

3 300 000  
abonnés  
Facebook en  
cinq ans!

# SYLVAIN CARUFEL: COMMENT IL A REPRIS SA VIE EN MAIN

Après deux inondations, un incendie, une séparation et une dette s'élevant à trois fois son salaire annuel, le musicien Sylvain Carufel a décidé de prendre sa vie en main.

Photo: Emily Beauchamp

**«Il est important de connaître son pourquoi. Si je continue à réaliser les choses comme je les ai faites dans le passé, que va devenir ma vie dans cinq ans? Qu'est-ce que ça me coûterait de ne pas faire ce qu'il**

aussi aider d'autres personnes à s'en sortir et à améliorer leur situation. Il a développé différents programmes et s'est adjoint des professionnels dans tous les domaines du bien-être, notamment en alimentation, en

d'apprendre comment créer un projet viable et vivre de sa passion grâce au Web.

Bien humblement, Sylvain Carufel nous fera part sous peu de sa passion, soit la musique, car c'est lui qui sera derrière la

## TROIS CONSEILS POUR S'ATELER À SON BIEN-ÊTRE SANS DÉPENSER UN SOU:

1. Respirer: s'arrêter quelques minutes, ralentir, respirer par le nez et se dire des affirmations positives quotidiennement.
2. Sourire.
3. Marcher pieds nus dans le gazon pour être en contact avec la nature.



Voici l'homme qui se cache derrière la page Facebook La solution est en vous!

**faut pour y parvenir? La souffrance était tellement grande que c'était non négociable. Il fallait que je fasse ce qu'il y avait à faire.»**

### SA PREMIÈRE RÉACTION: ENGAGER UN COACH EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Afin de partager son propre cheminement sur Internet, il a fondé La solution est en vous, en se disant que ça pourrait

gestion des finances, en remise en forme, etc.

Au fil de ses découvertes et de ses publications sur sa page Facebook La solution est en vous, il est passé de zéro abonné en 2012 à plus de 3 300 000. C'est mondialement la plus grande communauté en développement personnel dans la francophonie. De plus, il offre une formation gratuite sur le site [vivredepassion.ca](http://vivredepassion.ca) afin

création musicale de l'événement Soyons la solution, produit par Chantal Lacroix, qui aura lieu le 21 octobre prochain à la Place Bell à Laval et pour lequel on attend 10 000 personnes. Cet événement réunira 12 conférenciers, dont lui-même, afin de motiver les gens, de les inspirer et de les aider à trouver des solutions pour améliorer leurs vies.

Pour écouter l'entrevue, visitez [succesmodedemploi.com](http://succesmodedemploi.com).



Photo: Patrick Palmer

Par:  
*Louise A. Mercier*  
**Louise A. Mercier**  
(collaboration spéciale)

En tournage pour le lancement de *Vivre de sa passion*.

Photo: Productions Bien-D'être



Photo: Ève Langlais

À La Tulipe.

