

Le syndrome de SuperMan et SuperWoman !



On a longtemps pensé que Superman n'était que le titre d'un film. Mais force est d'admettre que plusieurs d'entres nous avons aussi tenté de nous transformer en Superman et en Superwoman. Lorsqu'on parle de ce syndrome, on fait allusion à toutes ces femmes et ces hommes qui tentent désespérément de concilier vie personnelle et professionnelle en réussissant avec brio dans toutes les sphères de leur vie mais en oubliant malheureusement trop souvent leurs priorités et en y laissant aussi en cours de route leur santé. Dans ce livret, vous découvrirez que nous pouvons reprendre le contrôle de notre vie. Il suffit de s'arrêter un peu et de revoir certaines de nos priorités et aussi de réévaluer le temps investi dans les différentes sphères de notre vie.

Interrogeons-nous sur notre mission personnelle

Regardons tout d'abord le concept de la mission personnelle. Pourquoi est-on sur terre?

J'ai pris l'habitude de demander aux gens qui assistent à mes conférences : Quelle est votre mission de vie? Certains me regardent parfois avec de gros yeux interrogateurs!

Prenons conscience que les gens qui vivent énormément de stress, les meilleurs candidats au burnout, sont souvent ceux qui sont en train de passer à côté de leurs aspirations, de leurs rêves, de leurs missions. En fait, ils ne se sont jamais penchés sur la question de leur mission personnelle ou s'ils l'ont fait, ils ne font rien pour la mettre en application.

Voici quelques questions pour vous aider à vous aligner sur votre mission personnelle.

- Que voulez-vous exactement dans votre vie?
- Quelles sont vos priorités?
- Que désirez-vous accomplir?
- Avez-vous des rêves?
- Avez-vous des projets?
- Quels sont vos objectifs?
- Ces objectifs sont-ils vraiment les vôtres ou vous ont-ils été imposés par un parent?

Par exemple: «Je suis devenu comptable, parce que mon père voulait que je sois comptable comme lui.» Vos rêves vous appartiennent-ils réellement? Combien de fois entendons-nous: «Oui mais, je n'ai pas le choix. Je n'ai pas le choix de travailler pour cette entreprise. Je n'aime pas mon travail, mais je n'ai pas le choix. Ça fait 15 ans que je suis là, je pourrai prendre ma retraite dans 10 ans, alors je vais endurer».

C'est triste. Réellement, n'avez-vous pas le choix? Évidemment, ce n'est pas une décision facile à prendre. Tout changement, que l'on soit malheureux au travail ou dans une autre sphère de notre vie, se planifie. Ce n'est pas une décision qui se prend du jour au lendemain. Mais assurément, on a toujours le choix, encore faut-il se doter d'outils et de moyens pour être capable de faire ses choix. La première question à se poser, avant tout étant: qu'est-ce que je veux vraiment?

Exercice de réflexion

Pour mieux comprendre ce propos, rien de tel qu'un exercice. Imaginez que vous êtes âgé de 80 ans. C'est le jour de votre anniversaire et on vous a organisé une fête surprise. Tous les gens que vous avez aimés dans votre vie se sont réunis pour vous rendre un hommage. Qu'aimeriez-vous que les gens disent de vous? Qu'aimeriez-vous qu'ils disent à propos de votre contribution et de votre influence dans leur vie?

Réfléchissez bien. Vous pourriez être porté à dire: «J'aimerais qu'ils disent de moi que j'étais une personne qui était là pour eux...; Qui était à leur écoute...» Mais en même temps, vous avez travaillé très fort toute votre vie et n'aviez pas vraiment le temps d'être à l'écoute des autres. Ce que vous désirez ne reflète pas nécessairement votre vie et votre comportement quotidiens.

On pense toujours à tort que l'on aura du temps plus tard. On vit comme si on était éternel, mais la réalité est tout autre. Êtes-vous sûr d'être encore là demain pour dire à vos parents ou à vos enfants que vous les aimez? Serez-vous encore là pour les épauler? Personne ne sait. On souhaite tous vivre le plus longtemps possible, mais la vie tout autant que la mort demeure un grand mystère.

Maintenant, reposez-vous la question:

Qu'aimeriez-vous entendre de la bouche votre entourage?

Pourquoi est-ce si important de déterminer nos priorités?

Vous l'aurez compris, quand notre mission personnelle est clairement définie, quand nos priorités sont établies, on peut être en mesure de se poser des questions plus réalistes et objectives.

Ai-je réellement investi le temps nécessaire au bon endroit?

Exercice de réflexion : Où est-ce que j'investi mon temps?

travail conjoint enfants famille amis loisirs détente repos santé

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Pour chacune des catégories précédentes, représentées par des colonnes, noircissez la proportion de votre temps accordée chaque semaine. Observez le résultat, en vous interrogeant s'il y a un équilibre? De plus, notez si l'une de ces sphères vous apparaît moins satisfaisante; quelle proportion de la colonne est coloriée?

Quelles sont vos observations?

Si l'un de vos objectifs prioritaires est de prendre soin de votre famille, mais que vous travaillez 90 heures par semaine, ce n'est pas réaliste. Vous pouvez toujours vous dire que le temps passé en compagnie de vos enfants est du temps de qualité... mais êtes-vous sûr que seule la qualité compte. Ne faudrait-il pas y mettre un peu de quantité aussi! Ainsi, le fait de vous recentrer sur ce que vous désirez vraiment, sur vos objectifs prioritaires, sur votre mission dans la vie, vous permettra d'y voir un petit peu plus clair. Pourquoi faut-il toujours attendre un événement grave, comme une maladie ou un accident pour faire cette remise en question? Pourquoi ne pas la faire dès aujourd'hui? Pourquoi ne pas décider de commencer à vivre maintenant? Comme s'il vous restait trois mois à vivre. Pourquoi toujours attendre un diagnostic de cancer ou de maladie incurable pour dire maintenant je vais faire ce que j'ai toujours eu envie de faire. Cela n'a pas de sens!

Dans le fond, personne ne sait, ni vous ni moi, si on sera encore là la semaine prochaine!

Questionnaire :

Vous prenez vous pour Superwoman ou Superman ?

Répondez par oui ou non.

1. Votre entourage vous exaspère-t-il? Vous dit-on fréquemment: «Tu n’as pas l’air en forme depuis quelque temps».

Oui Non

2. À la fin de la journée, vous sentez-vous complètement vidé? Tellement vidé que vous n’avez qu’une envie: vous coucher sur le divan.

Oui Non

3. Croyez-vous que vous travaillez de plus en plus fort, mais que votre rendement diminue constamment?

Oui Non

4. L’activité sexuelle vous paraît-elle de moins en moins intéressante?

Oui Non

5. Êtes-vous de plus en plus fatigué, exténué, sans énergie?

Oui Non

6. Êtes-vous de plus en plus irritable, colérique envers votre entourage?

Oui Non

7. Ressentez-vous des malaises physiques?

Oui Non

8. Sentez-vous que vous avez de plus en plus de difficulté à accepter les blagues que l'on peut faire à votre égard?

Oui Non

9. Ressentez-vous souvent de la tristesse sans pouvoir vous expliquer pourquoi?

Oui Non

Vous avez répondu oui à une ou plusieurs de ces questions et vous trouvez cela normal? Vous trouvez normal d'arriver chez vous tellement fatigué que tout ce que vous avez envie de faire se résume en un seul mot: rien! Non, ce n'est pas normal!

Si vous avez répondu oui à quelques-unes de ces questions ou à toutes ces questions, vous êtes effectivement en train de vous rendre au bout du rouleau. Vous tentez d'être Superman ou Superwoman!

Si votre vie se résume aux «Oui» de ce petit questionnaire, eh bien la mauvaise nouvelle est que vous êtes non seulement en train de vous brûler, mais que vous êtes en train de passer à côté des choses importantes de l'existence. Vous laissez les événements prendre la direction de votre vie.

Malheureusement, on a tous tendance à prendre les choses à l'envers, dans la mesure où l'on se trouve un emploi, un conjoint, on fait des enfants et, à un moment donné, on constate que ce n'est peut-être pas ce qu'on avait voulu. On n'occupe pas l'emploi qu'on espérait, on n'a pas le conjoint dont on rêvait non plus, mais on s'est laissé emporter par la vague des événements, faute d'avoir su déterminer ses réels désirs, faute de s'être posé les bonnes questions: quelle est ma mission? Pourquoi suis-je ici? Qu'ai-je envie de réaliser? Qu'ai-je envie de faire? Que pourrai-je faire pour me sentir en vie?

Ce document est la propriété de Séminaires et Conférences Stéphanie Milot inc. Toute reproduction est interdite.

Pour nous joindre : Bureau : (450) 978-2725 Cellulaires : (514) 573-3525 — (514) 730-8318 Fax. : (450) 505-3492
Courriel : info@stephaniemilot.com Web : www.stephaniemilot.com www.clubdusucces.com

On peut toujours attendre qu'un événement grave survienne avant de se prendre en main. Mais il est plus pertinent de décider de le faire aujourd'hui, tout simplement en prenant conscience que c'est nous qui contrôlons notre vie. Pour ce faire, cela demande certains efforts et de savoir déterminer ses objectifs prioritaires.

Exercice de réflexion

Voici maintenant un exercice pour vous aider à établir vos priorités dans quatre domaines pivots de la vie.

Sur le plan familial, quels sont mes vrais désirs?

Si vous êtes en couple, répondez à cette question: suis-je heureux avec la personne avec qui je suis? Si vous êtes célibataire, précisez le genre de personnes que vous souhaitez rencontrer. Désirez-vous des enfants? Donc, sur le plan familial, déterminez votre idéal.

Sur le plan professionnel, quels sont mes vrais désirs?

Suis-je satisfait de mon emploi actuel? Est-ce ce à quoi j'aspirais? Où est-ce que je veux être dans un an, dans deux ans, dans cinq ans, où est-ce que je me vois? Est-ce que je veux une promotion? Une augmentation de salaire? Est-ce que je veux devenir travailleur autonome? Est-ce que je veux lancer mon entreprise? Bref, dans le domaine professionnel, déterminez votre idéal. Une mise en garde toutefois. En faisant cet exercice plusieurs seront tentés de répondre: «Moi je veux avoir une vie de famille extraordinaire. Passer beaucoup de temps avec les miens, mais en même temps, ils veulent construire une

entreprise, diriger une multinationale afin de se réaliser pleinement, sur le plan professionnel. Donc, n'oubliez pas de vous demander si vos deux objectifs ne sont pas contradictoires? Dans le cas qui nous occupe, les deux aspirations sont presque impossibles à concilier, en tout cas, difficiles, car je n'aime pas le mot impossible. Ce serait difficile d'investir 100 heures par semaine pour monter une entreprise, alors que vous désirez, en même temps, passer beaucoup de temps avec votre famille. N'oubliez pas, on a tous 24 heures dans une journée, et en principe, on devrait au moins en dormir sept ou huit.

Sur le plan social, quels sont mes vrais désirs?

Ces questions sont là pour vous aider à y voir plus clair concernant vos désirs sur le plan social.

Qui sont vos amis? Voulez-vous avoir plus d'amis? Passez-vous suffisamment de temps en leur compagnie? Quels genres d'activités aimeriez-vous partager avec vos amis? Les aidez-vous suffisamment? Les soutenez-vous? Ressentez-vous leur soutien, lorsque vous en avez besoin?

Sur le plan physique, quels sont mes vrais désirs?

De quelle façon traitez-vous votre corps? Est-ce que vous vous alimentez bien? Prenez-vous le temps de faire de l'exercice? Êtes-vous bien dans votre peau? Prenez-vous le temps pour vous relaxer, de faire des choses que vous aimez? Si vous prenez le temps de faire ce que vous aimez, vous serez plus heureux. Aimeriez-vous perdre du poids? Prendre du poids? Arrêter de fumer?

Après avoir fait l'examen attentif de ces quatre domaines, vous prendrez peut-être conscience des attentes irréalistes que vous entretenez. Il est illusoire de penser que l'on peut devenir un champion au marathon en s'entraînant une heure par semaine.

Il est illusoire de penser que l'on peut avoir une vie de couple réussie si on y consacre à peu près une heure par semaine.

Il est illusoire de penser que l'on peut avoir une relation extraordinaire avec nos enfants, alors qu'on n'a même pas le temps de jouer avec eux. Si vos enfants pensent que vous êtes le voisin lorsqu'ils vous voient, vous avez un sérieux problème. Bien sûr, je pousse un peu loin.

Mais mon but est de vous faire comprendre que si vous avez toujours l'impression de courir, de manquer de temps, de vivre dans le stress et d'être insatisfait de l'un ou de plusieurs domaines de votre vie, c'est fort probablement dû à des attentes et des objectifs complètement irréalistes. Il est important de revoir vos priorités.

Maintenant que vous avez décrit toutes vos priorités, classez-les par ordre d'importance. Quelles sont celles que vous pouvez laisser tomber? Y en a-t-il une à laquelle vous devez à tout prix accorder davantage d'attention, puisqu'elle est placée en tête de liste.

Votre santé par exemple. Vous n'y consacrez pas le temps nécessaire. Vous ne vous alimentez pas bien, vous fumez, vous ne faites pas d'exercice, mais, par contre, vous avez placé la santé en priorité. Cela a-t-il du sens?

Très souvent, lorsqu'on commence cet exercice, la prise de conscience suit. On se rend compte, effectivement, qu'il est temps de revoir ses priorités. Cet exercice permet de se remettre sur la bonne voie. Il permet de faire un pas vers une vie meilleure, plus satisfaisante, qui va nous combler, et dans laquelle on n'aura pas l'impression de simplement courir après le temps, d'abattre du boulot, et faire une course à obstacles.

Bon nombre de gens réalisent, après cet exercice, qu'ils ne sont effectivement pas en train de mettre leurs efforts et leurs ressources au bon endroit. Il est alors encore temps de procéder à des ajustements. Malheureusement, trop souvent, ces ajustements sont temporaires. Si vous vous attaquez à changer quelque chose, un comportement, une attitude, une habitude, assurez-vous de le faire pour le reste de votre vie, pas pour une semaine. C'est le même principe que la résolution du 1er janvier: «Je décide que je vais m'entraîner cette année. Le 2 janvier, ils s'inscrivent au gymnase du coin, ils y vont une semaine, deux semaines, trois semaines. Mais que se passe-t-il en février? À la mi-février, on ne les y voit plus. Pourtant ces gens avaient de très bonnes intentions, mais ils n'ont pas fait preuve de constance; ils n'ont pas fait preuve de persévérance. Alors reposez-vous bien la question: Que voulez-vous vraiment? Ces attentes, ces objectifs sont-ils réalistes pour vous? Si la réponse est non, vous reviendrez sans tarder à vos anciennes habitudes et cette lecture ne sera que l'une de celles que vous aurez trouvées fort intéressantes, mais très peu utiles.

N'oubliez jamais qu'on ne peut pas voir de changements de comportement sans s'y attaquer de façon acharnée. Les intentions c'est bien beau, mais ça prend aussi des actions pour voir des changements.

Vous vivez beaucoup de stress? À la suite de la lecture de ce livret, vous allez courir vous inscrire dans un cours de yoga en pensant que tout le reste changera automatique. Grave erreur!

Je ne suis pas en train de dire que le yoga n'est pas bon, mais de là à croire qu'on peut simplement changer un seul comportement et que le reste de notre vie en sera influencé entièrement, c'est illusoire. Voilà pourquoi, je vous suggère de vous recentrer sur vos priorités, en faisant l'exercice d'y remettre de l'ordre. Dès ce moment, les changements se révéleront plus pertinents en visant l'atteinte de vos objectifs.

DÉFINISSEZ VOS PRIORITÉS, ÉTABLISSEZ VOS OBJECTIFS ET TENEZ-VOUS-Y!

Ne pas avoir d'objectifs clairs peut, entre autres, mener à vivre du stress et d'autres émotions négatives, parce que nous avons l'impression de passer à côté de quelque chose ou de ne pas consacrer notre temps au bon endroit et à nos priorités.

Je vous demande maintenant de faire la liste de vos priorités!

Qu'avez-vous placé en tête de liste de vos priorités, de ce que vous désirez? L'argent? Le succès? Votre famille? Le poste que vous occupez? Vos relations interpersonnelles? Lorsqu'on détermine ses priorités, on vit en fonction de ce qui est important pour nous. Cela revient à dire en grande partie de faire ce qui est important pour vous.

Exercice de réflexion

Cet exercice vous permettra d'éviter les fameux «J'aurais donc dû!» à 70 ans. Pour commencer, isolez-vous dans un endroit tranquille et fermez les yeux. Cherchez un endroit où vous ne courez aucun risque d'être dérangé. Imaginez-vous à 70 ans et posez-vous la question suivante:

À quoi aimerais-je que ma vie ait ressemblé lorsque j'aurai 70 ans?

Pour vous aider, voici une liste de priorités que vous n'aurez qu'à classer selon l'importance que vous leur accordez :

1. J'ai passé beaucoup de temps avec mes enfants tout au long de leur jeunesse.
2. J'ai pris soin de ma santé
3. J'ai réussi sur le plan professionnel
4. J'ai acquis un poste que je convoitais
5. J'ai gravi les échelons de mon entreprise
6. J'ai lancé ma propre entreprise avec succès
7. Je suis devenu un auteur à succès
8. J'ai établi des relations amicales solides
9. J'ai passé les meilleurs moments de ma vie avec les gens que j'aimais
10. J'ai pris le temps de développer des relations avec les gens qui m'entouraient
11. J'ai passé beaucoup de temps avec mon conjoint ou ma conjointe
12. J'ai passé des vacances extraordinaires
13. J'ai trouvé chaque jour merveilleux
14. J'ai amassé une solide fortune personnelle
15. J'ai aidé les autres et j'ai contribué à améliorer leur vie
16. J'ai réalisé mes rêves les plus fous
17. Chaque jour a été une occasion d'apprendre

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Ce document est la propriété de Séminaires et Conférences Stéphanie Milot inc. Toute reproduction est interdite.

Pour nous joindre : Bureau : (450) 978-2725 Cellulaires : (514) 573-3525 — (514) 730-8318 Fax. : (450) 505-3492
Courriel : info@stephaniemilot.com Web : www.stephaniemilot.com www.clubdusucces.com

9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

Cet énoncé est partiel, mais il vous permettra de déterminer vos priorités et de les classer.

À vous de jouer! Qu'est-ce qui est le plus important pour vous dans la vie?

Se fixer des objectifs pour se recentrer sur ses priorités

Pour beaucoup d'entre nous, se fixer des objectifs est un exercice très excitant. Mais si chacun peut rêver d'une vie meilleure, tout le monde ne réussit pas à vivre son rêve. Alors, comment y parvenir? Il n'y a rien de plus triste que quelqu'un sans objectif.

Avez-vous déjà eu une impression de vide après avoir concrétisé un grand rêve. Très souvent, des athlètes d'élite avouent avoir vécu des moments de dépression à la suite d'une grande victoire, par exemple, aux Jeux olympiques. Quel est le phénomène qui entre en ligne de compte? Pourquoi ressentir du découragement ou être en état de dépression? Pour ces athlètes, leurs longues années d'entraînement devaient les conduire à l'obtention d'une médaille. Le jour où la consécration survient, plusieurs d'entre eux se sentent prisés d'objectif ou pensent avoir atteint leur rêve ultime. C'est à ce moment que peut survenir le sentiment de dépression.

Nos objectifs doivent donc satisfaire nos valeurs de base et être en adéquation avec nos désirs réels, sinon, ils sont voués à l'échec. Voilà la raison pour laquelle

Ce document est la propriété de Séminaires et Conférences Stéphanie Milot inc. Toute reproduction est interdite.

Pour nous joindre : Bureau : (450) 978-2725 Cellulaires : (514) 573-3525 — (514) 730-8318 Fax. : (450) 505-3492
Courriel : info@stephaniemilot.com Web : www.stephaniemilot.com www.clubdusucces.com

les objectifs doivent être énoncés en respectant certaines règles précises. La finalité d'une telle démarche vise à éviter un trop grand écart entre les rêves et la réalité.

Quatre règles de base à respecter*

Adapté de *Mieux vivre, mode d'emploi*, Psychologies Magazine, Éditions Larousse.

L'affirmation positive

Avant toute mise en scénario, votre objectif doit être formulé de manière positive. En effet, pour atteindre votre objectif, vous avez besoin que l'inconscient accepte le message fixé par le conscient. Or, on sait que l'inconscient ne comprend pas les formulations négatives (exemple: ne pense pas à un éléphant rose). Si je vous dis cela, à coup sûr, vous allez y pensez! Certains d'entre vous le visualisent peut-être déjà. Il en est de même pour vos objectifs. Si vous dites, je ne veux plus peser 200 lb, vous ne focalisez pas sur ce que vous voulez atteindre, mais sur ce que vous ne voulez plus. Donc, il est conseillé d'éviter les formulations négatives, telles que: «Je ne veux plus ou je ne souhaite pas...» Énoncez plutôt ce que vous voulez.

La clarté

On sait aujourd'hui que la réussite d'un objectif tient pour beaucoup à un processus d'élaboration précis. Cela signifie que votre objectif, pour augmenter vos chances de réussite, devra se décomposer en diverses phases en validant chacune d'elles. En pratique, pour un objectif donné comme celui-ci: «Je veux obtenir une augmentation de salaire», vous aurez à définir certains paramètres de temps (quand) et de quantité (combien). Rappelez-vous que plus votre objectif est précis, plus vous augmentez vos chances de l'atteindre.

La cohérence

Tel que je le mentionnais plus tôt dans ce livre, vous ne pouvez espérer bâtir une multinationale, fonder une famille de quatre enfants, devenir champion olympique de ski acrobatique en n'investissant que quelques heures par semaine à chacune de ces sphères de votre vie. Ce serait illusoire. (À moins que vous ne soyez un super héros.) Vos objectifs doivent être cohérents avec la réalité. Ça ne vous empêche pas de rêver et de vous fixer des objectifs élevés, mais il faut toutefois rester cohérent.

Le réalisme

En plus d'être clair, cohérent, précis et exprimé positivement, votre objectif aura à répondre précisément à un souci d'objectivité. Il ne devra jamais être surdimensionné au regard de vos possibilités. Faute de quoi, vous allez vous décourager. Il serait complètement irréaliste pour un jeune homme de 5 pieds d'aspirer à devenir champion de basketball dans la NBA. Vous aurez compris que cet objectif risque d'amener notre jeune homme tout droit au découragement.

Pour ce faire, il faudra bien évaluer les risques inhérents à cet objectif afin d'accepter le principe d'une réussite ou d'un échec potentiels. Mettez toutes les chances de votre côté. Un bon objectif, lorsqu'il est réaliste, doit l'être en tous points.

La détermination d'objectifs à l'aide la méthode SMART

Quel est le but que vous voulez atteindre dans la vie?

La méthode Smart

La méthode Smart vous permettra de faire le point sur vos objectifs en rapport avec la gestion du stress.

Ce document est la propriété de Séminaires et Conférences Stéphanie Milot inc. Toute reproduction est interdite.

Pour nous joindre : Bureau : (450) 978-2725 Cellulaires : (514) 573-3525 — (514) 730-8318 Fax. : (450) 505-3492
Courriel : info@stephaniemilot.com Web : www.stephaniemilot.com www.clubdusucces.com

Se fixer un objectif SMART

L'outil d'intégration qui suit demande que vous vous fixiez un objectif, en respectant les différents principes expliqués précédemment. La formulation d'un objectif est une partie très importante du processus vous conduisant à sa réalisation. Plus il sera formulé adéquatement, plus vous augmentez vos chances de l'atteindre.

1) Qu'est-ce que je veux ?

Est-ce que mon objectif est spécifique? Répond-il aux questions suivantes :

Quoi?

Qui?

Comment?

2) Comment vais-je savoir que mon objectif est atteint? Quelle est mon unité de mesure?

3) Est-ce que la réalisation de mon objectif est atteignable par moi? Sinon, comment puis-je me réajuster?

4) Mon objectif est-il réaliste? Sinon, comment puis-je le rendre réaliste?

5) Combien de temps est-ce que je m'alloue pour réaliser cet objectif?

6) Quels sont les avantages de l'atteinte de cet objectif pour moi et pour mon entourage?

7) Quels sont les inconvénients de l'atteinte de cet objectif pour moi et mon entourage?

- 8) Quelles sont les solutions que je peux mettre en place pour contrer ces inconvénients?
- 9) De quelles ressources (finances, personnes, qualités) ai-je besoin pour atteindre mon objectif?
- 10) Quelles sont les étapes à prévoir?

Bon succès dans votre parcours en vue de reprendre le contrôle de votre vie. Et surtout, n'oubliez pas que Superman et Superwoman...sont mieux au cinéma!!!

Pour aller plus loin sur les sujets traités dans ce livret, procurez-vous le livre :
Pour mieux vivre avec le stress, changez d'état d'esprit, par Stéphanie Milot, Éditions logiques, 2007.

www.stephaniemilot.com

Séminaires et Conférences S. Milot inc.

514.730.8318

450.978.2725



Vous désirez améliorer votre vie personnelle et professionnelle?

www.ClubDuSucces.com

pour plus d'information.

Qui sommes-nous ?	Les Soirées	Devenir membre	Partenaires	Conférence	Nous joindre
Calendrier des événements	Concours	Revue de l'actualité	Témoignages	Liens utiles	Formations et Coaching

Ce document est la propriété de Séminaires et Conférences Stéphanie Milot inc. Toute reproduction est interdite.

Pour nous joindre : Bureau : (450) 978-2725 Cellulaires : (514) 573-3525 — (514) 730-8318 Fax. : (450) 505-3492
Courriel : info@stephaniemilot.com Web : www.stephaniemilot.com www.clubdusucces.com