

## Défoule-Toi : des livres de coloriages vulgaires pour exprimer ses émotions, se détendre et déstresser

Forcés de vivre une vie à 200 à l'heure, les Français sont de plus en plus stressés : ils seraient ainsi 30 % à s'avouer stressés au travail. Le stress a pourtant des effets dévastateurs sur la santé : il provoque notamment des maladies cardio-vasculaires, de la dépression et de l'anxiété, ainsi que des problèmes de sommeil.

Aujourd'hui, il est donc essentiel de trouver des moyens pour lutter efficacement contre ce grand mal du 21<sup>ème</sup> siècle. Avec [Défoule-Toi](#), Rémy Roulier apporte une solution inattendue au stress : des coloriages vulgaires pour adultes qui permettent de se concentrer, d'exercer sa créativité et de se détendre.

Les vertus thérapeutiques du coloriage ne sont plus à prouver, comme en témoigne le formidable succès de cette activité chez les enfants comme les adultes. Le coloriage a en effet des points communs avec la méditation : il nécessite de la concentration, ce qui permet de se vider la tête et de ne penser qu'à ce que l'on fait.

Cette forme d'art-thérapie permet par ailleurs de cultiver son sens de la créativité, d'éviter la dépression, d'entretenir son cerveau et d'améliorer l'estime de soi. C'est donc un véritable remède anti-stress à moindre coût, et sans effets secondaires indésirables !



### Défoule-Toi : des injures à colorier pour se détendre

Défoule-toi est une gamme originale de livres de coloriages vulgaires pour adultes, destinés à tous ceux qui souffrent de collègues pénibles ou de problèmes de couple, ou qui ont simplement passé une mauvaise journée. Plusieurs titres sont proposés, dont :

- Libère ta colère : 40 gros mots de coloriage adulte antistress pour passer ses nerfs, se détendre et lâcher prise
- Défouloir pour femmes : le premier livre de coloriage adulte antistress vulgaire 100% réservé aux filles en colère
- Répondre aux crétins : un livre de coloriage adulte antistress vulgaire et jouissif



Ces livres de coloriages originaux signés par Rémy Roulier font la part belle aux noms d'oiseaux classiques et modernes : jurons, grossièretés, apostrophes et injures en tous genres sont artistiquement intégrés à des décors variés, où se cachent plantes, fleurs et animaux. Les dessins ont pour particularité d'être dessinés sur fond noir, ce qui fait mieux ressortir les couleurs que le blanc traditionnellement utilisé.

Les coloriages peuvent être réalisés au feutre, au crayon de couleur, au crayon gras ou au stylo-bille ; une fois terminés, il est possible de les encadrer ou de les partager sur les réseaux sociaux.

Les livres de la série Défole-Toi sont vendus sur Amazon et sur le site [www.defoule-toi.com](http://www.defoule-toi.com), et coûtent moins de 9 euros. Leur auteur cherche à développer des partenariats avec des librairies pour les faire découvrir au plus grand nombre.

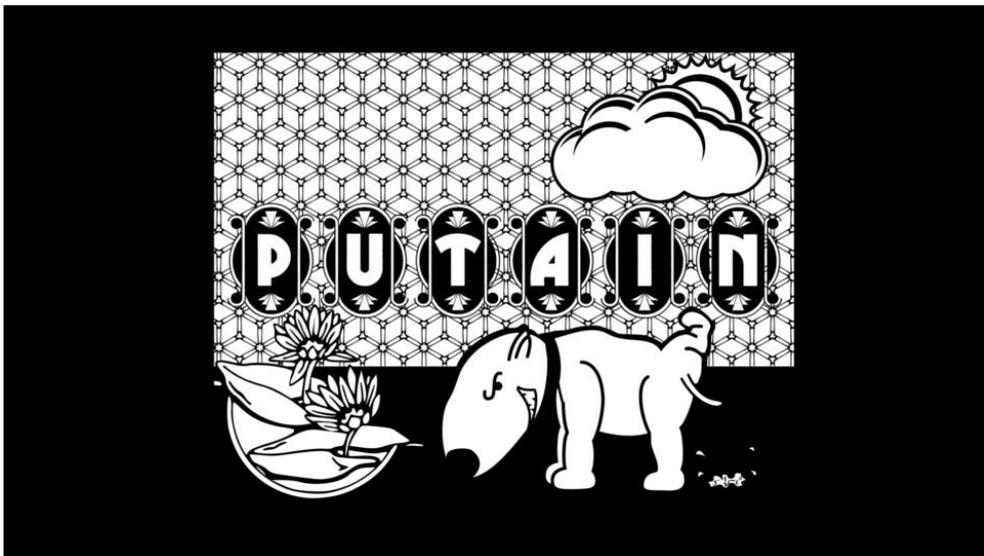


## Donner aux autres les outils pour se libérer du quotidien

Les livres de coloriages vulgaires ne sont toutefois pas la seule activité de Rémy Roulier. Infopreneur de talent, cet ancien ingénieur informatique et responsable marketing a fondé Webmarketing Frenchie et Auteur Star.

Il explique :

*A travers ces différentes activités, je veux aider les personnes à réduire leur stress, tout en leur donnant les clés pour réaliser leur rêve et créer leur entreprise à succès.*



## Webmarketing Frenchie

[Webmarketing Frenchie](#) propose des formations pour développer et améliorer son business en ligne. S'adressant aux débutants et aux experts qui souhaitent obtenir de meilleurs résultats, les formations de Webmarketing Frenchie ne requièrent aucun diplôme et permettent à chacun de développer sa propre activité et de devenir financièrement indépendant.

## Auteur Star

Sur [Auteur Star](#), Rémy Roulier dévoile des conseils et des astuces pour devenir rapidement un auteur à succès. Rémy Roulier a en effet publié plus d'une soixantaine de livres, dont certains sont best-sellers sur Amazon.

## Un infopreneur qui ne tient pas en place

Ancien ingénieur généraliste informatique et électronique, diplômé de l'ESEO en 2005, Rémy Roulier a fait ses premières armes dans l'aéronautique et la sécurité dans des grandes entreprises. En 2009, il retourne sur les bancs de l'école, à l'ESSCA, pour décrocher un Mastère spécialisé en Management et Technologies, ce

qui lui permet d'obtenir un poste de responsable marketing dans une multinationale.

En parallèle, Rémy se forme en permanence auprès des meilleurs marketeurs américains et français. Il publie son premier ebook en 2011, un texte de 212 pages en anglais destiné aux étudiants américains, toujours disponible sur le site [www.exams-success.com](http://www.exams-success.com). Ensuite, il se lance dans l'aventure Kindle : il apprend l'autoédition, et publie *Comment se concentrer comme Einstein*, un livre qui atteint le top 100 des meilleures ventes sur Amazon.

Il commente :

*Le métier d'infopreneur permet de répondre aux six besoins essentiels que chaque personne a en elle : liberté financière, liberté géographique, reconnaissance, importance, apprentissage continu et contribution.*



En 2015, il devient infopreneur à plein temps, écrivant des livres pratiques et créant les sites internet Webmarketing Frenchie et Auteur Star. C'est pour lui une façon de concrétiser ses rêves et choisir sa vie :

*En 2007-2008, j'ai découvert le premier infopreneur français à succès, Christian Godefroy, dans le domaine du développement personnel. Je le voyais parler dans des vidéos simples, lancer des produits d'information qu'il créait par exemple d'une plage ou dans son jardin, envoyer 2-3 emails et faire des ventes incroyables. Je me suis dit : c'est ça que je veux faire.*

Aujourd'hui, Rémy Roulier continue à développer son activité ; il a écrit et publié plus de 60 ouvrages. Grand voyageur, il se consacre également au vlogging, et envisage de créer un programme de formation intensif où des petits groupes francophones de 5 à 10 seraient formés clés-en-main à devenir infopreneur en une semaine.

*Je souhaite inspirer les autres, leur montrer qu'il est possible de vivre de sa passion et de devenir indépendant financièrement tout en menant la vie dont on rêve.*

## **Pour en savoir plus**

Sites internet : [WebMarketingFrenchie](#), [Defoule-Toi](#) et [AuteurStar](#)

Facebook : <https://www.facebook.com/WebmarketingFrenchiePointCom/>

Twitter : <https://twitter.com/defoule>

YouTube : <https://www.youtube.com/channel/UCVkdTeBndr12EZsqjSL5Ung>

## **Contact presse**

Rémy Roulier

Email : [roulierremy@gmail.com](mailto:roulierremy@gmail.com)

Téléphone : 06 85 65 54 91