Madame Labriski



Programme de conférences 2025

ateliers et formations

Mériane la Madame Labriski partage sa fougue contagieuse dans ses conférences énergisantes.
Saurez-vous résister à la tentation
de faire le plein de motivation, d'inspiration et d'énergie?

Pour information :
nath@laboitenathhebert.com

Qui est
Madame Labriski ?



Mériane Labrie
Présidente fondatrice
Madame Labriski Inc.
Mieux manger et mieux-être pour mieux-vivre

Madame Labriski c'est Mériane Labrie.
On la connait sous le nom de « Madame Labriiiiiiiski », la femme qui fait la guerre au sucre raffiné ajouté et qui excellent dans l'art de répandre la joie partout autour d'elle. Femme d'affaires primée, conférencière énergisante, autrice de livres de cuisine à succès, utramarathonienne, maman, experte en innovation alimentaire et coach en pouvoir intérieur, elle fait partie **des 100 entrepreneurs québécois qui changent le monde**. Ses idées ont amélioré la santé de milliers de personnes.



Elle a vendu plus de **350 000 exemplaires de ces livres culinaires**. En épicerie, elle offre plus de **32 produits alimentairès sans sucre raffiné ajouté.** Celle qui collectionne les prix et les honneurs s'est donnée pour mission de diminuer la consommation de sucre raffiné ajouté et de motiver à prendre soin de soi.

Inspirée par les plus grandes histoires de réussite entrepreneuriale, elle a pris la décision de ne plus rêver sa vie mais de **faire de sa vie un grand rêve**. Son parcours hors du commun, guidée par son intuition et sa créativité, l'a menée à devenir coach en pouvoir intérieur, partageant ses connaissances sur la force et le potentiel humain. Chaque semaine, des milliers de fans attendent les épisodes du balado transformationnel **J'ai faim de joie**.

Amoureuse des marques inspirantes à 360°, elle a lancé **l'Académie Madame Labriski.**
Femme-orchestre, c'est les deux pieds sur Terre et la tête dans les nuages, tel une marathonienne infatiguable, dans sa quête pour faire évoluer le monde – une bouchée, une pensée et une action à la fois.

Par son humour et sa fougue légendaires, elle promeut les saines habitudes de vie, mais toujours avec gourmandise… et mieux cuisinées. Plus de 190 000 abonnés la suivent sur ses plateformes sociales pour s'inspirer et carburer aux Labriski. Combien y a-t-il d'heures dans une journée? Juste assez pour faire de sa vie un grand rêve et ne pas rêver sa vie. Et ça ne fait que commencer. Go go, goski!

Carburez-vous à la joie de vivre signée Madame Labriski ?

Prix
et distinctions

2025 : **Lauréate Coup²de cœur du public, Meilleur produit** Prix Dux, Pâte à biscuits végane à manger crue ou cuite
2025 : **Lauréate 1st Place Best Brownie Mix of 2025 in Canada**, Pantry Awards, Chatelaine magazine
2025 : Lauréate Étoile montante, Palmarès des femmes en affaires
2024 : Finaliste Prix Innovation alimentaire CTAQ – Pâte à biscuits végane à manger crue ou cuite
2024 : **Lauréate Entreprise innovante 2024,** CTAQ
2024 : **Lauréate Personnalité de l'Actualité alimentaire 2024**, Prix Dux Mieux manger
2024 : Finaliste Prix Dux Mieux manger, Miamski! On cuisine en famille
2024 : Finaliste Taste Canada Awards, Miamski! On cuisine en famille
2023 : **Lauréate Étoile montante**, Palmarès des femmes en affaires
2023 : **Lauréate ARGENT Taste Canada Awards,** Collations énergisantes
2023 : Finaliste Prix CTAQ - Innovation alimentaire : gamme de mélanges à biscuits sans sucre ajouté
2023 : Finaliste Prix CTAQ - Innovation alimentaire : gamme de sauces BBQ sans sucre ajouté
2022 : **Lauréate Étoile montante,** Palmarès des femmes en affaires
2022 : Finaliste Prix Dux Mieux manger : gamme de desserts santé
2021 : **Lauréate OR Taste Canada Awards,** Ces muffins dont tout le monde parle
2021 : **Lauréate Top 100 des entrepreneures qui changent le monde**
2021 : Finaliste Prix Dux Mieux manger : galettes sans sucre ajouté
2020 : **Lauréate Fidéides** Micro-Entreprise de l'année, Chambre de commerce de Québec
2020 : 2 x Finaliste Prix CTAQ_- Innovation alimentaire pour la gamme de muffins et la bûche Madame Labriski
2019 : **Lauréate Entrepreneure visionnaire de l'année,** Chambre de commerce de Québec
2019 : **Lauréate Prix Femmes d'affaires du Québec** : Nouvelle entrepreneure
2019 : Finaliste Prix CTAQ - Innovation alimentaire pour la gamme de muffins Madame Labriski
2019 : Finaliste Prix Dux Mieux manger : gamme de purée de dattes
2019 : Finaliste au Taste Canada Awards pour Bye-bye sucre raffiné, bonjour purée de dattes!
2018 : Finaliste Prix Femmes d'affaires du Québec
2018 : Finaliste Prix CTAQ - Conseil de la transformation alimentaire du Québec
2018 : Finaliste Prix GAÏA - Emballage alimentaire
2018 : **Lauréate Personnalité Le Soleil/Radio-Canada**
2018 : **Lauréate Fidéides Micro-Entreprise de l'année**
2017 : Finaliste au Taste Canada Awards pour Ces galettes dont tout le monde parle



© Madame Labriski Inc.

Chacune des 4 conférences signatures a sa propre essence.
Le bien-être est au cœur de chacune,
tout en répondant à des besoins spécifiques :



J'ai faim de joie
Motivation et création d'une vie inspirante



La force qui est en nous
Courage, dépassement et aventure



Bye-bye sucre raffiné ajouté
Révolution santé et alimentation énergisante



Sortez l'athlète en vous
Performance et mindset de gagnant

© Madame Labriski Inc.

NOUVEAU!
Conférence aspirationnelle*
J'ai faim de joie

Durée : **60 minutes****

J'ai faim de joie

Ne rêvez plus votre vie, faites de votre vie un grand rêve.

Inspirée du livre *J'AI FAIM DE JOIE*, cette conférence est une **invitation puissante à se choisir et à agir.** Il ne s'agit plus de rêver sa vie, mais de créer un quotidien à la hauteur de nos ambitions. À travers un partage authentique d'expérience, de réflexions et d'outils concrets, découvrez comment transformer votre réalité dès maintenant.

Dans la vie, nous sommes tous des étoiles filantes et nous méritons de briller. Chaque jour, nous avons le choix : subir ou créer. Mais comment transformer ses pensées en actions? Comment apprendre à vraiment s'écouter?

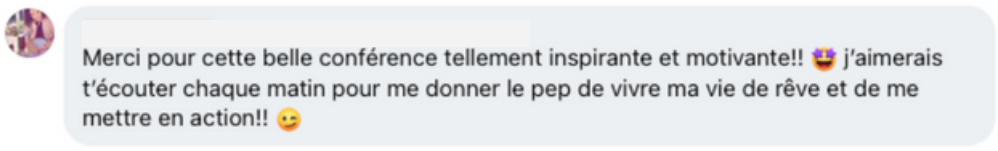
On est ce qu'on mange mais on est aussi ce qu'on pense.

Dans cette conférence vous apprendrez comment :
- Prendre conscience de la force qui est en vous.
- Identifier ce qui vous allume vraiment.
- Transformer vos ambitions en actions concrètes.
- Faire de chaque jour une étape vers un grand rêve.

Vous repartirez avec :
- Une dose de motivation inégalée.
- Un état d'esprit prêt à embrasser le changement.
- Des outils concrets pour garder une motivation élevée.

J'ai faim de joie, c'est une méthode simple pour activer la « valve des possibilités » et libérer votre plein potentiel.

Cette conférence transforme votre vision du quotidien et vous donne l'élan pour faire de votre vie un grand rêve.



**Une conférence aspirationnelle inspire et motive en éveillant un sentiment de possibilité et d'action. Elle combine un message puissant, un partage authentique et une énergie contagieuse pour amener les participants à se dépasser et à transformer leur quotidien.*

***Aussi disponible en format conférence-atelier de 90 ou 120 minutes (demi-journée).*



© Madame Labriski Inc.

Meilleur vendeur en 2023-24!
Conférence transformationnelle
La force qui est en nous
Durée : **60 minutes**

La force qui est en nous



La vie est une grande aventure.
Qu'avez-vous osé aujourd'hui pour faire jaillir votre plein potentiel?

Cette conférence retrace l'épopée Madame Labriski inc., le chemin parcouru avant J'ai faim de joie. C'est l'histoire entrepreneuriale (de l'idée à la marque), ses défis et l'évolution nécessaire pour devenir la personne que l'on souhaite incarner. Une aventure humaine où l'art de reconnaître sa mission de vie et de l'incarner.

***

Apprenez à vous choisir, à briller et à avancer avec conviction, malgré les doutes des autres. À travers son parcours inspirant, de la course à pied à l'entrepreneuriat, Mériane la Madame Labriski vous partage les clés pour mieux manger, mieux-être et mieux-vivre. Elle dévoile les éveils qui ont fait naître l'univers sans sucre raffiné ajouté de madamelabriski.com, aujourd'hui une marque à 360°. Son parcours est une preuve vivante qu'aucune étape n'était planifiée, tout est né de sa quête pour maximiser son potentiel et vivre une vie épanouie. Puis, est venu J'ai faim de joie.

Dans cette conférence transformationnelle, vous apprendrez à :
- Oser se choisir.
- Oser s'écouter.
- Oser devenir la personne que vous voulez être et accomplir ce que vous désirez.

Vous repartirez avec :
- Un regain de confiance pour affronter l'inconnu.
- Un regard neuf sur vos défis et vos opportunités.
- Un désir puissant d'écouter votre cœur.
- Des outils concrets pour améliorer votre bien-être.
- Une envie irrésistible d'oser et d'avancer.

La conférence La force qui est en nous est un électrochoc sur l'importance de croire en ses possibilités.

Cette conférence vous inspire à déployer vos ailes
et vous prouve que si vous pouvez le rêver, vous pouvez le réaliser.

« Non seulement sa présence et sa conférence ont mis le « le feu »
à la salle mais elle a aussi généré une multitude d'étincelles.
On me dit que cet événement est notre meilleur depuis longtemps. Merci Mériane! »

– Lise-Andrée, doTerra Canada

Offerte plus de 250 fois!
Conférence inspirante
Bye-bye sucre raffiné ajouté
Durée : **60 minutes**

Bye-bye sucre raffiné ajouté :
la révolution santé et mieux-être signée Madame Labriski



« Bye-bye sucre raffiné », la conférence, c'est l'hymne à la joie de vivre d'une femme créative qui croit au pouvoir de l'alimentation gourmande et saine. Dans cette conférence dynamique et inspirante, découvrez comment la purée de dattes peut transformer votre cuisine, booster votre énergie et améliorer votre qualité de vie - le tout sans culpabilité.

Après le succès de son premier livre culinaire *Ces galettes dont tout le monde parle* (vendu à plus de 150 000 exemplaires et traduit en anglais), Madame Labriski a compris qu'elle devait aller encore plus loin pour transformer l'alimentation et, par extension, la santé durable de notre société. En cuisinant mieux et en préparant des aliments gourmands de manière saine, on peut véritablement changer des vies.

Ancienne "bibitte à sucre" et maman-athlète consciente de l'importance de ce que l'on met dans notre corps, Mériane, alias Madame Labriski, prône une cuisine et des produits sans sucre raffiné ajouté. Avec deux de ces cinq best-sellers reconnus comme les meilleurs livres culinaires au Canada, elle prouve que cuisiner sainement, et sans compromis sur le goût, est possible.

Dans cette conférence inspirante, vous apprendrez :
- Pourquoi le sucre raffiné est un voleur d'énergie.
- Les bienfaits de la purée de dattes sur votre énergie, votre bien-être et votre santé (Oui! même pour les personnes diabétiques).
- Comment adopter des alternatives savoureuses et saines.
- Pourquoi oser briser les conventions (*penser outside of the box*) pour faire évoluer la société.

Vous repartirez avec :
- Une compréhension claire des impacts du sucre raffiné ajouté.
- Des astuces concrètes pour améliorer votre alimentation au quotidien.
- Une motivation renouvelée pour mieux manger, bouger et prendre soin de vous.

Cette conférence révèle le pouvoir de mieux manger
et vous donne l'énergie d'adopter un changement puissant et durable.





© Madame Labriski Inc.

Offerte plus de 200 fois!
Conférence motivante
Sortez l'athlète olympique en vous
Durée : **45 minutes**

Sortez l'athlète olympique en vous :
Adoptez le *mindset* gagnant et dépassez vos limites.



Nous sommes tous des athlètes olympiques de quelque chose (ou de la vie), et notre véritable potentiel attend d'être libéré. Marathonienne passionnée (3h08), j'ai appris que le dépassement de soi est une question d'état d'esprit. Mon amie la course à pied m'a montré que **chaque pas peut nous mener plus loin qu'on le croyait possible**… et c'est ainsi que l'univers de Madame Labriski est né, pour répondre aux besoins énergétiques et de performance (personnelle) de celles et ceux qui rêvent d'aller plus loin.

Tout est en nous. Il suffit d'oser.

Dans cette conférence inspirante, découvrez comment **cultiver la discipline, la résilience et la motivation** pour repousser vos propres limites. La course à pied m'a prouvé que bouger est un **puissant catalyseur de transformation**, ouvrant la voie à une vie plus épanouissante.

Tout est possible dans la vie pour ceux et celles qui le décident.

Dans cette conférence motivante, vous apprendrez à :
- Développer une mentalité de champion pour atteindre vos objectifs.
- Transformer les obstacles en opportunités de croissance.
- Développer l'endurance mentale pour vos défis personnels et professionnels.

Vous repartirez avec :
- Un boost d'énergie et de motivation incomparable pour bouger.
- De l'inspiration concrète pour maintenir un mindset fort au quotidien.
- La conviction profonde que **vous avez en vous la force d'accomplir.**
- EXTRA : une envie folle de vous mettre à cuisiner… des collations saines.

Cette conférence est un puissant boost de motivation
pour vous propulser vers votre ligne d'arrivée, quel que soit votre objectif.

Super fan
Maryse Bandet
Chère Mériane, je suis heureuse d'avoir rencontré la femme derrière la colorée Mme Labriski. Merci d'avoir décidé d'écoutée ton cœur, merci pour les 90% d'efforts déployés pour réaliser tes rêves!

Claudia Moffatt
J'ai adoré votre conférence! Drôle et touchante, poussant l'humain à croire en ses capacités pour se surpasser et atteindre ses rêves. Merci!

© Madame Labriski Inc.

Un besoin sur mesure?

Mériane peut également créer pour vous des **conférences inspirantes**, des **ateliers interactifs**, des **formations dynamiques** et des **programmes** entièrement adaptés à vos besoins. Ses interventions s'articulent autour du leadership transformationnel*, du leadership participatif**, du bien-être et de la motivation, toujours avec une touche d'énergie contagieuse.

Thèmes abordés :

- Transformation / gestion du changement
- Bien-être entrepreneurial
- Alimentation énergisante (bye-bye sucre raffiné)
- *Mindset*, *heartset* et *bodyset* : l'harmonie totale en soi
- Disruption créative
- Entreprenariat au féminin
- Vision en affaires
- La puissance en nous
- Productivité et la motivation
- Courage et la résilience
- Design de vie
- Confiance en soi absolue
- Etc.

*Leadership transformationnel : Inspire le changement et l'innovation
**Leadership participatif : Favorise la collaboration et l'implication

Une idée en tête? Un besoin spécifique?
Discutons-en pour créer ensemble une expérience sur mesure.

Pour en savoir plus, contactez
nath@laboitenathhebert.com




On se donne rendez-vous?
Je suis prête.