



 Desjardins



## Sandra Houle

Une conférence des plus inspirante. Reconnue pour sa détermination et sa force de caractère, Sandra sait de quoi elle nous parle lorsqu'il est question de dépassement de soi et de sortir de sa zone de confort.

Personne de petite taille, ayant un syndrome rare, elle a un parcours de vie exceptionnel. Elle a étudié en cinéma et communication au cégep. Elle a participé à une multitude de pièces de théâtre tant au secondaire qu'au cégep et a fait à plusieurs reprises de l'improvisation.

Dans sa conférence, elle nous parle de l'importance d'oser être plus grand que soi pour enfin devenir la personne que nous souhaitons vraiment être. Selon elle, c'est en osant et en sortant de notre zone de confort que nos rêves et nos objectifs deviennent possible. Longtemps, elle s'est mise un frein vu sa petite taille jusqu'au jour où elle a décidé qu'elle ne voulait plus vivre selon le regard des gens. Elle nous parle également d'acceptation de soi. Lors de ses conférences, elle est parfois accompagnée de son conjoint Simon Bourgault, un homme en fauteuil roulant, victime d'un accident de VTT avec qui elle élabore le dépassement de soi.

Dans sa conférence d'une durée de 60 minutes, elle fait un bilan de sa vie. Elle partage ses expériences houleuses des quarante dernières années où elle a dû faire face aux préjugés et ainsi vaincre ses peurs. Elle aborde 3 thèmes : la confiance en soi, sortir de sa zone de confort et avoir un plan de vie pour réaliser ses rêves les plus fous. Sa mission est d'influencer le plus grand nombre de personne à briller et enfin oser être plus grand que soi.

Peu importe qui tu es, ton passé ne te définit pas en tant qu'être humain. Nous avons tous le pouvoir de faire le choix de devenir plus grand que nature dans notre quotidien. Mais comment on y arrive ?

Auteur du livre : « Je suis tellement plus grande que nature » publié en avril 2018 au Québec et en France, animatrice radio et animatrice des entrevues « Plus grandes que nature », elle parcourt le Québec pour présenter sa conférence afin d'inspirer le plus de gens possible à oser vivre leur vie plus grande que nature. Elle a participé à l'émission Mitsou et Léa sur les ondes de Moi et compagnie en septembre 2017 et a été interviewée dans plusieurs stations radio ainsi qu'à Denis Lévesque sur les ondes de TVA en mai et septembre 2018. Elle a également participé à une toute nouvelle émission télévisuelle qui s'intitule : Ça ne se demande pas ! sur les ondes de Ami-Télé.