



par **Stéphane Pinel**

Conférencier

POUR MIEUX LE CONNAÎTRE

Posivision a pour mission de contribuer à la réussite du PROJET DE VIE des jeunes et moins jeunes.

Information :

www.posivision.ca

J'aimerais avoir vos commentaires, vos questions ou des suggestions si vous connaissez un ou une « Jeunes & visionnaires ». J'attends vos commentaires avec impatience : spinel@posivision.ca



La musique m'a permis de revivre!

« L'être humain possède plusieurs forces qui valent la peine d'être explorées et exprimées, des forces pouvant apporter des changements positifs dans différents domaines de la vie, mais leur valeur prend toute son importance quand elles nous aident à vivre mieux. » - Anic Proulx

Une fois de plus, ce mois-ci, je vous invite à découvrir une personne pour qui la musique a joué un rôle fondamental, puisqu'elle lui a sauvé la vie! Bien qu'elle soit encore peu connue du grand public, après avoir écouté quelques-unes de ses chansons sur son site Internet et surtout après la discussion que nous avons eue ensemble, je me permets de dire qu'elle mérite d'être découverte. Donc, c'est avec plaisir que je vous présente notre Jeune & visionnaire, Anic Proulx, qui saura vous toucher par ses chansons et son cheminement.

De la vision à la réalisation...

Depuis que je suis toute petite, je voulais devenir une artiste de la scène, comédienne ou musicienne. Ce qui m'attirait dans ce métier, c'était de pouvoir vivre la magie de la scène, cet imaginaire qui nous enveloppe lorsque nous sommes sur scène et que nous partageons un bout de nous-mêmes avec les autres. Mais au plus profond de moi, je voulais m'exprimer dans ce que je suis, exprimer ma sensibilité, mes émotions, mes douleurs, mes joies, mes peines... L'amour de la musique, de la magie.

Au début de la vingtaine, la vie m'a amenée à faire des choix, les vrais choix. Est-ce que j'allais vivre pleinement ce pour quoi j'étais faite ou est-ce que j'irais à l'encontre de cette vérité qui était la mienne. Après une période difficile durant laquelle j'ai vécu des troubles alimentaires, j'ai reconnu quels étaient mes vrais besoins dans la vie et j'ai finalement choisi ma voie (ou voix), sans faire de jeu de mots. Aujourd'hui, après avoir travaillé ma voix avec différents professeurs, après avoir appris à jouer du piano et produire mes propres spectacles, je suis auteur-compositeur-interprète, en plus d'enseigner le chant.

Quand la vie nous donne, donnons au suivant

J'ai eu le plaisir et l'honneur de contribuer à la soirée-bénéfice de Phobies-zéro, un organisme qui vient en aide aux gens souffrant de troubles d'anxiété, de phobies et du troubles « obsessionnel-compulsif ». Cette soirée avait pour objectif de faire connaître l'organisme et de sensibiliser les gens par rapport à l'anxiété et surtout faire tomber les tabous reliés aux maladies mentales.

« Au début de la vingtaine, la vie m'a amenée à faire des choix, les vrais choix. Est-ce que j'allais vivre pleinement ce pour quoi j'étais faite ou est-ce que j'irais à l'encontre de cette vérité qui était la mienne. »

Anic Proulx



Photographie : Claire Rivest



crois que lorsque l'humain aura compris que c'est l'une des choses les plus importantes, il aura fait un grand pas. À mon avis, les malentendus qui créent des conflits sont souvent issus de la perte du contact avec soi. -Anic Proulx

Étant une personne sensible, j'ai été touchée par certains préjugés et tabous qui existent dans notre société, ayant moi-même vécu des troubles anxieux. Grâce à cet organisme, j'ai pu échanger avec d'autres personnes qui vivaient les mêmes problèmes que moi. L'être humain possède plusieurs forces qui valent la peine d'être explorées et exprimées, des forces pouvant apporter des changements positifs dans différents domaines de la vie, mais leur valeur prend toute son importance quand elles nous aident à vivre mieux.

La vie mérite d'être vécue

Je crois que la vie est trop courte pour que nous ne choissions pas de vivre selon nos vrais besoins. Pour moi, chanter, rire, m'exprimer, vivre mes émotions, apporter du bien aux autres par la musique, vivre à travers la chanson et le partager, c'est ce dont j'ai besoin! Grâce à l'ouverture d'esprit, j'ai pu me définir davantage, me sentir plus vivante, plus heureuse et moins seule, tout en apprenant qui je suis et ce que je veux vivre.

Ce qui me motive le plus, c'est la passion, le désir d'aller plus loin et d'apporter quelque chose de nouveau aux gens pour qu'ils puissent se sentir bien. C'est pour cette raison que mes prochains projets seront de faire un premier album ainsi que des spectacles au Québec et en France pour présenter mes propres chansons et celles d'auteurs ou compositeurs qui me rejoignent. L'amour et l'espoir sont les éléments qui m'inspirent le plus dans la création de mes chansons et c'est ce que j'ai de plus beau à partager.

Clin d'œil de notre jeune visionnaire

Croire en soi, en ses rêves et écouter ses besoins. Ne pas se laisser emporter par des préjugés, mais croire en ses forces intérieures. Je

Quand se choisir devient LE choix

Deux éléments fort simples, mais combien puissants, motivent l'être humain depuis le début des temps: la recherche du plaisir et la peur de la douleur. Ces deux sentiments situés aux antipodes de l'échelle des émotions humaines régissent le monde à tous les niveaux: professionnel, social, personnel, physique et spirituel. Nous faisons les choses selon le degré de plaisir que nous allons en retirer ou selon les conséquences négatives que nous voulons éviter. Mais l'être humain étant ce qu'il est, c'est-à-dire, résistant aux changements, c'est trop souvent la douleur qui est l'élément le plus motivant.

Combien de gens autour de vous, peut-être vous-même, ont attendu d'être au bout de leur rouleau pour changer? Comme Anic l'a mentionné, nous devons trouver ce que sont nos vrais besoins et ce qui nous inspire. Pourquoi certaines musiques nous touchent et nous font vibrer plus que d'autres, et ce, selon les périodes de nos vies. Par exemple, à chaque fois que j'écoute la chanson *Where the streets have no name* du groupe U2, je me sens profondément touché par tout ce qu'elle dégage. Par contre, certains l'écouteront d'une oreille polie sans ressentir les mêmes émotions. Je crois que c'est la même chose avec la vie, nous devons trouver ce qui nous fait vibrer, et ce, au-delà de ce qui fait vibrer les autres! Qu'en pensez-vous? ■

Phobies-zéro

On peut assister à des soirées-conférences ou échanger sur le forum de discussion du site www.phobies-zero.qc.ca.

VIVRE, C'EST... Trouver ce qui nous fait vibrer et le vivre!

Qui voudrait mourir avec la désagréable sensation de ne pas avoir pleinement vécu sa vie? Personne! Alors, il n'y a pas de temps à perdre. On doit se mettre à l'écouter pour découvrir ce qui nous anime vraiment et faire tout ce qu'il faut pour nous permettre de le vivre.

Découvrez EQUI MONDE.

...bientôt près de chez-vous!

VOTRE NOUVEAU MARCHÉ D'ALIMENTATION NATURELLE ET BIOLOGIQUE est présentement situé à L'Anclienne-Lorette, dans la région de Québec, à Granby et bientôt dans plusieurs villes du Québec (franchises disponibles).

La mondialisation rend de plus en plus difficile à nos producteurs locaux, de trouver leur place chez-nous et de vivre convenablement du fruit de leur travail. Elle menace notre économie locale. **NOUS DEVONS AGIR!**

EquiMonde vous propose un concept très novateur pour vous permettre de passer à l'action!

Le concept **EquiMonde** a pour mission de supporter les producteurs locaux du Québec, de permettre aux consommateurs de s'alimenter sainement et de profiter de ristournes substantielles! En achetant les produits **EquiMonde**, vous permettez aux producteurs d'assurer leur survie et de préserver collectivement notre économie. La force de l'entraide et du partage nous permet de conserver notre autonomie.

COMMENT? En sensibilisant le plus grand nombre de personnes possibles à l'urgence de bâtir un monde plus équitable, de vivre dans un environnement plus sain et de développer notre richesse personnelle et collective. **IL FAUT EN PARLER... VOUS POUVEZ PARTICIPER À CET OBJECTIF!**

SI ON COMMENÇAIT TOUT DE SUITE! LORS DE VOTRE PREMIÈRE VISITE DANS UN MARCHÉ EquiMonde

OBTENEZ UN RABAIS DE 10,00 \$

sur tout achat de 50,00\$ et plus

(Ne s'applique pas sur les achats de boissons alcoolisées)

UNE ÉCONOMIE DE 20%



Moi, j'**EQUI**!
MONDE!

COMMUNIQUEZ AVEC NOUS!
418.780.3047

6216-6, boul. Wilfrid-Hamel Ouest, L'Anclienne-Lorette (QC) G2E 2H7
425, Cabana, Granby (QC) J2G 1P3

info@equimonde.com www.equimonde.com