

VOS RDC

/ ANNIE  
CÉLINE  
DANIELLE  
MANON  
MARYSE  
MONIQUE  
VALÉRIE /



A stylized, flowing signature in a vibrant pink color, positioned in the upper right quadrant of the page. The background of the entire page is a close-up photograph of a person's legs in athletic gear, running on a rocky path during a sunset or sunrise, with warm, golden light.

**Isabelle Carrière**

Croissance d'entreprise • Formation • Inspiration

*Le plaisir de  
se dépasser*

**PUNTA CANA**  
Et les gagnants sont... !

**L'INCONFORT,  
UN PASSAGE OBLIGÉ**





# IMPOSSIBLE D'ÉCHAPPER À L'INCONFORT

CEUX QUI ME CONNAISSENT SAVENT QUE MA PASSION EST D'AIDER LES PERSONNES ORDINAIRES (comme moi, comme nous tous) À SE CRÉER DES VIES {EXTRA}ORDINAIRES. ET J'AIME TOUJOURS AJOUTER.... UNE ACTION {IM}PARFAITE À LA FOIS.



Les personnes qui viennent me rencontrer en coaching sont en général des personnes qui commencent à sentir qu'elles sont en train de passer à côté d'une partie de leur vie. Elles ont passé plusieurs années à chercher à être conforme à ce qu'elles pensaient que les autres (leurs parents, leurs professeurs, leur patron, leur conjoint, la société...) attendaient d'eux et aujourd'hui elles prennent conscience qu'il est urgent qu'elles apprennent à oser être eux même dans toute leur puissance et leur brillance. ...{im} parfaite !

Je pense qu'à certains moments dans notre vie on prend conscience que notre zone de confort est en fait en quelque sorte notre zone de médiocrité ! On ressent un élan de vie et d'audace à l'intérieur de nous et nous avons envie de l'honorer. Et pourtant en même temps nous avons peur et

nous ne savons pas par où commencer... alors trop souvent on replonge dans le confort de notre quotidien, on "s'occupe" à gérer les urgences qui viennent à nous et petit à petit on oublie.

En restant dans ce qu'on connaît, en se perdant dans les gestions de toutes nos "urgences" (qui n'en sont pas vraiment), en continuant à faire ce qu'on sait déjà faire (même si on le fait bien), en persistant à rester dans les rails de la ligne toute tracée de notre vie (ou de notre CV), nous pouvons un jour nous réveiller et prendre conscience que toute une partie de nous-même est en train de mourir à l'intérieur à force d'être ignorée.

Si une part de vous se reconnaît dans ces mots alors je voudrais vous inviter à vous poser ces quelques questions percutantes :

**1** QU'EST-CE QUI EST EN MOI ET QUI A ENVIE D'ÉMERGER?

**2** QUELLE EST LA PART DE MOI-MÊME QUE J'AI IGNORÉE DEPUIS TROP D'ANNÉES?

**3** QU'EST-CE QUI M'APPORTERAIT LE PLUS DE JOIE ET DE PLAISIR DANS MA VIE ?

**4** QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE AUTREMENT À PARTIR DE LA SEMAINE PROCHAINE POUR COMMENCER À METTRE TOUT CELA AU CŒUR DE MA VIE?

Arrêter de vivre sa vie à moitié endormi est une merveilleuse aventure de toute une vie. C'est un chemin, une perspective que l'on choisit et je dois vous prévenir que ce chemin n'est pas toujours léger, ni facile.

.....  
En effet oser se réveiller à sa vie nécessite d'accepter de confronter l'inconfort. De traverser nos plus grosses croyances limitantes, de cicatriser nos blessures personnelles pour petit à petit se construire une nouvelle perception de nous-même et de la vie.

J'écris cet article aujourd'hui pour vous dire que quand on s'engage sur ce chemin il est impossible d'échapper à l'inconfort. Et pourtant c'est de l'autre côté de cet inconfort que vous accéderez à la naissance de la nouvelle version de vous-même.

Je compare souvent mon travail de coach au métier de sage-femme. J'aide mes clients à accoucher de leur brillance et de leur être tout entier. Je les aide à se libérer de tout ce qui les empêche de vivre pleinement. C'est une aventure tellement merveilleuse et pour autant ce n'est pas quelque chose qui se fait du jour au lendemain.

Cela demande du travail, des contractions et beaucoup de profondes respirations !

Ce travail, cet accouchement, cette traversée de la zone de confort pourra prendre un temps différent selon les personnes. Certaines personnes accoucheront de la nouvelle version d'eux-mêmes en quelques semaines et pour d'autres cela pourra prendre plusieurs mois ou même peut-être plusieurs années. Durant cette traversée, il y aura de profonds moments de dépassement de vous-même et de joie mais aussi des moments intenses de doute et parfois même peut-être pour certain d'angoisse. Vous allez devoir dépasser vos croyances limitatives et vous pouvez être certain que la vie viendra vous titiller exactement là où il faut pour vous provoquer et vous mettre dans des situations où vous n'aurez d'autre choix que d'abandonner et vous replier ou de confronter ce qui vous bloque pour enfin rayonner.

Vous aurez envie à certains moments de vous réfugier à nouveau dans votre zone de confort et puis je n'ai aucun doute que finalement au bout de quelques temps pour reprendre l'aventure et vous oserez vous lancez à nouveau. Vous allez avoir des hauts et des bas, des moments où vous aurez l'impression que le monde est à vous et d'autres où accablé par les doutes vous allez vous demander " pour qui je me prends d'oser prétendre que je peux réussir mon projet ?"

Je voudrais vraiment vous inviter à ne pas vous décourager et à vous souvenir qu'au final à l'échelle d'une vie, cet inconfort ne dure pas si longtemps et les personnes qui sont passées par là avant vous vous diront que la récompense est tellement précieuse que cela vaut le coup.

Sachez qu'on ne peut pas éviter cette traversée. Cela fait partie du chemin, Tel un accouchement c'est une étape vitale pour permettre la naissance. Essayez et vous verrez qu'après avoir accouché une première fois vous aurez peut-être même envie de recommencer !



# VOTRE ENTREPRISE EST LE MIROIR DE VOTRE RÔLE DE COACH

## COACH / PERTE DE POIDS

- Quel est votre objectif de poids
- Rendez-vous à chaque semaine
- Prise de poids et mesure hebdomadaire
- Journal de bord
- Analyse du Journal de bord
- Planification des événements de la semaine
- Analyse de l'environnement, si tout va bien
- 1.900.coach - pour le client quand mélangé
- Récompenses / Certificat
- Reset annuel

Vous êtes engagés. Vous avez besoin d'être accompagnés. N'hésitez pas à céder une rencontre spécifique avec votre représentante et/

## RESPONSABLE D'ENTREPRISE

- Quel est votre objectif d'affaire
- Tel hebdomadaire avec votre RDC
- Mesure des résultats
- Journal d'objectifs et d'actions
- Analyse du Journal et des résultats
- Planification prochaines actions
- Analyse de l'environnement, qui sont les gens qui vous entourent
- 1.900.RDC-BDC - quand je me questionne
- Récompenses
- Reset annuel

ou moi-même afin de vous accompagner dans la définition de vos objectifs et l'atteinte de ceux-ci.

# VOYAGE RÉCOMPENSE 2016



## PUNTA CANA

.....  
ET LES GAGNANTS  
SONT :

BRAVO ET MERCI À  
TOUS POUR VOTRE  
PARTICIPATION À CE  
SUPER DÉFI !

SUPER  
WEEK-END  
28-29 MAI

# MERCI !

## UNE RÉUSSITE !

En mon nom, celui de vos représentantes et la direction d'Idéal Protein – je tenais à vous remercier pour votre implication durant les deux jours de Formation Super Weekend de Montréal qui ont eu lieu le 28 et 29 mai 2016.

VOTRE ENGAGEMENT ET VOTRE  
IMPLICATION FONT DE VOUS DES  
GENS EXCEPTIONNELS.

Amaigrissement Amincissement  
Mascouche  
Brunet Pharmacie Francois Tremblay  
Cardio Féminin St-Georges  
Centre Beauté Santé Karine Gilbert  
Centre Minceur de Boucherville  
Centre Minceur Lily-Dale  
Clinique Idéal Minceur Kinergie 2  
Clinique Idéal Minceur Ste-Rose  
Clinique Source de Vie  
Coiffure Michel Ange  
Corps En Santé / Pte-Claire Inc.  
Corps En Santé Inc.  
Espace Pleine Forme  
Idéal Gym  
Institut Matis France Côté  
Métamorphose Marilou Thériault  
Mince Alors!  
Naturiste Promenades Beauport  
Naturiste Galerie Rive Nord  
Naturiste Galeries de Terrebonne  
Naturiste Grande Place de Bois Franc  
Naturiste Galeries Joliette  
Naturiste Place du Royaume  
Naturiste Carrefour Richelieu  
Naturiste Place Rosemère  
Naturiste Promenades St Bruno  
Naturiste Carrefour du Nord  
Naturiste Place St-Eustache  
Objectif Poidsanté  
Pharmacie Brunet S.Lévesque et MP  
Labbé Inc  
Regénéris Magog  
Sylvie Santé Minceur  
Uniprix Martin Graham -  
Uniprix Val Bélair  
Viva Santé Centre Thérapie de l'Ouest