

Conférence au Trèfle d'Or

par Louise Côté

Qui est Vicky Vaskélis?

Le 21 décembre dernier, les résidants du Trèfle d'Or accueillaienent avec plaisir madame Vicky Vaskélis. Elle venait les entretenir sur le stress et leur offrir différents trucs pour mieux le gérer.

D'ascendance lithuanienne par ses arrière-grands-parents installés au Québec depuis 1907, madame Vicky Vaskélis a fondé, en 1997, Action-Miro inc., entreprise spécialisée en coaching d'affaires. Sa grand-mère est entrepreneure en buanderie et ses 17 cousins (es) sont tous en affaires.

Aujourd'hui, cette jeune femme ingénieure généraliste en industrie, bachelière en psychologie et formée en PNL (programmation neuro-linguistique) anime des ateliers, donne des conférences et causeries aux dirigeants d'entreprises, à leurs collaborateurs et à ceux qui se dirigent en entrepreneuriat. Elle propose également des rencontres à des groupes qui sont intéressés par des thèmes plus particuliers comme la gestion du stress, le langage d'influence, la clef de votre réussite et aussi des formations personnalisées adaptées aux besoins du groupe rencontré.

Dynamique, expressive et drôle, madame Vaskélis a su séduire les résidants et le c.a. du Trèfle d'Or. Dans un langage clair et simple, elle a expliqué ce qu'est le stress, ses manifestations, ses causes et surtout comment réagir pour être capable de passer à travers un stress tout en utilisant des moyens simples et à la portée de tous.

Qu'est-ce que le stress?

Un stress est avant tout une réaction normale de l'organisme à une stimulation extérieure physique, psychique ou sensorielle. Il permet de faire face à des

événements imprévus ou de s'adapter à des changements importants. Il peut apparaître sous différentes formes selon son importance. Un même stress ne provoquera pas les mêmes réactions chez toutes les personnes qui y seront exposées.

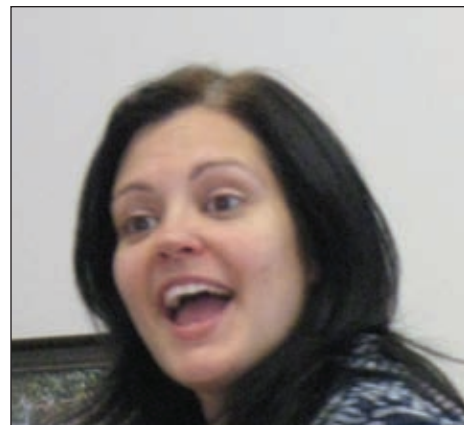
Il est essentiel d'en faire part à son entourage, d'échanger avec des personnes de confiance; on peut même en parler avec la personne qui a pu provoquer ce stress. N'oublions pas toutefois l'énoncé suivant: «*tout être humain fait du mieux qu'il peut en faisant un choix*».



Une de ses expressions... photos: L.Côté

Trucs pour mieux le gérer

Pour nous en sortir, on peut toujours pratiquer quelques exercices simples et même les adopter car ils demeureront toujours bénéfiques: pratiquer régulièrement des exercices physiques simples et sans appareils, la méditation (voir, écouter, sentir), trouver chaque soir 3 belles choses, mettre l'accent sur ce que MOI j'ai bien fait, faire attention à sa posture, SOURIRE, faire des listes (positif et négatif), participer à des activités de groupe, développer la confiance en soi et pratiquer la visualisation. Un exemple frappant: «*Une minute de*



Vicky Vaskélis
massage d'oreilles équivaut à 2 heures de course »(auriculothérapie). Chacun de ses trucs était bien expliqué, démontré et même pratiqué. Madame Vicky ne s'est pas montrée avare dans ses gestes et nous a fait bien rire.

Remerciements

Les résidants du Trèfle d'Or et les membres du c.a. remercient particulièrement tous les commanditaires qui ont contribué à nous offrir gracieusement cette conférence et à faire de cet événement un succès:

- * Me Chantal Bourget, notaire
- * Mme Lise Beaulieu, *Accommodation du Domaine Beaulieu inc.*
- * M. Jasmin Desharnais, *Maison de thé Camellia Sinensis*
- * Mme Caroline Foisy, *Proxim Foisy, Coulombe*
- * M. Jacques Tremblay, *Station Service Alpin inc.*

Un merci spécial à madame Sarah Guay-Tremblay, nouvelle représentante municipale, qui a effectué toutes les démarches nécessaires à l'invitation d'une conférencière hors pair, pour avoir réuni des commanditaires et préparé la collation dégustée lors de la pause.

Merci madame Vicky Vaskélis. Tous les participants ont grandement apprécié le temps passé avec vous. Pour plusieurs, vous avez comblé un besoin et vos suggestions nous seront toujours profitables.