

Viser la vitalité en toutes saisons

LOUISE GUERTIN

La vitalité, c'est la proposition que fait Danielle Larocque dans son tout dernier livre *Les saisons de la vitalité*, paru aux éditions Geroso et dont le lancement a eu lieu au début de mai. Professeur à l'UQUAM, mais également femme d'affaires, elle trouve l'énergie pour faire du bénévolat à la Coop-Santé des falaises où elle a organisé, avec d'autres, une série de conférences sur la prévention et la promotion de la santé.

Elle a collaboré à divers ouvrages explorant l'attitude et l'activité physique. Son nouveau livre est une suite logique à son expérience et à sa réflexion sur le développement personnel. Dans ce livre, elle propose

un conte et des exercices pour apprendre à son rythme. Elle y suggère une démarche afin d'atteindre un équilibre qui respecte les besoins particuliers pour chacun.

Nous avons rencontré l'auteure pour qu'elle nous parle des *Saisons de la vitalité* et de son parcours. M^{me} Larocque explique qu'à l'âge de 16 ans, elle a choisi la kinésiologie comme profession parce que «l'activité physique a rapidement été un facteur d'équilibre dans ma vie.» Elle enseigne d'ailleurs à l'UQUAM un programme basé sur des études démontrant que l'activité physique fait une différence dans la réussite scolaire. Elle souligne qu'il est important de faire les liens entre expérience et comprendre pour ensuite intégrer certaines pratiques à son quotidien.

Elle reconnaît qu'elle a utilisé un modèle similaire à son enseignement pour développer son livre en portant une attention particulière aux manières d'apprendre différentes d'un individu à l'autre. Elle croit que la forme du livre répond à des besoins différents. Ainsi ceux pour qui la créativité, l'intuition sont leur approche à comprendre

vont aborder le livre par le conte. Il y a également des explications, de l'information pour les esprits plus cartésiens, qui veulent avant tout savoir. Pour ceux qui apprennent mieux par l'expérience, elle offre des exercices pratiques.

Pourquoi choisir les saisons comme métaphore et structure du livre? «Pour moi, c'est aussi l'idée du développement, l'idée de cycles. La vie n'est pas linéaire. Sa vie, comme les saisons, est toujours en transformation.» Dans son livre, l'auteure explore différentes dimensions du développement de la personne: le bien-être physique, mental (état d'esprit) et spirituel qu'elle nomme «mission de vie».

À qui s'adresse ce livre? «Je dirais qu'à la trentaine, c'est souvent le premier mur qu'on rencontre. C'est un livre qui accompagne le chemin vers la maturité», nous dira l'auteure. *Est-ce que quelqu'un qui travaille, 40 ans, trois enfants par*



Danielle Larocque lors du lancement

exemple, a le temps de lire votre ouvrage? «Chaque chapitre est court. On peut y aller à son rythme. Choisir d'en lire un chapitre pour explorer une autre partie du livre à un autre moment. C'est prendre une pause pour prendre soin de soi.» Elle ajoute: «Il y a également une section du livre qui s'adresse aux gestionnaires pour leur permettre d'amorcer une réflexion. Ça peut également aider des personnes qui travaillent avec des bénévoles.»

LOTÉRIE VIDEO - BAR DU VILLAGE - KARAOKE
Venez chanter & vous amuser avec l'équipe du Bar du Village
À PRÉVOST Ouvert tous les jours de 9h am à 3h am

Venez vous amuser avec

Christian Bouffard

Entrée Gratuite en tout temps!
 « Les mercredis »
 journée de la grosse bière
 « Les jeudis »
 journée des dames
Bienvenue à tous!

Nouveau système de Karaoke informatisé
 Incroyable sélection de nouvelles chansons québécoises en plus des hits classiques!
TOUS LES SOIRS DE 20H À 3H AM

Jeudi 13 juin de 4h à 7h PM

3034 boul. Labelle, Prévost, QC 450-224-7486



MICHEL FORTIER

Gary Selby se distingue encore!

Gary est un citoyen de Prévost, un ami et un historien. Impressionné par les événements du marathon de Boston, il a produit un texte d'amitié et de support sous la forme d'un énoncé patriotique au Bostonais qu'il a offert à la station radio WBZ de Boston.



L'animateur radio a présenté cette lettre comme le témoignage d'un Canadien aux gens de Boston, un message d'amour et d'espoir. Le message fut lu sur les ondes avec une musique de circonstance et ils exprimèrent leur reconnaissance à Gary en l'encourageant à publier ce témoignage sur iTunes. Les amis ou les curieux pourront le trouver sur le site d'iTunes sous le nom de: DearBoston-JRWBZMix. Les profits iront tous à la « One fund Boston ».

Ceux qui ne connaissent pas Gary voudront savoir pourquoi nous titrons «encore». Eh bien Gary s'est

distingué en 1984 en recevant une lettre de félicitations du président Reagan pour un texte « The ballad of America » qu'il lui avait fait parvenir et qui témoignait de l'innovation et de la richesse que les

États-Unis avaient apportée au monde. Il s'est distingué en 2005 pour sa contribution à l'histoire américaine en réalisant « The Road Map to America », une carte routière des points historiques étatsuniens (cherché Roadmap to America, Gary Selby sur Google). Et en 2010, il était honoré à Rideau Hall par le Gouverneur général pour une autre carte routière historique de Vancouver à l'appui des jeux Olympiques (www.roadmaptovan-couver.com, *Journal des citoyens*, déc. 2010, p.18).

dt INSTITUT danielle tremblay

" Offrez lui le plus beau des cadeaux pour la Fête des mères "

Esthétique
 • Soins de base
 • Soins anti-âge
 • Traitement de l'acné
 • Traitement des taches pigmentaires
 • Soins pour peaux sensibles
 • Microabrasion
 • Manucure-pédicure SHELLAC

Épilation définitive sans douleur par ULTRASONS
 Épilation à la cire
 Exfoliation corporelle
 Enveloppements aux algues ou à l'argile

Massothérapie
 Massages :
 • Détente
 • Thérapeutique
 • Femme enceinte
 • Pierres chaudes
 • Drainage lymphatique

Certificats cadeaux disponibles
 Reçu de l'Association des massothérapeutes du Québec

1664, rue des Tangaras, Lac René, Prévost
222, Chemin du Lac Millette, St-Sauveur
514 592-2746

VENTES ET ACHATS d'automobiles usagées

GARAGE Alain Viau
 MÉCANIQUE GÉNÉRALE • CARROSSERIE

VENTE DE PNEUS NEUFS ET USAGÉS

SPÉCIAL INSTALLATION DE PNEUS À PARTIR DE 40\$

SPÉCIAL CHANGEMENT D'HUILE À PARTIR DE 35\$
 Vérification en 11 points

NOUVEAU Service de remorquage 24h

▲ MISE AU POINT ▲ DIRECTION
 ▲ FREINS ▲ INJECTION
 ▲ ÉCHAPPEMENT ▲ DIAGNOSTIQUE
 ▲ SUSPENSION ▲ ANTIROUILLE

1135, rue Doucet, Prévost • 450 224.7920