

Vivant

UN PROGRAMME QUI FAIT DU BIEN

SEMAINE 1 - La volonté

Lundi 1^{er} avril 6 h Vidéo intro de la semaine Vidéo # 1 Jérémy Demay	Mercredi 3 avril 6 h Vidéo # 2 Chantal Lacroix 20 h Direct avec Jérémy et Martin Bilodeau	Vendredi 5 avril 6 h Vidéo # 3 Entrevue avec Jean-François Ménard	Dimanche 7 avril 6 h Vidéo # 4 Webinaire enregistré avec Étienne Boulay
---	---	---	--

SEMAINE 2 - Investir en soi

Lundi 8 avril 6 h Vidéo intro de la semaine Vidéo # 1 Jérémy Demay	Mercredi 10 avril 20 h Direct avec Chantal et Anick Lapratte Archives Direct avec Chantal et Ariane Hébert, psychologue et fondatrice de La Boîte à psy	Vendredi 12 avril 6 h Vidéo # 2 Entrevue avec Serge Beauchemin	Dimanche 14 avril 6 h Vidéo # 3 Entrevue avec Marcia Pilote
--	---	--	---

SEMAINE 3 - La routine matinale

Lundi 15 avril 6 h Vidéo intro de la semaine Vidéo # 1 Jérémy Demay	Mercredi 17 avril 6 h Vidéo # 2 Entrevue avec David Bernard 20 h Direct avec Jérémy et Louise Mc Murray	Vendredi 19 avril 6 h Vidéo # 3 Jérémy Demay parle de reconnaissance et fait expérimenter un exercice de gratitude à Chantal	Dimanche 21 avril 6 h Vidéo # 4 Entrevue avec Anthony Kavanagh
---	--	---	--

SEMAINE 4 - La visualisation

Lundi 22 avril 6 h Vidéo intro de la semaine Vidéo # 1 Jérémy Demay	Mercredi 24 avril Archives Direct avec Jérémy	Vendredi 26 avril 6 h Vidéo # 2 Chantal Lacroix	Dimanche 28 avril 6 h Vidéo # 3 Webinaire enregistré avec Messmer
---	--	--	---

SEMAINE 5 - Sortir de sa zone de confort

Lundi 29 avril 6 h Vidéo intro de la semaine Vidéo # 1 Jérémy Demay	Mercredi 1^{er} mai 6 h Vidéo # 2 Webinaire enregistré avec Daniel Blouin 20 h Direct Chantal et Dave Morissette	Vendredi 3 mai	Dimanche 5 mai 6 h Vidéo # 3 Entrevue avec Mylène Paquette
---	---	-----------------------	--

SEMAINE 6 - La santé physique

Lundi 6 mai

6 h

Vidéo intro de la semaine
Vidéo # 1 Échange entre
Chantal Lacroix et
Jérémy Demay

Mercredi 8 mai

20 h

**Direct avec Jérémy et
Hugo Dubé acteur,
maître motivateur
et auteur**

Archives

Direct avec Chantal et Serge
Pelletier, entraîneur privé
certifié en perte de poids, gain
musculaire et remise en forme

Vendredi 10 mai

6 h

Vidéo # 2 Webinaire
enregistré avec Maxim Martin

Dimanche 12 mai

6 h

Vidéo # 3 Webinaire
enregistré avec Martin Allard

SEMAINE 7 - La méditation

Lundi 13 mai

6 h

Vidéo intro de la semaine
Vidéo # 1 Échange entre
Chantal Lacroix et
Jérémy Demay

Mercredi 15 mai

Archives

Direct avec Jérémy et
François Lemay enseignant de
pleine conscience et fondateur
de l'Académie de pleine
conscience Kaizen

Vendredi 17 mai

6 h

Vidéo # 2 Entrevue
avec Martin Bilodeau

Dimanche 19 mai

6 h

Vidéo # 3 Méditation guidée
avec Martin Bilodeau

SEMAINE 8 - Le cadeau du présent : guérir de notre passé grâce à nos émotions

Lundi 20 mai

6 h

Vidéo intro de la semaine
Vidéo # 1 Jérémy Demay

Mercredi 22 mai

20 h

**Direct avec Chantal
et Ody Giroux**

Archives

Direct avec Chantal et
Caroline Lebon Le Roy,
hypnothérapeute et
conférencière

Vendredi 24 mai

Archives

Direct avec Chantal et
Nathalie Prud'homme
auteure et conférencière
décédée du cancer en 2022

Dimanche 26 mai

Archives

Direct avec Chantal,
Jérémy et Martin Latulippe,
expert international en
leadership d'inspiration,
conférencier et fondateur
de l'Académie Zéro Limite

SEMAINE 9 - Accepter le beau et le laid chez soi

Lundi 27 mai

6 h

Vidéo intro de la semaine
Vidéo # 1 Webinaire
enregistré avec Frank Lopvet

Mercredi 29 mai

6 h

Vidéo # 2 Entrevue
avec Stéphanie Carrières

Vendredi 31 mai

Dimanche 2 juin

SEMAINE 10 - La communication non violente

Lundi 3 juin

6 h

Vidéo intro de la semaine
Archives
Direct avec Chantal, Jérémy
et Guillaume Dulude, docteur
en neuropsychologie et
fondateur de Psycom

Mercredi 5 juin

6 h

Vidéo # 1 Entrevue
avec Robert Bouchard

Vendredi 7 juin

Dimanche 9 juin

20 h

**Direct de fermeture
avec Chantal et Jérémy**
Archives
Direct de fermeture avec
Chantal, Jérémy et Robert
Bouchard, juriste, consultant et
intervenant en consolidation
d'équipes et résolution de
conflits

Chantal Lacroix



Animatrice, productrice, entrepreneure et philanthrope, Chantal Lacroix nous fait vivre de grands moments d'émotion avec des émissions et des projets axés sur la solidarité. Ces dernières années, pour se rapprocher le plus possible de la vie dont elle rêvait, il lui a fallu prendre des décisions difficiles, mais elle a négocié ce virage en étant bien accompagnée par des spécialistes dans différents domaines.

Suite à la diffusion du documentaire *Maintenant ou jamais* au printemps 2020 et à la demande du grand public inspiré par sa quête personnelle, elle a mis sur pied des programmes en ligne afin d'accompagner les gens qui souhaitent entreprendre leur propre démarche vers un plus grand mieux-être.

Jusqu'à ce jour, plus de 30 000 personnes ont suivi les formations de la plateforme Soyons la solution, et transformé leur vie. Chantal poursuit sa démarche personnelle, partage ses outils et accompagne le plus grand nombre de personnes possible dans la leur.

À l'âge de 8 ans, Jérémy Demay a vu son père mourir d'un infarctus, un événement déterminant qui a eu un grand impact sur sa vie.

À l'âge de 26 ans, l'humoriste a glissé vers la dépression. Sa santé physique, son couple, ses relations amicales, sa carrière : rien n'allait plus! Déterminé à s'en sortir, ses recherches l'ont amené à découvrir différentes approches qui lui ont permis d'être plus heureux dans tous les domaines de sa vie. Auteur de plusieurs best-sellers, entre autres de *La Liste* qui s'est vendu à plus de 100 000 exemplaires, Jérémy a une manière bien personnelle de transmettre les outils qui lui ont permis de retrouver un sens à sa vie.

Jérémy Demay



Jean-François *Ménard*

Jean-François Ménard est LA référence en matière de préparation mentale au Québec.



Préparateur sportif réputé, ses compétences l'ont amené à coacher des athlètes olympiques, des hockeyeurs professionnels, des musiciens, des chirurgiens et des hommes d'affaires. Spécialiste en préparation mentale et conférencier éminent, il a partagé son expertise auprès d'organisations de réputation mondiale. Il inspire et éduque les gens à atteindre l'excellence. Auteur du livre *L'olympien au bureau*, il est derrière les athlètes du Cirque du Soleil, Laurent Duverney-Tardif, Mikaël Kingsbury, Marie-Ève Dicaire et bien d'autres.

Ex-joueur de football de la Ligue canadienne de football, il parle ouvertement de ses troubles de santé mentale et de ses problèmes de consommation pour lesquels il est sobre depuis quelques années. Ses démons sont désormais matés et c'est avec beaucoup d'humilité qu'il accepte de se livrer.

Même après ses nombreux succès, la plus grande victoire de sa vie n'est peut-être pas celle qu'on pense... Avec l'authenticité et la franchise qu'on lui connaît, il anime Chiller chez Boulay, un Podcast particulièrement apprécié.

Étienne *Boulay*



Ariane *Hébert*

Ariane Hébert est psychologue. Elle a fondé La Boîte à psy pour répondre aux besoins des individus et des familles aux prises avec des défis particuliers.



À travers sa pratique en cabinet privé, elle a également publié des guides à succès portant sur une variété de thématiques psychologiques (l'anxiété, le TDAH, la parentalité) ainsi qu'une collection destinée aux enfants. Spécialisée en évaluation de la santé mentale auprès d'une clientèle adulte et enfant, elle détient au plan clinique une formation en thérapie cognitivo-comportementale et humaniste ainsi qu'une accréditation en EMDR et en stress post-traumatique.

Vivant

Serge Beauchemin



Entrepreneur impliqué auprès des jeunes et de la communauté entrepreneuriale du Québec et reconnu pour son humanisme, sa générosité et son grand respect, il nous

invite à poursuivre nos rêves!

L'argent ne fait pas le bonheur alors il est où? Y a-t-il un lien entre le bonheur et le confort matériel?

Et qui d'autre qu'un Dragon pour nous parler de succès financier et de bonheur!

Depuis quelques années, Marcia Pilote consacre sa vie professionnelle à élaborer des outils pour les femmes. Que ce soit à travers ses livres (elle en a publié 17 jusqu'à maintenant), ses formations, ses groupes ou son journal mensuel, elle a su bâtir une communauté de femmes devant qui elle aime ouvrir son coffre à outils afin qu'elles puissent avoir une vie comme elles l'aiment. Le métier de Marcia : vivre afin de partager et communiquer ce qu'elle a appris.

Marcia Pilote



David Bernard



Auteur de cinq best-sellers, il vient de nous présenter son plus récent livre : Aime-toi et la vie suivra.

Il prône l'art de ralentir pour bonifier toutes les sphères de sa vie. Passionné par l'amour, il enseigne aux célibataires l'art d'attirer un partenaire... et aux couples des stratégies simples pour communiquer, se comprendre et rester en amour. Ses techniques permettent d'être davantage dans l'authenticité, l'humilité, l'humanité et l'humour. Depuis 2016, il est un adepte de la thérapie par le froid de Wim Hof, une méthode qui optimise la connexion entre le corps et l'esprit; permet de bien aligner nos énergies, notre focus mental et émotionnel; de booster notre vitalité et d'agir positivement sur notre santé. Une technique à découvrir!

Vivant

Anthony Kavanagh



Depuis plus de 30 ans, l'artiste québécois aux multiples talents performe en tant qu'humoriste, acteur et chanteur pour les publics francophones du monde entier.

Véritable showman, Anthony a choisi d'élargir ses horizons en nous présentant ses premiers singles.

En 2020, il a complété ses formations et est officiellement devenu maître certifié PNL (programmation neuro linguistique).

Depuis quelques décennies, Messmer exerce un attrait irrésistible par la puissance de son regard et fascine les gens en les plongeant dans les tréfonds de leur subconscient.

Le fascinateur fait vivre à ses sujets, sur scène ou lors de ses populaires émissions à la télévision, des expériences hors du commun à l'aide du transfert d'énergie, de l'hypnose, du magnétisme et de quelques autres techniques qui lui sont propres.

Messmer



Daniel Blouin



Daniel Blouin a été producteur de disques puis cofondateur de l'agence Mercure Communication, spécialisée dans la promotion des grandes vedettes canadiennes et internationales (Céline Dion, Elton John, le Cirque du Soleil, Charles Aznavour, etc.)

Il a cofondé le Championnat québécois de pond hockey et le Boot Camp de hockey regroupant 54 grandes vedettes de la Ligue nationale de hockey. Chroniqueur au Journal de Québec et animateur des entrevues Sorties de Zone à la télévision, il a amorcé une nouvelle carrière d'auteur, de consultant/coach et de conférencier international.

Vivant

Mylène Paquette



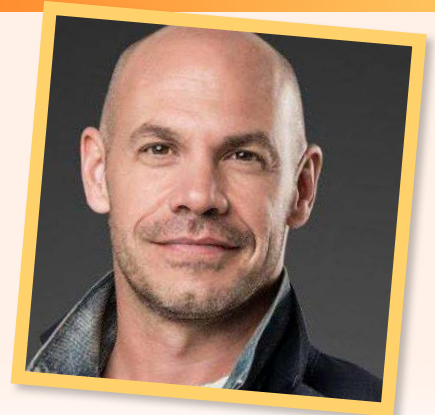
Mylène Paquette a eu l'audace de croire en ses rêves et de surmonter tous les obstacles qui se trouvaient sur sa route pour les atteindre.

Le 6 juillet 2013, après 5 années de préparations diverses et d'efforts acharnés, elle s'est embarquée pour une traversée de l'océan Atlantique Nord qui a duré 129 jours. Son exploit a été souligné et félicité par les médias du monde entier!

Humoriste, animateur de radio et de télé, acteur et chroniqueur au Journal de Montréal, Maxim est aussi l'auteur du livre *Excessif*, un récit inspirant sur le dur combat qu'il a eu à livrer pour se libérer de ses démons.

C'est avec beaucoup d'humilité que l'humoriste décrit l'état de détresse psychologique qui l'a amené à se détruire. Sans être moralisateur, il dépeint lucidement le cercle vicieux de la dépendance.

Maxim Martin



Martin Allard



Martin Allard oeuvre dans le domaine du mieux-être et de la santé depuis bientôt 30 ans. Il est naturopathe spécialisé en phytothérapie attesté par l'ANNSPO depuis 1994 et membre du comité de discipline de cette même association. Il est fondateur d'une clinique spécialisée en perte et en gestion de poids.

Le naturopathe le plus médiatisé au Québec est devenu la référence en matière de naturopathie et nutrition auprès des artistes.

Vivant

François Lemay



Fondateur de l'Académie de pleine conscience Kaizen, François Lemay est un véritable leader de conscience porté par cette grande vision de faire une différence pour changer le monde, en commençant d'abord par soi-même. Il inspire les gens de même que les organisations et les sensibilise à la possibilité que nous avons tous de réaliser notre plein potentiel et d'être, par le fait même, des créateurs de richesse.

Reconnu pour sa grande capacité à vulgariser de façon unique et imagée, il est aujourd'hui une référence incontournable dans la francophonie en matière d'enseignement de pleine conscience.

Martin Bilodeau est un yogi inspiré et enjoué. Il enseigne avec passion et continue de parcourir le monde pour parfaire son exploration personnelle. Il cumule plus de vingt ans d'expérience en pratique et en étude des traditions orientales. Personnalité publique québécoise et auteur des livres *Réveillez votre petit Bouddha intérieur*, *Guide pratique du tantrisme moderne* et *Chroniques d'un bouddhiste urbain*, il est conférencier et guide de retraites et de voyages spirituels partout dans le monde.

Il est également fondateur de Pachalegria, un centre de retraites spirituelles et spa holistique situé à Zipolite au Mexique.

Martin Bilodeau



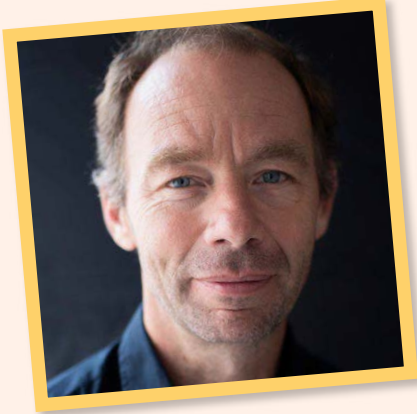
Martin Latulippe



Expert international en leadership d'inspiration, Martin Latulippe est l'un des rares conférenciers québécois à être devenu un véritable leader dans l'industrie du développement personnel.

Il a créé Zéro Limite, une académie qui a propulsé plusieurs conférenciers de renom. Après avoir surmonté plusieurs obstacles et essuyé plusieurs revers, cet auteur de 4 bestsellers s'est investi corps et âme dans la poursuite de son rêve: offrir des conférences et des séminaires d'inspiration sur le domaine humain partout à travers le monde.

Frank Lopvet



Franck Lopvet parcourt complètement sa voie: celle d'aider les hommes à retrouver leur fil d'éternité. Il a osé vivre selon sa vérité, oser dire des choses qui semblaient invraisemblables à son esprit domestiqué. Depuis, sa vie a changé. Plus il transgressait les lois intérieures qui le confinaient à jouer le rôle de Franck, plus il s'accordait à ce qu'est Franck.

Il a cherché le sens de la vie sans voir l'évidence: le but de la vie est de vivre.

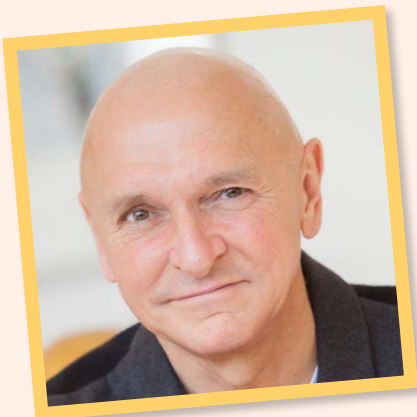
Stéphanie Carrières a une vision élargie de l'Être humain. Vingt années d'études dans différents domaines de la santé holistique l'ont amenée à utiliser différentes techniques, entre autres la Trame et la restructuration du système énergétique.

Elle dispense aussi des conseils d'hygiène de santé. Stéphanie encourage la pleine harmonie entre le corps, les émotions, le psychique et la structure énergétique de l'être.

Stéphanie Carrières



Robert Bouchard



Robert Bouchard est formateur et médiateur certifié du Centre International de Communication non Violente. Il s'intéresse au développement de la conscience chez l'être humain, à la communication et à l'impact de nos communications. Il enseigne à harmoniser la vie personnelle à la vie professionnelle.

Son coaching s'appuie sur la conviction qu'il faut apprendre le Savoir-Être et à demeurer centré sur l'humain dans sa globalité. Il est le président et cofondateur du Groupe Conscientia inc.

Vivant

Marie-Andrée Isabelle



Depuis plusieurs années, Marie-Andrée Isabelle relève toutes sortes de défis qui l'amènent à se dépasser. En dépit d'importantes blessures, elle n'a jamais

renoncé à réaliser ses rêves de participer à des événements sportifs d'envergure. Marie-Andrée a relaté son histoire dans un livre intitulé *Le pouvoir du vouloir*.

Parce que la santé est notre bien le plus précieux, Marie-Andrée abordera la question de l'exercice. Après tout, bouger chaque jour a un grand impact sur la santé physique, mais aussi sur la santé mentale.

Simon St-Jean a exercé en kinésiologie, nutrition, biochimie, posturologie et neurothérapie pour finalement se spécialiser au niveau des systèmes énergétiques et émotionnels.

Cofondateur de 4 entreprises, il est propriétaire de Reviv où il aide ses clients à « reprendre vie ». Il collabore avec une clientèle variée, des athlètes de performance aux personnes présentant d'importants problèmes de santé. Simon est une sommité en ce qui a trait aux problématiques de santé physique, énergétique ou émotionnelle.

Simon St-Jean



Louise Mc Murray



Après une mort clinique survenue à l'âge de 3 ans, le chemin de vie était tracé... Psychologue orientée vers le

travail avec les consciences élargies et le travail avec les 4 structures -l'âme, la conscience, l'esprit et le corps-, Louise Mc Murray a suivi des formations en hypnose, psychosomatique, gestion de la douleur, EMDR, PNL et CNV... Elle travaille avec des maîtres tibétains en matérialisation.

Psychologue spécialisée dans les états de conscience altérée, elle a dirigé un centre de thérapie pendant deux décennies. Depuis plus de 40 ans, elle travaille avec l'hypnose et les structures spirituelles, des avenues qui permettent d'effectuer un travail en profondeur au niveau psychosomatique.

Anick Lapratte



Anick Lapratte est une grande passionnée des neurosciences et du potentiel humain. Elle œuvre dans le domaine du mieux-être depuis plus de 20 ans. Sa plus grande passion est d'aider les gens à comprendre le fonctionnement de leur cerveau et à en faire un allié dans tous les domaines de vie afin de vivre le bonheur, la santé et le succès. Appréciée du public pour sa grande chaleur humaine, sa compassion et son humour délectable, elle poursuit avec cœur sa mission d'être au service de l'humain.

Elle a deux best-sellers à son actif : *À quelle fréquence vibrez-vous ?* et *Reprogrammez votre cerveau pour une vie meilleure*.

Dave Morissette

Reconnu pour sa franchise, son honnêteté et ses déclarations pertinentes, Dave est heureux dans ses fonctions d'homme d'affaires, conférencier, animateur radio et télévision. Il se considère privilégié d'avoir pu réaliser ses deux principaux rêves d'enfance, le hockey et les communications. Il souhaite également faire profiter de ses expériences au plus grand nombre de personnes possible, dans le but de motiver son auditoire dans leur poursuite d'idéal de vie.

Enjoué, dynamique et rassembleur, Dave a réalisé, au court des années, plus de 500 entrevues avec les plus grands du monde sportif. Parmi eux: Crosby, McDavid, Ovechkin, Lafler, Bossy, Andrescu, Bouchard, Auger, Aliassime, Therien, Vigneau, St-Louis et plusieurs autres. Conférencier recherché, il fait partie du bureau de conférenciers Orizon. Il présente des conférences interactives, motivantes et teintées d'humour, qui aident les participants à prendre conscience de leur plein potentiel.



Le succès fait partie de l'ADN d'Hugo Dubé. Acteur huit fois nominé au gala des Gémeaux, il a incarné plus d'une centaine de rôles principaux au cinéma, à la télévision, en publicité ainsi qu'au théâtre.

Hugo est un maître motivateur qui n'a qu'une seule mission : attiser le feu créatif de son auditoire. Il croit passionnément au pouvoir de l'imaginaire qui permet d'accéder à son intelligence créative pour écrire sa véritable histoire.

Cumulant plus de 30 ans d'expérience au cœur de la créativité et ayant partagé des centaines de conférences motivantes au Canada et en Europe, il cherche à stimuler la pensée novatrice en démontrant que chaque individu possède un génie intérieur prêt à être libéré. Il est également l'auteur du livre *La créativité a quatre lettres : VOUS*.

Hugo Dubé



Ody Giroux



Auteure de deux livres et deux oracles best-sellers, conférencière, coach en leadership conscient et guide spirituelle, Ody Giroux est devenue, alors qu'elle était très jeune, présidente d'une agence de publicité internationale.

Pendant 20 ans, elle a vécu sa passion pour le leadership authentique. Après avoir co-créé l'événement *Reluxe* avec le festival *Mode et Design* pour amasser des fonds pour les femmes en difficulté alors qu'elle présidait le CA de la Fondation *Le Chainon*, elle s'est engagée dans sa mission de toucher des milliers de femmes à travers ses ateliers de guidance spirituelle et son programme *Femme leader, femme d'intuition*.

Comme coach et enseignante, elle accompagne les femmes à oser leur différence pour se connecter à un monde infini de possibilités. Sa mission est d'enseigner le pouvoir de l'intention, à dénouer tous les blocages qui empêchent d'être soi pour s'aligner avec les désirs de son âme. Son désir le plus profond est de faire avancer les femmes dans toutes les dimensions de leur puissance féminine, les inspirer à reprendre leur pouvoir et se connecter à leur spiritualité.

Archives des directs

Vous avez accès à tous les directs qui ont lieu lors de première cohorte dans la section Archives. Vous avez aussi accès à tous les directs de la deuxième cohorte et ceux de la présente édition dans la section Membre à vie. C'est aussi dans cette section que nous déposerons tous les directs des prochaines cohortes.

Bonne écoute!



Vivant