

MYLÈNE

MAGAZINE | ÉTÉ 2023

LE "GREENWASHING"

COMMENT NE PAS TOMBER DANS LE PIÈGE

AUSSI, DES TRUCS ET ASTUCES
POUR UN MÉNAGE ÉCOLOGIQUE



SOMMAIRE

Été 2023

Chères lectrices...5

MODE DE VIE

On jase !

Avec Myriam Tellier de Planette...8

Vivre simplement

L'organisation est-elle au minimalisme ce que le greenwashing est aux produits ménagers ?...13

L'écologie intérieure, le remède au greenwashing...15

Une vie de chien

Le langage...19

COUPS DE CŒUR

Livres

Le développement personnel en lecture...24

TRUCS ET ASTUCES

Virage vert

Le Tout-Puissant...27

Nourris ton âme

Des femmes inspirantes...29



Entrevue avec Myriam Tellier

L'entrepreneure Myriam Tellier, co-proprétaire de Planette Produits Écologiques nous partage son parcours dans le monde de l'entrepreneuriat.



L'organisation est-elle au minimalisme ce que le greenwashing est aux produits ménagers ?

« Si nous voulons réellement réussir à organiser nos maisons, la clé est de commencer par le désencombrement. »



L'écologie intérieure, le remède au greenwashing

« Le rapport que l'Être Humain entretient avec la nature est catastrophique. (...) Le temps est venu aux changements, sans aucun doute mais, je me méfies des idéologies alarmistes. »



Le langage

« Restons clairs et simples dans l'utilisation de nos mots et utilisons ceux qu'ils connaissent et que vous leur avez appris. »



CHÈRES LECTRICES

A

u moment d'écrire ces lignes, je me fais le devoir d'être transparente avec vous. Au cours des derniers mois, j'ai appris. J'ai appris énormément sur la vie, mais surtout sur moi.

Ces enseignements que j'ai fait à travers les dernières années ont été gratifiants pour moi. Que ce soit en devenant maman à la maison, entrepreneure, en suivant des cours académiques, en investissant dans des programmes de croissance personnelle comme Ma vie, Mon repère par Marie-So La Minimaliste ou comme Élite par Drôlement Inspirant, mon cheminement a été d'une force et d'une ampleur foudroyante.

Tout d'abord, j'ai compris que je vivais avec un mal-être pendant toutes ces années et qu'il n'était pas dû à une source externe comme mon emploi, mon mode de vie ou mes relations interpersonnelles. J'ai appris que tout se trouvait à l'intérieur de moi et ce, depuis le tout début. C'est en partageant mes pensées, mes émotions et mes désirs que je me suis rendue compte que j'essayais de créer le bonheur à travers mes divers projets afin d'atteindre un équilibre parfait, mais surtout et sans m'en rendre compte, pour me faire aimer. Erreur.

Mon bonheur, je l'avais déjà créé et il était juste là : mes enfants, mon conjoint, ma famille, mes amis et mon environnement pour y vivre. Je pensais sincèrement que pour être aimée, je devais impressionner les gens autour de moi y compris mes enfants pour qu'ils soient fiers de mon travail et de mes accomplissements professionnels et personnels. Plus j'essayais, et plus je m'épuisais et plus je me perdais. Je me suis rendue compte alors que j'étais PLUS QU'ASSEZ. Moi, juste MOI, je suis plus qu'assez.

Je n'ai pas besoin de changer le monde pour que mes enfants et ma famille soient fiers de moi. Je dois seulement être là, physiquement ET mentalement.

C'est pourquoi dans les dernières semaines, j'ai décidé de laisser aller la vie comme je l'avais construite et imaginée toute petite. Je rêvais d'avoir ma propre famille, un conjoint aimant, une maison pour y accueillir les gens que j'aime et être libre financièrement. Ce que je n'avais pas compris il y a de ça que quelques mois seulement, c'est que j'avais déjà tout cela. J'avais déjà réalisé mes rêves de petite fille car j'avais la chance d'être maman à la maison et en plus de permettre à mes enfants de se développer socialement au centre de la petite enfance et à l'école.

Cette situation a été créée suite à un épuisement familial dit professionnel que je n'arrivais pas à accepter car je ressentais de la culpabilité à ne pas travailler alors que mes enfants allaient à la garderie et à l'école jusqu'au jour où j'ai compris que c'était ça notre équilibre familial. J'ai la chance de pouvoir travailler à la maison pour nul autre que ma famille, aux moments qui me conviennent. Alors, il ne me reste plus qu'à profiter de chaque seconde.

J'ai donc entamé dans les dernières semaines les démarches pour fermer ma boutique écologique, démissionner de mon rôle de Mère Nature Rawdon et terminer cette dernière édition du magazine MYLÈNE.

Je devais faire du ménage dans ma vie pour me réalignée avec moi-même, la vraie moi et ça fait un bien ÉNORME.

Ce n'est pas sans tristesse que j'ai mis fin à ces beaux projets, mais je sais que c'est la chose à faire pour me retrouver.

J'ose croire que je continuerai d'inspirer les gens, mais surtout mes enfants en leur montrant l'exemple d'une vie à la hauteur de nos rêves.

Pour ma part, je vis ma vie de rêve tous les jours grâce aux personnes merveilleuses qui m'entourent et c'est tout ce qui compte. Sans eux, sans mon conjoint, ce ne serait malheureusement pas possible alors c'est pourquoi je désire mettre toute mon énergie pour devenir une meilleure personne chaque jour.

Je vous invite à vous demander à votre tour si vous vivez la vie que vous rêviez toute petite. Si oui, soyez en fière. Sinon, que faites-vous pour atteindre vos rêves? Que pourriez-vous faire chaque jour pour vous en rapprocher un peu plus? Et surtout, pourquoi, y rêvez-vous?

Je vous souhaite une bonne réflexion et surtout une bonne lecture.

À la prochaine!

-Mylène xox





ON JASE !

Avec Myriam Tellier de Planette



CHANGEONS LE MONDE UN POUSS À LA FOIS!

Myriam Tellier, co-propriétaire de l'entreprise Lavalloise Planette Produits Écologiques, travaille chaque jour pour simplifier notre quotidien à travers ses produits ménagers polyvalents 100% naturels et à base de savon de Marseille.

J

'ai rencontré Myriam Tellier en personne pour la première fois lors d'un tournage pour une publicité pour laquelle j'avais été sélectionnée afin de représenter le réseau des Mères Nature dont je faisais partie depuis plusieurs mois déjà.

Naturellement, je lui avais parlé plusieurs fois auparavant en visio-conférence et par téléphone car c'est elle qui est la fondatrice et la responsable du réseau des Mères Nature, concept qui n'existait pas encore jusqu'ici.

Contrairement aux marketing de réseau ou vente multiniveau (communément appelé "MLM"), chaque représentant(e) de Planette Produits Écologiques sont indépendant(e) l'un(e) de l'autre, c'est-à-dire, qu'il est possible de créer son intraprise à partir de Planette Produits Écologiques.

Ce que j'y ai découvert en m'y lançant, c'est une grande famille qui travaille ensemble afin de co-crée et briller chacun(e) à sa manière. Devenir Mère Nature m'a même permis d'apprendre à me connaître davantage comme travailleuse, oui, mais surtout comme humaine.

C'est pourquoi j'ai eu envie de vous faire connaître cette merveilleuse personne qui a su me prendre sous son aile et qui m'a toujours poussée à me surpasser.

D'où sort cette femme pour commencer? Myriam Tellier est ergothérapeute de formation et enseignante à l'Université de Montréal. Malgré sa carrière fleurissante, un évènement vient chambouler sa vie : elle apprend que sa tante est atteinte d'un cancer du sein fulgurant stade 4. C'est durant ces derniers instants avec elle que Myriam prend conscience de l'impact des produits ménagers sur la santé humaine.



Moi-même et Myriam Tellier, à la fête d'ouverture de mon commerce

Suite au décès de sa tante, Myriam et sa mère commencèrent à fabriquer leurs propres produits d'entretien ménager et décident de transmettre cet héritage de prise de conscience laissé par sa tante au plus grand nombre de personnes.

C'est alors que Planette Produits Écologiques est né : à même leur propre atelier zéro déchet sont fabriqués des produits ménagers naturels et écologiques à base de savon de Marseille et d'huiles essentielles. Sans parler du fait que ces produits sont composés d'ingrédients brutes et sécuritaires, ils sont surtout reconnus pour leur polyvalence et leur efficacité.

Voici donc ce que Myriam avait à nous dire pour son entrevue avec moi!

MYRIAM TELLIER

Quels ont été ton plus grand défi et ta plus grande fierté à ce jour comme entrepreneure ?

Mon plus grand défi est de m'assumer comme entrepreneure du fait que j'avais un parcours atypique, que j'avais un parcours professionnel qui était en "santé". Je n'avais pas confiance et pour moi être entrepreneure, ça prenait un "background", ça prenait une formation. Je ne faisais pas tant confiance en mon instinct et à ma capacité naturelle à être entrepreneure et à aller chercher la bonne information au bon endroit quand j'en ai besoin. Ça a été mon plus grand défi : de m'assumer et d'enlever le syndrome de l'imposteur et de me faire confiance comme entrepreneure.

Ma plus grande fierté à ce jour, c'est d'assurer la croissance de mon entreprise sans la dénaturer. Le Planette qui était dans le sous-sol, avec ma fille qui était dans le porte-bébé et mes étiquettes faites à la main, l'ADN de cette entreprise-là, est la même dans le quartier industriel à Laval avec des humains extraordinaires. Ça, c'est ma deuxième grande fierté. La capacité que Planette a de rassembler des humains qui ont de belles valeurs et qui m'aident à cocréer ma réalité à tous les jours, ça je pense que c'est ma plus grande fierté.

Comment arrives-tu à concilier ton entreprise avec ta famille ?

Je ne suis probablement pas l'exemple d'équilibre, je vais être très honnête et transparente. Par contre, ce que je sais, c'est que je suis à la bonne place à chaque moment de ma vie. Si ma fille a un concert de musique un jeudi après-midi à 13h, je peux être là avec elle. Ça se peut que le soir, je retravaille à 21h pour rattraper ça, mais au moins j'étais là au moment où ça comptait. Donc, je te dirais que c'est d'être à la bonne place au bon moment. Quelqu'un m'a dit qu'un moment de qualité, ça ne prend pas nécessairement beaucoup de temps et ça peut marquer une vie. J'essaie que tous les moments de qualité que j'ai avec ma famille soit marquants et soit "wow" plutôt que d'avoir des petites périodes diluées de non-qualité.

Qu'as-tu appris sur toi-même en lançant ton entreprise ?

J'ai appris à me connaître comme humaine. Avant, j'ai fait une carrière. C'était universitaire, des connaissances, c'était très rationnel. Comme entrepreneure, tu apprends à connaître la personne que tu es, tes forces tes faiblesses, ta communication et j'ai aussi découvert mon intuition et ça, je pense que c'est ma révélation de ma carrière entrepreneuriale.



Myriam Tellier et sa mère, Ginette Éthier, fondatrices de Planette

Mon intuition m'a guidé dans des pistes dans tellement de choses que je ne s'expliquent pas que je te dirais que j'ai appris à m'y connecter. Ça, c'est un de mes guides quotidiens : mon intuition. Ce que j'ai appris sur moi aussi, c'est ma capacité à rassembler des gens sur un projet commun.

Quel(s) conseil(s) donnerais-tu à quelqu'un qui hésite à se partir en affaires ?

Comprendre pourquoi il veut être en affaires. C'est quoi son but ? Il faut que ce soit claire la raison pour laquelle tu vas te lever à chaque matin. C'est quoi ta vision ? C'est quoi ta mission ? C'est important que ce soit très très claire parce que se lancer en affaires si on n'a pas de destination, si on n'a pas de ligne de conduite, c'est facile de se perdre et d'y aller au détriment de sa santé et des moyens financiers.

Donc mon conseil, c'est vraiment : Qu'est-ce qui te fait vibrer dans l'entrepreneuriat ? Et le fais-tu pour les bonnes raisons ?

J'ai tellement entendu souvent les gens dirent : "ah je vais devenir entrepreneur, je vais gérer mon horaire, je vais tout le temps être en vacances et je vais faire de l'argent, je vais passer toutes mes dépenses dans la compagnie." Ce n'est pas ça la réalité de démarrer une entreprise. Donc, c'est important de le faire pour les bonnes raisons.

Quel est ton plus grand rêve ?

Mon plus grand rêve, c'est d'avoir une fondation qui va semer du bonheur anonymement. Un jour, je me suis toujours promis de faire ça : de recevoir des candidatures et de débarquer, par exemple, une maman monoparentale, son garçon a toujours voulu jouer au hockey. Il se lève un matin et il a devant la porte un équipement de hockey flambant neuf et une saison de hockey payée. Tout est arrangé pour leur faire vivre des émotions positives et leur montrer que la vie peut être belle. Ce serait mon plus grand rêve.

Crois-tu encore possible de mettre de l'avant les valeurs écologiques telles que les produits disponibles en vrac depuis la pandémie et pourquoi ?

Je pense que les valeurs écologiques doivent être enracinées dans un ADN et non dans un marketing. Je pense que c'est l'erreur que les compagnies ont faite. Si tes valeurs écologiques, le développement durable et l'économie circulaire sont incarnés dans l'ADN de ton entreprise, après, ta commercialisation tu peux la faire sans avoir un discours alarmiste comme "sauvez les bouteilles de plastique, sauvez l'environnement, sauvez les océans"! Les gens, ce qu'ils ont besoin, c'est de faciliter leur quotidien et de répondre à un besoin. Comment aller les rejoindre avec un produit qui est dans son ADN déjà écologique ? C'est là le défi.

Donc, je pense que les entreprises en ce moment, ce qu'ils ont à faire, c'est d'adapter leur message marketing pour que le "écologique" soit moins vu comme "grano", soit moins vu comme un mode de vie un peu "hippie". Ça doit faire partie d'un mode de consommation régulier et on doit rendre ça tendance. C'est de créer la tendance de l'écologie.

Pourquoi avoir choisi de remettre entre les mains de ta clientèle passionnée la vente de tes produits plutôt que les grandes chaînes de distribution qui possèdent déjà un département marketing ?



Jean Tellier, père de Myriam et livreur officiel de Planette

En fait, c'est que mon modèle d'affaires n'est pas adapté aux grandes chaînes de distribution. C'est dommage mais Planette, c'est un produit qui requiert de l'éducation. Ce sont des produits polyvalents. Il faut que tu comprennes comment les utiliser. Il faut qu'on te dise de les brasser et dans les grandes surfaces, c'est une consommation au prix, produit facile et toutes les valeurs écologiques de l'entreprise ne sont pas mise de l'avant.

C'est pour cette raison-là que j'ai décidé de le faire de cette façon-là. Par contre, dans la distribution comme tu parles, à grande chaîne, on le fait à travers des marques privées.

Donc, quand c'est un produit qui appartient à l'image de marque de la compagnie, c'est toute une autre stratégie marketing adaptée et ça, c'est vraiment puissant parce que ça nous permet d'aller convertir les habitudes de vie de gens qui n'avaient zéro l'intention de devenir écologiques et qui le deviennent à travers cette marque privée-là.

Pour ma marque classique, oui c'est vrai, je ne suis pas allée vers les grandes surfaces, mais le développement de marque privée a été un créneau qui nous a amené une croissance et une grande cohérence dans notre développement d'affaires.

Quelles qualités recherches-tu chez une Mère Nature ?

Je cherche quelqu'un qui a une volonté. L'être d'une personne, c'est ses valeurs, sa personnalité et comment elle est. C'est unique et ça ne s'apprend pas.

Si ça cadre avec l'ADN de Planette, après, tout ce qui est connaissances, nous, on peut te l'enseigner. Je cherche vraiment des personnes qui, dans leur façon d'être, répondent spécifiquement à l'énergie qu'on veut véhiculer chez Planette et à la façon qu'on veut faire voyager notre message à travers la société.

Où vois-tu le réseau des Mères Nature dans 5 ans?

J'en ai aucune idée parce qu'actuellement, on ne fait plus de projection "5 ans" avec tout ce que le marché nous dicte, tous les changements. Il y a trop d'instabilité donc je serais menteuse de dire j'ai un plan précis pour dans 5 ans et où est-ce que je le vois, mais ce que je peux te dire c'est que j'ai bien l'intention de l'adapter aux nouvelles réalités du terrain et de créer tout ce qui doit être créé pour que le réseau survive aux changements économiques, écologiques et aux habitudes de consommation auxquelles on fait face en ce moment. Je le vois comme un réseau adapté, réinventé et qui a su se convertir au besoin du moment présent.

Merci pour tout Myriam!



PLANETTE

la nature fait bien les choses



Des produits NATURELLEMENT
efficaces conçus pour faire
partie du quotidien de
VOS familles

100% EFFICACE
100% SÉCURITAIRE
100% NATUREL

les mères **nature**
— PAR PLANETTE —

Visitez votre mère nature pour obtenir un
RABAIS DE 15%
sur un premier achat de nos produits en VRAC.

VIVRE SIMPLEMENT



L'ORGANISATION EST-ELLE AU MINIMALISME CE QUE LE GREENWASHING EST AUX PRODUITS MÉNAGERS?



Par **Marie-Sophie Berruex**,
experte dans le mode de vie
minimaliste, en l'optimisation
des espaces et le processus de
désencombrement.



«La clé est de commencer
par le désencombrement.»

L

'organisation de nos espaces de vie est devenue un enjeu majeur dans notre société actuelle. Nous sommes constamment bombardés d'images de maisons impeccables et bien rangées, de cuisines bien ordonnées et de « walk-in » dignes d'une star.

Mais est-ce que cela vaut vraiment la peine de passer autant de temps, d'énergie et d'argent pour maintenir cette organisation et cette apparence de perfection ?

La vérité est que la plupart des gens ont tendance à organiser leur maison de la mauvaise manière. Ils se concentrent sur l'optimisation de l'espace en utilisant toutes sortes de systèmes de rangement, plutôt que de désencombrer les espaces et de réduire leur consommation de biens matériels.

Et ils continuent d'accumuler des objets, des vêtements, des meubles et des gadgets, et cherchent désespérément des moyens de les ranger dans leurs espaces de vie, qu'ils considèrent comme « trop petits ». Le résultat est qu'ils finissent par s'épuiser et se décourager, car ils n'arrivent pas à maintenir l'organisation qu'ils ont mis en place. Pourquoi ? Simplement car elle est impossible à maintenir sans une discipline et une assiduité quotidienne.

Même la « Reine » de l'organisation Marie Kondo a admis récemment qu'elle a dû apprendre à lâcher prise et qu'il était impossible de garder une maison toujours à l'ordre avec 3 enfants.

Le parallèle entre l'organisation et le "greenwashing" est donc évident selon moi. Tout comme les entreprises de produits ménagers utilisent des tactiques de marketing pour vendre des produits écologiques qui ne le sont pas réellement, les entreprises qui vendent des produits d'organisation des espaces (paniers, bacs, rangement sur mesure, etc.) nous poussent à nous concentrer sur l'organisation de nos maisons plutôt que sur la réduction de notre consommation de biens.

En effet, ils n'ont aucun intérêt à nous faire consommer moins...

Donc si nous voulons réellement réussir à organiser nos maisons, la clé est de commencer par le désencombrement. En éliminant les objets inutiles, nous allégeons et simplifions, non seulement l'espace, mais aussi les routines, la charge mentale et bien entendu l'organisation de nos maisons.

Et par la même occasion, nous réduisons notre impact sur l'environnement, économisons de l'argent, de l'énergie et du temps, et créons des espaces de vie plus agréables et plus fonctionnels. Il ne s'agit donc pas seulement d'optimiser nos espaces, mais bien de simplifier notre vie au complet et de nous concentrer sur l'essentiel. Et ça c'est exactement ce que le mode de vie minimaliste peut vous apporter au quotidien.

Et oui, je conçois que c'est moins glamour et le fun de désencombrer vos maisons que d'aller magasiner des beaux paniers, mais au bout du compte c'est plus payant et satisfaisant sur le long terme. ☺

Marie-SC

LA MINIMALISTE

www.marieso.ca



Je suis votre
guide vers une
vie **SIMPLE**,
remplie de
SENS grâce à
L'ESSENTIEL!



L'ÉCOLOGIE INTÉRIEURE, LE REMÈDE AU GREENWASHING



Par **Cécilia Colombier**,
Psychopraticienne et auteur du
blog Cap Armonia.



«Et aujourd'hui, la
protection de la planète est
plus importante que la
dignité humaine..»

A

vez-vous déjà payé quelques dollars de plus un produit à l'étiquette 100% biodégradable, imprimée sur fond verdoyant avec de l'encre naturelle, faite à la main avec la mention "Faites un geste pour la planète, cet emballage n'a aucune émission carbone!" ?

Vous êtes-vous déjà fait culpabiliser parce que – sacrilège!
– vous avez fait un achat sur Amazon?

Si oui, vous êtes probablement victime de **greenwashing**!

Qu'est-ce que le "greenwashing"?

Wikipédia le définit comme suit : Le **greenwashing**, ou **écoblanchiment**, est un procédé de marketing ou de relations publiques utilisé par une organisation pour se donner une image trompeuse de responsabilité écologique. La plupart du temps, les dépenses consenties concernent davantage la publicité que de réelles actions en faveur de l'environnement et du développement durable. Le *Grand Dictionnaire terminologique* propose les traductions françaises « écoblanchiment », « mascarade écologique », « blanchiment vert » et « verdissement d'image ».

Pour aller plus loin, j'aimerais aussi définir ce qu'est l'écologie.

L'écologie, ou écologie scientifique, est une science qui étudie les interactions des êtres vivants **entre eux et avec leur milieu**. L'ensemble des êtres vivants, de leur milieu de vie et des relations qu'ils entretiennent forme un écosystème. (www.wikipedia.org)

Bienvenue en 2023. Et aujourd'hui, la protection de la planète est plus importante que la dignité humaine.

Voitures électriques nécessitant l'exploitation humaine – voire, infantile – pour leurs fabrications, manifestants qui bloquent une rue et empêchent volontairement un père en voiture de conduire son fils en pleine crise d'asthme à l'hôpital (en se couchant devant la voiture de celui-ci, bien décidés à ne pas bouger, même en étant alertés de l'urgence vitale!), activistes aux seins nus dans les commerces dénigrant violemment les bouchers, voire même, dégradant leur matériel, leur gagne-pain, celui qui nourrit leur famille et ce, sous les yeux prudes de nos jeunes et de nos aînés. Une époque où la culpabilisation bat son plein, ou chaque geste est épié pour que vous soyez le bon citoyen écoresponsable, à défaut, un vilain écolo-septique.

Qu'on se le dise, le rapport que l'Être Humain entretient avec la nature est catastrophique. Mais je ne crois pas qu'il soit bon de placer la planète avant la dignité humaine. Le temps est venu aux changements, sans aucun doute mais, je me méfies des idéologies alarmistes – qui d'ailleurs ne datent pas d'hier ("rien de nouveau sous le soleil"), tout comme je ne cautionne pas les discours dogmatiques et culpabilisants. Comme une impression de "Clergé 2.0".

Cette idéologie de l'effondrement, dans laquelle tout est censé disparaître de manière imminente, sert des intérêts qui ne sont pas les nôtres, nous citoyens lambdas. Et c'est là qu'entre en jeu le **greenwashing**, entre autres.

Mais comment espérer de l'Homme du 21ème siècle une reconnaissance de la nature et un profond respect pour elle alors que lui-même est dans une profonde autodestruction? Plus que jamais la prise d'antidépresseurs, les troubles psychologiques, les dépressions, les suicides, les séparations, les conflits et les burn-out font partis de notre quotidien au point d'en devenir complètement banalisés parce que "courants".

L'Homme est complètement déconnecté de lui-même, de sa valeur, de ses propres désirs et de ses aspirations (pas celles auxquelles "il FAUT" répondre pour entrer dans le moule, mais bien de **sa vocation propre et personnelle**). En parallèle très centré sur lui-même, il est de plus en plus individualiste et égocentrique au point de devenir déconnecté d'avec les autres. En quelques mots, l'Humanité pense et agit avec la tête, non plus avec le cœur.

Elle n'est plus capable de percevoir le lien entre LA nature et NOTRE nature. Inconsciente du fait que nous formons un tout, un écosystème et que nous ne sommes pas deux entités séparées -Homme/Nature - mais que nous faisons partie intégrante de celle-ci.

Ce que je crois, c'est que notre rapport à la nature est le reflet de notre rapport à notre corps et vice-versa. Que prendre soin de la Terre c'est prendre soin de nous et réciproquement. Comment sensibiliser une population à la préservation du "dehors" alors que celle-ci va déjà mal "en dedans"?

Je crois que dans les différentes luttes pour la préservation de la planète nous passons à côté de l'essentiel, de la base : l'Homme, lui-même.

Parvenir à stopper cette folie industrielle destructrice et par la suite faire marche arrière demande un changement intérieur de l'Humanité, une transformation du cœur.

Parce que les causes des actions destructrices de l'Homme sont avant tout intérieures à l'Homme PUIS manifestées à l'extérieur. Un proverbe dit "C'est de l'abondance du cœur que la bouche parle"*. Il en va de même de nos actes. Nos actes reflètent notre condition intérieure.

Un changement intérieur amènera un changement de conscience. Une capacité de voir, de discerner, de juger et par conséquent, une prise de responsabilité.

C'est par ce chemin là qu'un véritable changement de consommation peut advenir et par conséquent un changement de tout notre écosystème. Par un retour à la source, par la reconnexion de nos âmes.

Comment se reconnecter? Lâchez vos écrans, sortez, méditez. En fait, ça demande simplement de sortir de notre routine effrénée. De prendre le temps.

"Prendre du temps alors qu'on en manque déjà ?!" me répondrez-vous, bien légitimement.

Oui, parce que je suis convaincue que vous pouvez vous lever 15 minutes plus tôt le matin pour vous asseoir face à votre fenêtre et méditer, prier ou pratiquer l'introspection. Je suis certaine que vous pouvez prendre 10 minutes le soir pour écrire dans un cahier vos aspirations, vos craintes, vos désirs et vos défis intérieurs de la journée. Vous pouvez, à votre pause de midi, commencer par un temps à l'extérieur, seul, à respirer à pleins poumons. Les jours de congés, vous pouvez aller marcher, seul ou en famille, admirer les arbres, toucher la terre et ressentir à quel point toute la création - dont vous faites partie - et merveilleuse et doit être respectée et honorée.

J'irais même plus loin. Chaque moment peut être propice à des temps de reconnexion. Savez-vous quand est-ce ce que je suis le plus dans des temps que j'appelle "d'intériorité"?

Pendant que je fais le ménage ou lorsque je conduis! Parce que mon intellect est complètement focussé sur une tâche "mécanique", sans besoin de réflexion, je suis alors à l'écoute de mon âme qui elle, SAIT que tout est un et qui **aspire à l'harmonie de l'intérieur avec l'extérieur**. Il ne me reste plus qu'ensuite à ÉCOUTER et à mettre en pratique ce que nous dicte cette petite voix!

Souvent, très souvent, elle me sort de ma zone de confort en me guidant vers de nouvelles voies qui ne font vraiment pas mon affaire! Mais l'expérience m'a appris qu'avec le temps, je fini toujours par me dire qu'écouter et donc, lâcher-prise et m'abandonner à l'incertitude du lendemain est la meilleure décision que j'ai prise.

Contradictoire de décider de ne plus décider hein? Et pourtant. Je vous assure qu'obéir à la voix de sa conscience est une vraie libération, pour nous, pour les autres, pour la Terre toute entière.

Je conclurais en disant ceci : La véritable écologie est intérieure, car les *vert-ues* sont intérieures. Un véritable changement de société ne peut advenir que si ses membres ont une véritable transformation de leur conscience. Sans cela, le mouvement écologique ne servira rien d'autre qu'à faire croître les grandes industries prêtent à tout pour que cela ne cesse - quitte à nous la faire à l'en-vert!

*Évangile de Luc - Chapitre 6, verset 45.





***Vie alternative
Santé naturelle
Vie intérieure***

CAP ARMONIA

Un site où se mêlent
écrits, témoignages,
entrevues, vidéos et
podcasts pour vous
inspirer toujours plus!

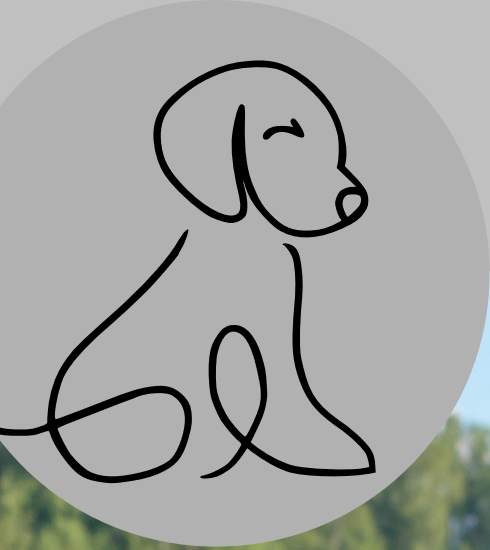
www.caparmonia.com

En tant que thérapeute en relation d'aide
(ou « Psychopraticienne »), je propose un accompagnement
dit "de soutien" et accompagne également les personnes en
quête de sens.*



Cécilia Colombier

*Conformément à Loi 21 règlementant la pratique de la psychothérapie au Québec.



UNE VIE DE CHIEN



LE LANGAGE



Par **Christophe Corré**. Il est fondateur d'ORUS et pour lui la vie est plus belle avec un chien ! La mission de l'entreprise, qui est aussi sa mission de vie est d'accompagner les familles à bâtir avec leur chien, qui est un membre à part entière de cette famille, une relation sincère, engagée et durable dans le respect de chacun de ses membres.

U

n terme qui fait polémique dans la communauté des scientifiques, des philosophes, et de biens d'autres penseurs.

En effet, toutes ces personnes ne s'entendent pas sur le mot, la définition, et les caractéristiques qui s'y attachent. Il est ainsi difficile de savoir si nous pouvons considérer qu'il existe un langage pour les êtres, autres qu'humains. Je pense aux êtres animaux et dans notre cas, plus particulièrement aux chiens.

Le langage verbal, via la parole est très souvent l'expression de nos pensées. Comme le précise un article de Québec Science paru en 2015, ce n'est pas parce que les animaux n'ont pas la parole, qu'ils ne pensent pas.

D'ailleurs le site Le cerveau à tous les niveaux, vient préciser « Parler, c'est être capable de produire des sons reconnus par un groupe, selon des conventions établies, comme porteurs de sens. Une langue est donc un système constitué d'unités sonores qui se combinent selon un ordre précis pour former des « mots ». Ces « mots » deviennent autant de symboles liés arbitrairement à des objets. Et l'enchaînement de ces mots en phrases permet de véhiculer une infinité d'informations. »



La biologie du larynx des chiens et leur appareil phonatoire, ne leur permet pas de disposer de résonnance pour produire des sons ou unités sonores, permettant de former des mots. Ils ont néanmoins la possibilité de produire des gammes de sons différents en fonction du type de vocalisation qu'ils utilisent.



Émile Blanchard, zoologiste Français du 19ème siècle, reconnaît cependant chez divers animaux une voix articulée. Des mammifères émettent des voyelles et des consonnes, mais c'est une syllabe invariablement répétée. Mieux partagés que les mammifères, des oiseaux chantent et ils ont un petit vocabulaire : le chardonneret prononce plusieurs mots qui reviennent sans cesse dans les moments de joie ; il a un mot pour témoigner sa mauvaise humeur, un mot encore pour donner un avertissement.

Néanmoins le langage verbal via la parole, reste le privilège et le mode de communication privilégié des humains entre eux. Malgré cela il n'est pas rare, de constater qu'il peut y avoir des malentendus, des quiproquos, des imbroglios, de la confusion, des incompréhensions entre nous, pourtant nous sommes supposés partager les mêmes codes entre nous.

Alors quand on utilise cette même façon de communiquer avec nos compagnons à quatre pattes comment pensez-vous qu'ils accueillent ces monologues, parfois interminables ?

UNE VIE DE CHIEN

En plus de cela quand nous « parlons » à nos chiens nous utilisons parfois des intonations ou des volumes de paroles qui nous donnent l'impression que nous allons mieux nous faire entendre, qu'ils vont mieux écouter ou encore mieux nous comprendre.

Je pense qu'il est important que nous nous rappelions que nos chiens communiquent davantage en utilisant des codes non verbaux. Tous les chiens sont capables de japper, d'aboyer, d'hurler, de geindre, etc. L'ensemble de ces manifestations vocales ont des objectifs bien spécifiques et veulent dire quelque chose. Néanmoins, il ne s'agit pas de leur mode de communication privilégié.

Turid Rugaas, fut l'une des premières à identifier ce qu'elle appelle des signaux d'apaisement (maintenant appelés signes de stress). Ce sont des mimiques que les chiens produisent pour communiquer un certain état d'esprit à leur environnement, intraspécifique (entre chiens) et interspécifiques (avec d'autres espèces comme nous les humains). Cela leur permet également de gérer leur propre état émotif interne.

Ils nous observent à la journée longue;

Ils décryptent nos moindre faits et gestes et nos propres mimiques;

Ils ont également accès à des informations que nous ne sommes pas capables de percevoir (sons, odeurs, sécrétions biologiques comme les phéromones, mouvements).

De plus leur capacité d'apprendre des mots par association, leur permet de comprendre ce que l'on attend d'eux sans avoir besoin de leur réciter des fables.

Restons **clairs** et **simples** dans l'utilisation de nos mots et utilisons ceux qu'ils connaissent et que vous leur avez appris.

Plus on parle, moins ils nous comprennent. Ils vont juste parfois identifier l'un des mots connus de leur lexique dans un brouhaha de pleins d'autres mots qui leurs sont inconnus. Alors sorti du contexte, ils ne sauront pas toujours donner une signification précise et attendue à ces mots.

Quand vous dites « **Assis** » et que votre compagnon connaît le mot, c'est suffisant.

Il n'est pas nécessaire de dire :

« Allez mon p'tit loup, papa serait content que tu fasses un **Assis**. »

« Bon ! tu ne peux pas faire **Assis** ? »

« Pourtant tu connais le **Assis**... »

Il y a aussi le ton ou le volume de notre voix qui, en fonction de notre état d'esprit, peut changer, et par conséquent communiquer une information différente à votre compagnon.

Commencer à monter la voix et même se mettre à crier parce que vous êtes frustré car votre chien ne répond pas au commandement, ne règlera rien à l'affaire. Bien au contraire.

Soyez convaincu-convaincant !

Si vous n'êtes pas convaincu du fait que votre chien doit s'asseoir lorsque vous le lui demander, il ne s'assoira pas aussi facilement. Mais si vous l'êtes, par votre posture, votre ton et votre intention, il le fera juste en le lui murmurant, et parfois même simplement en le regardant. Eh oui, nos loulous lisent dans nos yeux.

Bref, tout ça pour vous dire que nos codes de communication d'humains sont complexes et qu'ils viennent apporter de la complexité dans nos relations avec nos compagnons.



PHOTO : GENEVIÈVE MARTEL - GÉ PHOTOGRAPHIE

Christophe Corré

Coach pour humain en
comportement canin



ORUS

La vie est plus belle avec un chien !

Accompagner les familles  
bâtir un lien de confiance,
sincère, engagé et durable avec
leur chien.



www.orus.quebec





LIVRES





LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL EN LECTURE



Les choses qui nous font du bien sont les plus simples, mais le tourbillon de la vie nous éloigne souvent de ce qui compte vraiment. Ensevelis sous le trop-plein d'objets, de tâches, de dettes et d'obligations, on arrive rarement à prendre soin de soi, des autres et de la planète autant qu'on le souhaiterait.

Simplifier sa vie un jour à la fois en adoptant un quotidien minimaliste pourrait être la solution, une piste pour trouver le bonheur et l'équilibre. Que vous n'y connaissiez rien ou que vous ayez tout lu sur le sujet, vous découvrirez dans ces pages l'inspiration pour poursuivre votre cheminement vers une existence plus significative.

Après tout, vivre avec moins, c'est mieux!

**Vivre avec moins : se réinventer
pour faire place à l'essentiel**

De Vicky Payeur, 2020

HOMME

Renaud-Bray : 24,95 \$

Mieux connu pour ses récits de motivation et d'inspiration, John P. Strelecky, l'auteur du best-seller "Le Why Café", nous revient cette fois avec une méthode concrète pour aspirer à la richesse et au bonheur, pour pouvoir, comme le dit le sous-titre, faire ce que l'on veut, quand on le veut.

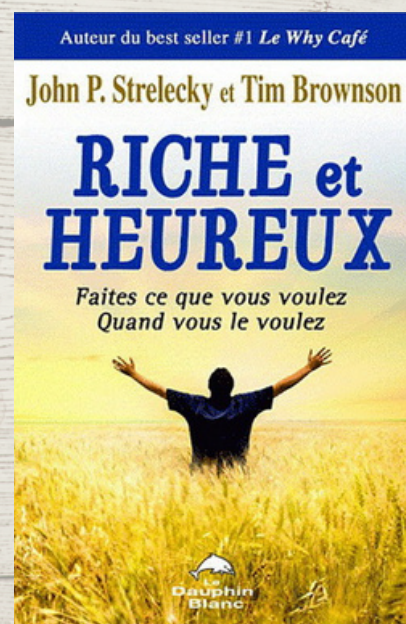
Avec la participation de Tim Brownson, un coach de vie et un maître en PNL hautement respecté, Strelecky nous guide, par des conseils, des exercices, des prises de conscience et des exemples, vers la réalisation de notre être, la réussite et la maîtrise de notre vie.

Riche et heureux!

De John P. Strelecky & Tim Brownson, 2011

LE DAUPHIN BLANC

Renaud-Bray : 24,95 \$







VIRAGE VERT



LE TOUT-PISSANT



Par **Karolann Lauzon**, maman à la maison et Mère nature - St-Ambroise-de-Kildare pour Planette Produits Écologiques.



J

e ne sais pas pour vous, mais moi l'été ça me donne envie de croquer dans la vie à pleine dent! La chaleur, le soleil, la piscine, les soupers BBQ improvisés entre amis, tout ça fait du bien à l'âme.

Et pour vous aider à profiter de l'été au maximum, j'ai envie de vous présenter mon produit coup de cœur de chez Planette Produits Écologiques et j'ai nommé le nettoyant dégraissant Tout-Puissant. Vous allez voir, il porte tellement bien son nom!

Ses composantes et ses propriétés

Seulement 5 ingrédients naturels brutes le composent:

- Savon de Marseille
- Eau
- Vinaigre blanc
- Bicarbonate de soude
- Huiles essentielles d'orange, de sapin, d'eucalyptus globulus, d'eucalyptus citronné, de lavandin, de romarin et de menthe poivrée.

En plus d'offrir une odeur incroyable, chacune des huiles essentielles utilisées dans cette synergie a des fonctions bien précises comme par exemple, chasser les moustiques, éloigner les araignées et les rongeurs, apporter joie, créativité, fraîcheur pour le corps et l'esprit et plus encore!

Ce nettoyant a des propriétés antifongiques, dégraissantes, détachantes, détartrantes, désinfectantes, désodorisantes et nettoyantes, ce qui en fait un produit ULTRA EFFICACE et POLYVALENT!

Ses caractéristiques

Ce produit est parfaitement en harmonie avec la nature. Il est:

- 100% naturel
- 100% biodégradable en 28 jours
- 100% écologique
- Sécuritaire pour les fosses septiques

Son utilisation

Comment je vous dirais bien ça!? On peut presque TOUT faire avec ce nettoyant dégraissant!! On peut l'utiliser de deux façons, soit en le diluant dans l'eau ou en vaporisant directement sur la surface. Il s'utilise autant à l'intérieur de la maison qu'à l'extérieur.

À l'intérieur :

- Nettoyer le bain, la douche, la toilette et le lavabo
- Laver les portes de douche
- Détacher les tissus et les tapis
- Nettoyer les armoires de cuisine
- Nettoyer les filtres de hotte de la cuisinière
- Laver les cadres des fenêtres et des portes
- Nettoyer les joints d'étanchéité de la laveuse

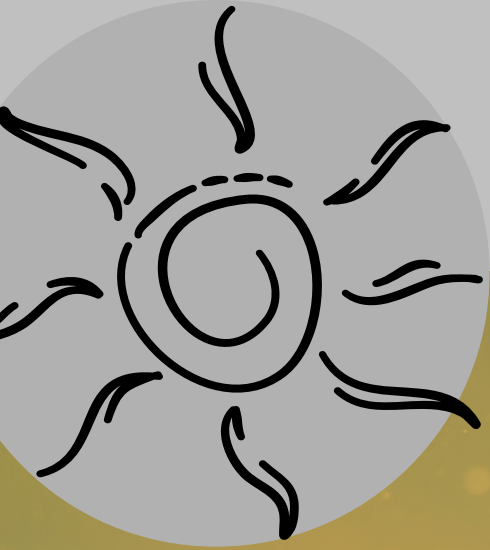
À l'extérieur :

- Nettoyer/dégraisser le vinyle, le bois, le ciment, le pvc et le plastique
- Nettoyer l'ensemble de patio
- Laver le BBQ
- Nettoyer le contour de la piscine et du spa ainsi que les accessoires
- Laver les surfaces extérieures
- Nettoyer le module de jeux
- Laver les petites piscines pour enfants
- Nettoyer les planches à pagaie, les kayaks, etc.

Ce merveilleux produit est disponible sur le site internet de Planette Produits Écologiques ou chez la Mère Nature de votre secteur où il est possible de faire le remplissage de vos produits préférés.

En résumé, si vous souhaitez économiser temps et argent, faciliter votre routine de ménage et préserver la planète, essayez-le! Vous allez C-A-P-O-T-E-R ! En prime, vous aurez plus de temps pour vous amuser et créer des souvenirs mémorables pour ce qui compte vraiment.

Bon été



NOURRIS TON ÂME



DES FEMMES INSPIRANTES



Par **Marlene Dubreuq**, féministe spirituelle et fondatrice de Moi et Elles



GÉMEAUX (21 MAI - 20 JUIN)

Virginie Despentes
Femme Gémeaux
Née le 13 juin 1969
Nancy, France



Virginie Despentes est une autrice, réalisatrice, traductrice, parolière, féministe, et l'une des plus controversées en France. Elle est une voix qui déplaît mais indispensable pour toutes les voix effacées. C'est en 1992 qu'elle écrit son premier livre Baise-moi qui sera adapté au grand écran. Elle est également devenue une figure inspirante dans la communauté lesbienne.

Mots-clés : Écrire, communiquer, écouter.

Prends le temps pour déposer tes idées par écrit. Partage ce que tu ressens. Ouvre grand les oreilles, quelqu'un a besoin d'être entendu. Autrice dans l'âme, c'est le temps de te lancer.

Source : Livre King Kong Théorie de Virginie Despentes

CANCER (21 JUIN - 22 JUILLET)

Judith Jasmin
Femme Cancer
Née le 10 juillet 1916
Québec



On la surnomme la Tintin québécoise. Pionnière journaliste, globetrotteuse, elle interviewe beaucoup de célébrités mais aussi les gens de la rue. Elle a la faculté de parler à tout le monde et de s'adresser avec naturel avec grande empathie. Femme libre, femme engagée, elle crée le Mouvement Laïque de la langue française. Elle prend position dans le mouvement écologique et antiraciste. Judith affirme que le changement social passe par l'information. En 1975, on institua en son nom le prix de Judith-Jasmin, qui est décerné annuellement par la Fédération des journalistes du Québec. Un pavillon à l'UQAM porte son nom.

Mots-clés : Passionnée par l'humain, engagée dans des causes.

Écoute ton cœur et suis le chemin qui t'est ouvert. Revenir aux sources. Et si c'était le temps de voyager pour te ressourcer ?

Sources : Ces audacieuses qui ont façonné le Québec, de Gilles Proulx, The Canadian Encyclopedia, Radio Canada

LION (23 JUILLET - 22 AOÛT)



Gladys Bentley
Femme Lion
Née le 12 août 1907
Philadelphie, USA

Chanteuse de blues, star dans les Club de Harlem, figure inspirante de la communauté LGBTQ et des afro américains lors de la période appelée « la renaissance d'Harlem ». Elle chante ce qui est peu recommandable avec son style masculin, elle dépasse les frontières du genre et de la sexualité. Portant le costume masculin, elle chante contre le patriarcat.

Mots-clés : Redécouverte, évaluation, opportunité.

Tu te sens déroutée. Envie d'être enfin toi. Motivée à saisir de nouvelles opportunités. C'est le temps de te réaliser. Montre-toi. Chante. Bouge.

Source : Our Tarot Guidebook

A photograph of a woman with short grey hair and glasses, wearing a floral patterned top, smiling warmly. She is in a social setting with other people in the background, including a man with glasses on the left and a woman with dark hair on the right. A large whiteboard is visible in the background.

MOI ET ELLES

Ma mission : Faire prendre conscience aux femmes de l'immense potentiel qu'elles ont, de l'assumer pleinement et de promouvoir son rayonnement par le biais de gestes féministes conscients et bienveillants tant dans leur vie personnelle que professionnelle.

MARLENE DUBREUCQ.COM

MYLÈNE

MAGAZINE

POUR NOUS JOINDRE : INFO@LESESENTIELSDEMYLENE.CA

Éditrice et rédactrice en chef



Mylène Lévesque, originaire de la région de Lanaudière, épouse et maman à la maison de 3 enfants : Liliane, Samuel et Alicia, technicienne juridique de formation et fondatrice de Magazine Mylène.

NOS COLLABORATEURS



Marie-Sophie Berruex, Experte en minimalisme, du processus de désencombrement et, fondatrice de Marie-SO La Minimaliste.



Cécilia Colombier, Psychopraticienne et auteur du blog Cap Armonia.



Christophe Corré, Coach pour humain en comportement canin et fondateur d'ORUS.



Julie-Anne Létourneau, Photographe et fondatrice de PhotoGraphie Jalou



Marlene Dubreuq, féministe spirituelle et fondatrice de Moi et Elles



Karolann Lauzon, maman à la maison et Mère nature - St-Ambroise-de-Kildare pour Planette Produits Écologiques.

SARAH MAY VÉZEAU

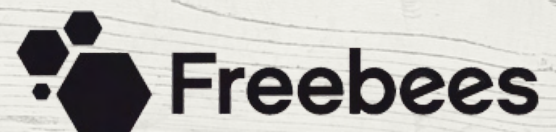
Star Académie 2012 ☆ La voix 2019

♡ Contrats de chant privés

♡ Conseillère Mary Kay



SARAH MAY



BÉBÉ • ENFANT • ADO

VÊTEMENTS ET ACCESSOIRES

Produits de soins / Accessoires / Casquettes / Jeux et Jouets

Véronique Lord-Dufresne

Propriétaire

450-834-7979

3246, 6e avenue, Rawdon

boutiquepetitwalkin@gmail.com

www.lepetitwalk-in.com

Suivez-nous sur Facebook!



PhotoGraphie JulOu

450-758-5197

julieanneletourneau@gmail.com

Séance extérieur
Mariage et événements
prix sur demandes

