

CONFÉRENCE-SPECTACLE DE STÉPHANIE MILOT

Les neuf clés du bonheur

Psychothérapeute réputée, Stéphanie Milot est également une auteure à succès de livres destinés au mieux-être tels qu'*Émotion, quand tu nous tiens* ou *Pour mieux vivre avec le stress, changez d'état d'esprit*. L'exanimatrice à « Salut Bonjour week-end » promène son optimisme d'un bout à l'autre de la province parce qu'elle croit au potentiel humain et en la possibilité pour chacun de nous de prendre en main notre destinée.

CANOË

C'est la raison pour laquelle elle a aussi fondé Séminaires et Conférences Stéphanie Milot, une entreprise spécialisée en capital humain, offrant des programmes différents de formation, de « coaching » et d'ateliers pour tous les types d'organisations. Très orientées vers le corporatif au départ, ces conférences désormais très demandées sont accessibles au grand public.

« Les neuf clés pour changer d'état d'esprit » est le titre de la conférence-spectacle qu'elle donne actuellement un peu partout au Québec. Dans cette mode du coaching, il ne s'agit pas seulement d'un concept abstrait. « Je donne des outils concrets aux gens pour qu'ils reprennent le contrôle sur leur vie personnelle. L'objectif en sortant de cette conférence est d'avoir une prise de conscience, de dédramatiser les événements. Nous pouvons tous être aux prises un jour ou l'autre avec une situation difficile et souvent, on dramatise les

choses. Avec un outil comme l'échelle de la catastrophe, par exemple, on amène les gens à relativiser », explique la conférencière qui était justement à Saint-Jean-sur-Richelieu, lundi, pour une conférence.

UNE CONFÉRENCE INTERACTIVE

Il n'y a aucune volonté commerciale derrière l'idée d'une conférence-spectacle, révèle Mme Milot. « Dans le milieu corporatif, les gens sont prêts à assister à des conférences qui durent des heures. Avec mon concept, nous voulons parler à monsieur et madame tout le monde et rendre la conférence interactive. Ce n'est pas un show d'humour, ni une pièce de théâtre. Le but est que les gens ressortent de la salle avec des outils concrets, tout en ayant passé un bon moment », assure la conférencière qui trouve dommage qu'on tente d'aller chercher à l'extérieur de soi toutes les forces qui se trouvent en chacun de nous.

Par des exemples pratiques et parfois personnels, Stéphanie Milot invite les gens à redécouvrir le bonheur, à changer de comportement face au désespoir, bref, à retrouver leur équilibre physique et émotionnel avec des outils concrets, à la portée de tous.

La conférence aura lieu le 5 novembre 2007 à la Salle Albert-Rousseau à 20 heures. Stéphanie Milot parlera également de son prochain livre intitulé « La philosophie de l'iceberg » qui devrait paraître en septembre 2008 et qui enseigne une meilleure manière de penser, de faire et d'être pour atteindre le bonheur.



La conférencière Stéphanie Milot

Photo COURTOISIE