

ICI & MAINTENANT

Transitions et alternatives, le magazine gratuit qui défriche



Nantes, sa métropole, son vignoble, ses alentours

10 | Automne - Hiver 23-24

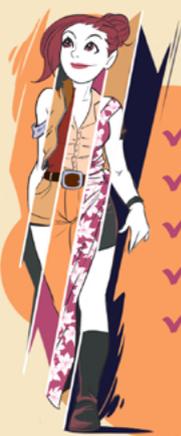
**La Roue
de
Fortune**

Rencontre
Audrey,
de la ferme du Limeur

Coaching
La roue de Hudson

L'Avant-Garde Robe

Votre look et vos accessoires de seconde main
- à acheter ou à louer -



Friperie 
nouvelle génération

- ✓ Vêtements chinés localement
- ✓ Lavés et repassés
- ✓ Marques moyennes et haut-de-gamme
- ✓ Tailles du 34 au 52
- ✓ ou louez à partir de 39,20€/mois

4 RUE DE L'EVÊCHE, 44000 NANTES
MARDI AU SAMEDI : 10H30 - 18H30
MERCREDI : 13H - 18H30



LA LUNE ROUSSE

Nantes Ouest

RÉCITS, CONTES ET PAROLES D'AUJOURD'HUI

Ateliers de l'Imaginaire

Développer son imagination, écrire, jouer, chanter, raconter : un atelier pour les amoureux du conte !

+ d'infos : 

“ Il me manquait 12 000 € pour lancer ma boîte. Grâce à l'Adie c'est fait. ”

Aïna, Créatrice d'une conserverie artisanale et bio à Rochefort-sur-Loire

Toute personne qui souhaite entreprendre devrait pouvoir le faire. C'est pourquoi l'Adie finance vos projets d'entreprise en moins de **2 semaines**, de **500 à 12 000 €** et vous conseille quels que soient votre activité, votre statut et votre capital

adie

UN PRÊT ET DES CONSEILS POUR ME LANCER, ENFIN.

www.adie.org  N°Cristal 0 969 328 110



Qui sommes-nous ?

Ici & Maintenant offre un écho à celles et ceux qui vivent dans un système de valeurs et de comportements ouvert au développement personnel et à la recherche sur soi, à l'écologie, à la solidarité ; sur Nantes, sa métropole, son vignoble et ses alentours. Ainsi, les publicités présentes dans le magazine reflètent ces intérêts et nos annonceurs en sont les faire-valoir. Si vous êtes intéressé par un encart dans le prochain numéro, n'hésitez pas à nous contacter. **Si vous souhaitez vous abonner, rendez-vous sur le site icietmaintenant-mag.fr.**



Magazine gratuit N°10

Édité par l'association Nous Ici et Maintenant, 56 rue Fouré, 44000 Nantes

10 000 exemplaires -
Distribution Métropole Nantes
- Département Loire-Atlantique
ISSN 2729-174X

Rédactrice en chef, publicité et partenariat Sylvie HURON,
icietmaintenantelemag@gmail.com

Graphisme L'Orange Carré -
Agence de communication éco-responsable. www.OrangeCarre.fr

Impression Imprimerie
La Contemporaine, Sainte-Luce-sur-Loire.
Imprimé sur papier PEFC

Crédits photos Jérôme Verlynde
Correction Plume de Book,
www.plumedebok.fr

Remerciements à tous nos créateurs de culture, partenaires et annonceurs

Si vous souhaitez adhérer à l'association ou vous abonner, rendez-vous sur le site icietmaintenant-mag.fr.

Sommaire

3	Édito La Roue de Fortune
6	Portrait-robot Marie des Jardins du Bois-Jahan
7	Herboristerie Lashwaganda
9	Coup de cœur bien-être La communication non-violente holistique
10	Dossier : La Roue de Fortune Notre destin est entre nos mains
18	Rencontre Audrey, paysanne engagée
20	Il était une fois... À la croisée de nos quartiers et dans notre département
22	Bien à mon travail Le modèle de Hutson
23	Les entreprises vertueuses Le salon Natura Maif assurances
25	Informez-vous Cancer Rose
26	Ils nous inspirent Offres de produits et services des partenaires du mag
28	Agenda Où retrouver nos partenaires ?
30	Nos plumes Annuaire

Les Jardins du Bois Jahan

Marie Godard

Marie est bien connue dans le milieu des défenseurs de la bio et des circuits courts en Loire-Atlantique. Créatrice du festival «Un Biau Dimanche» qui est organisé chaque année en septembre à Barbechat, elle participe également aux festivals les plus engagés de l'Ouest : «L'arbre qui marche» et «Le rêve de l'aborigène» par exemple. Marie vend son pain et ses pizzas dans les Amap de la région, à L'Alouette Rit à Nantes et sur son exploitation tous les vendredis soir.

« On a besoin d'une vraie prise de conscience ! J'aimerais que les habitants du territoire se rendent compte qu'acheter local ce n'est pas simplement bien manger, mais c'est aussi participer à la préservation du paysage, au maillage social et solidaire des villages. Quand tu achètes chez un producteur local, tu crées un environnement autour de chez toi. Manger est un acte politique, faire ses courses est un acte militant. Tous les achats sont porteurs de sens : aller chez le coiffeur, acheter un meuble, etc. Nous devons réfléchir collectivement, nous serrer les coudes, nous épauler entre producteurs et consommateurs. »

Marie Incarne ses valeurs

« Je fais mon pain et mes pizzas avec mes propres produits, les tomates de la ferme sont parfaites pour la base tomate. J'ai créé aussi d'autres bases : poireaux, betteraves par exemple. C'est délicieux et cela permet de manger des produits de saison ! Pour les autres produits je me fournis chez les agriculteurs bios voisins. »

« J'ai créé Les Jardins du Bois Jahan en 2016 car je voulais vivre en accord avec mes valeurs. Mes enfants ont été moteurs de cette prise de conscience, je voulais incarner les valeurs que je prônais : l'audace, le challenge, la possibilité de changer les choses à sa mesure. »

Retrouvez Marie tous les vendredis soir aux Jardins du Bois Jahan à Barbechat (Divatte-sur-Loire)

Site : lesjardinsduboisjahan.com / Tel. 06 73 24 53 89

L'ashwagandha, plante emblématique en Ayurveda

L'être humain, tout au long de sa vie, traverse des cycles. De la naissance à la vieillesse, son évolution est harmonisée par son système nerveux et hormonal, et par sa capacité à gérer le stress. En vieillissant, le stress oxydatif est inéluctable, mais il nous est possible de ralentir la mort lente de nos cellules en agissant sur nos conditions de vie, notre alimentation, notre activité physique, notre respiration, et la gestion de nos émotions. Les plantes adaptogènes nous aident dans cette voie, elles fortifient notre système immunitaire, nos forces intellectuelles et notre vitalité sexuelle.

Le *withania somnifera* (l'ashwagandha) procure à la fois un sommeil profond et réparateur, et engage au mouvement, à l'énergie. En énergétique chinoise, Anne Vastel nous rappelle « qu'il calme le feu du Foie, cet étalon impatient, fougueux et ambitieux qui veut souvent brûler les étapes, tout en activant le Qi du Rein et en renflouant le yin ».*

Cependant, l'ashwagandha n'est pas une plante locale. Charmés par son efficacité, Virginie et Xavier, paysans herboristes du Très Petit Jardin depuis 2012, n'ont pas hésité à l'implanter dans leur jardin de Notre-Dame-des-Landes (44).

« Nous avons découvert l'ashwagandha dans un cours sur le stress animé par Christophe Bernard, herbaliste renommé. Parmi les plantes adaptogènes qu'il suggère, un certain nombre viennent d'autres continents. Mais certaines, comme l'ashwagandha originaire d'Inde, peuvent facilement être cultivées sous nos latitudes. C'est une plante annuelle de la famille des solanacées qui ressemble à une physalis et que nous cultivons aisément depuis trois ans. Elle apprécie la chaleur et un arrosage régulier. Pour répondre à une demande croissante, nous avons mis en culture plus de 50 pieds dans notre serre cette année. C'est la racine que nous récoltons à l'automne et transformons ensuite : fraîche en alcoolature ou sèche en poudre. Nous la conseillons principalement en traitement de fond pour les personnes sujettes à un stress chronique trop élevé, pour éviter d'atteindre le burn-out. Cette surexcitation nerveuse quotidienne peut être la conséquence d'une pression professionnelle forte, d'une relation toxique ou d'un bouleversement de vie majeur. Ces situations



se répercutent souvent sur la santé sous forme d'insomnies, de troubles digestifs ou de douleurs ostéo-articulaires. L'ashwagandha peut soulager ces symptômes à court terme. En cure longue, elle peut surtout aider à réduire le niveau de stress et à trouver la ressource pour se libérer de sa cause. »

Retrouvez leurs merveilleuses plantes aromatiques et médicinales au marché de la Petite Hollande à Nantes le samedi matin et aussi sur les marchés de Zola le jeudi matin et du 8 Mai à Rezé le vendredi matin. herboristeriepaysanne.com

*Anne Vastel est québécoise, herboriste thérapeute accréditée par la Guilde des herboristes du Québec.

EMMANUELLE GUILBAUDEAU

Praticienne en phytothérapie et herboristerie



Jean-Paul Mellenne
Éditions Le Lys Bleu

Notre vie sur un fil, un autre regard sur l'accompagnement

Je suis un papa qui a écrit un livre, un récit poignant sur l'accompagnement de mon fils Yann, dont le pronostic vital a été engagé dès les premières heures de son existence en 2001. C'est un témoignage fort qui retrace chronologiquement sur vingt années des situations vécues au quotidien. L'écriture a été pour moi un exutoire pour exprimer toute ma souffrance, ma détresse et mon impuissance. C'est une histoire qui parle à toutes celles et tous ceux qui accompagnent un enfant ou un adulte en situation de handicap ou de maladie. C'est aussi un message d'amour pour mon épouse qui accompagne notre fils dans tous ses rendez-vous médicaux. Préface écrite par le Dr Gwenäelle Roussey, médecin néphropédiatre au CHU de Nantes. Mes droits d'auteur sont versés à l'association Onco Plein Air. Blog : jeanpaulmellenne.blogspot.com

Jean-Paul, Nantes



Nils-Aslak Valkeapää
Éditions Boréal

De rêve et de Givre, Chant sacré sami - Laponie Norvégienne

Je recommande assurément ce très joli petit livre, une perle rare et délicate. Ce court texte donne la sensation d'être écrit par la nature elle-même. Il vient immédiatement souffler sur nous sa force et sa sagesse. Notre simplicité oubliée, certains de nos questionnements d'humain et les mystères de nos rêves se trouvent être réveillés et touchés par les mots et les images. L'introduction en préambule explique que ce texte avait été écrit par cet auteur-poète-chanteur sami, pour le théâtre japonais, donc pour être dit à voix haute. Je l'ai lu et le relis avec plaisir à haute voix pour moi-même au rythme de son impression particulière et là il prend encore une autre dimension. Il m'offre une autre compréhension des mots, de cette tradition ancienne. Par curiosité, je suis allée découvrir certains des «joik» (chant traditionnel sami) de l'auteur Nils-Aslak Valkeapää sur Youtube. En fin de livre, l'auteur nous offre un petit chapitre en complément avec quelques informations plus anthropologiques pour nous éclairer sur « Qui sont les samis ».

Catherine, Paris



Richard Bach
Éditions Flammarion

Le Messie récalcitrant

Connaissez-vous Richard Bach ? Il est l'auteur de « Jonathan Livingston le goéland », l'ouvrage qui l'a rendu célèbre dans le monde entier. D'ailleurs, Il avait annoncé après l'écriture de ce récit, qu'il n'avait plus rien à écrire.

Malgré cela, il nous livre tel un cadeau sa rencontre avec un Messie.

Qu'est ce qu'un Messie ? Quelqu'un qui peut nous expliquer le fonctionnement du monde ?

Quelqu'un doté d'un pouvoir sur nos illusions ? Quelqu'un qui perce les réalités derrière les apparences ?

Si nous aimantons dans nos vies ce que contiennent nos pensées, il est logique qu'un Messie arrive dans la vie de Richard Bach.

Mais « à Messie, Messie et demi », et si nous étions notre propre Messie, Messie dans un monde de Messies ?

« Apprendre c'est découvrir ce que l'on sait déjà ».

Marie-Jeanne, Royan

La Communication Non Violente Holistique (CNVH) et la liberté d'être

Nous souhaitons tous être heureux, nous sentir libre d'être qui nous sommes, authentique, plus spontané, être en lien avec nos aspirations profondes et avoir confiance en nous, en la vie.

Cependant, le chemin pour y arriver paraît parfois difficile et tortueux. Nous pouvons nous sentir en lutte contre l'extérieur (notre famille, des collègues de travail, des amis, etc.) et contre nous-même. Nous libérer du regard des autres, mais aussi de notre propre regard, peut s'avérer compliqué. Comment nous regardons-nous ? Comment nous jugeons-nous ? Parfois plus durement que par l'extérieur.

L'accompagnement en CNVH part de notre capacité à nous relier à l'instant présent. Tout part de là car à cet instant, le passé est passé et le futur n'est pas encore là. Nous pouvons nous relier à l'énergie du cœur et suivre notre intuition dans l'émergence de l'évidence.

Je me souviens de cette personne qui ressentait du découragement face à une amie qui lui demandait de l'aide. Elle n'osait pas s'avouer qu'elle ressentait de l'agacement, voire de la colère, car dans l'éducation qu'elle avait reçue, elle avait endossé le rôle de la gentille petite fille à qui l'on pouvait tout demander et qui disait toujours oui. Une fois ce conditionnement conscientisé, elle a pu se permettre de ressentir sa colère et de l'accueillir pleinement en étant présente à elle-même. Des jugements sur l'autre personne et sur elle-même, cachés jusque-là, sont alors apparus :

- sur l'autre : quel manque de respect, elle devrait être moins exigeante, etc.
- sur soi : pourquoi est-ce que je n'ai rien dit, je ne me respecte pas, etc.

En CNVH, on utilise la « résonance » pour capter le besoin insatisfait chez soi. Dans cette situation, cela a permis à la personne de conscientiser la difficulté, qui remontait à son

enfance, et à se respecter. On peut imaginer c o m b i e n cela peut être difficile d' accueillir cette émotion qui a été mise de côté et m a l m e n é e pendant tant d'années.



Nous sommes nombreux à ne pas oser dire à l'autre ce que l'on vit, par peur de blesser. Mais si nous prenons le temps d'aller voir en nous, de faire ce petit arrêt, il peut être plus aisé d'exprimer ce que l'on ressent.

Ainsi, cette personne pourra par exemple dire à son amie : « Quand tu me demandes de l'aide, j'aimerais vraiment pouvoir t'aider, mais je suis trop fatiguée, occupée en ce moment pour cela. Et comme tu es mon amie je pense que tu peux accepter, et comprendre que cela est difficile pour moi de ne pas pouvoir t'aider. »

Se libérer de nos conditionnements, de nos schémas peut prendre du temps. Mais si nous reportons à plus tard cette rencontre avec nous-même, nous continuerons d'avancer bon an mal an gêné par ce caillou dans notre chaussure, au lieu de s'accorder une pause et de prendre le temps de l'enlever. Comme le disait Lao-Tseu, philosophe chinois : « Un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas ». La CNVH est une invitation à commencer ce voyage ici et maintenant à la rencontre de soi-même et de ses conditionnements pour s'en libérer.

GUY LAFITTE
Formateur CNVH

La Roue de Fortune

Dans ce dossier, nos rédacteurs ne vous proposent pas un tour de grande roue mais leurs réflexions sur les cycles (naturels, de la vie...), les cercles (vicieux ou vertueux) et autres spirales (de l'évolution), et ondes.

Bonne découverte...

Un jeune échevelé fait.... Tourner la roue ? !

Avant de vous présenter ce jeune homme, faisons un détour par les salles obscures, avec «Les Forbans de la nuit» (Night and the City) de Jules Dassin. Un film de 1950. Noir de chez noir. Nous allons suivre un escroc frimeur, Harry Fabian, interprété par Richard Widmark, dont toutes les tentatives pour sortir de sa condition vont échouer dans une spirale infernale d'échecs... Hélas pour notre héros maudit, le cycle des échecs le mène à sa perte... Comment briser ce cycle ?

La rencontre avec notre jeune homme échevelé est peut-être une approche : bien avant l'invention du cinéma, le dieu grec Kairos, met en lumière (comme les Frères éponymes !) cet instant fugitif où la réalité prend une signification personnelle. Il était représenté comme un jeune homme doté d'une épaisse touffe de cheveux à l'avant de la tête, et chauve à l'arrière : il s'agit alors de le «saisir par les cheveux» !

Le Kairos «est le temps du moment opportun». Spécifique pour chaque personne, il résonne en chacune et chacun. L'accès à notre être profond, peut prendre du temps. C'est pourtant bien là que l'on peut croiser notre jeune homme à la mèche touffue. La roue des cycles prend alors du sens, et du bon sens !

Se réapproprier ses expériences permet d'en faire des ressorts de vie... à partager. Ce numéro 10, en est rempli, alors faites tourner !



ANNIE DE BUTLER
Coach certifiée

Vivre au rythme des saisons

Nous sommes, comme le reste de la nature, régis par des cycles naturels. Voici deux éclairages de thérapeutes pour nous accompagner.

Les cycles en naturopathie

Cycle de la vie, des saisons, d'une journée... Ces renouvellements perpétuels influent notre vie au quotidien, sans que l'on en ait forcément conscience.

Si nous prenions le temps d'observer l'influence de ces phénomènes sur notre organisme, nous remarquerions que ce dernier y est plutôt réactif : changement d'humeur, d'alimentation, de besoins, etc.

La naturopathie vous accompagne à travers ces cycles et vous aide à prendre conscience de votre fonctionnement. Exactement comme l'arbre qui va évoluer au cours d'une année afin de vivre au mieux la saison actuelle et préparer la suivante.

Le but étant de trouver ou retrouver équilibre et vitalité.

Comment ? En améliorant son alimentation, notamment en privilégiant des produits de saison, en pratiquant des cures détox saisonnières, en chouchoutant les organes sensibles lors des changements de saison... Les poumons, par exemple, seront sollicités par les maux hivernaux. Pour soutenir leur travail durant l'automne, il est recommandé de pratiquer des exercices respiratoires, favoriser des nutriments riches en vitamines A, B5, B6, C et en magnésium... Tous ces apports renforcent le système immunitaire et aident les poumons à se débarrasser des toxines et à lutter contre les attaques extérieures.

Durant cette période automnale, la

diminution de la période d'ensoleillement peut entraîner des coups de mou physiques et psychologiques. Ainsi, profitez des périodes ensoleillées ou testez la luminothérapie pour faire du bien à votre moral. Cela améliorera votre sommeil et par conséquent renforcera votre système immunitaire.

A chaque cycle, n'oubliez pas que vos émotions peuvent fluctuer au rythme du temps, et des changements dans votre vie. Un naturopathe peut vous conseiller sur l'utilisation des fleurs de Bach, des huiles essentielles, de la lithothérapie, de séances énergétiques, etc.

Se centrer sur ce que l'on ressent au fil du temps, permet de mieux se connaître, de faire face aux aléas, et enfin de vivre en bonne santé !

ALEXANDRA MABIT
Naturopathe/énergéticienne



Les saisons en énergétique chinoise

En Chine, le calendrier des saisons est basé sur le calendrier solaire, l'année ne commence pas le 1^{er} janvier mais entre fin-janvier et mi-février, période qui correspond à l'équinoxe de printemps. Dans la pensée chinoise, le cycle des saisons repose sur la théorie des Cinq éléments ou Cinq mouvements. Ce système remonte à la plus haute antiquité. Mais alors, quatre saisons et cinq éléments ? Selon la théorie

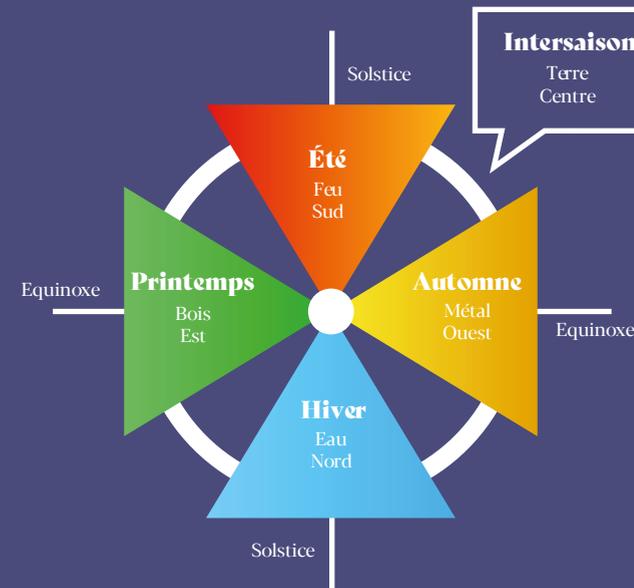
relation avec des correspondances somatiques, sensorielles et émotionnelles. Si un déséquilibre s'installe, des répercussions surviendront sur l'organe, mais aussi l'émotion et la fonction rattachée.

Le Mouvement Bois correspond au Foie ; sa saison est le Printemps, son émotion est la colère. Le Mouvement Feu correspond au Cœur ; sa saison est l'Été, son émotion est la joie. Le Mouvement Métal correspond au Poumon ; sa saison est l'Automne, son émotion est la tristesse. Le Mouvement Eau correspond au Rein ; sa saison est l'Hiver son émotion est la peur. Le Mouvement Terre correspond à la Rate ; sa saison est l'Intersaison et son émotion est la rumination.

Ainsi, un déséquilibre dans les Cinq Mouvements peut entraîner (par exemple) des allergies et/ou un sentiment d'irritabilité au Printemps, des problèmes cardiaques et/ou de l'hystérie en Été, des pathologies ORL et/ou un sentiment de vague à l'âme en Automne, des rhumatismes et/ou des angoisses en Hiver etc. Le shiatsu, qui signifie « pression avec les doigts » en japonais,

est une technique d'acupression qui vise à rétablir ou maintenir l'équilibre énergétique de la personne. Il est donc recommandé de recevoir un soin à chaque changement de saison, afin d'amortir les déséquilibres potentiels et de vivre au mieux les transformations induites par la Nature.

BETTY MARC
Praticienne Shiatsu & Chi Nei Tsang



des Cinq Mouvements, il existe une 5^e saison, appelée l'intersaison. Contrairement aux autres saisons, l'intersaison intervient quatre fois dans une même année et ne dure que trois semaines à chaque fois. Il s'agit d'une courte phase d'adaptation entre deux saisons. Chaque élément est associé à une saison, un organe, un tissu, une fonction, une émotion. Au niveau thérapeutique, chaque saison est donc en

Et si l'on chouchoutait son cycle menstruel ?

C'est quoi, le cycle menstruel ?

Le cycle est une période de 4 à 5 jours de règles qui revient tous les mois. Et entre ces périodes, il ne se passe rien... C'est ce qu'un grand nombre de femmes imagine mais la réalité est bien plus complexe !

Le cycle menstruel est un ensemble d'événements biologiques essentiels pour la santé globale. Il ne sert pas qu'à faire des bébés ! Il agit, dans l'ombre, sur l'état d'esprit, la créativité, la perception, l'énergie, la libido... Un vrai « coach interne » [1].

Le cycle : l'allié méconnu de la santé

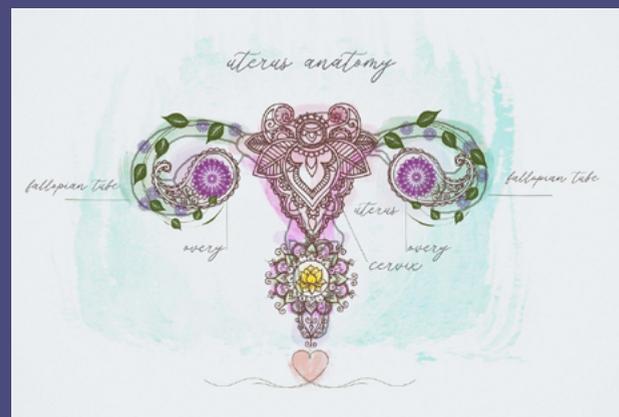
En tant que naturopathe, j'accompagne des femmes dont le cycle est perturbé. J'ai moi-même vécu cette situation quand, vers la fin de la trentaine, mon cycle a commencé à se faire moins discret (coucou la préménopause!)... Malgré l'information pléthorique qui existe sur le sujet, il n'est pas facile de s'y retrouver entre le « normal » et « l'anormal » (durée du cycle, intensité du flux, douleurs, pertes, etc.). Mais une chose est sûre : quand on sait comment ça marche, ça change tout ! Connaître les différentes phases du cycle et leur évolution au cours de la vie (adolescence, années « fertiles », préménopause, ménopause, postménopause) peut être par exemple très utile [2].

Alors, comment on le chouchoute ce précieux cycle ?

La clé pour soutenir votre « coach interne » au cours des différentes étapes de votre vie, est votre hygiène de vie. On sait par exemple qu'un stress aigu ou prolongé perturbe la sécrétion des hormones du cycle (œstrogènes et progestérone). En revanche, bouger régulièrement (au moins 30 minutes de marche par jour), manger varié mais aussi avoir des temps de récupération suffisants (relaxation, sieste, gros dodos) seront de vrais doudous pour les cycles, des alliés bénéfiques !

Pour faire le point sur vos douleurs ou autres questions, parlez-en à votre médecin, gynécologue ou sage-femme. Et pour adapter votre hygiène de vie, prenez rendez-vous avec un naturopathe.

LAURENCE CERNÉ
Praticienne Naturopathe



[1] comme le dit Gaëlle Baldassari dans son livre "Kiffe ton cycle"

[2] avec un ouvrage très pédagogique : "Cycle féminin au naturel" de Marion Vallet et Dr Sophie Saab-Tsnobiladzé.

Cycle qui retient, cycle qui déploie

Le calendrier, l'alternance jour/nuit, les rites d'anniversaire, de changement d'année, le temps qui s'écoule sur le cadran de la montre, les saisons, le cycle féminin, la naissance, la mort, le fait d'ouvrir sa maison, de fermer sa maison, de se déplacer, d'arriver, de repartir, de se lever, de se coucher... Ce sont autant de cycles qui rythment, contiennent et structurent le temps. Ils apportent des repères rassurants, identiques, et reviennent. Toujours.

Et sinon ? L'une des fonctions lumineuses du cycle est, je crois, de contenir le déploiement. Je l'observe comme pouvant être aussi enfermant que structurant. Le contenu, sans structure, selon sa densité, se tient seul, se déforme, ou se reforme. Dans tous les cas, il vit. J'ai compris depuis peu que ce que je fuyais comme s'apparentant à des entraves à mes libertés pouvaient être des ancrages qui me permettaient de me déployer en sécurité, à l'intérieur de moi. J'ai compris que plusieurs types de cycle nous accompagnaient : le cycle qui enferme, dont je peux nommer les répétitions inconscientes : toujours les mêmes échecs, les mêmes freins, les mêmes mauvais choix, cachant au fond d'eux des blessures, des peurs héritées

de mon parcours de vie, de mon histoire, comme autant de coffres sans clés. Et le cycle qui me contient comme autant de cailloux dorés posés sur mon chemin pour mesurer mes avancées.

Alors, j'ai dépoussiéré mon rapport aux cycles : j'ai guéri les parts de moi qui attendaient patiemment depuis 5, 10, 20, 30 ans d'être reconnues et libérées pour que la vie cesse de me resservir le même plat comme une nouvelle occasion de faire différemment, que je saisisais ou non.

J'ai compris que la vie n'était pas contre nous. Elle nous déroule un chemin comme une invitation, au cours duquel on peut choisir. Et plus nos parts blessées sont apaisées, plus les cycles peuvent s'assouplir, s'improviser.

Reconquérir son pouvoir personnel c'est redevenir un être libre qui choisit au-delà de son histoire et de ses blessures, un être qui peut savourer les cycles rassurants et contenantants qui permettent de se repérer, de se lover pour se célébrer.

MARINE CAILLOT
Psychologue

Partager, réutiliser, réparer, rénover, recycler : le cercle vertueux de l'économie circulaire

La loi Anti-Gaspillage pour une Économie Circulaire (AGEC) nous invite à revisiter nos façons de consommer et surtout à reformer un cercle plus vertueux entre les matières premières de la planète et nos besoins. L'économie circulaire n'est pas seulement une nécessité écologique, mais aussi un levier socio-économique majeur. Pour ma part, j'ai déjà commencé, et pour vous démontrer à quel point cela peut être simple et motivant, j'ai quelques histoires à raconter.

Par exemple, celle...

De cette dame qui souhaitait transmettre l'une de ses commodes à son petit fils plutôt que de la jeter. Elle a commandé une prestation de relooking de meuble à Sandrine Jouet, La Maison Matheline, afin de rendre son meuble plus en phase avec les attentes actuelles. Le petit-fils fut très heureux de ce meuble moderne, emplis de souvenirs et de transformation.

De ce couple qui se sépare d'une salle-à-manger complète à un prix très attractif. Un autre jeune couple a été plus que ravi d'acquérir ce mobilier qui allait d'un coup animer leur nouvelle grande maison et prête à voir leur famille s'agrandir...



De cette famille possédant un grand jardin fruitier qui met à disposition, dans une cagette sur le trottoir, son surplus de fruits afin de partager dans un esprit de solidarité et pour ne pas gâcher.

De ce biscuitier (Kignon biscuits) qui, choqué par le gaspillage de pain, récupère les invendus de pain auprès des boulangers pour les transformer en biscuits (Kignon_biscuits)

De cet entrepreneur un peu geek qui crée Largo afin qu'un plus grand nombre de personnes aient accès à des téléphones modernes sans se ruiner, ni piller la terre de composants rares pour la production d'unités neuves.

Voici quelques illustrations de l'économie circulaire à l'échelle individuelle, territoriale, nationale voire internationale, que j'ai rencontrées grâce à mon métier de Home Organiser.

En résumé, l'économie circulaire consiste à réduire les déchets en réutilisant les matériaux existants et ainsi limiter le gâchis, plutôt que d'en extraire de nouveaux. Et c'est fun !

VIOLAINE BRUNET
Home Organiser

La retraite, une nouvelle place dans les cycles de nos vies

Comme toute chose dans l'univers du vivant, la vie humaine a son propre cycle. Il se définit par des transformations biologiques qui accompagnent la naissance, l'enfance, l'adolescence, l'âge adulte, la vieillesse et la mort.

Dans les sociétés traditionnelles, ces étapes de la vie humaine cohabitaient avec d'autres cycles naturels (saisonnier, lunaire, etc.) qui guidaient les individus dans leur action quotidienne.

Par l'entrée dans la modernité, la volonté de l'homme de maîtriser la nature et de s'en affranchir a transformé la manière de concevoir le temps. Cette nouvelle perception temporelle s'accompagne d'une organisation linéaire de la vie, constituée d'étapes à suivre : naissance, études, mariage, travail, vieillesse et mort. Le social prend le pas sur le biologique pour définir les cycles de la vie.

Dans ce sillon est née la retraite. Le passage à la retraite (social) s'est alors substitué au passage vers la vieillesse (biologique). Pendant des décennies, ils ont cohabité sans grande dissonance car l'entrée dans la retraite coïncidait peu ou prou avec les signes biologiques du vieillissement.



Mais depuis sa mise en place, le passage à la retraite s'est progressivement décorrélé de la vieillesse, du fait de l'allongement de l'espérance de vie.

Ainsi, prendre sa retraite en 2023 revient d'abord à poursuivre sa vie d'adulte qui, jusque-là, était fortement structurée par le travail. Recomposer sa vie après le travail, dans une société qui mélange encore retraite et vieillesse, est un défi personnel qui mérite d'être considéré à sa juste valeur.

Et ce défi s'inscrit dans une période singulière pour l'humanité. L'émergence d'une conscience collective des limites planétaires réinterroge les mythes fondateurs de la modernité. Certains retrouvent un intérêt profond pour les cycles naturels comme guides pour leur propre équilibre. L'héritage des sociétés traditionnelles apparaît désormais comme un cadeau précieux pour une humanité sommée de retrouver la paix avec le reste du vivant.

Est-ce une piste pour se réinventer à la retraite ?

À chacun d'écrire sa propre histoire, libéré des contraintes professionnelles et encore à bonne distance de la vieillesse.

EMMANUELLE SOUMEUR
Praticienne narrative

Allez sur Mars et laissez-nous la Planète Bleue !



Lorsque nous avons réfléchi au thème des cycles pour préparer ce numéro, il nous est apparu évident d'interroger un agriculteur. En effet, qui mieux que les paysans peut saisir l'importance du cycle de la nature et des saisons ? Audrey et ses associés ont créé la Ferme du Limeur à La Chapelle-sur-Erdre en 2010. Le travail est dense au printemps et en été, mais ils profitent de la saison d'automne, quand les jours raccourcissent et que le travail est moins intense dans les champs. Les pommes de terre, les courges et les oignons sont ramassés, les récoltes sont stockées dans les greniers.

Sylvie Huron : Audrey, que t'évoque le concept de « cycles » ?

Audrey Lacroix : Tout est lié ! Par exemple, nous élevons des volailles, et leur fiente compostée nourrit nos sols, sur lesquels nous faisons des céréales et du maraîchage. Sans ce cycle, nous ne pourrions pas produire. Le verger nous offre de beaux fruits car les poules font leurs besoins sous les arbres et mangent les parasites. Elle sourit : « Mes légumes ne sont pas végan, car l'engrais vient de la fiente des animaux ». L'élevage est une nécessité pour produire de la nourriture de bonne qualité.

À ce propos, je respecte les personnes qui ne veulent pas manger d'animaux, mais je voudrais ajouter que nous, éleveurs, nous respectons nos animaux. Mes animaux sont certes tués à la ferme, mais avec amour et respect. S'ériger contre les élevages, c'est aller vers une viande de synthèse, produite par une agriculture industrielle. Est-ce vraiment ce que l'on veut ? À ce sujet, je vous conseille la lecture du livre « Cause animale, cause du capital » de Jocelyne Porcher.

Un autre exemple, la viande de bœuf : la Loire-Atlantique compte beaucoup d'espaces naturels à entretenir, c'est la raison pour laquelle certains paysans élèvent des espèces traditionnelles mixtes (lait et viande), comme la vache Bretonne Pie Noire ou la Nantaise, car ces espèces entretiennent les prairies. Comment ferait-on sans ses espèces ? On ne pourrait pas entretenir ces espaces, qui sont des refuges de bio-diversité, comme les prés-salés en bord d'estuaire.

SH : En ce qui concerne les cycles de ta vie, où en es-tu ?

AL : Du plus loin que je me souviens, j'ai toujours voulu sauver le monde ! (Rire) Quand je me suis installée à la Ferme du Limeur, je pensais exercer ce métier pendant 10 ans. Mais je continue tant que j'ai la santé, je suis encore dans le même cycle !

Aujourd'hui, je pense même que les seuls qui peuvent encore sauver le monde sont les gens qui produisent notre alimentation de manière respectueuse, c'est-à-dire les paysans. Il faut savoir que le gouvernement actuel projette de transformer l'agriculture française. Son ambition : la robotique, le numérique et la génétique.

Autrement dit, des fermes industrielles immenses avec des tracteurs énormes et des animaux malades. Cette agriculture fournit deux fois trop, on jette 30 % de cette production. C'est délirant. C'est une erreur de croire que l'on ne nourrirait pas tout le monde avec une agriculture de petits paysans. Le contraire a été prouvé maintes et maintes fois. Je me dis que les Jeff Bezos, Macron et compagnie n'ont qu'à aller sur Mars et nous laisser la planète bleue. La découverte du vivant est un émerveillement chaque matin : la plante qui pousse, les animaux autour de toi, tout cela rend humble. Je ne suis pas encore prête d'arrêter mon métier, ce n'est pas le moment !



AUDREY LACROIX
La Ferme de Limeur,
Le Limeur,
44240 La Chapelle-sur-Erdre
fermedulimeur@yahoo.fr
fermedulimeur.fr

Vente à la Ferme du Limeur :

- Les mercredis et vendredi de 10h à 13h et de 17h à 19h
- Les samedis de 10h à 13h.

Les cycles de la Lune (Rousse)

« Le stratagème des contes consiste à faire semblant de parler du passé aux habitants du présent pour mieux leur donner des pistes pour le futur. »

Rencontre avec Anne-Gaël Gauducheau, responsable artistique de la Compagnie La Lune Rousse. Dans ce cadre, elle co-crée les dispositifs : « Cont'Apparts », « Sorties de la Bête de Scène », « Nuit du Conte » ou « Héroïnes de 7 lieux » dans le grand quartier Bellevue. La compagnie La Lune Rousse développe la pratique et la connaissance des Arts du récit dans la Métropole Nantaise et ailleurs...

Conter, c'est raconter des histoires, et quoi d'autres?

« Conter est un art de la relation entre vivants, dans l'espace et dans le temps. Quand je raconte Gilgamesh, l'homme qui ne voulait pas mourir, je me relie à la Mésopotamie du 3e millénaire avant J-C et à mes contemporains, pour qui la mort reste un grand mystère... Pas de civilisation sans récits, pas de société sans paroles.

Un conteur est un porteur de paroles. Il transporte avec lui ce bagage inestimable d'histoires pour enfants ou adultes. A la Compagnie La Lune Rousse, on considère que l'artiste est aussi un activateur de la langue : il écoute, transmet, enseigne, aide les autres à prendre la parole et accompagne les évolutions du langage. »

Vous êtes dans le quartier de Bellevue à Nantes depuis des années : quel sens ça a pour vous, la présence d'artistes dans ce quartier ?

« Pour moi, être artiste est un engagement politique : je suis concernée par les grandes questions qui traversent notre société. Avec le conte, on se donne du courage, on interroge le monde, on nourrit nos imaginaires, on cultive la joie. Et puis quand on est saturés de réel et d'actualité brûlante, l'art nous invite à dépasser les apparences, faire un pas de côté. Un quartier populaire est un milieu archi-vivant, mais

souffrant de préjugés. Il me semble que la présence d'une équipe artistique participe profondément à un changement d'image. »

Quels sont les cycles de La Lune Rousse ?

« Une Compagnie est un être vivant, qui respire, entre en relation, rêve, se transforme et vit au rythme de cycles journaliers, saisonniers, annuels. Nous avons des temps de recherche, des temps de partage, des temps pour labourer, pour planter, pour récolter. Ce que l'on voit de l'extérieur, c'est la récolte : spectacles, formations, festivals, émissions radio, criées, histoires au bout du fil... Mais il aura fallu tout le travail en amont, invisible et patient, des professionnels : artistes, techniciens, et médiateurs.

Pour revenir aux cycles, pour faire simple, en automne et en hiver on crée et on tourne les spectacles dans le monde entier, au printemps et en été, on travaille avec les associations et les habitants du quartier. »

La lune rousse est membre de la communauté d'hospitalité "Les hérons" dans nos quartiers populaires. www.lesherons.com



La rencontre entre les vacanciers et les volontaires grâce à l'UFCV

Chaque année, l'UFCV*, association d'éducation populaire, s'attelle à la tâche pour organiser les vacances de centaines d'adultes et d'enfants en situation de handicap mental ; l'objectif étant de rendre les vacances accessibles à tous et d'offrir un vrai temps de rupture avec le quotidien.

Chaque vacancier peut, selon ses besoins d'accompagnement dans les gestes de la vie quotidienne, et selon ses envies, choisir un séjour parmi une cinquantaine de destinations, en France, mais aussi à l'étranger. Les séjours se déroulent en petits groupes, pour faciliter les échanges et la prise en compte du besoin de chacun. L'équipe permanente apporte une attention particulière à sélectionner des hébergements adaptés, en favorisant l'inclusion des personnes en situation de handicap, par le choix de séjours en camping ou en centres de vacances. Pourquoi ? Car les vacances adaptées sont avant tout des échanges et des rencontres ! Bien souvent, les sourires et les larmes se mélangent sur le chemin du retour à l'idée de se séparer. Les vacances sont aussi l'occasion pour nos vacanciers de découvrir de nouveaux horizons, de nouvelles activités comme le char à voile, l'escalade ou encore le surf adapté ! Chacun revient avec le sourire aux lèvres et la tête remplie de souvenirs.

Pour permettre aux personnes de partir en vacances, plus d'une centaine de volontaires s'impliquent non pour le gain financier mais par engagement. Des personnes de tout âge, familiales ou non du public en situation de handicap, participent à cette aventure durant une ou plusieurs semaines. Les volontaires disposent d'un temps de formation dédié pour accompagner au mieux les vacanciers et pour vivre une expérience hors du commun avec ces personnes autrement capables ! Il est important de souligner que l'encadrement de séjours adaptés reste très mobilisant et responsabilisant. Ils sont riches en émotions et en rebondissements. La rencontre et la vie en collectif effacent très rapidement les barrières qui s'installent en raison de la différence. L'UFCV propose de vivre une expérience humaine hors normes, dans un cadre de vacances !

CHLOÉ GAUTIER

Responsable d'activité Vacances Adaptées
UFCV

* UFCV : Union Française des Centres de Vacances



Toujours un coup d'avance !

Le coaching emprunte à des courants de pensée et des disciplines éclectiques... Parmi ses trésors, le modèle de Hudson, qui postule que « tout est cycle ».

Mes clients s'émerveillent parfois de la pertinence de mon analyse : je comprends avec justesse, questionne avec finesse, propose avec souplesse... Je vous accorde une confiance : je triche un peu ! Ou plutôt, je suis clairvoyante et proactive grâce à la fameuse « roue de Hudson ».

D'un état prédictible à une réponse anticipée

La roue de Hudson facilite mon diagnostic, elle situe la personne dans une boucle, laquelle se compose d'un axe vertical d'énergie basse ou haute, et d'un axe horizontal d'énergie positive ou négative. À chaque quadrant correspondent des croyances et des émotions spécifiques. Et donc des actions à privilégier.

Par exemple, en phase d'énergie positive-haute, la personne baigne dans le dynamisme optimiste du « je me lance et ça va marcher ! ». Cependant, comme je sais que des anicroches surviennent bien souvent, mon travail consiste à renforcer son état d'esprit et ses compétences pour prolonger sa joie conquérante.

En phase d'énergie négative-basse, la personne se sent plutôt perdue, lassée, blessée. Mon accompagnement insistera alors sur le « prendre soin de soi », pour abrégier ce temps de repli et aborder l'introspection comme un investissement pour le renouveau à suivre.

Apprivoiser le changement permanent

Philosophe et pédagogue, Frederic M. Hudson est un universitaire Californien spécialisé en psychologie, management et coaching. En France, il est considéré comme un père de la discipline depuis la sortie de son Manuel de coaching en 1999.

Pour lui, le monde contemporain subit un perpétuel changement depuis les années 1970. Est ainsi obsolète le paradigme d'une vie linéaire, basée sur les études initiales et la constance, générant une réussite progressive en ce qui concerne la famille, la carrière, etc. L'individu traverse désormais une succession de cycles, à l'intérieur de lui et autour de lui (famille, organisations, etc), nécessitant des apprentissages continuels pour s'adapter. Cette suite de débuts et de fins offrirait autant d'opportunités pour s'auto-renouveler.

CLAIRE LHUISSIER

Coach, superviseur et formatrice aux métiers de l'accompagnement

Natura, le salon bio

Créé en 1990, le salon Natura est devenu au fil des années le rendez-vous incontournable des adeptes du bio, mais aussi des consommateurs occasionnels, curieux et désireux de glaner des informations, partager et goûter des produits issus d'une agriculture plus saine pour l'homme et la nature.

À l'origine, Natura était un petit salon local, mais par son rôle d'information, de conseil et de prévention auprès des consommateurs, il est devenu bien plus qu'un salon strictement marchand et commerçant. Natura est désormais le salon bio incontournable de la région nantaise.

D'ailleurs, l'une des raisons qui expliquent sa pérennité est certainement son rôle de passeur d'information autour de la consommation d'un produit ou d'un service. Les centres d'intérêts, voire les préoccupations de ce « bio village gaulois », sont devenus, au fil des années, ceux du grand public interpellé par les premiers scandales alimentaires des années 90-2000 (« la vache folle », la grippe aviaire), ou encore plus récemment le dérèglement climatique.

Les exposants de Natura proposent des produits et des services dans tous les domaines de la vie quotidienne : l'alimentation, mais également les cosmétiques, l'habitat, l'environnement, le bien-être ou les loisirs.

Natura, ce sont aussi des conférences sur des sujets du quotidien : Comment se préserver des ondes électromagnétiques ? Le bon usage des plantes sauvages, savoir utiliser des produits d'entretiens naturels et les fabriquer soi-même, apprécier les vertus des minéraux au quotidien, etc.



Enfin Natura, c'est aussi un état d'esprit festif, celui de la convivialité, de la dégustation des bonnes choses et du partage. La halte pique-nique en est l'un des plus forts symboles : les visiteurs s'y rassemblent pour déjeuner, goûter, prendre un verre ou tout simplement discuter. Une halte bienfaitrice pour petits et grands après avoir arpenté les allées du salon.

Natura aura lieu du 23 au 25 février 2024 à la Trocardière à Rezé.

OLIVIER FLOCH
gérant de OF2S events
salon-natura.com



La MAIF, C'est quoi une assurance militante ?



La Maif n'est pas une assurance comme les autres, pour une multitude de raisons. Tout d'abord, cette assurance est une mutuelle, c'est-à-dire que les membres cotisent pour couvrir des risques éventuels. Déjà, à l'époque, les membres fondateurs voulaient s'extraire du mouvement capitaliste des assurances, qui engrangent des bénéfices au profit des actionnaires. Presque 100 ans plus tard, la Maif n'a pas perdu son esprit militant. Entretien avec deux militantes Maif à Nantes.

Sylvie.H : Pouvez-vous nous expliquer ce qu'est un militant Maif ?

Régine et Isabelle : Les militants Maif, qui sont en réalité des « mandataires du conseil d'administration », sont des sociétaires (= des clients Maif) qui vont « représenter » les autres sociétaires au sein de la mutuelle. Autrement dit, nous sommes la voix des clients Maif au sein de l'organisation Maif.

Régine : Ainsi, nous traitons des situations de sociétaires en difficulté avec l'assurance. Par exemple, ce matin je me suis occupée du cas d'une sociétaire qui avait eu trois accrochages avec sa voiture en deux ans. Dans une autre assurance, son contrat aurait peut-être été résilié. À la Maif, nous appelons la sociétaire, nous échangeons avec elle sur sa situation, et en reconnaissance de sa fidélité, nous ne résilions pas son contrat.

SH : Vous êtes rémunérés pour faire cela ?

Régine et Isabelle : Le contrat du mandataire est un contrat d'engagement, mais nos actions sont défrayées. Cela représente une petite indemnité en effet.

Régine : Mais ce qui est intéressant et qui nous anime, c'est la défense des sociétaires. Aujourd'hui, nous sommes dans une société déshumanisée, on veut tout mesurer, tout contrôler. En tant que militants, on défend les gens qui ne sont pas toujours dans les clous, pour des raisons diverses. On peut traverser des mauvaises passes dans la vie, être déprimé, avoir des soucis avec un proche,

etc. Cela s'observe chez des sociétaires qui n'ont pas eu d'incident depuis 10 ans, 20 ans, et puis tout à coup, ils ont plusieurs accidents. Cette situation est souvent synonyme d'une phase difficile. On essaie de comprendre leur situation, de les sensibiliser pour que la situation ne se dégrade pas, et de trouver une solution au niveau de l'assurance, qui leur convienne et qui convient aussi à la Maif. En résumé, c'est de l'écoute, de l'empathie.

SH : À part cette mission de « médiation », quel est votre rôle sur le territoire ?

Isabelle : Notre rôle consiste à promouvoir le « modèle Maif », et plus largement les valeurs de l'économie sociale et solidaire. Dans ce cadre, nous agissons pour faire connaître les nombreuses actions de la Maif pour l'environnement, la santé, l'éducation etc. Par exemple, la Maif a décidé de verser 10% de son résultat annuel à des actions de protection de la biodiversité et de solidarité climatique. Elle a ainsi créé le « Fonds Maif pour le vivant ». Un appel à projet en cours vise à aider financièrement des actions de renaturation et d'adaptation des territoires au changement climatique. On organise également des événements en complémentarité avec les équipes de salariés, afin d'offrir aux sociétaires Maif et au grand public, la possibilité de s'interroger sur les évolutions de la société actuelle. Par exemple, le 23 novembre se tiendra l'Agora de la Finance Solidaire à Nantes, pour faire connaître au plus grand nombre les possibilités de financer des projets vertueux avec l'argent placé.

Cette soirée est organisée en collaboration avec France Active. Elle est ouverte à tous, et est l'occasion de rencontrer des militants Maif et de découvrir les nombreuses actions locales. Les informations sont disponibles sur le site de Maif événements, sur les pages de Nantes.

Propos recueillis par Sylvie Huron

« Cancer rose » contre « Octobre rose » : le défi de l'information

Cela fait maintenant un an que j'ai été embarquée dans un tunnel d'urgence et de panique suite à la détection d'une microcalcification lors d'une mammographie de contrôle.

Deux mois plus tard, j'accepte de faire la biopsie, qui révèle un carcinome in situ (quelques cellules malines, mais à ce stade on ne parle pas de cancer). Et là, à la clinique du Confluent à Nantes, le protocole est sans appel : opération et radiothérapie, ainsi on atteint 99% de non-récidive !

Mes proches et le milieu médical semblent affolés, il faut faire vite, alors qu'intimement, je ne suis pas du tout inquiète, je ne comprends pas bien... Je me raisonne, et me fais finalement opérer. Aucune cellule maline n'a été trouvée. Je refuse alors de suivre la radiothérapie.

Entre-temps, je me renseigne et découvre que ce diagnostic systématique du cancer du sein soulève une vraie controverse dans le milieu médical. Cette controverse est occultée par la forte médiatisation de « Octobre rose », avec ses dérives commerciales et son pinkwashing débilisant.

Quelques mois plus tard, une sage-femme, écoutant mes doutes et mon choix, m'oriente vers le site www.cancer-rose.fr.

Là, surprise ! Un site qui ne met pas la pression pour participer au dépistage, qui propose de s'informer des risques auxquels on s'expose si l'on se fait dépister, un site pour « inciter les femmes à pouvoir faire un choix éclairé ». Un site qui s'appuie sur de nombreuses études scientifiques... Je n'en reviens pas de ne pas l'avoir rencontré dans mes recherches sur Internet !

Et c'est du sérieux ! En s'appuyant sur de nombreuses recherches, ces médecins constatent « qu'il n'y a pas de données scientifiques solides permettant de recommander le dépistage du cancer du sein de manière individuelle ou organisée [...] ». Le bénéfice en ce qui concerne la

mortalité est constamment revu à la baisse. Le sur-diagnostic, comme le sur-traitement, ont des conséquences néfastes de plus en plus connues et importantes, ... ». Une étude suédoise d'août 2023 vient encore de le confirmer.

J'aurais tellement souhaité être mieux informée sur cette controverse ! et d'accéder à toutes les informations pour faire un choix éclairé... Ohé Octobre Rose, ce n'est pas un tee-shirt rose que l'on veut, mais des informations loyales. On n'est pas des barbies bien obéissantes qui se font dépister en souriant !

ANNE-FRANCE KOGAN
Sociologue et Professeure



Ils nous inspirent

Béatrice, Fée des liens

Après 25 années passées à rechercher en vain une méthode pouvant m'apporter du mieux-être au quotidien, j'ai décidé de développer ma propre méthode : Lien-Lieu®

Vous aussi, par cette méthode, découvrez la clé du juste équilibre qui ouvre les portes de votre mieux-être de façon durable et devenez autonome dans la gestion du stress, des émotions et des douleurs.

Je vous propose un accompagnement personnalisé à travers le corps, l'énergétique, l'émotionnel, le transgénérationnel, le karmique. Apprenez des mouvements à réaliser en douceur et en conscience, en tenant compte de vos 5 sens et perceptions internes dans le but de vous réapproprier votre état intérieur.

Pour les lecteurs du magazine, séance découverte à 30€ avec le code Ici et Maintenant

www.beatriceletexier.com

Tel : 06 68 01 57 13

RV à Guémené-Penfao (44) et aux alentours ou par visio. Facebook : Béatrice Letexier

Nous vous invitons à découvrir des offres de services et d'événements, proposées par des professionnels engagés, tous recommandés par l'équipe du magazine.



Annie de Butler, Coach certifiée Accompagnement, transition professionnelle, bilan de compétences

Le mot essentiel de ma pratique : le discernement. Ensemble, nous empruntons ce cheminement exigeant et bienveillant.

La séance d'accompagnement permet l'exercice de l'intelligence, de la volonté, du retour sur les expériences vécues : c'est tout le travail autour du discernement qui éclaire les choix envisagés et désirés. Avec un plan d'action réaliste, pour vérifier que choisir, ce n'est pas renoncer... , mais préférer !

Annie de Butler
10 rue de l'Hermitage
44100 Nantes
06 61 47 08 31
1pasdecote@free.fr



Ateliers, permanences, rencontres autour des bienfaits des plantes



Organisés par Mireille van der Graaf, une passionnée de la puissance curative des plantes et la magie du corps humain, devenue, au fil des expériences de sa vie, une éveilleuse de vitalité, d'équilibre et de mieux être.

« J'ai à cœur de transmettre les subtilités de la nature et les savoirs ancestraux au travers de mes créations aux allures un peu décalées et définitivement modernes. J'aime aussi aller à la rencontre des êtres humains afin d'offrir à tout un chacun la liberté de gagner en autonomie dans la prise en charge de son bien-être, et ce, au moyen de méthodes naturelles. »
Les ateliers thématiques (les cures de l'automne, les plantes et la digestion, les plantes anti-oxydantes, etc.) ont lieu le premier samedi du mois à la boutique. Sur inscription sur le site internet.

Partisanes
20, rue Jean Jaurès à Nantes.
www.partisanes.fr



Invitation aux prochains cafés de la colocation LOKI ORA

Loki Ora accompagne les seniors qui souhaitent vivre ensemble de manière durable et sereine en colocation. Pour cela, l'association a créé un programme sur-mesure composé de cafés et d'ateliers de réflexion autour du vivre-ensemble, du libre choix et de la préservation de l'autonomie. Aujourd'hui, Loki Ora accompagne la vie de groupe de quatre colocations dans l'agglomération nantaise.

Le sujet vous intéresse, pour vous ou pour un proche ? Venez nous rencontrer lors d'un café de la colocation pour un moment convivial et d'échange les 29 novembre 2023 et 17 janvier 2024 à 10h30 à la Cocotte Solidaire sur l'île de Versailles à Nantes.

Toutes nos actualités sur www.lokiora.fr .
Tel : 06 58 93 98 82. www.lauredubel.fr

L'Agenda des partenaires

PARTICIPATION DES PARTENAIRES DU MAGAZINE AU SALON DES SENIORS

Nous vous attendons sur notre stand lors du forum des Seniors du 23 au 25 novembre 2023 au parc des expos de Nantes. Entrée gratuite à télécharger sur exponentes.com

LOKI ORA, COLOCATION VERSION SENIOR

- Café de la colocation
→ 29 novembre et 17 janvier
 - Session d'ateliers découverte de la colocation
→ Les 5 et 14 décembre, 26 janvier et 6 février
- Horaires et réservations sur lokiora.fr

EMMANUELLE SOUMEUR - SAISON 3

- Séjour « Imaginons la suite » à l'éco-domaine du Chalonge (Héric, 44)
→ Du 14 au 16 février 2024
- Sessions « Découvrir les accompagnements 2024 de SAISON3 pour bien démarrer sa nouvelle vie à la retraite »
En savoir plus et s'inscrire : www.saison3.co

PARTISANES - NANTES

- Ateliers de conseils personnalisés autour de la grossesse au naturel
→ 5 décembre et 9 janvier de 10h à 11h30 : un temps est dédié à l'écoute et au partage où vous pouvez librement échanger et questionner.

- Atelier « Les plantes anti oxydantes »
→ 2 décembre de 11h à 12h30
Kesako, l'oxydation et le vieillissement de l'organisme ?
 - Atelier « Les plantes complices de la femme »
→ 6 janvier de 11h à 12h30
10 plantes pour vous accompagner toute au long de la vie.
 - Atelier « Les épices de Hildegard pour l'équilibre et la joie »
→ 5 février de 11h à 12h30
Les épices en cuisine pour apporter de la joie et du bien-être dans la cuisine
- Réservations à l'herboristerie Partisanes (20 rue Jean Jaurès à Nantes) par mail ou téléphone au 02 28 44 23 72
mail : oser@partisanes.fr
www.partisanes.fr

JEAN-PAUL MELENNE, auteur

- Les 17 et 18 novembre
Il sera présent au Salon du livre les 18 et 19 novembre à la Halle de Béré à Châteaubriant.
auroresetoileeschateaubriant.weebly.com

LE VOYAGE DES HÉRONS - NANTES

- La cuisine des hérons
→ Jeudi 16 novembre (soir) rendez-vous avec Ahmès (Quartier La Halvêque) autour de la cuisine & culture égyptienne.
- Samedi 2 décembre (soir) rencontre Zohra & Fatiha (Quartier La Bottière) et goûtez à un plat gastronomique marocain.
- Nantes plus belle la nuit sur le quartier Bottière
→ Le samedi 9 décembre.
Explorez le quartier la nuit : une balade, des spectacles en appartement, un dîner avec les visiteurs, les artistes et médiateurs. Avec la participation de Zohra, Clown en nez Veille, La Lune Rousse,

PaQ'la Lune, 123 Bo Soleil, Plan Job.
Infos et réservations sur www.lesherons.com

LAURENCE CERNE

- Ateliers Zoom - Tout savoir sur la préménopause pour traverser sereinement sa ménopause
Qu'est-ce que la préménopause ? À quel âge commence-t-elle ? Suis-je concernée ?
→ Jeudi 14 décembre et mardi 30 janvier - De 18h à 20h
Infos et inscriptions <https://naturoforgood.com/actualites/>

PAUSE RANGEMENT HOME MANAGER

- Atelier « Bien ranger, bien manger, revenir à son essentiel et s'alléger »
Cathy et Violaine vous proposent un atelier ludique et participatif pour vous inviter à ressentir ce qui est juste pour vous. Elles vous livrent quelques astuces sur ces 2 thématiques qui contribuent au bien-être et à l'efficacité au quotidien.
→ Jeudi 23 novembre à 14h15 à Alter Égos Rue du Progrès aux Sorinières

- Atelier réduction du gaspillage alimentaire
Au sein d'un magasin de bricolage distributeur de composteur, venez échanger sur le compostage et la réduction du gaspillage alimentaire.
Découvrez les bons réflexes à adopter et venez assister à une démonstration pour comprendre le fonctionnement et les enjeux d'un composteur.
→ Samedi 25 novembre toute la matinée à O'Brico 4 avenue de la Libération La Montagne

MAIF

- Agora de la finance solidaire
Démêlons ensemble le vrai du faux sur la finance solidaire afin de comprendre comment des projets vertueux sont financés par l'argent placé. La finance solidaire, c'est quoi ? Comment cela se traduit-il concrètement sur notre territoire et près de chez vous ?
Afin de répondre à ces interrogations, la Maif vous invite à une soirée conviviale et surprenante dans laquelle vous serez véritablement acteurs. Autour d'un cocktail, venez échanger, débattre, poser des questions avec des experts et des entreprises financées par cette économie sociale et solidaire.
→ Le 23 novembre 2023, à 18h - Halles 1&2 5 Allée Frida Kahlo à Nantes
Inscriptions sur www.maif-evenements.fr

CADO PARTY - MARCHÉ DE NOËL ET APÉRO MIX

- C'est LE moment ultime pour rencontrer des créateurs.trices, des artistes, découvrir leurs créations et surtout dénicher la pépite à offrir entre « gravures de ouf, détournements monstrueux, bijoux brodés, mitaines sexy, illustrations chanmé, et photographies. »
Et pour toutes celles, tous ceux qui boudent Noël, c'est aussi l'occasion de partager un verre et écouter MisterGlo et son ApéroMix à partir de 19h.
→ Le samedi 9 décembre à partir de 14h (Coco Bandit, 15 rue

de Crucy, quartier Madeleine Champ de mars - Nantes)

CIE LA LUNE ROUSSE

- Ateliers de l'Imaginaire
La Cie de la Lune Rousse vous convie à naviguer à travers les différents types d'histoires, explorer son imaginaire, jouer avec les 1001 langues de l'oralité, apprivoiser sa propre façon de prendre la parole.
→ Les 9 décembre et 13 janvier de 10h30 à 16h30 à la salle des alouettes (6 rue du Foehn)
- Grand cercle de contes « La Halqa ! »
Dans les sociétés traditionnelles, l'Art du conte fondait ce que l'on peut appeler le « vivre ensemble » : les anciens, les enfants et les adultes en retiraient du plaisir, un enseignement et une sagesse profonde. Dans ce cercle, conteurs et conteuses partagent des histoires neuves ou anciennes, des poèmes, des chansons, des devinettes.

- Le 18 décembre de 17h30 à 19h à Plan B (tiers-lieux de Bellevue sur la place des lauriers)- Entrée libre

- Contes sous le sapin en appartement
Grâce au collectif Inter Bailleurs HLM, en lien avec les associations AFEV, TGS et Plan B, la Cie La Lune Rousse est heureuse de vous offrir un programme artistique familial Cont' Appart pendant les vacances de Noël.

- Les 5, 6 et 7 janvier à 16h. Entrée libre
Infos et réservation : www.lalunerousse.fr
Tel. 02 40 76 93 37



COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE DE NANTES



La Coopérative Funéraire de Nantes ouvre sa deuxième agence.
Après Orvault au 7 rue Louis Blériot, découvrez notre nouvelle agence nantaise au **119 bd Robert Schuman**.

La Coopérative Funéraire de Nantes est une agence de services funéraires qui vous propose un accompagnement différent à des étapes clés de votre vie : préparer votre mort et affronter la mort d'un proche.

Tél. 02 85 52 94 04
nantes@cooperative-funeraire.fr
www.cooperative-funeraire.coop

Crédit photo © Coopérative Funéraire de Nantes - Jérôme Verlynde

Nos plumes

Les rédacteurs d'Ici & Maintenant sont des contributeurs experts dans leur domaine. Ils vous présentent, à travers le prisme de leur spécialité et de leur expérience, leur vision sur les transformations individuelles et sociétales actuelles.



Sylvie Huron
Rédactrice en chef du magazine Ici et Maintenant et chargée de communication pour les entreprises et les projets à haute plus-value sociétale
www.icietmaintenant-mag.fr



Anne-France Kogan
Sociologue et Professeure.
annefrancekogan.fr



Emmanuelle Guilbaudeau
Praticienne en phytothérapie et herboristerie.
terraherba.fr



Annie de Butler
Coach certifiée.
Tel : 06 61 47 08 31



Marine Caillot
Psychologue libérale à Bouguenais
www.marinecaillot.com



Betty Marc
Praticienne Shiatsu & Chi Nei Tsang à Nantes
www.betty-shiatsu.com



Violaine Brunet
Office & Home Organiser - Pause Rangement
www.pause-rangement.fr



Alexandra Mabit
Naturopathe énergéticienne à Rieux (56)
www.alexandramabit.com



Emmanuelle Soumeur
Praticienne narrative et fondatrice de SAISON3
www.saison3.com



Anne-Gaël Gauducheau
Conteuse, autrice, formatrice
www.anne-gaëlgauducheau.com



Chloé Gauthier
Responsable d'activité Vacances Adaptées UFCV
www.ufcv.fr



Claire Lhuissier
Coach, superviseur et formatrice aux métiers de l'accompagnement à Nantes
www.coaching-va.fr



Guy Lafitte
Stages, formations en CNVH (Communication Non Violente Holistique) et consultations
www.lelienducoeur.fr



Laurence Cerné
Praticienne Naturopathe à Nantes
www.naturoforgood.com



La cocotte solidaire

Une cantine participative et responsable pour se rencontrer en cuisinant et en partageant un bon repas comme à la maison. On y trouve aussi des ateliers variés, des concerts, des sessions team building... Un vrai lieu de vie !

Venez cuisiner et/ou déjeuner !

Tous les matins et midis du mardi au dimanche
Au bout de l'île de Versailles à Nantes

Pour cuisiner : 9h30 (10h le WE)
Pour manger : 12h30 (13h le WE)

Prix libre*

Toute notre programmation est à retrouver sur notre site internet et sur les réseaux sociaux.

Pensez à réserver !

06 51 49 20 82 - lacocottesolidaire@gmail.com - www.lacocottesolidaire.fr

*Prix d'équilibre de 9 €

Les ateliers numériques chez Marie et Alphonse



1 ATELIERS INFORMATIQUES
Ateliers thématiques collectifs 100% féminin
Environnement informatique : 7/12-08/02-18/04-27/06
Sécurité & mots de passe : 21/12-15/02-16/05
Démarches en ligne : 11/01-21/03-23/05
Réseaux sociaux : 25/01-04/04-13/06



2 PARCOURS CRÉATIFS
4 demi-journées entre femmes pour créer et collaborer avec des outils numériques.
Du **19 au 23 février 24**: Découvrir une palette d'outils en ligne pour développer et communiquer sur son activité.
Du **27 au 31 mai 24**: Réaliser une vidéo, tourner, monter



3 PETIT-DÉJ' NUMÉRIQUE
Des rdv café-chouquettes pour se rencontrer et échanger sur vos besoins-envies numériques !
01 fev. / 14 mai à partir de 9h30



4 DÉMARCHES EN LIGNE
Accompagnement aux démarches en ligne CAF, Améli, bourses, impôts...
Les mercredis matins de 9h30 à 12h



5 RDV PROJETS
Vous êtes un.e habitant.e du quartier du Breil et vous avez un projet (personnel ou professionnel) ?
Vous cherchez des ressources...? Contactez-nous
Accueil sur RDV les jeudis après-midi

FEEL GOOD

Les rendez-vous **entre femmes**
Au pôle associatif 38 rue du Breil - Nantes
ATELIERS D'INFORMATIQUE . PARCOURS CRÉATIFS
GRATUIT SUR INSCRIPTION

Programme 2023 - 2024

Inscription & infos

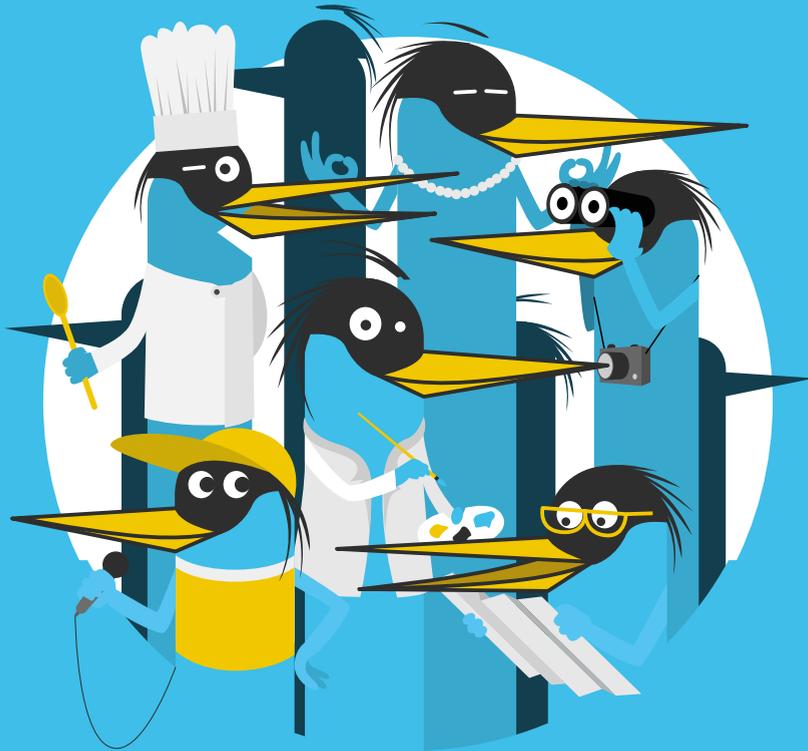
Catherine 06 09 52 36 82 & Virginie 06 07 96 54 50
Pôle associatif 38 rue du Breil • Bus 54 arrêt Suzanne Lenglen
Bus 10 arrêt Stade Snuc





Les Hérons,
un autre voyage
en métropole nantaise

EXPLOREZ UNE MÉTROPOLE QUI BOUILLONNE, QUI BOUSCULE, QUI S'EXPRIME !



Artwork : misterglo

Les Hérons c'est une communauté d'habitant.es, d'associations et d'artistes sur la métropole nantaise engagée pour **« un autre voyage »** : Un voyage qui favorise les rencontres et l'échange. Retrouvez tous nos événements et actualités : des **sorties patrimoniales**, des **visites**, de la **culture**, des **animations** ... pour (re)découvrir Nantes, sa métropole avec des passionné.es.

www.lesherons.com

avec
le soutien de



@lesheronsnantesmetropole



@les_herons

