\$@500\$ d'honoraires mensuels, selon ton volume et tes besoins comptables. Ce qui n'est pas cher payé pour t'éviter des erreurs, oublis et pertes de temps.

Pour que tu puisses ainsi te concentrer sur ta propre clientèle à faire rayonner tes talents et exploser ton entreprise.

Prête? Go!

Myriam

À 33 ans, Myriam est indépendante financièrement et vise la liberté totale pour ses 45 ans. Forte de ses 10 ans d'Expérience en comptabilité, très autodidacte en finance, elle se spécialise désormais dans l'accompagnement des femmes ambitieuses qui veulent concrètement améliorer leur comptabilité d'entreprise et/ou personnelle, dans le plaisir et la légèreté



[HTTPS://ABONDANCEEQUILIBRE.COM/](https://abondanceequilibre.com/)

ON LAISSE LA PAROLE À UNE LEADERISTA

VÉRONIQUE MORAND-CONTANT

INVESTISSEUSE ET FEMME DE PROJET

L'univers du coaching est apparu dans ma vie alors que j'étais encore adolescente. On m'a très tôt parlé de fixation d'objectifs, de plans de match, de visualisation, de mindset, de connaissance de soi, de croissance personnelle et d'accompagnement. Ça m'interpellait et ça me fascinait! J'ai toujours été entourée de gens ayant développé des routines et des réflexes qui me donnaient la preuve que dans la vie, on peut atteindre et accomplir tout ce qu'on souhaite. En les observant, j'ai retenu qu'il suffisait d'avoir une vision claire, de savoir pourquoi on le fait, puis d'être rigoureux dans nos choix et nos actions.

J'ai travaillé pendant 15 ans pour un cabinet de services financiers qui avait textuellement pour mission d'accompagner ses clients vers la réalisation de leurs rêves! Ça vous donne une idée de l'approche!



Notre pratique et notre réussite étaient si enviables que les concurrents voulaient absolument se faire former par notre équipe. J'ai donc collaboré avec mon patron de l'époque à mettre sur pied un programme de coaching pour les conseillers financiers. J'ai moi-même coaché plus d'une centaine d'adjointes de l'industrie pour les outiller et les accompagner dans cette transformation de leur vision et de leurs méthodes de travail.

J'adore aider, former et voir les gens évoluer. J'ai donc adoré ce volet de mon travail qui m'a permis d'éclairer et de guider tellement de gens sur le chemin du coaching.

Mais à travers ces accomplissements professionnels, j'ai aussi réalisé mon plus grand rêve : celui de devenir maman. Mes deux enfants sont nés à 13 mois d'intervalle et ils sont devenus ma priorité. J'ai également adoré cette période de ma vie où j'ai réellement profité de chaque instant avec mes bébés.

Lorsque mon petit dernier est rentré à l'école, j'ai eu une grande prise de conscience. Je me retrouvais face à moi-même, avec des enfants de plus en plus autonomes qui ont de moins en moins besoin de leur mère. Je sentais que j'avais travaillé sur le pilote automatique au cours des dernières années et que je ne savais plus vraiment qui j'étais, ce que je voulais.

Professionnellement, j'avais l'impression que je stagnais dans le confort de ce que j'avais toujours connu. Je plafonnais et j'avais le sentiment que je n'exploitais pas mon plein potentiel.

En 2019, j'ai pris la décision de quitter mon emploi de toujours et de me lancer dans le monde, à la découverte de ce que je n'avais encore jamais exploré. J'ai également investi en moi pour la première fois, en adhérant à une formation de développement personnel sur un an. Cela s'appelait : La meilleure année de votre vie! J'ai alors eu une grande prise de conscience. J'ai découvert qu'il existe « la vie que nous vivons », mais également « la vie que nous avons le potentiel de vivre »! C'est alors que mon état d'esprit a complètement changé et que j'ai commencé à me questionner sérieusement sur mes capacités, sur ma volonté et sur ce que je souhaitais vivre de différent. J'ai finalement appris à me connaître. J'ai pris conscience de mes croyances, j'ai observé mes comportements, j'ai identifié ce que je voulais vraiment, j'ai renoué avec mes passions et j'ai vécu « intentionnellement ».

Il s'est avéré que 2019 a réellement été LA meilleure année de ma vie! Ou du moins, la première d'une longue série à venir! J'ai profité d'un été complet avec mes enfants, j'ai découvert l'univers de la compétition sportive en participant à une compétition mondiale de danse en ligne country, qui m'a amené à voyager à Boston, New York, Philadelphie et Nashville. J'ai pris du temps pour moi, j'ai pensé à moi et je me suis priorisé. J'ai lu, j'ai écrit, j'ai écouté des podcasts, j'ai découvert des gens inspirants et j'ai connecté à des humains qui ont un impact tellement positif sur la vie des gens. J'ai même créé une page Facebook que j'ai appelée **Maman Shérif** pour aider les mamans à s'organiser, à penser à elles et à développer un quotidien harmonieux.

À travers tout cela, j'ai finalement trouvé l'emploi que je désirais. Aujourd'hui, j'accompagne, je conseille et je coache des gestionnaires dans le développement de leur leadership, dans leur planification stratégique, dans l'évaluation de leurs enjeux et dans la résolution de diverses problématiques. Je suis bras droit de hauts dirigeants et je reconnais plus que jamais ma valeur.

Au cours des dernières années, j'ai suivi d'autres formations en coaching de groupe, en coaching semi-privé et privé. Je me laisse inspirer par tellement de coachs brillants qui m'amènent des réflexions et des questionnements sur ma façon d'être, sur mes choix et sur la vie que je souhaite créer. Et je compte bien continuer... Le coaching fait partie de moi!

Véronique



Pour suivre Veronique sur ses différentes plate-formes:

Facebook:

<https://www.facebook.com/veronique.morandcontant>



CHRONIQUE FINANCES\$

PAR CHRISTINE GRAVEL

LES OPTIONS POSSIBLES SELON TA SITUATION

Très heureuse de vous retrouver pour un autre article dans le merveilleux magazine de Joannie.

En tant qu'entrepreneur, nous voulons souvent maximiser nos investissements, avoir la meilleure stratégie et surtout avoir un plan pour une retraite ou un futur qui nous permettra d'avoir les choix, d'avoir le choix de réaliser nos rêves.

Dans un premier temps on discutera de salaires versus dividendes. C'est une bonne question à laquelle vous devez prendre le temps de réfléchir. Puis on parlera d'actifs, d'investissements et de placement alternatif. J'espère avoir eu votre attention avec ce dernier, car je l'aime d'amour, 😊

Premièrement une question qu'on se pose souvent est le salaire qu'on va se verser. Une rencontre avec votre comptable est primordiale pour évaluer tes besoins. Ce n'est pas toujours mieux de mettre des dépenses sur notre entreprise, dans certains cas, de les mettre sur votre personnel sera préférable. Lorsque nous nous versons un salaire, on va aussi aller chercher notre RRQ, les allocations gouvernementales, ce qui devient souvent intéressant de s'y pencher. Pouvoir cotiser à votre REER, recevoir des retours ou encore moins payer d'impôt.

Aussi, lorsque vient le temps d'emprunter pour une maison, avoir une récurrence et des expériences deviennent important.

Donc, il est faux de croire que les dividendes sont mieux, je crois c'est d'analyser votre situation et voir ton scénario optimal pour toi.



Par la suite, on peut voir les sources de revenus que nous allons avoir à la retraite. Avoir des montants qui seront imposables, d'autres qui ne le seront pas sont aussi intéressants. On peut penser vendre notre entreprise, avoir des revenus passifs, simplement avoir un plan et venir le maximiser.

Donc de venir cotiser à votre REER, à votre CELI ou encore faire des placements avec votre entreprise devient intéressant.

Je me permets aussi de vous parler d'un placement alternatif qui résonne beaucoup avec moi. Je parle souvent de diversifier mes revenus à ma retraite, et là cela répond très bien.

Alors on met en place ce produit, pendant un certain nombre d'années. Puis à la retraite, ou à la semi-retraite, nous utilisons les valeurs de celui-ci pour avoir un collatéral avec une institution financière.

Le produit continue d'augmenter, et la banque vous verse un montant non imposable pendant une dizaine d'années par exemple. S'il arrive un décès, la totalité du produit est verser à votre patrimoine.

Donc c'est une excellente façon de retirer de l'argent non imposable et de faire aussi augmenter notre patrimoine.

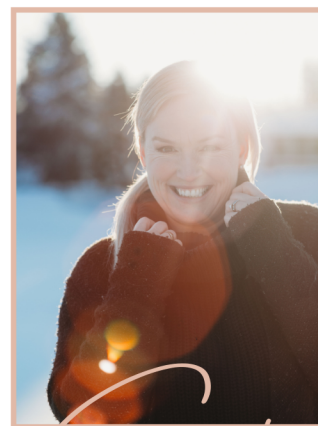
On cherche souvent la façon pour payer moins d'impôts... on parle de paradis fiscal, mais quelque fois on peut avoir des solutions très intéressantes à portée de la main et tout à fait légales 😊

Alors le but de cet article est vraiment de venir prendre le temps de voir tes options possibles pour toi selon ta situation. J'ai sincèrement la conviction que chaque femme peut avoir cette liberté et indépendance financière. Il suffit premièrement d'y croire, de s'entourer de professionnels pour y arriver et avancer en mettant un plan d'action tout en réalisant notre vie de rêve.

"On cherche souvent la façon pour payer moins d'impôts.. on parle de paradis fiscal."

Avec ces chroniques, j'aimerais vous amener à réfléchir et voir les choses différemment au niveau des produits financiers, tel que les assurances et les placements.

Très heureuse de partager le tout avec vous

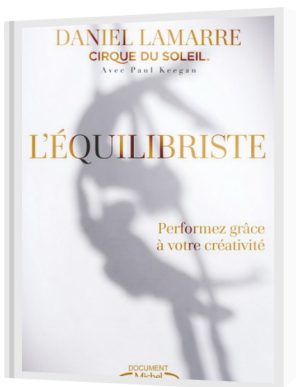


Christine Gravel

<https://www.facebook.com/gravelchristine>

MON TOP 5 LIVRES DE PRINTEMPS

Vous comprendrez assez vite que le genre de livre que je lis oscille entre le leadership, les finances, les investissements et le développement des entrepreneurs. Je lis environ un livre par mois, depuis plusieurs années.



L'équilibriste, DANIEL LAMARRE

Il partage ses expériences sur la façon dont il a réussi à trouver un équilibre entre vie personnelle et professionnelle. Il offre des conseils pratiques sur la manière de diriger les affaires tout en gardant la santé.

S'affirmer et communiquer, JEAN-MARIE BOISVERT

Il aborde le sujet de l'affirmation de soi, offre des conseils pratiques pour renforcer l'estime de soi, développer des relations interpersonnelles constructives et communiquer efficacement.

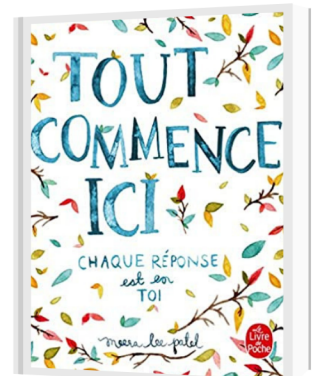


La tribu des mentors, TIMOTHY FERRISS

Ce livre contient plus de 50 histoires à succès provenant de mentors dans divers domaines de vie. Il présente des stratégies faciles à appliquer pour atteindre ses objectifs.

Tout commence ici, MEERA LEE PATEL

Recueil de méditations guidées qui encourage à trouver de la force, de la sagesse, de la motivation et de la confiance en soi à travers l'amour et le pardon.



Avalez le crapaud, BRIAN TRACY

Accomplir davantage de tâches importantes en moins de temps. Ce livre propose 21 moyens d'arrêter de tout remettre au lendemain pour accomplir davantage en moins de temps.

APPRENDRE À SE FOUTRE LA PAIX

ET SI C'EST CE DONT TU AVAIS BESOIN?

PAR ANNIE PRÉVOST

Lorsqu'on choisit l'entrepreneuriat, on est généralement animée par une soif de liberté.

La liberté de choisir notre horaire, de prendre nos propres décisions, de déterminer notre salaire, etc. Mais oh surprise une fois lancées, nous voilà bombardées de part à d'autres par une multitude de conseils d'experts (ou non!) qui semblent savoir mieux que nous ce qui est bon pour nous.

Et comme on débute, on se dit qu'on devrait sans doute faire ceci ou cela, que c'est forcément LA voie à suivre puisque ça marche pour l'entrepreneuse X qu'on admire ou le coach Y qui nous inspire...

Et insidieusement, sans même nous en rendre compte, on s'impose un tas de trucs en se privant nous-même de cette liberté à laquelle on tenait tant.

Comment savoir qui et quoi écouter ?

Déjà, on commence par s'écouter soi-même et ça nécessite d'essayer des choses, de s'observer et d'apprendre à se connaître.

Et puis, on se méfie des pseudos méthodes universelles où on garantit à tous les mêmes résultats. « Fais 100K par année grâce à ces 3 étapes miraculeuses! ». C'est tentant, je sais, mais c'est loin d'être aussi simple.

Ce qu'on ne te dit pas, c'est tes valeurs que tu devras peut-être contourner pour y arriver ou ta nature profonde que tu devras apprendre à taire ou encore le sentiment de culpabilité et d'insuffisance que tu ressentiras parce que non, cette stratégie ne fonctionne pas pour toi.

"Je suis tombée dans le panneau des "je dois" et "il faut" moi aussi! "



J'ai appris la leçon.

Je suis tombée dans le panneau des « je dois » et « il faut » moi aussi. Et avec le temps, j'ai fini par comprendre que si je me fais ch*er pour appliquer une stratégie, ça ne fonctionnera tout simplement pas (même si ça vient du plus grand expert qui soit).

Combien d'années je me suis obstinée à vouloir vaincre ma procrastination au lieu d'entendre le message qu'elle tentait de m'envoyer. À me dire que c'était moi le problème alors qu'en vérité, cette action que je repoussais n'était juste pas alignée ! La bonne nouvelle, c'est qu'il n'y a pas qu'une seule façon d'arriver à nos fins.

Tout devient tellement fluide quand on se donne le droit de revenir à ce qui fait du sens pour nous.

Il n'y a pas de chemin parfait.

C'est humain de vouloir réussir le plus rapidement possible. De chercher les raccourcis et de s'inspirer du chemin des autres pour tracer le nôtre. Mais aucune formation, aucun conseil, aucune marche à suivre ne te donnera ENFIN la confiance que tu attends pour te mettre en action. Cette confiance, elle part de toi ! Et elle prend naissance dans l'expérimentation.

Sur le coup, c'est rassurant de se dire qu'il y a un chemin idéal pour réussir. Mais combien de fois j'ai vu des entrepreneurs abandonner leurs rêves parce qu'ils ne filaient pas dans ce moule-là. Parce qu'ils n'ont pas osé écouter leur petite voix.

Un jour, j'ai eu l'envie très forte de lancer une offre et puis ma coach m'a dit: « Ce n'est pas stratégique en ce moment. Tu vas t'éparpiller. C'est trop personnalisé, tu vas t'épuiser ».

Heureusement, j'ai la tête dure ! J'ai décidé que la meilleure façon de savoir si elle avait raison, c'était de l'essayer. Et je ne peux que m'en remercier, car non seulement ça a été un succès, mais ça m'a donné le courage d'innover et de m'assumer.

Intuition ou stratégie ?

Un ne va pas sans l'autre, si tu veux mon avis.

Pour moi, les meilleures stratégies sont flexibles et elles se construisent autour de ce qui nous appellent profondément. Elles embrassent qui nous sommes et nous permettent de mettre de l'avant notre unicité.



Photographe: Kim Préfontaine

Et si nous remettions le plaisir, la simplicité et la spontanéité au cœur de celles-ci ? Et si au lieu de chercher LE BON moyen, nous nous donnions le droit de nous tromper et de changer d'idées?

Plus facile à dire qu'à faire, certains penseront. « J'ai des obligations, des factures à payer, des objectifs à atteindre, je ne peux pas toujours suivre mon intuition. »

Mais moi je te dis que oui, une entreprise alignée avec qui nous sommes c'est non seulement possible, c'est aussi une excellente façon d'être motivée, de persévérer et surtout, de se démarquer.

Quelques trucs en vrac pour te foutre la paix

- Permits-toi de ralentir pour comprendre, écouter et connecter à ce que tu veux vraiment pour toi.
- Accepte que tu aies besoin de temps pour te relever face à l'adversité.
- Respecte ton rythme et surtout pas celui qu'on veut t'imposer.
- Prends conscience que la pression que tu ressens provient souvent de tes propres exigences
- Évite de te mettre en mode « je dois faire ça » sans égard à ce que tu vis et ressens.
- Les conditions parfaites n'existent pas, lance-toi et tu verras!
- Arrête de te compliquer la vie et demande-toi comment tu peux avoir le maximum d'impact avec le minimum de temps et d'efforts.

- Avant de dire OUI, demande-toi si tu es en train de te dire non et quel sera le coût en argent, en temps, en énergie, en ressenti.
- Entoure-toi de coachs, mentors et amis qui ne te disent pas quoi faire, mais qui t'encouragent à suivre ta propre voie. Qui t'écoutent et te posent des questions pour que tu actives tes propres ressources et que tu trouves tes propres réponses.

Annie Prévost

Annie est thérapeute en relation d'aide, consultante et conférencière spécialisée en prévention de l'épuisement. Elle accompagne depuis plusieurs années les femmes, les entrepreneures dans leur parcours vers plus de douceur envers elles-mêmes.



Pour suivre Annie sur ses différentes plate-formes:

Facebook:

<https://www.facebook.com/annieaujourdjourperso>

Instagram:

<https://www.instagram.com/annieaujourdjour/>

Photographe: Kim Préfontaine

FAIRE PLUS AVEC MOINS

PAR JESSICA LAFLAMME

QUE FAIRE QUAND ON NE VOIT PLUS LE BOUT?

Ce mois-ci, on m'a demandé de vous pondre un petit article sur le sujet. Sans le savoir, Joannie venait d'ouvrir une boîte de pandore. Je ne saurais vous dire combien de fois j'ai eu envie de tout lâcher, mettre le feu à mon ordinateur et de noyer mon cellulaire au fond du bol de toilette.

Il faut comprendre une chose, l'entrepreneuriat est l'opposé de la stabilité. Les hauts sont immensément hauts et les bas, plus profonds que l'épave du Titanic. À mon sens, cela s'applique aussi à l'atteinte d'un quelconque objectif.

J'ai toujours eu la chance d'être portée par une volonté littéralement plus grande que ma motivation. Chaque fois que je me suis dit : "Bon c'est vrai, cette fois, ça y est : J'abandonne!", une petite voix venait me souffler une solution.

Et si je n'avais pas réellement tout essayé?

Et si je tentais de voir le problème d'un angle différent?

Et s'il fallait simplement que je continue, en laissant cet obstacle derrière moi?

Et si... Et si...



Photographe: Marilyne Tremblay

Cette voix chercheuse de solution, c'est en fait mon instinct me disant que la partie n'était pas finie et que je devais continuer d'apprendre à jouer pour réussir à gagner.

Alors quoi faire lorsque tu ne vois plus de bout?

Je te partage ma solution.

Étape 1 : Comment vas-tu?

Selon la pyramide de Maslow, un être humain fonctionne uniquement si ses besoins physiologiques sont satisfaits. As-tu bien dormi, bien mangé? Es-tu déshydraté?

La fatigue et la déshydratation sont les ennemies jurées d'une pensée bien orientée. Personnellement, je m'offre régulièrement des 24h loin de toutes activités reliées à mon entreprise. J'en profite pour me détendre et surtout pour me changer les idées. Comme mon père me dit souvent : "Lorsque ça fait longtemps que tu es dans l'écurie, tu finis par oublier que ça pu!".

Étape 2 : Questionne toi.

À mon sens, nous vivons dans un but précis. Est-ce que ce que tu es en train d'accomplir est vraiment ta mission de vie? Aimerais-tu le faire même s'il n'y avait pas d'argent rattaché à cette action? Est-ce que tu considères que ça vaut la peine de te casser la tête comme ça?

Comment te sentiras-tu lorsque tu seras passée de l'autre côté du problème et/ou de ton découragement? Quelle est la plus petite action que tu puisses accomplir aujourd'hui qui t'aidera à démêler ton problème et/ou te sentir mieux?

L'entrepreneuriat, c'est n'est pas seulement une histoire de vente et de rentabilité. On parle d'un mode de vie dans lequel l'entrepreneure est en constant développement.

La question est donc : jusqu'où es-tu en mesure de te transformer pour atteindre ta vision.

Jessica Laflamme

Gymnaste budgétaire, Jessica a tout d'abord créé un blogue. Le temps ayant fait évoluer les choses, Faire plus avec moins aide actuellement des milliers de femmes à s'organiser, que ce soit avec Le Parfait Agenda ou encore ses différentes formations!



Photographe: Marilyne Tremblay

<https://www.faireplusavecmoins.com/>

INVESTIR EN BOURSE

PAR ELODIE LENESLEY

COMMENT SE FAIRE COACHER POUR COMMENCER À INVESTIR

Vous souhaitez investir en bourse?

Comment commencer?

Vous en avez marre de recevoir des conseils de votre entourage, inadaptés à vos valeurs, vos rêves?

Cela fait un certain temps que vous vous posez les mêmes questions sur l'investissement. Ces dernières sont sans réponse. De plus, la peur vous envahit, celle de perdre votre argent, ou de faire de mauvais choix.

Et pourtant, vous aimeriez vous lancer. Quelles solutions s'offrent à vous?

"Avez-vous pensé à vous faire accompagner par un expert?"

Je vous entends dire: "je peux très bien aller chercher les connaissances moi-même".

Certes, mais en combien de temps?

Dans l'investissement boursier, le temps est votre meilleur allié. Plus vous commencerez tôt, plus vite vous profiterez du fruit de votre travail, et surtout avoir le patrimoine à la hauteur de vos attentes.



Les conditions pour profiter pleinement d'un accompagnement

N'attendez pas de votre coach qu'il fasse le travail à votre place. La définition de "coacher"; c'est l'art d'aider quelqu'un à trouver lui-même ses propres solutions pour atteindre ses objectifs. Le coaché est l'expert de lui-même. On ne lui dit pas quoi faire, mais comment.

Le coach n'est en aucun cas supérieur au coaché. Une relation de partenaire se crée dont l'objectif commun est d'aller d'un point A à un point B.

Si vous souhaitez devenir une investisseuse aguerrie, vous devez dans un premier temps avoir défini vos objectifs, atteignables et mesurables. Pourquoi investir ? Qu'attendez-vous de vos objectifs ? Dans quel délai souhaitez-vous les atteindre, et pourquoi?

Si les choses ne sont pas encore très claires, c'est correct. Le coach va pouvoir vous guider, en vous posant les bonnes questions.



"On ne nait pas investisseuse, on le devient"

Votre coach vous accompagnera à définir votre profil d'investisseuse. C'est une partie cruciale dans l'adoption de la stratégie d'investissement idéale qui vous convient, à vous uniquement. Cette stratégie personnalisée vous permettra d'atteindre vos objectifs plus rapidement et sereinement.

Se faire coacher, c'est aussi y consacrer du temps!

Si vous investissez dans un accompagnement personnalisé, ça n'est pas pour laisser le temps passer, et finalement n'atteindre aucun de vos objectifs.

Le coach sera là pour prendre le pouls, maintenir vos objectifs en vie, vous pousser quand il sera nécessaire, et surtout atteindre vos objectifs, vos rêves. Votre routine quotidienne peut rapidement être un frein, votre détermination sera mise à l'épreuve. Si vos priorités sont claires et bien définies, vos défis seront réalisables avec plus de facilité.

Il sera probablement judicieux d'identifier des paliers intermédiaires d'objectifs. Ainsi, le processus se fera par étape, et en douceur. La baguette magique n'existe pas!

Être coachable. Ça paraît simple!

Soyez ouverte à recevoir un accompagnement, des commentaires constructifs. Il y a sûrement des éléments dont vous aurez déjà entendus, ne les ignorez pas. Au contraire, approfondissez, intégrez-les, puis appliquez-les. L'accompagnement est un tout, le coach est là pour vous aider. Accueillez-le dans votre univers pour en bénéficier à son plein potentiel.

Comment bien choisir son accompagnement, son coach?

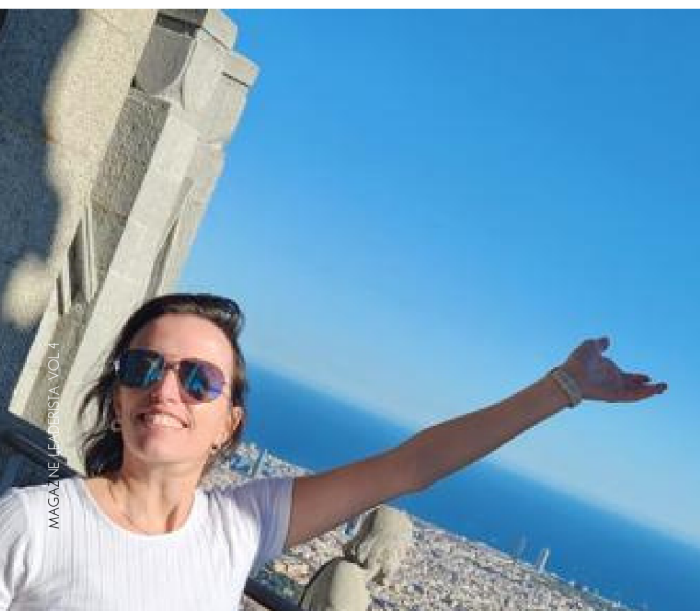
Faire un choix les yeux fermés ne serait pas un bon début. Votre coach doit vous inspirer, vous donner envie de collaborer. Vous allez vous confier à cette personne. Elle sera là votre oreille. Bien entendu, ce coach a idéalement atteint les objectifs qui vous inspirent et motivent, depuis un certain temps!

Revoyez et ajustez votre entourage

La meilleure façon de se rapprocher de ses objectifs est de s'entourer de personnes qui ont réussi dans ce que vous souhaitez entreprendre.

On dit que nous sommes les 5 personnes que nous côtoyons le plus dans notre quotidien. Faites-le tour, pensez-y à 2 fois, puis ajustez au besoin. De cette façon, vous pourrez davantage bénéficier positivement de votre accompagnement. L'environnement est plus important qu'on ne le pense.

En résumé, se faire coacher est l'opportunité de gagner du temps. Ce dernier est tellement précieux. On ne vit qu'une fois, prenez action pour ne pas vivre avec des regrets!



*Fondatrice du Cercle des Investisseuses.
J'ai à cœur à travailler avec une communauté de femmes qui veulent du changement dans leur vie, et osent passer à l'action.*

Je suis investisseuse en immobilier et dans le marché boursier.

Pour suivre Élodie sur ses différentes plate-formes:

Facebook: <https://www.facebook.com/groups/cerclineinvestisseuses>

Site web: [Le cercle des investisseuses](http://LeCercleDesInvestisseuses.com)

CHRONIQUE

DESIGN HUMAIN

COMPRENDRE LES DIFFÉRENTES PERSONNALITÉS AVEC LE DESIGN HUMAIN

PAR VÉRONIQUE DUBÉ

Tu as sûrement déjà entendu parler de **Human Design** (ou design humain en français). C'est mon outil préféré pour mieux connaître mes clientes. Mais pour moi l'analyse de mon propre type a été un déclic dans mes rôles de femme, amie, mère et entrepreneure. Une fois l'analyse fait, ça nous permet de mieux nous connaître, de reconnaître nos forces et nos faiblesses et aussi nos réactions face à différentes situations.

Qu'est-ce qu'un type en Human Design

Un type est un diagramme interne qui explique e ta personnalité. Ça fait référence à plusieurs comportements et actions que tu possèdes naturellement comme tes émotions, ton niveau d'énergie, ta capacité à gérer plus ou moins bien le stress ou encore ta façon d'interagir avec les autres.

Comment connaître ta personnalité

Pour découvrir ton type énergétique, tu peux passer un test gratuitement. Tu obtiendras les informations de bases qui te permettront d'obtenir ta charte. Il s'agit d'une sorte de "carte de conception" qui te donnera ton type, mais aussi des informations approfondies qui font de toi un être unique. Le Human Design te permet de reconnaître ton unicité et comprendre comment l'utiliser à bon escient. Une charte ressemble à l'image ci-dessous.



Pour passer le test, tu auras besoin de :

Ta date de naissance, l'heure exacte de naissance et le lieu de naissance.

Voici 2 sites où tu pourras aller chercher tes propres informations tout à fait gratuitement :

[Free BodyGraph \(mybodygraph.com\)](https://mybodygraph.com)

[Get Your Chart - My Human Design](#)

Les 5 types énergétiques

On compte 5 types de personnalités qui sont toutes très intéressantes et qui te permettront de te découvrir davantage.

GENERATOR

Les generators représentent 37 % de la population.

C'est le type énergétique le plus représenté. Le travail et la famille sont certainement des éléments centraux dans sa vie. Son niveau d'énergie est très élevé et constant. D'ailleurs, une fois qu'il est dans sa zone de génie ou qu'il fait quelque chose qui le remplit de joie, son énergie s'avère inépuisable. Il a une sorte de guide interne qui lui permet de faire des choix alignés à ses envies et ses désirs et qui se révèlent être une réponse à l'intuition très puissante.

- Leur rôle: Élever l'énergie des gens qui l'entourent
- Leur stratégie: Répondre aux signes de la vie

Les generators s'intègrent facilement et sont perçus comme des personnes stables.

MANIFESTING GENERATOR

33 % de la population mondiale est du type manifesting generator.

Les manifesting generator sont de bons partenaires de vie pour qui le travail est une valeur importante. Mais à la différence des

generators, les manifesting generator font en sorte de trouver le moyen le plus rapide pour faire les choses.

- Leur rôle: Montrer ce qui est possible de faire
- Leur stratégie: Répondre et informer

L'aura du manifesting generator est ouverte et enveloppante, elle attire les autres vers lui. Il est là pour avoir un impact, pour transformer les choses, pour innover et ouvrir de nouvelles portes.

PROJECTOR

Les projectors quant à eux sont 21 %.

Ils se distinguent par leur sagesse innée. Mais lorsqu'ils ne gèrent pas bien cette énergie, cela peut être perçu aux yeux des autres comme de l'arrogance ou un caractère autoritaire qui a tendance à irriter.

- Leur rôle: Guider, conseiller les gens et optimiser les processus
- Leur stratégie: Attendre l'invitation

Le projector a beaucoup à apporter. En gros, le projecteur fait un très bon coach ! Par ailleurs, il est crucial pour lui de s'entourer des bonnes personnes.

Manifestor

Seulement 8 % de la population mondiale est manifestor.

Ce type se caractérise par sa capacité à transformer les idées en action. De plus, contrairement aux autres types, ils n'ont pas vraiment besoin des autres. Ils sont très indépendants, ce qui peut être très mal perçu par les autres.

- Leur rôle: Commencer la vague, lancer le mouvement, créer des nouveaux chemins
- Leur stratégie: Informer

L'aura du manifestor est particulièrement puissante. Il impacte les personnes qui les entourent. Leur niveau d'énergie est fluctuant et peut passer rapidement d'un extrême à l'autre. Il doit apprendre à accepter son rythme changeant pour se ménager et prendre soin de lui. C'est alors qu'accepter l'aide des autres peut être une bonne solution pour lui.

Reflector

Enfin, le reflector représente 1 % de la population.

De manière plus précise, les reflector suivent le cycle lunaire complet, c'est-à-dire qu'ils fonctionnent par cycle de 29 jours.

Généralement, on leur conseille donc d'attendre 29 jours pour prendre une décision importante.

- Leur rôle: Réfléter leur environnement, les gens qui les entourent
- Leur stratégie: Attendre un cycle lunaire

Leur rôle est d'être le miroir de la société pour la faire progresser. Cela explique notamment cette capacité à être des "éponges à émotions". Leur empathie est très développée. Toutefois, ils doivent apprendre à gérer leur propre niveau d'énergie qui n'est pas constant.

Connaître et comprendre ton type d'énergie, de personnalité en Human Design est une excellente façon de découvrir certains patterns que tu as afin de les transformer à la source ou de mieux discerner tes clients.

Tu te diras peut-être que ce n'est pas toi ou que ça te ressemble pas trop. Et moi je te dirai "et si tu n'étais pas du tout connecté à ton âme?"

Véronique

Véro coach ancrée

Facilitatrice d'ancrage.

J'accompagne les femmes de produits à devenir la référence dans leur domaine. J'offre du coaching stratégique et la lecture de human design pour un accompagnement personnalisé.



Photographe: Cynthia Bouchard, Pic et clip

[HTTPS://WWW.VEROCOACHANCREE.CA/](https://www.verocoachancree.ca/)

ACCOMPAGNEMENT SEMI-PRIVÉ ET FORMATION AXÉ
SUR LA PRÉPARATION MENTALE POUR LES
ENTREPRENEURS

LEADERISTA 360°

Adapté à l'entrepreneuriat, orienté sur la pratique et centré dans la réalité des entreprises, ce programme de 40 semaines vous permettra de déployer une vision précise de votre entreprise pour être en mesure de prendre rapidement des décisions de gestion.

PAR:

JOANNIE PARENT
PRÉPARATRICE MENTALE CERTIFIÉE



WWW.JOANNIEPARENT.COM

LA PNL C'EST QUOI?

ON DÉMYSTIFIE LA PNL AVEC VOUS

PAR JOSÉE DESSUREAULT

La programmation Neuro-Linguistique (PNL) est une nouvelle approche du fonctionnement humain. Un des créateurs de la PNL, Richard Bandler, a donné la définition suivante: «C'est l'étude de la structure de l'expérience subjective». Elle s'appuie essentiellement sur l'observation du comportement de la personne.

La PNL est un ensemble de modèles et de techniques du développement personnel et professionnel destiné à améliorer la communication entre individus et à s'améliorer soi-même.

Elle offre des outils extraordinaires de découverte de soi et d'atteinte de nouveaux objectifs, donnant accès aux ressources déjà présentes et acquises. À partir d'un mindset présent, elle permet d'aller vers un mindset désiré.

La façon d'être de la PNL est orientée vers le comment et non le pourquoi et elle vise la modélisation de l'excellence humaine. Elle est un modèle d'accompagnement dans le changement, elle propose des outils qui permettent d'agir sur les comportements, les stratégies, les capacités, les croyances, les valeurs et surtout son identité. Tout est là selon moi.

Voici une partie de mon histoire avec la PNL.

Ma réalité en tant que personne c'est royalement transformée tout au long de mon parcours. Les postulats enseignés ont changé ma perception de ma carte du monde, de ma façon de voir ma vie et la vie qui m'entoure.

"S'il y avait une seule vérité, on ne pourrait pas faire cent toiles sur le même thème"



-Pablo Picasso

Un des premiers enseignements qui a complètement changé ma perception ce sont les postulats de la PNL.

Le 1er qui m'a fait un «Ah!! Ah! Moment au shift woww» a été «LA CARTE N'EST PAS LE TERRITOIRE». OMG quoi!!! Notre représentation de la réalité, n'est pas la réalité; elle est une réalité parmi tant d'autres perceptions possibles, parmi d'autres «carte du monde»

Boom!!! Pour moi ça été un «game changer» aussi simple que cela puisse paraître, je ne connaissais pas ce postulat, ce n'était pas présent dans mon conscient. Un outil simple mais combien puissant à mes yeux. La compréhension de mon moi et la compréhension des autres sont devenues un atout fort appréciable et surtout aujourd'hui dans le coaching que je prodigue aux femmes extra or.

Le 2e postulat puissant pour moi à été «IL N'Y A PAS D'ERREUR, IL N'Y A QUE DU FEEDBACK». QUOI??? Omg un autre «game changer» le changement qui s'est transformé en moi à été si puissant. Moi, la «hyperperformante» qui voulait tout réussir du premier coup, c'est dit «wow» avec ce postulat je peux me tromper et recommencer avec plus de connaissances.

J'ai aussi pris conscience du pourquoi je procrastinais sur certaines tâches, parce que je ne voulais pas faire d'erreurs, je ne

voulais pas me tromper. Je vais avoir l'air de quoi si je me trompe... Omg quelle évolution depuis ce temps.

Aujourd'hui je n'ai plus peur de me créer de nouvelles expériences, car même si j'échoue, je ne vais plus le considérer comme un échec mais plutôt comme des apprentissages puissants pour atteindre un next level.

Le 3e postulat puissant pour moi à été «TOUTES LES RESSOURCES SONT DANS LA PERSONNE» Woww l'effet que j'ai eu !

On a toutes les ressources nécessaires pour opérer le changement. Pour obtenir un changement, on peut demander à quelqu'un d'imaginer ce que serait la situation sans le problème. L'imagination produit ici quelque chose qui provient bien de la personne et non de l'intérieur.

Et il y en a plusieurs que j'ai beaucoup aimés, en fait je les aime tous!!

J'ai aussi découvert la structure profonde, que notre système de perception est constitué de nos cinq sens, nous permet d'entrer en contact avec notre monde extérieur. Que les expériences que nous vivons sont filtrées et «codées» dans notre cerveau, dans notre système neurologique, sous forme d'images, de sons, de sensations, d'émotions, de goûts, d'odeurs. Et que nous exprimons ces expériences «codées» au moyen de notre langage, verbal et non verbal .

Cette structure profonde interne m'a beaucoup aidé à me construire une structure fonctionnelle pour mon entreprise. Cette entreprise fait beaucoup plus de sens maintenant pour moi, j'y travaille avec une conscience plus grande, en comprenant mon mode de fonctionnement cerveau, coeur et corps.

La PNL à été et reste toujours mon outil de prédilection parce qu'elle aussi elle évolue dans le temps avec la compréhension de l'humain.

Je pourrais t'en parler encore bien longtemps... si tu veux en apprendre un peu plus contacte-moi, on en discutera ensemble

Josée Dessureault

Coach Success Mindset et Révélatrice de potentiel infini. J'accompagne les femmes à Explorer, Créer et Révéler leur vie Extra Or.

J'accompagne la femme dans son ascension terrestre et spirituelle afin qu'elle se Révèle en tant que femme Extra Or pour qu'à son tour, elle élève les autres autour d'elle. Et bientôt, elle donnera une formation pour devenir coach en PNL.

Nous faisons tous partie d'un grand Tout, de cette même et belle grande mission: Créer le monde de demain.



Pour suivre Josée sur ses différentes plate-formes:

Facebook: <https://www.facebook.com/jo.dessureault>

Instagram: https://www.instagram.com/josee_dessureault/

Site web: <https://joseedessureaultcoaching.com/>

Photographe: Karine Viau

HYPERCROISSANCE PODCAST



**HYPER
CROISSANCE**

On revient avec une nouvelle suggestion de podcast. Ici moins concentrée sur le rôle féminin en entrepreneuriat ou la position de la femme envers l'argent. Les sujets parlent cependant de points d'actualité très intéressants lorsque nous sommes entrepreneurs et que nous voulons nous tenir à l'affût des nouveautés et des essentiels. Voici donc 5 épisodes qui se sont démarqués pour moi. Bonne écoute!

Ep.177 - Est-ce qu'on a besoin d'avoir un mentor d'affaires?

Voici une discussion avec William Giroux de Kaseme et Jérémie Gagnon-Chénier de Olekacanvas. Ce qui est intéressant dans la conversation du jour c'est la dynamique entre William et Jérémie, deux entrepreneurs qui ont une relation de mentor à mentoré. On y parle aussi un peu plus tard dans le podcast de la création d'un comité de direction dans une entreprise.

Ep. 85 - Chronique d'affaires - Combien vaut réellement votre entreprise?

on vous offre une chronique d'affaires où on analyse avec vous quels sont les ratios à analyser quand on veut savoir la valeur réelle de notre entreprise. On regarde donc aujourd'hui; - Les valeurs des entreprises publiques - Les valeurs des entreprises privées - La distinction entre une entreprise technologique et une organisation en services

Ep.118 - Sévrine Labelle - Aider plus de 1200 entreprises à travers le Québec via Evol

Avec plus de 30 millions de dollars en financement octroyé et 1200 entreprises accompagnées depuis 2001, on peut dire que Evol, anciennement Femmessor a un impact assez impressionnant sur la communauté des femmes d'affaires du Québec.

Ep.30 - Carolyn Brousseau - Bâtir une entreprise à 7 chiffres en 12 mois sans avoir aucun employé

De plus en plus d'organisations commencent à voir l'importance de pouvoir opérer à distance. Le nouveau monde dans lequel on vit, n'ayons pas peur des mots, pousse les entreprises à se réinventer et trouver une manière d'être efficace sans nécessairement avoir tous les employés dans le même lieu, en même temps.

Ep.172 - Jessica Harnois - Vendre 2.6 millions de bouteilles de vin Bù en une seule année

Les plus grands entrepreneurs qu'on connaît tous ont souvent eu à tendance à suivre leur instinct quand venait le temps de prendre des décisions. Ces derniers ont un flair sur ce qui se déroulera dans le marché et c'est souvent cet instinct qui leur permettra d'avoir du succès ou encore des enjeux avec leur entreprise. Jessica Harnois fait partie de cette catégorie de dirigeant qui suivent continuellement leur petite voix intérieure. Coup de coeur personnel pour cette entrepreneure de coeur et si chaleureuse à écouter!

**POUR ÉCOUTER LE PODCAST, RENDEZ-VOUS SUR
[ITUNE](#), [GOOGLE PLAY](#) OU [SPOTIFY](#)**

CE MAGAZINE A PU VOIR LE JOUR GRÂCE À MON ÉQUIPE ET MON ENTOURAGE. UN GRAND MERCI !

Un merci particulier à mon adjointe, **Marie-Pier Côté**, qui a tout de suite été enthousiaste à l'idée de créer ce magazine, qui m'a écouté en parler pendant des heures et qui a su prendre de son temps pour arriver à ce résultat. Je suis fière de nous.

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/AGENCEDEUXIEMETETE](https://www.facebook.com/AGENCEDEUXIEMETETE)

[HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/AGENCEDEUXIEMETETE/](https://www.instagram.com/AGENCEDEUXIEMETETE/)



POUR UNE BONNE CAUSE

Pour moi, redonner à la Fondation du cancer du sein a un sens particulier. J'ai connu très tôt dans ma vie des femmes devant se battre plusieurs fois en vain. J'ai été témoin des dommages collatéraux que cela engendre pour l'entourage et c'est essentiel et tout à fait à point de contribuer à cela grâce à la vente de ce magazine.

Ma première levée de fond que j'ai fait pour cette fondation remonte à mes 11 ans.

Et ce sera avec le plus grand des bonheurs qu'en mars 2023, je donnerai l'accumulation de chacun des 3\$ par magazine vendu à cette fondation.

Donc tout au long de l'année, je vous dévoilerai le décompte de cette cagnotte!! J'ai très hâte!





CECI EST LE DERNIER NUMÉRO

CE N'EST QU'UN AU REVOIR

Ce numéro marque la fin de cette série de magazine, mais marque aussi le travail d'une année entière.

Cela ne veut pas dire Adieu, car j'ai adoré mon expérience.

Je pense également avoir apporté un nouveau souffle à plusieurs sujets qui ne sont habituellement pas abordés dans les revues ou autre.

Je suis fière de ce que mon équipe et moi avons pu accomplir. J'y vois une grande valeur et un intérêt à pousser davantage ces 4 magazines déjà écrits.

Parce que parfois, utiliser ce que nous avons déjà créé et l'optimiser est la décision la plus rentable que nous pouvons faire.

C'est donc ce que nous ferons avec ce projet. Nous sommes rendus à l'optimiser et à le mettre en lumière davantage.

Peut-être recommencerons-nous? Ne sait-on jamais! Si je me fais offrir demain matin une équipe et du financement pour pousser davantage ce projet, je pense bien que je dirais un GROS OUI!.

Mais en tant que PDG, la décision de me concentrer sur le programme en préparation mentale LE 360 est requise pour le bien de mon entreprise et de mes clients. Mon focus sera donc là dans les prochains mois.

Merci pour cette fidélité et d'avoir cru en moi, en nous. xoxo

AU PLAISIR DE VOUS REVOIR

*Joannie
XOXO*



[@leaderistaclub](#)



[@leaderistaclub](#)

Photographe: Kelly Rose Photographe

A woman with blonde hair, wearing a wide-brimmed tan hat, a long tan trench coat, blue jeans, and black loafers, is smiling and talking on a mobile phone. She is standing on the airstair of a private jet. The background shows the fuselage and engine of the aircraft. The entire image has a semi-transparent dark overlay.

LEADERISTA

MAGAZINE