

« Lorsque deux forces sont jointes, leur efficacité est double » - Isaac Newton



REDACTION WEB MARIEMADCREATIONS

Créatrice de Contenus de Qualité

Construisons ensemble

REDACTION PREMIUM

Un bon site ou un bon blog doit avoir des Contenus de Qualité. Pour gagner du temps et de la notoriété, choisissez de déléguer cette tâche à des professionnels aguerris dont j'en fais partie. Ils savent mieux que quiconque employer les formules magiques qui plaisent tant aux Moteurs de Recherche et au Référencement naturel. Pour cela, forte d'une expérience de plusieurs années déjà, je suis à votre disposition pour des Contenus Optimisés. A votre écoute, je n'attends qu'une seule chose : dégainer pour vous, tout mon savoir-faire en Rédaction Web. Pour plus d'informations et tarifs. Contactez-moi.

Marie Da Cruz

lesclespouretreheureux@gmail.com ou Portable :
06 65 65 32 11



Mémoire qui flanche ? 10 exercices à pratiquer sans modération !

17 heures ago Marie Da Cruz @MarieDACRUZ4

Vous avez la mémoire qui flanche ? Et bien, ces 10 exercices vont vous permettre de l'améliorer un peu plus...



VIE À DEUX

Le démon de midi à votre porte

Le démon de midi peut frapper à la porte de n'importe qui. Tapi dans l'ombre, à l'abri des regards, il...



VIE À DEUX

5 clés pour bien vivre à deux

Vivre à deux vous tente ? A force d'attendre l'amour jusqu'à présent, vous voilà assoiffé de petits déjeuners et d'une...



VOYAGE ET VOYAGES

Idée-cadeau : une escapade bien-être en Basse-Normandie

La meilleure idée-cadeau pour prendre soin de soi



SANTÉ ET MODE DE VIE

Opter pour un matelas à mémoire de forme pour bien dormir

Le matelas à mémoire de forme permet de bénéficier d'un sommeil de qualité. Celui-ci convient notamment aux personnes souffrant de...

2 semaines ago



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

L'affirmation de soi : je suis moi et pis c'est tout !

L'affirmation de soi, c'est quoi ? Oui, parce que clamer haut et fort ce que l'on pense tout bas, n'est...

2 semaines ago



IL EST OÙ LE BONHEUR

Comment aimer à nouveau ?

Aimer de nouveau, c'est le rêve de certains d'entre-vous. Toutefois, comment y parvenir, alors que le souvenir de l'autre est...

3 semaines ago



IL EST OÙ LE BONHEUR

Les 5 bonnes résolutions pour 2019

Les bonnes résolutions 2019 sont les vœux les plus



ENFANTS IL EST OÙ LE BONHEUR

Lettre d'amour à nos filles

Inspiré par le poème de Rudyard Kipling : "Si", voici le beau poème de Fabienne Marsaudon : "Tu seras une"



VIE À DEUX

Des fleurs pour exprimer vos sentiments

Les fleurs ont leur langage propre pour exprimer



COUPLE ET FAMILLE

Le langage de l'amour

Le langage amoureux, vous connaissez ? Lequel est le vôtre ? Découvrez-en quelques uns dans cet article qui vous aideront...

4 semaines ago



ENFANTS VIE DE FAMILLE

Serions-nous tous des parents méchants

Aux yeux de certains enfants, nous sommes tous des parents "méchants" ! Qu'en est-il réellement ?

4 semaines ago



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Apprenez à déchiffrer le langage du corps

Voici un test qui va vous permettre de connaître votre capacité à lire le langage du corps lors d'un rendez-vous...

4 semaines ago



RENCONTRES AMOUREUSES

Comment ne plus échouer en séduction

Saviez-vous que 97% des relations sentimentales échouent dès la première rencontre ? Quelles en



COUPLE ET FAMILLE VIE À DEUX

Comment vivre avec un fêtard

Vivre avec un ou une fêtard(e) n'est jamais simple. Au début, on accepte mais après ? Etes-vous sûr de vouloir...



COUPLE ET FAMILLE

Comment vivre avec un radin

Vous cherchez des idées cadeaux pour votre petit Amour ? Seulement, il y a un hic : il va falloir ouvrir...

1 mois ago



VIE À DEUX

Frex : quand mon ex devient mon meilleur ami

Le Frex est cet Ex qui est devenu votre ami, voire votre meilleur ami. Il est toujours là pour vous...

1 mois ago



VIE À DEUX

Vie à deux : Pourquoi je n'arrive plus à le comprendre ?

La vie à deux n'est pas aussi simple qu'il n'y paraît. Comment arriver encore à comprendre l'autre ? Les relations...

1 mois ago



RENCONTRES AMOUREUSES VIE À DEUX

Les promesses de l'amour

Les promesses de l'amour sont là pour rassurer ou consolider le couple. Mais encore faut-il les tenir tout au long...

1 mois ago



COUPLE ET FAMILLE

Fidélité : le contrat de confiance

La fidélité n'est pas un vain mot en amour ! En effet, elle est signe d'engagement, de solidité et



RENCONTRES AMOUREUSES

Comment séduire un célibataire sur internet ?

Découvrez dans cet article toutes les astuces clés



ENFANTS VIE DE FAMILLE

Comment occuper vos enfants

Comment occuper vos enfants lors des vacances de la Toussaint ou simplement, les week-end ?



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Coach Bien-être et Nutrition, un métier d'avenir

Un Coach Bien-être et Nutrition est là pour vous guider dans ce qu'il y a de mieux pour vous. La...

2 mois ago



IL EST OÙ LE BONHEUR

Rencontres amoureuses dans le Nord : comment s'y prendre ?

Les gens du Nord, vous en connaissez ? Non, je ne parle pas de la chanson d'Enrico Macias qui nous...

2 mois ago



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

La peur en amour, véritable tue l'amour

La peur en amour est un véritable "tue l'amour". Découvrez l'excellent article de Philippe Knobloch qui nous révèle ses conseils...

2 mois ago



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Khalil Gibran et l'amour

Qui est Khalil Gibran ? La citation, non moins illustre de l'artiste né au Liban, le 6 Janvier 1883 -...



VIE DE FAMILLE

L'ennui, la source de tous vos maux

De l'enfant qui vous répète sans cesse : "Maman, je m'ennuie, sais pas quoi faire..." à la mère ou père...

2 mois ago



BILLETS BONNE HUMEUR

Halloween et Jack-o'-lantern

Halloween et Jack-o'-lantern, l'événement le plus effrayant de l'année, a lieu chaque 31 octobre,



SANTÉ ET MODE DE VIE

L'hypnose au service de votre santé et bien-être

L'hypnose thérapeutique est de plus en plus sollicitée dans le cadre de la santé et de notre bien-être. Nombreux sont...

2 mois ago



VOTRE SANTÉ

Comment prendre soin de sa santé

La santé est ce qu'il y a de plus précieux dans la



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Quels sont les meilleurs sites de rencontre en ligne pour trouver l'amour ?

Des sites de rencontre en ligne, il y en a plein désormais. Quels sont les meilleurs pour trouver l'âme sœur...

2 mois ago



SANTÉ ET MODE DE VIE

Comment rester de bonne humeur

Il n'est pas rare, après avoir pourtant passé un bel été et d'excellentes vacances, qu'une légère



VIE À DEUX

Infidélité : une trahison qui nous ronge

En règle générale, les hommes n'ont pas la même conception de l'infidélité que les femmes. Pourquoi



A LA RECHERCHE DU BONHEUR

Les raisons de consulter un voyant

Il existe en chacun de nous ce côté, ce besoin incontrôlable de savoir ce que l'avenir nous



VIE À DEUX

Malentendus dans le couple, à qui la faute ?

Les malentendus s'installent petit à petit dans le couple et l'on n'arrive plus parfois à comprendre ou à supporter l'autre...

3 mois ago

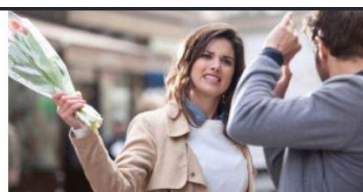


BILLETS BONNE HUMEUR

Les phobiques du vendredi 13

Les phobiques du vendredi 13 évitent de sortir, de faire leurs courses ou encore de travailler ce jour-là. Pourquoi ?

3 mois ago



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Looser : comment s'en débarrasser ?

Tocard, boulet, vantard, lourdingue, pauvre type, loser, autant de noms d'oiseaux pour désigner une seule et même personne : celle...

3 mois ago



ZEN

Un massage relaxant pour votre bien-être et le plaisir des sens

Le massage bien-être ou relaxant est devenu pour certains, un art de vivre à part entière. En institut



CUISINE ET RECETTES

Les bienfaits des oignons et de l'ail

On dispose à peu près toujours dans sa cuisine d'oignons et d'ail ! Légumes peu coûteux et



VIE À DEUX

Comment vivre avec un orgueilleux

Si vous n'êtes pas conscient de votre orgueil, acceptez que l'on vous le dise ! Les gens ne

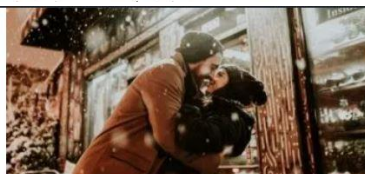


DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Johnny Hallyday : En avant Guégan !

Désormais, la voix de Jean-Baptiste Guégan aidera les fans de Johnny Hallyday à ne pas entendre, pour le moment, le...

3 mois ago

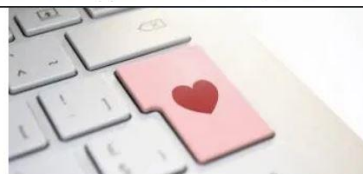


COUPLE ET FAMILLE VIE À DEUX

Être bien en couple, même à distance

En couple mais à distance ? Oui, c'est possible aussi. Pour cela, il faut savoir se préparer et réussir à...

3 mois ago



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Site de rencontre gratuit pour de belles histoires d'amour !

En amour, il n'y a pas d'âge pour aimer ou être aimé. Cependant, avant de pouvoir roucouler en toute sérénité,...

3 mois ago



SANTÉ ET MODE DE VIE VIE À DEUX

Quand le sale caractère de Madame est bon pour la santé de Chéri

En quoi le sale caractère de Madame peut être un



STRESS

Stresser lors d'un rendez-vous, comment l'éviter ?

Le stress est un signal d'alarme activé pour nous permettre de changer les choses inutiles.



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL SANTÉ ET MODE DE VIE

Le Niksen ou l'art de ne rien faire comme les chats

Le Niksen est l'art de ne rien faire du tout pendant un certain moment. Encore faut-il en être capable



IL EST OÙ LE BONHEUR

Réussir sa vie de toute évidence

Réussir sa vie est le privilège de certaines personnes. Pourtant, à bien y regarder, il ne faut pas grand-chose pour...

4 mois ago



IL EST OÙ LE BONHEUR PROVERBES ET CITATIONS

Savoir apprécier le temps qui passe

Nul ne peut arrêter le temps qui passe... Découvrez ce magnifique texte d'un auteur peu connu qui nous donne sa...

4 mois ago



SANTÉ ET MODE DE VIE

La balance connectée au service de votre santé

La balance connectée a de nombreux atouts pour votre bien-être. Elle permet non seulement de suivre votre courbe de poids...

4 mois ago



VIE À DEUX

Comment être soi-même et heureux en Amour

Quelles sont les solutions pour réussir à être soi-même y compris lorsque vous avez des sentiments très forts pour une...



COUPLE ET FAMILLE DÉCO MAISON

Un calendrier anniversaire pour ne plus rien rater !

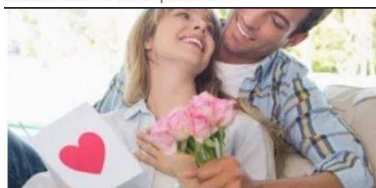
Le calendrier anniversaire est l'outil idéal pour ne plus rien oublier ! Un événement heureux, un jour à célébrer ou...



DÉCO MAISON

Moteur volet roulant, comment bien le choisir ?

Choisir le bon moteur volet roulant pour un meilleur confort et bien-être chez soi n'est pas toujours aussi simple qu'il...



COUPLE ET FAMILLE

Quand les compliments font durer le couple

Il est important de continuer à se faire des compliments mutuellement. Le couple se renforce ainsi et garde toute sa...

4 mois ago



SANTÉ ET MODE DE VIE

Citron : la détox en un seul zeste

Voici 7 bonnes raisons de commencer la journée avec de l'eau tiède et le jus d'un demi citron pressé. Pourquoi...

4 mois ago



COUPLE ET FAMILLE

La jalousie est un vilain défaut

La jalousie est présente en chacun de nous. Toutefois, comment la vaincre lorsqu'elle est malade ? Ou comment la contrôler...

4 mois ago



CUISINE ET RECETTES VOTRE SANTÉ

Les atouts minceur des épices

Les épices, tout le monde les connaît ! Savoureuses, légères et anti-graisses, les épices



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Comment ne plus vous retrouver Seul sur le sable

Seul(e) sur le sable ? Votre vie sentimentale bat de



SANTÉ ET MODE DE VIE

La jeunesse est dans l'assiette

Même si l'on ne peut pas vous promettre la jeunesse éternelle, manger régulièrement ces



COUPLE ET FAMILLE

Donner la vie, un acte d'amour

Donner la vie est un acte d'amour indéniable. Entre le début de la grossesse et l'arrivée de Bébé, neuf longs...

5 mois ago



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL
EBOOKS DE MARIE DA CRUZ

Confiance en Soi : Comment la Booster ?

La confiance en soi n'est pas quelque chose d'inné. Elle s'acquiert jour après jour, petit à petit. Nombreux, sont ceux...

5 mois ago



IL EST OÙ LE BONHEUR MUSIQUE À ÉCOUTER

Karaoké : Chanter rend heureux

Le phénomène du karaoké serait né dans un bar de Kobe, à l'ouest du Japon. Le guitariste d'un groupe amateur...

5 mois ago



PEINE

Comment surmonter un chagrin d'amour

Il n'y a rien de plus difficile au monde que de



DÉCO MAISON

Comment s'occuper de ses plantes pendant les vacances

Quand on a de belles plantes à la maison, difficile



ARTICLES INVITÉS SANTÉ ET MODE DE VIE
VOTRE SANTÉ

3 clés pour apprendre à mieux gérer son stress

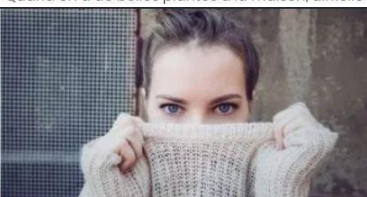


PEINE

Pourquoi culpabiliser sans cesse ?

Culpabiliser : que l'on soit petit ou grand, on a toujours l'impression de ne jamais "bien faire" ou en tout...

5 mois ago



SANTÉ ET MODE DE VIE

Bien dans ses vêtements, bien dans sa peau

Etre bien dans sa tête, c'est aussi être bien dans sa peau et donc, dans ses vêtements ! Regardons de...

5 mois ago



VIE À DEUX

Cadeau de mariage idéal : où et comment le trouver ?

Trouver le cadeau de mariage idéal n'est pas toujours chose facile. D'autant plus que tout le monde le veut unique...

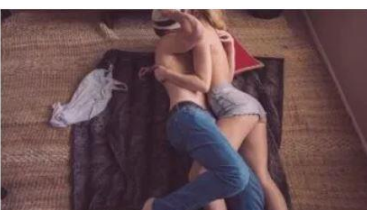
5 mois ago



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Séduction : un jeu de rôles

Si vous êtes encore célibataire, l'amour vous attend peut-être cet été. Cependant, tout cela ne se fait pas sans l'aide...



VIE À DEUX

Trois bonnes raisons d'acheter un sextoy

Les plus timides peuvent trouver tout ce qu'ils



CONFIANCE EN SOI

La beauté des Femmes rondes

Pour certaines femmes rondes, il est souvent difficile d'assumer ses formes, surtout après les



VIE À DEUX

Couple : 5 jeux coquins qui n'ont rien d'interdit !

Pour la plupart des gens, jeux coquins riment souvent avec jeux interdits, dans le couple. Il n'en est rien en...

5 mois ago



VOYAGE ET VOYAGES

Prendre le train, le temps d'un week-end à Rome

Prendre le train pour un week-end à Rome est encore plus top qu'on ne l'imagine. Non seulement, ça nous fait...

5 mois ago



RÉDACTION WEB

Des rédacteurs web, capables de tout !

Les rédacteurs sont "les petites mains" du contenu web. Méconnus ou anonymes, ils ont pourtant qu'une seule envie : satisfaire...

5 mois ago



VOTRE SANTÉ

Le sommeil, un besoin indispensable pour le bien-être du corps

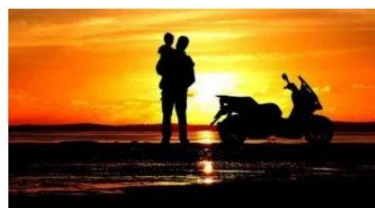
Ah ! Le sommeil ! Nous avons pourtant déjà parlé



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Quand le jour de la fête des pères, mon ebook est numéro 1 sur amazon

Hey ! Vous n'allez pas le croire mais je suis numéro



ENFANTS VIE DE FAMILLE

Etre un bon père pour le fêter dimanche 16 juin

Etre un bon père est indéfinissable et surtout pas toujours facile à concrétiser. Alors, rendons-leur honneur à l'occasion de la



SANTÉ ET MODE DE VIE

Quand bien dormir vous donne la pêche !

Il ne suffit pas d'une bonne literie pour bien dormir. Encore faut-il respecter une certaine hygiène de vie pour avoir...

6 mois ago



ENFANTS VIE DE FAMILLE

Fête des pères le 16 juin

Elles le rêvent parfait mais acceptent qu'il ne le soit pas. Elles le voudraient à la fois bon parent et...

6 mois ago



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Apprendre à mieux se connaître

Comment apprendre à mieux se connaître ? Chacun possède un trésor. Il nous appartient de le découvrir, de l'exploiter. Il...

6 mois ago



SANTÉ ET MODE DE VIE

Mesdames, faites un pas vers plus de sport !

Faire du sport ou pratiquer une activité physique est surtout recommandé aux femmes sédentaires



SANTÉ ET MODE DE VIE

Les 5 vertus surprenantes du café

Le café est une boisson consommée par 8 Français sur 10. C'est dire à quel point on aime le



SANTÉ ET MODE DE VIE

Mode de vie : la quête du bonheur facilement et simplement

Il existe quelques astuces faciles à adopter pour



VIE À DEUX

Faire du sport en couple, une bonne ou une mauvaise idée ?

Le sport en couple peut être excellent pour la vie amoureuse. Non seulement, vous avez les mêmes passions mais surtout...

6 mois ago



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Game of Thrones, la série culte qui en dit long

Game of Thrones, la série aux 17 millions de spectateurs se termine à peine et déjà on en redemande une...

6 mois ago



SANTÉ ET MODE DE VIE VOTRE SANTÉ

Jardiner ou comment cultiver sa santé

Jardiner est possible en toute saison. Cependant dès le printemps et surtout dès la fin des Saints de Glace, chacun...

7 mois ago



COUPLE ET FAMILLE VIE À DEUX

Disputes dans le couple

On ne le répètera jamais assez, la base de l'amour pour éviter les disputes en couple est la communication ! Parlez...



SANTÉ ET MODE DE VIE

Humeurs et mauvais temps

Pourquoi le mauvais temps influence nos humeurs ? Éléments de réponse dans cet article.

7 mois ago



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Journée Mondiale de l'Altruisme pour le bien de tous

La Journée mondiale de l'Altruisme ou la JMA aura...



CONFIANCE EN SOI

Stress et Confiance en soi

Comment gérer le stress et reprendre confiance en soi afin d'éviter de se gâcher la vie.

7 mois ago



ENFANTS VIE DE FAMILLE

Bonne Fête des Mamans

Dimanche 26 mai, comme chaque année, on fête les Mamans. D'où vient cette idée et pourquoi ?

7 mois ago



PEINE

Une peine est-elle à perpétuité

Nous le savons tous pourtant qu'un jour ou l'autre, notre mort, notre départ à tous, est inéluctable. Y sommes-nous pour...

7 mois ago



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Les gens heureux n'intéressent personne

On pourrait croire, en effet, que les gens heureux ont plus de chance ou utilisent une baguette...



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Pourquoi les bijoux nous sont-ils si précieux ?

Porter des bijoux n'est jamais anodin. En effet, cela traduit pour la plupart d'entre nous un...



SANTÉ ET MODE DE VIE

Comment se sentir mieux chaque jour ?

Chaque jour, vous êtes très certainement, nombreux à rechercher des idées pour vous sentir...



IL EST OÙ LE BONHEUR

Votre Vie n'est pas une question de chance

Si vous voulez attirer la chance, changez donc votre façon de voir les choses et surtout apparemment, votre façon de...

7 mois ago



A LA RECHERCHE DU BONHEUR

Longévité avec la vie en rose

Voir la vie en rose, ça vous dit ? D'habitude, on a plutôt tendance à "broyer du noir", à se...

7 mois ago



SANTÉ ET MODE DE VIE VOTRE SANTÉ

Adversité : ces accès de colère qui tuent

Attention à la crise cardiaque ou AVC avec les accès de colère Nous sommes tous concernés un jour ou l'autre...

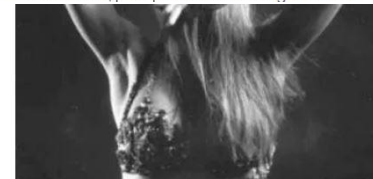
8 mois ago



VIE À DEUX

Faut-il tout raconter de son passé

Le passé que l'on a, même s'il fait de nous ce que nous sommes, peut parfois entacher gravement



VOYAGE ET VOYAGES

Les 5 bonheurs de la danse orientale

La danse orientale. Pour la plupart d'entre nous, danser procure souvent un immense bonheur, un bien-être qui défoule, apaise les...

8 mois ago



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Fiançailles, comment surmonter la rupture

Comment survivre à des fiançailles rompues ? Elles étaient nécessaires à découvrir votre futur

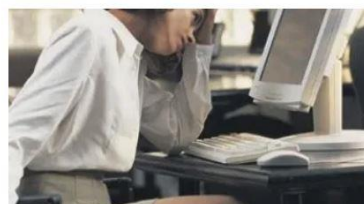


VIE À DEUX

Surnoms amoureux, quels sont les vôtres

Tendres ou amicaux, moqueurs ou péjoratifs... On a tous tendance à donner un surnom à quelqu'un. Mais que se cache-t-il...

8 mois ago



STRESS

Pourquoi on déteste le lundi

Si comme nous, vous détestez sans raison apparente le lundi, et qu'il vous le rend bien, voilà une information qui vous...



SANTÉ ET MODE DE VIE

Ménage de printemps pour votre confort

Un bon ménage de printemps ne se fait pas sans une bonne organisation ! Le temps, c'est de l'argent et...

8 mois ago



CUISINE ET RECETTES

Basilic à l'infini

Voici comment démultiplier votre basilic à l'infini. Pas la peine d'en acheter plusieurs pots, le basilic se replante facilement. Suivez...



ÊTRE HEUREUX

Le bonheur rend heureux

Le muguet est souvent associé à la chance et porte bonheur, paraît-il. Mais est-ce vraiment le cas ?



VOYAGE ET VOYAGES

La Touraine en camping-car

La Touraine en camping-car, ça vous dit ? Et bien, réalisez votre rêve facilement en louant un tout simplement...



DÉCOUVERTE MUSICALE LIVE PASSION DE VDC

Matthew Perryman Jones dans la Live Passion de VDC

Né en 1973, Matthew Perryman Jones est un chanteur et compositeur américain qui vit actuellement à Nashville, Tennessee. A découvrir.
8 mois ago



VIE À DEUX

Weekend en amoureux pour Pâques

Vous rêvez d'une escapade en amoureux pour votre weekend prolongé de Pâques ? Toutes les occasions sont bonnes pour lui...
8 mois ago



STRESS

Les bienfaits d'une respiration harmonieuse

Une respiration harmonieuse est importante pour apprendre à gérer son stress. Si vous pratiquez l'"abdominale", vous aurez beaucoup moins...
8 mois ago



VOYAGE ET VOYAGES

Comment bien faire ses valises

Comment bien faire ses valises ? Que ce soit pour partir en vacances ou simplement en weekend, préparer ses valises...
[sw-perryman-jones-dans-la-live-passion-de-vdc/amp/](#)



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Rencontres amoureuses sur le net

Les rencontres sur le net, version XXIe siècle comportent des pièges numériques. D'autant plus que ce terrain de jeux virtuels...
8 mois ago



COUPLE ET FAMILLE

Comment vivre avec un paresseux

Le paresseux, à part aller au resto ou dans un bar, de temps-en-temps au cinéma, impossible de le



SANTÉ ET MODE DE VIE

Apprenez à vous sentir belle

Apprenez à vous sentir belle ou à en devenir ! Pour cela, rien de bien compliqué, si ce n'est un...
9 mois ago



SANTÉ ET MODE DE VIE

Changer d'heure, comment se lever du bon pied

Pas toujours facile de prendre la vie du bon côté, surtout le weekend prochain où l'on doit encore



A LA RECHERCHE DU BONHEUR
SANTÉ ET MODE DE VIE VOTRE SANTÉ

Le bonheur, c'est bon pour la santé

En cette journée internationale du bonheur, pour vivre vieux, soyons heureux ! Oui mais comment y parvenir ? Que devons...
9 mois ago



SANTÉ ET MODE DE VIE

Conseils pour garder la ligne

Pour garder la ligne et être au top cet été, suivez ces quelques conseils faciles à appliquer. Pour
[ces conseils faciles à appliquer. Pour](#)



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Le développement personnel pour ne plus être Malheureux

Le Développement Personnel peut vous aider à



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

où en sommes-nous avec la galanterie ?

Si la galanterie veut généralement que les

Ecrivez pour le Blog

Les pages du blog sont à votre disposition pour publier vos articles inédits, uniques et originaux ! Une bonne façon...

9 mois ago



VOTRE SANTÉ

Ce mauvais temps qui nous rend malade

Comment ne pas tomber malade par ce temps ? Rhumes, grippe, toux sèche ou grasse, ça ne s'arrête jamais !...

9 mois ago



SANTÉ ET MODE DE VIE

10 aliments qui mettent de bonne humeur

Découvrez tout de suite les meilleurs fruits et légumes à mettre au menu pour avoir la pêche et faire le...

9 mois ago



SANTÉ ET MODE DE VIE VIEILLIR

Les facteurs du vieillissement

Le processus du vieillissement n'est pas toujours bien vu. Vieillir provoque des changements qui nous touchent aussi bien intérieurement que...



VOTRE SANTÉ

Ménopause : pour le pire et le meilleur

La ménopause est la période de la vie d'une femme où les règles (menstruations) s'arrêtent définitivement. Elle intervient généralement vers 50 ans...

9 mois ago



IL EST OÙ LE BONHEUR

Comment changer de vie

Changer de vie... Et pourquoi pas ? Profitez de ces moments de détente que sont les vacances ou congés pour...



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

comment jouir d'une bonne réputation dans la vie

Une bonne réputation ne se fait pas sans un travail assidu sur soi. Mais qu'en est-il de celle qu'on nous...

9 mois ago



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Journée des Droits de la Femme

Le 8 mars est La Journée Internationale des Droits de la Femme. Une journée qui résonne aux sons des combats...



SANTÉ ET MODE DE VIE STRESS ZEN

Bien-être : les huiles essentielles au travail

Les huiles essentielles ont de nombreuses vertus qui ne sont plus à démontrer. Entre autres, elles sont idéales pour chasser...

9 mois ago



BILLETS BONNE HUMEUR LES BBH

Le saviez-vous ? Les hommes aussi peuvent allaiter

Les hommes aussi sont capables d'allaiter. Comment et pourquoi ? Découvrons vite ce



VIE À DEUX

Comment vivre avec un égoïste

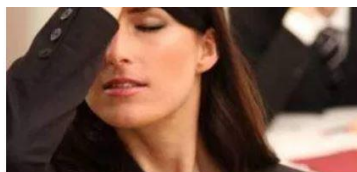
La plupart des humains que nous sommes, reprochons souvent à nos chéri(e)s, d'être particulièrement égoïstes, en ce qui les



VOTRE SANTÉ

Allergies du printemps

Chaque année, le printemps signe également pour certains d'entre nous le retour des allergies. Découvrez-en les origines ainsi que quelques...



COUPLE ET FAMILLE

Le prix de vos erreurs

Avez-vous une seule fois dans votre vie mesuré ou calculé le prix que vous coûtent vos erreurs, vos excès, vos...

9 mois ago



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Tomber sur un salaud

Le salaud ne vous a rien promis. Il ne fait que passer. Forcément, ça fait mal mais l'amour n'est pas...

9 mois ago

Fête des grand-mères : Avis à tous les petits-enfants !

Et si je vous disais que ce sont les cafés de la marque "Grand-mère" qui ont inventé la fête des...
9 mois ago



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Comment trouver l'amour en ligne après 40 ans

A 40 ans et plus, il n'est pas rare de se retrouver célibataire, que ce soit après une séparation, un...



SANTÉ ET MODE DE VIE

Quels fruits et légumes consommer en mars ?

Consommer les fruits et légumes de mars est excellent pour notre santé. En quoi nous sont-ils si bénéfiques ? Allons...

9 mois ago



QUEL EST TON BONHEUR

Carpe Diem, heureux ceux qui le font

Le Carpe Diem n'a rien de bien compliqué à appliquer ! Il suffit juste d'apprécier chaque petit



VOTRE SANTÉ

Comment sortir d'une déprime

Sortir d'une déprime n'est pas aussi facile qu'on le pense. Pour l'avoir vécu moi-même, je vous raconte aujourd'hui comment je...

10 mois ago



BILLET BONNE HUMEUR

Les grains de café et le parfum

Savez-vous à quoi servent les grains de café dans une parfumerie ? Non ? On vous donne la réponse dans...



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL STRESS

Les pensées alternatives

Les pensées alternatives sont l'outil idéal pour se recentrer sur le positif quand tout semble converger contre nous. Et plus...

10 mois ago



A LA RECHERCHE DU BONHEUR ÊTRE HEUREUX

Les 10 choses différentes des gens heureux

Les gens heureux sont connectés à leurs familles, à leurs voisins, à leurs lieux de culte et à leurs communautés.



COUPLE ET FAMILLE VIE À DEUX

Comment bien aimer son homme

Ah ! Un homme... Notre Homme ! Mais quel abruti ! Ce n'est pas possible d'être aussi maladroit ou maladélicat !



SANTÉ ET MODE DE VIE

Les 10 secrets de la beauté orientale

Les femmes orientales ont depuis la nuit des temps, toujours su prendre soin de leur beauté naturelle. Les secrets de leur beauté...



A LA RECHERCHE DU BONHEUR
IL EST OÙ LE BONHEUR

Le secret pour être plus heureux

Le secret pour être plus heureux en 7 conseils. Avoir envie d'une vie épanouissante et sereine s'acquiert par l'apprentissage du...

10 mois ago



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Le séducteur, un Beau parleur ?

Le séducteur n'a de cesse de vous plaire. Ce qui peut paraître de l'amour en lui n'est en réalité que...

10 mois ago



IL EST OÙ LE BONHEUR QUEL EST TON BONHEUR
VIE À DEUX

La Saint-Valentin pour se dire Je t'aime

Comme à chaque fois, la fête de la Saint Valentin entraîne avec elle, l'éternelle polémique autour de l'amour. Faut-il acheter...

10 mois ago



DÉCO MAISON

Pour une déco qui en jette

La déco intérieure est fondamentale dans une maison car le bonheur n'existerait pas sans elle. Découvrez comment la déco...



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

L'apprentissage de la tendresse

La tendresse est l'un des sentiments qui nous quitte rarement. Autant les autres peuvent être vécus plus ou moins intensément...

10 mois ago



CUISINE ET RECETTES

D'où vient la tartiflette

La tartiflette est un plat d'hiver que l'on croit typique de la montagne. Il n'en est rien. C'est tout...



COUPLE ET FAMILLE

Que faire de votre Ex

Votre ex est désormais de retour dans vos bras, vous êtes content mais vous avez peur de l'avenir. Toutefois, vous...

10 mois ago



VIE DE FAMILLE

Lettre à ma fille, vieillir un jour...

Lettre à ma fille ou comment lui expliquer que vieillir est une loi de la nature. Un texte émouvant de...



ENFANTS VIE DE FAMILLE

Cadeau de naissance : Comment bien le choisir

Un cadeau de naissance n'est pas toujours facile à trouver. Comment bien le choisir et sur quels critères se baser...

10 mois ago



CONFIANCE EN SOI

La comparaison aux autres

La comparaison aux autres est parfois très destructrice et n'épargne personne. Elle est infaillible pour saper la confiance en vous...

10 mois ago



ENFANTS VIE DE FAMILLE

Nos chers petits monstres

Nos chers petits monstres savent très bien nous faire tourner en bourrique. Pourtant, nous les avons désirés et voulus. Comment...

10 mois ago



VOYAGE ET VOYAGES

Innsbruck pour des vacances de rêve

Innsbruck, vous connaissez ? Pas même une petite idée ? Pourtant, rien qu'en prononçant son nom,



STRESS

Pour être heureux : Arrêtez de râler

Arrêter de râler, pester, de vous plaindre, de bougonner ... C'est le défi que vous devriez vous lancer, le...

10 mois ago



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Célébrités et pêchés capitaux

Les célébrités ne sont pas toujours à la fête. Harcelées sans arrêt par une certaine presse, comment font-elles pour résister...

10 mois ago

Comment guérir un cœur brisé

Nous avons tous eu le cœur brisé au moins une fois dans sa vie. Douleur, chagrin, on pense que l'on...

10 mois ago



IL EST OÙ LE BONHEUR

Voyance, doit-on y croire ?

Avec la voyance, tout est possible. Une nouvelle année démarre et avec elle, tout son lot d'incertitudes, d'appréhensions et d'inquiétudes...



CONFIANCE EN SOI DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Développez l'estime de vous

Si vous êtes déterminé à augmenter l'estime de vous... alors, vous êtes en route vers le succès. Le fait d'avoir...

11 mois ago



COUPLE ET FAMILLE IL EST OÙ LE BONHEUR

Parlez-lui d'amour...

Parlez-lui d'amour. Votre union n'en sera que plus forte. Trop souvent, on néglige de dire Je t'aime à l'autre. L'amour...



VIE DE FAMILLE

Comment s'occuper

Qu'il fasse beau ou mauvais, il y a toujours un moment où l'on tourne en rond, à chercher comment s'occuper...

11 mois ago



ETRE HEUREUX IL EST OÙ LE BONHEUR

Du chocolat pour fondre de plaisir

Nous sommes nombreux, (même très nombreux !) à aimer le chocolat. On ne peut pas y résister.



CUISINE ET RECETTES

Rois, Reines et l'Épiphanie

De la galette des rois à la fève, découvrez jusqu'où remontent leurs origines !

11 mois ago

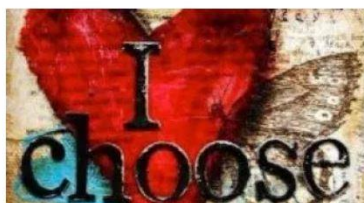


EBOOKS DE MARIE DA CRUZ

Ecrire, Un rêve accessible à tous

Écrivez et écrivez encore ! La récompense sera un (beau) jour au bout du chemin.

11 mois ago



LA JOIE

Le pouvoir de la joie de vivre

Les personnes qui cultivent la joie de vivre aiment et profitent de chaque instant de leur vie. Elle ne...

11 mois ago



ETRE HEUREUX

15 conseils pour être heureux

Etre heureux s'apprend. Pour cela, vous devez abandonner certaines idées préconçues et vous...

11 mois ago



LIVE PASSION DE VDC

Daughtry dans la Live Passion de VDC

Daughtry est le leader du groupe rock qui porte son nom. Ce chanteur, guitariste et auteur-compositeur a été découvert par...

11 mois ago



CONFIANCE EN SOI DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Savoir faire un discours de table

Bien souvent, le discours de table ressemble davantage à une corvée (pour celui qui le fait comme pour celui qui...)

11 mois ago



A LA RECHERCHE DU BONHEUR

Le bonheur se mijote en cuisine

Le bonheur se mijote aussi en cuisine et le plaisir des sens est à la portée de tous. Il ne...

11 mois ago



IL EST OÙ LE BONHEUR

Pour un Noël tout en beauté

Pour un Noël toute en beauté, suivez ces quelques conseils qui vous faciliteront la tâche et passez de très belles...



CUISINE ET RECETTES

Thanksgiving : quelle belle dinde !

Parce que mes amis américains sont nombreux à lire ce blog, aujourd'hui, je vous explique l'origine et la tradition de...

1 an ago



CUISINE ET RECETTES

Feliz Natal au Portugal

Le Portugal reste la destination préférée des touristes. Pourquoi ne pas y passer les fêtes de fin d'année ?



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Halloween et ses citrouilles

Bientôt Halloween et ses citrouilles. Mais d'où vient donc cette tradition ?

1 an ago



COUPLE ET FAMILLE

Avoir de l'humour : un don précieux

En 2019, pourquoi ne pas avoir plus d'humour ? Les



DÉCO MAISON

Déco de Toi à Moi...

Décorer sa maison ou son appartement procure une satisfaction et un bonheur inégalables. Toutefois, ce n'est pas toujours simple pour...

1 an ago



DANIEL ICHBIAH

Enquête sur un mythe vivant : Mark Zuckerberg par Daniel Ichbiah

Il sait tout de nous et nous ne savons rien de lui !



IL EST OÙ LE BONHEUR

Vers un monde plus bienveillant

Charlie Bregman vient de publier récemment un manifeste pour un monde plus bienveillant "Sourire aux coqs, pardonner aux ânes et..."



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Le raisin et ses secrets

Frais, sec, en jus, en huile ou encore sous forme de vin (avec modération, bien sûr), le raisin comblera tous...



A LA RECHERCHE DU BONHEUR
IL EST OÙ LE BONHEUR

Weekend mondial du Bien-Être

Quoi de mieux pour Mes Clés du Bonheur que de vous informer de cet événement à venir très prochainement ?...

1 an ago

Le rire et ses bienfaits

Savoir profiter de ses vacances ou repos n'est efficace que si l'on sait décompresser. Pour cela, rien de mieux que...

1 an ago



LIVE PASSION DE VDC MUSIQUE À ÉCOUTER VDC

Gary Allan dans la Live Passion de VDC

La musique est indispensable à une vie épanouie. Pour cela, rien de mieux que de découvrir des talents grâce à...

1 an ago



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Eloge de l'amitié

L'amitié tout comme l'amour reste à nos yeux un bien inestimable. Mais que signifie vraiment l'amitié pour chacun de nous...

1 an ago



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

5 questions pour avoir la pêche

Posez vous ces 5 questions simples pour avoir la pêche immédiatement, facilement et sans effort. Comment avoir ou retrouver sa...

1 an ago



STRESS

La peur du vendredi 13

Vendredi 13 : chance ou poisse ? Pour certains, le vendredi 13 est synonyme d'événements malheureux et de catastrophes inexplicables. Pour d'autres, cette...

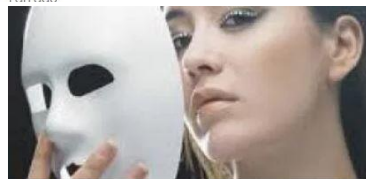


DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Comment attirer la sympathie

Certaines personnes attirent la sympathie, d'autres moins ! Certaines sont-elles nées sympathiques et d'autres non ? Pouvons-nous faire quelque chose...

1 an ago



CONFIANCE EN SOI

Positez et affirmez-vous !

5 conseils pour positiver et vous affirmer Passez-les en revue et demandez-vous quelles sont celles qui s'appliquent à vous : ...

2 ans ago



VOYAGE ET VOYAGES

Quatre drôles de Dames au Cambodge

On dit souvent que "les voyages forment la jeunesse" ! C'est d'autant plus vrai dans cette aventure qu'ont décidé de...

2 ans ago



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Colère : comment la maîtriser ?

Devoir communiquer alors que vous êtes en colère représente une situation potentiellement dangereuse. Que peut-il vous arriver ?

1 an ago



BILLETS BONNE HUMEUR

Pâques et ses cloches

Pâques reste une fête religieuse très prisée de par le monde car il s'agit avant tout de la renaissance du...

1 an ago



IL EST OÙ LE BONHEUR

Comment échapper à la solitude du célibat

Mais qu'est la liberté sans amour ? Et que fait-on de ce goût amer dans une bouche fermée



CONFIANCE EN SOI DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Personnalité : devenez ce que vous êtes !

Ces personnalités si fascinantes Exprimer vos désirs, vos opinions, savoir dire "non" lorsque vous le jugez nécessaire démontre que...

2 ans ago



A LA RECHERCHE DU BONHEUR

Bonne année à tous !

2018 : une bonne année pour s'aimer ! A vous tous, lecteurs fidèles, je vous souhaite personnellement une très belle...

2 ans ago



IL EST OÙ LE BONHEUR L'ART DE L'ARTISTE

J'adore l'amour... Au théâtre !

J'ai choisi de vous parler de cette pièce de théâtre : « J'adore l'amour ... j'aimerais bien le refaire un...

2 ans ago



L'ART DE L'ARTISTE

Peindre et dessiner, la passion de Laura

Peindre ou dessiner est une formidable façon d'occuper son temps libre, d'évacuer son stress,



IL EST OÙ LE BONHEUR LA JOIE

Qu'est-ce que la joie

La joie est indispensable dans notre vie, elle nous veut que du bien. Faites de celle-ci votre meilleur moyen pour...

2 ans ago



BILLETS BONNE HUMEUR L'ART DE L'ARTISTE LES BBH

On accroche toujours les pin-up au mur !

Décembre est le mois propice où les calendriers pour l'année à venir se renouvellent. De Pirelli à



PROVERBES ET CITATIONS

De belles citations d'amour pour aimer

Il y a souvent beaucoup de sagesse et de positivité dans les proverbes et citations. Ici, ils ont tous leur...

2 ans ago



PROVERBES ET CITATIONS

Khalil Gibran et ses citations

Des citations inspirantes de Khalil Gibran, poète, peintre, philosophe et épicurien de la vie, pour passer un moment de sérénité...

Pervers narcissique, un amour toxique

Avec le pervers narcissique, la violence est beaucoup plus insidieuse, beaucoup plus perverse, où l'on entend assez peu de cris...

2 ans ago



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Hypnose et Bonheur, un duo détonnant

En octobre, un livre s'intitulant "L'hypnose : la clé du bonheur ?" d'Emeric Lebreton est paru aux



IL EST OÙ LE BONHEUR PROVERBES ET CITATIONS

La sagesse des proverbes et citations

La sagesse que renferme les proverbes et citations a pour but d'influencer chacun de nous à



DÉCO MAISON

Le Feng Shui et ses principes

Vous en avez entendu parler mais vous ne comprenez toujours pas comment le Feng Shui peut influencer votre maison à travers...



VIE À DEUX

Comment séduire un homme

Sachez enfin vous servir de vos charmes car séduire votre futur prince charmant n'est pas aussi compliqué qu'il n'y paraît !...

2 ans ago

Châtaignes et marrons surprenants

Châtaignes et marrons : le régal de l'automne ! Étonnez vos convives avec des recettes de saison pour un repas...

2 ans ago



ARTICLES INVITÉS SANTÉ ET MODE DE VIE

Le top du HIIT en sport

Une fois n'est pas coutume mais aujourd'hui, nous allons vous parler un peu de sport ! En effet, pour être...

2 ans ago



VOYAGE ET VOYAGES

Voyager en vacances pas cher

10 conseils et astuces pour voyager à moindre frais Vous voulez partir en voyage mais vous n'avez pas trop de...

2 ans ago



VOYAGE ET VOYAGES

La mode féminine sous le soleil

Bientôt les vacances ! Oui mais quoi donc emporter dans votre valise ? Surtout, vous, Mesdames...Tous les ans, c'est le...

2 ans ago



DÉCOUVERTE MUSICALE L'ARTISTE VDC
LIVE PASSION DE VDC MUSIQUE ET SON

Musique : Le groupe Hinder

Hinder est le type même du groupe que la critique adore brocarder. Le gang sorti de Oklahoma City en 2001...



BILLETS BONNE HUMEUR LES BBH

Newton, au service de la physique et des chats

Newton et la chatière Bien qu'il soit plus connu pour ses découvertes en physique, Newton est aussi l'inventeur de la...

3 ans ago



BILLETS BONNE HUMEUR LES BBH

Insolite : la forêt tordue se cache en Pologne

Des forêts, il y en a beaucoup et un peu partout dans le monde. Cependant, l'une de celles en Pologne...

3 ans ago



ARTICLES INVITÉS

Comment soigner son animal

Avoir un animal de compagnie participe, à bien des égards, à notre bien-être et épanouissement personnels. C'est pourquoi, aujourd'hui, il...

3 ans ago



LIVE PASSION DE VDC MUSIQUE ET SON VDC

Beth Hart dans la Live Passion de VDC

DANS LA LIVE PASSION : A la découverte de... Beth



IL EST OÙ LE BONHEUR

Sérénité : un état d'esprit

La sérénité est un état d'esprit qui mène à la sagesse. Elle permet de prendre le recul nécessaire face au...

ARTICLES INVITÉS

Les bienfaits des jeux de construction

Jeux de construction : pour les manuels et les intellectuels. Alors qu'ils proposent des règles simples, les jeux de construction...

3 ans ago



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Le cœur et la raison pour s'aimer

Le cœur et la raison pour s'aimer sont-ils complémentaires ou opposés ? Voici la question que l'on peut se poser...

3 ans ago



COUPLE ET FAMILLE

La psychologie pour aider les couples

Dans le cadre d'une formation sur la psychologie du couple, Ali Chahat, fondateur du site Les nouveaux hommes recherche activement des...

3 ans ago



LE COIN MUSIQUE

Passenger dans la Live Passion de VDC

LIVE PASSION : A la découverte de Passenger VDC, un "guitariste passionné de bonne musique", nous fait l'immense plaisir de...

3 ans ago



ARTICLES INVITÉS

Avoir de belles mains, un atout majeur !

Bientôt les fêtes de fin d'année et avec elles, la mise en beauté de chacun de nous ! Toutefois, **L'hiver approche, il faut s'y préparer !**

Pour bien passer l'hiver Les derniers rayons de soleil disparaissent emportés par le vent et les nuages de novembre, les...

3 ans ago



A LA RECHERCHE DU BONHEUR

L'orchidée, symbole de bien-être

Coup de cœur : L'Orchidée L'orchidée est souvent assimilée au Bien-être ou à une attitude zen. Mais savez-vous en prendre...



QUEL EST TON BONHEUR VIE À DEUX

Amour : la magie de La rencontre

Rencontre amoureuse : les palpitations du cœur C'est souvent ainsi lorsqu'on rencontre "l'Autre", pour la première fois. On s'exalte...

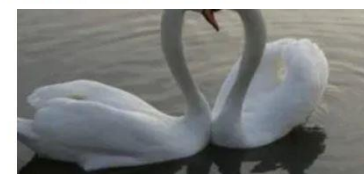
3 ans ago



ARTICLES INVITÉS STRESS

Huiles essentielles

Les huiles essentielles pour vaincre son stress Nous sommes encore peu nombreux à les utiliser. Pourtant, Les huiles essentielles...



A LA RECHERCHE DU BONHEUR

Rien que de la gentillesse aujourd'hui

Imaginez un monde de gentils ! C'est un pari. Sur nous-même, sur autrui, sur l'avenir. Dans un monde brutal où...

3 ans ago



ARTICLES INVITÉS

Romantisme et Couple

Le romantisme pour toujours Romantisme et couple. Avec nos vies effrénées et virtuelles, nous passons beaucoup plus de temps sur...

3 ans ago



VIE À DEUX

S'engager dans le couple

Nous voulons un amour qui se construise, sans être mis à la poubelle pour une autre personne. Nous voulons avoir...

3 ans ago



LA JOIE

Donnez de la joie : offrez un sourire

La Joie. Souvent on demande au bonheur d'être parfait, entier, grand et qu'il nous touche nous et



ARTICLES INVITÉS CUISINE ET RECETTES

Ne pas grossir en hiver : c'est possible ?

Grossir en hiver : une fatalité ? Grossir en hiver ... Quand il fait froid, notre organisme a besoin de plus...

3 ans ago

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

L'attitude mentale qui conduit au succès !

Positive attitude ! Nombreuses sont les personnes qui aimeraient vivre leurs rêves, alors que malgré tous leurs efforts et leurs talents,...

3 ans ago



A LA RECHERCHE DU BONHEUR

Photos : des souvenirs inoubliables

La fin des vacances approche et avec vous, dans votre smartphone, des dizaines de photos prises au gré de ces...

3 ans ago



BILLETTS BONNE HUMEUR LES BBH

Emile Zola n'a jamais eu son BAC

Bien qu'Emile Zola soit aujourd'hui l'un des écrivains français les plus reconnus, il partit assez mal dans les études ...



COUPLE ET FAMILLE

Paul Newman

Voici une très belle lettre de Paul Newman écrite à sa femme Joanne Woodward, avant leur mariage.

3 ans ago



COUPLE ET FAMILLE

Comment faire revenir son ex mari

Vous venez de vivre une rupture amoureuse douloureuse et votre objectif est de récupérer



COUPLE ET FAMILLE

Dictionnaire : une aide précieuse

A quoi servirait un dictionnaire maintenant que l'orthographe s'écrit presque comme on le prononce ? Du coup, selon notre niveau...

4 ans ago



VIEILLIR

L'éternelle jeunesse

Jeunesse : tout le monde en rêve ! Ces lignes sur notre visage, ces molleses dans la peau, les seins...

4 ans ago



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Bien réussir ses relations

L'été est souvent propice à de nouvelles rencontres, à de nouvelles relations. Cependant, il n'est pas toujours facile ou aisé...

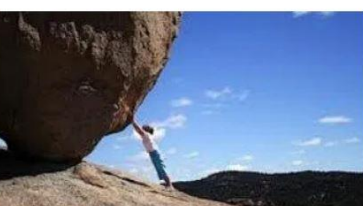
4 ans ago



ARTICLES INVITÉS COUPLE ET FAMILLE

Rupture amoureuse : l'après

Rupture amoureuse : comment relancer sa relation ? Quand vous vivez une rupture amoureuse, on vous conseille souvent différents types...



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Obstacles : dépassez-les

Obstacles : un désastre ou une chance ? Dans la vie, on est souvent confronté à des obstacles qui nous...

4 ans ago



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL SANTÉ ET MODE DE VIE

Comment penser de manière créative

Nous avons tous des idées, voire même des idées géniales parfois ! Toujours est-il qu'entre le moment où ces...



ARTICLES INVITÉS

Le vin blanc et ses mystères

Pourquoi le vin blanc donne-t-il mal à la tête ?
Bientôt les beaux jours et des vins blancs, rouges,
rosés ou...

4 ans ago



BILLETS BONNE HUMEUR LES BBH

Le plus beau tunnel au monde de wistéria (ou glycine) !

Un tunnel de glycine ou wistéria ! Découvrez une
variété de plante unique qui permet la réalisation
d'un...

4 ans ago



QUEL EST TON BONHEUR VIE À DEUX
VOYAGE ET VOYAGES

Le mur des « Je t'aime »

Ou comment dire "je t'aime" en 300 langues ! Ah !
L'amour ! On dit que le français, c'est...

4 ans ago



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Comment trouver l'amour

Aujourd'hui, voici un article invité sur comment
trouver l'amour ! Et oui, le printemps revient et
comme à chaque saison...



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Personnalité : qui êtes-vous

On vous reproche souvent votre tempérament ou
plutôt votre soi-disant "mauvais caractère" ?
Certes ! Mais qu'en est-il réellement de votre
personnalité...

4 ans ago



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Les bienfaits du poisson

Le poisson et ses bienfaits pour la santé ! En ce
jour de "Poisson d'Avril", comment ne pas penser
à...

4 ans ago



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Estime de soi : objectif ou outil

L'estime de soi passe d'abord par la confiance en
soi ou vice-versa. D'où toute la difficulté à croire
en ses...



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Retrouver le Grand Amour de son passé

Mon amour, où étais-tu ? 11h58. Dans deux minutes,
il sera midi ! La moitié de la journée est
pratiquement achevée.....

4 ans ago



BILLETS BONNE HUMEUR

La couleur des aliments

L'impact de la couleur sur le goût des aliments
Des études ont démontré l'impact de la couleur
sur le...



QUEL EST TON BONHEUR

Malheureux tout le temps ?

7 habitudes communes à ceux qui sont tout le
temps malheureux Par Nathan Weber Vous êtes
tout le temps malheureux...



ARTICLES INVITÉS

Sommeil et literie

Pour trouver le sommeil, rien de tel que de
positiver ! Se rappeler un joli moment de la journée
ou...



LE COIN MUSIQUE

Serge Gainsbourg et son expo

Serge Gainsbourg : l'homme à la tête de chou. Ne manquez pas l'expo photo gratuite consacrée à Serge Gainsbourg !...

4 ans ago



ARTICLES INVITÉS ZEN

Salle de bain et Estime de soi

Les 7 secrets de votre salle de bain Votre salle de bain est un trésor. Toutefois, il n'est pas toujours...

4 ans ago



ENFANTS

Allons Enfants...

Savourer ce que l'on Est et non ce que l'on a... Voici ce que l'on appelle la Pleine Conscience !...

4 ans ago



VIE À DEUX

50 nuances de massage pour le plaisir

Pour les amoureux qui n'ont pas encore d'idées ou



ARTICLES INVITÉS DANIEL ICHBIAH

Steve Jobs : Quatre Vies

Steve Jobs forever ! Visionnaire de génie, pionnier de l'informatique, Steve Jobs a changé le monde

CHANSONS ET CHANTS MUSIQUE À ÉCOUTER
VIDÉOS EN VUE

David Bowie est parti...

Au revoir Monsieur David Bowie C'est le fait de vivre qui m'intéresse, David Bowie - Photo sur facebook [/ caption]...

4 ans ago

Articles rédigés et publiés sur Parlons Mecs.com



Que faire quand on vit avec un orgueilleux ?

3 jours ago Marie Da Cruz @parlonsmecs

Un mec orgueilleux est un homme qui ne reconnait pas souvent ses torts. Sa fierté mise à mal, il préférera...



PSYCHO RELATIONS

Apprendre à séduire quand on est un grand timide

Lorsqu'on est un grand timide, séduire est très



COUPLE RELATIONS

Rupture amoureuse : 10 signes avant-coureurs qui ne trompent pas !



DES MECS RELATIONS

5 défauts détestables chez un mec que les filles détestent !

Des défauts, tout le monde en a, certes. Mais chez

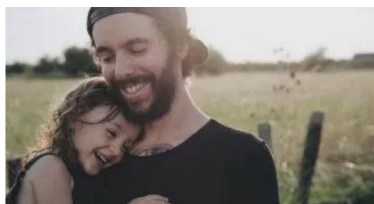


PSYCHO SANTÉ ET FORME SEXO

La taille du pénis est-elle un signe de virilité masculine ?

La taille d'un pénis, à en croire certains hommes serait la définition même de la virilité. Cependant, que l'on ne...

1 mois ago



DES HOMMES FAMILLE

Pourquoi l'amour d'un père pour sa fille est-il si important ?

L'amour d'un père pour sa fille ou ses enfants reste quelque chose de précieux. En effet, c'est lui qui va...

1 mois ago



BIEN-ÊTRE

Hommes Heureux ou la définition du bonheur au masculin

Des Hommes Heureux, ça existe ! Ce n'est pas moi qui le dis mais bien le site du même nom...

2 mois ago



A PROPOS

Parlons Mecs, le site où l'on parle des Hommes et des Mecs

A propos de Parlons Mecs. C'est un blog où l'on



COUPLE

Quand l'infidélité fait basculer le couple

L'infidélité au sein du couple est-elle réparable et surtout pardonnable ? Comment survivre à l'une des pires trahisons ? Éléments...

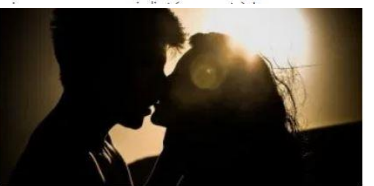
2 mois ago



RELATIONS RENCONTRES AMOUREUSES

Astrologie : à chaque signe, sa façon d'aimer

L'astrologie a toujours eu son petit succès auprès



DES HOMMES

L'homme idéal n'est pas celui que vous croyez

L'homme idéal aux yeux des femmes n'est pas celui que vous croyez. Il est juste un mec simple, sympa et...

2 mois ago



RELATIONS

L'astro séduction pour faire de vous, une vraie star !

L'astro séduction est un outil formidable pour



DES MECS RELATIONS

Le Macho, ce mec qui s'en fout des femmes

Le macho est un homme d'un autre temps. Hors de question pour lui de partager les tâches ménagères, les courses...

2 mois ago



BEAUTÉ

Les barbus sous le feu du rasoir

Triste nouvelle : la vente de rasoirs est en baisse chez Gillette, leaders du rasage au masculin. La



FASHION

Le Marcel, ce maillot incontournable

Le Marcel est un maillot de corps sublimé par un



PEOPLE

Stars : leur première télé à la une

Les stars de maintenant à tous leurs débuts...

3 mois ago



JOB

Patrons ou chefs d'entreprise, pas toujours facile

Chef d'entreprise ou patron, pas toujours simple de tout mener de front ! Mais comment font les mères ?

3 mois ago



PEOPLE

Quand Bernard Pivot nous parle de la vieillesse

Bernard Pivot semble éternellement jeune. Pourtant, à bien l'écouter, il déteste vieillir et trouve ça même chiant !

3 mois ago

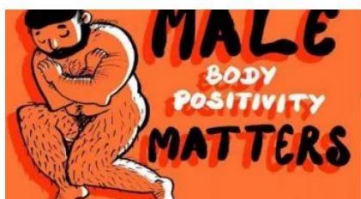


RELATIONS

Tomber amoureux d'une femme célibataire

Tomber amoureux d'une femme célibataire exige quelques concessions. Lesquelles ?

3 mois ago



BEAUTÉ

Body Positivity ou un mouvement qui concerne aussi les hommes



PSYCHO RELATIONS

Apprendre à séduire quand on est un grand timide

Lorsqu'on est un grand timide, séduire est très compliqué. Ne sachant pas comment s'y prendre, celui-ci va se bloquer et...

2 semaines ago



PEOPLE

Le bonheur vu par Frédéric Lenoir

Frédéric Lenoir et son dernier livre "Du bonheur : un voyage philosophique"



COUPLE RELATIONS

Rupture amoureuse : 10 signes avant-coureurs qui ne trompent pas !

Face à une rupture amoureuse, on est souvent perplexe et anéanti. Pourtant, des signes avant-coureurs auraient permis peut-être d'éviter d'en...

3 semaines ago



PEOPLE

Shemar Moore Birthday

Shemar Moore fête ses 49 ans ! Élégant, sexy et acteur, il a tout pour lui et devant lui !...

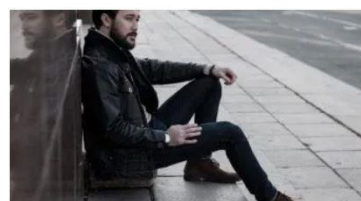


DES MECS RELATIONS

5 défauts détestables chez un mec que les filles détestent !

Des défauts, tout le monde en a, certes. Mais chez certains mecs, il y en a quelques-uns qui sont rédhibitoires...

3 semaines ago



BEAUTÉ DES HOMMES DES MECS

Entretenir sa barbe : les bons gestes à adopter

Entretenir sa barbe lorsqu'on est un homme



RENCONTRES AMOUREUSES

Rencontres sur le net : comment éviter les désillusions ?

Lorsqu'on recherche l'amour, tout peut paraître



PSYCHO

Comment avoir une confiance en soi à toute épreuve

Pour une confiance en soi à toute épreuve, il faut parfois des années de travail sur soi pour réussir à...

1 mois ago



COUPLE DES HOMMES SEXO

Troubles de l'érection : quand la virilité de l'homme vacille

Les troubles de l'érection chez l'homme sont de sérieux handicaps pour lui. Se sentant diminué ou plus bon à rien...

1 mois ago

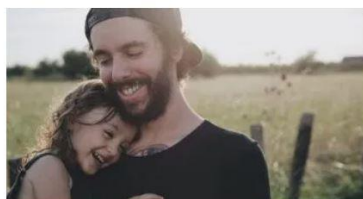


PSYCHO SANTÉ ET FORME SEXO

La taille du pénis est-elle un signe de virilité masculine ?

La taille d'un pénis, à en croire certains hommes serait la définition même de la virilité. Cependant, que l'on ne...

1 mois ago



DES HOMMES FAMILLE

Pourquoi l'amour d'un père pour sa fille est-il si important ?

L'amour d'un père pour sa fille ou ses enfants reste quelque chose de précieux. En effet, c'est lui qui



BIEN-ÊTRE

Hommes Heureux ou la définition du bonheur au masculin

Des Hommes Heureux, ça existe ! Ce n'est pas moi qui le dis mais bien le site du même nom...



A PROPOS

Parlons Mecs, le site où l'on parle des Hommes et des Mecs

A propos de Parlons Mecs. C'est un blog où l'on parle des Hommes et surtout de nos Mecs !

Articles vendus et publiés sur [Pharmacy.info](https://pharmacy.info)

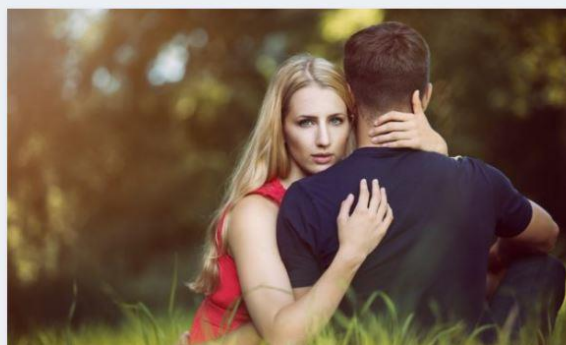


QUE FAIRE QUAND ON MANQUE DE CONFIANCE EN SOI ?

par Marie Da Cruz | Bien-être & Psychologie, Expert

Le manque de confiance en soi ne peut se résoudre que si vous en connaissez les causes...

LIRE LA SUITE



COMMENT SE DÉFAIRE DES TOURMENTS DE LA JALOUSIE ?

par Marie Da Cruz | Bien-être & Psychologie, Expert

La jalousie est un poison pour celui ou celle qui le vit au quotidien. Qu'on la subisse ou...

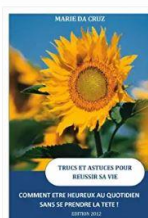
LIRE LA SUITE

Articles vendus sur la plateforme [Writers.fr](https://writers.fr)

 Marques : pourquoi Google ou Coca-Cola s'appellent-ils ainsi ? Marie D. C. ★★★★★(2) 90,00 € Mots : 800	 Facebook Dating, l'appli pour faire la rencontre de sa vie ! Marie D. C. ★★★★★(2) 45,00 € Mots : 500	 Le Frex ou cet Ex, présent et futur dans votre vie ! Marie D. C. ★★★★★(2) 85,00 € Mots : 900	 Mâle Alpha : quand on parle des hommes comme des animaux Marie D. C. ★★★★★(2) 115,00 € Mots : 1000+
 Les flavonoïdes, ces alliés santé pour la vie ! Marie D. C. ★★★★★(2) 85,00 € Mots : 900	 Rencontre amoureuse : comment éviter de faire les pires gaffes lors du premier rendez-vous Marie D. C. ★★★★★(2) 95,00 € Mots : 1000+	 Le Marcel, un maillot pour homme, tout confort ! Marie D. C. ★★★★★(2) 65,00 € Mots : 600	VENDU !  Tout ce qui fait d'un mec, l'homme idéal pour une femme Marie D. C. ★★★★★(2) Mots : 1000+
VENDU !  La bière, un remède à bien des maux ! Marie D. C. ★★★★★(2) Mots : 1000+	VENDU !  Troubles de l'érection ? La faute au numérique ! Marie D. C. ★★★★★(2) Mots : 900	VENDU !  Chaussures, cette paire qui fait l'homme ! Marie D. C. ★★★★★(2) Mots : 800	 Moustiques et insectes, comment s'en débarrasser ? Marie D. C. ★★★★★(2) 65,00 € Mots : 800
 Châteaux de la Loire, un voyage au long cours Marie D. C. ★★★★★(2) 65,00 € Mots : 1000+	 Ces porte-bonheur qui attirent la chance, l'amour, l'argent et la santé ! Marie D. C. ★★★★★(2) 80,00 € Mots : 1000+	 Trop gentil ? Ne pas confondre empathie, sympathie et compassion ! Marie D. C. ★★★★★(2) 95,00 € Mots : 1000+	 Les Seniors ont-ils l'âge de leurs artères ? Marie D. C. ★★★★★(2) 80,00 € Mots : 1000+

 Comment bien choisir son melon pour se régaler cet été ? Marie D. C. ★★★★★(2) 55,00 € Mots : 900	 Déco maison : l'importance de désencombrer sa maison Marie D. C. ★★★★★(2) 110,00 € Mots : 1000+	 VENDU ! L'été sera chaud autour du brasero ! Marie D. C. ★★★★★(2) Mots : 900	 VENDU ! Célibataires : à vous le freckling cet été ! Marie D. C. ★★★★★(2) Mots : 600
 VENDU ! Quel barbecue choisir pour un délicieux été ? Marie D. C. ★★★★★(2) Mots : 1000+	 VENDU ! Astuces Marie D. C. ★★★★★(2) Mots : 100	 VENDU ! Concombre, le fruit star de nos assiettes ! Marie D. C. ★★★★★(2) Mots : 600	 VENDU ! Portugal, ce pays où il fait bon vivre ! Marie D. C. ★★★★★(2) Mots : +1500
 VENDU ! Comment se débarrasser des tourments de la jalousie ? Marie D. C. ★★★★★(2) Mots : +1500	 VENDU ! Le neuromarketing, le nouveau Graal des entreprises et du e-commerce Marie D. C. ★★★★★(2) 75,00 € Mots : 700	 VENDU ! Les allergènes à fleur de peau ! Marie D. C. ★★★★★(2) 70,00 € Mots : 700	 VENDU ! La marche à pied, le sport sans contraintes ! Marie D. C. ★★★★★(2) 60,00 € Mots : 600
 VENDU ! La vitamine C au secours des fumeurs Marie D. C. ★★★★★(2) Mots : 900	 VENDU ! Que faire quand on manque de confiance en soi ? Marie D. C. ★★★★★(2) Mots : 1000+	 VENDU ! Mais où est donc passé Henry, le robot sexuel de Madame ? Marie D. C. ★★★★★(2) Mots : 900	 VENDU ! Réussir sa déco intérieure pour être heureux ! Marie D. C. ★★★★★(2) Mots : 1000+

Ebooks de Marie Da Cruz sur Amazon



COMMENT ETRE HEUREUX AU QUOTIDIEN SANS SE PRENDRE LA TÊTE: Trucs et Astuces pour réussir sa vie !
de MARIE DA CRUZ

★★★★★ ~ 2

Format Kindle

abonnement **kindle**

Inclus dans l'Abonnement Kindle

2,67 € à l'achat



Comment Booster la Confiance en Soi: L'acquérir et la développer pour aller mieux chaque jour
de Marie Da Cruz | 19 juin 2019

★★★★★ ~ 2

Broché

7,51€

✓ **prime** Recevez-le samedi 7 décembre

Livraison à 0,01€ par Amazon

Format Kindle

abonnement **kindle**

Inclus dans l'Abonnement Kindle

2,99 € à l'achat



Comment faire face au Mal de Vivre
de Marie Da Cruz | 13 juillet 2019

Broché

7,48€

✓ **prime** Recevez-le samedi 7 décembre

Livraison à 0,01€ par Amazon



Comment faire face au Mal de Vivre
de Marie Da Cruz | 13 juillet 2019

Broché

7,48€

✓ **prime** Recevez-le samedi 7 décembre

Livraison à 0,01€ par Amazon



ESCROQUERIE AUX SENTIMENTS Comment se libérer d'un manipulateur et aimer de nouveau
de MARIE DA CRUZ

★★★★★ ~ 4

Format Kindle

abonnement **kindle**

Inclus dans l'Abonnement Kindle

2,64 € à l'achat



Comment faire face au Mal de Vivre
de Marie Da Cruz

★★★★★ ~ 1

Format Kindle

3,50€

TARIFS ET PRESTATIONS

Portfolio Rédaction Web MarieMadCréations

Novembre 2019

Marie Da Cruz – 8, Rue du Haut Fourneau - 37210 Chançay – Siret 425 123 536 00020 – RCS Orléans -



TARIF A LA JOURNEE

De 180 à 250 € par jour (selon les missions)

TARIF AU MOT

A partir de 8 cts le mot jusqu'à 15 cts selon le besoin de recherches et la complexité du sujet.

PRESTATIONS APRES DEVIS ET VERSEMENT D'ACOMPT*

- Rédaction Web Premium
- Netliking – Articles sponsorisés Blog
- Blogging – Création de blogs ou sites – [Mes Clés du Bonheur](#) et [Parlons Mecs](#)
- Content Ménagement
- Copywriting
- Storytelling
- Ebooks

* Prestations sur devis avec versement d'acompte pour toute commande. Règlement sur facture une fois la mission terminée.

PARTENARIAT

Collaboration avec une agence de Rédaction Premium – Quali Contenu – dans divers domaines et thématiques. Pour plus d'informations : [Contactez-nous](#).

Portfolio Rédaction Web MarieMadCréations

Novembre 2019

Marie Da Cruz – 8, Rue du Haut Fourneau - 37210 Chançay – Siret 425 123 536 00020 – RCS Orléans -