

JUIN
2025

tendances
numériques

plateformes
sociales

innovations
créatives

Dopamine

magazine



02

L'édito de juin, par Florence-Élyse

03

Medessey Design: Quand la mode réinvente l'élégance accessible

04

Chronique finance de Zacharie: La leçon tragique d'un ami

05

Tendance médias sociaux: Est-ce la mort de l'emoji?

06

Nos découvertes, par les girlpamines

07

Chronique finance de Zacharie: La leçon tragique d'un ami

08

Événement: le 4 à 6 aéronautique de la CCIM

09

La photo du mois: Une nouvelle vedette dans l'équipe

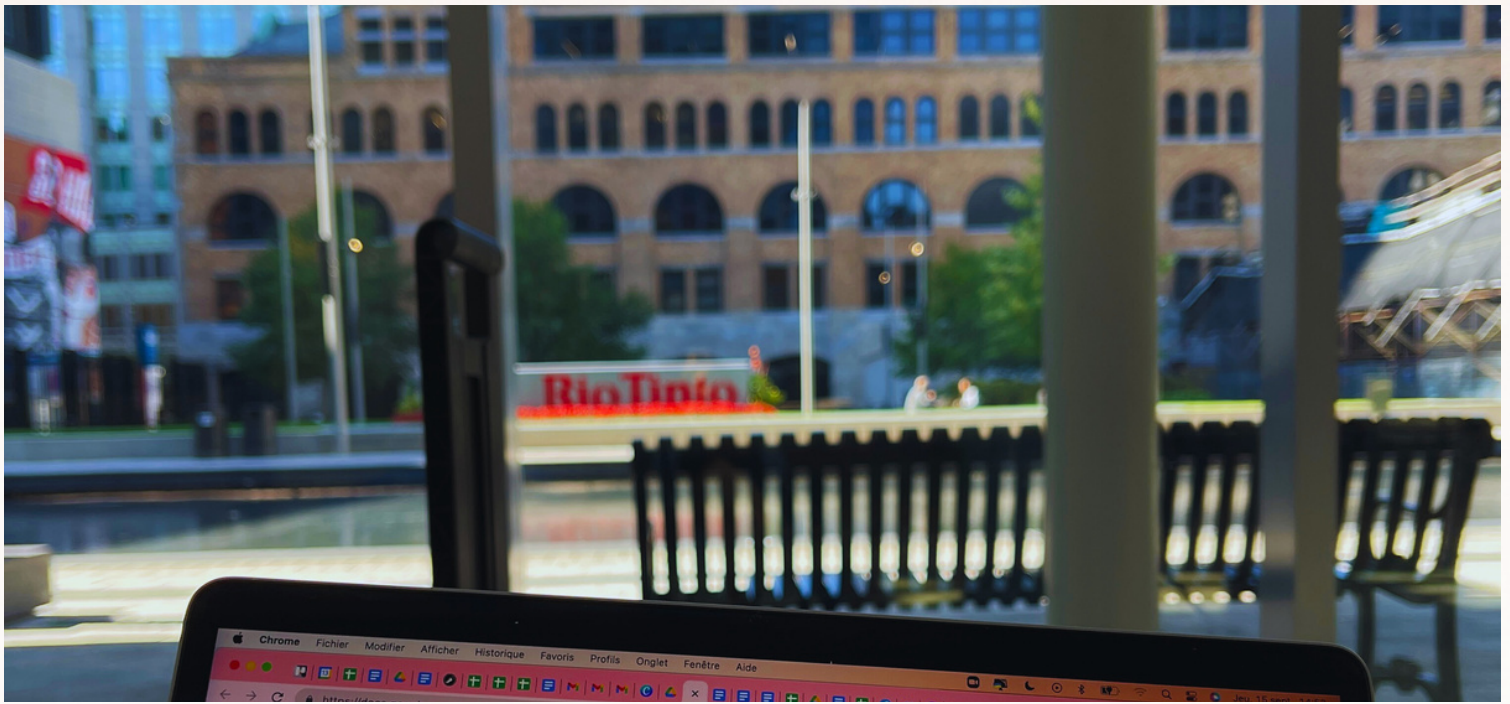
10

Nos idées de contenu pour juin: Ça commence à sentir l'été!

Image de couverture :

Bravo à Jade, qui fait la page couverture pour la toute première fois! Cette photo captée par Sandrine et Jade lors d'une séance de contenu pour les prochains calendriers de Dopamine révèle un style très décontracté, léger mais très artistique que l'on se plaît à découvrir lors de chacune de leur séance ensemble. Bravo les filles, good job!

©2025 Dopamine Médias. Tous droits réservés. Le contenu de ce magazine, y compris les textes, graphiques, images et tout autre matériel, est protégé par le droit d'auteur et les lois sur la propriété intellectuelle. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite ou distribuée sans l'autorisation préalable écrite de l'éditeur, sauf dans le cas de brèves citations insérées dans du contenu numérique ou autre et certains autres usages non commerciaux autorisés par la loi. Pour l'autorisation de réutilisation du contenu, veuillez contacter :



Édito de juin par Florence-Élyse

C hères lectrices, chers lecteurs,

Ça y est, juin s'installe. Et on espère qu'il sera mieux que mai côté météo car on rêve de terrasses, de soirées qui s'étirent et de cette belle énergie estivale depuis trop longtemps. C'est drôle comme un simple "12 jours de pluie et de temps frais" peut transformer notre état d'esprit.

Donc, en guise de réconfort, ce mois-ci notre magazine renferme de beaux contenus ensoleillés et inspirants. Zacharie nous livre une chronique particulièrement touchante qui nous rappelle l'importance de planifier pour ceux qu'on aime. C'est exactement ce genre d'authenticité qui fait la richesse de nos collaborations. Merci Zacharie!

Du côté des tendances, j'ai plongé dans un sujet qui me tenait à cœur: la fameuse "mort de l'emoji". Quand mon fils m'a traitée de PNJ (oui, j'ai dû googler le terme!), j'ai réalisé à quel point nos façons de communiquer évoluent rapidement. Et il est fascinant de voir comment chaque génération développe ses propres façon de communiquer dans l'univers numérique.

En juin, je suis particulièrement fière de mettre en lumière Medessey Design. Bibiane et son parcours inspirant méritaient qu'on s'y attarde. Aussi, accompagner une entrepreneure comme elle dans sa stratégie numérique nous rappelle

"L'été qui s'installe me systématiquement l'envie de créer, comme si les couleurs, le décor, les projets nous offraient enfin l'espace pour donner vie à tout ce qu'on porte en nous."

pourquoi nous aimons tant ce que nous faisons: aider des visionnaires à faire rayonner leurs projets.

Côté équipe, vous remarquerez que Jade fait la couverture pour la toute première fois! Cette photo, prise lors d'une séance créative en "team" avec Sandrine, capture parfaitement ce style décontracté et artistique qui les caractérise.

Juin marque aussi le début de cette période où tout semble possible. Les projets d'été se précisent, les horaires s'assouplissent, et cette énergie particulière de mi-année nous pousse à voir plus grand. C'est exactement dans cet esprit que nous avons concocté nos idées de contenu pour ce mois: parce que ça commence vraiment à sentir l'été, vous ne trouvez- pas?

En feuilletant ce numéro, j'espère que vous ressentirez cette même excitation que nous avons eue à le créer. Entre découvertes, réflexions et moments de partage, c'est un peu notre façon de vous inviter dans notre univers de girlpamines (et de nos clients).

Bonne lecture, et que ce début d'été vous apporte autant de bonheur qu'il nous en donne à partager du contenu chaque mois avec vous!



Florence-Élyse

fondatrice de Dopamine et stratège en communication numérique



@florenceelyse

FOCUS *client*

Medessey Design: Quand la mode réinvente l'élégance accessible

Medessey Design est bien plus qu'une marque de vêtements : c'est la matérialisation d'une vision audacieuse née des défis du quotidien. Fondée par une créatrice qui a su transformer ses propres obstacles en opportunités, cette marque québécoise révolutionne notre approche de la garde-robe féminine. L'idée? Créer des vêtements qui s'adaptent à nous, et non l'inverse, en éliminant l'incertitude liée aux achats en ligne et en célébrant l'unicité de chaque femme.

Derrière Medessey Design se cache le parcours remarquable de Bibiane Sodokpa, une femme dont le chemin de l'Afrique au Québec a façonné une perspective unique sur la mode et l'inclusion. Passionnée par la création et animée par le désir d'offrir aux femmes une mode qui reflète leur personnalité en toute simplicité, Bibiane a développé une expertise qui allie innovation technique et sensibilité esthétique. Son approche ? Permettre à chaque femme d'exprimer son unicité avec élégance, tout en simplifiant ses choix vestimentaires.



L'innovation au service de l'élégance

Medessey Design propose une ligne de vêtements réversibles et polyvalents qui redéfinit les codes de la mode contemporaine. Chaque pièce est pensée pour offrir multiple options de styling, s'adaptant aux différentes occasions et morphologies. Cette approche innovante répond aux défis modernes de l'achat en ligne tout en prônant une mode plus durable et responsable. Les créations Medessey allient tranquillité d'esprit, durabilité et polyvalence, permettant aux femmes de créer des looks variés avec moins de pièces.

Petite anecdote: Nous avons débuté notre mandat avec Bibiane en 2021. À l'époque elle débutait dans l'univers de la mode avec une collection d'accessoires mode vegan. Aujourd'hui, nous avons le privilège d'accompagner Bibiane dans sa stratégie de communication numérique pour son nouveau projet. Notre mandat consiste à faire rayonner sa vision à travers les médias sociaux, en mettant en lumière son histoire très inspirante qui a débuté en Afrique, et les valeurs d'authenticité, de créativité et du rayonnement des femmes qui l'animent dans son entreprise. De la création de contenu éducatif sur la mode durable à la mise en avant des créations réversibles, nous construisons ensemble une présence digitale qui reflète fidèlement l'essence de sa marque. C'est un honneur pour nous d'accompagner Bibiane dans ce nouveau projet qui voit le jour!

30\$ par mois qui changent une vie: La leçon tragique d'un ami

par Zacharie Poudrier

Il y a un an, presque à pareil date, un de mes amis est décédé dans un accident de la route. Un bête accident, sans coupable, sans geste imprudent. Il avait 42 ans, une conjointe et une petite fille qu'il aimait plus que tout au monde.

Ce matin-là, sa fille lui a dit au revoir sans savoir que ce serait la dernière fois. C'est ce détail qui m'a le plus bouleversé.

Comme il n'avait pas d'assurance-vie, ses amis ont organisé un GoFundMe pour aider sa conjointe à traverser cette épreuve et amasser un peu d'argent afin d'investir dans un REEE pour les études de sa fille. J'avoue que, sur le coup, je me suis presque senti coupable de penser à mon travail mais je n'arrivais pas à m'empêcher d'imaginer la différence qu'une assurance vie aurait pu faire pour sa famille.

Pour environ 30\$ par mois, il aurait pu laisser derrière lui une somme suffisante pour que sa fille n'ait plus jamais à s'inquiéter de son avenir. Ce jour-là, quelque chose s'est allumé en moi. J'aimais déjà mon métier, mais j'ai alors compris profondément, à quel point ce que je fais peut changer des vies.

Je peux faire la différence entre une famille qui doit créer un GoFundMe pour éviter de vendre la maison... et une famille qui peut continuer à vivre sans s'inquiéter du lendemain. Entre un futur incertain, et un avenir protégé.

Depuis ce jour, je me suis promis de ne jamais laisser une personne que j'aime se retrouver dans une situation semblable, ou du moins, de faire tout ce qui est en mon pouvoir pour que chacun comprenne l'impact de ses décisions.

Voici d'ailleurs la formule de base que nous utilisons pour évaluer le besoin en assurance vie :

Frais funéraires + remboursement des dettes + (nombre d'années de maintien de la vie familiale × 70 % du revenu)

Pour les frais funéraires, prévoyez environ 15 000 \$ qui équivaut à un service modeste et une réception, incluant le PC Cola et des sandwiches pas de croûtes.

Le remboursement des dettes est relativement simple à calculer, selon le passif de chacun.

Pour le maintien de la vie familiale, on utilise souvent 70 % du revenu, multiplié par le nombre d'années avant que le plus jeune enfant quitte la maison. Certaines personnes visent jusqu'à 18 ans ou 21 ans, bien que la moyenne au Québec tourne plutôt autour de 26 ans.

Si vous avez des enfants, ou tout simplement des gens que vous aimez, prenez un moment afin d'y réfléchir. Il ne s'agit pas d'un luxe, mais d'un geste d'amour et de tranquillité pour leur avenir. ❤️

Et si vous avez besoin d'aide pour y voir clair, je suis là. Sans pression, avec bienveillance. Parce que parfois, une simple conversation peut faire toute une différence.

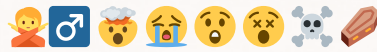


Zacharie

Zacharie est conseiller en sécurité financière pour Industriel Alliance

 @zachariepoudrier

Tendances médias sociaux: Est-ce la mort de l'emoji ?



L'autre jour, mon fils de 13 ans m'a lancé un terme que je ne connaissais pas: "PNJ". Il me traitait de "PNJ" (personnage non-joueur dans l'univers gaming) parce que j'utilisais des emojis dans mes textos et sur les médias sociaux. Pour lui, c'était le summum du "cringe".

Ça m'a fait réfléchir. sommes-nous en train d'assister à la mort lente de l'emoji?

Le déclin silencieux

Il fut un temps où les emojis étaient révolutionnaires. Apparus dans les années 2010, ils ont transformé notre communication en ajoutant une dimension émotionnelle à nos messages. Pourtant, les données récentes suggèrent un essoufflement: chez les 13-18 ans, leur utilisation a chuté de 40% entre 2019 et 2023.

Pour la génération Z, les emojis sont devenus synonymes de communication "millennial", donc dépassée. "C'est trop explicite", m'explique mon fils. Cette génération privilégie l'implicite, la nuance, l'ironie. Ils préfèrent les points de suspension pour créer du suspense ou l'absence de ponctuation pour signifier la décontraction.

L'évolution des plateformes joue aussi un rôle: TikTok privilégie la vidéo, Snapchat (que je croyais mort... je rappelle que j'ai 50 ans ahah!) mise sur l'authenticité brute, Discord (de plus en plus utilisé, mais que je n'utilise pas du tout) sur les memes plutôt que les emojis.

Le défi pour les marques

Chez Dopamine, nous l'observons concrètement: nous constatons que les autres créateurs de contenu et gestionnaires de médias sociaux les utilisent moins. Même chose de notre côté dans les publications de nos clients. Une publication remplie d'emojis semble artificielle ou déconnectée des codes actuels (allô l'ia qui en met en profusion et qu'on copie-colle sur les médias sociaux).

Si les emojis traditionnels perdent de leur superbe, ils sont de plus en plus remplacés par le minimalisme textuel et ça j'aime beaucoup!

Évolution plutôt qu'extinction

Assistons-nous vraiment à la mort de l'emoji? Probablement pas. Nous assistons plutôt à son évolution. Les emojis restent utiles pour clarifier un ton ou ajouter une touche d'humanité, mais leur usage systématique appartient peut-être au passé. Pour les marques comme pour les individus, l'enjeu est de rester authentique. Si l'authenticité passe par moins d'emojis et plus de subtilité, alors GO!

Quant à moi, je vais peut-être réfléchir à deux fois avant d'envoyer un bonhomme avec des coeurs dans les yeux à mon fils. Ou alors, je l'assume complètement, après tout, être un "PNJ" de temps en temps, c'est peut-être juste une autre façon d'être authentique. 😊

(récentes) NOS DÉCOUVERTES

Parce qu'en équipe, il nous arrive souvent de jaser de nos soirées ou de nos activités du weekend et au lieu de garder ça pour nous, on s'est dit que ce serait bien d'insérer nos préférées dans une section du magazine!



@le30fevrier

Le 30 Février, sur Rachel à Montréal. Juste dans l'entrée, la déco colorée aux tons mauves et roses on comprend qu'on va manger dans une ambiance hétéroclite et décalée. L'atmosphère décontractée se prête parfaitement à un brunch en solo avec un bon livre, un moment en famille ou entre amis. Côté assiette, le menu créatif aux saveurs du Moyen-Orient surprend agréablement, avec des présentations soignées et colorées. Pis c'est full instagrammable! Une nouvelle adresse à ajouter à ta liste, car ils ont officiellement ouvert le 9 mars 2025!

Florence-Élyse



@winslowdancers

Winslow Dancers. Ça faisait un moment que je l'avais découvert, mais c'est tout récemment que je l'ai vraiment essayé. Avec mes amis, on adore les soirées de danse en ligne, et on voulait pouvoir danser aussi en semaine, pas juste dans des bars. Alors maintenant, chaque mardi, je pars danser avec une belle gang de danseurs et de professeurs passionnés. Ce sont toujours des soirées remplies de plaisir et d'énergie! Je le recommande à tout le monde. Que vous soyez débutant ou danseur expérimenté, si vous avez envie de bouger, c'est l'endroit parfait!

Jade



@bleuetieremarland

Bleuetière Marland. C'est à Sainte-Marie-de-Beauce que l'on trouve, selon moi, un des meilleurs comptoirs à pizza napolitaine! Installé à l'arrière du kiosque principal, au premier étage, ce petit coin caché propose des pizzas cuites sur feu de bois, avec un menu qui change au fil des récoltes (oui oui, aussi local que ça!). Côté boisson, on trouve une belle carte de cocktails, bières, vins et cidres d'ici. Et si tu veux vivre l'expérience comme moi: commande la pizza napolitaine classique, ajoute une crème glacée à la framboise pour le dessert et un breuvage au yuzu. Promis, tu vas vouloir y retourner!

Véro



@grounded.f00d

Grounded, protéine végétale. WOW! Quelle découverte fait lors de l'événement Expo Manger Santé & Vivre Vert. Cette famille passionnée offre des produits à base de protéine de pois, vraiment bon et facile à cuisiner. Leur creton? Sérieusement, on dirait le vrai! Sans parler de leur branding vraiment très cool et qui m'a donné envie de les suivre sur toutes leurs plateformes! Quelques minutes dans leurs contenus et vous allez adorer leur histoire et leur concept. Et je vous invite à m'écrire via sandrine@dopaminemedias.com pour obtenir un 5\$ de rabais sur leurs produits!

Sandrine

Quand l'inspiration fait la grève: manuel de survie créative

Avez-vous déjà remarqué comment souvent, lorsqu'on ressent de la pression, on perd notre élan? J'ai au moins 3 débuts de textes pour cette chronique pour le prouver, tous sur des sujets différents. Chaque fois l'inspiration se tarissait à environ 300 mots. (41 mots à présent, optimiste que je suis, à penser que celui-ci se rendra jusqu'au bout.) Moi qui suis en général intarissable, qui doit se limiter, je me sentais prise au piège de cet engagement. Pourtant, j'adore ce défi.

Mais j'ai aussi cette tendance à paralyser lorsque quelqu'un attend après moi. Je ralentis le rythme, je procrastine, mon esprit essaie de s'en sortir avec n'importe quelle autre tâche pour ne pas avoir à se commettre. De l'auto-sabotage pur et simple.

Soyons honnêtes, cette pression c'est moi et moi seule qui me la mets. J'ai déjà parlé de l'égo qui aime nous protéger en nous gardant dans le statu quo. Connaître le phénomène ne nous met pas nécessairement à l'abri. Cependant, si on travaille à développer l'observation de soi (toujours comme un témoin, jamais comme un juge), on peut détecter les signes rapidement et mettre en actions les outils que nous avons en notre possession.

Je sais que je ne suis pas la seule à faire face à ce réflexe de protection. Qu'on craigne de ne pas arriver dans le délai, de ne pas être à la hauteur, de faire face aux jugements, nous avons tous/tes été confrontés à cette envie de fuir à un moment ou l'autre.

Et c'est avec cette idée en tête que j'ai décidé d'aborder le sujet.

Je suis une personne assez fonceuse, de celle qui saute de l'avion et qui construit son parachute en descendant. Et pourtant, de petites tâches sans trop de conséquences me font parfois figer comme une biche devant les phares d'une voiture. Un appel à faire, un courriel à retourner, un texte à écrire et l'anxiété de performance arrive à grand galop. Bête de même. Mais plus je me connais, plus je peux intervenir rapidement et éviter que l'anxiété teinte le reste de mes activités. Par une technique toute simple mise en place avec les années.

Premièrement, l'observation et la reconnaissance des signes et symptômes dudit auto-sabotage. Si on n'en prend pas conscience, on tombe dans la spirale sans fin de l'auto *justifi-caca-tion* (ou excuses bidon, si vous préférez).



par *Marie-Ève Collin*

Marie-Ève est fondatrice
d'Espace Maeveco

 @espacemaeveco

Deuxièmement, créer du mouvement dans le corps! C'est parfois un combat avec soi, parce que tsé, la paralysie, mais c'est l'étape la plus importante. Bougez! Shaking, danse dans le salon, yoga, prendre une courte (ou longue) marche assez rapide. On secoue cette paralysie.

J'essaie en général d'y combiner une activité enracinante en donnant une *banane à mon singe*, ce mental qui va tout tenter pour nous ramener dans l'immobilisme, il nous faut l'occuper. Ma méthode préférée, respirer le plus lentement et profondément, sans rien forcer en comptant mes inspirations et expirations à rebours. Difficile d'imaginer tout ce qui pourrait mal se passer lorsqu'on est concentré sur cette tâche. Point boni pour cette activité: plus la respiration est lente et profonde, plus le flux des pensées ralentit.

Donc la prochaine fois que votre concentration décidera de vous *ghoster* ou que vous aurez envie de vous rouler en boule devant une tâche qui vous rebute, dansez, marchez ou courez, vous serez surpris à quel point tout se met facilement en route, sans efforts.

560 mots dans le temps de le dire et j'en aurais encore à ajouter! Imaginez, je suis seulement *allée acheter* des souliers de course dans le *but* de courir. Mais je serai équipée pour la prochaine fois! Et j'ai aussi 3 débuts de textes en banque...

Respire
Bouge
Médite
Tout va bien aller.

À la prochaine,

Marie-Eve, *Éternelle optimiste*

ÉVÈNEMENT: LE 4À6 AÉRONAUTIQUE 2025 DE LA CCIM



Si nous parlons souvent ici des événements de la Chambre de commerce et d'industrie de Mirabel (la "CCIM"), c'est que ça bouge constamment avec cette cliente! Le mois dernier, nous avons eu le privilège et l'honneur de capter du contenu lors de leur événement aéronautique annuel, organisé en partenariat avec YMX Aéroport Mirabel-Montréal.

Ce 4 à 6 unique a permis de réseauter tout en découvrant les activités et projets innovants du secteur aéronautique de la région de Mirabel. Une occasion parfaite pour nous de documenter l'effervescence de cette industrie en pleine expansion et de mettre en lumière les initiatives qui font rayonner notre économie régionale.





PHOTO DU MOIS

Auteur : Florence-Élyse

 @florenceelyse

Juin
2025

Flo s'est achetée des poules pour sa nouvelle maison. Alors on vous en présente une des deux: Cristal, la poule pondeuse. On risque de les voir quelques fois dans le magazine et sur nos médias sociaux. Comme nos animaux font partie de l'équipe, par prolongement, elles font aussi partie de nos contenus. Tout comme Bidou de Sandrine, Willy de Jade, Raoul de Véro ou Lucille de Flo.

Il y a quelque chose de magique dans les photos d'animaux prises à l'improviste, à la va-vite avec nos téléphones. C'est spontané, mais ça peut se transformer en véritables petits bijoux visuels pour nos publications (sans parler du taux d'engagement que ça génère!) Chez nos clients aussi, nous avons nos petites vedettes à quatre pattes: Nala chez Oracle Fiscalistes, ou Buddy chez Adéo Sécurité. Ces petites présences ajoutent une dimension humaine et chaleureuse aux entreprises, rappelant que derrière chaque organisation se cache une équipe qui vit, respire et partage parfois son quotidien avec des complices... poilus.

Idées de contenu simples à insérer dans vos calendriers de juin

Ça commence à sentir l'été!

Série "équipe d'été"

Présentez vos employés dans des contextes estivaux décontractés: pauses terrasse, déjeuners extérieurs, activités team building. Ce plier permet d'humaniser votre marque avec l'énergie positive de la saison.

Challenge "Habitudes d'été au bureau"

Partagez vos initiatives estivales: dress code allégé, espaces extérieurs, nouvel horaire d'été, etc. Invitez votre communauté à partager leurs astuces pour un été productif.

Capsules

"Préparation vacances"

Selon votre domaine, il peut être intéressant de partager du contenu utile sur la planification des congés d'équipe: guides d'absence, astuces de délégation, conseils pour maintenir la productivité en équipe réduite.

Série

"Impact local été"

Mettez en avant vos initiatives estivales au niveau communautaire: partenariats avec des festivals, soutien aux camps de jour, collaborations saisonnières locales, ou encore votre participation à des congrès, événements, etc.

Contenus "Nouveautés de mi-année"

Juin marque aussi la mi-parcours annuelle: quels sont vos nouveaux projets, votre bilan du premier semestre, ou encore vos annonces ou projets pour la seconde moitié de l'année?