

Danielle Larocque, kinésiologue et auteure

## Viser la vitalité en toutes saisons

LOUISE GUERTIN

**La vitalité, c'est la proposition que fait Danielle Larocque dans son tout dernier livre *Les saisons de la vitalité*, paru aux éditions Geroso et dont le lancement a eu lieu au début de mai. Professeure à l'UQUAM, mais également femme d'affaires, elle trouve l'énergie pour faire du bénévolat à la Coop-Santé des falaises où elle a organisé, avec d'autres, une série de conférences sur la prévention et la promotion de la santé.**

Elle a collaboré à divers ouvrages explorant l'attitude et l'activité physique. Son nouveau livre est une suite logique à son expérience et à sa réflexion sur le développement personnel. Dans ce livre, elle propose

un conte et des exercices pour apprendre à son rythme. Elle y suggère une démarche afin d'atteindre un équilibre qui respecte les besoins particuliers pour chacun.

Nous avons rencontré l'auteure pour qu'elle nous parle des *Saisons de la vitalité* et de son parcours. M<sup>me</sup> Larocque explique qu'à l'âge de 16 ans, elle a choisi la kinésiologie comme profession parce que «l'activité physique a rapidement été un facteur d'équilibre dans ma vie.» Elle enseigne d'ailleurs à l'UQUAM un programme basé sur des études démontrant que l'activité physique fait une différence dans la réussite scolaire. Elle souligne qu'il est important de faire les liens entre expérience et comprendre pour ensuite intégrer certaines pratiques à son quotidien.

Elle reconnaît qu'elle a utilisé un modèle similaire à son enseignement pour développer son livre en portant une attention particulière aux manières d'apprendre différentes d'un individu à l'autre. Elle croit que la forme du livre répond à des besoins différents. Ainsi ceux pour qui la créativité, l'intuition sont leur approche à comprendre

vont aborder le livre par le conte. Il y a également des explications, de l'information pour les esprits plus cartésiens, qui veulent avant tout savoir. Pour ceux qui apprennent mieux par l'expérience, elle offre des exercices pratiques.

*Pourquoi choisir les saisons comme métaphore et structure du livre?* «Pour moi, c'est aussi l'idée du développement, l'idée de cycles. La vie n'est pas linéaire. Sa vie, comme les saisons, est toujours en transformation.» Dans son livre, l'auteure explore différentes dimensions du développement de la personne: le bien-être physique, mental (état d'esprit) et spirituel qu'elle nomme «mission de vie».

*À qui s'adresse ce livre?* «Je dirais qu'à la trentaine, c'est souvent le premier mur qu'on rencontre. C'est un livre qui accompagne le chemin vers la maturité», nous dira l'auteure. *Est-ce que quelqu'un qui travaille, 40 ans, trois enfants par*



Danielle Larocque lors du lancement

Photo: Michel Fortier

*exemple, a le temps de lire votre ouvrage?* «Chaque chapitre est court. On peut y aller à son rythme. Choisir d'en lire un chapitre pour explorer une autre partie du livre à un autre moment. C'est prendre une pause pour prendre soin de soi.» Elle ajoute: «Il y a également une section du livre qui s'adresse aux gestionnaires pour leur permettre d'amorcer une réflexion. Ça peut également aider des personnes qui travaillent avec des bénévoles.»

LOTTERIE VIDEO - BAR DU VILLAGE - KARAOKE

Venez chanter & vous amuser avec l'équipe du Bar du Village

A PRÉVOST Ouvert tous les jours de 9h am à 3h am

Venez vous amuser avec

Entrée Gratuite en tout temps!

« Les mercredis »  
journée de la grosse bière

« Les jeudis »  
journée des dames