

Quiconque regarde de l'extérieur la vie de Louise A. Mercier, enseignante de formation, ne peut se douter du chemin parcouru afin de vivre la vie rêvée par la majorité des travailleurs autonomes.

Entrevue: Julie Loisel

La façon dont elle navigue avec sérénité dans le tourbillon quotidien nous amène à réfléchir sur notre propre rythme de vie. Louise est une conférencière et une coach réputée pour solo preneurs. Rencontre avec une femme inspirante.

Vous êtes très occupée. Comment faites-vous pour tout assurer et rester dynamique?

Pour moi, il est essentiel de prendre soin de soi pour être en mesure de passer au travers des longues journées. Au lever, la première heure sert uniquement à nourrir mon esprit et à étirer mon corps. Les rares fois où je ne fais pas cette routine, je traîne une lourdeur tout au long de la journée et je suis moins efficace. Donc, peu importe à quelle heure je dois me lever pour mon premier rendez-vous ou mes occupations, je me fais un devoir de visualiser ce que je veux pour ma journée, et ce, avant même de sortir du lit. Je bois ensuite un grand verre d'eau avec du citron et je fais 15 minutes de yoga. Puis, un bon déjeuner, souvent en compagnie de mes amours, et hop!

Les journées sont toujours bien remplies; en revanche, dans mon horaire, je me garde toujours une heure ou deux pour les imprévus qui arrivent inévitablement. Et je suis là pour le souper, car c'est une promesse que je me suis faite, adolescente.

De quelle promesse s'agit-il?

Lorsque j'étais enfant, mes deux parents étaient travailleurs autonomes et avaient des horaires non ordinaires, c'est-à-dire qu'ils voyaient leurs clients au moment où ceux-ci ne travaillaient pas. Ce n'est que les dimanches – et pas tous les dimanches – que nous avions une vie familiale. Mais ça, c'était jusqu'à mes neuf ans. Lorsqu'on a déménagé, ça a

Photos: Gracieuse/Louise A. Mercier (Can)

Une méthode unique de gestion des priorités

La mission de Louise A. Mercier: ENSEIGNER LE BONHEUR



En 2014, elle a lancé le livre *Votre journal de 90 jours vers le succès*. Il a été vendu dans 15 pays.

Louise A. Mercier vous propose une méthode pour atteindre le bonheur.

«Changer, modifier, ajouter ou améliorer toutes les sphères de notre vie en même temps est trop contraignant, trop déroutant et insoutenable.»

fait dégringoler la vie familiale. Mon père a commencé à travailler encore plus. Il avait au moins trois emplois. J'imagine que, s'il travaillait autant, c'était pour payer la nouvelle maison. Il n'y avait presque plus de sorties en famille et plus de vie de couple pour mes parents, ce qui a mené inévitablement à leur séparation quand j'avais 14 ans. À ce moment-là, je me suis dit que, lorsque j'aurais des enfants, je serais présente aux moments importants, comme le souper où tout le monde ensemble peut parler de sa journée.

Vous êtes en couple depuis 28 ans; c'est rare! Quel est votre secret?

Ce qui fait que notre amour se transforme et grandit continuellement, c'est que l'on continue d'être une personne, avant d'être un couple et une famille. Je prends soin de moi pour continuer d'être bien dans ma peau et de plaire à mon conjoint, et vice versa bien sûr. Ensuite, on met en priorité notre couple, puis notre famille. Depuis qu'ils sont jeunes, on explique à nos enfants qu'il y a une «heure des parents».

Vous avez créé une méthode qui aide les travailleurs autonomes à pouvoir, eux aussi, avoir une vie équilibrée. De quoi s'agit-il?

Étant moi-même travailleuse autonome et ne voulant pas recréer l'histoire de mes parents, j'ai commencé à me questionner sur ce



Vous parlez d'équilibre, qu'est-ce que ça signifie pour vous?

On croit à tort quand on entend l'expression «vie équilibrée» qu'on doit mettre le même temps pour chaque chose. Et c'est là qu'on se met une pression inutile. J'aime illustrer l'équilibre travail-famille avec des pierres. La grosse pierre au centre est à la base de tout et représente les 8 heures de sommeil. Puis, la grosse pierre à gauche représente le travail (8 heures également). Et les trois petites pierres (qui cumulent 8 heures) sont divisées entre le couple ou la famille. Ce dernier 8 heures est interchangeable: j'y vais avec les besoins ressentis.

que font les gens heureux et prospères qui ont de belles relations familiales et professionnelles. Aucune méthode que j'ai observée, lue ou entendue n'amenait les gens étape par étape à obtenir une meilleure qualité de vie ou ne touchait à tous les aspects de la vie d'une personne. Pendant plus de dix ans, j'ai observé, questionné, analysé, essayé, testé et mis ensemble toutes sortes de concepts, pour ainsi créer ma méthode qui, à mon avis, regroupe tous les aspects de la vie d'une personne qui recherche une qualité de vie supérieure.

Vous avez donc testé votre méthode?

Oui, pendant environ six mois, je l'ai testée sur moi-même. Et j'ai remarqué qu'avec le temps d'introspection que je prenais chaque matin, je tournais moins en rond. J'avais réussi à dégager une à deux heures dans ma journée en plus d'obtenir plus de résultats dans mon travail. Je ne pouvais pas garder ça pour moi; alors il y a 12 ans, j'ai commencé à enseigner mon mode de vie avec une grande latitude afin que mes étudiants puissent mieux vivre selon leurs valeurs à eux. Plusieurs d'entre eux m'ont révélé que c'est grâce à ce que je leur avais enseigné qu'ils ont réussi la vie désirée, autant personnelle que professionnelle.

Qu'est-ce qui vous a donné le goût de partager votre méthode à plus grande échelle?

C'est la réussite d'une de mes étudiantes en particulier, Marybelle Côté – qui a reçu le Prix relève Femme d'affaires 2013 aux côtés de Danièle Henkel –,

qui m'a donné l'envie d'écrire le livre *Votre journal de 90 jours vers le succès* en 2014 et à créer des ateliers, des conférences ainsi que des formations pour les travailleurs autonomes et les entrepreneurs en lien avec la gestion des priorités. Je lui avais demandé ce qu'elle



Une conférencière qui a une seule chose en tête: changer la vie des gens pour le mieux.



Avec son conjoint des 28 dernières années et leurs enfants. Louise a d'ailleurs des conseils pour conserver la flamme!

avait fait pour mériter ce prix, et elle m'a simplement répondu qu'elle avait mis en pratique ce que je lui avais enseigné. **Votre méthode est-elle difficile à appliquer?**

Au contraire, je crois qu'elle simplifie la vie. La plupart des gens savent quoi faire, savent ce qui est bon pour eux, mais ne savent pas par où commencer. Et, dans le feu de l'action, ils oublient leurs buts. Et c'est là que certains aspects de leur vie sont négligés. De plus, changer, modifier, ajouter ou améliorer toutes les sphères de notre existence en même temps est trop contraignant, trop déroutant et insoutenable. Mais lorsque ces personnes arrivent à un changement réaliste, qui perdure et qui porte ses fruits, leur qualité de vie s'améliore considérablement ainsi que leurs résultats professionnels. Mon but, c'est qu'en quelques minutes par jour, on puisse améliorer sa vie de manière considérable. La méthode aide à mieux cerner ce qui est important selon les valeurs personnelles et à dégager du temps pour ce qui compte vraiment. **Pouvez-vous nous donner des conseils pour améliorer notre qualité de vie?** D'abord, mettez régulièrement dans votre agenda une sortie de couple et

une sortie en famille. Pas obligé d'être extravagant. Ça peut être uniquement d'aller manger une crème glacée après le souper un samedi soir ou un dessert au restaurant. En couple, mettez-vous sur votre trente-six et allez prendre un verre sur une terrasse, vous rencontrer au cinéma ou faites une marche main dans la main en nature ou en ville. En aucun cas, vous ne devez annuler cette sortie planifiée parce qu'un nouveau contrat vient d'entrer ou que vous êtes fatigué. Faites la sortie comme si votre vie en dépendait. Vous allez voir le bien que ça vous fait de changer la routine.

Un autre conseil: avant d'entreprendre quelque chose, posez-vous les bonnes questions: «Est-ce que ce que je m'apprête à faire me fait avancer vers mon objectif?», «Est-ce que ce que je m'apprête à faire peut être fait à un meilleur moment?», «Est-ce que ce que je m'apprête à faire peut être fait par quelqu'un d'autre?», «Si je dis oui à quelque chose... je dis non à quoi?». Cela permet d'éclairer la situation. Et un dernier conseil, ayez une constance dans les actions qui rapportent. Vous êtes la personne la plus importante dans votre vie! Avec ces quelques trucs, c'est un bon départ pour rayonner!

Aidez-la à vous aider!

Louise A. Mercier s'est donné pour mission d'aider les travailleurs autonomes et les entrepreneurs afin qu'ils aient une meilleure qualité de vie. Elle croit sincèrement que, si on est heureux et qu'on rayonne autant au travail qu'à la maison, toute la société s'en portera mieux. Elle offre une formation sur 90 jours, avec un soutien quotidien, afin que les participants obtiennent de réels résultats, une amélioration de leur qualité de vie et de leurs résultats professionnels. Pour en savoir plus sur Louise A. Mercier, sa méthode, son programme, ses ateliers, ses conférences, son livre et pour écouter son podcast *Mieux penser, agir et vivre*, allez à louiseAmercier.com.