

Répertoire des **POWER** **SONGS**



**ISABELLE
FONTAINE**

ENTRAÎNEZ LA PERFORMANCE

Sérotonine
Dopamine
Adrénaline
Endorphine



Bonjour,

Vous trouverez dans ce PDF les différentes astuces et suggestions de chansons que j'ai proposées via mes infolettres depuis février 2010. Notez qu'il est fort probable que certaines mélodies ne provoquent pas, en vous, la même énergie émotionnelle qu'elles génèrent en moi.

L'important serait de prendre conscience de vos stimuli personnels, de vous mettre en état de percevoir la teneur affective de la musique avec plus de sensibilité encore. Je vous propose d'**être à l'affût de l'effet que provoquent certaines musiques ou certaines paroles de chansons sur votre humeur, votre niveau d'inspiration et d'énergie, à vous.**

Ensuite, utilisez ce document à titre de modèle. Inspirez-vous surtout du HOW TO, du **comment** on peut miser sur le pouvoir biochimique de la musique ?

Par exemple,

- la logique avec laquelle je choisis les chansons de ma trame sonore de vie;
- mes différentes façons de les utiliser comme levier émotionnel;
- dans quel genre de contextes chacune peut m'être utile;
- comment j'arrive à m'associer aux paroles afin d'en extraire l'énergie émotionnelle;
- etc.

Mon souhait pour vous ?

Que vous fassiez de votre vie une vraie symphonie!

Soyez un méga chef d'orchestre et composez votre propre chef d'oeuvre «psycho-émotivo-musical» afin d'accéder, à volonté, au meilleur en vous.

Bonne lecture!

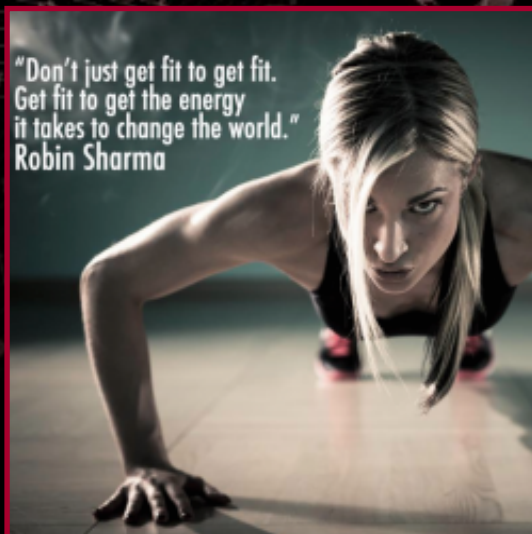
Isabelle



UTILISER NOTRE CORPS COMME PHARMACIE



GÉNÉRER L'ÉNERGIE POUR CHANGER LE MONDE



<http://www.activetoncourage.com/>

J'adore démontrer à mes audiences **comment** un individu peut **utiliser son propre CORPS comme PHARMACIE** pour sécréter la biochimie du bonheur, du courage, de la performance et de l'influence.

Et notre Boot Camp Courage, c'est de loin l'expérience la plus **percutante** que j'ai eu l'honneur d'animer.

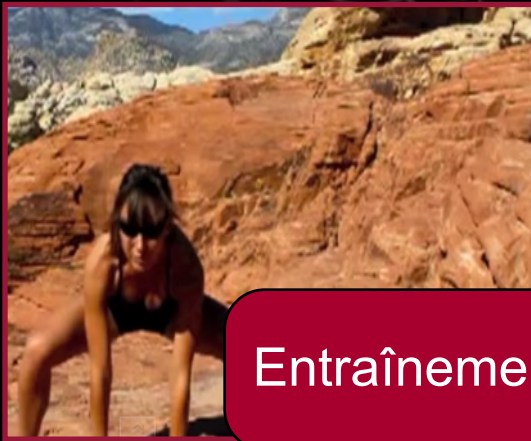
Inscrivez-vous à notre prochain Boot Camp, et venez faire l'expérience de l'**ocytocine**, de la **sérotonine**, de la **dopamine**, de l'**endorphine**, de l'**adrénaline** et de la... **testostérone**... ;-)

«Ne te mets pas en forme juste pour la forme.

**Fais-le afin de générer l'énergie nécessaire
pour changer le monde!»**

Voici ce qui résume bien la prémisse derrière mon approche !!

LE PROTOCOLE TABATA (20 sec. / 10 sec.)



Entraînement

LES CHANSONS TABATA



Entraînement

<https://www.youtube.com/watch?v=okA7B5vsIYU>

Seulement 4 minutes d'entraînement TABATA et on sent la production de testostérone (l'hormone du courage) fortifier notre corps et notre esprit.

Qu'est-ce que le protocole Tabata? C'est une alternance d'efforts de **20 secondes à haute intensité** couplés à des **récupérations de 10 secondes**, le tout répété 8 fois, soit 4 minutes au total.

Non seulement, la testostérone alors sécrétée nous rend **plus vifs et plus vigoureux** pour affronter le stress de nos vies et les défis plus spécifiques, mais c'est excellent pour accroître sa VO2max (facteur d'endurance respiratoire) et pour brûler de la graisse. Comme cette méthode élève notre métabolisme de base, on se met à brûler des calories durant notre sommeil !

Dans le but de permettre aux gens de mettre leur focus sur leur activité physique au lieu d'avoir à surveiller la montre constamment, les **chansons Tabata** ont été conçues pour correspondre aux intervalles de temps 20 secondes d'effort maximal versus 10 secondes de repos.

Ça rajoute un thrill fou à mon jogging !

Je réussis même à convaincre mes filles de venir courir avec moi avec cette chanson : «À GO, on démarre nos 3 iPods». Ensuite, on décolle comme des fusées! ;-) ha ha !

Voici ma préférée : **House Tabata** (avec décompte) :

https://www.youtube.com/watch?v=1-DZmK1lc_Y

iTUNES : <https://itunes.apple.com/ca/album/house-tabata-w-coach/id604409718?i=604409726&l=fr>

L'HORMONE DU COURAGE



Testostérone

**L'hormone du courage
qui rend plus combatif**

Combativité

Dans mon nouveau livre «Le courage : comment l'activer?»(p.116 à p.124), je suggère des façons d'**utiliser notre propre corps comme pharmacie** pour sécréter les hormones qui rendent plus puissant, plus endurant et plus combatif .

Saviez-vous que la **testostérone** procure un effet dynamisant et antistress?

Un **manque** de testostérone entraîne des pertes de mémoire, augmente les risques d'ostéoporose, diminue le désir sexuel, fait grossir et fait fondre la masse musculaire, en plus de nous rendre plus nerveux et plus anxieux. Et, malheureusement, on produit de moins en moins de testostérone en vieillissant...

Mais la bonne nouvelle, c'est que l'on peut tout de même **augmenter la biochimie** de cette force de vie dans notre métabolisme dès qu'on découvre certaines astuces fort simples. Par exemple, le zinc, la vitamine D et le complément alimentaire DHEA sont de précieux précurseurs à la fabrication de l'hormone du courage dans notre corps. Aussi, **pour un «boost»** presque instantané de **testostérone**, rabattons-nous sur les **exercices courts à haute intensité** (comme le PROTOCOLE TABATA) qui en stimulent considérablement la production en nous.

JAI TEGANG, KUNDALINI REMIX



Vigueur

<https://www.youtube.com/watch?v=SkO6yWJmBjs>

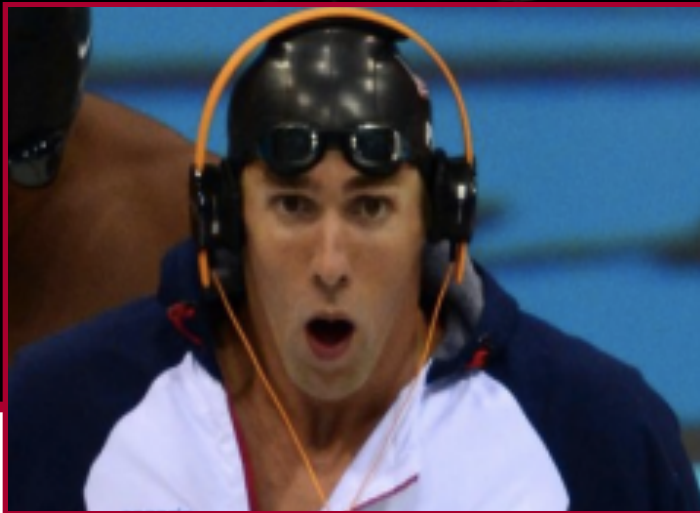
Après mes conférences, presque inmanquablement, je me fais demander : « *Isabelle, quel est le titre de la chanson qui jouait lorsqu'on a fait l'expérience visant à booster nos niveaux de testostérone pour plus de combativité et de vigueur dans notre corps ? Je l'ai adorée!!* ».

Il s'agit de « **Jai Tegang** » dans l'album *Kundalini Remix*. En Inde, *Jai Tegang*, c'est le mantra utilisé pour contrer la négativité.

iTUNES : <https://itunes.apple.com/ca/album/jai-tegang-ran-salmans-radio/id447693115?i=447693187&l=fr>

*La découverte vient de Sandra, notre fabuleuse experte en Yoga Kundalini (<http://www.yogakirinjotkaur.com>), celle qui stimule la vigueur dans le corps de nos 500 participants lors de notre boot camp sur le courage (www.activetoncourage.com)

LA MUSIQUE, CARBURANT DES ATHLÈTES



Article

<http://www.lapresse.ca/sports/londres-2012/201207/31/01-4560919-la-musique-carburant-des-athletes-olympiques.php>

Quel article intéressant ! On peut y lire :

«Aux Jeux olympiques de Pékin, où il a raflé huit médailles d'or, Michael Phelps écoutait toujours la même chanson quelques minutes avant de nager pour gagner : *I'm Me*, du rappeur Lil Wayne. **Le nageur s'inspirait de la fougue des paroles**, a-t-il confié en entrevue: *Yes, I'm the best! And no, I ain't positive, I'm definite/ I know the game like I'm reffing it*. Oui, selon plusieurs études. La musique agit de façon positive sur le sportif pour plusieurs raisons, que ce soit avant ou pendant une performance.

La musique influence d'abord la «perception de l'effort». Selon une étude de la Southern Connecticut State University, réalisée auprès de 12 joueuses de basketball, celles qui écoutaient de la musique rythmée pendant l'effort ont couru en moyenne cinq minutes de plus que les autres (à un niveau d'intensité de 85 à 90% de leur fréquence cardiaque maximale).

La musique fait oublier l'état de fatigue, ce qui retarde le moment où la volonté de ralentir la cadence se fait sentir. Une musique au BPM (battements par minute) élevé peut également faire augmenter la vitesse des athlètes, selon une étude du psychologue sportif Costas Karageorghis, de l'Université Brunel, au Royaume-Uni.

Ainsi, **synchroniser les BPM et la structure mélodique d'une chanson à l'intensité d'effort** qu'il faut déployer (comme dans les séances de cardiovélo) peut même optimiser une performance sportive, car **les sujets «économisent» de l'oxygène** (une différence de 7%, selon l'étude) en l'utilisant au maximum, au moment opportun.» (C'est moi qui souligne)

Allez voir les **choix musicaux des athlètes** en fin d'article.

Merci à Paul Wayland pour la trouvaille ;-)

ON VA S'AIMER ENCORE



Touchant

https://www.youtube.com/watch?v=1phXlom_SII

Cette petite animation me touche profondément. On voit les étapes de vie des **vieux couples** où, éventuellement, le temps emportera l'un des deux êtres aimés. Envisager l'éventuelle **perte de l'autre** nous aide à l'apprécier plus profondément et à savourer davantage sa présence auprès de nous.

Et que dire des paroles de Vincent Vallières dans sa chanson «**On va s'aimer encore**» : *«On va s'aimer encore, au travers des doutes, des travers de la route et de plus en plus fort. On va s'aimer encore, au travers des bons coups, au travers des déboires, à la vie, à la mort on va s'aimer encore.»*

Mon amoureux et moi, nous venons de célébrer nos 23 ans de vie commune. C'est l'homme de ma vie. Mon coeur souhaite qu'il soit ma moitié blanche et qu'on soit des grands-parents ensemble.

En même temps, à cause de l'habitude, de la quotidienneté de la vie et des tâches à abattre, il m'arrive d'oublier à quel point je l'aime. Mon coeur embarque sur le pilote automatique, la connexion s'engourdit et je risque même de le tenir pour acquis...

N'est-ce pas qu'il existe un monde de différence entre «l'amour machinal, être habitué à aimer l'autre» VERSUS «être présent à l'amour qui nous submerge et envahit notre coeur dès qu'on appréhende la possibilité de le perdre»?

Ce lien YouTube dirige mon attention sur ce qui compte vraiment et m'aide à savourer la chance que j'ai d'avoir mon homme proche de moi depuis près d'un quart de siècle...

Disponible sur iTunes ici : <https://itunes.apple.com/ca/album/on-va-saimer-encore/id848487663?i=848487771&l=fr>

CARMINA BURANA REMIX



Énergie

THE NIGHTS



Puissance

<https://www.youtube.com/watch?v=vQ6oTVUmws0>

Cet été, j'ai fait appel à mes amis Facebook pour des suggestions de chansons énergisantes qui allaient me convaincre de jogger sous le soleil des Caraïbes durant mes vacances.

La personne qui m'a suggéré ce remix de «**Carmina Burana**» de **Tiesto** m'a dit : «*Isabelle, avec le crescendo de cette chanson, tu ne vas pas courir, tu vas flotter 1 pied au-dessus de l'asphalte.*» Et elle a eu raison...

Je vous souhaite de l'essayer !

Voici un lien vers une version plus classique, grandiose et puissante : <https://www.youtube.com/watch?v=GD3VsesSBsw>

<https://www.youtube.com/watch?v=zSnBIJbvX1E&list=RDzSnBIJbvX1E>

Je vous propose «**The Nights**» de **Avicii** autant pour l'entrain dans la mélodie que pour le sens de ses paroles :

«*One day my father—he told me, [...]*

Son, don't let it slip away. [...]

He took me in his arms, I heard him say, [...]

When you get older [...]

Your wild heart will live for younger days [...]

Think of me if ever you're afraid. [...]

He said, « One day you'll leave this world behind

So live a life you will remember. »

On vit comme si on allait vivre toujours, mais n'est-il pas éminemment utile de vivre notre vie en étant conscient qu'elle aura sa fin ?

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/the-nights/id943278970?i=943278975&l=fr>

SARVESHAM SVASTIR BHAVATU



Mantra pour
la paix

OCEAN PRINCESS



Puissance

<https://www.youtube.com/watch?v=6XP-f7wPM0A>

Comme notre monde en a bien besoin, voici **Tina Turner** qui chante un **mantra pour la paix** en sanskrit.

C'est apaisant de chanter les paroles avec elle et les enfants : «*Om Om Om / Sarvesham Svastir Bhavatu / Sarvesham Shantir Bhavatu / Sarvesham Poornam Bhavatu / Sarvesham Mangalam Bhavatu / Om, Shanti, Shanti, Shanti*».

La signification de ce mantra hindouiste ? «Que tous accèdent au bien-être, à la paix, à la complétude et au succès»

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/sarvesham-svastir-bhavatu/id469422981?i=469424834&l=fr>

<https://www.youtube.com/watch?v=gbEob28Dxag>

Je vous invite à découvrir «**Ocean Princess**» de **Thomas Bergersen**.

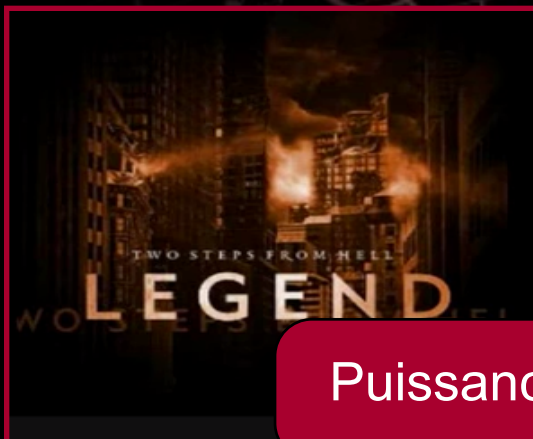
Dès que je démarre cette chanson à plein volume, j'ai hâte de ressentir l'énergie qui s'installe dès 1:27 min. La beauté et la pureté de la voix qui s'élance... Ouf, cela génère en moi une impression de **puissance** et de **liberté** qui me transporte ailleurs...

Dans quels contextes serait-il profitable pour vous de l'utiliser comme **carburant émotionnel**?

Moi, je l'utilise avant un événement pour «**me mettre dedans**» et me procurer un ressenti de **force** afin de me préparer psychologiquement à un défi ou, encore, lorsque je m'entraîne et que j'ai besoin de me connecter à plus de vigueur et d'intensité.

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/ocean-princess/id446404404?i=446404428&l=fr>

HEART OF COURAGE



Puissance

BUDDING TREES



Légèreté

<https://www.youtube.com/watch?v=XYKUeZQbMF0>

Voici une suggestion de **musique épique** de l'excellent groupe : **Two Steps From Hell**. À considérer si vous aviez envie de générer une **impression de «puissance»** à l'intérieur de vous.

Personnellement, je l'utilise pour ajouter de l'**intensité** et de la **vigueur** à certaines de mes visualisations en me connectant à l'effet crescendo et au titre, «**Heart of Courage**», qui à lui seul, m'inspire le dépassement.

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/heart-of-courage/id372716645?i=372716728&l=fr>

<https://www.youtube.com/watch?v=1LsabQV0Yjk>

Voici «**Budding Trees**» du groupe **Nahko and Medicine for the People**.

C'est léger et joyeux. Ça met de bonne humeur d'en chanter certaines parties...

PAROLES : « (...) / **The language of no words is how we speak / So, tap me out and tap me into you / Heal my brain and my body too / Balance my chemistry hydrate these cells / Cuz the body talks and the meditation helps / Well, you're the guru now so visualize healing / Let go of blame that shit will never serve me! / Bless other men investigate your mystery / (...)**»

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/budding-trees/id990406915?i=990406923&l=fr>

UNBROKEN, VIDÉO DE MOTIVATION



Courage

https://www.youtube.com/watch?v=26U_seo0a1g

Voici une vidéo de motivation qui donne de l'élan, voire un coup de fouet vers plus de courage. Elle est sous-titrée en anglais, et la conviction dans les voix est très percutante pour le cerveau émotionnel.

Voici une partie du discours qui m'interpelle particulièrement : « (...) *Ne laissez pas vos émotions vous contrôler. Nous sommes tous émotifs, mais vous devez commencer à les discipliner. Si vous ne le faites pas, vos émotions vont se servir de vous. (...) Je suis en contrôle ici, je ne laisserai pas cette chose me mettre à terre, je ne la laisserai pas me détruire. Je suis de retour et je vais être encore plus fort grâce à ça. Vous devez vous faire une déclaration à vous-même! C'est au nom de ça que vous vous tiendrez debout pour vous-même! (...)*»

Si vous aimez la musique, avec son impression d'épopée victorieuse, il s'agit de «**Unashamed**» de **The Firelights** (tiré du film *Unbroken*).

Disponible sur iTunes ici : <https://itunes.apple.com/ca/album/unashamed-from-unbroken-movie/id977274628?i=977274726&l=fr>

Merci pour la découverte Cindy ;-)

TUKKA YOOT'S RIDDIM



Relaxe

AVE MARIA



Apaisant

<https://www.youtube.com/watch?v=JKkOltmAj30>

Voici «*Tukka Yoot's Riddim*» de **Us3**. Une chanson pour bouger le corps avec légèreté et bonne humeur. Ma famille et moi, on aime l'effet que ce type de rythme produit en nous, genre, le vendredi soir... ;-)

Chez nous, ça nous transporte dans une **atmosphère «cool», désinvolte et relaxe.**

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/tukka-yoots-riddim/id724502027?i=724502597&l=fr>

<https://www.youtube.com/watch?v=91ucurJ4yAw>

Voici une autre version du «*Ave Maria*» produite par les belles voix pures de **Libera**. Une sonorité angélique qui apaise l'âme et fait du bien au coeur.

Merci à Cindy Navratil, fondatrice du centre de danse psycho-embodiment Joy-a (<http://www.joy-a.com>) pour cette belle découverte.

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/ave-maria/id732104400?i=732104467&l=fr>

ULAY, OH



Présence

https://www.youtube.com/watch?v=CAID_2iKO5Y

J'ai été envoûtée par cette vidéo. Vraiment.

Un simple regard, mais une telle **densité de présence**. Tellement de choses sont communiquées à travers leurs yeux, dans ce **silence révérencieux** qui permet aux deux âmes de connecter, de s'unir l'espace d'un instant, en honorant la vraie essence de l'autre... Le fameux «*Je te vois / I SEE YOU*» tiré du film *Avatar*.

Aussi, croyez-vous comme moi qu'il existe des âmes soeurs, voire des **familles d'âmes** ? Un concept qui expliquerait ces riches moments profonds et vivifiants où on a l'impression de connaître quelqu'un profondément, depuis toujours, alors qu'on vient à peine de faire sa connaissance ? C'est une explication fantaisiste à laquelle j'aime bien croire... ;-)

Dans les années 1970, le duo d'artistes, Marina et Ulay, vivait une grande histoire d'amour. Plus d'une trentaine d'années se sont écoulées et ils ne s'étaient jamais revus depuis... Jusqu'au moment où, invitée au *Museum of Modern Art* à New York, l'artiste Marina s'est imposée le défi de **passer 1 minute de silence** avec chaque étranger qui s'assoyait devant elle.

Portez attention à l'émotion qui s'installe dans ses yeux lorsqu'elle plonge dans le regard de Ulay, qu'elle revoit pour la première fois après 30 ans. C'est beau, c'est touchant, **c'est rempli de sens**.

Depuis que j'ai vu cette vidéo et que j'ai ressenti **l'intensité de leur connexion**, la chanson intitulée «*Ulay, Oh*» m'interpelle profondément. Je l'utilise dès que je désire **décrocher de la banalité du quotidien** dans mes relations. Cette musique (et la symbolique de connexion qui lui est maintenant associée dans mon esprit) m'aide à désactiver le mode relationnel «pilote automatique» qui s'installe insidieusement malgré moi. Donc, en me **prédisposant avant une rencontre à l'aide de cette chanson**, j'arrive plus facilement à être présente, à ressentir l'autre et à honorer son âme.

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/ulay-oh/id1003406655?i=1003407116&l=fr>

BE STILL



Calme

WAKE ME UP (version Isa et Stef)



Bonne humeur

<https://www.youtube.com/watch?v=6JAqehYZYNY>

Voici une pièce de **Terry Oldfield** intitulée «**Be Still**».

C'est un **mantra** qui nous rappelle l'importance de prendre du temps pour **se déposer à l'intérieur de soi-même**.

Calme. Tranquillité. Silence.

Cette chanson exerce comme un **effet hypnotisant** sur moi. En l'écoutant, je me répète «BE STILL» et je porte l'intention que mon esprit devienne imperturbable.

Je l'utilise lorsque je sens le besoin de calmer l'agitation dans mon esprit et dans le but de laisser l'intuition monter en moi. Plus on fait silence, mieux on entend. Faire taire nos dialogues intérieurs afin d'entendre la sagesse de notre âme.

iTUNES : <https://itunes.apple.com/ca/album/be-still/id561218644?i=561218958&l=fr>

Une journée de gros soleil, au retour d'une conférence, mon assistante Stéfanie et moi, on réfléchissait à tous les petits comportements quotidiens qu'on adopterait sans hésitation si nous étions vraiment courageuses, libres et assumées ?

Serions capables d'autodérision en public, de rire de nous-mêmes si ça pouvait faire rire du monde ? À travers des dizaines d'idées, on se disait, par exemple, «**J'aurais beau fausser que je chanterais quand même!**». Sachez qu'il nous arrive très souvent de chanter en voiture sur les routes du Québec, mais on ne le fait pas en public...

Comme je me répète souvent : «**Life is not about perfection. It's about connexion**».... (c'est mon nouveau mantra), alors, devant vous mes 43 000 abonnés, voici ce que nous avons l'air... quand on chante mal, mais qu'on y met du coeur... ;-) hi hi

Reconnaissez-vous la chanson à résonance de bonne humeur ? C'est «**Wake Me Up**» de **Avicii**.

Voir notre vidéo ici: <http://youtu.be/QNUm47YaTzI>

Chanson sur YouTube : <https://www.youtube.com/watch?v=-Uk2O5Gxd6g>

iTUNES : <https://itunes.apple.com/ca/album/wake-me-up/id677375839?i=677376024&l=fr>

THE WALKER



Légèreté

WAHEGURU



Énergie

<https://www.youtube.com/watch?v=nGBLIFMn9Xc>

Saviez-vous que le fait de **siffler** permettait d'augmenter le niveau de **dopamine** (neurotransmetteur du plaisir) dans notre corps ?

En ce sens, si vous vous retrouviez en plein coeur d'une situation désagréable et que vous refusiez de devenir l'esclave d'une mauvaise humeur que vous sentez monter en vous, voici une petite **VITAMINE musicale** : «*The Walker*» de **Fitz & The Tantrums**.

Dans le but de conserver une certaine légèreté d'esprit, même si on sent qu'au départ le coeur n'y est pas... on peut toujours se rabattre sur cette chanson **pour se donner un peu d'ÉLAN** pour siffler, sachant qu'ainsi, on se mettra à ensuite sécréter la fameuse dopamine qui allègera notre humeur... ;-)

iTUNES : <https://itunes.apple.com/ca/album/the-walker/id601405362?i=601405367&l=fr>

https://www.youtube.com/watch?v=Lalg5P2I_c

Voici une chanson qui joue à mon Boot Camp Courage au retour des pauses alors que notre belle experte en **Kundalini** nous fait voyager au coeur d'une ambiance indienne et nous fait bouger en stimulant les troupes avant que je ne retourne sur scène.

Il s'agit de «*Waheguru*» de **Kai-Jagadeesh-Krisan Remix**.

J'aime le rythme, l'inspiration indienne et j'adore la voix du vieux sage à 2:52 min qui dit : « (...) Life is a constant flow of love ».

À découvrir !

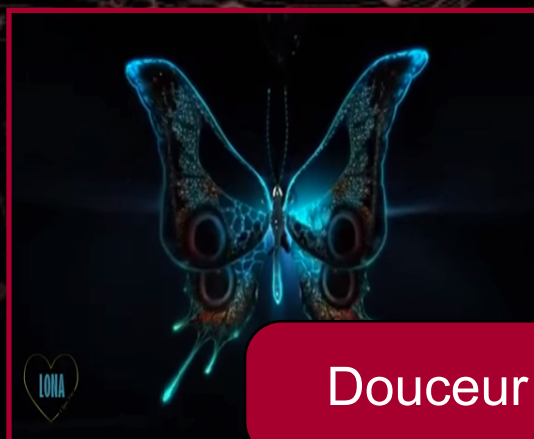
iTUNES : <https://itunes.apple.com/ca/album/waheguru-krishan-remix/id596496571?i=596496665&l=fr>

TSUNAMI

FLEUR DE LYS



Intensité



Douceur

<https://www.youtube.com/watch?v=0EWbonj7f18&list=RD0EWbonj7f18#t=0>

Besoin de faire augmenter vos pulsations cardiaques et d'augmenter votre niveau de testostérone avant de faire face à un défi ?

On peut utiliser la musique comme pharmacie et tester l'effet du **tempo** de la chanson «*Tsunami*» de **DVBS & BORGEOUS** en l'écoutant avec un bon gros *subwoofer* (extrême-grave) ou en mettant le niveau des «basses» au max... ;-) Ça décolle fort à partir de 1:00 jusqu'à 1:17 et ça continue avec un rythme plein d'intensité qui donne le goût de bouger.

Je vous avais déjà écrit dans une infolettre passée que le fait de **synchroniser nos mouvements à la cadence** et au rythme de la musique modifiait notre perception de l'effort en nous aidant à **oublier l'effet de fatigue**. Cela nous conduit à persévérer dans l'effort plus longtemps, car notre cerveau devient un peu comme hypnotisé, voire engourdi, par l'effet magnétique du battement de tambour.

iTUNES : <https://itunes.apple.com/ca/album/tsunami/id740253845?i=740254032&l=fr>

<https://www.youtube.com/watch?v=x8aH5WHk3Cg>

Voici «*Fleur de lys*» de **Michael Pépé**, je l'utilise pour méditer ou pour plonger dans le sommeil tout en **douceur**.

Mon bout préféré débute à 1:11min, prêtez attention à la pureté et à la volupté de la voix, on se sent presque bercé en l'écoutant tellement c'est doux... ;-)

iTUNES : <https://itunes.apple.com/ca/album/fleur-de-lys/id187814787?i=187815136&l=fr>

FIRE



Énergie du
courage

SHAMBOO WAKATONKA



Douceur

<https://www.youtube.com/watch?v=sbbYPqgSe-M>

Un participant de mon Boot Camp Courage m'a envoyé un courriel me disant qu'il utilisait cette chanson pour **booster sa testostérone, mettre le feu à son métabolisme et faire bouillir l'énergie du courage dans ses veines** ! Il s'agit de la chanson «*Fire*», de **Gavin DeGraw**.

Grâce à lui, j'ai une tonne de plus dans mon répertoire «*Énergie*» pour me motiver la douillette que je suis à aller courir à -25 degrés Celcius (et faire taire la petite voix dans ma tête qui m'incite à rester coller à côté des bûches dans mon foyer... ;-)) ha ha !)

Je vous souhaite de prendre le temps de visionner la vidéo et, surtout, de prêter attention aux paroles :
« (...) / *Doesn't matter how long it's been / I know you'll always jump in / 'Cause we don't know how to quit / Let's start a riot tonight / A pack of lions tonight / In this world, he who stops, won't get anything he wants / Play like the top one percent / 'Till nothing's left to be spent / Take it all, ours to take, celebrate because / We are the champions / Setting it off again / Oh we on fire / We on fire / (...)* »

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/fire/id906995523?i=906995573&l=fr>

<https://www.youtube.com/watch?v=839mDIOLqRE>

Pour favoriser les états de calme et de détente avant d'aller dormir, j'utilise la chanson «*Shamboo Wakatonga*» d'**Oliver Shanti**.

Avant un voyage au Pérou en 2010, je me suis intéressée aux mythologies des populations indigènes, dont celle d'Amazonie. Dans les sociétés traditionnelles ancestrales, on retrouve un(e) **chaman(e)**, celui qui possède la sagesse et la connaissance pour **guider, guérir et prendre soin de l'âme** des gens.

Pendant que vous écouterez la chanson, en ayant en tête ces images, prenez le temps de savourer la douceur et la bienveillance dans les voix. On dirait qu'un **sage chaman** et qu'une **douce femme-médecine** nous chantent une **berceuse indigène** avec l'intention de nous apporter leur bénédiction et leur protection. C'est apaisant et ça fait du bien au coeur ;-)

POUR LES «VIEUX-COUPLES»; UNE CHANSON ÉLOGE



Force
Énergie

<https://www.youtube.com/watch?v=nM6YVPU3XWk>

Aux pages 167 à 170 de mon dernier livre, je propose une technique visant à nous aider à traverser les épreuves avec plus de courage : « **s'imaginer un futur où le problème n'existera plus** ». N'est-ce pas que la plupart des problèmes de notre passé sont derrière nous maintenant ? Aucune souffrance ne dure toujours. Le principe consiste à **visualiser (et à ressentir) un moment dans le futur où notre difficulté sera résolue. D'extraire la force et**

l'énergie puisées à même cette sensation de soulagement et d'espoir imaginée. Pour ensuite, **énergisé par ces émotions, se mettre à travailler à rebours vers le présent** et déterminer les actions concrètes à mener afin de matérialiser cette vision inspirante.

Par exemple, lorsque je vis des **épreuves dans MON COUPLE** (je vis avec mon amoureux depuis 22 ans...) et que je me demande si cette fois nous réussirons à passer au travers, je m'imagine **ÊTRE UNE GRAND-MÈRE AVEC LUI**, tous deux assis sur le balcon, en train de se réjouir de l'arrivée de nos futurs petits enfants. Je nous visualise heureux et, surtout, très fiers d'avoir eu le courage de traverser les tempêtes émotionnelles au nom de la belle famille unie que nous aurons alors devant nous. Et je m'entends même lui dire à quel point je n'aurais pas pu m'imaginer vieillir avec un autre que lui à mes côtés. Utilisé au cœur d'une grosse dispute, ce truc me donne un **bref recul** sur la situation conflictuelle. Ensuite, je me sens **allégée par cette perspective globale** et cela conduit mon cœur vers un **état d'ouverture**... Ce dont j'ai grandement besoin quand je suis momentanément aveuglée par l'intensité de la colère... ;-)

** Dernièrement, mon amie Cindy Navratil m'a fait découvrir une chanson qui donnera encore plus de puissance émotionnelle à ma visualisation : « **Entre chien et loup** » d'**Alexandre Poulin**. (iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/entre-chien-et-loup/id408445002?i=408445216&l=fr>) Je vous souhaite de prendre 2 minutes pour écouter et **en savourer les paroles** (voici quelques extraits qui me touchent) :

« (...) **Si les âmes sœurs existent pour vrai Si c'est pas juste une légende Si y'a vraiment qqchse après C'est toi ma moitié blanche Si je jurais de t'aimer Pour le reste de mes vies Qu'il m'en reste une ou des milliers Me redirais tu oui? Allez ce soir soyons fous Et prends-moi encore la main Dis-moi qu'tu m'suivras jusqu'au bout Que le bout n'aura jamais de fin J'veux pas penser au moment Où y existera plus de remèdes Où je plongerai dans le néant Et que ma main cherchera la tienne. J'ai pas peur de la mort Mais j'ai si peur de te perdre Comment savoir si de l'autre bord On retrouve les gens qu'on aime Je sais pas c'qui nous attend Au-delà de toutes nos croyances Et tu peux bien partir devant Si là-bas tu m'attends Ma moitié blanche, ma moitié blanche... »**

'TILL I COLLAPSE

PERCUSSIONS



Énergie du
combat



Persévérance

<https://www.youtube.com/watch?v=orTi-PUXXy4>

Pour moi, la chanson «*Till I Collapse*» de Eminem, c'est pour stimuler l'**énergie du combat**.

Pour réveiller l'**esprit guerrier** dans le but d'arriver à **agir malgré la peur**. Agir **malgré la douleur**. Agir **malgré la fatigue**. Certaines fois il arrive qu'on doive de faire violence pour vivre sa vie en fonction de son code d'honneur. Et si ce n'est pas toujours facile, reste que c'est souvent très possible. Il s'agit d'exiger de nous-mêmes l'impossible et d'**exclure toute possibilité d'abandonner**.

Les paroles : «*'Cause sometimes you just feel tired, / Feel weak, and when you feel weak, you feel like you wanna just give up. / But you gotta search within you, you gotta **find that inner strength** / And just pull that shit out of you and **get that motivation to not give up** / And **not be a quitter**, no matter how bad you wanna just fall flat on your face and collapse.*»

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/till-i-collapse/id111092?i=111086&l=fr>

https://www.youtube.com/watch?v=j6wNDdCXVxM&list=PLbeEsKMvx-1UKpvmLG_S48xM2VKbWDI25p

Lors de vos entraînements, je vous invite à exploiter le pouvoir des **percussions africaines**.

Saviez-vous que leur rythme régulier influence notre cerveau à se diriger vers les «**ondes alpha**», permettant ainsi l'induction d'une légère forme de **trance** dans notre esprit ?

Le fait de **synchroniser nos mouvements à la cadence** des tambours et au rythme de la musique modifie notre perception de l'effort en nous aidant à **oublier l'effet de fatigue**. Cela nous conduit à persévérer dans l'effort plus longtemps, car notre cerveau devient un peu comme hypnotisé, voire engourdi, par l'effet magnétique du battement des djembés.

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/berlin-ball/id407208014?i=407208047&l=fr>

ANIMALS



Énergie

FLUTE



Énergie

<https://www.youtube.com/watch?v=gCYcHz2k5x0>

Connaissez-vous «**Animals**» de **Martin Garrix** ?

C'est le nouveau **rythme** que j'utilise dans mon répertoire «Power Song» pour jogger. J'ai observé qu'en l'écoutant, mes pulsations cardiaques augmentaient et ainsi cela m'aidait à bâtir plus d'énergie dans mon corps.

Si la vidéo officielle me semble stupide, le tempo de la chanson, lui, est bon ;-)

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/animals/id891945666?i=891945672&l=fr>

<https://www.youtube.com/watch?v=05Pam-4rbMI>

Définitivement très entraînant, voici «**Flute**» de **Barcode Brothers**.

C'est un autre exemple de **rythme** qui permettrait de synchroniser nos mouvements avec la cadence de la musique, mais qui en plus, nous donne l'impression qu'une **salle pleine à craquer nous encourage** dans l'effort **en tapant dans les mains** pour nous motiver ;-)

TVA CHRONIQUE «Le courage, la liberté de s'assumer»



Courage

TVA CHRONIQUE «Stimuler la combativité»



Combativité

<http://www.youtube.com/watch?v=HQWrm6Nvdyk>

Quand on est «**esclave du bien-paraitre**», on perd notre liberté et on prive les gens de qui nous sommes réellement au fond. Il nous faut sortir de cette prison...

On peut se dire : «**Moi, j'aime les gens. Et, en même temps, ils peuvent penser ce qu'ils veulent de moi.** C'est bien correct. Ils sont libres de juger. Je suis libre d'être qui je suis.»

Car c'est un peu comme l'oeuf et la poule, lequel est arrivé avant ? Plus on est solide en terme de sécurité intérieure et d'estime de soi, plus on va choisir de s'assumer et plus on va accepter de se montrer tel qu'on est réellement.

Par ailleurs, plus on est sincèrement assumé et qu'on est à l'aise de se dévoiler, plus on constate que les gens admirent le courage derrière l'authenticité. En conséquence, plus on se retrouve à développer notre sécurité intérieure et notre estime de soi.

Vive le courage, l'audace et la liberté !

<http://www.youtube.com/watch?v=y-ahU91s-gQ>

Quand on fait face à une dure épreuve, comment stimuler la combativité en soi-même ?

En fait, il faut davantage que la simple maîtrise de notre pensée. Pour traverser les grandes difficultés, c'est important de **faire en sorte «que l'émotion embarque»** puisque **l'émotion, c'est le carburant !**

Et, on peut commander nos émotions en utilisant notre corps **comme pharmacie** (la biochimie des émotions) et ainsi venir en aide à notre inconscient pour le convaincre de libérer **notre énergie de puissance** et nous donner accès à tout ce que l'on a dans le ventre afin nous soutenir nous-même à mener le combat.

MÉDITATION GUIDÉE

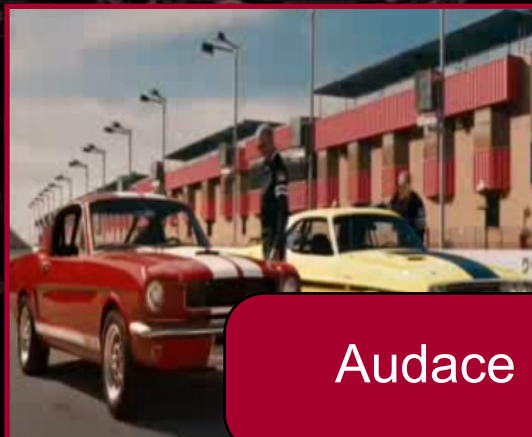
TUSH THE BUCKET LIST

Un petit
cadeau
pour vous

DE : mon coeur
À : votre coeur



Sécurité
intérieure



Audace

<https://www.youtube.com/watch?v=w267Exeftns&feature=youtu.be>

À partager aux gens qui auraient besoin de **refaire leurs forces** et de prendre un moment pour aller se réfugier dans leur espace de sécurité intérieure.

LOIN du stress, loin de l'anxiété, loin des sentiments de dévalorisation, loin des intimidateurs, etc.

Pour livrer les bons combats, il faut être en mesure de construire nous-mêmes notre propre **solidité intérieure**.

Mon souhait pour nous ?

Que nous soyons en mesure d'**aller nous reposer dans les endroits sacrés de notre coeur et de notre esprit** pour refaire le plein d'énergie afin d'être de puissantes «Forces du Bien» au service de La Vie!

<https://www.youtube.com/watch?v=HSi14d8TW8k>

Je connaissais déjà la chanson «*Tush*» de **ZZ Top**, mais après avoir visionné le film *The Bucket List* (*Maintenant ou jamais*, avec Morgan Freeman et Jack Nicholson) dernièrement, cette musique provoque en moi une teneur affective **remplie de vie et de vigueur**.

Depuis cette scène dans le film, j'entends «*Tush*» différemment, car elle est associée à un nouveau sens à mes yeux...

Lorsque le médecin leur annonce qu'il ne leur reste à peine que quelques mois à vivre, les deux personnages dressent **une liste des expériences à vivre avant de mourir...** L'un des items sur leur *Bucket List* : une course en mustang qui les remplira d'adrénaline, de testostérone et d'intensité.

Depuis, j'utilise cette chanson pour me donner de l'audace et pour m'inciter à foncer dans l'aventure qu'est ma vie.

iTUNES : <https://itunes.apple.com/ca/album/tush/id377832731?i=377832805&l=fr>

TODAY I'M GONNA TRY TO CHANGE THE WORLD



Présence

<https://www.youtube.com/watch?v=IGAO7iU5na0>

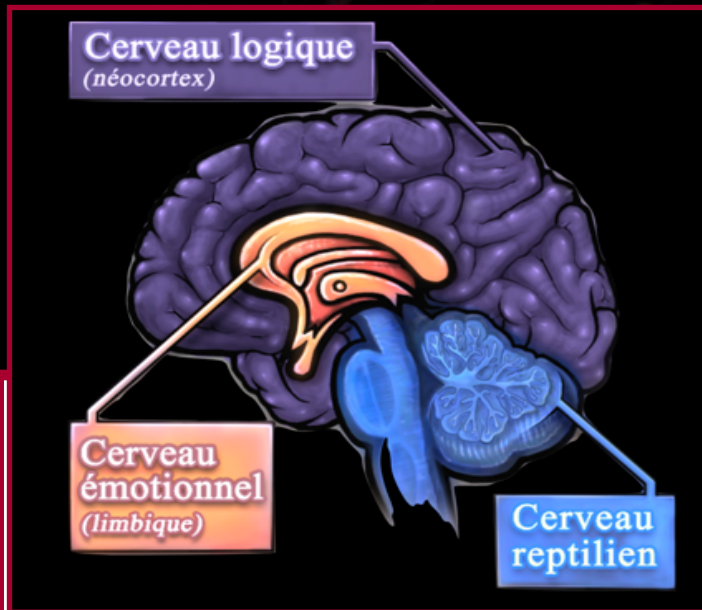
Voici une chanson que j'utilise pour me reconnecter avec la mission de mon coeur : «*Today I'm Gonna Try and Change the World*» de **Johnny Reid**. Prêtez attention aux paroles, elles nous rappellent l'importance du mot «**présence**».

Souvent, il suffit de peu pour transformer le monde d'une personne. Porter vers elle un regard affectueux et un sourire qui lui disent «*je suis content que tu existes*». Une accolade «sentie» de 10 secondes. Un coup de main lors d'un moment creux. Avoir le courage de prendre position pour elle, de l'appuyer, de la défendre, etc.

Je nous souhaite que chaque jour, nous portions l'intention qu'au moins une personne puisse **respirer plus librement** grâce à nous. Qu'elle n'ait pas l'impression d'être ni invisible ni insignifiante, et ce, grâce à la qualité de notre présence auprès d'elle.

iTUNES : <https://itunes.apple.com/ca/album/today-im-gonna-try-change/id720638076?i=720638369&l=fr>

IDÉES DE CADEAUX



Cadeaux limbiques

Idées de «cadeaux limbiques» qui nourrissent le cerveau émotionnel en s'adressant au système limbique de l'autre. On peut communiquer avec le cerveau émotionnel de l'autre en évoquant des souvenirs (photos, moments magiques) et en stimulant

nos 5 sens (un contact physique attentionné, une expérience inusitée vécue ensemble, etc.).

Aussi, dès qu'**ON AJOUTE** une **émotion**, une **présence** et une **intention À UN GESTE** (ex. ajouter de l'affection et de l'admiration pendant une conversation), non seulement le système limbique de l'autre le perçoit, mais il peut alors savourer qu'**une intensité est présente**, que le geste n'est en rien anodin ou machinal (n'avez-vous pas déjà vu des cadeaux de Noël échangés à profusion, de façon machinale, sans vraiment rien ressentir de profond, les gestes étant désinvestis de présence et d'intention?).

Alors voici des idées qui n'alimentent pas la consommation matérielle effrénée, mais **qui font du bien au cœur**

Des **CERTIFICATS CADEAUX** (faits à la main) où l'on écrit : «Martin, je t'offre _____»... par exemple : 20 min. de chatouille dans le dos / un massage / un «oui» à la proposition de ton choix / un arrêt de chicane / un temps d'écoute attentionnée / 1 jour de bénévolat / de graver un CD de tes chansons qui induisent la bonne humeur / de garder tes enfants pour une soirée / d'inviter tes enfants à cuisiner des biscuits originaux ou à gravir le Mont St-Hilaire / des photos d'eux prises lors d'un moment heureux / un congé de ménage / de cuisiner ton repas préféré / une sortie avec tes amis où je m'occuperai des enfants / des cours de danse à deux / participer «ensemble» à une expérience de développement personnel intense / et s'il s'agit du conjoint... on peut laisser aller notre imagination vers des idées plus coquines... ;-)

IDÉES DE CADEAUX (SUITE...)

Cadeaux limbiques

Mon concept préféré : une **LETTRE DÉCRIVANT...**

- (à chacun de mes parents) : les 10 plus beaux **souvenirs de mon enfance** vécus en leur compagnie
- (à mon conjoint) : les 10 **moments forts de notre couple** / les gestes (ou indices) qui me font sentir que tu m'aimes / les aspects de toi qui me manqueraient cruellement si je te perdais / les rêves que j'ai envie de réaliser avec toi dans le futur / etc.
- (à mon enfant) : les 10 **raisons qui font de toi un être unique au monde**, qui me rendent fière d'être ta mère et qui me font sentir chanceuse de t'avoir dans ma vie
- (à un collaborateur) : les 10 raisons qui font de toi le **meilleur des collègues** / les moments où j'ai le plus senti ton soutien et pour lesquels je te suis reconnaissante / ce qui me manquerait si je te perdais comme collègue / etc.

Lors des rencontres des fêtes, prendre le temps de serrer les gens dans nos bras avec tendresse. Offrir un **«HUG»**, un **«colleux» de quelques secondes** où on se permet de vraiment **CONNECTER AVEC L'ÂME** de nos proches, d'être présent et de **RESSENTIR** l'affection qu'on a pour eux.

ATTRAVERSIAMO



Espoir

<https://www.youtube.com/watch?>

Tirée de la trame sonore du film «*Mange, Prie, Aime*», voici «*Attraversiamo*» de **Dario Marianelli**. Une chanson qui a une résonance aérienne de légèreté et qui inspire les **possibilités** et l'**ESPOIR**.

Lors des périodes de notre existence où nous avons l'impression de **stagner** (voire de végéter), nous ne sommes pas toujours dans un état propice à la créativité et à l'inspiration.

Alors, s'il nous arrivait de nous sentir bloqués, en «**panne de confiance envers La Vie**», dans le but de modifier notre état d'âme, nous pourrions tirer profit du pouvoir émotionnel de cette chanson en nous associant à ses montées musicales, c'est-à-dire en se connectant à ces passages qui suggèrent à notre cerveau émotionnel l'**HEUREUX DÉNOUEMENT** d'une situation qui débloque enfin...

N'est-ce pas que lorsqu'on accède à un état d'espoir et qu'on retrouve la foi dans La Vie, il arrive que **notre inconscient travaille pour nous** et qu'il **nous insuffle des nouvelles idées d'actions à entreprendre**, des actions justes, des actions inspirées et inspirantes ?

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/attraversiamo/id377595028?i=377595050&l=fr>

LE COURAGE: COMMENT L'ACTIVER?



Courage

Je suis aux anges ! Mon nouveau livre est devenu Best Seller en moins de 2 mois depuis le lancement officiel du 14 sept 2014. Youppi !

Pour une idée de son contenu :

De toutes les vertus, le courage est certainement la plus admirée. Bien que nous ayons rarement la chance de faire preuve d'héroïsme, nous avons chaque jour plusieurs occasions de ne pas choisir la lâcheté. Ce livre s'adresse à ceux qui n'ont pas envie de se contenter

d'une petite vie. Il révèle de nouvelles astuces et stratégies originales qui permettront aux lecteurs d'amener leur existence au niveau supérieur afin d'être plus libres, plus puissants et plus heureux.

À quoi ressemblerait votre vie si vous découvriez comment...

- utiliser votre corps comme pharmacie et sécréter la biochimie du courage ?
- activer la bravoure et agir malgré la peur, en utilisant l'énergie qu'elle procure pour vous propulser plus loin ?
- agir avec ruse pour déjouer votre cerveau afin de dompter l'anxiété et stimuler la confiance en soi ?
- oser l'inconfort et les risques du changement en refusant de vous laisser paralyser par la peur de perdre vos acquis ?
- vous armer pour faire face à la malice et renverser les rapports de forces face à ceux qui vous font sentir «petit» ?
- choisir l'intégrité et la liberté pour dire « les vraies affaires », au risque de perdre de la popularité ?
- tirer parti de la souffrance pour qu'elle devienne une alliée et qu'elle ravive l'espoir ?
- vous équiper de munitions « limbiques » afin de commander votre cerveau émotionnel pour activer la vigueur et dépasser la fatigue ?

***C'est à l'avance qu'il faut décider du genre d'individus que nous serons fiers d'avoir été à la fin de notre vie...**

Disponible en librairie ou sur mon site ici : <http://www.isabellefontaine.ca/boutique/>

EMPOWER



Stratégies d'intelligence émotionnelle

Ce livre vous suggère des stratégies concrètes pour déjouer et maîtriser votre cerveau émotionnel.

L'état émotionnel dans lequel nous sommes détermine à la fois notre niveau de performance, de bonheur et de charisme. Nous ne sommes pas performants ni affaiblis par hasard, des stratégies conscientes et inconscientes créent nos humeurs et nos états d'esprit.

Alors que faire lorsque malgré toutes nos bonnes intentions, notre tête, notre corps ou encore notre cœur ne semblent pas vouloir contribuer à notre cause ?

Parsemé d'astuces simples et d'histoires vécues, cet ouvrage vous démontrera, entre autres, comment sortir d'un état de fatigue en moins de 2 minutes, comment entraîner votre cerveau à relâcher les hormones du bonheur. Comment activer en vous une émotion antidote contre le négativisme et les draineurs d'énergie et comment utiliser la musique et les films pour renforcer les circuits neurologiques vers de nouvelles émotions positives.

Des astuces existent... Il suffit de les découvrir.

Disponible en librairie ou sur mon site ici : <http://www.isabellefontaine.ca/boutique/>

ÉQUILIBRE ACIDO- BASIQUE POUR PLUS D'ÉNERGIE

GREEN DRINKS



Alcalinisation

Notre alimentation moderne et notre style de vie rompent l'**équilibre acido-basique** de notre organisme et le font pencher vers l'acide, car nous consommons nettement plus d'aliments acides qu'alkalins.

Manque chronique d'énergie, fatigue, manque d'entrain, difficulté à récupérer, tendance dépressive, maux de tête, articulations douloureuses, ostéoporose, faiblesse du système immunitaire, etc. Voici quelques-uns des **troubles résultant d'un terrain acide** dans notre organisme.

Ce qui crée de l'acidité : stress, émotions négatives, rythme de vie sédentaire, etc., sans compter la consommation de café, de sucre, de friture, d'alcool, de viandes, etc.

Les **aliments alcalins à préconiser** pour rétablir la balance sont : légumes verts / légumes foncés / thé vert / amandes crues / noix du Brésil / eau minérale / etc. Aussi, les «**Green Drinks**» sont à ajouter à notre alimentation aussi pour alcaliniser et créer de l'énergie!

Dans mon livre EMPOWER, je parle du pouvoir alcalinisant du «**green drink**» pour nous redonner de l'énergie.

Sauf que ces concentrés de **légumes verts en poudre** peuvent être presque impossibles à avaler tellement ils ont mauvais goût...

Après les avoir pratiquement tous testés, j'ai découvert le «**Blueberry Greens Force**» de **Prairie Naturals**. Selon moi, c'est le meilleur. Même mes fillettes en raffolent ;-)

SACRAL NIRVANA



Méditation

<http://www.youtube.com/watch?v=KwRSQZ7pn6g>

Voici «*Sacral Nirvana*» de **Oliver Shanti**, une chanson sur laquelle je médite pour m'inspirer le courage via une force calme, puissante, tranquille.

Je vous invite à prêter une attention particulière à partir de 2:47 min. où un chaman à la voix autoritaire chante : « **Born to be free / Love, / Land of monasteries / Free land under the sky / Love, / In universal understanding / No limitations!** ».

Le passage que j'aime le plus, c'est à la dernière minute de la fin, à partir de 4:30 min. où ils sont plusieurs à faire du «**humming**», c'est-à-dire où ils fredonnent «HUM» et laissent le son émerger par le nez. C'est un son essentiellement monotone où l'on produit de légères variations dans les tonalités. La résonance intérieure créée par le passage de l'air dans la tête et la gorge produit un effet apaisant, calmant et cela nous aide à nous centrer, à nous concentrer.

Et, parole d'Isabelle, on va trouver une manière spéciale de pratiquer cette technique dans le Bootcamp du 18 mai... ;-)

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/sacral-nirvana/id301275627?i=301275634&l=fr>

ZORBA'S DANCE



Énergie
Joie de vivre

<http://www.youtube.com/watch?v=p6bJ-P-xpmA>

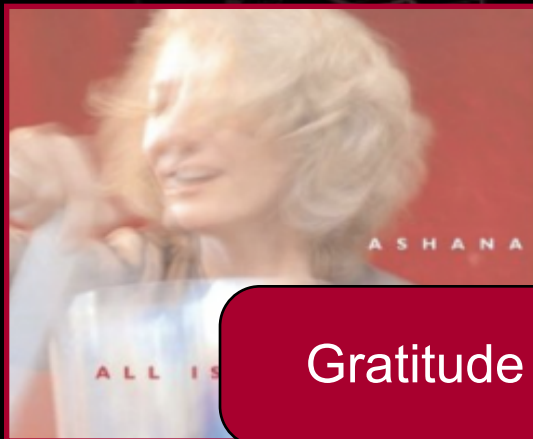
Voici un remix du classic «*Zorba The Greek*».

C'est une pure perfusion d'**énergie** et de **joie de vivre**. Essayez de l'écouter sans que votre coeur ne se mette à battre plus rapidement ni qu'une partie de votre corps ne se mette en mouvement... ;-)

Et si vous cherchiez des chansons pour vous aider à **soutenir votre endurance** durant l'entraînement physique, prêtez attention aux **chansons à «crescendo»** dans ce genre-là, c'est-à-dire celles où certains passages musicaux sont exécutés en augmentant progressivement la rapidité du rythme ou encore l'intensité sonore. Ce sont souvent celles qui maximisent la puissance de l'effet biochimique dans notre cerveau et sur notre rythme cardiaque, d'où l'impression d'un soudain **regain d'énergie** quand on les écoute.

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/zorbas-dance-sirtaki-rico/id550979065?i=550979237&l=fr>

AVE MARIA



Gratitude

PEPONI



Liberté

<http://www.youtube.com/watch?v=4-EFpmWg2oA>

Quelle découverte apaisante que cette interprétation du «*Ave Maria*» d'**Ashana**. C'est céleste, doux et même, touchant.

Le bout qui m'élève l'âme débute à 2:40 min de cette vidéo. C'est le type de chanson où on dirait qu'un ange se met à chanter uniquement pour notre ravissement. Le passage à 4:37 min est à savourer particulièrement aussi...

Je m'endors au son de ces voix depuis que mon amie Sandra m'a offert ce CD en cadeau cet été. Et j'en extrais l'énergie émotionnelle de la **gratitude** afin de plonger mon coeur en cohérence cardiaque (biofeedback) lorsqu'avant de dormir je prends le temps de ressentir et de savourer les chances de ma vie : la santé des gens que j'aime, la qualité de mon entourage et l'amour que nous partageons, le privilège d'un travail qui me comble, le fait d'être née au Québec, etc.

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/ave-maria/id218113619?i=218113626&l=fr>

<http://www.youtube.com/watch?v=Cgovv8jWETM>

Voici une version africaine de la chanson Paradise de **Cold Play**. Elle s'intitule «**PEPONI**», ce qui veut dire PARADIS en swahili. Dès que je me laisse rejoindre par l'**immensité** des paysages dans ce vidéo sur mon écran géant, j'ai l'impression de prendre une grosse bouchée qui goûte la **liberté**.

Et je n'ai qu'à porter attention à l'expression des visages des musiciens pour que mon cerveau limbique se synchronise à l'amour qu'ils ont pour leur musique. Les **Piano Guys**, c'est une incarnation de la **passion pure**, et ce, dans tous leurs vidéos sur YouTube.

De plus, j'adore les rythmes africains; cela me donne l'impression de reconnecter avec la base de l'humanité, les racines, la pulsion de la vie.

Écoutez bien à 3:21min de ce vidéo. Pour moi, c'est tellement vivant et puissant. J'espère que vous aimerez!

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/peponi-paradise/id588855725?i=588855738&l=fr>

ROCK THIS PARTY

MACHINE À DIRE DES COMPLIMENTS



Énergie
Party



Gratitude

<http://www.youtube.com/watch?v=WrkU56igkQ4>

J'ai redoublé d'énergie en joggant l'autre matin lorsque le mode aléatoire de mon iPhone s'est arrêté sur cette chanson rythmée de **Bob Sinclair**: «*Rock This Party*».

En novembre, c'est plus difficile pour moi de me motiver à aller courir à la noirceur le matin...

À 0:30 min, les paroles me donnent de l'énergie :
«*Yeah ! Everybody dance now! Let's go! / Rock this party / Dance everybody / Make it hot in this party / Don't stop, move your body*»

Et l'autre bout à 2:13 min. où l'on entend les cris d'une foule en délire : «*Lets go! Lets go! / Now everybody move move / Now everybody shake shake / Now everybody dance now* »

http://www.youtube.com/watch?v=g7_UY1tTdsM

Concept trop génial ! Une machine où les gens partagent leur gratitude et **s'expriment des compliments sincères**. J'adore !

Durant cette période des Fêtes, voici ce que je vous souhaite... De prendre le temps de reconnaître, d'admirer et de communiquer à ceux que vous aimez, **quels sont les aspects spécifiques qui vous touchent en eux**.

Ça vaut beaucoup plus que ce qu'on peut se procurer en magasin, non ?

Et **ça fait battre le coeur un peu plus fort**... Il va battre de plaisir bien sûr, car des compliments sincères, ça fait du bien à l'âme, mais le coeur risquera de battre aussi un peu plus vite à cause **du courage que cela requiert de naviguer dans les eaux intimes de la gratitude véritable**. Car ce n'est pas évident pour tout le monde d'être capable d'offrir des marques de reconnaissance sincères, senties et profondes, sans avoir rapidement envie de ressortir de l'intensité émotionnelle ainsi créée par, soit de l'humour ou encore un changement de sujet... ;-)

LOSE YOURSELF

8 MILE



Courage

Dans mon enquête sur les «déclencheurs limbiques» les conduisant au courage, la majorité des jeunes rencontrés m'ont dit avoir recours à la chanson «**Lose Yourself**», du film «**8 Mile**» de **Eminem** pour faire exploser ce qu'ils ont dans le ventre ;-)

Chanson avec paroles en anglais : <http://www.youtube.com/watch?v=KhehO9Jhra4>

Chanson avec paroles traduites en français : <http://www.youtube.com/watch?v=OCfBc0feGWA>

Dans *8 Mile*, des rappers s'affrontent sur scène lors d'une bataille de rap. Les vainqueurs de ce quartier pauvre du Michigan espèrent percer en musique et se sortir de leurs conditions de vie difficiles. Au début du film, Jimmy «B-Rabbit» **laisse sa peur le submerger** et est **incapable de parler au micro** en public. Il doit donc quitter la scène, humilié, et hué par la foule.

À un moment la vapeur se renverse. Lorsque **la colère déverse sa charge de nitro** dans les veines de Rabbit, elle **déclasse l'effet paralysant de sa peur** et lui injecte une surdose de courage. En prime, dès qu'il s'affranchit de l'emprise du «bien paraître» et qu'il dénonce d'emblée, lui-même, les aspects de sa vie qu'il tentait honteusement de cacher, non seulement il s'assume pleinement, mais il prive ainsi son adversaire de toutes ses munitions. Son courage a été la clé de sa liberté, l'accès à son plein pouvoir. Il peut maintenant déployer son talent. Voici les trois derniers combats de rap à la fin du film, une fois que Rabbit a pris son courage à deux mains. C'est violent et vulgaire, mais cela illustre bien le cas d'un gars qui se dit : «**Ça suffit !**», qui décide de foncer au lieu de se dégonfler, et qui saute à pieds joints sur l'opportunité (voir à 6min31) : <https://www.youtube.com/watch?v=F2hiFbuQ-Qw>

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/lose-yourself/id99159510?i=99159561&l=fr>

JE DÉFENDRAI MA VIE

SPIRIT, L'ÉTALON DES PLAINES



Courage
Liberté

<http://www.youtube.com/watch?v=iJvCV9jCZvM>

Tirées de la SUPERBE trame sonore du film *Spirit, l'étalon des plaines*, voici deux versions d'une chanson qui m'aide à induire le **courage** pour avoir la **liberté de créer ma vie**. Lorsque je l'écoute, je m'imagine en train de me battre et de **me révolter contre ce qui est négatif** et qui m'empêche de vivre une vie pleine et épanouie où j'incarnerais puissamment la vraie «Force du Bien» à laquelle j'aspire tant... Par exemple, en me connectant avec la toune, je me «boost» pour **me battre contre mes peurs, mes doutes, mes hésitations**, celles qui me font «jouer petit», dans ma zone de confort, et qui m'empêchent de faire une vraie différence dans mon monde. Une fois branchée dans le courage, je PEUX dépasser ça! Je **m'insurge aussi contre la tyrannie de mes trop nombreuses impatiences et frustrations**, celles qui me déconnectent d'une gratitude qui devrait faire vibrer mon âme vue les multiples bénédictions de ma vie. Je sais que je PEUX transcender ça! Je m'imagine **me battre contre toutes les formes de domination, de dépendances, de croyances limitatives, de souffrances illusoires** qui peuvent se mettre dans le chemin d'une personne. Bref, je me soulève contre toutes ces forces qui entravent la liberté qu'à un humain de choisir de vivre sa vie selon son propre code d'honneur. On peut tellement s'élever au-dessus de ça!

1) «Je défendrai ma vie»

Les paroles : «*Un jour on gagne, un jour on perd / Mais je n'ai pas perdu la guerre / On ne pourra jamais m'abattre / Mon coeur n'a pas cessé de battre (...) / Je suis comme la rivière, je suis fier et libre comme l'air / Le seul maître de mes frontières / Jamais je le sais, jamais je n'abandonnerai, non / JE DÉFENDRAI MA VIE !* »

2) «You Can't Take Me (I'm free)» : <http://www.youtube.com/watch?v=m0dnWnXPye4&feature=fvwrel>

Lyrics : «*Got to fight another fight / (...) / I gotta get me back / I can't be beat and that's a fact / It's OK / I'll find a way / You ain't gonna take me down no way / Don't judge a thing until you know what's inside it / Don't push me / I'll fight it / Never gonna give in / never gonna give it up, no / If you can't catch a wave then you're never gonna ride it / You can't come uninvited / Never gonna give in / never gonna give it up, no / YOU CAN'T TAKE ME / I'M FREE !*»

9 ANS ET COURAGEUX!



Courage

<https://www.youtube.com/watch?v=PlxO-FrWB8o>

Malgré un trac dévorant qui le ronge de l'intérieur, ce **jeune** garçon de **9 ans** s'impose le défi de chanter devant des milliers de gens.

Soudainement, la nervosité est telle qu'il s'effondre et **se met à pleurer sur scène**. Mais ce petit «résilient» ne baissera pas les bras devant l'épreuve...

Au contraire, **il prend son courage à deux mains** et fait le choix de se lancer à nouveau... Avec à peine 9 années d'existence, au lieu de reculer, lui, **il rebondit**. Wow.

La suite est touchante et inspirante... car on «ressent» bien à quel point, le courage engendre la liberté et ouvre les portes aux possibilités.

DANIEL'S JOIK JON HENRIK



Sens Apaisement

<https://www.youtube.com/watch?v=bRfMibBAJ1A>

«*Daniel's Joik*»... cette chanson n'a vraiment RIEN d'ordinaire...

Il s'agit d'un «*joik*», des syllabes répétées qui produisent un son guttural (un chant de gorge). C'est un chant traditionnel du peuple saami (peuple autochtone du nord de la Suède, de la Norvège et de la Finlande) destiné à **honorer l'âme** d'une personne. Issu des traditions chamaniques, le *joik* est d'abord **un chant à vocation spirituelle**; il incarne l'**essence d'une personne**. Chaque saami posséderait sa mélodie qui serait, en quelque sorte, son portrait musical. Pour eux, posséder un *joik*, c'est un peu comme se voir attribuer un nom.

Lorsque Jon Henrik présente sa chanson à *Sweden's Got Talent*, il dit : «I'm going to *joik* my best friend who passed away 4 years ago».

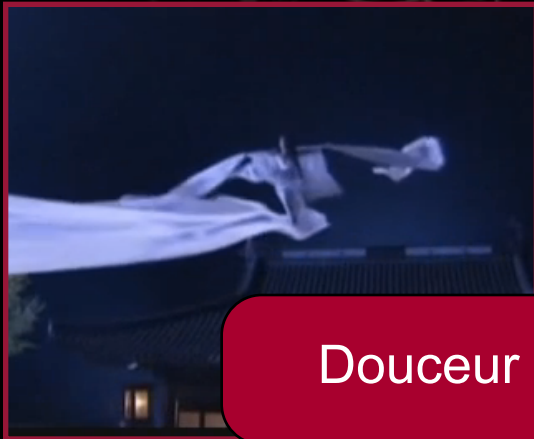
À la mort de Daniel, Jon s'était installé devant la demeure de son ami pour prier et pleurer quand, soudainement, la chanson serait comme «entrée en lui». Jon croit que c'est l'âme de son ami décédé qui lui aurait **inspiré la mélodie**. (*Les artistes ont une sensibilité particulière que j'aimerais bien posséder moi aussi...)

Et pourquoi cette chanson me touche-t-elle autant ? C'est que je ne comprends rien aux paroles, mais étrangement, **j'en ressens puissamment le sens** et l'émotion uniquement à travers la voix de Jon. Elle m'apaise, m'inspire et me fait du bien au cœur. J'espère qu'elle vous fera aussi ce type d'effet...et que vous pourrez l'utiliser comme «munition limbique» pour pacifier votre cerveau émotionnel au besoin.

iTUNES : <https://itunes.apple.com/ca/album/daniels-joik/id968288532?i=968288536&l=fr>

BONUS. Un autre *joik* à découvrir du même chanteur «**Your Song**» : <https://itunes.apple.com/ca/album/your-song/id968288532?i=968288546&l=fr>

龍女之聲



Douceur

LA VIE DE ZACH SOBIECH



Joie de vivre

<http://www.youtube.com/watch?v=LclR9MFJffg>

Comme je ne lis pas les signes chinois, j'ai du chercher fort pour trouver le titre de cette chanson... ;-)

Mais l'effort en valait la peine, écoutez cette voix pleine de douceur et de calme. Ça nous enveloppe de tendresse. On dirait un ange. C'est sublime pour méditer.

Il s'agit de 龍女之聲 qui provient du film *The Return of the Condor Heroes 2006* qui illustre de façon poétique, gracieuse et symbolique le **combat** entre «la puissance des forces du bien» contre «le pouvoir des forces du mal». Ou comme dans *Star Wars*, un **duel** entre le côté lumineux et obscur de **La Force** ;-)

<http://www.upworthy.com/this-kid-just-died-what-he-left-behind-is-wondtacular-rip?q=2>

Voici un reportage sur LA VIE de **Zach Sobiech**, un adolescent qui s'est fait diagnostiquer un cancer terminal. Comme dirait mon ami Marc Gauthier qui a eu la générosité de me faire parvenir ce lien inspirant : «**Sors tes mouchoirs !**».

Cette vidéo hyper touchante, c'est un **hymne à la vie et à l'amour**. Ce jeune homme doit être une vieille âme pour être capable d'une telle **sérénité**, d'une telle **sagesse**, d'une telle **joie de vivre**. C'est d'une **profondeur**... Oh My God... Ç'en est bouleversant.

Quand il ne reste que quelques mois à vivre, comment dire au revoir ? Zach, lui, s'est tourné vers la musique et les paroles de chanson. J'adore la mélodie de sa chanson «**Clouds**» qui joue au début. À la question : Comment aimerais-tu qu'on se souvienne de toi Zach? Il répond : «I want to be remembered as a kid who went down fighting, and didn't really lose».

Ma traduction : «*J'aimerais qu'on se souvienne que j'ai mené le combat jusqu'au bout, et qu'à la fin, je n'ai pas vraiment perdu*».

KID POWER PLEINS POUVOIRS

Courage



<http://kidpowermontreal.org/>

Voici un OSBL à connaître : **Pleins pouvoirs KIDPOWER** enseigne l'empowerment aux jeunes et leur apprend comment agir et être en sécurité avec d'autres personnes, qu'elles soient bienveillantes, difficiles ou dangereuses. Habiletés d'autoprotection, de défense, d'affirmation pour prévenir les situations d'intimidation et d'abus : c'est génial !

J'ai souvent parlé de cette organisation de bienfaisance dans mes conférences comme étant un bon exemple d'apprentissage «*expérientiel*» qui fait intégrer les connaissances par l'action physique en misant sur le pouvoir de la «*mémoire du corps*» (la neuroplasticité cérébrale), la pratique et la répétition.

Dans un monde idéal, je souhaiterais que tous les petits enfants du monde apprennent à maîtriser ces principes.

KIDPOWER est présent dans la région de Montréal pour le moment, mais l'organisation souhaite agrandir son équipe de formateurs afin d'offrir ses enseignements en région. Ils seront en recrutement de «formateurs-coachs» à l'automne... Avis aux intéressés.

AQUA



Légèreté

FLIGHT TO FREEDOM



Sensualité

<https://www.youtube.com/watch?v=3KaFUNUk0RY>

Voici «**Aqua**» de **Color Moccio**. Cette chanson installe dans ma conscience une ambiance légère et aérienne qui entraîne mon cœur à **se déposer** et à ressentir la **gratitude**.

Elle fait partie des musiques qui **élèvent mon âme**. Si, par exemple, en prenant une marche, je l'écoute, on dirait que le paysage devient plus beau... ;-) Merci à Cindy pour la découverte.

iTUNES : <https://itunes.apple.com/ca/album/aqua-feat.-jorane/id399485047?i=399486173&l=fr>

<https://www.youtube.com/watch?v=XGpPvz94Sqs>

Découvrez une chanson enveloppante de sensualité : «**Flight to Freedom**» où **Deepack Chopra** récite un poème écrit par l'inspirant philosophe indien, *Tagore*.

iTUNES : <https://itunes.apple.com/ca/album/flight-to-freedom/id276531099?i=276531138&l=fr>

IF I RISE

127 HEURES



Courage

<http://www.youtube.com/watch?v=Ys0wpoN0FHI>

Le film «**127 heures**» raconte l'histoire vraie du courageux **Aron Ralston**. Lors d'une escalade, un rocher au-dessus de lui se détache et coince le bras du jeune homme contre la paroi rocheuse d'un canyon dans l'Utah. Il est pris dans ce piège pendant plus de 5 jours, bravant l'hypothermie, la déshydratation et les hallucinations. Comprenant que les secours n'arriveront pas, Ralston doit prendre la plus grave décision de son existence... Avec des roches et son canif, il décidera de s'amputer lui-même le bras pour retrouver sa liberté.

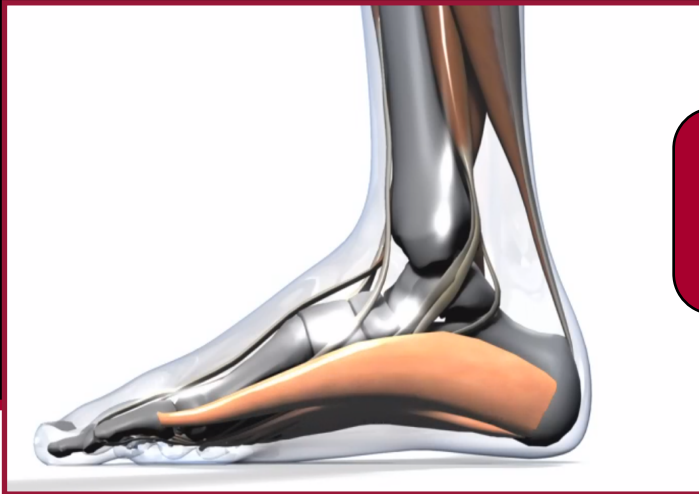
La chanson «**If I Rise**» est un ancrage de courage pour moi, car elle joue au moment de son ultime hallucination, celle où il aperçoit un petit garçon qui lui semble être l'enfant qu'il est appelé à avoir un jour. C'est la vision qui lui aura donné le courage suprême d'arriver à se couper la chair, les nerfs et l'os. Les dernières minutes du film montrent le vrai Aron Ralston nageant avec un seul bras, à la rencontre de sa femme et de son fils, né 7 ans après sa mésaventure.

Il y a des êtres humains qui sont «**faits forts**» psychologiquement. De mon côté, mes petits soucis ne sont rien à comparer de ce genre d'épreuve. Aussi, la chanson «**If I Rise**» m'aide à me rappeler d'arrêter de me plaindre pour rien... de me secouer la carcasse et de «**faire arriver les affaires**», coûte que coûte.

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/if-i-rise/id399794003?i=399794110&l=fr>

LA COURSE À PIED

UNE TECHNIQUE POUR ÉVITER L'USURE PRÉMATURÉE



Entraînement

<http://ici.radio-canada.ca/emissions/decouverte/2013-2014/Reportage.asp?idDoc=334590>

Dans mon entourage, lorsqu'il est question d'entraînement physique, la mode est à la **course à pied**. Mais attention! Un bémol s'impose, car à chaque foulée, le pied absorbe jusqu'à 5 fois le poids du corps : ce type de sport pourrait être violent sur notre physiologie s'il était mal pratiqué.

Selon la biomécanique, comment devrions-nous déposer notre pied au sol pour éviter les blessures d'usure prématurée ?

Dans ce reportage, des kinésiologues expliquent que 80% des coureurs font la même erreur, ils « **attaquent le sol par le talon** » au lieu de l'attaquer par **la plante du pied**.

Aussi, les experts nous offrent des distinctions très utiles, dont des techniques appelées « **les éducatifs** » : genou haut, le griffé, le talon aux fesses. Ils recommandent de courir plus vite et faire de plus petites enjambées.

Je compte tester ces techniques dans mon entraînement pour le 10km en septembre... Moi qui n'ai jamais couru plus de 5km à cause de douleurs aux genoux, j'aurais du visionner ce reportage bien avant... ;-)

BOOGIE WONDERLAND



Vitalité

<https://www.youtube.com/watch?v=Xis71dlf5Nc>

«**Boogie Wonderland**», voici un classique capable de déclencher l'énergie de la bonne humeur en nous, n'est-ce pas ?

Néanmoins, la capacité qu'a cette chanson à me brancher dans le 220 volts de la joie de vivre a augmenté en puissance, dès que je l'ai entendue dans l'un des mes films préférés: Les intouchables. Au sein d'un groupe où tous s'affairent à avoir l'air distingués et s'efforcent de bien paraître, on voit un homme, aucunement préoccupé par son apparence, qui **détonne par sa vitalité**.

Mais qu'en est-il de nous ? Sommes-nous aussi libres que lui ou sommes-nous plutôt **esclaves du regard d'autrui** ? Dépensons-nous notre énergie inutilement à nous étudier nous-mêmes dans la crainte d'avoir trop fait ou d'avoir trop dit ?

Quand une personne s'analyse trop et se préoccupe trop de ce qu'elle a l'air, elle perd de sa simplicité. On est mal à l'aise en sa présence, on n'y trouve rien d'aisé, rien d'ingénu. Moi, je préfère de loin les gens **plus imparfaits** qui sont plus naturels et **moins composés**.

J'apprécie la présence des gens **simples**; ceux dont l'attention se porte ailleurs que sur l'image qu'ils projettent. Ceux qui ont le courage de **braver le ridicule** et qui ont la **générosité de partager leur folie** et leur énergie.

Leur vitalité est contagieuse, ce sont des donneurs d'énergie.

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/boogie-wonderland-emotions/id157433509?i=157434233&l=fr>

WELCOME CHRIS À LA RECHERCHE DU BONHEUR



Force
tranquille

LE DERNIER DES MOHICANS



Courage

<https://www.youtube.com/watch?v=l1RaRi9TIPs>

Voici la chanson «**Welcome Chris**» provenant du film *The Pursuit of Happyness* (À la recherche du bonheur) avec **Will Smith**. C'est l'histoire d'un père et son fils qui se retrouvent à la rue, dans une pauvreté extrême.

À mes yeux, cette mélodie évoque toute la **force derrière la bonté et la douceur de l'amour**, celle-là même qui donne au père le courage de persévérer et de refuser toute possibilité d'abandonner la partie, sachant qu'il se bat surtout au nom de son fils.

Je l'utilise pour accéder à une force douce et tranquille me permettant d'imaginer et de caresser le rêve d'un monde meilleur ou encore lorsque je médite avec l'intention **d'envoyer mes bonnes ondes à un ami en difficulté**. En écoutant la chanson, **je visualise** alors un **heureux dénouement** à la situation qui lui paraît, de prime abord, bloquée et j' imagine ensuite son visage souriant et heureux de s'en être sorti victorieux.

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/welcome-chris/id766806966?i=766806996&l=fr>

<https://www.youtube.com/watch?v=twepYLbAhNo>

Peut-être avez-vous déjà vu le film *The Last of the Mohicans* et entendu sa **chanson thème** ? Elle a le pouvoir de me ramener tout droit à l'**atmosphère courageuse** du film.

En l'écoutant à plein volume, elle me donne envie de respirer profondément et de me tenir droite. Cette mélodie résonne fort en moi, je la trouve grandiose et puissante.

Elle goûte aussi bien la **soif de liberté** que le courage requis pour la protéger. C'est un peu comme si elle **inspirait la droiture, la générosité et l'honneur** qu'il y a à défendre la vie, à éloigner un humain de la souffrance, à ne pas laisser le mal ni les abus triompher.

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/promontory/id849942048?i=849942194&l=fr>

FLOWERS OF THE FOREST



Joie de vivre
Accomplissement

HOT WINGS (I WANNA PARTY)



Énergie

<http://www.youtube.com/watch?v=3sep6SmnXRA&feature=related>

J'ai découvert «*Flowers of the Forest*», de **Mike Oldfield** lors d'une formation en Californie. La chanson était utilisée pour nous aider à nous connecter à la JOIE DE VIVRE, à la LIBERTÉ, à la SATISFACTION DE L'ACCOMPLISSEMENT.

Prêtez une attention particulière à 3:12 de ce lien. Ouf ! Ce passage me donne les frissons dès que j'arrive à «*m'associer*» (au lieu d'être dissociée) entièrement à **la mélodie et à son crescendo** qui augmente en intensité. Je n'ai qu'à m'imaginer sur les plaines, les côtes et les montagnes d'Irlande et d'Écosse... à respirer à pleins poumons et bingo ! Mon état intérieur est modifié pour un «**boost de liberté**» !

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/flowers-of-the-forest/id79031427?i=79031409&l=fr>

<http://www.youtube.com/watch?v=M4MNG4gaQZw>

Cette chanson qui vient de la trame sonore du film *RIO*; il s'agit de «*Hot Wings (I Wanna Party)*». Quel rythme !! Ça nous donne envie de danser et de bouger.

C'est même le truc «*énergie*» que j'utilise pour convaincre mes fillettes de venir *jogger* avec moi... ;-) Nous avons chacune notre *iPod* et nous démarrons cette chanson au même moment avant de nous mettre à courir au même beat.

Ça décolle dans ce lien à 0:09 : «*Party In Ipanema Baby / I wanna party / I wanna samba / I wanna party and fly.*»

Écoutez jusqu'à 1:44, c'est notre CODE familial, soit le moment où nous nous mettons spontanément à chanter avec le bel oiseau bleu «*La Ya La Ya La Ya...*» à pleins poumons !

Sérotonine garantie ;-) hi hi

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/hot-wings-i-wanna-party/id427065757?>

ROAR



Énergie

<https://www.youtube.com/watch?v=CevxZvSJLk8>

Aux Jeux Olympiques de Sotchi, la skieuse Justine Dufour-Lapointe a mentionné que quelques minutes avant de se lancer dans la pente à bosses, elle se préparait mentalement en écoutant à plein volume, «**ROAR**» de **Katy Perry**, la chanson fétiche qui lui donne de l'énergie. Ensuite, la belle athlète a rugi assez fort pour nous remporter la médaille d'or.

Les paroles au complet sont riches de sens, c'est l'histoire d'une fille qui fait preuve de courage et qui reprend le pouvoir sur sa vie :

*«I used to bite my tongue and hold my breath / Scared to rock the boat and make a mess / So I sat quietly, agreed politely / I guess that **I forgot I had a choice** / I let you push me past the breaking point / **I stood for nothing**, so I fell for everything/ (...)*

*You held me down, but I got up / Get ready cause I've had enough / I see it all, I see it now / (...) I got the **eye of the tiger, the fighter, dancing through the fire** / Cause I am a **champion** and you're gonna **hear me ROAR** / Louder, louder than a lion»*

Dans la voiture, avec mes filles de 8 et 10 ans, on a imprimé les paroles pour apprendre l'anglais. Alors, on met la chanson très fort et les trois on chante à pleins poumons ;-) Et c'est magique... pour la maman aussi !

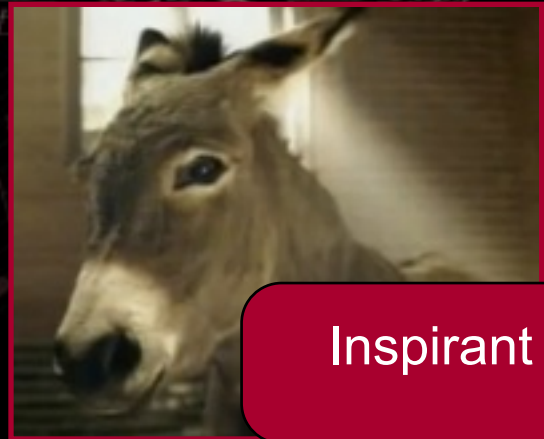
iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/roar/id690928033?i=690928331&l=fr>

BAD TO THE BONE

LE COURAGE D'ÊTRE «TROP»



Liberté
Indépendance
Rébellion



Inspirant

https://www.youtube.com/watch?v=8W0_uusJXDY

La chanson «*Bad to the Bone*» de **George Thorogood** active en moi l'énergie émotionnelle du courage de faire à ma tête, **d'être 100% moi, et ce, que ça plaise ou non.**

On dirait qu'écouter cette musique à haut volume me rend plus audacieuse, plus joueuse, plus libre. Et croyez-moi, j'adore cette sensation qui me fait sentir que «je» drive, que je prends les commandes de ma vie, **my way!** Bye bye la «pleaser» en moi qui tente de se conformer aux attentes pour plaire à tout le monde... Welcome **FREEDOM** !!!

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/bad-to-the-bone/id738337450?i=738337804&l=fr>

<http://www.youtube.com/watch?v=pmmsr7PAhWU>

On a beau **essayer de plaire**, de s'adapter en fonction de ce qu'on pense qui plaît, de «jouer sécuritaire», voire «jouer petit» pour ne pas trop déranger...

Je crois qu'il est important un bon jour de se dire : **«Ça suffit!»** et de prendre la ferme décision d'être davantage ce que nous sommes réellement! D'oser être trop. Être trop de ce que nous sommes quand nous sommes à notre meilleur!

Qui êtes-vous quand vous êtes **«You at Your Best»**? Le monde a besoin qu'on manifeste qui on est vraiment afin de l'offrir en cadeau à la vie qui nous entoure.

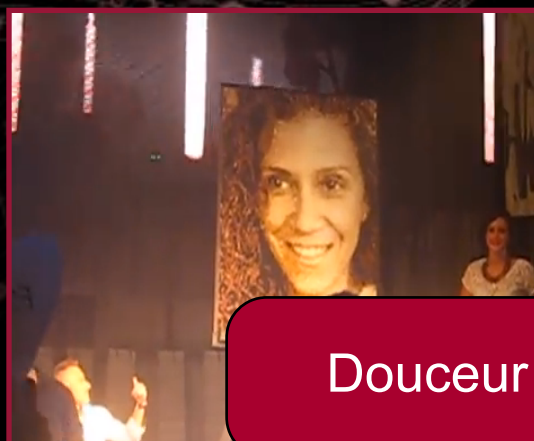
Et comme j'aime le dire dans ma conférence sur l'influence : **«De toute façon, les aliments tièdes n'affectent pas le palais... n'est-ce pas ?»** Jetez un coup d'oeil à cette pub ;-)

THEY LIVE IN YOU



Réconfort
Gratitude

RAMelia



Douceur

<http://www.youtube.com/watch?v=1JUvj9ulOts>

Voici une chanson que j'écoute différemment depuis mon dernier voyage en Gaspésie. Francine, une généreuse participante, m'a fait écouter ce passage qui l'amène à ressentir une **présence réconfortante** qui la fait se sentir aimée, soutenue, moins seule.

Elle a attiré mon attention sur ces paroles : **«Have Faith / They live in you / They live in me / They're watching over»** en me mentionnant que cet extrait l'aidait en lui donnant la foi que ceux qu'elle a aimés et perdus existent toujours et qu'ils veillent sur elle. Ces proches, quoique décédés, sont encore bien vivants dans son cœur, et elle a recours cette chanson pour célébrer la gratitude qu'elle ressent pour les avoir connus et aimés. C'est son accès pour se sentir entourée et en sécurité.

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/they-live-in-you-from-lion/id459326109?i=459326144&l=fr>

<https://www.youtube.com/watch?v=JAUzp19dGrE>

DJ RAM est un producteur et un remixeur «dance» très connu en Europe. Sa femme Amelia est décédée subitement en octobre dernier.

Il a créé **«RAMelia»** une chanson en son honneur et il l'a présentée, un mois après son décès, en novembre dernier, lors d'un Festival de musique électronique. Voici le vidéo de l'événement qui a donné la chair de poule à la foule (à visionner à partir de 00:57)

Les paroles : *« With a simple smile / A gentle touch / You gave us everything / The warmth of your heart resounding from within... / It's so hard to let go / When you mean the world to me... / Yet the twinkles in your eyes keep shooting stars across the skies / I'll miss you, love / And all your colors keep shining through the darkest day / You'll never fade away / Never fade away... / Forever love... »*

MERCI

DANCE YOUR PAIN AWAY



Énergie



Énergie

<http://www.youtube.com/watch?v=8B2WdQzBsWY>

Voici «**Merci**» de **Lynda Thalie**. Je l'utilise pour me motiver à sortir jogger dans la neige ces temps-ci... Il faut savoir que je déteste le froid... Mais cette chanson est un bon «coup de pied propulseur» pour me convaincre de braver le vent glacial et mettre mon corps en mouvement pour accéder à ma dose d'endorphines!

Dès que j'oriente mon attention sur la chance que j'ai d'être suffisamment en forme pour pouvoir courir et danser vigoureusement, je me réjouis de ma santé et de ma forme physique et ça me donne envie de bouger en chantant : «Pour ce don du ciel, moi je dis merci. Merci à la vie». Je prends alors conscience que la santé n'est pas un acquis, qu'il faut la chérir et l'entretenir. Donc, mon «wake up call» pour me donner le coup de pied aux fesses et quitter la chaleur de ma maison... ;-)

Les paroles : «*Des larmes et des rires, les joies, les soupirs. Pour l'eau dans le ciel, moi je dis merci. Merci à la vie / Les coeurs qui se pardonnent, moi je dis merci. Merci à la vie/ (...) We're all together / (...) Tous les nuages sont de passage, fais des naufrages ton courage, et de l'amour ton seul rivage (...)*»

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/merci/id916312860?i=916317083&l=fr>

<https://www.youtube.com/watch?v=qHWtex2tJVo>

J'adore la chanson «**Dance your pain away**» de **Lynda Thalie**, et ce, autant pour la métaphore, les paroles que le rythme endiablé.

Les paroles : «*(...) / La nuit deviendra jour / **Garde la tête haute** (haute haute, haute) / **Dance your pain away, la peine faut la danser** / Quand le temps s'alourdit / Invariablement bleu / Le ciel allégera / Le roc au-dessus de toi / Si le sort s'acharne sur toi / Console-toi / Et la roue tournera / Le changement soufflera (...)*»

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/dance-your-pain-away-la-tete/id916312860?i=916317037&l=fr>

THUNDERSTRUCK



Énergie

PUBLICITÉ AMITIÉ



Loyauté

<http://www.youtube.com/watch?v=v2AC41dglN4>

Un vieux classique toujours aussi puissant pour faire bouillonner l'énergie dans mon système limbique et celui de mon entourage : « **Thunderstruck** » de **AC/DC**. N'est-ce pas, pour plusieurs, un levier émotionnel pour activer en nous un état de **courage explosif**?

À utiliser **pour renverser la vapeur** après avoir été affaibli par la peur et l'hésitation... au moment où l'on se décide à **faire face** en se disant : « *Là, maintenant, ça va faire le niaisage, il est grand temps de charger!!* ». Utile pour passer d'un mode défensif vers un mode proactif, voire même offensif si la situation l'exige... ;-)

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/thunderstruck/id574049507?i=574051407&l=fr>

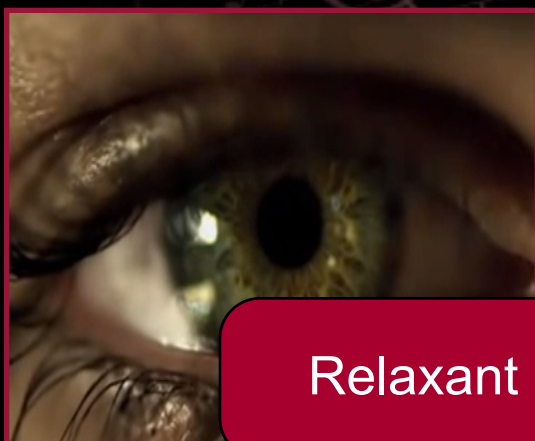
<http://www.youtube.com/watch?v=xwndLOKQTDs>

Dévouement, Loyauté, Amitié.

« **Les choix que nous faisons révèlent la vraie nature de notre caractère.** »

Une publicité qui gagne à être visionnée jusqu'à la fin...

WELL BALANCED



Relaxant

ODE À LA JOIE FLASHMOB



Puissance du
«nous»

http://www.youtube.com/watch?v=RmzSg_9-ROk

Voici une chanson que j'écoute pendant que je suis en train de terminer la rédaction de mon livre sur le courage. Il s'agit de « **Well Balanced** » de **Oliver Shanti**.

C'est doux, c'est enveloppant, c'est relaxant.

Lorsque je l'écoute, je laisse mon imagination me transporter à l'époque des sociétés traditionnelles où des êtres humains se réunissaient, en nature, autour d'un feu pour **célébrer la vie**, pour respirer ensemble, méditer ensemble, et **vibrer à l'unisson**.

Je visualise une forme de sagesse ancestrale, où la tradition et les rituels permettaient des moments de **rencontres sacrées entre les gens. Âmes à âmes**. Des instants où **le temps se suspend**, car quelque chose de significatif est en train de se produire. Une profonde présence. Un moment d'éternité.

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/well-balanced/id301275627?i=301275629&l=fr>

<http://www.youtube.com/watch?v=GBaHPND2QJg>

Voici un flashmob des plus saisissants! Une interprétation magistrale et passionnée du classique « **Ode à la Joie** » de **Beethoven**.

À visionner avec des écouteurs, à haut volume, en se concentrant pour absorber l'énergie présente et la laisser se bâtir et monter en nous.

La vidéo tire son intensité du rassemblement spontané des gens, de la réaction émotionnelle sur leurs visages et, surtout, grâce à la **puissance des deux crescendos, soit à 3:07 min et encore plus, à 4:07 min où les voix explosent à l'unisson, en communion**. Ça me saisit et ça me «prend au coeur». Un moment fort qui sort de la quotidienneté de la vie ordinaire. Une oeuvre commune où il n'est pas question d'une addition de « je » dans ce mouvement, mais d'un **puissant « nous »** qui émerge et qui s'offre à nous.

SAIL GRINDING THE CRACKS



Liberté
Courage

ATTITUDES D'ENFANT FACE À L'AUTORITÉ



Inverser rapports
de force

<http://www.youtube.com/watch?v=TWfph3iNC-k>

Sachant que je m'intéresse au courage, plusieurs personnes m'ont envoyé ce lien... OUF !!! quand on l'écoute avec la chanson «**Sail**» de **Awolnation** à plein volume et si on a la chance de se plonger dans les images du vidéo «**Gring the Cracks**» à partir d'un écran géant, cela donne presque le vertige et le coeur se met à battre plus vite... ;-)

J'utilise cet «accès limbique» pour me reconnecter à cette soif de liberté qui m'habite et pour redevenir présente au courage nécessaire pour se dépasser et oser pousser nos limites toujours un peu plus loin. Se mettre à l'épreuve et se tester nous rend vivants. Mais, ensuite, c'est à chacun ses méthodes... ;-)

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/sail/id422478077?i=422478211&l=fr>

Deux jeunes se font prendre au piège d'un détecteur de mensonges. Je vous souhaite de comprendre l'anglais, car c'est trop comique... ;-)

Deux attitudes très différentes... Dans mon BootCamp sur le courage, je parle de l'importance de savoir comment «lire et inverser les rapports de force».

Ces deux gamins illustrent le concept avec éloquence : l'un d'eux est libre, questionne le système et passe en mode offensif pour inverser les rapports de force en prenant le «lead» de la rencontre. L'autre se met en mode défensif, il se fait petit et se conforme à ce qu'on attend de lui pour obtenir l'approbation... Je vous laisse deviner lequel est lequel ;-)

#1) http://www.youtube.com/watch?v=KPgpRw9tiuM&desktop_uri=%2Fwatch%3Fv%3DKPgpRw9tiuM&app=desktop

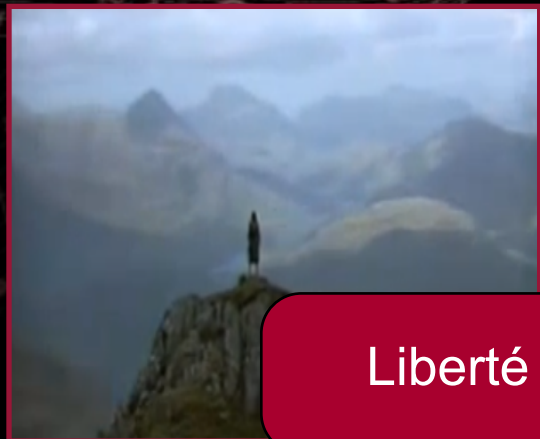
#2) <http://www.youtube.com/watch?v=P1cn8JHYLbU>

WATER OF LOVE



Calme

THE LEGEND SPREADS



Liberté

<https://www.youtube.com/watch?v=YwXp18dyGVU>

Voici la chanson que j'utilise pour m'apaiser ces temps-ci : «**Water of Love**», de **Gandalf**.

La mélodie et les paroles ont un effet calmant pour moi qui ai tendance à être très exigeante envers moi-même. Quand je m'en demande trop et que je suis épuisée, je me connecte à ces paroles pour me reposer profondément: «**Lay me down in the water of love. Rest my soul in the water of love**».

Quand je l'écoute avant de m'endormir, j'imagine que mon âme se dépose et se repose dans un bain d'amour... et en même temps, je prends le temps de remplir mon coeur de gratitude pour la présence des gens que j'aime dans ma vie. Je les visualise rayonnants de santé et de bonheur. Cet exercice me permet de muscler mes circuits neurologiques me conduisant vers l'affection et la connexion envers la race humaine, qui, avouons-le, est décourageante parfois, mais qui ne peut être transformée que par la puissance de coeurs pleins d'amour.

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/water-of-love/id291410690?i=291410774&l=fr>

<http://www.youtube.com/watch?v=ujUIV4e6CPI>

Voici la chanson «**The Legend Spreads**» de la trame sonore du film **Braveheart**.

Vive la force de la vraie liberté, celle qui exige que l'on combatte pour y accéder. J'avais tellement aimé ce passage du film où William Wallace courait sur le toit du monde en Écosse que je l'utilise à l'occasion pour me réassocier aux possibilités qui ont tendance à se concrétiser lorsque je me donne avec toutes mes tripes pour faire avancer mes causes dans la vie ;-)

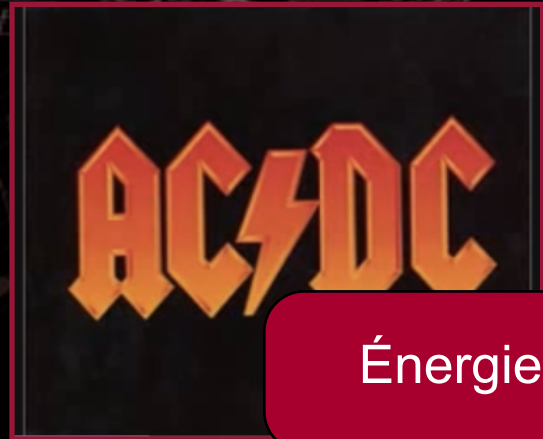
iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/the-legend-spreads/id5795209?i=5795125&l=fr>

BRAVE



Courage

TNT



Énergie

<http://www.youtube.com/watch?v=QUQsqBqxoR4>

Voici «**Brave**», de Sara Bareilles.

Les paroles sont inspirantes : *«I wanna see you be brave / Everybody's been there, everybody's been stared down / By the enemy / Fallen for the fear and done some disappearing / Bow down to the mighty / Don't run, stop holding your tongue / Maybe there's a way out of the cage where you live / Maybe one of these days you can let the light in / Show me how big your brave is / Say what you wanna say / And let the words fall out / Honestly I wanna see you be brave»*

Merci pour la découverte Vicky Mailhot !! Ce sera certainement utile pour convaincre des cerveaux émotionnels à se mettre en état de bravoure et **décider de faire face aux «inconforts relationnels» désagréables, mais combien nécessaires ;-**)

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/brave/id648025553?i=648025555&l=fr>

<https://www.youtube.com/watch?v=qdRWKlpY0fU>

«**TNT**» de **AC/DC**, voici un vieux classique de ma jeunesse qui m'aide à redoubler d'ardeur à la fin de mon entraînement au moment où je n'ai «plus de jus»...

Pour me «booster», je trouve une manière d'extraire l'énergie des paroles suivantes : *«Cuz I'm T.N.T. / I'm Dynamite / T.N.T. / And I'll win the fight / T.N.T. / I'm a power-load / T.N.T. / Watch me Explode* ». Et laissez-moi vous confirmer que... quand il n'y a plus d'énergie... c'est qu'il y en a encore de l'énergie ;-)

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/t.n.t./id574124734?i=574124824&l=fr>

INNER NINJA



Combativité

http://www.youtube.com/watch?v=NGHyL8zg3_I

Savez-vous comment faire surgir votre **Ninja Intérieur** et devenir courageux lorsque vous faites face à l'épreuve? Êtes-vous capable de **commander** et de **canaliser** le «**qi**», cette **puissance énergétique** qui circule dans votre corps? Connaissez-vous les trucs pour bâtir une saine **combativité** en vous devant l'adversité? On possède tous une force intense et puissante qui vibre dans notre abdomen; une **pulsion de vie** qui sommeille en nous dans la région du *hara* (sous le nombril). Cette énergie change de nom selon les cultures : **élan vital, ki, qi, chi, mana, prana, kundalini**, etc. Dans Star Wars, on l'appelle «**La Force**». Les arts martiaux nous entraînent à maîtriser cette énergie par des **comportements spécifiques** : des cris (le *kiai*), des respirations, de la méditation, des gestes de frappe, des postures dignes, etc. Cette sagesse ancestrale mérite qu'on s'y attarde lors des grandes épreuves de la vie (divorce, maladie grave, deuil, etc.), celles pouvant créer un stress psychologique capable de nous jeter au sol momentanément... Saviez-vous qu'on recommande aux patients souffrant de **cancer** de pratiquer un **sport de combat** pendant leur **chimiothérapie** afin de **contrer les sentiments d'impuissance** et de désespoir qui nuisent au rétablissement de la santé? En psycho-neuro-immunologie, on a découvert que la peur, les états de passivité et de soumission impuissantes ralentissent notre **système immunitaire** en bloquant nos cellules NK (celles qui sont capables d'attaquer et de combattre les cellules cancéreuses qui veulent grandir dans notre organisme). Au contraire, le fait de stimuler notre instinct guerrier nous redonne un **sentiment de puissance** sur notre vie, ce qui a pour effet de stimuler nos bonnes cellules NK de protection. Dans une étude, des patients (éprouvés par la chimiothérapie) arrivaient au dojo pour faire du karaté et ils ressentaient la force et la combativité monter en eux : 1) lorsqu'ils se mettaient en position de combat, 2) lorsqu'ils criaient contre la maladie le puissant son du «*kiai*» surgissant de tout leur corps, 3) lorsqu'avant de faire les gestes de frappe, ils se visualisaient en train de se dire : «**cancer! À nous deux !**». En fait, ils utilisaient leur corps pour convaincre leur inconscient qu'ils étaient **en position de force** face au cancer, en s'imaginant en train de donner tout ce qu'ils avaient dans le ventre afin de, puissamment, «**se battre**» pour leur vie.

Enfin, voici une chanson ludique de **David Myles** qui me rappelle l'importance de nourrir et d'entraîner mon «**Inner Ninja**» et voici les extraits de paroles que j'aime me chanter haut et fort :

«*No stopping me since I've found My Inner Ninja / (...) / We all got problems, but we deal though / I'm trying to do better now / **Find my inner peace** / Learn my art form, and **find my energy** / When my back's on the wall, **I don't freeze up** / Nah, I **find my inner strength** and **I re-up** / (...) / Nobody's gonna see me coming / Nobody's gonna hear a sound / No matter how hard they trying / **Nobody's gonna bring me down***». Paroles complètes ici : <http://www.azlyrics.com/lyrics/classified/>

PUBLICITÉ POUR LEUCAN



Courage de l'entraide
Complicité / Solidarité

<http://www.youtube.com/watch?v=NralPh4wFbQ>

Ma petite voisine de 8 ans que j'adore – la meilleure amie de ma fille – vient de recevoir son premier traitement de chimiothérapie.

C'est une petite fille géniale, généreuse et pleine de vie dont la maman va donner naissance à son troisième bébé dans le mois qui vient.

Elle est venue nous voir ce week end et a retiré sa tuque pour nous montrer qu'elle avait perdu tous ses cheveux. Avec un petit sourire espiègle, elle nous a dit qu'elle ferait la course avec le nouveau bébé qui s'en vient, à savoir lequel des deux aurait les cheveux qui pousseraient le plus vite... Wow ! Non mais... Y'a quelqu'un qui a fait quelque chose de correct, quelque part, dans cette interprétation de l'épreuve...

Vous dire l'admiration que je ressens pour elle et ses parents dans cette façon d'affronter la difficulté...

Aussi, ça m'a fait penser à cette publicité pour LEUCAN. J'admire et j'honore toutes les organisations qui travaillent, avec un coeur en or, au soutien des familles, aux levées de fonds, à une saine information-sensibilisation à la maladie dans les écoles et ailleurs. Et croyez-moi, vous auriez le souffle coupé en écoutant les individus derrière ces groupes, vous raconter les plus belles contributions qu'ils ont faites à la vie... Ce sont des anges !

N'est-ce pas qu'il n'y a rien de plus beau ni de plus émouvant qu'un groupe d'humains, sensibles et solidaires, qui se soutiennent courageusement dans l'épreuve ?

CONTINUER PAREIL MES AÏEUX

(On continue pareil)
Envoye ! Envoye ! Réveille ! Envoye !
(Y'a les fleurs, y'a les abeilles)
(La m

Persévérance

PETIT BAVEUX...



Courage?
Inconscience?

<http://www.youtube.com/watch?v=3TWTb97M42E>

Pour tous ceux qui traversent une mauvaise passe, qui de temps à autre deviennent essouffés, et qui ont besoin de courage sous la forme d'endurance, de la persévérance...

Voici «**Continuer pareil**», une bonne chanson de **Mes Aïeux** où on chante : « *Vrai que la vie peut être vache / Entre les dettes et le cash / Le calumet et la hache / On se fait des bleus, on se fait des taches / Avec des laisses et des cravaches / C'est vrai qu'on en arrache / Mais y'a les fleurs, y'a les abeilles / La mer et le soleil / On continue pareil / Y'a Jacinthe et y'a Mireille / Les guitares, les bonnes bouteilles / On continue pareil / Envoye !* »

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/continuer-pareil/id254869647?i=254869680&l=fr>

<http://www.youtube.com/embed/1WM591rkbyQ>

Vous savez que je médite sur le thème du courage ces derniers temps, mais dans ce cas-ci, s'agirait-il plus de **courage** ou d'**inconscience** ?

En tout cas, ce petit comique, je ne donne pas cher de sa peau s'il se fait attraper... ;-) hi hi

FIREWORK



État de *flow*
Courage

http://www.youtube.com/watch?v=rJgPOC_2aIA

En écoutant *Madagascar 3* avec ma tribu, j'ai fait l'expérience d'une chanson et d'un visuel qui m'a fait pensé aux **états de «FLOW»** décrits par le chercheur Mihaly Csikszentmihalyi lorsqu'il désigne les moments magiques de satisfaction intense où l'on est concentré, en absorption complète avec une activité, à un point tel qu'on ressent une grande impression de liberté, d'accomplissement et de compétence.

Ce sont ces petits moments d'éternité où l'on entre «dans la zone» et durant lesquels le temps semble disparaître parce que le corps ou l'esprit sont utilisés jusqu'à leurs limites dans un effort volontaire en vue de réaliser quelque chose de difficile et d'important.

Par exemple, les sportifs, les joueurs d'échecs et les musiciens savent distinguer les moments de flow. Moi, je fais l'expérience de ces états de grâce dans certaines conférences ou quand j'ai des conversations significatives avec les gens.

La chanson se nomme «**Firework**» de **Katy Perry**. Les paroles sont puissantes, on peut s'y associer pour générer de le courage de mettre à profits nos couleurs, nos talents, nos dons :

«'Cause there's a spark in you / You just gotta ignite the light and let it shine / Just own the night like the 4th of July / 'Cause baby, you're a firework / Come on, **show 'em what you're worth** / Make 'em go, oh / As you shoot across the sky / (...) / **Let your colours burst** / (...) / **You're original, cannot be replaced** / Maybe you're the reason why all the doors are closed / So you could open one that leads you to the perfect road / **Like a lightning bolt, your heart will blow** / And when it's time, you'll know»

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/firework/id716192216?i=716192625&l=fr>

PHOTOS POUR RESTAURER VOTRE CONFIANCE EN L'HUMANITÉ



Inspiration

LE POUVOIR DU REGGAE



Vidéo
cocasse

<http://themetapicture.com/21-pictures-that-will-restore-your-faith-in-humanity/>

Avec le genre de nouvelles sensationnalistes dont les médias nous abreuvent en terme de drames, de scandales, de malheurs, etc., il est crucial de se trouver des **sources externes d'inspiration** afin de rétablir notre foi en l'espèce humaine, n'est-ce pas ?

J'ai reçu ce lien où l'on a le bonheur d'observer la dignité humaine sous son plus beau jour. Par exemple, un groupe d'aînés japonais qui se portent volontaires pour s'exposer aux radiations lors d'une crise nucléaire afin d'épargner les plus jeunes, un homme qui saute à l'eau pour sauver le chien d'une dame affolée, Subway qui distribue des repas aux sans-abris, un voyageur qui offre ses sandales à une mendiante, etc.

WOW! Ça existe du bon monde! Et on devrait en entendre parler davantage dans les médias! Ça nous donnerait de bonnes idées pour ensuite aller offrir la meilleure version de nous-mêmes à l'humanité autour de nous.

<http://www.youtube.com/watch?v=I9Nye9TUqA0&feature=endscreen>

Trop cocasse ! À regarder du début jusqu'à 0:47 min.

Ce petit déteste se faire attacher dans son banc d'auto, il pleure et il crie jusqu'à ce que son père utilise le «pouvoir de la musique de **Bob Marley**»... ;-)

NESSUN DORMA



Courage

http://www.youtube.com/watch?v=McSi6K83wC8&feature=player_embedded

J'ai été remuée et conquise par la chanson «*Nessun Dorma*» de deux façons différentes.

La première, c'est dans l'émission *Britain's Got Talent* où un vendeur de téléphones d'apparence anodine a révélé la puissance et l'intensité de sa voix, et, a ainsi touché jusqu'aux larmes plusieurs participants.

J'admire son talent, mais **encore plus son courage**. Sans courage, il ne serait pas monté sur cette scène (une scène qui devait se situer vraiment à l'extérieur de sa zone de confort...), et nous, nous n'aurions pas eu la chance d'être ravis et charmés par son don. Moment fort à 1:07 min. et après...

Cela me fait réaliser à quel point il est crucial d'arrêter de «jouer petit» dans nos vies... Je considère que **choisir de se restreindre** par peur de l'inconnu, c'est un **manque de générosité** en fait... N'est-il pas important d'**honorer ce que la vie nous a donné d'unique** ? Et ainsi d'**offrir en cadeau** l'étendue de **nos talents** cachés ?

La deuxième fois où j'ai été inspirée par «*Nessun Dorma*» c'est dans la télésérie *Six Feet Under* où, lors de l'enterrement d'un metteur en scène, son conjoint a fait reproduire une scène d'opéra en l'honneur de sa vie. À 2:55 min, un ami chante «*Nessun Dorma*», paroles voulant dire : «*Que personne ne dorme*».

http://www.youtube.com/watchv=SN6pahrDdo0&playnext=1&list=PL32073F11246F3DD0&feature=results_main

Souhaitons-nous tous d'incarner un grand rôle dans le théâtre de notre existence. **Se donner à fond. Coeur et âme**. Et tout mettre en oeuvre pour faire une belle différence dans le monde. **Faisons en sorte qu'au moment du bilan final, notre vie ait compté.**

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/nessun-dorma/id263574477?i=263574532&l=fr>

SOMETHING MORE



If you don't get a miracle... become one.

Résilience
Courage

http://www.youtube.com/watch?v=GrV_ZvwZRvw

RÉSILIENCE, COURAGE, FORCE DE CARACTÈRE, LIBERTÉ, SENS À LA VIE... Cet homme est une inspiration vivante. Ce videoclip me sert de *wake up call* (ou d'une bonne tape derrière la tête!) dès que j'ai envie de me plaindre...

À 0:35 min, **Nick Vujicic** dit : «Où allons-nous quand l'espoir nous quitte? Quand on se sent vide? Quand il ne reste plus rien?»

À 3:41 min, Nick raconte qu'à 10 ans, il avait tellement perdu espoir qu'il a tenté de se suicider en se noyant, mais il n'a pas réussi. Il dit : «**Dieu avait un plan pour ma vie : de donner l'espoir aux autres à travers ma propre histoire**».

À 4:39, je tombe en amour avec son âme, lorsqu'il chante avec son sourire serein et affectueux :«***I know there's something more, than what we're living for, I see it in the stars, I feel it on the shore, I know there's something more, I don't wanna die, I don't wanna waste another day, Or night, I KNOW THERE'S SOMETHING MORE.***»

Merci de tout coeur à Daniel Pelletier de m'avoir fait découvrir ce lien!

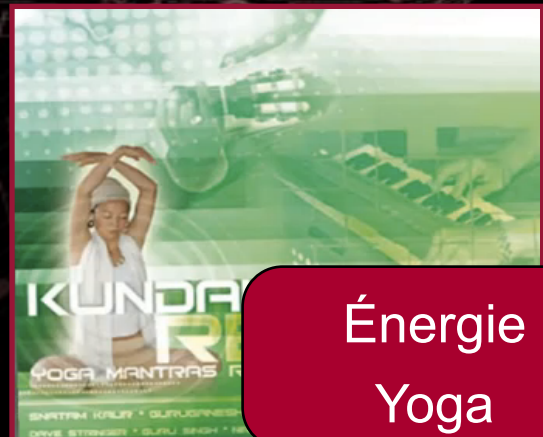
iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/something-more/id459447846?i=459447973&l=fr>

STRONGER



Courage

KUNDALINI REMIX IN THE LIGHT OF MY SOUL



Énergie
Yoga

<http://www.youtube.com/watch?v=avYxilRG4xQ>

Je viens de développer une formation intensive d'une journée intitulée «**Sens, Liberté et Courage : comment y accéder?** ». (Je vous aviserai via cette infolettre si j'en fais un événement public ouvert à tous.)

D'ici là, voici une chanson que je vous propose d'utiliser pour muscler la résilience en vous durant les périodes plus difficiles. Connectez-vous aux paroles et partez faire du sport pour commander l'endorphine du bonheur via votre système cardiovasculaire.

Car comme le disait le philosophe Friedrich Nietzsche :
« **Ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort!** »

Voici les paroles que je me chante en joggant : «*What doesn't kill you makes you stronger, stronger / Just me, myself and I / What doesn't kill you makes you stronger / Stand a little taller / Doesn't mean I'm lonely when I'm alone*»

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/stronger-what-doesnt-kill-you/id464532842?i=464532969&l=fr>

<http://www.youtube.com/watch?v=Law9eKLzW8Y>

Qui connaît le **Yoga Kundalini**? Mon amie Sandra (<http://www.yogakirinjotkaur.com/>) est probablement la prof de yoga la plus **zen et sereine** et, en même temps, la plus **funky-flyée** de la région de Québec... ;-)

Selon elle, le yoga Kundalini serait un style de yoga particulièrement puissant qui travaille à tous les niveaux : physique, énergétique, spirituel et émotif. On dit aussi que c'est un yoga qui engendre des **résultats** particulièrement **rapides et efficaces**... Ce qui a tendance à me plaire...

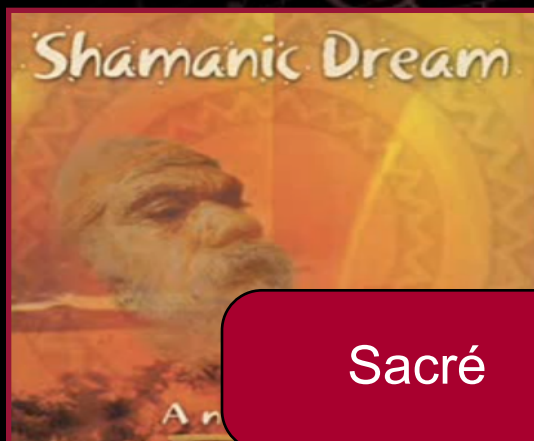
Découvrez cette chanson sur l'album *Kundalini Remix* qu'elle m'a offert! On dirait que ça me fait aimer le Yoga un peu plus?

Selon Wikipedia, le mantra qu'on y entend «**Waheguru**» serait un terme utilisé dans l'enseignement Sikh pour décrire une **expérience d'extase indescriptible** !!

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/in-light-my-soul-dj-sharu/id447693115?i=447693176&l=fr>

SHAMANIC DREAM

RAIN IN AFRICA



Sacré



Inspirant

<https://www.youtube.com/watch?v=Zr2x9gdwn3Q>

Quand j'ai entendu cette musique de méditation pour la première fois, j'étais en train de participer à un *Bootcamp* sur la **psychologie du COURAGE** dans les montagnes de Vancouver cet été.

Pendant 5 jours, on nous réveillait dans nos tentes à 6hAM avec des gros tambours amérindiens et cette mélodie jouait pendant 30 minutes pour la méditation du matin sous la grande tente, remplie de capteurs de rêves et de chandelles. D'un point de vue symbolique, notre inconscient ne pouvait que plonger tête première dans une sorte d'**atmosphère sacrée**, une **ambiance induisant le calme et le recueillement**. But de l'exercice? Tranquilliser nos esprits, aller **puiser en nous une force intérieure**, avant de faire face aux défis qui nous attendaient...

«*Shamanic Dream*», d'**Anugama** est maintenant émotionnellement codé pour moi : c'est apaisant, calmant, cela m'aide à me déposer au fond de moi-même et **je l'utilise pour me centrer et méditer**.

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/shamanic-dream/id104013180?i=104013098&l=fr>

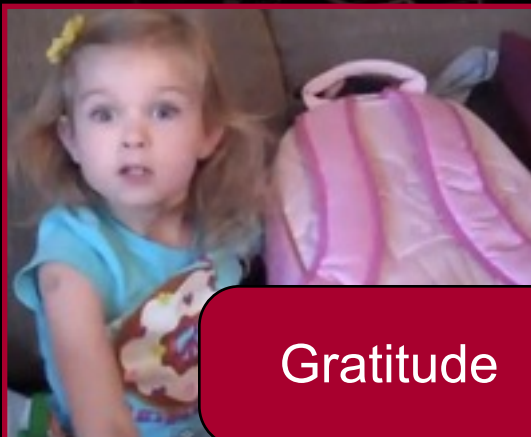
<http://www.youtube.com/watch?v=xkOtA3WkQw4>

Sans aucun accompagnement instrumental. Rien que des voix, des doigts, des sauts...

Et nous, si on ferme les yeux, on entend la pluie tomber et le tonnerre gronder en Afrique...

À 1:53 min, la magie des voix se fait sentir. C'est puissant et **inspirant** ce qu'un groupe d'humains réussit à accomplir lorsqu'il a une **vision commune** et qu'il **réussit à accorder chaque talent pour ne former qu'UN**. Qu'une seule mélodie au service du ravissement de tous.

PURE ET INTENSE GRATITUDE



Gratitude

INVICTUS POÈME DE HENLEY



Invincibilité

<http://www.youtube.com/watch?v=OOpOhIGiRTM&feature=youtu.be>

WOW! Je suis encore touchée par l'intense manifestation de gratitude de cette belle petite fille. Quand on parle de larmes de joie... Elle vient d'apprendre qu'elle va à Disney pour sa fête. À regarder jusqu'à la fin, c'est non seulement savoureux, mais c'est contagieux !!!

<http://www.youtube.com/watch?v=x5dTDpqXrfk>

**«Je suis le maître de mon destin,
Je suis le capitaine de mon âme.»**

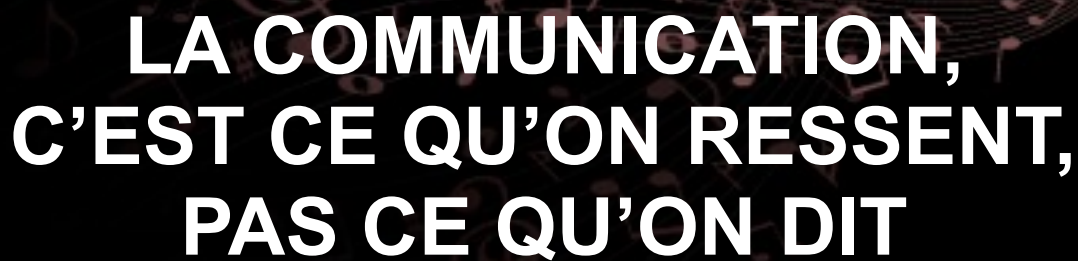
On retrouve ces lignes dans le poème intitulé «*Invictus*», ce qui veut dire **invincible, invaincu**. C'était le texte dont s'inspirait Nelson Mandela dans la prison où il a été injustement incarcéré pendant 27 ans. Écouter cet extrait m'aide à prendre conscience de la puissance et de la liberté d'un être humain lorsqu'il fait le choix de vivre sa vie à partir de son âme :

«Dans les ténèbres qui m'enserrent,
Noires comme un puits où l'on se noie,
Je rends grâce aux dieux quels qu'ils soient,
Pour mon âme invincible et fière,

Dans de cruelles circonstances,
Je n'ai ni gémi ni pleuré,
Meurtri par cette existence,
Je suis debout bien que blessé,

En ce lieu de colère et de pleurs,
Se profile l'ombre de la mort,
Et je ne sais ce que me réserve le sort,
Mais je suis et je resterai sans peur,

Aussi étroit soit le chemin,
Nombreux les châtiments infâmes,
**Je suis le maître de mon destin,
Je suis le capitaine de mon âme.»**

The background of the title section features a dark, swirling pattern of musical notes and treble clefs in a reddish-brown hue, set against a black background.

LA COMMUNICATION, C'EST CE QU'ON RESSENT, PAS CE QU'ON DIT

Êtes-vous conscient de ce que vous communiquez vraiment ? Faisons un petit exercice ensemble. Pensez à une personne dans votre vie qui vous écoute comme si vous n'étiez pas à la hauteur... Il vous vient probablement l'image de quelqu'un à l'esprit ?

Est-ce que cette personne a eu besoin de vous le dire en mots qu'elle vous méprisait pour que vous le deviniez ? Probablement pas, vous l'avez certainement senti à travers son non verbal, son regard et aussi via l'énergie émotionnelle qui était projetée vers vous. Vous avez fait l'expérience de «son» émotion envers vous.

L'inverse est aussi vrai pour nous. On pense souvent la jouer subtile, qu'on maîtrise nos messages et nos paroles... quand dans le fond les gens sont beaucoup plus intuitifs qu'on veut bien le croire. C'est un peu comme le gars qui est au bar du coin avec ses amis et qui a identifié une prospecte et qui lui, était convaincu de la jouer très subtile, jusqu'à ce que deux de ses amis lui demandent enfin s'il va se décider d'aller lui parler !

Si on veut maximiser nos atouts dans le département relationnel de notre vie, il peut être stratégique de faire un examen de conscience face à ce qu'on «ressent vraiment» devant certains collègues ou membres de notre famille, car ce qu'on pense d'eux, ils le sentent ! Et ça affecte comment eux, réagissent à nous en retour.

Est-ce que vous trouvez votre patron incompetent ? Est-ce que vous sentez que votre conjoint est devenu «plate» et prévisible ? Est-ce que votre ado vous tape sur les nerfs ?

Mauvaise nouvelle : ils le sentent !!! Bonne nouvelle : en étant conscient de votre effet sur eux, vous pourrez rectifier le tir pour optimiser vos relations.

Ce qu'il faut retenir c'est que les gens vont oublier ce que vous avez dit, ils vont oublier ce que vous aurez fait, mais ils n'oublieront jamais comment ils se sont «sentis en votre présence». Alors vous, qu'est-ce que vous voulez faire vivre comme expérience aux gens dans votre vie ?

USE ME

"Life isn't about finding yourself.
Life's about creating yourself"

GEORGE BERNARD SHAW
(1856 - 1950)



Contribution
Courage
Faire une différence

<http://www.youtube.com/watch?v=CVy5yOs0NSA>

Voici une citation de **George Bernard Shaw** que je relis souvent dès que j'ai envie de me plaindre que je donne trop de conférences, que je travaille trop... :

*«La vraie joie dans la vie, c'est **d'être utilisé** pour un **motif** reconnu comme **supérieur**; être une **force de la nature** plutôt qu'une petite motte de terre malade, geignarde et fiévreuse, qui se plaint que le monde n'est pas voué à son bonheur.*

*Je pense que ma vie appartient à la communauté, et tant que je vivrai, ce sera **mon privilège de faire ce que je peux pour elle**. À ma mort, je veux être complètement **épuisée**, car **plus je travaille fort, plus je vis**.*

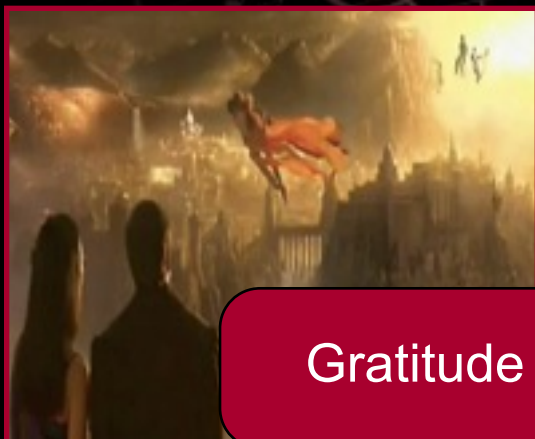
*La vie me réjouit. La vie n'est pas une «courte chandelle» pour moi. Elle est plutôt un **flambeau splendide** que je tiens pour un moment, et je veux **le faire brûler avec éclat avant de le passer aux générations futures**.»*

Et voici «**Use me**» de **Bill Withers**, une chanson que j'utilise pour me réassocier à cette citation plus haut. Les paroles qui me touchent : «*I wanna spread the news that **it feels this good getting used** /Oh you just **keep on using me until you use me up** / Until you use me up (...)*»

Ça me donne de l'énergie et alors, je me dis que j'aurai plein de temps, après ma mort, pour me reposer ;-)

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/use-me/id391725408?i=391725486&l=fr>

CLOSE TO HEAVEN

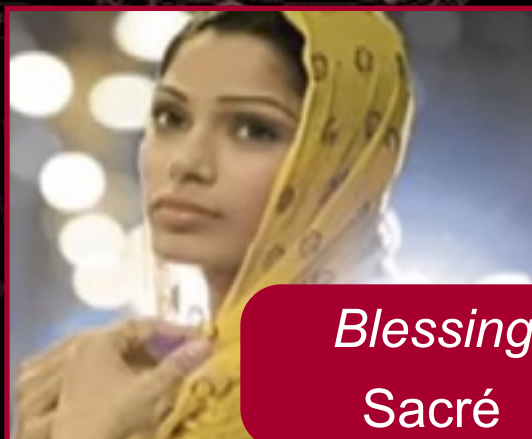


Gratitude

<http://www.youtube.com/watch?v=teSH2mgbnJE&feature=related>

Ici, il s'agit d'un extrait du film *What dreams may come* où on a ajouté la chanson «**Close to Heaven**» d'**Enigma & D-Emotion Project**. Le film au complet est une totale inspiration et lorsque j'écoute cette chanson, ça me ramène la beauté des images à l'esprit en plus du sentiment d'être connectée à quelque chose de plus grand.

LATIKA'S THEME SLUMDOG MILLIONNAIRE



Blessing
Sacré

<http://www.youtube.com/watch?v=Kfjj8BOebMM&feature=related>

C'est «**Latika's theme**», tiré de la trame sonore du film *Slumdog millionnaire*. On dirait un ange qui chante tellement c'est doux. Et le film évoque la destinée, comme quoi il existerait un dessein plus grand au-dessus de notre réalité concrète. Le bout qui m'a touchée dans le film, est à la fin où on peut lire : «**It is written**». J'ai l'extrait vidéo de ce passage du film dans le dossier «Inspiration» de mon ordinateur. Chaque fois que je l'écoute, il y a comme un sentiment de paix qui s'installe en moi et qui me rappelle d'arrêter de forcer ou de m'inquiéter, que si un de mes projets est dû pour arriver, qu'il va se concrétiser de toute façon. Alors je fais de mon mieux et ensuite je fais confiance à la vie. *Mektoub*.

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/latikas-theme-feat.-suzanne/id696403730?i=696404439&l=fr>

I WAS HERE

Produit National Brut



Blessing



Le Bouthan

<http://www.youtube.com/watch?v=i41qWJ6QjPI&feature=youtu.be>

Voici «*I Was Here*» de **Beyoncé** interprétée à l'Office des Nations Unies pour célébrer le travail des humanitaires.

Paroles : «*I will leave my mark so everyone will know / I WAS HERE / I just want them to know / That I gave my all, did my best / Brought someone some happiness / Left this world a little better just because / I was here*»

Merci à Marie-Claude Lamothe pour cette suggestion! Une belle **munition musicale** pour se reconnecter au vrai sens de notre existence quand, momentanément, on perd de vue l'essentiel. J'ai trouvé cela inspirant et énergisant.

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/i-was-here/id626204707?i=626205880&l=fr>

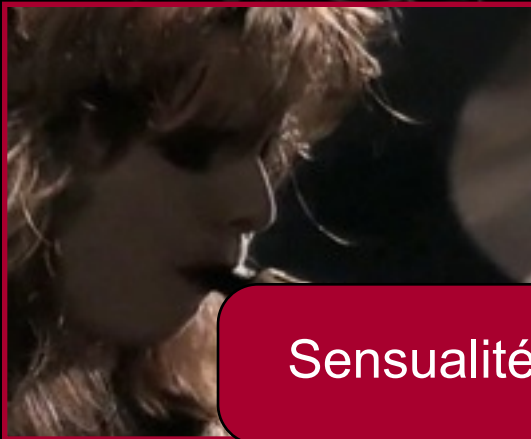
J'ai été surprise d'apprendre que là où la majorité des gouvernements mesure le PNB (Produit National Brut) pour mesurer le niveau de richesse de ses citoyens, le Bhoutan, lui, a substitué le BNB (Bonheur National Brut) pour mesurer le niveau de bonheur de ses habitants!

Selon Wikipedia, cet indice se base sur quatre dimensions, piliers du développement durable, à savoir :

- la croissance et le développement économique responsables ;
- la conservation et la promotion de la culture bhoutanaise ;
- la sauvegarde de l'environnement ;
- la bonne gouvernance responsable.

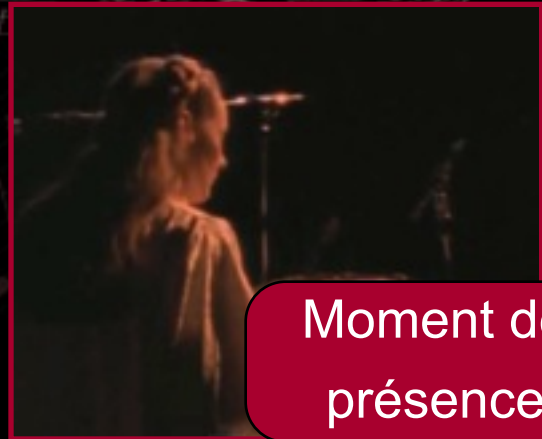
N'est-ce pas intéressant ? On dirait que le Bhoutan me tente comme prochaine destination... ça pique ma curiosité ;-)

LILY WAS HERE



Sensualité

RAKIM



Moment de présence

<https://www.youtube.com/watch?v=3SfSQ3IQmJw>

«*Lily was here*» de **Dave Stewart & Candy Dulfer**.
Un peu de saxophone et un rythme plein de sensualité. À faire jouer durant le souper le soir de la St-Valentin ;-)

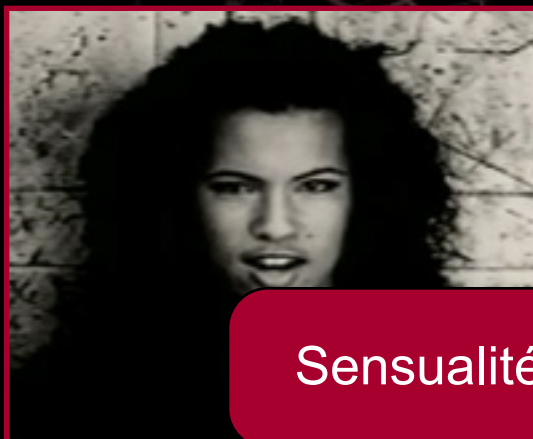
iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/lily-was-here/id211261124?i=211261144&l=fr>

<https://www.youtube.com/watch?v=hQJ60TZy9b4>

C'est «*Rakim*», de **Dead Can Dance**, dans un extrait de leur DVD *Toward the within*. Je vais toujours me souvenir le jour où un ami m'a fait découvrir ce vidéo. Ça fait partie des moments intenses de ma vie, car il s'est passé quelque chose d'inhabituel ce jour-là. Toute mon attention était absorbée par le visage des musiciens qui semblaient tellement «présents», tellement connectés, tellement branchés sur le ici et maintenant que je sentais mon énergie être aspirée par la musique. Je ne voyais plus l'écran d'ordinateur, j'étais avec eux dans la salle. Non seulement, je les sentais, mais je ressentais dans mon corps toute leur intensité. J'étais reliée aux musiciens, à mon ami et tout d'un coup, je me suis sentie être connectée à la vie au complet. J'étais «dans la présence», dans cet état magique où on n'a plus l'impression d'être séparé, mais où on se sent en fusion avec le monde. C'était étrange, presque mystique.

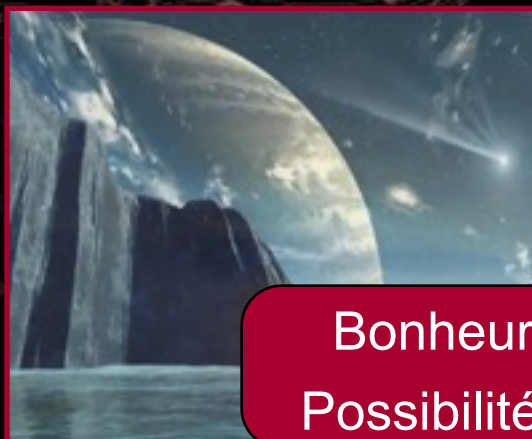
iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/rakim-live-remastered/id277930962?i=277930992&l=fr>

7 SECONDS



Sensualité

FEELING GOOD



Bonheur
Possibilités

<http://www.youtube.com/watch?v=wqCpjFMvz-k>

«*7 seconds*» de **Youssou N'dour & Nina Cherry**.
Sensuel et enveloppant, c'est comme une caresse à écouter.

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/7-seconds-feat.-neneh-cherry/id197997536?i=197999529&l=fr>

<http://www.youtube.com/watch?v=ZSK9kkM7GL4>

La chanson «*Feeling Good*», interprétée par **Michael Bubl **, c'est comme un hymne aux possibilités! Le rythme est plein d'énergie et plein de vie. Et les paroles font éloge à notre liberté, à notre capacité de changer et d'accomplir ce qu'on désire : «*It's a new dawn, it's a new day, it's a new life for me, and I'm feeling good*».

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/feeling-good/id668403225?i=668403227&l=fr>



ÊTRE UN DONNEUR OU UN DRAINEUR D'ÉNERGIE

Ma dernière capsule avait pour intention de nous faire prendre conscience que « la communication, c'est ce qu'on ressent, pas ce qu'on dit », car nos émotions sont contagieuses. Notre non verbal, notre regard, notre écoute et nos émotions envers quelqu'un affectent comment il se sent en notre présence.

Maintenant, sauriez-vous dire si, de façon générale, votre entourage vous perçoit comme étant un « **donneur d'énergie** » ou un « **draineur d'énergie** » ?

L'étymologie du mot émotion vient de « *e-motion* », qui signifie « *energy in motion* ». Certaines émotions procurent beaucoup d'énergie positive comme par exemple, la passion, l'enthousiasme, la joie de vivre, l'amour, l'affection. On peut choisir de bâtir de l'intensité pour ces émotions à l'intérieur de soi et faire en sorte que notre seule présence dans une équipe ou dans une famille fasse toute la différence.

D'autres états émotionnels sont affaiblissants comme la déprime, le cynisme, la frustration. Les chialeux, les éternels insatisfaits et les gens se disant toujours fatigués privent leur physiologie d'une bonne dose d'énergie et en plus, leur présence est lourde et épuisante à la longue pour les gens qui les côtoient. Et nous ne parlons même pas des méprisants, des condescendants qui en viennent qu'à miner, voire détruire, l'estime de soi de certaines personnes.

Si vous avez envie d'être un « **donneur d'énergie** » pour votre interlocuteur et de le grandir par votre présence, testez auprès de lui l'effet de ces comportements-ci : premièrement, écoutez-le avec fascination comme si la survie de la planète en dépendait... ;-) Orientez et penchez votre corps vers lui en signe d'intérêt. Regardez-le avec des yeux remplis d'affection. Prenez le temps de ressentir de l'admiration ou d'apprécier certaines caractéristiques chez lui et organisez-vous pour que votre estime envers lui soit absolument sincère. L'attention affectueuse c'est de l'amour pur, et ça fait du bien. Sachez aussi qu'il n'est pas nécessaire de faire de grands discours, car le silence est même souvent préférable. Il suffit de ressentir intensément et de rayonner vers lui la vibration de la reconnaissance, de la compassion et de la tendresse. Un regard riche de sens peut habiter et résonner dans le cœur de quelqu'un pendant des années.

L'affection est une question de choix pour les gens émotionnellement intelligents. En maîtrisant nos émotions, notre présence peut inspirer, reconforter et grandir les gens.

NOW WE ARE FREE GLADIATEUR



Courage
Contribution

BORN TO BE ALIVE



Énergie
Vitalité

<http://www.youtube.com/watch?v=ObGYFlnWrU0>

Tirée de la trame sonore du film *Gladiateur*, la chanson «**Now we are free**» de **Lisa Guerrard** m'aide à bâtir du courage à l'intérieur de moi. En l'écouter, je m'associe au courage du *Gladiateur* qui devait affronter les pires adversaires dans l'enceinte romaine. Chaque fois que la grille se levait, personne n'avait à le tirer avec des chaînes pour le trainer vers le défi. Devant chaque obstacle, il choisissait de faire face avec courage et à la fin du film, on le voit vaincre et apporter sa contribution dans le monde. Son courage a fait la différence dans la vie de plusieurs. Sa mission est accomplie, il est profondément libre. Libre et complet. Il peut retourner vers les siens le cœur léger et satisfait.

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/now-we-are-free/id5795921?i=5795909&l=fr>

http://www.youtube.com/watch?v=clznMEI_19k

Il s'agit de «**Born to be Alive**» de **Patrick Hernandez**.

C'est une vieille chanson disco qui me fait me sentir en vie. Je fais une grosse différence entre le fait de vibrer de vitalité versus simplement exister. Cette chanson me fait le conscientiser davantage. Elle me donne le goût de connecter avec ma joie de vivre, mon énergie. Elle me donne envie de respirer profondément, de danser, de courir ou simplement de savourer la richesse de ma vie.

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/born-to-be-alive-mix-79/id325803682?i=325803688&l=fr>

BILAN DE L'ANNÉE



«La pesée de l'âme»

À la fin d'une vie humaine, dans la mythologie égyptienne, Osiris procède à « **la pesée de l'âme** » du défunt. Sur un plateau de la balance se retrouve le cœur du mort et sur l'autre plateau, se trouve la plume Maât, symbole de la paix, de la justice et de la vérité. Le principe étant de rendre compte de ses actions et de sa manière de vivre sur terre en évaluant le ratio entre le poids des gestes nobles et le poids des gestes «cheap et mesquins» de celui qui vient de mourir.

Mais pourquoi attendre la fin de la vie pour faire le bilan, **mesurer le ratio et le poids de notre manière de vivre** ?

Alors, à la fin de mon année 2011, si j'avais à procéder à la pesée de mon âme, est-ce que **j'entame 2012 le cœur léger** ? Était-ce un niveau de conscience à partir duquel je désire vivre ma vie en 2012 ?

Est-ce que le ratio entre mes gestes de générosité/courage et mes moments d'indifférence/lâcheté est positif ou négatif ? Est-ce que plus souvent qu'autrement ma présence a su faire une belle différence ? Est-ce que chaque jour, un être humain a respiré plus librement grâce à moi ? Par un regard affectueux, un sourire sincère, un geste tendre ? Ai-je plus souvent accordé la priorité aux gens ou ai-je été davantage centrée sur moi-même ? Ai-je fait de belles contributions à la vie en étant plus souvent un donneur qu'un preneur ?

Cet exercice de la pesée de mon âme 2011 sera peut-être ma réflexion la plus significative cette année. Je vous souhaite de prendre du temps pour vous accorder ce **privilège** vous aussi. Vous savez qu'aux soins palliatifs, plusieurs personnes aimeraient revenir en arrière et avoir la chance (comme nous l'avons) de pouvoir **se réajuster** en cours de route avant la vraie pesée finale... et d'éventuellement quitter la vie, avec **la fierté de ressentir que la Vie autour a été plus belle parce que vous avez vécu.**

MONTEGO BAY

PATA PATA



Légèreté
Bonne humeur
Soleil

<http://www.youtube.com/watch?index=40&feature=Playlist&v=gXjVd0TeOX0&list=PL25D2C6C0539F4671>

Un moment de pur plaisir et de légèreté assuré! Cette chanson nous fait instantanément entrer dans un mode vacances peu importe l'endroit où on se trouve! Si vous l'écoutez et qu'elle crée de la bonne humeur et du soleil en vous, achetez-la sur *iTune Store* en cherchant : «**Montego Bay**» de **Bobby Bloom**. J'aime la version de *The Wipeouts* de l'album «Island Jams».

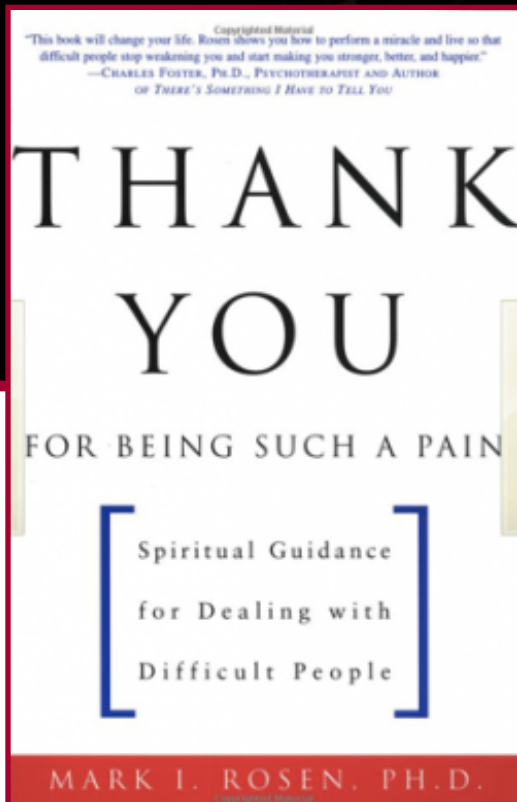
iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/montego-bay/id308381819?i=308381827&l=fr>

<http://www.youtube.com/watch?v=Zq5S5sH1kk>

Ici, il s'agit de la chanson «**Pata Pata**» de **Miriam Makeba**, populaire dans les années 1970, ce fut une découverte pour moi. De la bonne humeur en injection et le goût de danser et chanter quand je l'écoute !

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/pata-pata/id59390537?i=59390480&l=fr>

MERCI D'ÊTRE UN TEL EMMERDEUR!



Développement personnel

J'enseigne un cours à l'UQAM sur les conflits relationnels en milieu de travail. Mes étudiants sont amenés à devenir des consultants en développement organisationnel qui doivent maîtriser la résolution de conflits.

Ma position face aux conflits est très claire : ce sont **des occasions en or de développement personnel** (et organisationnel aussi) si ils sont bien gérés! Je leur fais observer qu'un conflit, c'est la rencontre de deux rigidités. Car c'est fort peu probable qu'en étant souple, ouvert d'esprit, habile communicateur, affirmatif et empathique... que les gens entrent unilatéralement en conflit avec nous, n'est-ce pas ?

Alors non seulement nos conflits nous éclairent sur nos rigidités, nos incapacités, nos limites, mais ils nous fournissent souvent le terreau idéal pour pouvoir progresser en tant qu'humain. Ils génèrent des émotions et on sait que l'émotion, c'est de l'énergie ! Puisqu'ils nous poussent à l'action, les conflits nous aident à sortir de notre zone de confort, bien malgré nous.

Je propose à mes étudiants le livre intitulé : «*Thank you for being such a pain*» lequel l'auteur, **Mark Rosen**, compare nos interactions avec les personnalités difficiles dans nos vies à une joute de tennis.

Il raconte que depuis des années, il adorait jouer au tennis avec son voisin Ted, sauf que ses coups ne s'amélioraient pas jusqu'à ce qu'il commence à se confronter à des joueurs plus sérieux. Un nouvel adversaire a remarqué que ses revers étaient faibles, devinez ce qu'il lui envoyait comme coups ? Un autre a remarqué que notre auteur n'était pas en forme et il s'est mis à le faire courir à gauche et à droite jusqu'à ce qu'il soit totalement épuisé. Dans un moment de lucidité, Mark a réalisé que c'était agréable de jouer avec Ted, car n'était pas trop demandant, ce dernier lui envoyait les balles presque dans la raquette, tandis qu'avec les autres adversaires, c'était drôlement moins amusant parce que c'était difficile ! Néanmoins, il lui fallait s'avouer que c'était sous la pression des «joueurs difficiles» que son jeu s'améliorait : il pratiquait ses revers et développait son endurance à courir sans cesse dans le fond du terrain !

MANTRA GAYATRI



Calme
État méditatif

MANIAC FLASHDANCE



Énergie
Détermination

<http://www.youtube.com/watch?v=d63COahlpVM>

Le **mantra Gayatri** est un des plus vieux et des plus puissants mantras de l'Inde. Il est connu comme étant la «mère des Vedas» puisqu'il stimule la révélation selon cette culture religieuse. Il est dit que la sagesse du Monde est contenue à l'intérieur de ses puissantes syllabes sanskrites. Chanter le mantra Gayatri calmerait le mental et les émotions et ainsi préparerait à la méditation. Chaque jour, des millions de personnes le chantent pour éveiller la *buddhi* – la perception subtile, le troisième oeil, l'intuition. Lorsque **Deva Premal** chante ce mantra, je ressens dans sa voix comme une pureté, une grâce spirituelle qui fait du bien au coeur. Elle a une version sur *iTune Store* plus rythmée.

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/gayatri-mantra/id21880404?i=21880358&l=fr>

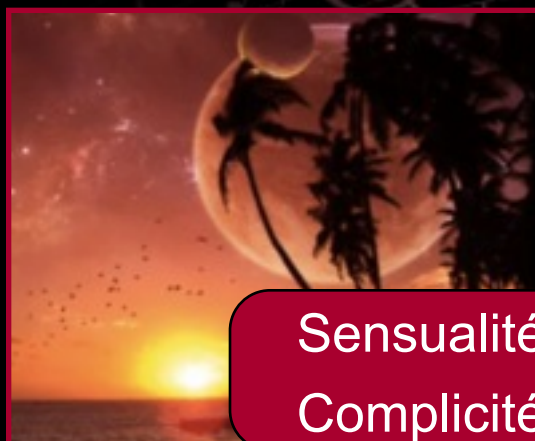
<http://www.youtube.com/watch?v=8NjbGr2nk2c>

Je fais jouer «**Maniac**» de *Flashdance* sur mon *iPod* quand mon réveil sonne à 5h30 du matin. Cette chanson et le film qu'elle évoque m'aident à stimuler mon métabolisme et à créer de l'énergie dans mon corps pour me convaincre d'aller *jogger* 30 minutes dans le sous-sol quand il fait encore noir dehors...

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/maniac-bof-flashdance/id250037514?i=250037579&l=fr>

GROW OLD WITH ME

GUANTANAMERA



Sensualité
Complicité



Bonne humeur
Soleil

<https://www.youtube.com/watch?v=t4sdYQKBWQU>

La chanson «**Grow old with me**» a été écrite par John Lennon. Je trouve que l'interprétation qu'en fait **The Postal Service** la rend très enveloppante et sensuelle. Quant aux paroles, c'est un éloge à la complicité :

«*Grow old along with me / The best is yet to be / When our time has come / We will be as one/God bless our love / Grow old along with me / Two branches of one tree / Face the setting sun / When the day is done / God bless our love, etc*»

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/grow-old-with-me/id255144028?i=255145531&l=fr>

<http://www.youtube.com/watch?v=1GTbqevebZo>

Il s'agit de «**Guantanamera**» de **Célia Cruz**. Ça me rappelle mes voyages dans le Sud. Impossible de ne pas avoir envie de bouger et de chanter quand cette chanson joue près de la piscine l'été ;-)

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/guantanamera/id526925088?i=526925177&l=fr>

FIGHTER



Solidité
Détermination

<http://www.youtube.com/watch?v=PstrAfoMKlc>

«**Fighter**», de **Christina Aguilera**, c'est la chanson thème du cours COM1625 que j'enseignais à l'UQAM sur le dénouement de conflits relationnels en milieu de travail. Dans le but de maximiser leur apprentissage expérientiel, je demande même à mes étudiants de chanter les paroles ci-dessous afin qu'ils engagent leur système nerveux, qu'ils «s'associent» et ressentent les distinctions et le recadrage indiquant que les conflits nous renforcent !

L'approche de mon cours dit que si on utilise les conflits dans nos vies en tant qu'occasions de développement personnel, qu'il y a peu de moyen plus efficace pour se «stretcher» et se dépasser, car souvent personne d'autre que les personnalités difficiles qu'on côtoie n'ont le pouvoir de nous faire sortir de notre zone de confort aussi fort.

« Cause if it wasn't for all that you tried to do/I wouldn't know just **how capable I am** to pull through/So I wanna say **thank you**/'Cause it makes me that much stronger/Makes me work a little bit harder/It makes me that much wiser/So thanks for making me a fighter/Made me learn a little bit faster/Made my skin a little bit thicker/Makes me that much smarter/So thanks for making me a fighter »

ITUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/fighter/id279647264?i=279647282&l=fr>

WAVIN' FLAG



Célébration
Liberté

FOU RIRE CONTAGIEUX



Fou rire

<https://www.youtube.com/watch?v=WTJSt4wP2ME>

«*Wavin' Flag*», de **K'naan**, c'est la chanson de l'été chez moi! De plus, le clip vidéo est tellement entraînant, car on y voit bien la physiologie de la joie, de l'énergie, de l'euphorie. À chaque visionnement, je trouve l'émotion positivement contagieuse! Les paroles sont inspirantes en plus: «*When I get older, I will be stronger. They'll call me freedom, just like a wavin'flag.*» Mes fillettes et moi, on la chante à plein poumon dans la voiture et ça met de l'ambiance!

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/wavin-flag/id378639573?i=378639701&l=fr>

<http://www.youtube.com/watch?v=KrtylqSzoYI>

Blooper tiré de l'émission *Des kiwis et des hommes* : la Palourde Royale.

J'ai reçu ce lien de plusieurs personnes qui savent que je m'intéresse à la contagion des émotions... Je l'ai écouté trois fois et j'éclate de rire inmanquablement. Quatre minutes bien investies pour se mettre dans un état espiègle de sourire aux lèvres... c'est trop drôle! À regarder au complet ;-)

LES MYSTÉRIEUSES CITÉS D'OR



Soif de
découvertes

<http://www.youtube.com/watch?v=L8oePo9p8rg>

Demain, je décolle pour le **Pérou**. Je serai avec mon *chum*, trois amis et nous allons faire le trek complet du **Chemin de l'Inca** pour finalement atteindre le fameux **Machu Picchu**. C'est un rêve que je chéris depuis que je suis toute petite.

À cinq ou six ans, je regardais la bande dessinée *Les mystérieuses Cités d'Or* et j'étais très attirée par l'aspect mystique et énigmatique des ruines du Machu Picchu, par les lignes du désert de Nazca et par les mystérieuses connaissances de l'ancien peuple inca qui a su créer des oeuvres extraordinaires avec des moyens ancestraux.

En vue des bouts difficiles du trek, je me suis munie d'un outil pour créer de l'énergie émotionnelle. En fait, j'ai téléchargé dans mon iPod les chansons thèmes de la bande dessinée de mon enfance : 1) pour me réassocier à mon «thrill» de l'époque, à ma soif de découvrir ; 2) pour me donner de l'énergie pour marcher malgré mon gros sac à dos... et 3) pour me reconnecter à «mon pourquoi» j'ai choisi de faire du camping à zéro degré Celsius trois nuits de suite... Enfin, le moins que je puisse dire, c'est que je serai pas mal à l'extérieur de ma zone de confort... et tant mieux, car c'est là que la vraie vie se passe!

Je vous mets le lien vers la musique de mon passé, c'est une bonne nostalgie ;-)

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/les-mysterieuses-cites-dor/id901946049?i=901946087&l=fr>

A WAY OF LIFE LE DERNIER SAMOURAÏ



Présence
Intensité
Spiritualité

CHEEK TO CHEEK



Bonheur
Appréciation
Allégresse

<http://www.youtube.com/watch?v=1HPsOC1JfvU&feature=related>

Il s'agit de «*A Way of Life*» de **Hans Zimmer**, la chanson thème du film *Le dernier Samouraï* que j'avais adoré.

Cette musique a le don de m'apaiser profondément, car non seulement, je la trouve tout simplement sublime, mais comme on l'entend à chaque passage de présence intense ou de moments spirituels du film, lorsque je l'écoute maintenant, j'active cet ancrage émotionnel en moi et j'accède à des états de présence profonde presque immédiatement. Sachez que la musique de film est à exploiter comme astuce pour activer des états émotionnels spécifiques en soi. Pour ceux qui aimeraient en savoir davantage, dans mon livre, je traite du pouvoir du «Cinema Therapy» et de toutes les possibilités qu'il permet.

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/a-way-of-life/id3943118?i=3942527&l=fr>

<http://www.youtube.com/watch?v=GeisCvjwBMo>

Lorsque finalement, au bout de 4 jours de marche, je suis arrivée au Machu Picchu, ces paroles de chanson résonnaient sans cesse dans ma tête :

«*Heaven, I'm in heaven*

*And my heart beats so that I can hardly speak
And I seem to find the happiness I seek*».

Il s'agit d'un extrait de la chanson «*Cheek to Cheek*» de **Louis Armstrong et Ella Fitzgerald**. Je l'écoute souvent lorsque je me sens profondément heureuse. Surtout après un accomplissement qui me permet de me sentir fière et satisfaite de moi. C'est un code, une musique du bonheur selon moi, je chante alors les paroles avec conviction et mon allégresse s'amplifie... «*Au paradis, je suis au paradis. Et mon coeur bat tellement que j'ai de la difficulté à parler. On dirait que j'ai trouvé le bonheur que je cherchais*». Une oeuvre magistrale qui traverse les temps.

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/cheek-to-cheek/id7377791?i=7377680&l=fr>

MEDECINE POWER



Apaisement

<http://www.youtube.com/watch?v=8LZYRWh-iN4>

Voici une découverte récente qui joue en boucle dans mon iPod depuis le début de ma rédaction sur le courage :
«**Medecine Power**» d'**Oliver Shanti**.

C'est apaisant, ça aide ma concentration et je trouve que ça soutient l'énergie de la solidité, du courage calme auquel j'aspire. En psychologie archétypale, le courage est représenté par l'**archétype** du **samouraï**, du **guerrier honorable** qui **sait mettre ses forces au service de sa tribu**.

Il est combatif et sait se battre pour les nobles causes. Mais la vraie victoire de ce type de guerrier inspirant, il l'obtient surtout sur lui-même, lorsqu'il arrive à maîtriser ses démons intérieurs afin d'être solide et fort pour accomplir sa mission et protéger ceux qu'il aime.

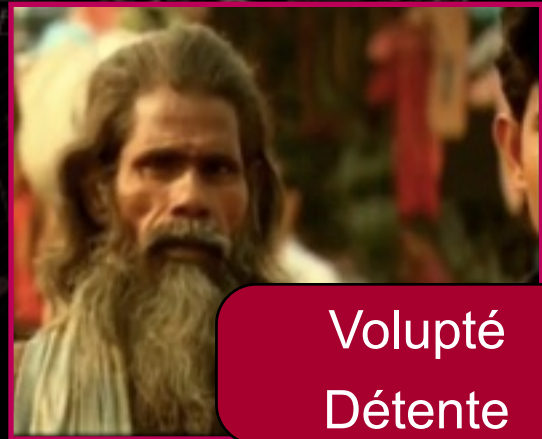
iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/medicine-power/id301275627?i=301275637&l=fr>

OM MANI PADME HUM



Recueillement
Méditation

LOVE POEMS of RUMI



Volupté
Détente

<https://www.youtube.com/watch?v=1JiNmlzZx2w>

«*Om Mani Padme Hum*» est un des plus célèbres mantras du Bouddhisme. Il est nommé le mantra de la grande compassion. Chacune de ses syllabes fait référence à une vertu: Om (générosité); Ma (éthique); Ni (tolérance); Pad (persévérance); Mé (Concentration); Hum (Discernement).

<http://www.youtube.com/watch?v=5QYDrd1a0M0&feature=related>

Ici nous avons **Deepak Chopra et Madonna** qui récitent les vers de *Rumi*, poète soufi considéré comme l'un des plus grands mystiques persans du XIII^e siècle. C'est tellement enveloppant que ça joue en boucle sur mon iPod depuis que je suis revenue de San Diego où je l'ai entendu pour la première fois... Si vous aviez envie de vous connecter aux paroles en faisant une recherche sur Google, les deux poèmes se nomment «*My Burning Heart*» et «*Bittersweet*» de Rumi. Je vous donne un aperçu : «*My heart is burning with love. All can see this flame. My heart is pulsing with passion. Like waves on an ocean. (...)*».

P.S. Sur *iTunes Store*, j'ai trouvé la chanson qui joue en trame de fond, elle s'intitule «*Desire*» et provient de l'album *Rasa Mello II*.

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/my-burning-heart/id521849319?i=521849796&l=fr>

FLOR DE UN DIA



Gratitude
Beauté de la vie
Mystère

<http://www.youtube.com/watch?v=keSbxxXxopw&feature=related>

En juillet dernier, je faisais le trek du Chemin de l'Inca au Pérou. À la quatrième journée d'une ascension interminable, nous nous sommes levés à 3h30 du matin pour parvenir aux ruines de la Porte du Soleil afin de voir le soleil se lever sur le Machu Picchu. Vers 7h30, nous étions assis sur les grosses pierres, le regard rivé vers l'intrigant et prestigieux site inca.

C'est alors que notre guide Victor installe sa petite radio et fait jouer cette chanson «*Flor de un dia*» interprétée par **Savia Andina!** Wow !

Moi qui aime le pouvoir de la musique pour créer des moments forts, j'étais littéralement sur le coup de l'émotion, touchée, envoûtée. Nous étions 17 personnes. Spontanément, un pur silence révérencieux s'est installé devant cette expérience sublime. La gorge nouée, les larmes aux yeux, nous étions émus, remplis de gratitude devant un spectacle si majestueux. Depuis ce jour, vous l'aurez deviné, une chanson s'est ajoutée à mon répertoire de gratitude... Et l'ancrage est solide puisqu'il est associé à un événement intense de ma vie. Dès que je l'entends, je me connecte à nouveau à ce moment magique et grandiose.

PORCELAIN



Paix d'esprit
Sérénité
Beauté de la vie

PUT THE LIME IN THE COCONUT



Bonne humeur
Légèreté
Sourire

<https://www.youtube.com/watch?v=-APhTAcJK48>

Je me suis attardée à la mélodie de «**Porcelain**» de **Moby** le jour où mon chum m'a dit : «*Isabelle, écoute cette chanson, c'est ce que je voudrais comme musique le jour de mon enterrement!*». Il sait me sortir des phrases *punchées* pour attirer mon attention lui... Mais en effet, j'ai l'impression que c'est le genre de musique qui pourrait jouer au paradis tellement c'est doux et suave ;-)

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/porcelain/id281242279?i=281242336&l=fr>

<http://www.youtube.com/watch?v=aA9OqUuA6a0>

Voici la chanson intitulée «**Put the lime in the coconut**» de **Harry Nilsson**. Elle a la vertu de me faire sourire et de me donner le goût de faire la clown. En plus, impossible d'en écouter le crescendo sans se mettre à chanter : «*She put the lime in the coconut she drank 'em both up (...) I said Doctor...*» À faire jouer un samedi après-midi au soleil près de la piscine ;-)

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/coconut/id253638977?i=253639720&l=fr>

JOUER PETIT NE SERT PAS LE MONDE



Courage

«Notre plus grande peur n'est pas que nous soyons inadéquats.

Notre peur la plus profonde est que nous soyons puissants au-delà de ce qui est mesurable.

C'est notre lumière, pas notre obscurité qui nous effraie le plus.

Nous nous demandons : qui suis-je pour être brillant, merveilleux, talentueux, fabuleux ?

En fait, qui sommes-nous pour ne pas l'être ?

Jouer petit ne sert pas le monde.

Se rétrécir devant les autres pour qu'ils ne se sentent pas en insécurité ne fait pas preuve d'une attitude éclairée.

Nous sommes tous voués à briller, comme le font les enfants.

(...)

Et quand nous laissons notre propre lumière briller, nous donnons, sans en être conscients, la possibilité aux autres de faire la même chose.

Quand nous sommes libérés de notre propre peur, notre présence libère automatiquement les autres.»

Mandela, citant Williamson

IT'S ALL RIGHT



Bonne humeur
Légèreté

L'AMITIÉ



Tendresse
Amitié
Appréciation

<http://www.youtube.com/watch?v=LI7qhV36FQ0>

Ici, nous avons un lien vers un classique, la vieille chanson «*It's All Right*» de **Huey Lewis and the News**. N'est-ce pas que ça donne le goût de claquer des doigts, taper du pied et fredonner : «*It's all right. Have a good time. Cause it's all right...*» J'adore !

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/its-all-right/id725784933?i=725785411&l=fr>

<http://www.youtube.com/watch?v=sb53Loxkks4>

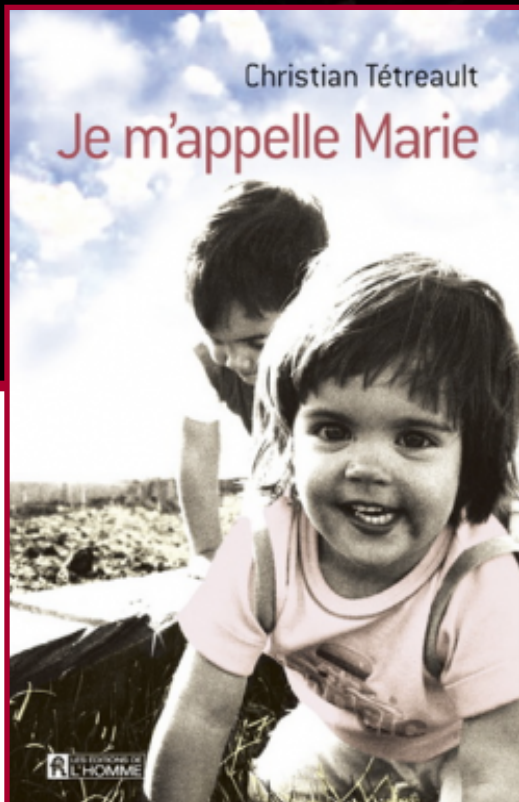
J'ai pris conscience de la profondeur de cette chanson intitulée «*L'amitié*» d'**Isabelle Boulay** lorsque je l'ai entendue à la fin du film *Les invasions barbares* alors que tous les amis sont réunis auprès de Rémy qui s'apprête à mourir.

Les paroles résonnaient dans mon cœur intensément et j'ai ressenti dans mon âme la chance que j'avais d'être entourée d'amis sincères. Je ne me sens jamais seule lorsque j'écoute cette chanson, car elle me fait prendre conscience que mes amis habitent en moi, vivent dans mon cœur et sont toujours là pour moi. Aussi, je suis bénie des Dieux pour mon travail qui me permet de «tomber en amitié» avec tant de gens merveilleux.

«*S'il me reste un ami qui vraiment me comprene. J'oublierai à la fois mes larmes et mes peines. Alors, peut-être je viendrai chez toi. Chauffer mon cœur à ton bois...*» Voir les paroles sous le vidéo.

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/lamitie/id341672363?i=341672390&l=fr>

JE M'APPELLE MARIE, DE CHRISTIAN TÉTREULT



Une ode à la vie

En décembre 2007, j'avais lu ce livre d'une traite, en 4-5 heures, la même journée. Impossible de le mettre de côté, j'étais captivée. Octobre 2010, je viens de le relire. J'en suis encore aussi touchée, remuée, charmée, attendrie par les mêmes passages. Quel roman! Une ode à la Vie. Une ode à l'amour.

L'auteur qui a perdu sa fillette à l'âge de deux ans raconte qu'il n'a jamais tant aimé que dans les mois et les années qui ont suivi son départ. Dans le livre, il dit à sa petite Marie : *«Je dis toujours que tu as laissé un héritage extraordinaire à tes frères. Tu leur as légué une mère qui n'a eu de pensées que pour eux, pour leur bien-être et leur liberté. Tu leur as légué un père qui voit chacun de leurs pas, les grands et les petits, comme un cadeau. Un père et une mère avec des oreilles qui ne font pas qu'entendre, mais qui écoutent. Une voix qui ne fait pas que parler, qui sait aussi se taire. Tu es un lien indestructible entre maman et moi.»* p.206

Voici d'autres passages touchants :

«Papa est un optimiste paranoïaque, une race très rare (...) c'est quelqu'un qui tente de prévoir la plus heureuse façon de se sortir de son inévitable malheur à venir.» p.49

«Papa ne s'habitue pas à la beauté de maman. Chaque fois qu'il la regarde, il la redécouvre, captivé, ébloui.» p52

«Mais ils s'aiment et avec cet amour ils forment une armée. Tout ce caractère dans un seul couple et tout cet amour, ils sont indestructibles.» p.71

«Quand Ménilmontant joue, c'est une tradition: Marie et moi, on danse avec les larmes aux yeux. Elle met sa petite tête dans le creux de mon épaule, elle me tient serré et nous partons pendant trois minutes dans notre monde à nous.» p.132

OH HAPPY DAY!



Passion
Top Énergie

A HUNDRED THOUSAND ANGELS



Gratitude
Blessing
Grâce

<http://www.youtube.com/watch?v=a37bBm8pXSk>

Il faut au moins se rendre jusqu'à 1:22 de ce vidéo sur *Youtube* pour ressentir tout le potentiel de l'énergie émotionnelle contenue dans cette chanson. N'est-ce pas que «*Oh Happy Day*» chanté par le **Choeur Gospel Célébration de Québec**, c'est plein de fougue, plein de bonne humeur et plein de vie ? Impossible de rester fatigué ou indifférent quand ça joue fort dans les oreilles ;-)

<http://www.youtube.com/watch?v=onVGxenNVsc>

Voici ma découverte du mois, la chanson «*A Hundred Thousand Angels*» de **Bliss**.

C'est angélique, c'est doux, c'est pur, c'est un délice à savourer. Avec cette mélodie, je pratique mes inductions de cohérence cardiaque; je l'utilise pour faire surgir en moi des états d'appréciation et de gratitude. En plus, je choisis de me raconter l'histoire que si les anges existent, ma grand-mère est certainement là à veiller sur moi. Et ça crée en moi un état de bien-être, de paix et de sécurité.

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/a-hundred-thousand-angels/id278500861?i=278500896&l=fr>

ANTIDOTE CONTRE LE NÉGATIF



Gratitude

L'émotion antidote contre le négatif

Au chapitre 16 de mon livre *EMPOWER*, j'explique qu'il existe une émotion qui agit comme antidote contre les émotions négatives, qui crée de l'énergie dans notre métabolisme et qui permet à notre charisme de rayonner, il s'agit de la gratitude.

La gratitude, c'est l'opposé de l'ingratitude... C'est **l'inverse de prendre quelque chose pour acquis** et de **penser que tout nous est dû**. Les mots reconnaissance, appréciation, émerveillement sont synonymes de l'expérience, car la gratitude, c'est savoir comment «s'associer» à nos expériences positives au lieu de passer à travers la vie en étant dissocié, inconscient, engourdi.

Immunisé contre le négatif

Lorsque nous sommes **émus de gratitude**, la **peur disparaît**, la frustration aussi; même chose pour les sentiments de manque, de stress, de jalousie, d'envie, etc. Il serait biochimiquement impossible de ressentir des émotions négatives en même temps qu'une intense gratitude !

Cette émotion agit donc comme un **antidote** aux états émotionnels limitatifs qui nous affaiblissent. De plus, si nous ressentons la gratitude à une intensité maximale, les **draineurs d'énergie** (les frustrés, les victimes, les éternels insatisfaits) ne sont plus capables de nous contaminer avec leurs émotions négatives.

L'émotion qui augmente le plus la «qualité de vie»

Puisqu'elle implique le fait de reconnaître et **savourer les beautés** de notre vie, c'est l'émotion qui augmente le plus notre **qualité de vie** et de fait, la gratitude rend heureux. Des études menées à l'Université de Pennsylvanie par Seligman, démontrent que si on demande à des individus de s'arrêter, **hebdomadairement**, et de **prendre en note les moments de gratitude** ou les choses qu'ils ont appréciées durant la semaine, que ce simple exercice augmente leur niveau de bonheur général et leur sentiment de satisfaction face à leur vie.

La gratitude nous rend inspirants

N'est-ce pas que les gens d'un naturel reconnaissant **rayonnent** davantage? Ils ont souvent un large sourire, des **yeux brillants**. Leur énergie est plus vive, ils sont comme des aimants qui nous attirent vers eux. En état de gratitude, nous sommes **plus charismatiques**, on transmet de l'énergie à ceux qui nous entourent au lieu de leur en drainer. Les gens nous trouvent **plus inspirants** et notre simple présence leur fait du bien. C'est un **vaccin contre l'isolement** et la solitude.

RINGA RINGA SLUMDOG MILLIONNAIRE



Espièglerie
Amusement

PRACTICAL MAGIC



Magie
Féerie

http://www.youtube.com/watch?v=_zPi6w1TWBg

Ce qui crée ces états en moi, c'est «*Ringa Ringa*» de la trame sonore de *Slumdog Millionaire*. Écoutez bien le tout début quand les enfants chantonnent «Chi tchi ki chi chi kichi» avec des petites voix de taquins...

Ça me fait sourire et ça me donne le goût d'être espiègle à mon tour. Sans parler des sons orientaux envoûtants et exotiques qui nous entraînent à nous déhancher à leur rythme.

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/ringa-ringa-feat.-alka-yagnik/id696403730?i=696404436&l=fr>

<http://www.youtube.com/watch?v=kq2-d8fHDg>

Quand je trouve ma vie lourde et difficile, pour m'aider à connecter avec des états d'amusement, j'écoute «*Practical Magic Theme*» de **Alan Sylvestri**.

C'est justement «magique» l'effet de cette mélodie sur mon système limbique. Je me sens plus légère, comme détachée du problème, alors je connecte à des états de possibilités... comme si une fée s'emparait de moi et avec sa baguette, retirait le drame et la lourdeur de la situation, qui m'apparaît ensuite sous un tout autre angle.

Écoutez activement toutes les variations musicales et *associez-vous* à la mélodie au lieu de l'entendre d'une oreille distraite en étant dissocié... peut-être que l'enchantement opérera sur vous aussi ;-)

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/practical-magic/id329936138?i=329937246&l=fr>

AIN'T NO MOUNTAIN HIGH ENOUGH



Énergie
Bonne humeur

SOYEZ LE CHANGEMENT



Solidarité
Entraide

<http://www.youtube.com/watch?v=9kP8IRXBymE>

Voici la chanson «*Ain't no mountain high enough*». On la retrouve dans le film *Sister Act 2*.

C'est de l'énergie et de la bonne humeur en injection! Quand j'ai une *montagne* de linge à plier, une *montagne* de factures à classer, etc., je sélectionne cette chanson dans mon *iPod* et soudainement, ça me donne un second souffle pour abattre les tâches ennuyeuses en fredonnant et en tapant du pied ;0)

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/aint-no-mountain-high-enough/id7307764?i=7307654&l=fr>

<http://www.youtube.com/watch?v=nGyutkBvN2s&playnext=1&list=PL6D1E53947F5FF96D&index=25>

Sans trop savoir pourquoi, je suis très attirée par l'Inde, sa musique et sa vision de la vie. Aussi très inspirée par l'influence de Gandhi disant : «**Soyez le changement que vous désirez voir se produire dans le monde**».

Même si au départ un objectif de taille paraît impossible à atteindre, lorsque l'intention est noble et pure, et qu'en plus le courage et la détermination la soutiennent, des forces venues d'ailleurs viennent s'ajouter à la nôtre. En incarnant l'exemple, on inspire les gens à nous suivre. On dit que dans la nature, la vie supporte la vie. Et qu'ensuite le pouvoir se dirige vers ce qui supporte la vie. À méditer...

ÉTREINTES GRATUITES (FREE HUGS)



Inspiration

<http://www.youtube.com/watch?v=hN8CKwdosjE>

J'ai été inspirée pour ce vidéo par mon amie Christiane, une femme que j'adore et que j'admire, elle oeuvre à inspirer des gestionnaires à l'implantation du *Leadership de Bien Commun*. Une vision chère à mon coeur.

Dans ce vidéo, le projet consistait à **serrer des passants dans nos bras**, gratuitement, sans raison. Juste pour le geste, juste pour faire du bien. Ce qui est cocasse, c'est de constater à quel point c'est inconfortable au départ, voire douloureux ;-)

Nous ne sommes pas habitués d'offrir de telles manifestations physiques de chaleur humaine n'est-ce pas ? À Noël, on se colle une demi-seconde et c'est fait!

Pourtant, vous avez certainement pu éprouver à quel point ça fait du bien au coeur d'étreindre quelqu'un durant de longues secondes, en respirant ensemble, en ressentant sa chaleur, son affection. Un contact physique attentionné a une répercussion instantanée dans le système nerveux de l'autre, ses structures limbiques sont immédiatement affectées et son cerveau émotionnel est apaisé (Voir mon livre *Empower*, p104-105).

Serions-nous prêts cette année durant les Fêtes, à **risquer l'inconfort**, et choisir de prendre plus particulièrement soin du coeur des gens dans nos familles **en les serrant fort dans nos bras et en maintenant la «prise» pendant plus de 7 secondes ?** ;-)

P.S. La chanson s'intitule «**Hallelujah**» et mes filles l'adorent (car elle joue dans *Shrek*...)

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/hallelujah/id404870256?i=404870659&l=fr>

FEATHER THEME

FORREST GUMP



Tendresse
Simplicité

<http://www.youtube.com/watch?v=FcOt6mfjxeA>

«*Feather Theme*» (plume) de **Alan Sylvestri**, voici une chanson qui me rend tendre et légère, probablement parce qu'elle me rappelle le film. Je l'utilise pour contrer ma tendance à forcer les choses quand je suis stressée...

Une plume s'envole et atterrit aux pieds de Forrest Gump, un simple d'esprit, assis sur un banc en attendant le bus. La vie de Forrest est à l'image de la plume qui se laisse porter par le vent vers des aventures incroyables. Sa mère lui disait que «*La vie est comme une boîte de chocolat, on ne sait jamais sur quoi on va tomber*». Et êtes-vous d'accord pour dire que souvent, la Vie a ses propres plans pour nous...

L'esprit de Forrest n'est pas rusé ni calculateur, il ne force pas le destin en résistant à ce qui se présente à lui. Il incarne plutôt le symbole de la fluidité, de celui qui suit le courant de la vie, appréciant chaque étape, offrant au monde ce qu'il y a de meilleur en lui, avec courage et générosité. À la fin du film, il a mené tous les combats «justes» qui se sont présentés à lui et son cœur pur est récompensé. Une belle métaphore inspirante et un solide ancrage musical pour moi.

«La vie c'est comme une boîte de chocolat»: <http://www.youtube.com/watch?v=S0LjJ08uWm0>

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/forrest-gump-suite/id418556875?i=418557001&l=fr>

MISS SARAJEVO



Puissance
de la vie
et de l'amour

<http://www.youtube.com/watch?v=TNYX9Z74RoA>

«*Miss Sarajevo*», c'est le titre d'un documentaire réalisé clandestinement en 1993 par un journaliste américain, Bill Carter, alors que la guerre civile détruisait la ville et que les médias étaient interdits d'accès. Financé par Bono, le journaliste a pu capter et diffuser via satellites, un concours de Beauté où les candidates ont déroulé une énorme banderole où il était inscrit «**DON'T LET THEM KILL US**». L'intention de Bono et Carter : une couverture médiatique qui ouvre les yeux du monde et sensibilise les occidentaux, mais surtout qui démontrerait la vitalité de l'esprit humain à survivre, à trouver des moyens de rire, d'aimer, d'avancer malgré les difficultés.

Touchés, sensibilisés, engagés à faire une différence humanitaire, deux icônes de la musique, **Pavarotti et Bono** (U2) ont brillamment uni leur talent et leur influence. Résultat : une chanson qui, selon moi, porte une intensité et une intention particulières.

Je l'utilise pour me connecter à la puissance de la vie, à la puissance de l'âme humaine qui, lorsqu'elle en prend sincèrement conscience, n'est pas insensible à ce qui se passe ailleurs dans le monde.

À partir de 3:30 min dans la chanson, ça me donne les frissons... Le point culminant à 4:35 lorsque le ténor chante : «**L'AMORE**...». Grandiose, magistral, majestueux.

«Is there a time for keeping your distance / A time to turn your eyes away / Is there a time for keeping your head down / For getting on with your day / (...)»

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/miss-sarajevo-2005-live-from/id205155692?i=205155864&l=fr>

INFINITE WHITE

TRANSFORMERS



Liberté
Possibilités
Force du bien

<http://www.youtube.com/watch?v=TsohyA97ksU>

La trame sonore du film *Transformers* de **Steve Jablonsky** est sublime. Écoutez le crescendo et la pureté dans la voix de Lisbeth Scott, c'est presque divin.

Ça me fait penser au calme après la tempête, à la lumière qui nous sort des ténèbres et aussi... au **film de Gandhi** où, affaibli par son jeûne contre la violence, il murmure à son amie «*Quand je désespère, je me souviens qu'au travers des âges, la voie de l'amour et de la vérité a toujours mené à la victoire. Il y a eu des tyrans, des assassins. Pendant un certain temps, ils peuvent sembler invincibles, mais ils finissent toujours par tomber. Toujours.*» (film Gandhi, à 1h52min).

Avez-vous déjà remarqué que lorsque nous vivons une **période sombre** et difficile et que l'émotion nous submerge, nous avons l'impression qu'elle durera toujours ? En fait, nous sommes alors victimes d'un déficit cognitif dû à l'émotion.

Mon petit truc de PNL : ce que j'utilise comme ancrage lorsque je me sens au creux de la vague, c'est «**Infinite White**». Je visualise dans mon esprit ma situation en gris, et au fur et à mesure que la chanson évolue, je **m' imagine la scène s'éclairer de blanc**, de lumière et je m'associe de nouveau au fait que **la sincérité, la bonne volonté et l'amour triompheront toujours**. Alors ça m'aide à lâcher prise et faire confiance en la vie. Essayez-le ;-)

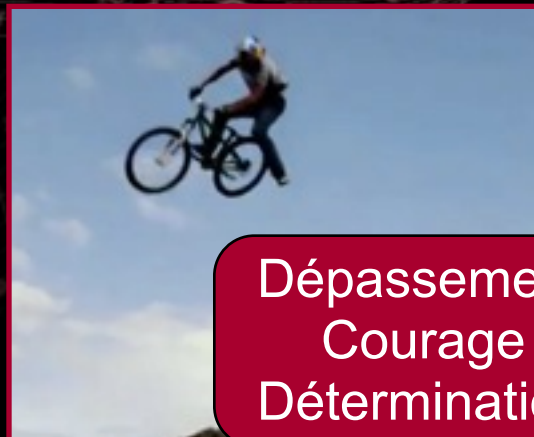
iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/infinite-white/id320085013?i=320085312&l=fr>

PLANET EARTH FOREVER



Émerveillement
Gratitude

MECHA LOVE



Dépassement
Courage
Détermination

http://www.youtube.com/watch?v=a_urxI9L5Ak

J'ai souvent visionné ce vidéo afin de muscler les circuits neurologiques de la gratitude et l'émerveillement dans mon cerveau. C'était un de mes trucs, un accès pour me connecter à la chance que j'ai de vivre sur une planète remplie de tant de splendeurs.

Alors, je démarrais l'émotion de la gratitude en moi et il devenait ensuite plus facile de la ressentir pour tous les autres beaux aspects de ma vie. J'avais ensuite envie d'être généreuse, de prendre soin de la VIE en soi et de contribuer de tout mon coeur aux gens que je croise.

J'adore la musique. Une composition de **Jo Blankenburg**.

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/planet-earth-forever/id279917124?i=279917353&l=fr>

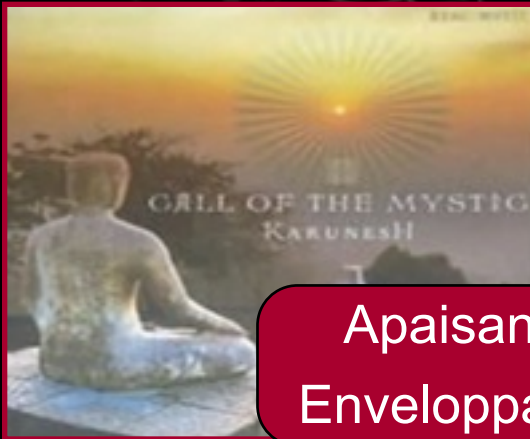
https://www.youtube.com/watch?v=Q_zXNg_bns

Après avoir visionné dans ce vidéo des exploits humains assez exceptionnels, j'utilise à haut volume le rythme endiablé de cette chanson pour me donner du coeur au ventre pour *jogger* le matin. Et quand je suis essoufflée au point de vouloir arrêter, je m'imagine les scènes dans ma tête. On dirait que ça me connecte au courage de continuer et de ne jamais lâcher ! Car tout est possible.

Et en plus, je m'associe aux paroles : « *You won't break the armor / I will never surrender !* ». Il s'agit de « **Mecha Love** » de **Hadouken**.

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/mecha-love/id398794629?i=398794682&l=fr>

ZENSUAL



Apaisant
Enveloppant

BACK WATER BLUES



Rapprochement
Intimité

<http://www.youtube.com/watch?v=XPSt25sdsUk>

Un **ZEN SENSUEL** ? La chanson s'intitule «**ZENSUAL**», de **Karunesh**. Un ami m'a fait découvrir cette chanson dernièrement et j'avoue que je la trouve **apaisante** et **enveloppante**.

On dirait qu'elle m'aide à connecter avec le «ici et maintenant», à me connecter à mes sens, à **me déposer à l'intérieur de moi-même**. À la fois sensuelle et relaxante pour moi, j'espère qu'elle aura le même effet pour vous, car il est tellement important de trouver des façons de ralentir notre métabolisme dans une société qui nous demande de toujours faire plus, plus vite. Enfin, je la trouve très spéciale et j'espère qu'elle sera une belle découverte pour vous.

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/zensual/id220354073?i=220354742&l=fr>

https://www.youtube.com/watch?v=HoB_EP6vFzM&list=RDHoB_EP6vFzM

Quand je fais des blagues lors de mes conférences sur la musique qu'on utilise dans les films pour créer des moments de **rapprochement** et d'**intimité** et que je parle soit de saxophone ou soit de vieux Blues feutrés, je pense à des chansons comme «**Back Water Blues**» de **Dinah Washington**. Avouons que cette musique génère une énergie émotionnelle particulière non ?

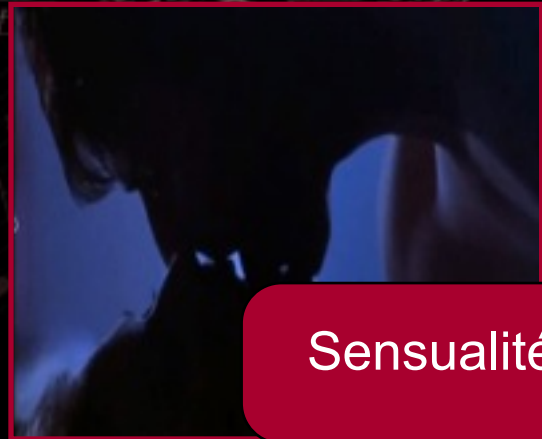
iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/backwater-blues/id386927?i=386897&l=fr>

NEI TUOI OCCHI

TAKE MY BREATH AWAY TOP GUN



Danse de l'amour
Féminité
Masculinité



Sensualité

<http://www.youtube.com/watch?v=BDuOWaofsS0>

J'ai découvert la chanson «*Nei Tuoi Occhi*» de **Yanni** dernièrement. Lorsque je l'écoute, j'imagine l'énergie féminine dansant avec l'énergie masculine, j'en ressens même les moments d'accalmie et les instants d'intensité. La mélodie et leurs voix sont pour moi tout simplement sublimes.

Mon moment préféré se situe à 2:30 du vidéo : de la pure douceur qui s'ouvre sur un crescendo. Un délice que je voulais vous partager.

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/nei-tuoi-occhi-in-the-mirror/id308420085?i=308420132&l=fr>

<http://www.youtube.com/watch?v=WplazkOqBVc>

Impossible de faire un Spécial St-Valentin et d'ignorer cet autre classique «*Take my breath away*» qu'on retrouve dans *Top Gun* n'est-ce pas ?

Suggestion : faites-vous des listes de chansons, gravez des CDs de ces classiques qui ont marqué notre inconscient à travers des films chargés en émotions. Les **trames sonores de films** ravivent des ancrages dans notre cerveau et on gagnerait à **exploiter plus consciemment ce pouvoir qu'elles ont sur nous** comme je le démontre au chapitre 14 de mon livre *EMPOWER*.

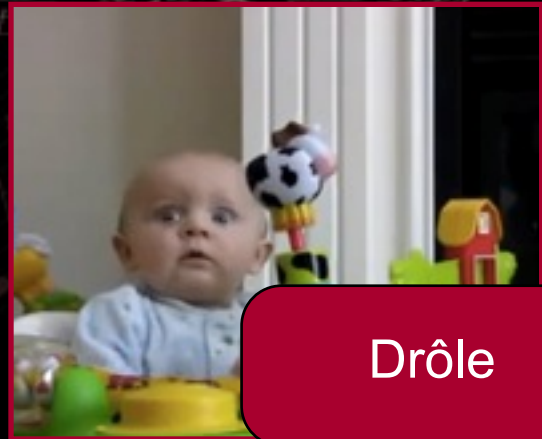
iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/take-my-breath-away-love-theme/id387193895?i=387194076&l=fr>

CRY TO ME DIRTY DANCING



Sensuel
Voluptueux
Langoureux

FOU RIRE CONTAGIEUX



Drôle

http://www.youtube.com/watch?v=bxOK_g_kMxU&feature=related

Encore du **Patrick Swayze** avec *Dirty Dancing*! Les filles, nous nous souvenons de cet extrait du film n'est-ce pas ?

Cet acteur a souvent joué des rôles où il était particulièrement sensuel et remarquez à quel point il est «présent». On sent **une terrible qualité de «présence»**. Il est là. Il est solide. Il habite l'espace. Il habite l'instant. Encore plus puissant que des gestes ou des caresses, **l'intensité de sa présence** nous démontre c'est quoi un vrai état émotionnel de sensualité.

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/cry-to-me/id402037427?i=402037551&l=fr>

<http://www.youtube.com/watch?v=-2JiKmSIRfM>

Quand on dit que le visage est un espace d'affichage des émotions...

Regardez ce bébé qui passe de la peur au fou rire... Trop drôle !

QUI SONT CES COUPLES HEUREUX?



Secrets des couples heureux

Voici un livre vraiment pertinent pour faire de précieuses distinctions quant aux **secrets des couples heureux** versus les couples malheureux victimes de mécanismes autodestructeurs et de patterns répétitifs.

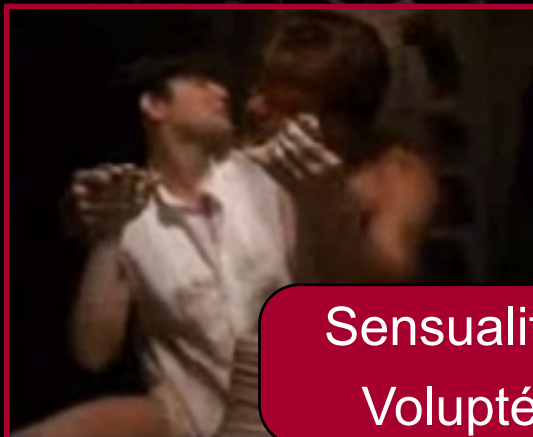
Très bien documenté et appuyé de recherches crédibles, Yvon Dallaire distingue la **passion fusionnelle** qui agit comme une drogue (celle dont sont dépendants les individus qui changent de partenaire aux 2-3 ans dans le but de retrouver cet état euphorique) de l'**amour véritable**, celui qui dure, celui qui nourrit le coeur car il est plus tendre, plus amical.

De la séduction, aux luttes de pouvoir. Des fausses croyances aux façons de surmonter les crises du couple. De la sexualité à l'infidélité, l'auteur augmente notre niveau de conscience... et par conséquent, notre maîtrise du phénomène.

Alors que tellement de couples ne font que se résigner et s'endurer à deux... Yvon Dallaire illustre les secrets qui permettent aux amoureux de longue durée de **maximiser leur potentiel de bonheur** et de **faire durer leur amour**.

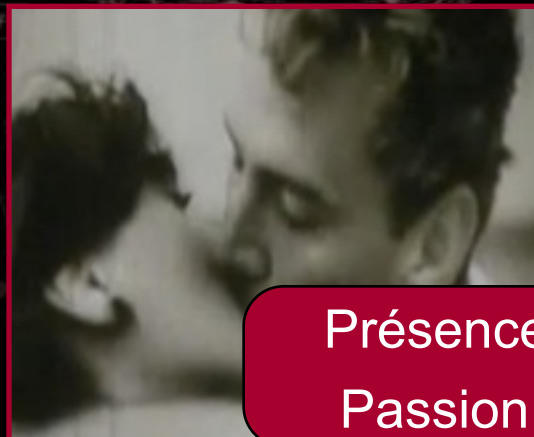
Intelligent et inspirant.

UNCHAINED MELODY MON FANTÔME D'AMOUR



Sensualité
Volupté

TEMA D'AMORE CINÉMA PARADISIO



Présence
Passion

<https://www.youtube.com/watch?v=TEprj4EJTaw>

Vous avez reconnu l'image désormais classique du film *Mon fantôme d'amour*? Et que dire de la chanson thème «*Unchained Melody*»? D'ailleurs, je ne vous crois pas si vous me dites qu'une scène comme celle-là n'active pas des élans de sensualité ;-)

Messieurs, observez bien **Patrick Swayze** et pourquoi ne pas tenter de le «modéliser», de l'imiter, en cette soirée de St-Valentin avec votre douce? ;-) hi hi...

ITUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/unchained-melody/id1013987?i=1013890&l=fr>

<https://www.youtube.com/watch?v=qMgTCtSxOHE>

La chanson «*Tema D'amore*» de **Ennio Morricone** dégage une charge émotionnelle encore plus puissante si on a aimé le film *Cinema Paradiso*.

Salvatore, devenu cinéaste célèbre, apprend la mort d'Alfredo son ancien mentor et ami. Projectionniste au cinéma, ce dernier avait transmis sa passion pour les films au jeune Salvatore en l'acceptant dans sa cabine de projection.

Le passage le plus émouvant : Salvatore visionne un film qu'Alfredo lui a laissé en héritage. C'est la dernière scène du film. Ultime clin d'œil et message posthume d'Alfredo, c'est **un montage de toutes les séquences – tous les baisers** - coupées par la censure du curé à l'époque.

Au son de cette musique sublime, je vous invite à bien observer **l'émerveillement** et la **gratitude dans les yeux** du personnage à 1:49 min. où son cœur semble bondir de reconnaissance. C'est magistral. Et c'est très à propos en cette journée de St-Valentin ;-)

ITUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/tema-damore/id164124736?i=164125429&l=fr>

MY HEART WILL GO ON TITANIC



Amour
Don de soi

I SEE YOU AVATAR



Appréciation
Moment de
présence

<http://www.youtube.com/watch?v=saalGKY7ifU>

Voici «*My Heart will go on*» de **Céline Dion**. Quel classique ! Un film d'amour où Jack donne sa vie pour sauver celle de la femme qu'il aime. Le plus beau c'est que ce n'est pas seulement dans les films que ça arrive. Depuis le début des temps, il y a eu des humains d'une telle grandeur d'âme qu'ils ont mis leur vie en péril (voire même l'ont sacrifié), pour sauver un amoureux, pour protéger un enfant, pour extraire un total étranger d'une maison en feu.

L'amour donne des ailes, il appelle au courage et au dépassement. Il génère de l'énergie. Pensez à tout ce que l'amour nous a permis d'accomplir pour défendre un idéal (liberté, justice, etc.) et laisser derrière nous un monde meilleur.

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/my-heart-will-go-on-love-theme/id205743706?i=205745391&l=fr>

<http://www.youtube.com/watch?v=3YDz-ftqr1g>

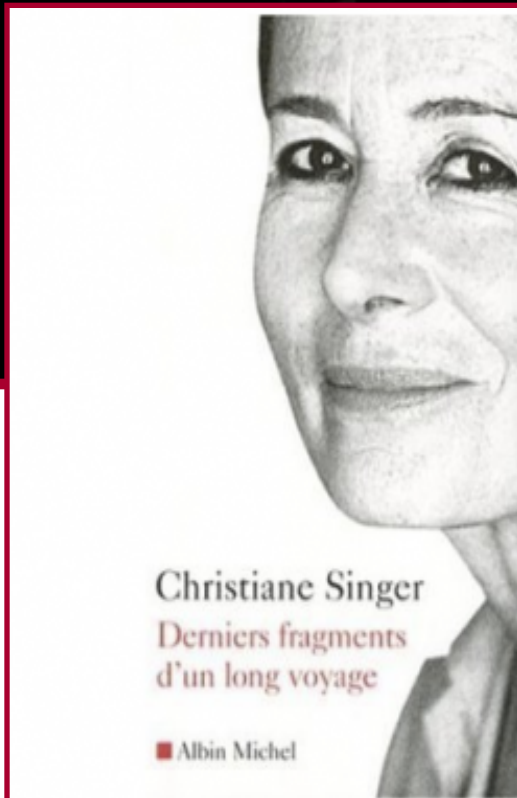
J'ai adoré le film *Avatar* en 3D. Les effets et les images sont magnifiques. La trame sonore est inspirante. Et il y a plusieurs allusions à un niveau de conscience où tout devient inter relié si on prend le temps de connecter, de «s'associer» aux êtres, à la nature et à la vie. C'est une profondeur de relation qu'il est impossible d'atteindre lorsqu'on est «dissocié» et que l'on vit sa vie sur le pilote automatique.

De plus, j'ai été séduite par leur concept de se saluer en disant «**Je te vois**» qui veut dire beaucoup plus que mes yeux ont capté ton image, mais qui signifie plutôt : *je te reconnais, je sens ton essence, je connecte avec qui tu es vraiment*. C'est regarder l'autre avec une profondeur qui transforme et l'observateur, et l'observé. Un niveau de présence et d'attention qui provient d'une conscience supérieure qui nourrit l'âme et le cœur. On se découvre soi-même à travers les yeux de l'autre. La chanson s'intitule «*I see you*» de **Leona Lewis**.

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/i-see-you-theme-from-avatar/id367204921?i=367205257&l=fr>

DERNIER FRAGMENT D'UN LONG VOYAGE

Hymne à la vie



Romancière et essayiste au charisme étonnant, Christiane Singer place la dimension intérieure et spirituelle propre à chacun au coeur de son oeuvre.

Atteinte d'un cancer qui lui ôtera la vie, Christiane Singer rédige le récit *«Derniers fragments d'un long voyage»* qui, à travers la douloureuse épreuve de la maladie, conte un bouleversant **hymne à la vie**.

Elle décrit son cheminement vers la mort avec une **gratitude** qu'on ne pourrait croire possible !

Voici quelques citations qui m'ont touchée :

«Il est vrai que j'ai reçu un sacré don avec la naissance : celui de tout magnifier. (...) Notre devoir le plus impérieux est peut-être de ne jamais lâcher le fil de la Merveille.»

«Ne pas oublier d'aimer exagérément : c'est la seule bonne mesure. (...) Oui, je crois que la seule chose sensée à faire est d'aimer, de s'exercer jour et nuit à aimer de toutes les manières possibles.»

«Je vous le jure. Quand il n'y a plus rien, il n'y a que l'amour. L'amour n'est pas un sentiment. C'est la substance même de la création.»

«Faire de la vie un haut lieu d'expérimentation.»

Et lorsqu'elle se souvient des moments forts de sa vie, elle se dit : *«Tout n'était autour de toi que regards, Christiane. Tout n'est autour de toi que regards.»*

I NEED A HERO

SHREK



Dépassement au service d'une cause

<http://www.youtube.com/watch?v=iouvcnjuf2WU>

Une de mes conférences traite de «**Comment donner du sens à son travail, à sa vie ?**». Dr Frankl (psychiatre juif ayant survécu aux camps nazis et qui a étudié la psychologie des résilients, des survivants), paraphrase Nietzsche en disant : «Un homme qui réalise l'ampleur de la responsabilité qu'il a envers un être humain qui l'attend, ou vis-à-vis d'un travail qui lui reste à accomplir ne gâchera pas sa vie. Il connaît le «**pourquoi**» de cette vie et pourra supporter tous les «**comment**» auxquels il sera soumis». (Frankl, Découvrir un sens à sa vie, p.59)

Et il y a des situations difficiles dans nos vies où il faut savoir **se comporter en «Héros»**, c'est-à-dire se doter d'un «**code d'honneur**» et entreprendre l'action «juste», inspirée par des **idéaux** puissants. Le héros des temps modernes s'est doté d'un «pourquoi» tellement puissant qu'il est capable de s'élever au-dessus des conditions difficiles qui l'entourent en se mettant sincèrement et courageusement au service des autres. Ce faisant, il **puise une énergie** qui lui permet d'être **plus puissant**, car il se sent appelé à accomplir une œuvre, **propulsé par une vraie raison d'être** qui le soulève. (P.S. Si je continue d'admirer mon amoureux après 18 ans, c'est, entre autres, grâce à ce courage qu'il a de vivre sa vie en fonction de son code d'honneur, et ce, même s'il doit s'affirmer et braver des tempêtes... dont moi des fois... ;-) hi hi)

Enfin, sachez que la nature de votre travail ne définit pas qui vous êtes, mais **la manière dont vous le faites, oui**. Incarne-vous la générosité avec vos clients? La joie de vivre avec vos collègues? Le courage? Votre vie est-elle une mission ou un fardeau ? Quel est votre code d'honneur ? Pour qui êtes-vous un héros ? La Vie a besoin qu'on accède le plus souvent possible au héros à l'intérieur de nous. Et en joggant, j'utilise cette chanson comme code pour me le rappeler ;-) À 0:38 min... ça décolle ! Les paroles : *«I need a hero / I'm holding on for a hero 'til the end of the night / He's gotta be strong / And he's gotta be fast / And he's gotta be fresh from the fight»*.

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/holding-out-for-hero-bonus/id7054379?i=7054377&l=fr>

AT WORLD'S END: ONE DAY PIRATES DES CARAÏBES



Espoir
Détermination
Courage

KISS THE RAIN



Tendresse
Douceur
Compassion

<http://www.youtube.com/watch?v=cScVoZWVDLQ&feature=related>

Il s'agit de la chanson «*At World's End : One Day*» de la trame sonore du film *Pirates des Caraïbes*.

Je l'utilise pour me donner du «**guts**» pour **foncer**, pour aller de l'avant vers l'inconnu avec **force** et **détermination**.

Afin de déjouer mon système nerveux davantage, lors du crescendo, je visualise une scène du film où JE me sens sur un bateau roulant à fond de train, supporté par les vents, l'air dans mon visage, **libre et audacieuse** devant l'aventure.

À voir sa vie comme une aventure, jamais on ne s'ennuie puisqu'un fond de «*thrill*» s'installe...

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/at-worlds-end-one-day/id293866815?i=293867011&l=fr>

<http://www.youtube.com/watch?v=TB6VkEcXfTo>

Cette chanson m'amène dans des états de tendresse. Elle apaise mon cœur et me donne le goût d'être douce et pleine d'affection envers les gens. Il s'agit de «*Kiss the rain*» par Yiruma.

La suggestion me vient de la Gaspésie, une région que j'adore, où les gens sont d'une telle chaleur humaine... Une belle découverte musicale grâce à la générosité d'une cliente rapidement devenue une amie après de beaux moments magiques vécus au gîte du Mont-Albert en compagnie de femmes d'affaires et surtout... de cœur... Merci d'avoir pris le temps de m'envoyer ce courriel Mélanie! Hâte d'aller rencontrer les gens des Îles de la Madeleine avec toi le 10 mai.

P.S. Les paroles dans le vidéo inspirent à la compréhension, à la compassion, à l'amour envers nos proches. C'est touchant si on prend le temps de **se laisser attendrir un moment**... à travers la course de nos journées bien remplies qui nous empêchent souvent de **ressentir ce qui compte vraiment**.

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/kiss-the-rain/id208495745?i=208495808&l=fr>

IT IS YOU (I HAVE LOVED) SHREK



Amour
Tendresse

I FEEL GOOD



Bonne humeur
Énergie
Party!

http://www.youtube.com/watch?v=vNTdL1Uj_Y

Interprété par **Dana Glover**, «*It is you I have loved*» est notre chanson d'amour à mes filles et à moi, car nous l'avons entendue... minimum... 177 fois... dans *SHREK* ;-)

La répétition, le fait de l'avoir écoutée confortablement collée sur mes poupées chéries, la douceur de la mélodie et la profondeur des paroles... «*It's no more mystery / It is finally clear to me / You're the home my heart searched for so long / And it is you I have loved all along*»... de toute évidence, c'est un cocktail qui fonctionne pour moi, c'est un accès pour activer des états de tendresse et d'affection en moins de deux.

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/it-is-you-i-have-loved/id322710386?i=322710476&l=fr>

<http://www.youtube.com/watch?v=8d3SPVMDPC4>

Un classique indémodable : «*I feel good*» de James Brown. Impossible de ne pas ressentir d'énergie circuler en écoutant cette chanson n'est-ce pas ? Et vive le pouvoir des classiques pour créer des émotions précises chez une majorité de personnes, ils constituent souvent des accès qui sont des valeurs sûres...

Petit clin d'oeil à tous les participants qui me la suggèrent comme étant une **incontournable du répertoire «bonne humeur»** ;-)

Ça décolle à 1:09 dans ce vidéo...

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/i-got-you-i-feel-good/id900721190?i=900721191&l=fr>

CHANSON THÈME

BAND OF BROTHERS



Liberté
Gratitude
Appréciation

<http://www.youtube.com/watch?v=c54yXGH36dl&feature=fvst>

Ceux qui me connaissent savent à quel point je suis inspirée par la **liberté**. C'est probablement pourquoi un de mes étudiants de l'École Polytechnique m'a fait découvrir cette chanson du film *Band of Brothers*. Quand nous sommes nés au Québec, nous avons tendance à **prendre cela pour acquis la liberté**, non? À penser que c'est un dû, que c'est normal...

Mais dernièrement, j'ai eu le privilège d'offrir 3 conférences aux Forces Armées, et en parlant avec des militaires de retour d'Afghanistan, j'ai ressenti **la chance que nous avons** de vivre dans un pays libre. Pendant un instant, j'ai **savouré le privilège d'être une femme née au Québec**.

Quel beau billet pigé à la loterie de la vie... Et maintenant, si nous pouvons jouir d'autant de possibilités de nos jours, c'est bien grâce à des individus qui, dans le passé, ont mené d'**éreintants combats pour notre égalité**. Sans compter tous ceux qui ont même **sacrifié leurs vies** au nom de cette **inestimable liberté**.

Enfin, cette chanson me donne le goût de prendre un instant pour **reconnaître et honorer** les efforts de ceux qui ont lutté pour cette *rare* et belle qualité de vie, dont nous sommes peu nombreux à bénéficier sur cette planète.

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/main-titles-instrumental/id193536729?i=193536746&l=fr>

VIVA LA VIDA



Énergie
Liberté

DANZA KUDURO



Bonne humeur
Légèreté
Party!

<http://www.youtube.com/watch?v=dvgZkm1xWPE>

Le titre de cette chanson m'inspire : « **Viva la Vida** » de **Coldplay**. Je ressens un *feeling* de liberté en l'écouter. Un peu comme je me sentirais au volant d'une décapotable à 150km/h les cheveux dans le vent... Non mais, il faut savoir se faire du *fun* dans sa tête non ? ;-)

Aussi, cette énergie émotionnelle de possibilité qu'elle m'inspire et son rythme soutenu m'aide à persévérer sur mon tapis roulant... que du positif!

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/viva-la-vida/id700049951?i=700050790&l=fr>

<http://www.youtube.com/watch?v=7zp1TbLFPp8>

« **Danza Kuduro** » de **Don Omar**, c'est officiellement ma toune de piscine de l'été!!!

Découverte sur le studio de TVA QC mercredi passé grâce à Valérie. C'est sa toune de Cancún... Alors, si je ferme les yeux, c'est ma toune de Cancún à moi aussi... et là, j'anticipe mes vacances dans le Sud dans 37 jours...

P.S. Depuis, ça joue en boucle sur mon *iPod*... et si le volume est élevé dans mes écouteurs... Mission impossible de m'empêcher de danser ou de chanter ;-)

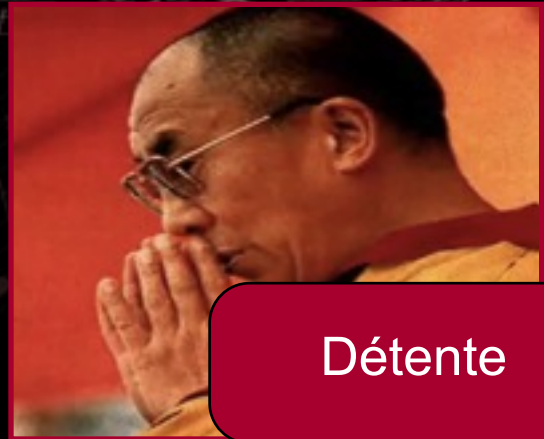
iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/danza-kuduro/id386090819?i=386090820&l=fr>

AMBIANCE À L'AFRICAINNE



Bonne humeur
Énergie

HEART SUTRA (SANSKRIT)



Détente

<https://www.youtube.com/watch?v=jBhGTI9YIME>

Voici «**Ambiance à l'Africaine**» de **Magic System**.

C'est léger, rythmé, drôle et... ça fait chanter et danser mes filles ;-)

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/ambiance-a-lafricaine/id693164903?i=693164949&l=fr>

<http://www.youtube.com/watch?v=-c9-XaA2f00&feature=BFp&list=PL9BE86E9CCF91516E>

Cette chanson a l'effet d'une berceuse bouddhiste pour moi. Elle me fait du bien au coeur, m'apaise et m'aide à me concentrer.

9000 DAYS

INVICTUS



Résilience
Force
Persévérance

<http://www.youtube.com/watch?v=UjCW9ktWB88&feature=related>

Découverte à partir de la trame sonore du film *Invictus*, cette chanson s'intitule «**9 000 days**» (de **Overtone et Yollandi Nortjie**).

Plus de neuf mille jours d'incarcération... et malgré la lourdeur de l'épreuve, l'homme en est sorti renforcé, une Force du Bien qui incarnait, par sa seule présence, le changement qu'il voulait voir se produire dans le monde. J'utilise cette chanson à chaque fois que j'ai besoin de me reconnecter au courage afin de traverser des passages difficiles de ma vie. En m'associant aux paroles ci-dessous, je suis capable de puiser une énergie de force et de résilience, car c'est ce que m'inspire la vie de Mandela. Un humain que j'admire profondément.

«It matters not the circumstance / to rise above / I took a chance / I thank whatever / Whatever Gods may be / 9 000 were set aside / 9 000 days of destiny / 9 000 days to thank Gods where ever they may be»

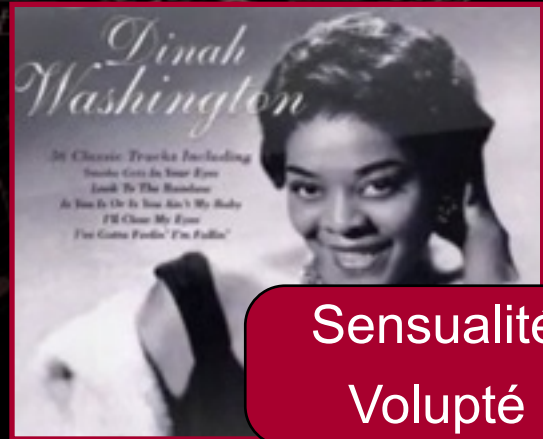
iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/9000-days/id347010379?i=347010495&l=fr>

OM NAMO BHAGAVATE



Douceur
Calme
Paix

WHAT A DIFFERENCE A DAY MAKES



Sensualité
Volupté

<http://www.youtube.com/watch?v=l5-WaEwrXak>

Deva Premal, pour moi, c'est la voix d'un ange qui s'est incarnée dans une femme. De toutes ses chansons, voici celle que je préfère : «**Om Namó Bhagavate**»

Sublime. Je l'utilise pour méditer. Elle m'aide à me connecter avec mon âme.

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/om-namo-bhagavate/id21881926?i=21881849&l=fr>

<http://www.youtube.com/watch?v=ga5mV55Wtd8>

Dinah Washington quant à elle, c'est la voix de la sensualité, de la volupté. J'aime toutes ses chansons que je trouve propices à créer des ambiances feutrées de rapprochement et d'intimité lors d'un souper aux chandelles ;-)

Paroles : «*What a difference a day makes / There's a rainbow before me / Skies above can't be stormy / Since that moment of bliss, that thrilling kiss / It's heaven when you find romance on your menu / What a difference a day made / And **the difference is you***»

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/what-a-difference-a-day-makes/id520730?i=520663&l=fr>

WORLD HOLD ON



Énergie
Connexion

SOMEWHERE OVER THE RAINBOW



Légèreté
Douceur

<https://www.youtube.com/watch?v=XpdpW0z9xnQ>

«**World, Hold On**» de **Bob Sinclar**. J'utilise son rythme pour me donner de l'énergie pour le sport et ses paroles pour me reconnecter au fait que notre façon de vivre sur Terre actuellement n'est pas viable... qu'il faut trouver une manière de s'unir et d'élever le niveau de conscience de l'humanité contre l'ego déshumanisant, contre l'avidité des sociétés «riches» qui exploitent la planète et ses pauvres pour s'enrichir comme le font les cellules cancéreuses qui dévorent et finissent par étouffer l'organisme dans lequel elles vivent.

Les paroles qui me touchent :

*«**Look inside, you'll find a deeper love / The kind that only comes from high above (...) / Love don't take no for an answer, no no / Right here, spread love, everybody join together now / One race, one heart, love and unity, everybody sing (...)/ Come on, everybody in the universe, come on WORLD, HOLD ON ! / One day you will have to answer to the children of the sky**»*

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/world-hold-on/id292962740?i=292962754&l=fr>

[http://www.youtube.com/watch?](http://www.youtube.com/watch?feature=iv&v=w_DKWlrA24k&src_vid=V1bFr2SWP1I&annotation_id=annotation_541757)

[feature=iv&v=w_DKWlrA24k&src_vid=V1bFr2SWP1I&annotation_id=annotation_541757](http://www.youtube.com/watch?feature=iv&v=w_DKWlrA24k&src_vid=V1bFr2SWP1I&annotation_id=annotation_541757)

Il s'agit de «**Somewere Over the Rainbow**» par **Israel « IZ » Kamakawiwo'ole**.

À écouter en voiture lorsqu'il fait gros soleil ;-))

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/over-the-rainbow/id435030764?i=435030765&l=fr>

CONQUEST OF PARADISE

1492 - CONQUEST OF PARADISE



Crescendo de
possibilités
Puissance

<http://www.youtube.com/watch?v=1RPQJRP0fME>

Nul doute que «**1492 Conquest of Paradise**» est une chanson qui provoque en nous un état émotionnel particulier n'est-ce pas ?

Nos organisations ont besoin d'individus **mobilisés par des idéaux**, inspirés par une soif d'absolu, passionnés de se développer et de repousser les limites du possible. Et ce type de musique m'aide à vibrer à cette fréquence et me donne le goût d'être «**déraisonnable**».

Geroge Bernard Shaw disait : «*L'homme raisonnable d'adapte au monde. Celui qui est déraisonnable persiste à vouloir adapter le monde à lui-même. Aussi tout progrès dépend de l'homme déraisonnable.*»

Moi, je veux que le marché du travail au Québec se transforme. Je souhaite que les organisations connaissent les outils pour activer plus de liberté émotionnelle, plus de puissance humaine, et plus de joie de vivre dans l'action. Aussi, j'utiliserai tout ce que je suis capable de créer, et surtout, **tout ce que je suis capable de devenir, pour y parvenir.**

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/conquest-of-paradise/id41297647?i=41297651&l=fr>

JUNUH SEES THE FIELD

LA LÉGENDE DE BAGGER VANCE



Authenticité
État de *flow*

http://www.youtube.com/watch?v=_QAOXHIAfOs

La Légende de Bagger Vance est un film qui m'a beaucoup inspirée. On y utilise le golf comme métaphore pour illustrer le **jeu de la vie**. Will Smith (le coach) enseigne à Matt Damon (talentueux golfeur qui a perdu sa passion et sa confiance en lui) à retrouver **son «swing authentique»**, à retrouver son centre, son essence, son âme.

Un feu sacré nous anime lorsqu'on utilise nos talents naturels et que nous assumons et connectons à qui nous sommes réellement. Dans les «**états de flow**», quand on est «*in the zone*», connecté, inspiré, 100% uni avec la vie, on a l'impression que le temps arrête, notre puissance augmente, c'est presque magique.

Malheureusement, selon des chercheurs en psychologie positive, moins de 20% des individus fleurissent et accèdent consciemment à ces états nourrissants. Voici un extrait du film qui constitue un accès limbique pour y accéder plus facilement.

De la trame sonore du film, la chanson s'intitule «**Junuh Sees the Field**». Portez attention à la musique, c'est divin. On ressent l'élévation, la liberté et la puissance qui veulent surgir de la vie elle-même.

THIS MAGIC MOMENT



Appréciation Prendre le temps

<http://www.youtube.com/watch?v=VwhgTVRRrSQ>

À une époque, durant mes conférences, je parlais de l'importance de se doter d'astuces pour nous aider à **nous arrêter** devant le tourbillon incessant de la vie, sa vitesse folle, ses tâches à accomplir qui nous font trop souvent vivre à 150 km/h et sur le pilote automatique.

Aussi, je proposais mon truc (mon code avec moi-même) pour prendre conscience et connecter avec ce qui se passe de savoureux dans ma vie...

Je fais jouer cette chanson « ***This Magic Moment*** » de façon aléatoire dans différentes listes de lecture sur mon *iPod* et **dès qu'elle se met à jouer**, au moment où je m'y attends le moins, **j'arrête toute activité et je me mets à chercher ce qu'il y a de beau, de magique, d'inusité, de touchant autour de moi**. Je suis à l'affût de moments qui ne se reproduiront plus jamais... des moments qu'aussitôt, je m'empresse de savourer.

Voici quelques paroles : « *This magic moment / So different and so new / Was like any other / Until I met you / (...) / Sweeter than wine / Softer than a summer's night / Everything I want, I have / Whenever I hold you tight / (...)* »

THAT'S AMORE



Amour
Joie de vivre

TI AMO



Amour

http://www.youtube.com/watch?v=VFiYgKZ_p5c

«*That's Amore*» de **Dean Martin**. Un vieux classique où l'amour et la joie de vivre transpirent tout le long de la chanson. Ça rend heureux et ça donne le goût de valser non ?

Quelques paroles : «*When the moon hits you eye like a big pizza pie / That's amore / When the world seems to shine like you've had too much wine / That's amore*»

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/thats-amore/id692190452?i=692190844&l=fr>

<https://www.youtube.com/watch?v=04B4mCQYmz0>

Les trames sonores de film nous proposent de grands classiques de chanson d'amour... Comme «*Ti Amo*» d'**Umberto Tozzi** dans Astérix et Cléopâtre ;-) hi hi

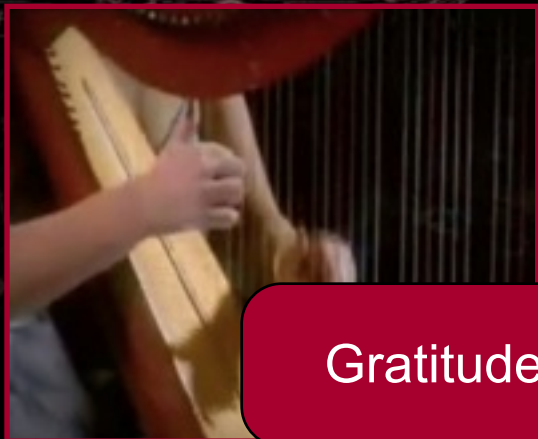
iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/ti-amore/id41261974?i=41261986&l=fr>

RUN FREE SPIRIT, L'ÉTALON DES PLAINES



Détermination

AVE MARIA



Gratitude

<http://www.youtube.com/watchv=dZLcBLmph3Q>

Voici la chanson «**Run Free**» du film d'animation *Spirit, l'étalon des plaines*. Après s'être évadé du joug des Yankees qui l'avaient fait captif, le mustang Spirit se met à courir à vive allure vers la liberté. Prêtez attention à cette partie de la trame sonore qui illustre bien le **pouvoir des crescendos musicaux puissants** pour transmettre l'énergie de la fougue et de la détermination qui s'ajoutent à sa course.

À écouter durant un entraînement sportif lorsque la fatigue veut prendre le dessus. Avec cette chanson, on réalise vite que... lorsqu'on pense qu'il n'y a plus d'**énergie disponible** à l'intérieur de nous..., **c'est qu'il y en a encore !!!** De tels crescendos stimulent notre système limbique et font battre notre cœur plus rapidement.

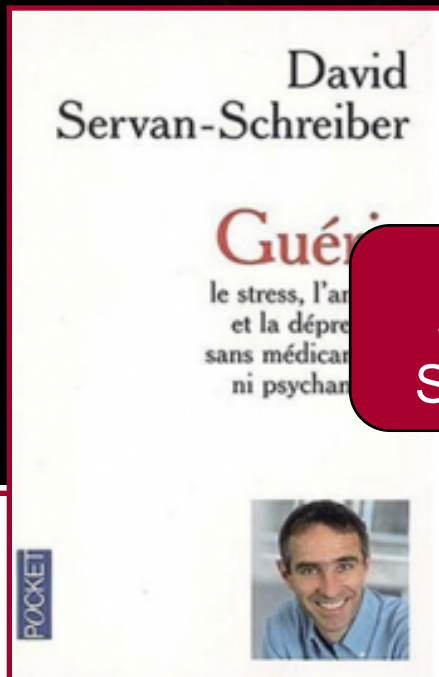
iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/run-free/id111216?i=111201&l=fr>

<http://www.youtube.com/watch?v=FzXaFStvrRU>

Cette interprétation de l'«**Ave Maria**» par le groupe **Celtic Woman** me touche pour la pureté de la voix et pour la beauté de la harpe. Cet instrument de musique pour moi est presque angélique, ça sonne céleste, léger, doux, enveloppant, et ça fait du bien au cœur ;-) Un accès pour la gratitude.

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/ave-maria/id716629689?i=716630071&l=fr>

GUÉRIR LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ



David
Servan-
Schreiber

Un pur délice à lire en plus d'être bien documenté et rempli d'informations à connaître absolument ! J'admire profondément cet auteur – qui est à la base psychiatre et chercheur – car il sait rendre les avancées scientifiques accessibles au grand public. J'ai réalisé à quel point cet ouvrage m'avait influencée à voir le nombre de fois où je le cite dans le livre que je suis en train d'écrire sur les stratégies d'intelligence émotionnelle.

LES MOTS CE SONT DES FENÊTRES OU DES MURS



Marshall
Rosenberg

«*Les mots sont des fenêtres ou des murs*», de **Marshall Rosenberg**. Un livre pratique qui démontre comment on peut intégrer l'intelligence émotionnelle au cœur de nos communications.

LOUIE SCHWARTZBERG

(CONFÉRENCE)



Gratitude
Émerveillement
Ravisement

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=gXDMoiEkyuQ

Je vous souhaite de comprendre l'anglais afin de pouvoir apprécier cette conférence TED de **Louie Schwartzberg**, producteur et directeur de cinéma. Il montre des extraits de films d'une **beauté inouïe**. Des **images bouleversantes** qui font tellement de bien au coeur si on sait prendre le temps de s'arrêter et de se laisser **les «ressentir»**. Si on ouvre notre coeur à la magnificence de la nature, on ne peut que se sentir reliée à la Vie.

Les recherches indiquent que dès qu'on se laisse **être subjugués**, dès qu'on ressent des émotions d'élévation (gratitude, émerveillement, ravissement, beauté, contribution, etc.), **notre niveau de conscience s'élève** et un **sentiment de connexion entre nous et la vie s'installe**. Aussi, nous nous sentons davantage reliés les uns aux autres lorsque nos émotions vibrent à ces fréquences. C'est alors plus difficile d'être mesquin, ingrat et indifférent.

Enfin, si nous trouvons nos accès limbiques (comme ce vidéo le fait pour moi) pour activer ces **émotions d'élévation** en nous, à volonté, cela maximise nos potentialités en tant qu'humain. Voici 10 minutes qui en valent tellement la peine!! Tentez de **vous y associer** (au lieu de le regarder en étant dissocié) et espérons qu'il vous touchera autant que moi ;-)

LE COEUR EST UN OISEAU



Hymne à la
liberté

SEXUAL



Sexy

<http://www.youtube.com/watch?v=zL01XgiqFZU>

«**Le coeur est un oiseau**» de **Richard Desjardins**, interprété par **Mélissa Bédard**. Quel hymne à la LIBERTÉ!

Le bout le plus puissant pour moi : **de 2:50 à la fin** de ce lien. Et j'ai été touchée de voir l'émotion du jury, surtout celle de Michel Rivard qui a dû ressentir ce qu'on appelle une «**émotion d'élévation**». Le type d'émotion capable de nous arracher des larmes, mais pas des larmes de tristesse, au contraire, plutôt de celles qui jaillissent lorsque nous sommes **émus, touchés par trop de beauté**.

Et que dire des paroles : «(...) *Au milieu des déserts / De froid de faim et de fer / Contre la tyrannie il refait son nid / Plus chaud, plus chaud / Le cœur est un oiseau / Ce n'était qu'un orage / Ce n'était qu'une cage / Tu reprendras ta course / Tu iras à la source / Tu boiras tout le ciel / Ouvre tes ailes / Liberté, liberté / Liberté*».

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/le-c-ur-est-un-oiseau/id506027200?i=506027885&l=fr>

<http://www.youtube.com/watch?v=W9ebS85Kfyw>

Peut-être un peu trop osé comme suggestion pour une infolettre corporative, mais je ne pouvais pas garder cette découverte pour moi seule, surtout en prévision de la St-Valentin...

Je ne vous écris pas les paroles toutefois ;-)

Voici la chanson «**Sexual**» de **Amber**. On ne peut plus enveloppant vous serez d'accord ?

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/sexual/id164594955?i=164595180&l=fr>

LE CERVEAU MYSTIQUE



Bénéfice de l'entraînement de l'esprit

<https://www.youtube.com/watch?v=faM6fM9wLK8>

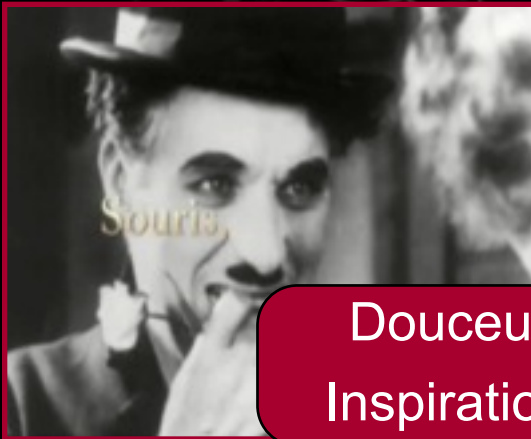
Voici le film *Le Cerveau Mystique* où l'on observe les réactions neurologiques des gens qui vivent une expérience spirituelle.

À l'Université du Wisconsin, aux côtés du renommé Dr Richard Davidson et avant de soumettre son cerveau «méditatif» à l'IRM (imagerie de résonance magnétique) du laboratoire, **Matthieu Ricard** (moine bouddhiste et scientifique) déplore le fait que les gens vont mettre beaucoup d'effort pour améliorer la situation extérieure de leur vie, mais qu'en revanche, ils s'occupent très peu **d'améliorer la façon même dont fonctionne leur esprit** qui pourtant est ce qui détermine la qualité de l'expérience humaine à chaque instant de l'existence.

En effet, n'est-il pas vrai que nous manquons de culture intérieure sur la façon dont fonctionne notre esprit? Je crois, comme lui, qu'il y a **des bénéfices considérables à retirer d'un bon entraînement de l'esprit** pour notre qualité de vie : clarté, sérénité, moindre vulnérabilité aux conditions extérieures, etc.

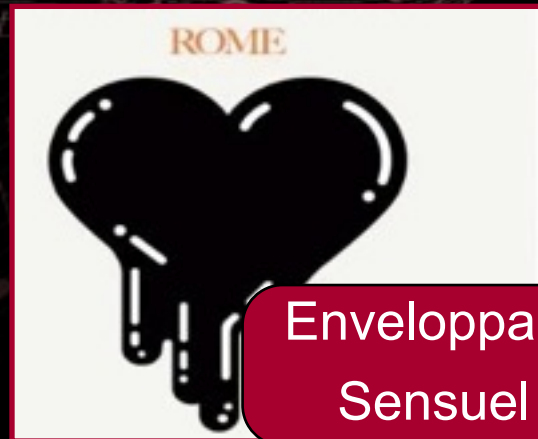
La psychologie de la performance mise beaucoup sur le phénomène de «**neuroplasticité cérébrale autodirigée**», soit la capacité qu'à le cerveau à créer de nouveaux réseaux neuronaux suite à un entraînement de l'esprit. On peut arriver à modifier notre cerveau tout comme on augmente la taille de nos muscles en soulevant des poids.

SMILE



Douceur
Inspiration

SEASON'S TREES



Enveloppant
Sensuel

<http://www.youtube.com/watch?v=TogggNHQV9Q>

Tellement connue qu'on ne lui fait presque plus attention, voici «**Smile**» interprétée ici par **Nat King Cole**.

La mélodie est belle, douce et inspirante, mais les paroles, elles, wow... les paroles peuvent être puissantes dès qu'on les chante en y portant toute notre attention consciente. On a la traduction française ici dans le vidéo.

Sinon, ce qu'on entend : «*Smile though your heart is aching / Smile even though it's breaking / When there are clouds in the sky, you'll get by / If you smile through your fear and sorrow / Smile and maybe tomorrow / You'll see the sun come shining through for you / Light up your face with gladness / Hide every trace of sadness / Although a tear may be ever so near / **That's the time you must keep on trying / Smile, what's the use of crying? / You'll find that life is still worthwhile / If you just smile***»

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/smile/id724184066?i=724184727&l=fr>

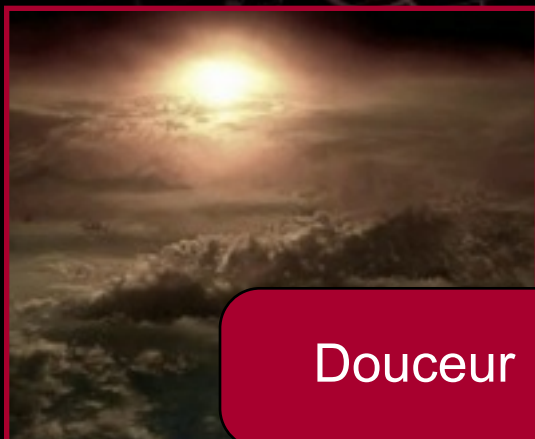
<http://www.youtube.com/watch?v=N0I0PiWiDqQ>

Voici «**Season's Trees**» de **Danger Mouse & Daniele Luppi** (feat **Norah Jones**).

Chaque fois que j'entends cette chanson à Planète Jazz, je la trouve sensuelle, **enveloppante** et **calmante**. Elle s'est donc retrouvée, parmi 159 autres titres, dans ma liste «sensualité» ;-)

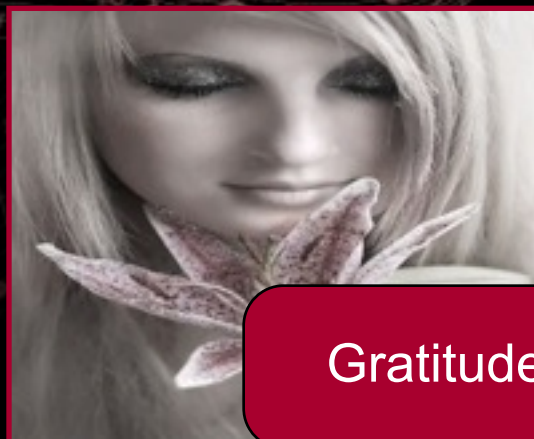
iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/seasons-trees-feat.-norah/id710697778?i=710697877&l=fr>

CALLING ALL ANGELS



Douceur

SI FOSSE GIA COM'IO FU



Gratitude

<http://www.youtube.com/watch?v=KRUErh47sao>

Voici la chanson «**Calling all angels**» de **Jane Siberry**. C'est une chanson souvent utilisée dans les films lors de grandes épreuves comme pour mettre un baume sur la **souffrance** entraînée par la **mort d'un proche**. On l'entend par exemple dans le film «Payez au suivant», dans la série *Six Feet Under*, aux moments où les personnages sont dépassés par la peine et la difficulté et qu'ils tendent alors à **s'en remettre aux mains de quelque chose de plus grand qu'eux**. À chacun sa mythologie spécifique et son vocabulaire particulier (Dieu, les anges, La Vie, la puissance organisatrice, etc.), mais reste que l'être humain a besoin de croire et de pouvoir s'en remettre à une force supérieure lorsque ça fait trop mal.

Les paroles : «*Calling all angels (call all angels) / Calling all angels (call all angels) / Walk me through this one / Don't leave me alone.*»

Traduction : «*Appelez tous les anges / Aidez-moi à traverser cette épreuve / Ne me laissez pas tout seul.*»

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/calling-all-angels/id917533756?i=917533790&l=fr>

<http://www.youtube.com/watch?v=B6EDDCZvldY>

Voici une chanson que j'avais classée dans mon répertoire «gratitude». Bien sûr, il faut aimer le genre. Ce n'est que depuis les dernières années que je me suis laissée conquérir par la **pureté**, la **puissance** d'une **voix** humaine.

Il faut absolument écouter de 2:37 à 3:47. C'est **grandiose**, c'est divin, c'est sublime qu'un humain puisse ainsi utiliser sa voix afin de ravir notre âme.

I CAN SEE CLEARLY NOW



Espoir
Vitalité

https://www.youtube.com/watch?v=KSuB4t3q_dA

Jimmy Cliff qui chante « *I Can See Clearly Now* », n'est-ce pas un hymne au soleil et à la vie ?

Plusieurs lecteurs de ce blogue m'ont dit utiliser cette chanson pour se remonter le moral quand ça va mal dans leur vie. C'est leur astuce limbique pour se rappeler que **les moments sombres ne durent pas toujours**, que **le soleil finit toujours par revenir**.

Les paroles et la traduction : ***I can see clearly now the rain is gone***

Je peux voir clairement maintenant que la pluie est finie

I can see all obstacles in my way

Je peux voir tous les obstacles sur mon chemin

Gone are the dark clouds that had me down

Partis sont les nuages qui me gardaient désespéré

It's gonna be a bright bright bright bright sun shiny day(x2)

Ce sera un beau beau beau beau jour ensoleillé(x2)

Oh yes I can make it now the pain is gone

Oh oui je peux y arriver maintenant que la douleur est partie

All the bad feelings have disappeared

Tous les mauvais sentiments ont disparu

Here is that rainbow I've been praying for

Voici l'arc-en-ciel pour lequel j'avais prié

It's gonna be a bright bright bright bright sun shiny day

Ce sera un beau beau beau beau jour ensoleillé

Look around there's nothing but blue skies

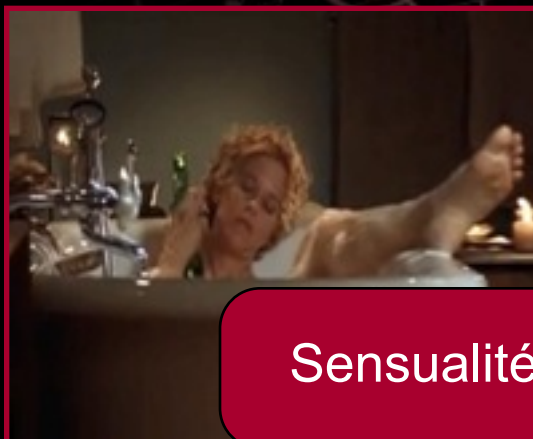
Regarde autour, il n'y a que le beau ciel bleu

Look straight ahead there's nothing but blue skies

Regarde droit devant, il n'y a que le ciel bleu»

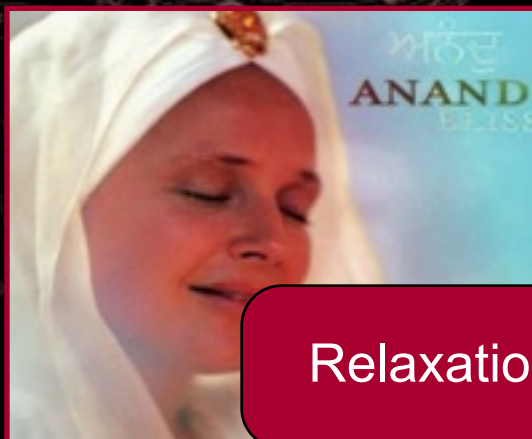
iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/i-can-see-clearly-now/id185589679?i=185590294&l=fr>

FEELIN' LOVE



Sensualité

GURU RAM DAS



Relaxation

<http://www.youtube.com/watch?v=qKG8GgHiKdg>

Voici «*Feelin' Love*», de **Paula Cole**. Ceux qui ont vu le film *La Cité des Anges* avec Nicolas Cage et Meg Ryan vont probablement la reconnaître... car cette chanson y a été utilisée pour créer une ambiance émotionnelle de **sensualité** et de **volupté**.

Une découverte récente que j'ai eu envie de partager aux autres «vieux couples» qui me lisent... ceux qui, comme nous, ont réussi à traverser les années... et qui ne diraient pas non à de nouvelles munitions... ;-) hi hi

Lien vers la chanson originale :

<http://www.youtube.com/watch?v=HLJ-Cp22JJo>

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/feelin-love/id329935275?i=329935560&l=fr>

<http://www.youtube.com/watch?v=zrleQa0i5N4>

Voici «*Guru Ram Das*» de **Snatam Kaur**. Une **voix apaisante** que j'utilise pour entrer en **méditation**. Merci à mon amie Sandra Corriveau pour cette **découverte calmante et relaxante**.

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/guru-ram-das-raakho-saranaa-ee/id211520432?i=211520433&l=fr>

BEETHOVEN'S 5 SECRETS



Gratitude

FOU RIRE CONTAGIEUX



Hilarant

http://www.youtube.com/watch?v=mJ_fw5j-t0

«*Beethoven's 5 Secrets*», cette chanson me fait ressentir l'**espoir**, la **gratitude** et une sorte de **célébration de la vie**. C'est ma découverte du mois de juin. Elle joue en boucle sur mon *iPhone*.

Merci à Cindy Rivard d'avoir partagé cela sur Facebook ;-)

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/beethovens-5-secrets/id588855725?i=588855747&l=fr>

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=wuotJmQUIyE

Un retraité qui semble aimer sa nouvelle condition !
Il était tard et j'étais fatiguée lorsque mon ami André m'a envoyé ce lien... j'en pleurais de rire ;-)

BE THE CHANGE

UN RAP POUR GANDHI



Énergie
Puissance

<http://www.youtube.com/watch?v=1Qd-fAnHjPg>

Voici un RAP de **MC Yogi**, de l'album *Elephant Power*, une véritable ode à Gandhi. Le rythme est entraînant, et les paroles, puissantes. Voici les extraits qui me touchent:

«Be the change that you wanna see in the world, just like Gandhi

*An eye for an eye makes the whole world blind" / and it takes more strength and faith to be kind / with that in mind Gandhi took a stand / against the foreign occupation of his land / when things got violent Gandhi would fast / not eating for days until the riots would pass / but the biggest event that made the british halt / is when Gandhi G decided to harvest salt / the British empire installed a salt tax / and stealing salt was an unlawful act / so Gandhi and his peeps, took the streets / ten thousand deep they marched to the beach / but when they arrived they were beaten with clubs / but they didn't fight back instead they chose love / the foreign military realized they were wrong / and eventually decided to go back home / you see **Gandhi G was a very great leader / but before all that he was shy and meager / as a young child he was just like you and me / before he became Mahatma Gandhi / the word "Mahatma" it means great soul / and its inside of us just waiting to unfold / if you follow your heart and act real bold / next time it'll be your story that's told!** »*

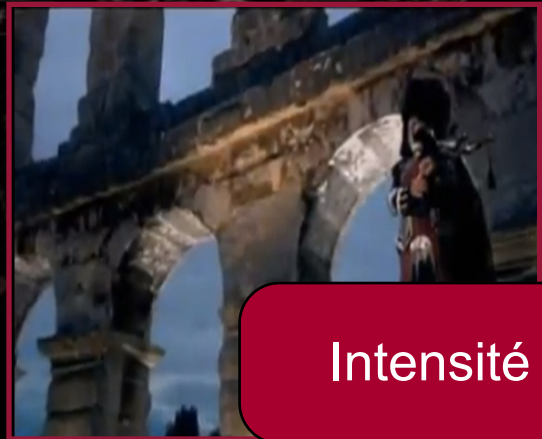
iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/be-change-bollywood-dub-omstrumental/id396384567?i=396384579&l=fr>

«YA PIHI IRAKEMA»



«Je t'aime»

AMAZING GRACE



Intensité

Pour dire «**je t'aime**», les Indiens Yanomami en Amazonie disent : «Ya pihi irakema», qui signifie «j'ai été contaminé par ton être» – une partie de toi est entrée en moi, elle y vit et y grandit.

(Tiré du livre *Anticancer*, de **David Servan-Schreiber**)

C'est tellement riche de sens comme phrase... et c'est vrai ! Les gens que j'aime habitent en moi, ils vivent et grandissent en moi.

<http://www.youtube.com/watch?v=GYMLMj-SibU>

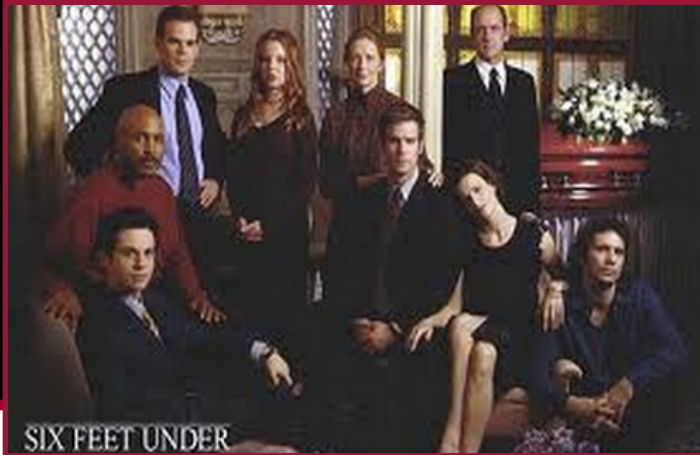
Que le groupe **Il Divo** soit notre genre ou non, il faut avouer que leur interprétation d'«**Amazing Grace**», c'est d'une **intensité émouvante**, non? Ça donne les frissons tellement c'est noble, grand et **majestueux**.

J'aime particulièrement l'effet de la cornemuse à 2:12 min. et la **puissance** de leurs voix réunies à 2:58 min.

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/amazing-grace/id296008331?i=296008400&l=fr>

BREATHE ME

DE LA TÉLÉSÉRIE *SIX FEET UNDER*



Vitalité
Liberté

<http://www.youtube.com/watch?v=2Fdfn7azg5s>

En moins de 5 semaines, j'avais écouté les 63 épisodes de la télésérie *Six Feet Under* (*Six pieds sous terre*, en français)...

Au départ, mon intention était de parfaire ma maîtrise des expressions anglophones, car j'écoutais la série en anglais, avec sous-titres anglophones en prime. Mais je suis vite tombée sous le charme de la famille Fisher, héritiers d'une entreprise de pompes funèbres de Los Angeles où se côtoient la vie, la mort, des enjeux de relations humaines et, surtout, **d'intéressantes prises de conscience...**

Ceux qui ont vu cette série vont certainement se souvenir du moment le plus fort des 63 épisodes, soit **les 6 dernières minutes de la fin**, n'est-ce pas? (Ils ont gagné plein de prix grâce à cette fin d'ailleurs). Bref, j'ai rarement vu à la télé une finale aussi puissante, complète, et qui trouve presque le moyen de nous réconcilier avec la mort, comme faisant tellement partie de la vie... À voir. D'une traite... ;-)

Aussi, j'utilise maintenant «*Breathe me*», de **Sia**, la chanson qui est associée à cette finale pour me donner un **boost de vitalité**, de **liberté**, de **légèreté**, et pour me rappeler de toujours plonger coeur et âme dans ma mission de vie, au moment présent, car mon passage ici n'étant qu'éphémère, j'ai la ferme intention d'en extraire tout le jus et toute la saveur.

Le lien vers le vidéo qui reprend la finale de la télésérie (seulement pour ceux qui l'ont déjà vue et qui veulent se replonger dans l'émotion) : <http://www.youtube.com/watch?v=eNwARV9tPUw>

iTUNES: <https://itunes.apple.com/ca/album/breathe-me/id716175746?i=716176156&l=fr>

Pour recevoir mensuellement
d'autres suggestions d'Isabelle,
abonnez-vous à l'infolettre
en visitant le

www.isabellefontaine.ca

[Accueil](#) [Découvrez Isabelle](#) [Boot Camp](#) [Conférences](#) [Clients](#) [Blogue](#) [Boutique](#) [Organisateurs](#) [Contact](#)

ISABELLE
FONTAINE
CONFÉRENCIÈRE

S'inscrire à
l'infolettre

Voire prénom

Voire adresse courriel

Soumettre >

Découvrez
Isabelle

Conférences
corporatives

Boot Camp
Courage

Clients

Boutique

