

Danielle Larocque

Dame d'exception dans l'ombre

Normand Gosselin

Est-il nécessaire d'être connue ou reconnue pour être une personne d'exception? Pas du tout: Danielle Larocque en est la preuve incontestée. Peu encline à parler d'elle-même et à s'afficher publiquement, il faut plutôt la pousser un peu pour qu'elle s'ouvre. Ses travaux, ses écrits, son bénévolat, sa proche aidance parlent pour elle. Et c'est beau-coup.

On parle d'elle comme étant un électron libre; elle tient effectivement beaucoup à sa liberté, à avoir les coudées franches, avec un minimum d'ordres et d'agenda rigides à respecter. Cet aspect de son orientation professionnelle explique qu'elle a été chargée de cours pendant toute sa carrière, sans vouloir devenir professeure, ce qui l'aurait obligée à investir du temps en gestion et en réunions; elle tenait à se concentrer sur ce qu'elle faisait de mieux, soit propager les bienfaits du mouvement dans une vision qui inclut l'Être. Elle a commencé à l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR), pour ensuite passer à l'Université du Québec à Montréal (UQAM), parcours parsemé de quelques cours à l'Université de Montréal. En tout: 36 ans à transmettre ses connaissances, expression qu'elle favorise plutôt que celle d'enseigner.

Pour elle, c'est l'humain avant tout. D'ailleurs, les quatre livres qu'elle a publiés sont en harmonie parfaite avec sa vision: soutenir l'humain dans le développement de son potentiel, être et générer l'enthousiasme et la vitalité. Sa mission est vraiment le soutien à la réussite, ce qu'elle a fait auprès de ses élèves tout au long de sa route. Pour finalement poser tous les gestes possibles pour que son savoir se perpétue principalement auprès des universitaires en refilant ses informations à d'autres membres du corps enseignant.

Son dernier livre, publié au début de 2023, *Relancer sa concentration*,

est disponible en librairie et sera distribué en Europe à compter de l'automne prochain. Ce livre lui a valu plusieurs articles, dont un dans le *Journal des citoyens*, et un d'envergure provinciale dans le cahier week-end du *Journal de Montréal* en mars dernier.

Pour parvenir à bien accumuler les connaissances lui permettant de respecter sa vision et bien vivre sa mission, elle s'est sans cesse perfectionnée par des formations-stage reliées au somatique et à la motricité, devenant au passage kinésiologue. Parmi les titres qui lui sont attribués, il y a celui d'éducatrice physique, ce qui l'a amenée à être membre de la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec.

Elle a aussi fondé l'entreprise Expression Santé et y œuvre toujours. Elle offre des conférences, présente des formations et anime des ateliers, en plus d'offrir de la consultation individuelle, le tout en mettant de l'avant les mouvements neuromoteurs qui parlent au système nerveux pour mieux se concentrer, sujet de son dernier livre.

Sa contribution sociale et son bénévolat impressionnent:

- Membre pendant dix ans du Réseau Femmes Québec (RFQ) (groupe de paroles et d'entraide)
- Membre du CA du RFQ 1997-2001 et présidente pendant un an
- Aide à un groupe de femmes de Prévost pour le développement d'un groupe de parole

- Membre du CA du comité d'élaboration de la Coop Santé à Prévost 2010-2012
 - Membre du CA du Rendez-vous Mondial du Cerf-Volant (dossiers promotion et programmation) en 1999
 - Photographe pour le Rendez-vous Mondial du Cerf-Volant, 1995 et 1999
 - Élaboration et animation d'émissions *En avant la santé* mettant en valeur les ressources du milieu (Verdun)
 - Animation de l'émission 1-2-3-4 pour les petits. 60 capsules de 10 minutes d'activités psychomotrices
 - Conception et animation de 15 capsules de gymnastique douce de trois minutes pour Cable Vision 1989-90
 - Proche aidante pour un aîné de 92 ans pendant 4 ans (décédé en 2020). Adeptes de tennis dès l'âge de 8 ou 9 ans, elle l'a enseigné à compter de l'âge de 16 ans et pendant plus de dix ans. Elle bouge tellement qu'on comprend rapidement comment il se fait qu'elle soit aussi mince. Une vraie de vraie dynamo!
- La citoyenne de Prévost est très, très, très occupée! Prendre sa retraite il y a cinq ans a été tout simplement faire les choses autrement, en particulier écrire, mais aussi en donnant au suivant autant qu'elle le peut. Son dernier livre sera l'objet d'une série de formations concernant les outils qui y sont présentés. Elle a invité un groupe de personnes à participer à une formation avant-première de *Relancer sa concentration*, le 26 avril dernier, à Prévost, qui a été très appréciée.

On a souvent entendu le slogan publicitaire *L'essayer, c'est l'adopter*. Adopter le concept développé par

Danielle Larocque dans son dernier livre crée quasiment de la dépendance tellement le tout est logique, simple et efficace. Connaître cette femme est plus qu'un privilège, c'est un cadeau de la Vie.



Danielle Larocque habite dans le Domaine des chansonniers de Prévost depuis près de 20 ans.

Photo: Normand Gosselin

Il existe de nombreuses raisons pour consulter en chiropratique

- Mal de dos
- Mal de cou
- Maux de tête
- Douleurs dans les bras, engourdissements
- Maux d'oreille à répétition
- Sciaticque
- Douleurs dans une jambe

sont des exemples...

Consultez pour un examen approfondi, un diagnostic et des conseils sur les traitements

Prenez rendez-vous:

450-224-4402

D^{re} Isabelle Cazeaux
Chiropraticienne D.C.

CENTRE CHIROPATIQUE VITALITÉ

Technique douce



2894, boul. Curé-Labelle
bureau #104, Prévost J0R 1T0

2022 CLUB DES ÉLITES ROYAL LEPAGE

HUMANIA

COURTIERS IMMOBILIERS

EQUIPE JSA

10 ROYAL LEPAGE CLUB DES DIX 2022 ÉQUIPE QUÉBEC

UNE ÉQUIPE *au cœur* DE VOTRE COMMUNAUTÉ !

EQUIPESTAMOUR.COM • 450 335-2611