

L'histoire de Julie...



Julie a travaillé comme éducatrice en service de garde avant d'être technicienne en éducation spécialisée. Ayant toujours eu un surplus de poids, cela ne l'a jamais empêché d'être active et de pratiquer l'entraînement en salle. Comme bien des personnes ayant du poids à perdre, elle avait déjà essayé des régimes, dont Weight watchers qui l'a aidé à perdre 70 livres...mais qui dit régime dit bien souvent reprise de poids, ce qui est malheureusement arrivé.

Alors qu'est-ce qui l'a motivé il y a 4 ans et demi pour un changement radical? Derrière toute décision il y a une source de motivation. Pour Julie, son élément déclencheur fut l'invitation à un mariage où elle désirait porter une jolie robe noire, elle nous raconte qu'en fin de compte ce fut 2 mariages dans la même année et elle a pu la porter cette robe tant désirée. Le plus difficile quand tu portes des vêtements de grande taille est la restriction de choix en plus du coût beaucoup plus élevé.

Médicamentée depuis 10 ans pour des troubles de pression artérielle, de diabète et de cholestérol, elle devait s'assurer que sa mise en forme et son changement alimentaire soient encadrés par son médecin et également par un entraîneur privé. Étant éligible pour la chirurgie bariatrique, elle s'inscrit donc sur la liste d'attente à laquelle elle s'est désistée puisque lorsque le médecin l'a contacté elle avait déjà perdu 90 livres par elle-même! Comment a-t-elle fait? Changement alimentaire pour ingérer davantage de protéines, éliminer le sucre raffiné et conserver seulement les bons glucides. Comme la nourriture est une obligation, pas un choix comme la consommation d'alcool, il a fallu qu'elle revoie ses quantités et qu'elle priorise de meilleurs choix d'aliments. La perte de poids est reliée à 80 % de notre alimentation et 20 % de l'exercice physique, nous confirme-t-elle!

Elle continue de s'entraîner entre 3 et 5 fois par semaine en salle où un programme en musculation et en cardio est favorisé. Elle a plus de 130 livres perdues et poursuit son maintien au quotidien. Son cheminement lui a fait prendre conscience des personnes qui se souciaient réellement d'elle, certaines se sont éloignées, d'autres l'encouragent et la respectent dans ses choix de vie. Même si Julie s'est toujours acceptée telle qu'elle est, elle a décidé de SE CHOISIR, de faire passer sa qualité de vie en premier. Pour cela, elle a fait des choix, elle investit du temps pour être en forme, ce qui lui sied très bien. Elle ne prend plus aucune médication, tous ses problèmes de santé sont rentrés dans l'ordre et elle déborde d'énergie. Elle conseille à tous d'être actif, de se trouver une activité que l'on aime pour s'assurer d'être en meilleure santé physique et psychologique.

Merci à toi Julie, tu es une belle source d'inspiration, continue de te choisir et de faire de ta vie, TA priorité! Ta persévérance, ta joie de vivre nous démontrent tout le potentiel qu'il y a en toi!



Journal de la Femme remarquable

Mars 2020



Portrait de femmes inspirantes qui se sont démarquées à leur façon au personnel de soutien.



Afin de souligner la Journée internationale des Femmes, nous aimerions vous présenter 3 femmes du personnel de soutien, qui, chacune à leur manière, nous a inspiré. Nous les avons rencontrés et interrogés afin de connaître une facette de leur vie qu'elles ont bien voulu partager avec nous et avec vous.

Nous possédons toutes notre histoire, nous avons toutes vécu des événements qui nous ont aidés à façonner qui nous sommes, à s'épanouir, à croquer dans la vie à pleines dents.

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que nous dressons les portraits de **Chantale Brisson**, **France Roy** et **Julie Émond**. Nous les remercions du fond du cœur pour nous avoir permis de mieux les connaître et de faire en sorte que leur histoire puisse permettre de vous motiver, de vous inspirer, de vous mobiliser et voir une des facettes de leur parcours de vie.

Bonne lecture !

Isabelle Larouche, présidente



L'histoire de Chantale...



Chantale travaille comme éducatrice en service de garde. L'écouter parler de son métier c'est recevoir une onde de passion et de ressourcement. Femme dynamique, positive et débordante d'énergie, on sent une femme forte sur laquelle on peut compter.

En janvier 2017, alors qu'elle est devant son ordinateur, elle ressent une douleur sur le côté et tâte une grosse bosse sous le sein. Son médecin lui fait passer une mammographie et on ne décèle rien, probablement un kyste. Malgré aucun antécédent familial, son médecin agit en prévention et préfère poursuivre ses investigations pour s'assurer que tout est bénin. Le 14 février, les résultats de l'échographie viennent malheureusement démontrer le contraire et la biopsie en mars indique que c'est sérieux, un cancer de stade 3-4 est bel et bien présent. Elle a subi 2 opérations, l'une pour enlever la bosse, l'autre pour retirer 15 ganglions dont 8 étaient infectés, elle n'aura toutefois pas à subir l'ablation des seins. Ce sont donc, 29 traitements de radiothérapie et 6 traitements de chimiothérapie qu'elle a reçus. Elle a été en invalidité pendant 18 mois et en retour progressif par la suite. Cette année, elle est de retour à temps complet.

Cette petite boule d'énergie sur 2 pattes a donc dû apprendre à revoir ses priorités. À l'intérieur d'elle, Chantale avoue avoir toujours été anxieuse, car elle veut que l'on apprécie son travail, ses interactions et activités auprès des élèves et en a toujours donné beaucoup plus, rien ne l'arrêtait. A-t-elle changé? Oui et non, sa passion, sa motivation sont présentes, peut-être même encore plus puisque chaque jour où elle se lève, elle le vit à 100%. C'est une chance pour elle d'avoir mené cette bataille qui peut revenir puisqu'elle n'est pas encore en rémission complète.

Elle a dû apprendre à mettre ses limites et se faire respecter, négocier avec sa sensibilité qui peut parfois lui jouer des tours, vivre avec les effets secondaires (troubles de concentration, diminution de sa sensibilité tactile et impulsivité) et se redécouvrir sous toutes ses nouvelles facettes.

Ayant eu bien peur de ne pas retrouver son énergie et ses capacités physiques, elle apprécie tellement la chance de vivre chaque jour, de savourer chaque minute que la vie lui offre, un jour à la fois. Chaque personne est différente, elle le constate encore plus aujourd'hui et aimerait dire que peu importe les épreuves que nous pouvons vivre, on s'en sort, il n'y a pas de montagnes infranchissables, car chaque épreuve nous rend plus fort.

Merci à toi Chantale, tu es une véritable guerrière. Ta vision positive nous permet de croire en un monde meilleur rempli d'espoir. Merci pour ce partage, merci d'être une source de motivation et un véritable rayon de soleil!

Chantale est présentement en arrêt de travail. Elle vient de recevoir un diagnostic de métastases au foie et aux os. Nous pensons fort à elle!

L'histoire de France...



France a commencé sa carrière comme surveillante et préposée aux élèves handicapés à Madeleine-Bergeron avant de devenir technicienne en éducation spécialisée dans les écoles secondaires depuis 23 ans. Aimant être près des gens, elle avait auparavant fait un BAC en service social, mais comme il y avait trop un volet administratif et moins de relations humaines, elle a parfait ses études comme TES. Être sur le terrain, dans l'action et pouvoir accompagner les gens, les voir évoluer et devenir plus heureux, lui procure un sentiment de bien-être.

Comme l'humain est au cœur de ses passions, elle est devenue également coach PNL. C'est lors d'un de ces stages de 4 mois, en Suisse comme TES, que son superviseur a pu lui faire découvrir cette approche. De 2012 à 2016, elle a donc suivi cette formation qu'elle qualifie de passionnante. PNL, c'est la Programmation (tout se programme à partir de ce que l'on vit) Neuro (ces programmes sont dans les neurones de notre cerveau) Linguistique (c'est avec ces programmes que l'on communique avec soi et les autres). Ces outils viennent donc changer les programmations nuisibles par des programmes gagnants sous plusieurs facettes. Depuis l'été 2019, au sein de l'école PNL L'essentiel, elle enseigne et partage ses connaissances avec les autres en plus d'offrir ses services pour les gens du scolaire.

De nature accueillante, positive, persévérante, organisée, vive d'esprit et ouverte sur le monde, elle croit au plein potentiel des gens qu'elle côtoie. Ses expériences de vie, ses projets, ses voyages ont su développer et approfondir au fil de toutes ces années sa façon de voir, de percevoir et de comprendre le volet des relations humaines.

Ne s'improvise pas coach PNL qui veut l'être! Il y a un cadre à respecter telle la loi 21, une formation de 1000 heures, des stages supervisés et une organisation mondiale (SICPNL) encadre les personnes qui sont qualifiées et reconnues pour être coach. Pour sa part, elle reçoit principalement des ados de 14 ans et plus ainsi que des femmes qui veulent travailler sur soi, se fixer des objectifs et les atteindre. Le principe est de focaliser sur le changement des sphères de notre vie qui nous plaisent moins.

Merci à toi France de croire en l'être humain, d'être une femme inspirée qui aime transmettre tes connaissances et tes expériences pour rendre les autres davantage meilleurs. Continue de te laisser toucher par la nature, par sa beauté, sa simplicité et sa complexité, cela te permet de te centrer sur l'essentiel en toi et de pouvoir nous le partager.

Cela vous a inspiré et vous voulez en connaître davantage sur le PNL, il suffit de consulter le site de France : franceroypnl.com