

MYLÈNE

MAGAZINE | PRINTEMPS 2023



LE MINIMALISME

MIEUX COMPRENDRE LE CONCEPT

PLUS, DES TRUCS ET ASTUCES
POUR LE MÉNAGE DU PRINTEMPS



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.

SOMMAIRE

Printemps 2023

Chères lectrices...5

MODE DE VIE

On jase !

Avec Marie-So La Minimaliste...8

Vivre simplement

Le minimalisme, une mode ou un mode de vie?...14

La tristesse, l'expression de nos regrets?...17

Une vie de chien

Ça commence par une adoption responsable...21

COUPS DE CŒUR

Livres

Le développement personnel en lecture...27

Musique en paroles

Retour en enfance : Jamais assez loin, Isabelle Boulay...29

Revenir à l'essentiel : Tant qu'on aura de l'amour, Les Cowboys Fringants...30

Joue en boucle : Chats sauvages, Marjo...31

Galleries photos

A la découverte de Lanaudière...34

Recette gagnante

Brownies decadents par Chocolats Favoris...47

TRUCS ET ASTUCES

Virage vert

Le savon de Marseille...50

Aide-mémoire pour le ménage du printemps...51

Quiz

Est-ce que ta maison est (sur)encombrée?...60

Nourris ton âme

Moi et Elles...64



Entrevue avec Marie-SO La Minimaliste

L'entrepreneur Marie-Sophie Berruex partage son parcours dans le monde du minimalisme : de sa jeunesse jusqu'au succès de son entreprise.



La tristesse, l'expression de nos regrets?

Prendre le temps de vivre la tristesse (de la ressentir et de l'extérioriser), accepter la réalité du moment présent, identifier ce qui est incohérent dans votre vie et décider de passer à l'action.



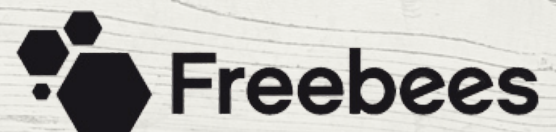
Aide-mémoire pour le ménage du printemps

Utilise cette liste pour ne rien oublier en faisant ton ménage du printemps!



Quiz : Est-ce que ta maison est (sur)encombrée?

Découvre comment tu gères tes objets et si tu as besoin d'un coup de pouce!



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!



CHÈRES LECTRICES

A

ujourd'hui, je vous présente mon tout premier numéro de magazine. Je vous donne accès à mes pensées, mes idées et les aléas de ma vie tout

en réalisant un de mes plus grands rêves: créer mon propre magazine.

Quand j'étais toute petite, j'adorais lire des magazines. Les images, les vedettes et surtout les chroniques "psycho" me permettait de me plonger la tête dans mes pensées sans voir le temps qui filait. *Oups! Désolée maman de ne pas avoir ENCORE fait la vaisselle...* et oui, une façon de plus pour moi d'être dans la lune au lieu de participer à la vie familiale.



Mère Nature - Rawdon

Ma première entreprise comme intrapreneure, créée en 2020



C'était pour moi une façon de fuir sans m'en rendre compte, me divertir et surtout de comprendre mes sentiments et mes questionnements que je n'osais discuter avec personne, même pas une amie.

Dans les dernières années, j'ai eu la chance de rencontrer de merveilleuses personnes qui ont su m'accompagner, chacune à leur façon, dans mon développement personnel.

Elles ont d'ailleurs décidé de contribuer à ce nouveau projet en acceptant de partager avec nous leurs connaissances et leurs expériences qui, espérons-le, contribueront à vous élever dans votre vie comme ils m'ont permis de m'élever.

Je vous présente donc ce numéro avec beaucoup de fierté où l'on abordera un concept qui m'a aidé à y voir plus clair dans ma vie : le minimalisme.

Cette philosophie de vie m'a permis de faire du ménage autant dans ma maison que dans ma tête. C'est pourquoi j'accorde une importance accrue au développement personnel et que je vous encourage à y faire une place dans votre vie si ce n'est déjà fait.

Avec ce magazine, je rassemblerai pour vous mes apprentissages, des trucs et des conseils qui ont complètement changé ma perception de situations et qui vous aideront à vivre un peu plus simplement chaque jour.

J'en profite également pour vous remercier de votre soutien et vous souhaite une excellente lecture!

Mylène xx



ON JASE !

Avec Marie-So La Minimaliste



PHOTO : VALÉRIE CLICHE

NÉE POUR AIDER

Marie-Sophie Berruex traverse le Québec pour nous inspirer de sa vie minimaliste et nous partage son parcours de vie.

J'ai eu l'honneur de croiser la route de Marie-Sophie Berruex, alias Marie-So La Minimaliste, il y a quelques années et ce, à un moment où je n'en pouvais plus du bordel dans la maison, mais aussi dans ma vie trop remplie et épuisante. J'avais beau organiser et ré-organiser, je devais toujours recommencer. C'est alors que j'ai sauté à pieds joints dans son nouveau programme pour une vie simplifiée d'une durée de 6 mois : *Ma Maison, Mon Repère*. J'y ai adhéré sans trop savoir à quoi m'attendre car c'était d'autant plus la première cohorte à ce moment.

C'est alors que je me suis rapidement liée d'amitié avec les autres participantes, toutes aussi différentes les unes que les autres. Nous avons toutes un vécu différent, mais avons le même objectif : simplifier notre quotidien.



PHOTO : MARIE-SOPHIE BERRUEX



↑ À la rencontre de Marie-So la Minimaliste et Luna à Thetford Mines, Québec.

Première cohorte du programme *Ma Maison, Mon Repère* ↓



Grâce au programme, nous avons découvert le mode de vie minimaliste une étape à la fois, accompagnées par Marie-Sophie pour l'application des trucs et conseils. Nous avons surtout passé à travers les étapes plus difficiles et célébrer nos victoires, aussi petites que soient elles, ENSEMBLE.

C'est pourquoi je vous présente en entrevue Marie-Sophie Berruex, alias Marie-So La Minimaliste, une des personnes qui a su m'aider à prendre conscience que notre environnement est le miroir de nos sentiments. >

REVENEZ À L'ESSENTIEL

Regagnez la cohérence au cœur de votre vie
Libérez physiquement et énergétiquement votre espace de vie
Retrouvez équilibre et paix d'esprit

GRÂCE AU PROGRAMME
«MA MAISON, MON REPÈRE»

Devenez votre maison, votre repère, votre cocon, votre
«home sweet home»!

marieso.ca

MARIE-SOPHIE BERRUEX

Marie-Sophie, peux-tu nous résumer ce que fait Marie-So La Minimaliste ?

Oui, avec plaisir ! J'aide les gens à désencombrer et réorganiser leur maison, mais surtout je leur enseigne le mode de vie minimaliste à tendance zéro déchet, mais vraiment, ce que j'aime faire, c'est enseigner le mode de vie minimaliste.

Ce que les gens veulent savoir, c'est quoi le mode de vie minimaliste ?

C'est LA question ! Le mode de vie minimaliste, c'est un mode de vie. Donc c'est s'adapter, changer nos habitudes au quotidien, c'est oui, vivre avec moins de choses, mais ça ne veut pas dire vivre avec rien.

Certaines personnes vont voir ça comme de l'austérité, comme vivre dans le bois avec rien du tout, ne pas se laver, avoir juste des affaires drabes et être dans la misère financière. Ce n'est pas l'objectif.

Souvent, il est aussi associé à la simplicité volontaire. Oui, mais quand elle n'est pas volontaire, c'est là aussi le problème parce que souvent les gens disent : je fais de la simplicité volontaire, mais elle n'est pas vraiment volontaire... C'est à dire que parce qu'ils ont des difficultés financières, ils vont simplifier leurs affaires ou vont se restreindre, mais ce n'est pas l'objectif...

Le mode de vie minimaliste, c'est au contraire, d'être dans l'abondance, c'est de se dire :

Qu'est ce que je fais comme choix dans ma vie ? Qu'est ce qui est important dans ma vie ? Qu'est ce que je veux mettre de l'avant dans ma vie ? Qu'est ce qui est de trop et qui m'empêche de faire ces choses ?

Donc ce n'est pas d'enlever tout, c'est juste d'enlever ce qui est superflu ou ce qui nous nuit et ce qui nous empêche de faire ce qu'on a vraiment goût de faire...

Comment sait-on qu'on est minimaliste ? Est-ce un choix de vie qui se décide du jour au lendemain en se disant : *ok, demain matin je vends tout et je recommence à zéro, et sinon comment fait-on le premier pas vers ce mode de vie ?*

Souvent, ça prend un déclic. Je dirais en effet qu'on est *écœuré* de la vie dans laquelle on vit. Tu sais, le boulot dodo, métro, boulot et tout ça, et qu'on se rend compte que tout va trop vite et que ça ne fait pas de sens. On se dit en fait : *Ok, je veux changer ça.*

Par contre, ça ne se fait pas du jour au lendemain. C'est un processus. Comme tout changement dans la vie, ça prend des étapes pour pouvoir aller vers ce type de vie-là. Ça se fait très bien, c'est juste une question de choix. Il n'y a pas de recette magique. Il faut juste se demander : *Qu'est-ce qu'on veut ? Où est-ce qu'on est rendu dans la vie ? Qu'est-ce qui ne fonctionne pas ou qui fonctionne ?*



PHOTO : STÉPHANIE DE LA RONDE

C'est un gros travail, en même temps, de développement personnel parce qu'il faut vraiment se questionner sur qui on est pour faire en sorte que l'environnement dans lequel on vit corresponde à nos valeurs et à la personne qu'on veut être. Donc le minimalisme, ce n'est pas enlever tout ce qu'on a dans notre maison, se débarrasser rapidement du stock, c'est de se poser les questions : *Est-ce que cet objet qui est dans ma maison fait du sens ? Est-ce qu'il m'apporte quelque chose ? Est-ce qu'il apporte une plus value, un bonus dans ma vie ou non ? Ou est-ce qu'à l'inverse, il m'enlève du temps et de l'énergie ? Est-ce qu'il me gruge ? >*

Ce sont ces objets-là qui doivent partir. Ceux qui vous apportent quelque chose, c'est correct qu'ils fassent partie de vos vies.

Qu'est-ce qui t'a poussé à aller vers le minimalisme?

C'était un déclic. Ce que je me suis rendu compte, c'est que toute ma vie, j'ai vécu simplement. Je viens de la Suisse à l'origine, puis les maisons en Europe sont pas mal plus petites qu'au Québec. On vivait avec peu, mais on a jamais manqué de rien, donc on a toujours eu ce qu'on avait besoin. Puis je me suis rendu compte qu'on avait pas d'attachement aux objets, qu'on était dans l'utilitaire et que j'ai toujours fonctionné de même.

Quand je suis arrivée au Québec, ma vie tenait dans une valise, puis j'étais correct avec ça. J'ai tout laissé là bas. En fait, j'ai toujours vécu de manière minimaliste et ça m'a toujours convenu sans savoir que c'était mon mode de vie. C'est comme ça que j'ai toujours vécu et que j'étais bien. Puis j'ai vécu l'inverse en étant en relation avec quelqu'un qui avait trois enfants.

PHOTOS : MYLÈNE LÉVESQUE



Je suis tombée dans l'autre extrême, dans une maison qui était surencombrée, dans une vie qui était surencombrée avec 12 000 activités à gauche et à droite.

Là, j'ai commencé à m'affirmer, mais je me suis amenée jusqu'à un burn out dont on a mis la faute, comme d'habitude, sur la vie professionnelle.

Finalement, avec le recul, je me suis rendu compte que c'était l'accumulation de tout.

Le minimalisme s'applique aux objets, oui, mais ça s'étend sur toutes les sphères de la vie.

J'avais la job à 40 heures et celle de belle-mère en

rentrant à la maison; gérer les trucs, ramasser les trucs et cette maison que je n'arrivais jamais, jamais, jamais à ranger, puis à organiser.

Je me demandais : *Pourquoi c'est tout le temps le bordel à la maison ?* Le bordel m'affectait énormément et j'étais tout le temps anxieuse par rapport à ça.

Je me souviens; je parlais du bureau et j'angoissais à l'idée que je ne serais pas capable d'entrer dans la maison. Je savais déjà qu'il y avait la montagne de bordel en arrière de la porte. J'avais cette espèce de poids qui me tombait sur les épaules à chaque fois que j'arrivais à la maison ! >

Puis finalement, je me rendais compte que j'étais bien au bureau, mais les médecins ont quand même dit à ce moment-là que c'était le travail.

Je me sentais profondément mal dans cette maison-là. Ça a été jusqu'à la douleur chronique. Je n'arrivais quasiment plus à marcher à la fin. Toutes mes articulations me faisaient mal et je pensais que je faisais la fibromyalgie.

Puis finalement, quand je suis allée jusqu'au bout de tout ça, j'ai décidé de sortir de cette vie-là parce que je n'étais plus capable.

Quand j'ai été dans mon appartement, un petit quatre et demi où j'avais juste ce que j'avais besoin, mes douleurs chroniques ont complètement arrêté.

C'est là où j'ai compris avec le recul que c'était cette maison qui m'écrasait. J'ai découvert le métier grâce à ça. Je pensais que le problème était l'organisation. Pourtant je suis hyper structurée. Je ne comprenais pas et c'est en faisant des recherches que je suis tombée sur le métier d'organisatrice professionnelle.

Ça a été ta première entreprise ?

Oui. Au début, elle s'appelait Marie-So Organisation, parce que je pensais que le problème était l'organisation.

Je me disais je n'arrive pas à organiser la maison, donc là je me renseigne sur le métier, tout. Puis là, j'ai réalisé que le problème est que les gens essayent de contenir trop de stock, puis de le mettre dans des paniers, puis dans des boîtes, puis dans des tiroirs, puis c'est un éternel recommencement.

L'organisation a besoin d'être tellement précise et maintenue en tout temps que c'est impossible de le maintenir.

Donc, on finit toujours par recommencer. C'est là où l'entreprise a changé de nom, pour Marie-So La Minimaliste.

Le problème, ce n'est pas l'organisation de la maison, c'est de posséder trop de stock.

Quels sont tes objectifs pour l'année qui vient ?

Il y en a beaucoup. En ce moment, on se parle dans mon autobus scolaire. Ça a été le gros projet de 2022 qu'on finalise 2023.

J'ai acheté un autobus scolaire que j'ai converti avec une équipe fantastique en une maison. J'habite dans 250 pieds carrés habitables et l'objectif du bus, c'est que vous puissiez découvrir et voir que ce mode de vie, ce n'est pas vivre dans l'austérité et vous montrer un petit aperçu. Ramasser le bus, ça me prend quinze minutes. Je j'adore.

Je ne dis pas que tout le monde doit vivre dans un autobus scolaire. Moi même, je ne vivrai pas toute ma vie dans un autobus scolaire. C'est quelque chose que je voulais faire, que je voulais vivre. Je voulais aller à la rencontre des gens, pouvoir aller vers eux pour marquer leur esprit.

Peut-on retrouver un document qui parle de tout ce que tu enseignes?

Bientôt! En fait, on va sortir fin février début mars, le guide du désencombrement. C'est ce que j'enseigne dans le programme Ma maison, Mon repère; il y a la théorie et la

méthodologie. C'est un guide qu'on peut utiliser comme planificateur et agenda pour planifier votre processus de désencombrement, avec les méthodes pièce par pièce ou de manière autonome.

Le programme Ma maison, Mon repère, est donc complémentaire au guide?

Oui, puis le programme va dorénavant être offert en deux cohortes; une au printemps et une à l'automne.

J'offre aussi des séances, des consultations et des conférences sur mesure pour entreprises, bibliothèques, organismes communautaires,

pour les employés, etc.

Quand je pars faire une conférence, les gens ont la théorie, puis après, ils visitent le bus pour vraiment voir le concret.

Dites-vous qu'il n'est jamais trop tard. Peu importe votre situation, ça peut s'améliorer.

Tout peut changer si vous décidez de vouloir changer et d'avoir une vie qui est différente.

C'est une question de choix, de volonté, mais aussi de trouver l'accompagnement qu'on a besoin. Puis après, c'est de foncer. Il ne faut surtout pas avoir honte d'avoir besoin d'aide parce qu'il y a des ressources.



Marie-SC

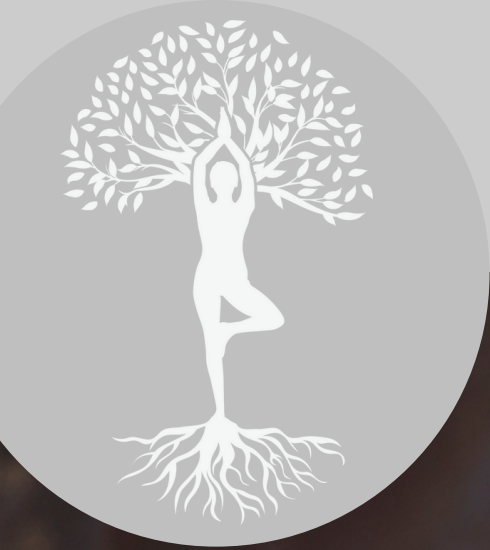
LA MINIMALISTE

www.marieso.ca



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





VIVRE SIMPLEMENT



LE MINIMALISME, UNE MODE OU UN MODE DE VIE?



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



C

omme dans l'industrie du vêtement, le domaine de la construction, de la décoration et du design résidentiel voguent au gré des saisons, des tendances et de la couleur de l'année. Le minimalisme fait-il partie d'une de ces tendances ou est-il vraiment un mode de vie qui va perdurer dans le temps ?

Pour répondre à cette question, je pense qu'il est important de démystifier et de comprendre ce qu'est le minimalisme et ce qu'il peut vous apporter au quotidien.

Les débuts du minimalisme

À la base, le minimalisme est un mouvement artistique qui est apparu dans les années '60 et qui mettait en valeur des œuvres et une architecture aux lignes épurées et simples.

Dans le domaine du design d'intérieur, le minimalisme est associé à des couleurs neutres et douces, des meubles simples et épurés et de grands espaces. Par contre, tout ça concerne l'esthétique, la superficialité et l'apparence.

Le minimalisme en 2023

La définition du minimalisme, quant à elle, est décrite comme étant la « recherche de méthodes ou de solutions pour faire le moins d'efforts ou de changement possibles ». En résumé, c'est d'essayer de *SIMPLIFIER VOTRE VIE AU QUOTIDIEN*.

Mais concrètement, qu'est-ce que ça veut dire ? Et bien, simplifier votre vie c'est :

- Désencombrer vos espaces de rangement et de vie
- Alléger vos routines
- Réduire vos responsabilités
- Gagner du temps et de l'énergie
- Économiser de l'argent

C'est faire en sorte que votre vie ne soit pas un fardeau mais une belle aventure à vivre. Une vie dont on peut profiter à chaque instant, une vie qui a un rythme plus lent, une vie où on met de l'avant ce qui nous fait vibrer et nous passionne, une vie où le BONHEUR a une place privilégiée.



«C'est faire en sorte que
votre vie ne soit pas un
fardeau mais une belle
aventure à vivre.»

Je suis pas mal certaine que vous aspirez, vous aussi, à cette vie de rêve, mais que dans la réalité c'est très loin de ce que vous vivez dans votre quotidien.

Alors est-ce un concept utopique et inatteignable ? Mais pourquoi pensez-vous que c'est impossible ? Pourquoi la fameuse roue du métro, boulot, dodo finit toujours par vous rattraper ? Pourquoi avez-vous toujours l'impression que votre vie va trop vite et qu'elle vous échappe ?

Ne serait-ce pas, parce que votre vie est TROP PLEINE ? Pleine de choses, d'objets, d'activités, de tâches et même de relations inutiles et futiles ?

Et si le minimalisme vous permettait de changer votre façon de voir les choses et vous donnait une nouvelle perspective sur votre manière de vivre ? Ne serait-il pas une solution parmi d'autres pour combler le besoin de plus en plus criant de respirer et de ralentir, de notre société actuelle ? >

Une philosophie avant tout

Personnellement, je sais que le minimalisme va bien au-delà de la décoration de votre maison et de la couleur que vous mettez sur vos murs. C'est non seulement un mode de vie auquel on choisit d'adhérer, mais aussi une philosophie de vie qui peut vous permettre de grandir, d'apprendre à vous connaître et qui peut aider à vous épanouir et à vivre une vie riche et satisfaisante.

Alors oui, je le concède, le minimalisme est très tendance en ce moment, on en parle de plus en plus dans les journaux, les revues, les médias, mais je pense qu'il ne faut pas voir ce phénomène de manière péjorative ! Quand on y pense bien, chaque changement de société, de philosophie, de mode de vie a commencé à un moment donné par une nouvelle idée, une nouvelle tendance...

C'est ça l'évolution après tout.

Alors si cette tendance actuelle peut vous permettre de simplement découvrir le minimalisme et ses bienfaits, c'est génial ! Si vous considérez, par la suite, que ce que vous avez découvert peut améliorer votre qualité de vie, c'est encore mieux ! Ce sera donc à vous de choisir d'en faire votre mode de vie, car au bout du compte, tout n'est qu'une question de choix.

Simplement une question de choix

Pour moi, c'est là que se trouve l'essence même du minimalisme : CHOISIR !

Choisir ce qui est important pour vous, ce qui fait du sens pour vous et ce qui vous permet de vivre votre vie selon vos valeurs et vos convictions.

Je vous invite simplement à avoir la curiosité et l'ouverture de vous laisser tenter par cette « mode » afin de vous permettre de découvrir le MINIMALISME et ses bienfaits et vous déciderez par la suite si vous voulez en faire votre mode de vie.

Je vous préviens, une fois qu'on y a goûté, c'est presque impossible de revenir en arrière!

Marie-So





***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.*



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

LA TRISTESSE, L'EXPRESSION DE NOS REGRETS?



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



«Maman, je suis là
dans 10 jours et pour un
mois et demi.»

J

'ai 32 ans et je suis maman de deux garçons. Mon premier a 8 ans et demi et mon cadet bientôt 7. Je suis personnellement l'aînée de 5 enfants. Ma mère est devenue maman à 22 ans et, elle et moi avons toujours eu une relation assez fusionnelle, passant régulièrement (et parfois dans la même journée!) de complicité à désunion, d'amour à

haine, de rires à cris. En fait, nous avons longtemps eut une relation de sœurs plutôt que de mère-fille. Tout au moins, s'il y avait une maman dans ce duo, c'était plus souvent moi qui jouait ce rôle. Et puis je suis devenue maman moi-même. Nous avons alors réellement commencé à avoir une relation de fille, de mère et de grand-mère.

En 2017, nous sommes partis vivre au Canada. Mes enfants avaient respectivement 34 et 13 mois.

Un fort besoin de renouveau et surtout de me reconstruire animait cette démarche. La distance, le temps, l'expérience et la maturité nous ont de plus en plus rapproché et connecté ma mère et moi.

Mais voilà qu'à l'aube de l'été 2022, je reçois des résultats d'analyses sanguines de ma mère - résultats qu'elle ne comprend pas mais qui moi, m'inquiètent et me déstabilisent. S'ensuit une visite chez le médecin qui a les mêmes inquiétudes que moi et qui lui prescrit une radiographie - laquelle laisse apparaître des masses qui la conduiront à deux semaines d'hospitalisation pour procéder à une batterie d'examen.

Voilà qu'en quelques semaines, une partie de mon monde s'effondre, un jour après l'autre. En quelques semaines, mes plans pour l'été, puis l'automne, puis l'année qui arrive disparaissent et n'ont même plus d'importance. Je suis prise dans un désarroi le plus total. Je perds pied. J'étouffe. Je me noie dans ce tourbillon d'émotions qui passe par la détresse, la colère, l'espoir, l'apathie, l'optimisme, la souffrance, la rage.

Je voudrais que ce moment n'existe pas. Je boucle tout et je prends mes billets : "Maman, je suis là dans 10 jours et pour un mois et demi."

À mon arrivée le diagnostic tombe : le poumon droit présente deux masses cancéreuses, une 5 cm et l'autre de 7.

Éclaircissements

Aujourd'hui, six mois plus tard, ma mère est en voie de guérison et je suis retournée au Canada.

Dans l'expérience - je dirais même l'épreuve - que je viens brièvement de vous décrire, j'ai appris quelque chose qui a profondément changé ma vie. Une prise de conscience qui est aujourd'hui motrice dans tout ce que je fais. Et c'est ce que je voudrais vous partager.

À l'annonce de la maladie de ma mère, pendant les quelques jours qui ont précédé mon départ vers la France, j'ai été prise dans une profonde **tristesse** dont je n'arrivais pas à sortir. Je n'arrivais pas à mettre des mots sur la cause de cette **souffrance** qui me paraissait sans issue. Je savais profondément que ce n'était pas la peur de perdre ma mère qui se cachait derrière elle. Même si cette appréhension était là, bien évidemment, je savais qu'en temps et lieux la force me serait donnée pour surmonter sa **perte**.

Jusqu'à ce qu'un jour, tout s'éclaire à l'intérieur de moi : j'étais pleine de **regrets**.

Les "J'aurais dû...", "Je n'ai pas assez...", "Si j'avais su...", "Est-ce que j'ai fait les bons choix?" tournaient en boucle dans ma tête au point de devenir insolubles par mon intellect.

Aujourd'hui encore, je me remémore les états d'âme dans lesquels je me trouvais à certains moments, au fur et à mesure que des lumières se font sur ceux-ci. >

Et après?

Wikipédia définit la **tristesse** comme une douleur émotionnelle associée ou caractérisée par des sentiments de **perte**, de désespoir ou de chagrin.

Selon les Dictionnaires Le Robert, les **regrets** sont un état de conscience douloureux causé par la **perte** d'un bien ou encore un mécontentement ou un chagrin (d'avoir fait, de n'avoir pas fait, dans le passé).

En y réfléchissant pour l'écriture de cet article, au départ, je ne voyais pas le lien entre la **tristesse** liée aux **regrets** et le sentiment de **perte**. Dans mon cas, je n'avais pas perdu ma mère et c'est bel et bien les **regrets** qui m'animait.

Cependant, au cours de mes lectures¹, j'ai compris qu'en réalité, j'avais fait face à un véritable processus de **deuil**. Pas celui de ma mère, mais celui de l'inéluctable passé.

La tristesse est une réaction de deuil. Elle est consécutive à une perte.

En effet, dans le parcours-diagnostic de la maladie de maman, la réalité s'est imposée à moi : c'était trop tard, le passé et toutes ses possibilités étaient "morts", je devais en faire le **deuil**.

Elizabeth Klüber-Ross, médecin-psychiatre, a accompagné des milliers de personnes faisant face à la mort. Leur propre mort ou celle d'un proche. Elle définit les étapes du deuil comme ceci : déni, colère, marchandage, dépression, acceptation.

Je me suis alors reconnue dans ce processus. Les premiers jours qui ont suivi l'annonce de la maladie de maman, j'ai été dans un **déni** total. Ce n'était rien de grave, juste un cumul d'années à ne pas prendre soin de soi. Maman va avoir "un choc", se prendre en main et puis le tour est joué.

Ensuite, et très rapidement, c'est la rage qui a pris la place (**colère**). Je me devais de venger ma mère de tous ceux qui "l'avaient tué à petit feu".

Puis mon objectif a changé. Je n'allais pas en France pour la venger mais pour la prendre en main. Si je m'en occupe et l'accompagne comme il se doit, elle va guérir (**marchandage**/négociation avec le destin).

S'ensuit la phase de dépression (dé-pression, on "relâche la pression"), que j'aime définir comme une tristesse juste et légitime nécessaire à l'intégration de la réalité. Celle-ci est à ne pas confondre avec la dépression dite "pathologique" qui ne produit pas d'œuvre guérissante mais qui nous fige dans une détresse et dans une souffrance paraissant sans issue. La phase de dépression, elle, est une période de nostalgie et de

mélancolie durant laquelle un sentiment de vide intérieur prend place, après avoir vécu les montagnes russes pendant des semaines.

Enfin, l'**acceptation** : les opportunités, les possibilités, les moments du passé ne reviendront pas. La réalité est le cumul des décisions d'hier et il n'y a pas de bons ou mauvais choix. À un moment donné, dans une situation précise, avec un état d'esprit, des croyances, des valeurs et des convictions particulières, nous avons pris la décision de (...)/nous avons posé "tel acte", en fonction de bien des facteurs et par conséquent avec le meilleur de nous-même. Bien évidemment, par la suite, nous voyons les fruits de ses décisions et nous pouvons nous dire "Si j'avais su j'aurais fait autrement ..." mais, en ayant fait autrement, ou en serions-nous aujourd'hui? Qui le sait? Personne.

Oui mais alors, **comment faire face à nos regrets** et comment faire en sorte de ne plus en avoir (ou presque) ?

Assumer et décider.

Assumer.

Premièrement, il est nécessaire **d'ex-primer ses émotions** (ex-les faire sortir) au lieu de les réprimer. Comme je dis souvent, "nommer, c'est dominer". Nommer les choses c'est déjà commencer à prendre le dessus.

Normaliser la tristesse est capital pour son expression libre et sans filtre, par les mots et par les larmes.

En effet, **pleurer** expulse les toxines libérées par la peine et témoigne d'un véritable travail de restauration de l'organisme. Les larmes guérissent et soulagent. Si on ne pleure pas notre tristesse, elle reste bloquée à l'intérieur de nous.

Accepter la souffrance, la laisser nous traverser, nous bouleverser, nous mettre à terre au lieu de la garder refoulée est une démarche nécessaire dans le processus de guérison.

Souvent nous pensons "Ça fait trop mal, je ne veux pas vivre cette souffrance ni ces douleurs. Je préfère enterrer le tout au plus profond de moi et ne plus y penser". Cependant, cela nous ronge, inconsciemment. Des symptômes de cette impasse intérieure se manifestent dans nos relations, dans certains contextes, à certaines périodes de l'année, à certains endroits... Peu importe la manière, elle finit **toujours** par ressortir, car elle **veut** sortir! Mais en attendant, elle continue de nous détruire....

La **tristesse** fait partie de la vie. Quand on vit, on souffre inévitablement. La nier et la refouler c'est prendre le risque de basculer dans un état dépressif et voir sa santé globale se dégrader. Je suis convaincue que *les maux sont le reflet des maladies de l'âme.* >

«Les regrets sont des merveilleux indicateurs sur ce qui sépare nos aspirations de notre réalité. »

En médecine traditionnelle chinoise, l'appareil respiratoire est le siège de la **mélancolie**, du **chagrin** et de la **tristesse**. Il est le reflet de notre état émotionnel, de notre Être intérieur.

Accepter la réalité, embrasser la souffrance, intégrer notre nouvelle identité avec cette "part de moins" est la première étape vers une joie retrouvée.

Pour l'intégration de cette réalité présente et future, il va être indispensable de prendre un temps de repos. De repos intérieur. Extérieurement, cela peut passer par un temps de ressourcement au bord d'un feu de foyer ou au contraire par une excursion en forêt. Que ce temps de repos et de calme intérieur se fasse dans l'inaction ou l'action, le but est de lâcher l'extérieur pour se concentrer sur l'intérieur. Un ou des temps d'introspection s'imposent, l'énergie qu'il vous reste dans cette période de votre vie doit être investie dans la restauration de votre Être. Vous ne pouvez plus vous permettre de la gaspiller dans des choses qui peuvent passer au second plan à ce moment-là. Il est possible que vous ayez besoin de vous retrouver "seule avec vous-même". Affirmez-le et osez dire "non je ne suis pas disponible ce jour-là". C'est votre période.

Cette phase de reconstruction est primordiale pour le reste de votre existence, ne la négligez pas.

Décider.

La tristesse causée par les regrets présente l'opportunité de questionner le sens de notre vie, ses priorités et surtout d'agir. L'action est salvatrice.

"Qu'est-ce que je veux ou ne veux plus dans ma vie?", "Quelle décision je dois prendre pour être cohérente avec ma vision et mes valeurs?"

Les regrets sont des merveilleux indicateurs sur ce qui sépare nos aspirations de notre réalité.

Ma vie est-elle alignée avec mes désirs les plus profonds? Il n'est pas question ici de désirs extérieurs ou matériels, mais de ce "moteur" de vie, de cette puissance intérieure qui ne demande qu'à se manifester, de cette "mission de vie" qui nous anime mais que nous réprimons parce qu'y répondre c'est forcément se détourner de ce qu'on attend de nous ("on" peut être n'importe qui et tout le monde, c'est très relatif et selon les personnes).

Les regrets sont une véritable opportunité de réaligner sa vie et de la vivre à la hauteur de ce qu'elle mérite.

Prenez le temps de vivre cette tristesse (de la ressentir et de l'extérioriser), acceptez la réalité du moment présent, identifiez ce qui est incohérent dans votre vie et décidez de passer à l'action.

C'est le chemin par lequel je suis passée, l'expérience que j'en ai tiré et que j'ai souhaité humblement vous partager.

(1) En parallèle à l'écriture de cet article j'ai lu Au cœurs des émotions de l'enfant et L'intelligence du cœur de Isabelle Filiozat, les deux parus aux Éditions Lattès.



www.caparmonia.com



UNE VIE DE CHIEN



ÇA COMMENCE PAR UNE ADOPTION RESPONSABLE



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.

L'une des conditions essentielles à la création d'un lien de confiance entre votre chien et vous passe nécessairement par l'adoption de celui-ci. Cette démarche est définitivement la base de la relation à venir, de la manière avec laquelle vous allez faire face aux défis alors que vous vous apprêtez à vivre avec un chien sous votre toit. C'est pour cela que nous souhaitons vous sensibiliser sur ce qu'est une adoption responsable. Cette démarche vous invite à vous poser 4 questions.

Pourquoi j'adopte ?

La première question à se poser c'est : *Pourquoi je veux adopter ?* Alors il est vrai qu'il est finalement difficile de trouver des bonnes raisons. Il y en a toutefois qui sont vraiment à éviter :

- Je veux adopter parce que les enfants veulent un chien : Ce ne sont pas eux qui vont s'en occuper vous le savez.
- Je veux un chien pour régler mes problèmes de famille : Un chien n'est pas un conseiller familial.
- Je veux un chien pour m'aider à régler les problèmes de mon autre chien : Vous risquez de vous retrouver avec deux problèmes.

Le fait d'adopter pour des raisons réfléchies va vous permettre de faire face aux défis que l'arrivée d'un chien va générer, notamment dans son éducation et la gestion de ses comportements.



PHOTO : GENEVIÈVE MARTEL - GE PHOTOGRAPHIE

Quelle race ?

La deuxième question doit être en lien avec la première : *Pourquoi vous adoptez et dans quel environnement allez-vous accueillir votre compagnon ?*

En effet, chaque race de chien a des prédispositions génétiques et comportementales différentes, qui créent des besoins différents. Un Berger Australien, n'aura pas les mêmes besoins qu'un Grand Danois.

Il faut donc considérer, le temps que vous aurez à consacrer, ainsi que les activités que vous souhaitez partager, mais aussi vos habitudes de vie, pour vous assurer de répondre aux besoins de la race que vous aurez choisi. Des livres et des sites qui sont spécialisés dans les

caractéristiques des races sont disponibles, consultez-les.

Comment adopter ?

Vous pouvez trouver très facilement un chien sur Kijiji, ou sur des sites de vente en ligne qui autorisent la vente d'animaux. Nous vous recommandons de ne jamais adopter sur ces sites.

On n'achète pas un chien, on l'adopte !

Il est donc essentiel de passer par des réseaux éthiques pour vous assurer d'adopter de manière responsable.

Si vous souhaitez un chiot, renseignez sur l'élevage et sur leur respect des êtres animaux. Par exemple, *l'élevage respecte-t-il les cycles naturels de*

UNE VIE DE CHIEN

gestation et les périodes de socialisation primaire des chiots avant de les confier? Cela peut être, entre autres, un gage de respect. Visitez l'élevage avant de vous engager. Les vrais élevages éthiques et reconnus n'ont pas besoin de Kijiji pour confier leurs chiots.

Toutefois dans une logique d'adoption responsable, nous vous invitons à visiter les refuges et SPA de votre région. En effet donner une deuxième chance à un chien est définitivement une bonne façon de faire un acte responsable et engagé envers nos compagnons. Là encore renseignez vous sur l'historique et les circonstances de l'abandon du chien, pour savoir si vous serez en mesure de répondre à ses besoins.

Quels sont mes défis et mes enjeux ?

Enfin il est important de considérer l'engagement que l'on prend envers notre compagnon pour être capable de

faire face à toutes les situations que la vie va nous apporter.

«Il est important de considérer l'engagement que l'on prend envers notre compagnon pour être capable de faire face à toutes les situations que la vie va vous apporter.»



PHOTO : GENEVIÈVE MARTEL - GE PHOTOGRAPHIE

PHOTO : JULIE-ANNE LÉTOURNEAU



Que l'on parle de défis liés à l'éducation ou au comportement de votre chien :

- *Vais-je être capable de passer au travers les problèmes comportementaux de mon chien ?*
- *Vais-je être capable de m'investir pour l'aider à mieux se sentir dans notre environnement ?*
- *Vais-je être capable de faire face aux frais que peuvent générer mon chien (vétérinaire, éducation, nourriture, accessoire, etc.) ?*

Sans nécessairement prévoir tous les scénarios catastrophes qui pourraient se réaliser :

- *Si je dois déménager, suis-je sûr que ma priorité sera de trouver un nouveau logement qui accepte les chiens ?*
- *Si je me sépare ou si je trouve un(e) conjoint(e), suis-je vraiment sûr que je m'assurerai de garder mon chien et de continuer à subvenir à ses besoins ?*

En conclusion et sans rentrer dans un processus de psychanalyse freudienne, il est important de considérer l'adoption d'un chien comme un acte responsable et réfléchi.

Effectuer cet exercice va peut-être vous éviter d'adopter sur un coup de tête et potentiellement de l'abandonner dès qu'un défi se présente à vous.

Dans l'autre cas vous serez toujours en mesure de dire que la vie est plus belle avec un chien.

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





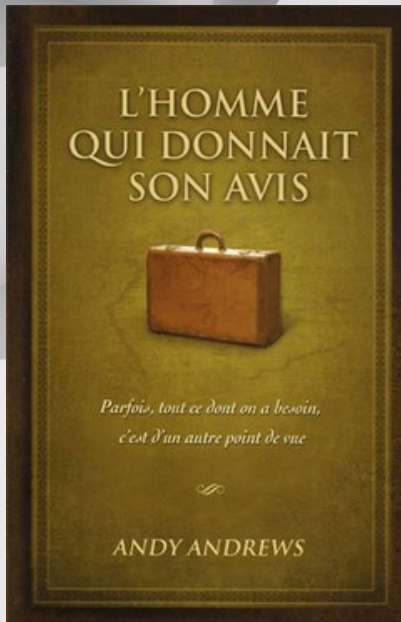


LIVRES





LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL EN LECTURE



L'Homme qui donnait son avis

De Andy Andrews, 2011
LE DAUPHIN BLANC
Renaud-Bray : 19,95 \$

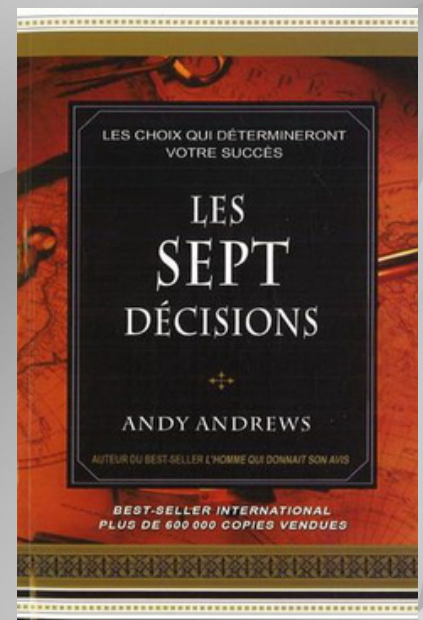
Autrefois un directeur exécutif reconnu et prospère, David Ponder est aujourd'hui fauché et coincé dans un emploi au salaire minimum. Lorsque sa fille tombe malade et qu'il ne peut lui payer les soins appropriés, il touche le fond du baril et ne voit pas d'issue. Pas étonnant qu'il ne songe même pas à survivre lorsque son auto dérape et qu'il subit un terrible accident.

Mais une expérience hors du commun l'attend. À mi-chemin entre le rêve et le coma, il voyage dans le temps et rencontre sept personnalités marquantes de l'histoire à un moment crucial de leur existence. D'un champ de bataille de la deuxième guerre mondiale jusqu'à la chambre du trône d'un ancien roi du Moyen-Orient, d'un site de la guerre de sécession jusqu'à l'antichambre du Paradis, David Ponder fait la connaissance de quelques-uns des personnages les plus sages de l'histoire. Abraham Lincoln, le Roi Salomon, Anne Frank, Harry Truman, Christophe Colomb, David Chamberlain et l'Archange Gabriel lui enseignent des leçons de vie inoubliables. À la fin de son périple, Ponder aura reçu les sept secrets du succès et une deuxième chance dans la vie, peu importe les obstacles affronter.

Orange Beach, en Alabama, est une petite ville où vivent des gens simples qui ont leur lot de difficultés comme partout ailleurs : des mariages à la dérive, des rêves perdus, des difficultés financières, la pauvreté, une vieillesse désolante et bien d'autres épreuves qui leur semblent sans issue.

Mais pour un étrange voyageur nommé Jones, tout peut être transformé. Doté d'un don pour saisir ce que les autres ne voient pas, Jones prétend qu'il faut seulement changer de perspective. C'est ainsi qu'il apprend aux résidents d'Orange Beach à reconnaître les miracles et les graines de grandeur au milieu de leurs épreuves. Alors qu'il va et vient mystérieusement parmi les habitants de cette ville côtière, Jones offre simplement la sagesse et l'espoir aux cœurs en détresse.

Inspiré d'une histoire vraie, L'homme qui donnait son avis est un heureux mélange de vécu, de fiction, d'allégories et de motivation. Le lecteur se voit offrir une nouvelle perspective sur des thèmes comme l'amour, les relations, les valeurs et l'intégrité. Un livre qui nous amène à faire les premiers pas d'une grande transformation de soi.



Les sept décisions

De Andy Andrews, 2011
LE DAUPHIN BLANC
Renaud-Bray : 19,95 \$



MUSIQUE EN PAROLES





JAMAIS ASSEZ LOIN

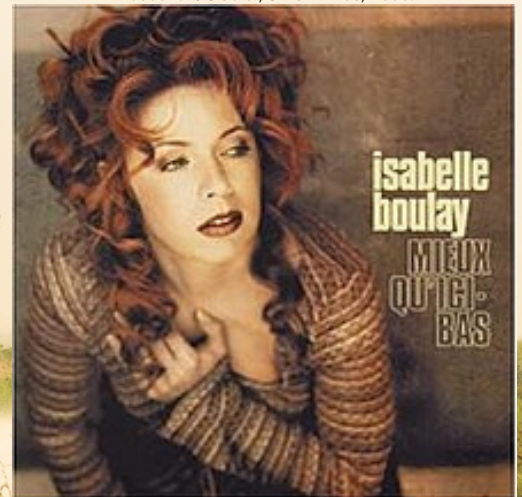
ISABELLE BOULAY

Cette vieille valise qui vit près de ma porte
Égratignée de toutes nos aventures
Avec ses étiquettes des pays qu'on transporte
Dessinant le parcours de notre histoire
Chaque nuit dans mon insomnie sauvage
C'est comme si je l'entendais chuchoter
Comme si elle me parlait avec tes mots
Devenus sourds tellement qu'ils sont usés
Tous les trains
Tous les bateaux
Tous les avions ne m'emmèneront
Jamais assez loin
Je veux laisser mon cœur
Je veux laisser mon cœur
Je veux laisser mon cœur voler

À l'âge que j'ai, j'veux voyager léger
Aucune amarre pour m'empêcher d'partir
Rien à déclarer et rien pour m'alourdir
Comme cette vieille valise remplie de souvenirs
Tous les trains
Tous les bateaux
Tous les avions ne m'emmèneront
Jamais assez loin
Je veux laisser mon cœur
Je veux laisser mon cœur
Je veux laisser mon cœur voler
Tous les trains
Tous les bateaux
Tous les avions ne m'emmèneront
Jamais assez loin

Je me souviens avoir chanté cette chanson des centaines de fois petite. Je l'écoutais dans ma chambre, mais aussi en voiture en compagnie de ma famille qui n'en pouvait plus de m'entendre chanter « je veux laisser mon coeuuuuuuuuur! ». Encore aujourd'hui, lorsque je l'entends, je ne peux m'empêcher de la chanter avec tout mon cœur. *M*

Forestier L., Richard R. Z. Mieux qu'ici-bas. Isabelle Boulay, Productions Sidéral, SIDCD-2703, 2000.





REVENIR À L'ESSENTIEL

TANT QU'ON AURA DE L'AMOUR LES COWBOYS FRINGANTS

Tant qu'on aura de l'amour
Chanson naïve (trois, quatre)
Depuis qu'on a lâché prise
On voit de la couleur dans les zones grises
Il y a du bon dans la froidure de novembre
Elle nous permet de nous coller plus ensemble
Sous une couette, tout nu, pas d'bobette
Tant qu'on aura de l'amour
De l'eau fraîche et de l'air pur
Un toit et puis quatre murs
Ce sera la joie dans not' cour
On apprécie les p'tites choses
Trop d'attentes vaines rendent la vie morose
À c't'heure, si on a l'ivent dans face en partant
Ben on s'dit qu'on l'aura dans l'idos en rev'nant
Ou vice et versa, on s'bâde pu a'ec ça

Dupras, J., Pauzé, J.-F., Lépine, M.-A., Tremblay, K. L'expédition. Les Cowboys Fringants, La Tribu, TRICD-7283, 2008.



Tant qu'on aura de l'amour
De l'eau fraîche et de l'air pur
Un toit et puis quatre murs
Ce sera la joie dans not' cour (solo)
On se plaint pas quand y mouille
C'est ça qui fait pousser nos plants de citrouilles
L'été, on est heureux quand il fait très chaud
Car le soleil réchauffe nos cœurs d'artichauts
Comme un "je t'aime", veux-tu que l'on sème?
Tant qu'on aura de l'amour
De l'eau fraîche et de l'air pur
Un toit et puis quatre murs
Ce sera la joie dans not' cour
Tant qu'on aura de l'amour
De l'eau fraîche et de l'air pur
Un toit et puis quatre murs
Ce sera la joie dans not' cour

J'ai entendu cette chanson par hasard à la radio au moment de rédiger cette édition et je me suis dit : c'est exactement ça la vie! *M*

«Tant qu'on aura de l'amour
De l'eau fraîche et de l'air pur
Un toit et puis quatre murs
Ce sera la joie dans not' cour»

JOUE EN BOUCLE



CHATS SAUVAGES

MARJO

On n'apprivoise pas les chats sauvages
Pas plus qu'on met en cage les oiseaux de la Terre
Faut les laisser aller comme on les laisse venir au monde
Faut surtout les aimer, jamais chercher à les garder
Tout doucement, je veux voyager
Te jasant d'amour et de liberté

On n'emprisonne pas les cœurs volages
Pas plus qu'on coupe les ailes aux oiseaux de la Terre
Faut les laisser aller toujours sans chercher à comprendre
Ils marchent seuls et n'ont qu'un seul langage
Celui de l'amour, celui de la vie
Ils chantent pour toi si t'en as envie

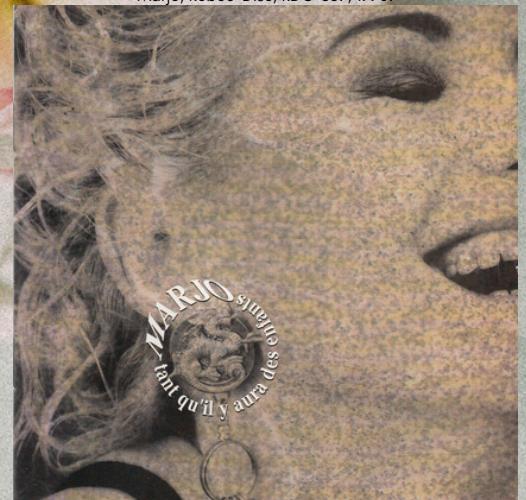
Cette chanson joue en boucle chez moi car elle me rejoint. J'ai ce besoin de liberté et juste l'écouter et la chanter me permet de vivre ce sentiment de liberté. Je me sens comprise et ça me plaît. Marjo a su mettre les mots sur un besoin parfois abstrait que chaque génération ressent à un moment ou à un autre. *M*

J'me sens un peu comme le chat sauvage
Et j'ai les ailes du cœur volage
J'veux pas qu'on m'apprivoise
J'veux pas non plus qu'on m'mette en cage
J'veux être aimée pour ce que j'ai à te donner
Tout doucement, je veux voyager, hmm-hmm
En te jasant d'amour et de liberté

Cette chanson, elle est pour nous, hmm-hmm
Elle jase d'amour et de liberté

Cette chanson, elle est pour nous, hmm-hmm
Elle jase d'amour et de liberté

Millaire, J., Marjo, Tant qu'il y aura des enfants.
Marjo, Kébec-Disc, KDC-669, 1990.



SARAH MAY VÉZEAU

Star Académie 2012 ☆ La voix 2019

♡ Contrats de chant privés

♡ Conseillère Mary Kay



SARAH MAY



GALERIE PHOTOS

Par Julie-Anne Létourneau



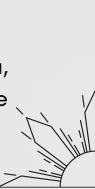


GALERIE PHOTOS

À LA DÉCOUVERTE DE LANAUDIÈRE



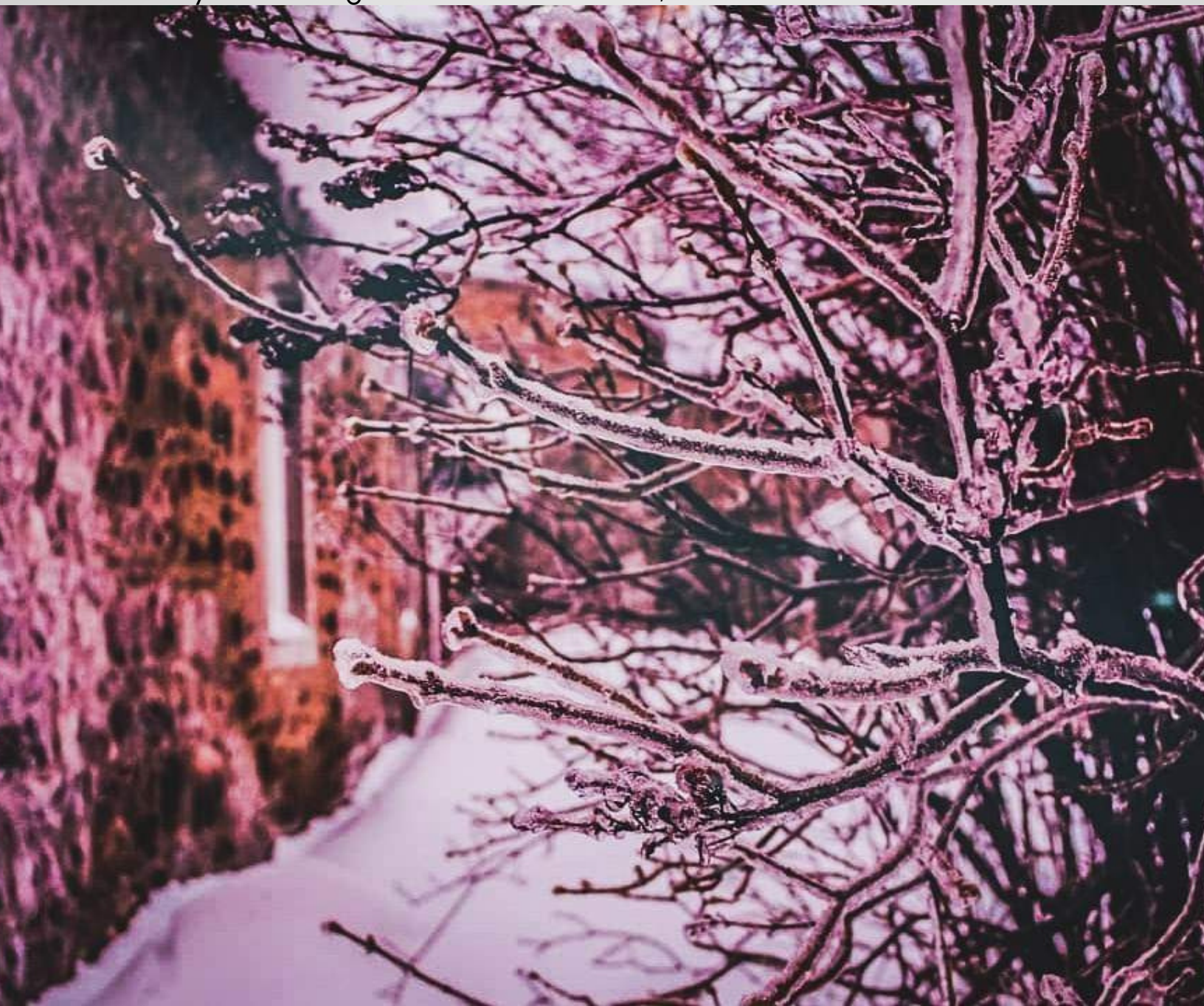
Par **Julie-Anne Létourneau**,
Photographe et propriétaire de
l'entreprise PhotoGraphie Jalou



Survol sur le village de Sainte-Julienne, Lanaudière



Presbytère de l'église Sainte-Geneviève, Sainte-Geneviève-de-Berthier

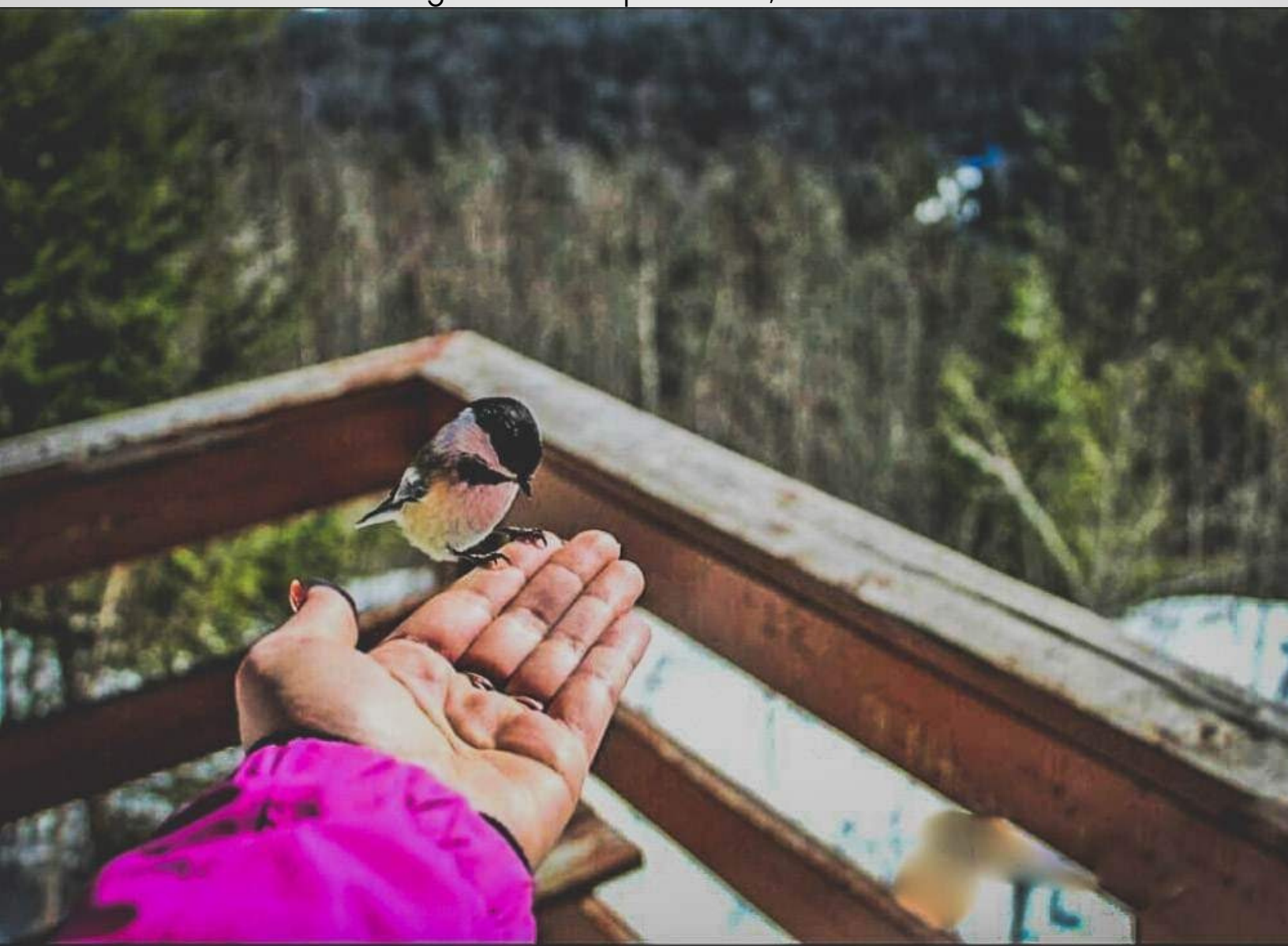


Parc Régional des Chutes Monte-à-Peine-et-des-Dalles



Saint-Jean-de-Matha

Parc régional des Sept-Chutes, Saint-Zénon





Familizoo, Saint-Calixte

Le Cap de la Fée, Saint-Donat-de-Montcalm



PhotographieJalou

Camp Richelieu, Saint-Côme



Plage municipale de Saint-Gabriel, Saint-Gabriel-de-Brandon



PhotographieJalou

Parc régional des chutes Dorwin, Rawdon



PhotographieJalo

Plage municipale de Rawdon



Verger Gibouveau, Laval



PhotographieJalou



PhotoGraphie Jalou

450-758-5197

julieanneletourneau@gmail.com

Séance extérieur
Mariage et événements
prix sur demandes





RECETTE GAGNANTE





BROWNIES DÉCADENTS SIGNÉE CHOCOLATS FAVORIS

INGRÉDIENTS

- 1 tasse (250 ml) de beurre non salé
- 2/3 tasse (165 ml) de poudre de cacao
- 1 tasse (250 ml) de pastilles de chocolat Classique noir
- 4 gros oeufs
- 2 tasses (500 ml) de cassonade
- 1 c. à thé (5 ml) d'essence de vanille
- 3/4 tasse (185 ml) de farine tout usage non blanchie
- 1/2 c. à thé (3 ml) de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé (3 ml) de sel

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Dans une petite casserole, faire fondre le beurre à feu doux. Ajouter le cacao et le chocolat, puis faire fondre en remuant de 2 à 3 minutes, et retirer du feu.
3. Dans un grand bol, fouetter les oeufs, la cassonade et l'essence de vanille.
4. Incorporer le mélange de chocolat à celui contenant les oeufs, en remuant sans arrêt. Ajouter ensuite la farine, la poudre à pâte et le sel, puis mélanger juste assez pour humidifier les ingrédients secs.
5. Graisser un moule carré de 8 po (20 cm). Verser uniformément la pâte dans le moule.
6. Cuire sur la grille centrale du four environ 25 minutes.
7. Retirer le moule du four et laisser reposer 25 minutes.



Astuce de Mylène

Remplacer les pépites de chocolat noir par des pépites de chocolat au lait pour obtenir un brownie mi-cuit au milieu fondant!

Pour d'autres recettes signées
Chocolats Favoris :
chocolatsfavoris.com/recettes







VIRAGE VERT



LE SAVON DE MARSEILLE



Le savon de Marseille est un allié pour toutes les tâches dans la maison. Depuis que je l'ai découvert en même temps que l'entreprise Lavalloise Planette Produits Écologiques qui l'utilise dans tous ses produits ménagers fabriqués à la main, il suit mon quotidien de près.

Ses composantes

Malheureusement, il est possible que la composition du savon de Marseille diffère d'un fabricant à un autre car la composition des produits ménagers n'est pas protégée par une loi. La recette officielle et ainsi les ingrédients pourraient varier tout en conservant l'appellation du savon de Marseille. Il faut donc être prudent dans nos choix de fabricants. Personnellement, j'utilise le savon de Marseille de la Savonnerie le Sérail.

La composition officielle du savon de Marseille de catégorie "Ménage", c'est-à-dire, qu'il n'encrasse pas les machines grâce à l'absence de glycérine, est :

- 72% d'huile d'olive;
- De l'eau;
- Du sel; et
- De la soude.

Comment reconnaître le vrai savon de Marseille?

C'est relativement simple car il n'existe pas sous la forme liquide pour commencer. Sa couleur doit être brun-vert ou blanc (causé par le sel qui remonte à la surface pendant le séchage). De plus, le véritable savon de Marseille est estampillé sur les 6 côtés.

Plus simplement, le savon de Marseille de catégorie "Ménage"; a des propriétés :

- nettoyantes
- dégraissantes
- désinfectantes
- antiseptiques
- antibactériennes
- hypoallergéniques

est :

- naturel
- sans odeur
- biodégradable
- sans glycérine

Pour quoi utiliser le savon de Marseille?

- Détache tous les tissus (vêtements, chaises, meubles et matelas, sacs, souliers, tapis, etc.) :
 - Pour une nouvelle tache : Mouiller le tissu à l'eau froide, frotter la tache à l'aide du bloc de savon de Marseille. Si possible, faire mousser en frottant le tissu sur lui-même et mettre dans la laveuse ou rincer.
 - Pour une vieille tache : Laisser agir le savon de Marseille pendant 24 heures avant de mettre à la laveuse ou rincer.
- Laver la vaisselle : avec un tampon ou un linge à récurer, il devient le cake vaisselle parfait.
- Laver les fruits et légumes.
- Nettoyer les pinceaux.
- Nettoyer une plaie.
- Blanchir naturellement les dents.
- Nettoyer le maquillage d'enfants.
- Fabriquer ses propres produits ménagers

AIDE-MÉMOIRE POUR LE MÉNAGE DU PRINTEMPS

S

i comme moi, le ménage du printemps vous éparpille sans vous en rendre compte, vous aurez probablement besoin d'un outil pour vous aider à rester focus sur les tâches à faire. Je vous partage donc ma liste personnelle des tâches à accomplir lors du ménage du printemps. Ainsi, libre à vous d'effectuer les tâches pièce par pièce échelonné sur plusieurs jours ou semaines. Vous pourrez également adapter ces listes selon votre réalité ce qui est toujours pratique! De plus, je vous conseille fortement de vous procurer auprès de votre Mère Nature Planette l'huile essentielles à diffuser Focus. Rendez-vous sur <https://planette.ca/points-de-vente/>. Vous pourrez alors en profiter pour vous équiper en produits nettoyants efficaces aussi disponible en vrac près de chez vous.





LES ESSENTIELS
DE MYLÈNE

Ménage de printemps L'entrée

Propreté

- ☐ Nettoyer sous le tapis
- ☐ Nettoyer les fenêtres et miroirs
- ☐ Épousseter les plinthes et les luminaires
- ☐ Nettoyer les cadres de porte et les murs
- ☐ Laver la porte d'entrée
- ☐ Passer l'aspirateur
- ☐ Nettoyer les murs
- ☐ Laver les planchers
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Rangement

- ☐ Trier les chaussures et bottes à garder et donner
- ☐ Interchanger les bottes et les chaussures de saison
- ☐ Trier les manteaux et accessoires
- ☐ Ranger les manteaux d'hiver
- ☐ Organiser les sacs
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Entretien

- ☐ Changer les coupes froid de la porte
- ☐ Huiler les charnières
- ☐ Réparer les trous dans les murs
- ☐ Faire des retouches de peinture ou repeindre au besoin
- ☐ Inspecter les joints de céramique et réparer au besoin
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



LES ESSENTIELS
DE MYLÈNE

Ménage de printemps La cuisine

Propreté

- ☐ Nettoyer l'intérieur des petits électroménagers
- ☐ Nettoyer l'intérieur du four
- ☐ Nettoyer les grilles de la hotte de poêle
- ☐ Nettoyer l'intérieur du frigo
- ☐ Laver les comptoirs (sous les électroménagers)
- ☐ Nettoyer les portes et l'intérieur des armoires
- ☐ Nettoyer et désinfecter la poubelle
- ☐ Nettoyer les fenêtres
- ☐ Nettoyer le lavabo
- ☐ Épousseter les plinthes et les luminaires
- ☐ Passer l'aspirateur
- ☐ Laver les planchers

Rangement

- ☐ Jeter la nourriture périmée
- ☐ Organiser le garde-manger
- ☐ Faire le tri des tiroirs
- ☐ Jeter la vaisselle brisée
- ☐ Donner la vaisselle et les petits électroménagers inutilisés
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Entretien

- ☐ Tester l'alarme incendie
- ☐ Réparer les poignées et les charnières d'armoires
- ☐ Surveiller l'état des tuyaux pour prévenir d'éventuelles fuites
- ☐ Vérifier et réparer les joints de silicone
- ☐ Inspecter les joints de céramique et réparer au besoin
- ☐ Faire des retouches de peinture ou repeindre au besoin
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



LES ESSENTIELS DE MYLÈNE

Ménage de printemps La salle de bain

Propreté

- ☐ Nettoyer la cuvette de la toilette
- ☐ Nettoyer toutes les surfaces de comptoir
- ☐ Nettoyer les portes et l'intérieur des armoires
- ☐ Nettoyer les fenêtres et miroirs
- ☐ Nettoyer la machine à laver au cycle de nettoyage
- ☐ Nettoyer et désinfecter la poubelle
- ☐ Épousseter les plinthes et les luminaires
- ☐ Nettoyer les fenêtres
- ☐ Nettoyer le lavabo
- ☐ Passer l'aspirateur
- ☐ Laver les planchers
- ☐ Nettoyer le ventilateur

Rangement

- ☐ Trier et jeter les produits de beauté périmés
- ☐ Trier et jeter les produits de ménage
- ☐ Trier et rapporter à la pharmacie les médicaments périmés
- ☐ Faire le tri des cosmétiques et organiser
- ☐ Trier et ranger l'intérieur des armoires
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Entretien

- ☐ Surveiller l'état des tuyaux pour prévenir d'éventuelles fuites
- ☐ Vérifier et réparer les joints de silicone
- ☐ Inspecter les joints de céramique et réparer au besoin
- ☐ Faire des retouches de peinture ou repeindre au besoin
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



LES ESSENTIELS
DE MYLÈNE

Ménage de printemps Le salon

Propreté

- ☐ Laver les rideaux et housses de coussin
- ☐ Aspirer et nettoyer le tapis
- ☐ Épousseter les plinthes et les luminaires
- ☐ Épousseter les étagères et les consoles
- ☐ Épousseter et nettoyer la télé et les accessoires
- ☐ Nettoyer les sofas et divans
- ☐ Nettoyer les fenêtres
- ☐ Passer l'aspirateur
- ☐ Laver les planchers
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Rangement

- ☐ Trier les livres
- ☐ Trier les DVD
- ☐ Trier les objets de décoration
- ☐ Trier les articles électroniques et donner les inutilisés
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Entretien

- ☐ Tester l'alarme incendie
- ☐ Réparer les trous dans les murs
- ☐ Faire des retouches de peinture ou repeindre au besoin
- ☐ Retoucher au stylo les égratignures sur les meubles
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



LES ESSENTIELS
DE MYLÈNE

Ménage de printemps Les chambres

Propreté

- ☐ Laver les rideaux
- ☐ Laver les draps, housses de couette et coussins
- ☐ Aspirer et nettoyer les tapis
- ☐ Nettoyer les fenêtres et miroirs
- ☐ Épousseter les plinthes et les luminaires
- ☐ Épousseter les étagères et les armoires
- ☐ Nettoyer et désinfecter les jouets
- ☐ Nettoyer les fenêtres
- ☐ Passer l'aspirateur
- ☐ Laver les planchers
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Rangement

- ☐ Trier les vêtements à donner
- ☐ Trier et vider les tables de chevet
- ☐ Trier les objets de décoration
- ☐ Trier et donner les jouets inutilisés
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Entretien

- ☐ Tester l'alarme incendie
- ☐ Réparer les trous dans les murs
- ☐ Faire des retouches de peinture ou repeindre au besoin
- ☐ Retoucher au stylo les égratignures sur les meubles
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



LES ESSENTIELS
DE MYLÈNE

Ménage de printemps Le bureau

Propreté

- ☐ Laver les rideaux
- ☐ Laver la chaise de bureau
- ☐ Aspirer et nettoyer les tapis
- ☐ Nettoyer les fenêtres et miroirs
- ☐ Nettoyer l'écran d'ordi, le clavier et les accessoires
- ☐ Épousseter les plinthes et les luminaires
- ☐ Épousseter les étagères et les armoires
- ☐ Nettoyer l'intérieur des tiroirs
- ☐ Nettoyer les fenêtres
- ☐ Passer l'aspirateur
- ☐ Laver les planchers
- ☐ _____
- ☐ _____

Rangement

- ☐ Trier et ranger les crayons et la papeterie
- ☐ Trier et ranger les documents importants
- ☐ Trier les documents sur l'ordinateur
- ☐ Trier les photos numériques
- ☐ Trier et vider les boîtes de courriel
- ☐ Se désabonner des infolettres inutiles
- ☐ _____
- ☐ _____

Entretien

- ☐ Réparer les poignées et les tiroirs endommagés
- ☐ Faire les mises à jour sur l'ordinateur
- ☐ Vérifier les fils de branchement
- ☐ Retoucher au stylo les égratignures sur les meubles
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



LES ESSENTIELS
DE MYLÈNE

Ménage de printemps L'extérieur

Propreté

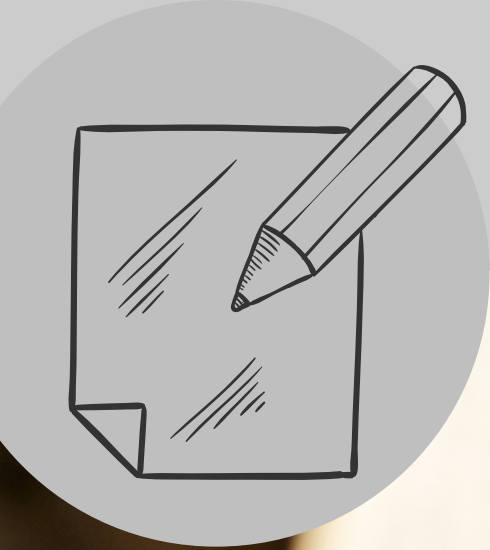
- ☐ Nettoyer les portes à l'extérieur
- ☐ Nettoyer cadres de fenêtres
- ☐ Nettoyer les fenêtres
- ☐ Balayer et nettoyer le perron
- ☐ Nettoyer les plate-bandes
- ☐ Ramasser les branches mortes
- ☐ Nettoyer le barbecue
- ☐ Nettoyer la terrasse
- ☐ Nettoyer et détacher les meubles de patios
- ☐ Nettoyer les gouttières
- ☐ _____
- ☐ _____

Rangement

- ☐ Trier et ranger le cabanon
- ☐ Trier et ranger les outils de jardinage
- ☐ Trier et ranger le matériel de jardinage (pots, paillis, etc.)
- ☐ Installer les moustiquaires
- ☐ Donner la vaisselle et les petits électroménagers inutilisés
- ☐ _____
- ☐ _____

Entretien

- ☐ Teindre ou vernir les surfaces en bois
- ☐ Poncer et peindre les surfaces métalliques rouillées
- ☐ Inspecter et refaire au besoin les joints autour des fenêtres
- ☐ Réparer les fissures dans le béton (fondations, escaliers et patio)
- ☐ Huiler les charnières des portes
- ☐ Inspecter l'extérieur de la maison et prévoir les réparations au besoin
- ☐ _____
- ☐ _____



QUIZ



EST-CE QUE TA MAISON EST (SUR)ENCOMBRÉE?



1. Dans mes tiroirs de cuisine... :

- A.** Chaque ustensile a un endroit désigné et tout y est bien ordonné.
- B.** Se trouvent tant d'ustensiles que, bien que je sache dans quel tiroir chercher, la fouille est d'envergure archéologique.
- C.** Je ne conserve que les ustensiles dont j'ai besoin, bien que ce soit désorganisé et que j'y trouve rarement ce que je cherche.
- D.** Je ne trouve jamais ce que je cherche sans fouiller en profondeur dans plus d'un tiroir.

2. À la maison je fais le rangement des traîneries... :

- A.** Rien ne traîne chez moi comme tout a sa place.
- B.** Au quotidien, et j'y accorde plus de 30 minutes.
- C.** Dès que je peux, mais je n'arrive pas à prendre le dessus.
- D.** Lorsque possible, mais je suis dépassé. On dirait que peu importe, que je ramasse ou non, c'est toujours le désordre.

3. Quelle affirmation me colle à la peau :

- A.** Une place pour chaque chose et chaque chose à sa place.
 - B.** J'ai plein de systèmes de rangement, mais ce n'est pas souvent en ordre.
 - C.** Où ai-je donc mis ça ?
 - D.** Je ne me souvenais pas que j'avais ça!
4. J'oublie un rendez-vous ou je suis en retard... :
- A.** Jamais
 - B.** Parfois
 - C.** Une fois sur deux
 - D.** Très souvent

5. Concernant mes biens ... :

- A.** Je donne ou je vends ce qui ne me sert plus. Je ne garde rien d'inutile.
- B.** J'essaie de m'en débarrasser, mais j'en ai encore beaucoup trop.
- C.** Je les garde pour la plupart, car ils pourraient servir un jour, ou encore être réparés, ou servir à quelqu'un d'autres, ou...
- D.** Je trouve une utilité à tous mes objets. Valeur sentimentale, souvenirs, collections, etc.

6. Mon sac à main ... :

- A.** Contient un minimum de choses, et j'y trouve rapidement ce que je cherche.
- B.** Trop de choses à mon goût, mais je m'y retrouve.
- C.** Ne déborde pas, mais je perds un temps fou à y chercher ce dont j'ai besoin.
- D.** Est plein à craquer, et je m'épuise à essayer d'y trouver ce que je cherche !

7. Concernant les draps de mon lit... :

- A.** Je les change de façon régulière, selon un horaire fixe.
- B.** Ils devraient être lavés aujourd'hui, mais je le ferai demain.
- C.** Je les aurais bien changés aujourd'hui, mais l'autre ensemble de literie n'est toujours pas propre.
- D.** Ça fait une semaine que je dois les changer, mais ça peut bien attendre encore quelques jours.

8. Concernant le paiement de mes factures...

- A.** J'ai un système en place qui me permet de tout payer sans délais ni retard.
- B.** Je les paie dès que je les reçois, sinon je risque de les oublier.
- C.** Mes factures sont bien classées, mais j'oublie souvent de me charger des paiements.
- D.** Mes factures traînent un peu partout et je reçois régulièrement des avis de retards avec des pénalités.

9. Planifier ma semaine pour moi c'est ... :

- A.** Une planification hebdomadaire que je respecte aisément.
- B.** Un plan de match que je m'efforce de préparer, mais que je n'arrive pas à suivre.
- C.** Un excellent outil qui m'aiderait beaucoup si j'arrivais à l'intégrer à ma routine et à le faire correctement.
- D.** Un défi absolu qui, même si je l'intégrais à ma routine, ne serait probablement pas respecté.

10. Concernant mes biens ... :

- A.** Je donne ou je vends ce qui ne me sert plus. Je ne garde rien d'inutile.
- B.** J'essaie de m'en débarrasser, mais j'en ai encore beaucoup trop.
- C.** Je les garde pour la plupart, car ils pourraient servir un jour, ou encore être réparés, ou servir à quelqu'un d'autres, ou...
- D.** Je trouve une utilité à tous mes objets. Valeur sentimentale, souvenirs, collections, etc.



RÉSULTATS

Tu as une majorité de **A.**

Un organisateur professionnel dort en vous !

Vous avez toutes les qualités pour devenir organisateur professionnel. L'organisation et le minimalisme sont des termes que vous maîtrisez très bien. Et vous aimez en apprendre encore plus car c'est une passion.



Tu as une majorité de **B.**

Désencombrer et simplifier sont la solution !

Vous aimez l'organisation mais votre encombrement et votre manque de discipline vous empêche de mettre en place une organisation efficace.

Tu as une majorité de **C.**

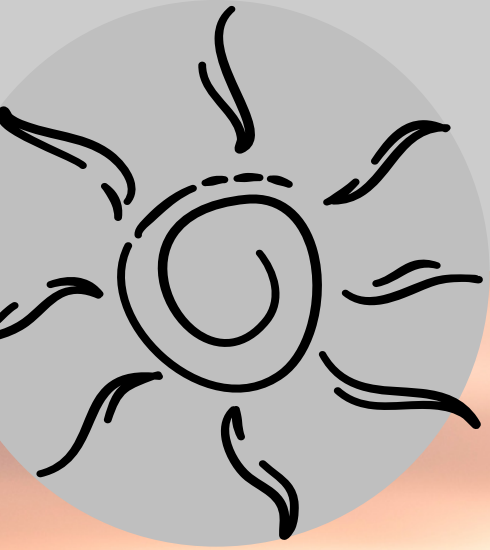
L'organisation ne coule pas dans vos veines !

L'organisation n'est pas quelque chose de naturel pour vous et votre tendance à garder trop d'objets ne vous aide pas. Cependant vous êtes une personne qui adhère à une certaine discipline. Il vous manque juste les outils pour mieux vous organiser au quotidien.

Tu as une majorité de **D.**

Au Secours !!!

Vous avez beaucoup de difficulté avec votre organisation et votre environnement physique est encombré et cela a un impact sur votre quotidien et votre niveau d'énergie. N'hésitez pas à demander de l'aide professionnelle.



NOURRIS TON ÂME



MOI ET ELLES



Depuis que je m'en souviens, j'ai eu comme fausse croyance que d'être entre femmes était difficile, on est « bitch » entre nous ! C'est du moins ce que la société m'a fait croire.

Je n'ai donc pas hésité et je me suis enfilée vers des études où la majorité des élèves étaient des gars ... là où j'étais certaine (inconsciemment) que je ne rencontrerai pas trop de femmes. On est bien entre gars et je me sentais plus « tomboy » par mes actions. Polytechnique en génie mécanique, machiniste et outilleuse de métier, j'ai fait mon chemin dans un milieu non traditionnel où je ne l'ai pas eu facile en tant que femme !

Je ne nommerai pas l'entreprise en aérospatiale qui m'a remerciée de mon stage, pourtant excellent, mais elle ne pouvait m'engager parce que j'étais une femme. On remonte ici en 1998. Non, je ne l'ai pas eu facile par la suite, je me suis battue pour être reconnue. J'ai travaillé plus fort aussi pour essayer d'avoir le même salaire qu'un homme. Je ne regrette rien car mon chemin a fait ce que je suis aujourd'hui mais j'ai passé à côté de la douceur dans ma vie car j'avais la sensation que pour avoir ce que je voulais, je devais toujours me « battre » ... Que c'est épuisant, je peux te le dire.

En prenant conscience de ce que j'avais éloigné de ma vie ... les femmes, j'ai appris à renouer avec la douceur, ma féminité, qui j'étais vraiment ; une femme puissante qui ne devait plus se cacher dans son rôle de « tomboy ».

En 2009, j'ai eu la chance d'être initiée à la magie et de faire partie d'un Coven. Une étape cruciale dans ma vie où j'ai reconnecté avec mon âme.

J'ai ouvert par la suite mon entreprise pour accompagner les femmes. Mon objectif était et l'est encore aujourd'hui, de 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.

En 2022, je suis retournée à l'université après plus de 25 ans à l'UQAM, en Études Féministes. Ça allait de soi pour moi.

J'ai comme vision de créer LA plus grande communauté de femmes et de promouvoir la puissance de la sororité, de l'impact transformateur d'un féminisme conscient et bienveillant au cœur des diverses organisations de la société.

MOI ET ELLES

MARLENE DUBREUCQ.COM
CONTACT@MARLENE DUBREUCQ.COM

POISSONS

(19 FÉVRIER - 20 MARS)

Henriette Delille
Femme Poissons
Née le 11 mars 1813
Nouvelle-Orléans, USA



Photo : Women In History–Henriette DeLille | Lucky Bean Tours

Née d'un père blanc et d'une mère créole "libre", elle fut vouée à épouser un homme riche blanc. Elle refusa la vie que ses parents avaient choisie pour elle, en fondant les Sœurs de la Présentation en 1836. Devenue religieuse, elle et ses sœurs de l'ordre prirent soins des malades et des personnes pauvres. Sachant que l'éducation était une des clefs pour s'en sortir, elle enseigna aussi aux enfants et adultes esclaves à lire et à écrire.

Une rue de la Nouvelle-Orléans porte son nom pour en hommage à son dévouement pour les moins nantis.

Mots-clés : Préparation, altruisme, saisir les opportunités

Sortir de ta zone de confort, ça te parle ? Tu es capable d'accomplir bien plus que tu ne le penses ! C'est le moment d'évoluer.

Référence : Our Tarot Guidebook, Sarah Shipman

BÉLIER

(21 MARS - 20 AVRIL)



Photo : <https://www.alq.qc.ca/>

Pauline Marois

Femme Bélier

Née le 29 mars 1949

Québec

Personnalité publique, elle est l'initiatrice des services sociaux et services spécialisés à l'enfance au Québec.

La famille et la condition des femmes ont toujours été au centre de ses préoccupations. Elle a suivi les traces de femmes comme Madame Lise Payette et Simone Veil qui ont pris des risques politiques pour défendre le libre choix des femmes.

En 2014, elle fut la première femme à prendre le siège de Première Ministre.

Mots-clés : Action et engagement

Dans quel projet personnel, professionnel ou association aimerais-tu t'engager?

Qu'est-ce qui te freine à prendre action ?

Référence : Pauline Marois, Au-delà du pouvoir

TAUREAU

(21 AVRIL - 20 MAI)

Manal Al-Sharif
Femme Taureau
Née le 25 avril 1979
Arabie Saoudite



Photo : Evan Agostini/Invision/ap

Elle lança la campagne pour le « droit de conduire ».

Printemps 2011, elle met une photo d'elle en train de conduire sur les réseaux, ce qui est complètement défendu pour une femme ! Son acte la mène à faire de la prison mais d'autres femmes suivent le pas ... En 2017, elle écrit son histoire, *Daring to Drive* (Oser conduire) et c'est en 2018 que le gouvernement finit par accorder le droit de conduire aux femmes.

Pour sa sécurité, elle choisit l'exil en Australie où elle continue de militer pour le droit des femmes.

Mots- clés : Croire en toi et tes convictions, mieux-être
Chaque geste compte, même si petit qu'il soit.
La peur est notre plus grand oppresseur.

Référence : L'Oracle Féministe

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 des entreprises Les Essentiels de Mylène, Mère Nature Rawdon et 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

Le magazine MYLÈNE est publié 4 fois par année par Les Essentiels de Mylène et est vendu en abonnement numérique.

- Boutique écologique mobile à Rawdon
- Magazine Bien-Être numérique



LES ESSENTIELS
DE MYLÈNE

Pour un accompagnement personnalisé dans le changement de vos habitudes de consommation de produits ménagers et corporels écoresponsables



Mylène Lévesque
Propriétaire

en collaboration avec

mère **nature**
Rawdon

— PAR PLANETTE —



les mères **nature**