


VIVRE en 2017, c'est...


JANVIER 2017

SOS mon **MENTAL** s'emballe!

À LA UNE		SERGE MARQUIS			
		<p>Vous connaissez ce hamster qui court dans notre tête, jour et nuit, à l'intérieur de sa roulette... Il nous fait la vie dure, nous la rend parfois impossible. Il nous empêche souvent de dormir, voit des menaces là où il n'y en n'a pas; élabore des scénarios-catastrophes; fait des problèmes avec des situations qui n'en sont pas. Il provoque des conflits inutiles, nous empêche d'élaborer des plans d'action et de passer à l'action. Il se critique, se blâme, se juge et fait de même avec les autres. Il peut même nous rendre malade, physiquement et psychiquement. Bref, c'est une petite peste!</p> <p>Comment l'apprivoiser, le calmer, le ralentir sa course et en faire notre allié!</p>			
TOMBÉE / RÉDACTIONNEL		PUBLICITAIRE / GRAPHISME		EN KIOSQUE	
1 NOVEMBRE 2016		25 / 28 NOVEMBRE 2016		4 ou 11 JANVIER 2017	

MARS 2017

Le pouvoir de **L'ACCUEIL**

À LA UNE		NASSRINE REZA			
		<p>Accueillir ou résister à ce qui nous arrive? Avons-nous vraiment le choix? Dans un certain sens oui! Nous avons le choix de résister jusqu'à nous épuiser, en voulant au monde entier, à nos parents, à l'autre, à la société, mais rien ne va changer et « mieux » encore... si jamais la situation venait à se calmer, ce ne serait qu'une brève accalmie en attendant le prochain tsunami. Quand notre Vie a quelque chose à nous enseigner, rien ne va l'arrêter. Alors aussi bien l'accueillir non seulement pour s'en sortir, mais surtout pour évoluer, c'est-à-dire comprendre ce qui nous était adressé, l'intégrer et continuer à avancer, plus riche de ce que l'on a appris et plus léger!</p> <p>L'accueil est une clé vers la liberté! Pourquoi alors choisir de rester prisonnier?</p>			
TOMBÉE / RÉDACTIONNEL		PUBLICITAIRE / GRAPHISME		EN KIOSQUE	
15 DÉCEMBRE 2016		27 / 30 JANVIER 2017		2 ou 9 MARS 2017	

MAI 2017

Le **COURAGE** d'être **Soi**

À LA UNE		RENÉE RIVEST			
		<p>Être soi? Une évidence? Ça devrait l'être! Comment pourrait-on être quelqu'un d'autre? Et pourtant! Devenir totalement Soi, signifie penser par soi au-delà des règles qui nous ont défini. Donner écho à cette voix peut être pour certains un état de grâce et pour d'autres un passage terrifiant... C'est ici que le Courage prend tout son sens. Être vraiment Soi, agir, décider ce qui est <i>juste</i>, <i>vivant</i> et <i>cohérent</i> pour soi, comporte parfois le risque d'être rejeté, de décevoir, de heurter des personnes qui nous sont chères.</p> <p>Mais notre Soi, lui, ne nous oublie pas... Dès qu'il en a la chance il nous provoque pour nous réveiller : relation qui éclate, emploi qui se perd, santé qui vacille... Tout ça pour nous sortir de l'amnésie dans laquelle nous nous sommes nous-même plongé et nous permettre enfin de nous retrouver. Le simple fait d'y penser, n'est-ce pas un magnifique vertige...</p>			
TOMBÉE / RÉDACTIONNEL		PUBLICITAIRE / GRAPHISME		EN KIOSQUE	
1 FÉVRIER 2017		24 / 27 MARS 2017		4 MAI 2017	