

## Lettre Confiance d'affaires

Gagnante de l'édition janvier 2010: Nicole Bournival

La vie m'a lancé un défi pour mes 65 ans, une invitation à un rite de passage, une expérience qui fait appel à un dépassement de soi pour franchir les 65 ans de vie, de bénédictions, de gratitude et d'amour qu'a été mon existence.

DÉFI 65, c'est acheter 65 dictionnaires, un pour moi bien sûr, et 64 autres à distribuer à des familles démunies.

LES RECHERCHES : D'abord, trouver un organisme communautaire qui m'accompagnera dans cette démarche. Étape difficile, car on ne prenait pas au sérieux ce projet far-

felu... Finalement, le groupe Ressource-Faire a accepté et a trouvé l'école qui pourrait bénéficier de ce cadeau.

Ensuite, trouver les \$\$\$\$. J'ai contacté tous mes parents, amis et leur ai demandé de m'envoyer un cadeau en argent pour réaliser ce Défi 65. Leur réponse fut bien au-delà de mes espérances.

Quel plaisir de magasiner et d'acheter les livres! C'est sûr que les dictionnaires, c'est aride. Je veux des livres qui vont susciter l'intérêt des enfants. Quoi de mieux que les livres de recherche, de référence, tels que *Le Larousse des*

*animaux, Les princesses du monde...* des livres très colorés, avec des pochettes, des fenêtres, des portes qui éveillent la curiosité des enfants.

LA GRANDE RENCONTRE a eu lieu au Centre communautaire Alexandre-Soucy, situé juste à côté de l'école Saint-François d'Assise. J'ai engagé une troupe de tam-tam pour créer une ambiance de fête. Les enfants sont entrés dans la salle au son des tambours. Une collation a été servie. Tout en développant mon cadeau, un dictionnaire Larousse 2009, j'ai expliqué aux enfants le but de cette rencontre : offrir à chacun un livre pour célébrer mes 65 ans. En fait, il y

avait 82 enfants et 102 livres grâce aux généreux parents et amis. Ainsi, chaque enfant avait vraiment le choix parmi tous ces livres. C'était de toute beauté de les voir : les yeux grand ouverts, bouche bée devant tous ces livres, tous plus magnifiques les uns que les autres.

Merci à tous ceux qui m'ont permis de réaliser Défi 65, quel beau cadeau d'anniversaire, un cadeau communautaire, un cadeau du cœur à cœur!

Nicole Bournival



## Être ou ne pas être féminine

Sylvie Bérubé est auteure, conférencière, thérapeute, formatrice, [www.lunasol.ca](http://www.lunasol.ca), [info@lunasol.ca](mailto:info@lunasol.ca).

« Être ou ne pas être, c'est là la question » est une formule culte que Shakespeare a mise dans la bouche d'un de ses personnages, nommé « Hamlet, » dans un drame du même nom. Cette phrase est profondément philosophique. Elle avait pour but de s'interroger sur l'existence et sa valeur en se demandant pourquoi vivre? A quoi bon vivre? Mieux vaut-il être ou ne pas être?

« Être ou ne pas être féminin(e) » est une question que je pose en 2009 aux hommes et aux femmes en ce début du 3<sup>e</sup> millénaire. Il semble facile maintenant pour les femmes de démontrer leur masculinité depuis le début du féminisme. Le terme « féminisme » a

été utilisé en tout premier lieu pour désigner les hommes d'apparence féminine. Dès les années 1890 cependant, il est utilisé pour les femmes qui revendiquent l'égalité des sexes.

Plusieurs femmes ont pu démontrer au monde entier leur dimension masculine. Mais qu'ont-elles fait de leur féminité profonde? Plusieurs l'ont sacrifiée, voilée, cachée sous des airs très masculins. Et les hommes, démontrent-ils leur dimension féminine? Ils ont peur d'être jugés « faibles » et de perdre leur virilité.

Les hommes et les femmes hésitent à démontrer leur féminité, leur sensibilité, à partager leurs intuitions, leurs émotions. Les croyances sociales sont fortes pour juger la féminité comme une faiblesse, au lieu de lui reconnaître toute sa puissance. Par exemple, être

intuitif est un pouvoir féminin; exprimer ses émotions en est un autre.

Nous avons tous intérêt, hommes et femmes, à découvrir les nombreux pouvoirs féminins, à oser être fémi-

nin(e), à reconnaître toute l'importance et la puissance de la féminité, sinon nous vivons dans un grand déséquilibre s'éloignant des valeurs essentielles de la vie, de l'amour et de la paix sur terre.

Arômes Beauté

NOUVEAU  
Bien se préparer pour l'hiver



HUILE D'ARGAN  
DERMAKREME

Biologique Certifiée  
Écocert  
Grade cosmétique pur à  
100 %

L'huile d'argan bio est la meilleure huile pour le visage, les cheveux et les ongles. L'huile d'argan, une richesse rare et unique de la nature. Elle est riche en vitamine E, particulièrement conseillée pour les peaux très desséchées ou simplement qui prennent de l'âge. L'huile d'argan est précieuse pour revitaliser les peaux.

L'huile d'argan ne cesse de nous combler par sa générosité. Ses secrets de beauté, bien que simples, ont fait preuve de leur efficacité depuis des siècles.

Floris aux vertus précieuses, l'huile d'Argan offre détente et beauté à celles qui savent en user avec sagesse et perspicacité.

Les propriétés cosmétiques et nutritionnelles de l'huile d'argan sont immenses. L'huile d'argan, un nectar rare et précieux venu du Maroc.

Disponible en format de 30, 60, et 120 ml



HUILE de NIGELLE  
DERMAKREME

Biologique Certifiée  
Écocert  
Grade cosmétique  
pur à 100 %

L'huile nigelle est assez épaisse : elle est moyennement absorbée par la peau. Elle convient parfaitement la peau du froid pendant l'hiver.

L'huile de nigelle est aussi appelée « huile des pharaons », car elle a été très précieuse à leur époque. Elle est utilisée depuis des millénaires en Égypte et dans les pays du Moyen-Orient.

Protectrice des cellules (assouplit et apaise la peau) régénératrice, cicatrisante (brûlure et plaie mineures) et anti-infectieuse (mycoses de la peau).

Disponible en format de 30, 60, et 120 ml

Derma  
Kreme

DISPONIBLE CHEZ VOTRE MARCHAND PRÉFÉRÉ

370, rue du Moulin, Kingsbury, QC Canada J0B 1X0

### Cours de naturopathe spécialisé(e) en phytothérapie

Anatomie, physiologie, psychologie, pathologie

Étude d'environ 350 plantes et autres produits de santé naturels sans attache commerciale

9 sessions de 45 heures

- |                                    |                                    |                                     |
|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Introduction à la phytothérapie | 4. Système nerveux                 | 7. Nutrition et minéralo-thérapie   |
| 2. Système digestif                | 5. Système glandulaire             | 8. Système respiratoire et urinaire |
| 3. Système circulatoire            | 6. Nutrition et vitamines-thérapie | 9. Pédiatrie et phytothérapie       |

COURS OFFERTS LE JOUR ET LE SOIR

Accrédités par l'ANNSPO propriété exclusive de l'Association québécoise de Phytothérapeutes

Notre école a son certificat d'agrément d'Emploi Québec  
Tous les cours sont déductibles d'impôt provincial et fédéral

ACADÉMIE DE PHYTOTHÉRAPIE DU QUÉBEC

3805, rue Bélair (angle 18<sup>e</sup> Avenue), Montréal • Sur rendez-vous : 514 722-0884