



«Le bonheur est un choix» - Sylvain Guimond

Véronick Talbot

Mardi 1 avril 2014

Expert et praticien renommé dans les domaines de la posture, de la biomécanique et de la psychologie sportive, Sylvain Guimond a évalué et traité un millier de personnalités et d'athlètes, dont Mario Lemieux, Sidney Crosby, Tiger Woods, Gerald Butler et Bill Clinton. Mais le 26 mars, ce sont les gens d'affaires de la région qui ont pu profiter de son expertise lors d'un dîner-conférence organisé par la Chambre de commerce et d'industrie Les Moulins (CCIM).

«Tout part de votre attitude», croit Sylvain Guimond, consultant en psychologie du sport pour le Canadien de Montréal. **Fil RSS**

Pour l'occasion, près de 75 personnes issues de tous les milieux ont pris place dans l'enceinte des nouveaux locaux du Café Allegro : des amateurs de hockey, venus voir celui qui est devenu consultant en psychologie du sport pour le Canadien de Montréal, mais aussi des entrepreneurs désireux d'entendre une histoire des plus inspirantes. Et c'est ce à quoi ils ont eu droit.

Avec sa conférence «Le succès, c'est dans la tête», Sylvain Guimond a effectivement démontré, à coups d'anecdotes, de vidéos et de témoignages, que le bonheur est un choix qui nous appartient. «Être heureux, c'est un choix. On ne chante pas parce qu'on est heureux, mais on est heureux parce qu'on chante. Alors commencez dès maintenant à chanter! Tout part de votre attitude, et lorsque vous savez pourquoi vous vous battez et que vous êtes prêt à tout pour atteindre votre objectif, vous y arriverez.»

L'importance de rêver

Le conférencier a aussi beaucoup parlé de la notion de rêve, qui semble l'avoir fait grandement cheminer dans la vie. «Nos rêves, c'est ce que nous avons de plus précieux. Chaque victoire commence par un rêve, et chaque rêve est une victoire. Parce que le moment le plus important, ce n'est pas la concrétisation de nos rêves, mais l'espoir de ces rêves. C'est pourquoi il est si important de rêver.»

Pour lui, le bonheur, c'est en fait «la bonne heure». «Ce sont tous ces instants privilégiés où le temps s'arrête, et où vous vivez le moment présent avec ceux que vous aimez. La raison de votre existence, c'est de faire un bel album de souvenirs. C'est la seule chose qui vous restera à la fin de votre vie: le souvenir de tous ces beaux moments. Alors arrangez-vous pour avoir une histoire fantastique à raconter. Il faut que votre vie soit incroyable chaque jour!»

Réussir par l'échec

Parmi les autres sujets qu'il a abordés, l'expert a notamment parlé de l'estime de soi, de l'image de soi et de la confiance en soi, de la puissance de nos pensées, de l'importance des relations que l'on crée, et de l'amour «qui guérit tout». «Et n'oubliez pas que la seule façon de réussir, c'est par l'échec. Quelqu'un qui échoue et qui recommence, c'est un vrai champion», a-t-il conclu.

Rappelons que l'événement était présenté en collaboration avec EPR, RE/MAX des Mille-Îles et Emploi-Québec. Pour plus de renseignements sur la programmation de la CCIM, visitez le www.ccimoulins.com.