



# ÊTES-VOUS PRÊTS POUR UN NOUVEAU VENT DE FRAÎCHEUR ?

---

## FRANÇOIS LEMAY

---

François Lemay est conférencier international et spécialiste en psychologie de la performance et en enseignement de la pleine conscience. Fondateur de l'Académie Kaizen, il a cette facilité de vulgariser les principes de base de l'art de se réaliser pleinement et d'activer notre véritable potentiel, et surtout, il les rend plus accessibles à tous.

François Lemay est actuellement un véritable phénomène dans le milieu de la croissance personnelle et professionnelle dans toute la francophonie mondiale. Véritable leader de conscience, François représente l'énergie du changement. Il a ce don magique et inné de rassembler et mobiliser les gens afin d'inspirer la possibilité. Il est aussi le fondateur du plus grand mouvement de conscience sociale au Québec, Inspire-toi !

Auteur du livre best seller *Tout est toujours parfait !*, ses enseignements sont aujourd'hui partagés dans de nombreuses entreprises, écoles et institutions partout dans le monde. Son message s'adresse tout autant aux Leaders et gestionnaires du côté corporatif, qu'aux parents et aux éducateurs grâce à son autre livre, *Reconnecte avec toi*. Un livre dédié à l'éducation de la pleine conscience chez les jeunes.

Suivi par plus de 155 000 personnes grâce à sa grande présence sur le Web, notamment une Web télé, il rejoint à lui seul plus de 500 000 personnes à toutes les semaines et ce, dans les quatre coins du monde. Tous s'entendent pour dire que François Lemay est aujourd'hui une référence incontournable en matière de développement du potentiel humain.

### **INNOVER POUR FAIRE UNE DIFFÉRENCE**

Innovateur dans son approche, François est porté par une grande solidité et son message est accompagné d'un sens de l'humour contagieux qui marquera l'esprit de chacun des participants à ses conférences.

Tous s'entendent pour dire que ce grand Leader de conscience apporte l'énergie du changement. Il sait utiliser intelligemment son don de vulgarisateur afin de livrer un puissant message qui reste longtemps gravé dans notre mémoire... et dans notre cœur.

*« François Lemay est, à mon avis, l'un des leaders et conférenciers les plus pertinents, inspirants et influents en francophonie mondiale sur l'expertise de la pleine conscience. »*

*- Martin Latulippe, Expert en Leadership d'inspiration  
Académie Zérolimite*



---

## LA PLEINE CONSCIENCE ET LA PSYCHOLOGIE DE LA PERFORMANCE

---

Reconnu pour sa grande capacité à vulgariser de façon unique, simple et imagée, François est aujourd'hui une référence incontournable auprès de la francophonie mondiale en matière d'enseignements de pleine conscience et de psychologie de la performance.

Enseignée depuis la nuit des temps et ramenée à l'actualité dans la dernière décennie, la pleine conscience aide là où les peurs, le stress, l'anxiété, la dispersion, le manque de clarté et la résistance au changement dominent pleins et entravent une qualité de vie optimale pour les gens et les organisations.

François amène donc, d'une manière logique et pragmatique, l'application concrète de ses stratégies afin de performer autrement et d'amener de véritables transformations dans l'obtention de résultats remplis de sens. Un retour à la cohérence ainsi qu'une meilleure qualité de vie pour les participants présents à ses conférences.

Cet art de vivre en pleine conscience qu'il enseigne avec brio est un juste mélange de psychologie occidentale et de philosophie orientale et est en pleine expansion actuellement partout dans le monde.

---

## GOOGLE, FACEBOOK, TESLA ET STARBUCKS

---

Cette puissante approche est actuellement utilisée et partagée par les plus grands leaders sociaux de ce monde comme Google, Facebook, Tesla et Starbucks.

La juste compréhension de ses enseignements, simples et puissants à la fois, saura déclencher chez les participants une réflexion profonde et ainsi opérer par le fait même un changement à plusieurs niveaux et au-delà des attentes, comme par exemple :

- Augmenter le niveau d'attention et de concentration ainsi que la qualité de présence;
- Accueillir plus facilement toutes résistances dues aux changements;
- Gérer efficacement les peurs et les insécurités;
- Mobiliser les troupes à la collaboration et à la cocréation afin de changer les énergies;
- Stimuler le développement d'idées de génie, l'innovation ainsi que le plein potentiel de créativité;
- Élever le niveau de conscience et activer de manière cohérente le passage à l'action.

*Toutes les conférences que propose François sont adaptables à l'organisation, l'équipe et le groupe auxquels il s'adresse. Ces présentations sont faites avec un grand impact. Il partage des outils, avec des histoires qui marquent l'imaginaire, et le tout est fait avec beaucoup d'humour. Tous s'entendent pour dire que François Lemay sait comme nul autre capter l'attention pour passer son message et faire de votre événement un grand succès.*

---



---

# TOUT EST TOUJOURS PARFAIT !

L'art d'accueillir ce qui est

---

## Description

La vie est remplie d'imprévus tant au niveau personnel que professionnel. Parfois, continuer d'avancer peut sembler difficile pour une personne subissant certaines épreuves. De nombreux sentiments font parfois surface et peuvent nous paralyser comme la peur, l'anxiété, la dépression, la colère, les insécurités, les résistances, etc.

Cette conférence a pour objectif d'outiller les participants et de faciliter l'adaptation au changement en leur permettant de prendre contact avec les ressources disponibles en eux-mêmes. Le tout en élargissant la vision du participant afin qu'il puisse entrevoir l'épreuve différemment en passant par une meilleure gestion et maîtrise de soi.

Cette conférence enseigne à chaque situation de la vie qui se présente à nous pour en faire une opportunité de croissance personnelle et professionnelle et pour enfin réaliser notre véritable potentiel.

## Objectifs

François Lemay partage avec brio sa vision sur le sujet délicat de ce qui compose une vie réussie, tant personnelle que professionnelle. La vie n'est pas une ligne droite. Elle est faite de courbes, de montagnes à escalader, de chutes et de chemins plats. Développer l'art de vivre en pleine conscience, c'est gérer les contractions autant que les expansions.

Ce n'est pas tant ce qui nous arrive dans la vie, mais plutôt notre façon d'y réagir, qui fait toute la différence. Les étapes essentielles, comme les périodes de contractions par exemple, deviendront des tremplins à notre pleine réalisation. Elles sont nécessaires et trouvent leur utilité lorsque nous apprenons à les accueillir consciemment.

Avec la philosophie du *Tout est toujours parfait*, c'est toucher et accueillir les différentes étapes du processus d'évolution, c'est s'éduquer et s'outiller intelligemment afin d'exprimer ce sentiment de pleine réalisation.

L'approche de François Lemay est pragmatique dans le sens qu'il transmet son message en outillant les participants de manière simple et accessible, afin d'apprendre à vivre en cohérence et à surfer la tête haute sur les vagues de la vie.

## TOUT EST TOUJOURS PARFAIT !

L'art d'accueillir ce qui est

suite



### Les clés de l'apprentissage

- Adopter une attitude positive et proactive face aux changements;
- Percevoir les opportunités de croissance en adoptant une vision plus large;
- Accueillir nos réactions impulsives afin de les transcender de façon calme et consciente;
- Apprendre à demeurer centré et connecté même dans les périodes les plus difficiles;
- Apprendre à s'observer attentivement afin de déterminer nos besoins et d'agir intelligemment;
- Apprendre à vivre en cohérence avec nos valeurs profondes et notre idéal de vie.

### RÉSULTATS

Les participants à la conférence ***Tout est toujours parfait !*** retiendront que c'est OK de vivre des hauts et des bas tant dans leur vie personnelle que professionnelle. Les outils reçus durant cette présentation leur permettront de se recentrer rapidement en pleine conscience sur l'instant présent pour ensuite agir intelligemment et en cohérence face au changement. Les réflexions profondes acquises leur rappelleront que la responsabilité de pleine réalisation est entre leurs mains et qu'ils doivent apprendre à se maîtriser afin de surfer sur les vagues de la vie.



## DIRECTIVES ORGANISATIONNELLES

### Introduction de scène par présentation du conférencier

*Conférencier international, entrepreneur et auteur à succès, François est un passionné de l'être humain. Il est aussi un leader inspirant et influent auprès de la francophonie mondiale. Il parcourt le monde afin de partager son expertise sur la psychologie positive et la pleine conscience autant dans la vie personnelle que professionnelle. Il est aussi le fondateur de l'Académie Kaizen et du mouvement Inspire-Toi.*

*À lui seul, il rejoint plus de 500 000 personnes par semaine.*

*Mesdames et messieurs, veuillez accueillir sans plus tarder François Lemay !*

### Besoins techniques conférenciels :

- Écran;
- Canon projecteur (fil VGA disponible sur la scène);
- Micro-casque;
- Bouteille d'eau sur scène;
- Table à l'arrière de la salle pour recevoir l'assistante de François afin qu'on puisse y faire la vente des livres de François;

**Il est à noter que toutes les conférences de François Lemay peuvent être adaptées et personnalisées pour :**

- la gestion, le management et le leadership;
- la vente, le développement des affaires, le service à la clientèle;
- les enseignements, la formation;
- les congrès, les colloques, les journées reconnaissances.

### Les formules disponibles sont :

- conférences de soixante (60) ou quatre-vingt-dix (90) minutes;
- conférences ainsi qu'ateliers d'une demie (1/2) journée;
- formations personnalisées d'une (1) journée.

**N'HÉSITEZ PAS À COMMUNIQUER AVEC NOUS  
POUR PLUS D'INFORMATIONS !**

**NATHALIE LOCAS**

Vice-présidente de Happy Productions

nathalie@happyproductions.ca

514 569-0018