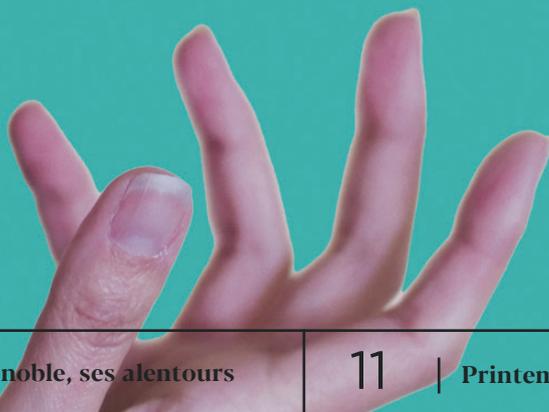


# ICI & MAINTENANT

Transitions et alternatives, le magazine gratuit qui vous change !



Nantes, sa métropole, son vignoble, ses alentours

11

| Printemps - Été 2024

**La lumière  
à tous  
les étages**

Enquête  
**Lumière sur le féminin  
dans les contes de fée**

Des médias  
**pour nous éclairer ?**

**Vous connaissez** des personnes qui ...

... sont **sensibles à la propreté**

veulent **se former** à un véritable métier

souhaitent un **employeur unique**

aimeraient rejoindre un **projet collectif**

dans un environnement respectueux

recherchent la **stabilité** dans leur emploi, à **temps choisi**

auraient l'envie, à terme, de devenir associées de notre coopérative



**Transmettez-leur notre contact  
pour recrutement !**

> [contact@very-fiable.net](mailto:contact@very-fiable.net)

> 07 77 20 65 68

**BALAYEZ  
VOS A PRIORI**  
SUR LES SOCIÉTÉS DE NETTOYAGE

Pour des prestations à domicile ou en entreprise sur la métropole nantaise



**L'équilibré**

*Un esprit sain dans un concept sain*

Traiteur pour vos événements professionnels ou privés  
Cocktail, buffet, plateaux repas, livraison ... on s'adapte !

[contact@lequilibrenantais.fr](mailto:contact@lequilibrenantais.fr) - 06 42 37 56 84 - [www.lequilibrenantais.fr](http://www.lequilibrenantais.fr)

## Édito

Il me semble qu'une vie consciente nous amène à identifier ce qui fait briller notre soleil, afin de mettre le meilleur de nous-même au service du collectif. Pour illustrer ce propos et aborder ce numéro 11 sur le thème de la Lumière, je me permets de vous raconter ce qui m'a amenée à cette réflexion.

Il y a quelques années, j'ai voulu faire une formation sur le symbolisme. En tant que professionnelle de la communication, je pensais que cette formation allait m'être utile dans mon travail. Les symboles sont très utilisés en communication, vous l'avez certainement déjà remarqué dans les publicités : la colombe est le symbole de la paix, le blanc est la couleur de la compassion, etc.

Cette formation s'est révélée être une initiation. J'ai été initiée au Cycle de la lumière, symbole de la vie. Tout au long de cette initiation, j'ai appris à reconnaître en moi et dans la vie en général les manifestations des 12 archétypes du Cycle de la lumière.

La lumière en nous suit le mouvement du jour et de la nuit. Durant la période des forces de jour, nous faisons briller notre soleil, c'est-à-dire que nous renforçons nos aptitudes, nous affinons notre connaissance de nous-mêmes. Durant la période des forces de nuit, nous mettons notre soleil au service du collectif.

A la suite de cette initiation, qui a duré 2 ans, j'ai créé le magazine Ici & Maintenant. Je ne me serais pas autorisée une telle audace sans être persuadée que cela était juste avec ma lumière intérieure.

Je vous invite à identifier ce qui fait briller votre lumière, afin de mettre le meilleur de vous-même au service du collectif. Ainsi votre étoile prendra sa place au sein du ciel étoilé de Nout\*, et l'équilibre pourra enfin advenir.

Bonne lecture !

Sylvie HURON

\* Nout est une déesse de la mythologie égyptienne, elle symbolise la voûte étoilée.



[www.icietmaintenant-mag.fr](http://www.icietmaintenant-mag.fr)



# Marine LE MOIGNE

Accompagnement



Ligne directe : 06 20 79 18 04  
Email : [marine@differencias360.fr](mailto:marine@differencias360.fr)

Assistante : 06 45 39 21 08  
Email : [contact@differencias360.fr](mailto:contact@differencias360.fr)

[www.marinelemoigne.fr](http://www.marinelemoigne.fr)

DEVELOPPEMENT PERSONNEL - ASTROLOGIE - COACHING PRO

**vibre**  
formation

## Formation au métier de **SOPHROLOGUE**



Pour devenir un  
*sophrologue épanoui !*

Nantes &  
Saint-Nazaire  
[vibre-formation.fr](http://vibre-formation.fr)

## 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 nous soutenir :  
abonnez-vous ou adhérez,  
rendez-vous sur le site  
[icietmaintenant-mag.fr](http://icietmaintenant-mag.fr).**



**Magazine gratuit N°11**

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,  
[icietmaintenantlemag@gmail.com](mailto:icietmaintenantlemag@gmail.com)

**Graphisme** L'Orange Carré -  
Agence de communication  
éco-responsable. [www.OrangeCarre.fr](http://www.OrangeCarre.fr)

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

**Crédits photos** Jérôme Verlynde,  
Freepik

**Correction** Plume de Book,  
[www.plumedebook.fr](http://www.plumedebook.fr)

**Remerciements** à tous  
nos créateurs de culture,  
partenaires et annonceurs

## Sommaire

3	Édito Le cycle de la lumière
7	Portrait-robot Véronique, artiste céramiste
8	Herboristerie Le pavot de Californie
9	Livres La sélection de nos lecteurs
10	Le Voile d'Isis Le féminin dans les contes de fées
12	Dossier La lumière à tous les étages
18	Rencontre Virginie, Cathy, marie et alphonse
20	Il était une fois... À la croisée de nos quartiers et dans notre département
22	Bien à mon travail Jeu de miroirs et trait de lumière
23	Pour les darons / daronnes Une nouvelle génération de chroniqueurs
24	Initiatives solidaires Sous le feu des projecteurs
25	Informez-vous De l'ombre à la lumière
26	Ils nous inspirent
29	Nos plumes
30	Agenda

# Céramiste sculpteure

Véronique MAY

Véronique May est céramiste sculpteure. Elle anime des ateliers céramique pour petits et grands avec l'association Terre et Barbotine à Sucé-sur-Erdre, mais également dans son propre atelier, pour des groupes ou des particuliers.

Les objets qu'elle crée, très colorés, sont empreints de rêverie et peuvent habiller avec poésie vos jardins ou vos intérieurs.

Je façonne des objets qui racontent des histoires comme les femmes-jardins issues d'un conte, les fées-fleurs, etc. J'ai commencé à modeler des enfants en terre, raku et technique mixte. Chacun d'eux a quelque chose à transmettre aux adultes, comme la petite fille aux coquelicots ou le petit garçon aux papillons qui nous rappellent combien la nature est fragile et précieuse.

Je me suis formée à différentes techniques de modelage et de cuisson. Parmi celles-ci, le raku en est une que j'affectionne, car les craquelures qu'il provoque à la cuisson permettent d'exprimer une fragilité qui me touche.

La dernière sculpture que j'ai réalisée est un portrait qui s'appelle « la femme aux cerfs-volants ». Réalisée en grès blanc, un travail précis avec les ombres et la lumière m'a permis de lui créer un visage dont le regard interpelle.

Retrouvez Véronique le 1er et 2 juin 2024 à Mauves-sur-Loire dans le cadre du parcours « 1 jardin, 1 artiste » et les 29 et 30 juin 2024 à La Montagne lors de « L'art derrière la porte »

Site : [veroniquemayceramiste.fr](http://veroniquemayceramiste.fr)

## Faites entrer la lumière du pavot de Californie !

Fermez vos yeux. Je vous emmène en balade, à la rencontre d'une belle plante alliée des problèmes de sommeil. Imaginez-vous, arpentant les ruelles d'un petit village, écoutant le chant des oiseaux et admirant les arbres fruitiers. Un obstacle vous ralentit. Votre regard se pose sur le bitume. Et le long du mur d'une maison, se dresse une fleur magnifique, d'un orange éclatant ! Elle semble pousser dans les cailloux parmi les pierres.



De la même famille que le coquelicot, cette plante résistante s'introduit facilement dans les jardins. Par sa vertu mellifère, elle attire les abeilles et les papillons. La couleur orange de ces pavots de Californie nous invite à accueillir la lumière et à calmer notre système nerveux, pour mieux dormir !

En effet, l'été est la période de l'élément « feu » en médecine chinoise. Les vacances se profilent, les journées rallongent, et le soleil sublime la vie ! Les occasions de rencontres en terrasse, de fêtes, d'excitation, d'excès ou de farniente peuvent affecter notre capacité à trouver le sommeil. L'escholtzia (le nom latin du pavot de Californie) est une plante sédative, qui agit en douceur sur l'endormissement et aide à réduire les réveils nocturnes. Elle agit tel un véritable anxiolytique naturel, recommandé aux personnes nerveuses et stressées.

On a souvent tendance à oublier que c'est l'alternance du jour et de la nuit qui permet à notre rythme circadien de produire de la mélatonine, l'hormone indispensable du sommeil. C'est par l'exposition à la lumière le jour, et au repos dans l'obscurité complète la nuit, que notre épiphyse régule notre système.

« Parfois le jour a besoin de disparaître pour vous permettre de sombrer dans l'obscurité fertile de la nuit. Parfois vos yeux, qu'ils soient ouverts ou fermés, ont besoin de l'encre des ténèbres pour oublier. Le pavot de Californie apprécie à la fois l'ombre et la lumière. Il ouvre ses pétales dorés le jour et les ferme à la tombée de la nuit, s'abandonnant sans difficulté car convaincu que la résurrection viendra avec l'aube. " Ce n'est pas désagréable de dormir sans rêver, dit le pavot d'un ton apaisant, de plonger loin et profond. Ne craignez rien. Le jour viendra, vous vous étirerez et vous vous déplierez de nouveau. " »  
Maïa Toll,  
auteure de L'Herbier du chaman

### Comment l'utiliser ?

En tisane, de préférence le soir, associé à d'autres plantes aux propriétés apaisantes, telles que le tilleul, la passiflore, la verveine et la fleur d'oranger. Le séchage des fleurs doit être rapide, sous peine d'y voir se développer de la moisissure. En teinture (ou alcoolature). Il ne provoque pas d'effet de dépendance ni d'accoutumance. Néanmoins, il est déconseillé de l'utiliser chez la femme enceinte car il contient des alcaloïdes.

Emmanuelle Guilbaudeau,  
Herboriste thérapeute



**Anaïs BARBEAU-LAVALETTE**  
Éditions JC Lattès

## Femme forêt

« En nous attachant à ce qui pousse, nous ne tomberons pas plus bas. » Anaïs Barbeau-Lavalette

Tout est (quasiment) dit.

Happée « par hasard » par ce roman arrivé dans mes mains, séduite par son titre, sa photo, j'ai découvert cette œuvre et cette plume éminemment poétique, menant au rêve, à l'imaginaire, empreint des paradoxes du réel entre son essentiel et sa contrainte.

*Femme forêt* évoque l'emménagement d'une femme et de sa famille avec des amis pendant une pandémie dans une maison d'enfance, immergée en forêt québécoise. À travers ce séjour, elle retrace son histoire, ses souvenirs, sa recherche d'espace entre soi et les autres, sa solitude, ses liens entremêlés.

Son écriture, à la structure singulière, se déploie dans un univers sensoriel fort, du corps et de ses sens, dans leurs lumières et leurs aspérités. Tout au long de ma lecture, j'avais la sensation d'être immergée, avec elle, au milieu des arbres, proche de la rivière, assise à côté d'elle observant les loutres.

Lumineux et envoûtant.

**Marine, Rouans**



**Raphaëlle GIORDANO**  
Éditions Récamier

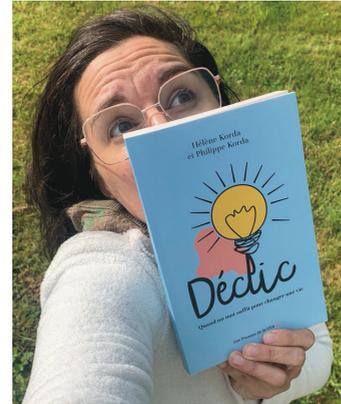
## Heureux les fêlés car ils laissent passer la lumière

J'ai aimé ce joli livre qui parle des « troubles des sentiments », du petit supplément d'âme, de la parole qui libère et répare, des situations où nous avons besoin d'être rassuré, des imprévus qui nous demandent beaucoup - et parfois trop - d'adaptation, de la mise en lumière de notre part d'ombre et notre capacité de projeter nos bonnes énergies à travers le cosmos pour alimenter nos rêves.

Raphaëlle Giordano est l'auteur de plusieurs livres que j'ai aimés dont *Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une* très inspirant.

Mon préféré *Le bazar du zèbre à pois* est une merveille de délicatesse et de créativité !

**Birgitta, Saint-Nazaire**



**Hélène et Philippe KORDA**  
Éditions Les Presses de la Cité

## Déclic Quand un mot suffit pour changer une vie

Et si un simple déclic pouvait tout changer ?

Nous redonner de l'espoir, transformer sa vie, nous libérer de nos carcans, changer notre perception et nos comportements, découvrir tout notre potentiel, voici la promesse que tient ce livre !

C'est une méthode rigoureuse et éprouvée, qui vous est présentée dans ce livre.

À travers des études scientifiques captivantes et des exemples concrets, les auteurs offrent des clés pour révolutionner sa vie et, qui sait, peut-être contribuer à changer le monde !

Revisiter et réécrire son histoire, faire un « reboot » pour changer son futur, ça s'apprend et c'est si simple !

Et en plus, les droits d'auteur résultant de la vente de ce livre sont reversés à l'association Énergie Jeunes.

**Céline, N.D. Landes**

# Faire la lumière sur le Féminin dans les contes (enquête)

On accuse quelquefois les contes de fées d'être vieillots, normatifs, et tout bonnement sexistes, jusqu'à suggérer de cesser de les raconter sous peine d'encourager les petites filles à la passivité et à l'attente du prince charmant.

En réalité, en étudiant vraiment les multiples versions des contes, on s'aperçoit qu'ils sont résolument non-binaires et mille fois plus nuancés que les séries... Enquête dans le féminin des contes.

Je commence par me présenter car c'est important. Je suis conteuse, oui, mais je suis aussi praticienne en hypnose, rêveuse et exploratrice de rêves. C'est mon métier de savoir que le rêve est une dynamique puissante et agissante. Alors évidemment, la prétendue passivité de la Belle au bois dormant, ça m'intéresse beaucoup. J'ai donc entrepris de regarder, précisément et sans a priori les différentes versions des contes types qui accompagnent la psyché humaine depuis des milliers d'années.

## Des récits multiples...

Quand on pense aux contes de fées, on imagine assez souvent un « il » qui monte à cheval et combat des dragons, et une « elle » qui attend dans une tour d'être délivrée... Mais de quels récits parle-t-on ? Il existe des centaines d'héroïnes de conte puissantes (et de la même manière une multitude de personnages masculins passifs et impuissants) que le public ne connaît pas. Les héroïnes de contes, comme les grandes femmes dans l'histoire, seraient donc invisibilisées !

Pour commencer, un chantier doit être entrepris pour éditer et raconter ces récits ; mais au-delà de ces personnages féminins évidemment très courageux et actifs, il convient de rappeler qu'un conte merveilleux est un grand rêve intemporel qui s'actualise à chaque fois qu'il est raconté et entendu. En cela, il offre le reflet d'une époque. La personnalité de celui ou celle qui parle, son vocabulaire, son langage non verbal, mais aussi le moment et le lieu, changent considérablement une histoire, et c'est certain : un.e conteu.rse peut aussi avoir une interprétation sexiste des contes.

Par bonheur, comme dire ou lire un conte est avant tout un moment partagé, c'est aussi une occasion rare d'interagir, d'échanger à propos de ce qui est dit. Parler sur ce qui nous pose question : ce n'est pas rien !

## ...et fluides.

Le conte merveilleux est comme un être vivant qui vient nourrir, nommer, questionner le vivant en nous (c'est d'ailleurs l'une des raisons qui en ont fait, chez les peuples premiers entre autres, un allié des babalaos, curanderos, et chamans guérisseurs). La merveille de ces récits magiques est d'évoquer les forces de vie qui se combattent en nous, s'ajustent, se marient et se fructifient. Ainsi que je sois homme ou femme, le conte

ne m'assigne aucune place, aucun comportement et reconnaît simplement qu'en moi cohabitent la Belle, la Bête, la Forêt, l'Aïeule, la Princesse, l'Ogre. Les contes sont fluides, essentiellement trans, et ne pas le voir relève d'une forme de cécité de symbolique. Et quand une culture devient sourde au symbole (ce qui rassemble), elle laisse la place au diable (ce qui sépare)... Je pose ça là.

**Anne-Gaël GAUDUCHEAU,**

Artiste conteuse et praticienne en hypnose



Pour aller plus loin :

- La chaîne de Karine Mazel : [www.youtube.com/@karinemazel](https://www.youtube.com/@karinemazel)

- L'interview d'Anne-Gaël Gauducheau à propos des belles au bois : <https://youtu.be/5WuR8lo5GkQ?si=DWrgduf1Ye-82Acq>

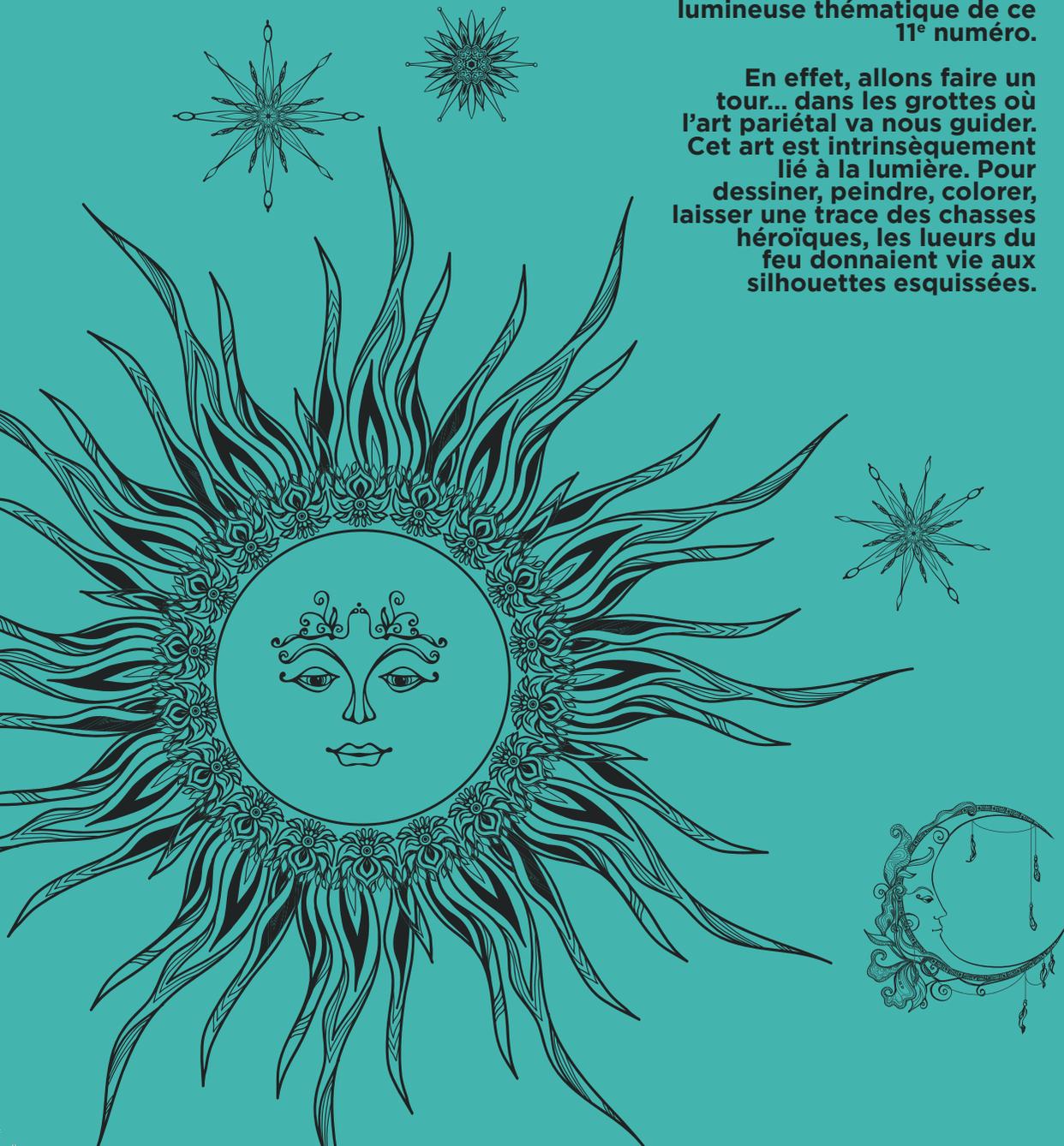
- Le coin des Héroïnes : <https://audioblogarterradio.com/blog/202874/heroinnes-du-quotidien>

- Livres : Marie-Louise Von Franz « La femme dans les contes de fée », Pierre Péju : « La petite fille dans la forêt des contes » ; C. Pinkola Estes : « Femmes qui courent avec les loups » ; Jacqueline Kelen « Une robe couleur du temps ».

# La lumière à tous les étages

C'est à reculons que nous commençons cette (modeste !) réflexion sur la lumineuse thématique de ce 11<sup>e</sup> numéro.

En effet, allons faire un tour... dans les grottes où l'art pariétal va nous guider. Cet art est intrinsèquement lié à la lumière. Pour dessiner, peindre, colorer, laisser une trace des chasses héroïques, les lueurs du feu donnaient vie aux silhouettes esquissées.



Léonard (est-il nécessaire de le présenter ?!) avec d'autres techniques, en faisait aussi le constat : « Pour saisir pleinement la beauté d'un visage, il faut laisser glisser la douce lumière sur lui ». Mona Lisa lui en sait gré !

Des grottes aux salles obscures, il n'y a que... quelques milliers d'années.

Justement, c'est avec Justine Triet que nous poursuivons. Son film « Anatomie d'une chute », (Palme d'or au festival de Cannes, récompensé par six prix, dont celui de la meilleure réalisation aux César) parle aussi de lumière. Celle qui doit permettre d'élucider un mystère. Celle qui doit éclairer les zones d'ombre.

Rappelons succinctement l'intrigue :

Sandra, Samuel et leur fils malvoyant de 11 ans, Daniel, vivent depuis un an loin de tout, à la montagne. Un jour, Samuel est retrouvé mort au pied de leur maison. Une enquête pour mort suspecte est ouverte. Sandra est inculpée : suicide ou homicide ? Un an plus tard, Daniel assiste au procès de sa mère, véritable dissection du couple.

Qui pourra faire toute la lumière sur ce drame ? Les méandres de la justice l'assombrissent plutôt qu'elles ne l'éclairent.

Sans mauvais jeu de mots, c'est l'enfant Daniel, malvoyant, qui va faire la lumière sur le drame de ses parents. Il lui faudra alors se pencher sur les zones... d'ombre.

Ainsi entre ombre et lumière, nos vies se tricotent. Entre tumultes et inquiétudes reste l'affirmation lumineuse d'Edmond Rostand : « C'est la nuit qu'il est beau de croire à la lumière ».

Alors partageons nos sources lumineuses, à commencer par celle que vous tenez entre les mains : la 11<sup>e</sup> édition de « Ici et Maintenant »

Annie de Butler  
Coach certifiée



Retrouvez Annie dans la rubrique ciné sur Radio Fidélité les vendredis à 13h10 et 18h25 et les samedis à 12h15.

Châteaubriant : 97.2 FM  
Nantes : 103.8 FM  
Pornic : 92.5 FM

# Découvrez votre Lumière, en jouant avec vos ombres

« *Ce n'est pas en regardant la lumière qu'on devient lumineux, mais en plongeant dans son obscurité* » Jung

Nous recherchons tous la Lumière. Consciemment ou non, quels que soient les mots que l'on met derrière...

L'amour, la joie, la beauté, le sens, la reconnaissance, la mise en valeur, l'accomplissement de soi... Et souvent, dans cette quête, nous fuyons les ombres.

Ce qui fait mal, l'épreuve, le problème, on n'en veut pas. On le méprise, on le néglige, on le cache, on le combat.

C'est logique et légitime : on cherche à éloigner ce qui fait souffrir, irrite ou attriste.

Pourtant, cette résistance à l'ombre ne fait que renforcer sa présence, et empêche même l'accès la Lumière.

« *Ce à quoi l'on résiste persiste. Ce que l'on embrasse s'efface* » Jung

La véritable Lumière, c'est l'Unité. L'alliage du Yin et du Yang. L'alchimie de l'ombre et de la Lumière. Nous ne trouverons pas la Lumière si nous faisons l'impasse sur nos ombres. Car nos ombres sont la source de notre Lumière. Nos disharmonies sont le tremplin de notre harmonie.

Ce qui nous plombe est la base de notre Or !

« *La blessure est l'endroit par lequel la Lumière entre en vous* » Rumi

Nos épreuves, nos traumatismes, n'adviennent pas par hasard. D'après de nombreuses spiritualités ancestrales, c'est la Lumière

qui envoie l'ombre, son opposé, pour faire l'expérience d'elle-même.

Le blanc ne peut se comprendre que par le contraste du noir.

La vocation de nos blessures est de générer une émotion, du latin motum, mouvement, moteur, motivation, pour révéler notre Lumière.

L'élan généré par nos fêlures crée des quêtes dessinant notre personnalité, notre valeur ajoutée au monde, notre juste place, en lien avec l'énergie opposée à cette blessure.

Vous voulez accéder à la Lumière, trouver le sens de votre vie ? Auscultez joyeusement vos ombres, elles ont tant à vous dire !

**Charlotte DE SILGUY**

Coach alchimiste - Nantes & Paris



# La lumière nourrit mon bien-être et ma créativité

Quel plaisir de s'entendre dire : « tu es solaire » ou « tu es rayonnante » ! Cela fait tellement plaisir, chaud au cœur.

Rayonner est intimement lié à notre énergie. Les belles publicités des cosmétiques nous font croire que tel blush, telle Bb crème va « éclairer » notre teint. Nous savons, au fond de nous, que ce rayonnement qui s'affiche sur notre visage c'est notre propre lumière.

Pour alimenter mon énergie naturellement, je vais me ressourcer auprès de la mer. Pour moi, les scintillements du soleil sur la mer sont méditatifs, reposants, inspirants et source de création. Cet hiver passé en Corse m'a été très bénéfique pour profiter des effets de ces belles lumières.

Nous savons que **l'apport de lumière améliore le sommeil**, diminue le stress et apporte de la vitalité. Je suis persuadée que cela augmente ma lucidité, m'aide à être plus concentrée, et me rend encore plus joyeuse. La lumière me procure de l'énergie, elle m'aide à créer, à garder mon esprit positif.

Cette sensation de rechargement, de relaxation que je ressens au bord de la mer, nous pouvons y avoir accès dans un autre contexte. Ces scintillements, mon corps les a intégrés et les connaît ! Ce réconfort, ce bien-être, je l'ai déjà senti dans tout mon être, grâce à la Luminothérapie, testée chez Rachèle Guéguen avec sa PandoraStar, une lampe tout à fait unique !

**Comment cela fonctionne-t-il ?**

Grâce à une combinaison de 12 LED électroluminescentes de haute puissance et des algorithmes sophistiqués, la lampe



crée une variété presque infinie de configurations lumineuses séquencées sous différentes fréquences et différentes intensités, et fournit alors un « entraînement » du cerveau. Grâce à cette synchronisation des ondes et des scintillements, le cerveau s'accorde avec les fréquences créées et s'aligne alors sur un état particulier : un état hypnagogique\*.

**La synchronisation de vos fréquences permet une relaxation physique et mentale profonde**, équivalente à 20 heures de méditation profonde et des dizaines d'heures de sommeil. Pour 10 à 20% des cas, cela induit des sensations de transcendance et un sentiment d'éveil accru.

Pour vous ressourcer chez Rachèle Gueguen à La Source du Lys à Divatte-sur-Loire, contactez-la sur [rachelegueguen.com](http://rachelegueguen.com) Bel été ensoleillé à vous,

**Birgitta HILLINGSØ**

\* *Propre à l'état psychique intermédiaire entre celui de la veille et celui du sommeil.*

# Quand la lumière tue

Éteindre l'éclairage public la nuit est autant un enjeu économique qu'écologique.

Plusieurs communes se sont déjà engagées dans une démarche de réduction de la pollution lumineuse pour préserver la biodiversité et réaliser des économies d'énergie.

Cette initiative se développe en particulier dans les grandes villes des pays industrialisés.

Hors, la lumière est un paramètre fondamental de la vie et des milieux naturels.

La lumière artificielle est la deuxième cause d'extinction des insectes après l'utilisation des pesticides.

Les papillons de nuit sont irrésistiblement attirés vers les lumières et ne quittent plus les ampoules allumées des réverbères. Ils en oublient de manger et de se reproduire. De même, les lucioles ne parviennent plus à communiquer entre elles par signaux lumineux dissipés dans la lumière artificielle.

Victimes de l'excès de luminosité, certains prédateurs nocturnes ne distinguent plus ou n'arrivent plus à atteindre leurs proies.

Ainsi, en perte d'orientation ou épuisés, ces animaux perturbés méritent pourtant



©LPO44

de retrouver une vie normale, alors éteignons les lumières nocturnes et laissons-les vivre pleinement leur vie ! De surcroît, cela nous fera des économies.

« La lumière artificielle est la deuxième cause d'extinction des insectes après l'utilisation des pesticides. »

Si vous souhaitez en savoir plus sur les habitudes nocturnes ou diurnes des animaux, la Ligue de Protection des Oiseaux connaît aussi bien les oiseaux que toute la faune et la flore.

Bonne nouvelle : il existe une association à côté de chez vous !

<https://paysdelaloire.lpo.fr/coordination-regionale-lpo-pays-de-la-loire/lpo-pays-de-la-loire-qsm/lpo44/>

**Violaine BRUNET**

Ornithologue amateur,  
fondatrice de PauseRangement

# Des médias pour nous éclairer ?

L'époque des Lumières, l'Allégorie de la caverne, un « esprit éclairé », etc. La lumière a souvent à voir avec la connaissance, qui permet de sortir de l'obscurantisme, d'interroger nos croyances, de comprendre au-delà de notre seule expérience sensible.

Aujourd'hui, le contexte est différent : nous sommes bombardés d'informations et des écrans sont en permanence ouverts sur un monde inaccessible à nos sens. Ces informations ainsi produites ne sont jamais neutres, elles relèvent d'un choix éditorial et sont donc aussi un point de vue sur le monde. Hors, l'abondance de ces points de vue vient à nouveau nous obscurcir ! Alors comment savoir ? À qui se fier ? Qui croire ?

La plupart du temps, nous suivons les conseils de notre cerveau et **sélectionnons uniquement les informations qui confirment nos croyances ou nos idées préexistantes.** Cette aptitude aux biais de confirmation, les journalistes le savent, iels préfiltrent le monde pour coïncider avec les vues préconçues de leur lectorat. Ainsi par exemple, un.e journaliste de Ouest-France ne relatera pas de la même façon les manifestations des agriculteurs qu'un.e journaliste de Splann !, c'est ce que l'on appelle le « contrat de lecture » entre un média et son lectorat.

Les algorithmes qui sélectionnent les informations défilant sur les médias sociaux tiennent également compte de ces « biais de confirmation » pour maintenir notre attention le plus longtemps possible, et y

glisser çà et là quelques publicités ciblées.

Cependant, notre cerveau serait mal équipé pour affronter ce monde moderne saturé d'informations et peut se retrouver parfois totalement perdu. Il faut beaucoup d'énergie mentale pour évaluer de nouveaux éléments, encore plus si ceux-ci sont nombreux, compliqués et flous. **Nos cerveaux préfèrent les raccourcis !**

Mais si nous avons conscience que nous choisissons les médias qui confortent nos croyances, que les « bulles de filtres » nous enferment dans des communautés où tout le monde partage le même point de vue, que des fake news circulent, comment accorder tel ou tel crédit à l'information ?



D'un côté, il y a ceux qui « décrochent » et se contentent d'une connaissance du monde limitée à leur expérience sensible, sans médiation. Et de l'autre, il y a ceux qui choisissent des médias

indépendants. Ces médias sont fragiles économiquement mais résistent malgré tout. Ils sont plus d'une centaine en France et viennent de tenir leurs Assises à Nantes en février 2024 pour défendre « une presse aussi sérieuse qu'irrévérencieuse »\* !

**Anne-France KOGAN,**

Professeure en Communication.

\* *Quelque médias indépendants dans le Grand-Ouest : Mediacités Nantes, les Autres Possibles, La Lettre à Lulu, Splann !, la Topette.*

# LA Lumière

Dans son sens le plus courant la lumière est le phénomène à l'origine d'une sensation visuelle. La physique montre qu'il s'agit d'ondes électromagnétiques. La vitesse de la lumière dans le vide est de 299 792 458 m/s.

Il m'est arrivé, à l'issue d'une conférence, de vouloir rejoindre à pied mon domicile à pied dans la nuit la plus opaque. Après un tâtonnement pénible, j'ai pu enfin atteindre l'interrupteur. Clarté immédiate, joie immense !

Dans le livre biblique de Tobie, ce jeune homme est envoyé au loin par son père chez un cousin pour récupérer une dette. Longtemps après, à son retour, son père aveugle et guéri l'accueille : « Je te vois, mon fils, tu es la lumière de mes yeux ! ». Tob 11.13



Cette exclamation n'est pas sans rappeler celle d'Ulysse à la fin de son Odyssée interminable : « Télémaque, ô ma douce lumière. » 17, 41

Ainsi le mot « lumière » devient le symbole d'une personne qui illumine votre vie.

Je l'ai constaté en contemplant une jeune fille épanouie et rayonnante, à propos de laquelle on m'a confié : « Elle est fiancée ! » Le bonheur d'aimer et d'être aimé vous rend lumineux.

Combien de nos contemporains attendent la lueur d'une attention, d'un sourire, l'échange d'une parole fraternelle, un service pour se sentir exister et valorisés !

Je vous partage une confiance : j'ai été ébloui par un grand ami, un charpentier de Nazareth nommé Jésus. Il s'est défini : « Je suis la Lumière du monde ». Il a osé prononcer ces paroles ensoleillées à Marthe en deuil récent de son frère Lazare : « Je suis la Résurrection et la Vie, celui qui vit et croit en Moi ne verra jamais la mort. Il s'écria : Lazare, sors dehors ! ». La fraternité perdue s'était éteinte, il la réveille et la ressuscite. Jn 11.

Grâce à sa victoire sur les forces du Mal, nous sommes convaincus qu'après la mort il existe une autre vie. Nous attendons le bonheur formidable d'être plongés dans une éblouissante lumière

En témoigne le poète Sully Prudhomme. Ce prix Nobel écrivait à la fin d'un sonnet sur « Les yeux » : « Ouverts à quelque immense aurore, Les yeux qu'on ferme voient encore. »

**Père Daniel FOUCHER**  
Prêtre et écrivain

# Lâmière



Viens, installe-toi confortablement à côté de moi. Ni trop près, ni trop loin, là où tu es bien. Je vois. Tes traits tirés, ton teint pâle, ta teinture m'indiquant l'usure. Je sens. Ton corps déposé, fuyant, noueux, retenu, délaissé.

As-tu déjà été aimé ?

Je veux dire, bercé, regardé, enveloppé, de bras, de chants, de regards, de chaleur, protégé, choyé, cajolé, soutenu, encouragé, consolé, écouté, compris, reconnu.

Juste parce que tu es, Là, Vivant, Spontanément, Toi.

Veux-tu saisir un livre, un pinceau, un crayon, une photo, t'allonger dans l'herbe, fermer les yeux, sentir la brise sur ton visage.

Je suis Lâmière.

À côté de toi, je vais rester, assise, là où c'est bon pour toi. Je vais rester, à te regarder, à t'écouter, à te guider. Je vais, avec toi, mettre de la lumière sur hier. Allume hier, Mais pas tout seul, pas toujours seul, pas tout le temps, pas nécessairement seul.

C'est doux d'être ensemble.

Je suis le témoin qui sait, Qui sait, que pas loin, ton âme est, Cachée sous les plis de ton histoire.

Lis, peins, dessine, gribouille, dors, sens.

Écoutons Christian Bobin\* nous raconter «qu'un peintre est quelqu'un qui essuie la vitre entre le monde et nous avec de la lumière, avec un chiffon de lumière imbibé de silence »

Alors, ensemble, essuyons la vitre, de nos silences pleins, Et découvrons, ensemble, la lumière de ton âme, Qui s'est... Adaptée, retenue, empêchée, éloignée, perdue, barricadée, endormie.

Enfile tes chaussures, Je porte de quoi être bien. Et au fil de nos pas, tranquillement, Je te passerai le flambeau, Car moi, je tiens les rênes de ce temps, de cet espace, Mais je ne veux pas te garder.

Je vais éclairer, soutenir, accompagner, Pour qu'une fois aimé, Tu puisses te redresser, te déployer, Pleinement, Dans toute la lumière,

Dont je serais,

Témoin incliné.

**Marre-In**

\*Christian Bobin (1951 - 2022), est un écrivain et poète français

# Avez-vous vu la lumière ? \*



\* Have you seen the light ?  
(Extrait de la scène dans l'église du film "The Blues brothers" de John Landis)

Depuis plus de 11 ans, Virginia et Cathy luttent contre la fracture sociale, en proposant des activités numériques au public en situation de précarité. Au sein de l'atelier marie et alphonse, elles ont imaginé le parcours « Feel Good. C'est un accompagnement réservé aux femmes, un parcours « d'inclusion numérique », bien au-delà des ateliers informatiques de traitement de textes et d'aide aux démarches administratives... À contre-courant dans ce monde techno-centré, qui tente de faire de nous de petits soldats au service de Big Brother.

**Sylvie Huron** : Virginia, si je te demande de me parler de la lumière, qu'aurais-tu envie de raconter ?

**Virginie Lefèvre** : Je pense au film des Blues Brothers, quand James Brown chante « Avez-vous vu la lumière ? » et qu'ils se mettent à danser dans l'église !

Cette référence est en lien avec notre activité chez marie et alphonse : la créativité et l'artistique sont au centre de la médiation numérique. Ces facultés permettent de monter en compétence, de s'approprier des outils, mais aussi de pouvoir s'exprimer et d'apprendre sur soi et sur sa relation aux autres. C'est vraiment complet et enrichissant, autant pour notre public que pour nous-mêmes.

Je pense aussi à la puissance de la confiance en soi. Lorsque les femmes que nous accompagnons dans les ateliers « Feel Good » commencent à maîtriser les outils (la brodeuse numérique, la programmation simple, les logiciels de graphisme, la découpeuse vinyle), la prise de confiance en soi peut être vraiment hallucinante : ce qu'elles créent dans les ateliers contribue à la lumière qu'elles dégagent.

Dans les ateliers « Feel Good », on collabore, on fait ensemble, c'est la dynamique créative qui permet de faire des pas de côté. Donc la lumière est partout : dans la confiance, dans la création, dans la mise en beauté. (rire)

**SH** : Et toi, comment fais-tu briller ta propre lumière dans ce métier ?

**VL** : Cela me donne du sens, j'aime transmettre, j'aime voir les gens s'épanouir, c'est

un réel plaisir pour moi ! Cela me permet aussi de relever des challenges, d'aller chercher de nouvelles techniques, de dénicher de nouveaux outils que je n'aurai pas forcément utilisés.

Le fait d'être entre femmes, c'est aussi un vrai kiff ! Je me rends compte à quel point on peut être puissantes entre nous, se livrer des choses sur nos expériences personnelles même si l'on se connaît peu. On partage des préoccupations communes. Je m'aperçois que ce que je considérais comme des sujets anodins, voire frivoles, ce sont des questions qui touchent à la créativité, au soin dans le sens « care », à l'attention portée à l'autre. Avant, je n'aimais pas parler chiffons, maintenant j'adore !

Dédiaboliser l'outil informatique, c'est important auprès de certaines personnes, surtout les femmes. Je voudrais qu'elles le voient comme un outil et qu'elles n'en soient pas esclaves. À titre personnel, je ne sais pas dessiner, et grâce au numérique je dessine ! C'est un outil formidable, il a été conçu pour créer et non pour nous compliquer la vie. Il est urgent de le remettre à sa place.

« Ne pas maîtriser les techniques modernes, c'est en être esclave », selon Asma Mhalla, docteure en études politiques et chercheuse, et je suis totalement d'accord avec elle !

**ATELIER MARIE & ALPHONSE**

Pôle associatif le 38  
38 rue du breil - 44100 Nantes  
contact@marie-et-alphonse.com

Il était une fois...

... dans le quartier

## La Cocotte solidaire

Les reflets du soleil sur l'eau, le vent dans les arbres et le soleil sur les vitres. Ce sont les premiers éléments que l'on voit lorsque l'on arrive à la Cocotte Solidaire. Puis arrivent les odeurs de gâteaux, les bruits de cuisine et les conversations.

En prenant le prétexte des repas partagés, cette ancienne serre de verre et d'acier revit et s'anime tous les midis depuis cinq ans. Ici, on y tisse des liens, on cuisine, on chante, on danse, on mange, mais on fait surtout des rencontres.

Pour un moment partagé, lorsqu'on se sent seul ou justement sociable, on peut s'y retrouver en journée ou lors de soirées. La solidarité s'incarne dans le prix libre, aucun justificatif n'est demandé. On participe en fonction de ses possibilités, de ses envies. C'est un lieu qui vit, qui brille parfois, grâce aux multiples personnalités qui le construisent quotidiennement. On s'émeut de certaines histoires de vie, on rigole à gorge déployée, on déguste de petits trésors

culinaires. L'énergie qui y circule est incroyable grâce à son architecture qui laisse entrer la lumière et sa splendide vue sur l'Erdre. On y accueille tout le monde, sans conditions. Qu'il est agréable de partager un lieu simple, surprenant, convivial comme à la maison, drôle comme les copains mais où tout le monde participe. On peut devenir qui on veut le temps d'un instant.

Cette ambiance unique, on la retrouve tous les midis du mardi au dimanche, au bout de l'île de Versailles à Nantes, à l'heure du déjeuner. Les ateliers cuisinent commencent dès 9h30, il n'y a rien à prévoir, sauf sa réservation en amont. Et de nombreux ateliers et soirées sont proposés par l'équipe salariée ou les bénévoles.

**Le mieux, c'est de venir sur place pour s'imprégner des odeurs, de la beauté et de la gaieté du lieu ou pour se rappeler que l'on peut encore créer des endroits lumineux.**

**Pauline OLIVIER MORINIÈRE**  
Co-fondatrice  
de la Cocotte Solidaire



... dans le département

## Femmes de Bretagne en Loire-Atlantique : attention ça bouge !

Saviez-vous que le taux d'activité des femmes dans le territoire ligérien est l'un des meilleurs de France ? Cependant, les femmes restent moins nombreuses que les hommes à créer et reprendre une entreprise, ce qui traduit la persistance de freins au développement de l'entrepreneuriat féminin :

- Les créatrices d'entreprises font insuffisamment appel au financement, alors que l'investissement de départ influence grandement la pérennité de l'entreprise,
- Même si elles sont plus diplômées, les créatrices d'entreprises disposent globalement d'une moins grande expérience professionnelle que les hommes,
- Les femmes continuent d'assumer la plus grande part des tâches domestiques et ont donc plus de difficultés à concilier vie familiale et vie professionnelle.

L'association Femmes de Bretagne s'est emparée de ces sujets !

Hermine Mauzé, Présidente de l'association, explique : « Nous savons que toutes les composantes de nos vies, par exemple nos passions, nos intérêts artistiques, la pratique d'un sport, l'organisation d'événements familiaux, l'éducation des enfants, etc. enrichissent la façon dont on travaille, dont on mène son entreprise. Au sein de l'association, chaque femme est une femme entière, une femme dans toutes ses dimensions. Adhérer au réseau Femmes de Bretagne, c'est

pouvoir bénéficier de ce que l'on est venu chercher. Si vous voulez de la sororité, vous trouverez de la sororité, si vous souhaitez des aides sur votre business model, vous aurez cela aussi, et puis si vous voulez faire bénéficier les autres de vos savoirs et compétences, c'est possible également. Chacune apporte ce qu'elle peut apporter, c'est aussi la force de notre réseau ».

Ainsi, les coordinations proposent des ateliers et des rencontres sur divers thèmes : le développement personnel, la communication, le financement des projets, l'assurance, etc. « Les coordinatrices locales sont très créatives, elles ont plein d'idées, ce sont près de 600 événements qui sont organisés chaque année sur l'ensemble du réseau. On peut citer le Forum des entrepreneur(e)s organisé par la coordination de Guérande en avril 2024, ou la venue de Maud Ankaoua à Nantes en 2023 ».

Et cette année en septembre, les Femmes de Bretagne seront présentes au Forum Économique Breton à Saint-Malo.

Pour en savoir plus : [femmesdebretagne.fr](http://femmesdebretagne.fr)

**Sylvie HURON**  
Rédactrice en chef

Femmes de Bretagne est partenaire du magazine *Ici et Maintenant*





## Jeu de miroirs et trait de lumière

**Ce matin, six membres d'un comité de direction se retrouvent pour un coaching collectif... Alors pourquoi ont-ils rendez-vous sur les marches de l'église d'un centre-ville ?**

Un soupçon d'appréhension et une dose de curiosité se mêlent à la confiance qu'ils éprouvent envers leur patronne. En file derrière l'animateur, ils traversent la nef plongée dans l'obscurité. Dans le chœur, ils sont positionnés face à une masse sombre. Quelques secondes d'attente... Un bruit d'interrupteur... Et les projecteurs s'allument, dévoilant l'orgue.

### Révéler par truchement

La matinée se déroulera autour de l'instrument, devenu un support d'expérimentations propices aux prises de conscience : création d'une métaphore filée sur l'apparence de l'engin imposant, jeu d'un thème en solo, exécution d'une ritournelle simple en duo ou en trio. Chaque séquence souligne les facilités des uns et le potentiel d'évolution des autres.

Le coach observe avec acuité les interactions au sein de l'équipe. Créativité, coordination, aptitude à donner ou prendre une consigne sont éprouvées par ses défis successifs. Quand augmente le niveau de pseudo-contrainte,

d'autres capacités sont mobilisées : leadership, assertivité, persévérance, solidarité, etc.

### Mettre en lumière un mode de fonctionnement

À chaque exercice, on écoute l'instruction, on teste, on rit ou on peste, on débriefe et on s'ajuste pour réessayer. Surtout, on fait le lien avec la « vraie vie » de l'entreprise : on transpose les parades improvisées dans un plan d'actions concrètes. Il bonifiera les pratiques professionnelles dès le lendemain.

Un postulat sous-tend les propositions de l'accompagnant : ce qui se met en scène ici, sans impératif de productivité ni pression d'enjeu, donne à voir ce que l'équipe

joue habituellement. Les activités inédites et décalées mettent en exergue d'une façon ludique les ombres et lumières du quotidien. Avec d'autres équipes, le coach organisera ainsi un atelier cuisine ou théâtre...

**Claire LHUISSIER**

*Coach, superviseur et formatrice aux métiers de l'accompagnement*



## Une nouvelle génération de chroniqueurs à Nantes

**Dites-vous que si votre jeune passe beaucoup de temps à monter des vidéos sur son téléphone portable, il prépare peut-être son avenir professionnel...**

Quand une école de journalisme renommée implante un nouveau campus à Nantes, c'est que ses décideurs voient dans la ville un magnifique terrain de jeu pour ses reporters en herbe. « Nous aimons les classes vides : cela signifie que nos élèves sont sur le terrain ! », rappelle malicieusement Ludovic Place, directeur national. En plus de passer trois quarts de leur temps en alternance dans des médias locaux, les étudiants, pendant les cours, fonctionnent comme le ferait une véritable rédaction.

### Des échos de terrain

Les intervenants, professionnels en activité, partagent avec la relève leur expérience du quotidien et leur réseau. Les jeunes acquièrent d'abord des bases techniques dans la polyvalence, en presse écrite, à la radio ou la télévision. Ils testent des sujets dits « de niche » selon leurs centres d'intérêt : sport, mode, *people*, culture, nou-

velles tendances, etc. Et il y a de quoi faire dans l'agglomération nantaise !

L'enjeu pédagogique est clair : chacun doit être capable de manier la plume et le micro avec aisance, de tenir sa place devant et derrière la caméra. Et de livrer des contenus qualitatifs pour tous les types de supports.

### Au cœur du multimédia

Dès sa création en 2003, l'institut supérieur de formation au journalisme (ISFJ) a intégré des pratiques contemporaines à ses fondamentaux. Le *mojo* (« journalisme mobile » en anglais et en abrégé), qui consiste à capter, organiser, éditer des informations sur smartphone, fait donc partie des compétences actuelles indispensables dans le métier de journalisme.

**L.C. pour l'équipe de l'ISFJ Nantes**



**Renseignements et admissions au 02 52 59 73 31 ou sur isfj.fr**

# Sous le feu des projecteurs

Quelle belle rencontre avec Frédéric alias Debbie Scott dans le spectacle des Plus Belles Girls !

Durant l'entretien, je n'ai pas cessé de penser à la citation de René Char\* : « Impose ta chance, serre ton bonheur et va vers ton risque. À te regarder, ils s'habitueront. »

**Sylvie Huron** : Frédéric, si je te demande de parler de la lumière, qu'est ce que cela t'évoque ?

**Frédéric** : Ah, la lumière c'est important pour moi ! Je fais partie de la troupe des « Plus Belles Girls », une troupe d'artistes tout à fait spéciale... nous proposons des revues burlesques transformistes. J'ai toujours voulu monter sur scène, sous la lumière des projecteurs. Mais j'étais aussi fasciné par les paillettes, les tenues brillantes, le maquillage, etc. Le transformisme m'a permis d'assumer et de sublimer ma part féminine.

Être dans la lumière le temps d'un spectacle, c'est fantastique, tu donnes beaucoup et tu reçois beaucoup. Sur scène, je suis dans un état modifié de conscience, j'ai une connexion parfaite avec le public. Les gens se marrent, leurs yeux brillent, ça procure un bien fou !

Ma lumière intérieure brille plus fort, grâce aux paillettes et aux étoiles dans les yeux ! (rires)

**SH** : J'ai vraiment l'impression en t'écoutant, que tu parles d'un chemin initiatique.

**Frédéric** : Le transformisme m'a énormément ouvert l'esprit, ça m'a libéré. Pour en arriver là, j'ai été aidé. L'hypnose m'a beaucoup fait avancer sur un chemin de guérison, j'étais vraiment quelqu'un d'inhibé, je ne m'assumais pas. Le spectacle m'a permis de découvrir ce qu'il y avait de beau en moi, c'est un cadeau de la vie, car avec cela tu peux donner de la joie.



Aujourd'hui, je suis fier de faire partie de cette aventure, qui est une aventure humaine incroyable. Cette troupe existe depuis 32 ans, et il y a beaucoup de générosité : les artistes sont très impliqués, répètent trois fois par semaine, achètent ou font confectionner leurs costumes à leurs frais, mais il y a aussi les décors, les personnes qui s'occupent de la billetterie, de la communication, etc. Tous nos bénéfices sont reversés à des associations qui luttent contre le sida et ses conséquences.

Aujourd'hui je peux dire que je me connais mieux. Non seulement j'assume qui je suis, mais en plus j'en suis fier, car j'ai dépassé mes peurs et j'ai trouvé une force et une puissance que je ne me connaissais pas.

**SH** : Bravo à toi ! Cela donne vraiment envie d'aller voir ce spectacle, il doit y avoir une très belle énergie !

**Frédéric** : Chaque année, le public est toujours très satisfait, c'est un spectacle humoristique et en même temps très esthétique. Mes parents sont venus et revenus, mais aussi mes amis et mes collègues de travail. Chaque année, il y a beaucoup de personnes qui découvrent complètement cet univers, et en sont agréablement surpris !

Il y aura 4 représentations des « Plus Belles Girls » en novembre : les 16, 17, 23 et 24 à la salle de l'Odysée à Orvault. Venez nous voir, vous ne serez pas déçus ! [www.plusbellesgirls.com](http://www.plusbellesgirls.com)

\* René Char est un poète et résistant français

# De l'ombre à la lumière !



## Vous avez dit bien-être capillaire ?

Corinne après un CAP et un BP coiffure rêve du monde du spectacle. Dans le cursus de son bac pro Perruquier, elle doit réaliser un stage dans le milieu médical. Et là, le déclic ! « J'ai trouvé un sens, je me sens utile ». Elle intègre l'atelier « Hair Atlantic », institut d'esthétique et de bien-être capillaire à Saint-Sébastien-sur-Loire, comme stagiaire salariée, puis le rachète cinq ans plus tard.

Avec Mélanie et Tiphanie ses deux salariées, elles conseillent et accompagnent toute personne à la recherche d'une perruque et de complément capillaire. Dont celles qui envisagent un changement de sexe.

**Hair Atlantic**  
St Sébastien sur Loire  
[www.hairatlantic.fr](http://www.hairatlantic.fr)

## Avec le cœur

« Les deux tiers des clients sont des femmes et donc... un tiers sont des hommes. Ils apprennent souvent l'existence de l'institut par le « bouche à oreille », le site internet, les réseaux sociaux ou le référencement dans les hôpitaux. Les cheveux proviennent principalement d'Inde ou d'Indonésie, mais aussi du Brésil et de Russie.

Pour une perruque en cheveux de synthèse ou naturels, le budget oscille entre 350 et 1500 euros. Je suis très vigilante sur la qualité des produits utilisés et m'assure qu'ils soient garantis sans perturbateurs endocriniens, ce qui est très important pour les personnes en chimiothérapie. Je ne propose de perruques « prêtes-à-porter » qu'en cas d'urgence pour pallier des délais de fabrication lorsque la demande est pressante. Mais ce n'est pas le cœur du métier.

L'approche psychologique est essentielle avec nos clients. Avec mon équipe, nous nous formons dans le domaine de la communication afin d'être encore plus à l'écoute des demandes.»

## L'identité est en jeu

« Je me décris comme une facilitatrice dans les périodes de vie difficiles où l'identité de la personne est en jeu. Chaque personne est un cas particulier, quelle que soit la raison de sa venue : malade ou bien portante, elle traverse un tournant de vie. On n'est pas là pour vendre, mais pour accompagner, on essaye vraiment d'aider. Certaines personnes sont devenues des amies au fil des années. Cela peut m'arriver de pleurer avec elles ! Établir une relation de confiance est très important au cours d'un premier rendez-vous. Il peut y avoir de la colère, de la tristesse, de la méfiance. Les mots sont parfois durs. Je les rassure : « vous n'avez pas à vous justifier ». Il faut redonner de la dignité aux personnes.

Le témoignage d'une maman me racontant que sa fille de cinq ans, portant sa perruque, dansait comme une princesse dans sa chambre d'hôpital, donne tout son sens à ce métier. »

# Ils nous inspirent

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

## La Maison Papillon prend son envol !

Située dans la commune de Cugand, proche de Montaigu (en Vendée) et de Clisson, la Maison Papillon a pour volonté de vous accompagner sur le chemin du mieux-être physique et émotionnel, quel que soit votre âge.

La Maison Papillon est à la fois un lieu pluridisciplinaire où vous serez reçu individuellement, et un collectif de thérapeutes et de praticiens, qualifiés et certifiés, qui proposent des activités en groupe. Nos spécialités : ostéopathie, sophrologie, psychologie, naturopathie, réflexologie, hypnothérapie, massage, accompagnements à la naissance, yoga thérapie, graphothérapie et psychopédagogie.

Visitez notre site : [maisonpapilloncugand.fr](http://maisonpapilloncugand.fr)



7 rue de la pénissière 85610 CUGAND  
 FB : @lamaisonpapilloncugand  
 Insta : @lamaisonpapilloncugand

## Les funérailles, une cérémonie qui se prépare

Il y a une multitude de bonnes raisons pour penser dès maintenant à vos funérailles. Une des plus importantes étant sans doute de laisser à vos proches une image qui soit en accord avec ce que vous êtes et ce que la vie représente pour vous.

À la Coopérative Funéraire de Nantes, nous vous invitons à anticiper vos volontés funéraires de préférence lorsque vous êtes en bonne santé et en possession de vos moyens.

Ce rendez-vous gratuit peut avoir lieu dans nos deux agences à Orvault (7 rue Louis Bleriot) ou à Nantes (119 boulevard Schuman) ou à votre domicile, si vous avez des difficultés pour vous déplacer.



Appelez la Coopérative Funéraire au 02 85 52 38 39.

Visitez notre site : [www.cooperative-funeraire.coop](http://www.cooperative-funeraire.coop)

## Les salons Bien-être et zen attitude

Nathalie Loirat connaît l'accueil et le commerce, ça a été longtemps son métier. Elle était régisseuse dans les marchés, c'est donc naturellement qu'elle est devenue organisatrice de ses propres salons.

« Je commercialise les produits Forever depuis des années, j'ai décidé d'organiser des salons dans des endroits où il n'y en avait pas, souvent en milieu rural. Mes salons sont à mon image, conviviaux et chaleureux. »  
 Les conférences et les ateliers sont très appréciés.



Prochains salons Bien-être et zen attitude à Préfailles les 6 et 7 juillet, les 21 et 22 septembre à Nozay, les 23 et 24 novembre à La Plaine sur Mer. Contactez Nathalie au 06 02 59 87 96

## Les Rencontres du 6<sup>e</sup> sens

Organisés dans des lieux atypiques sur les départements 44, 35 et 56, ces week-ends de découverte des pratiques alternatives (médecine douce, ésotérisme, médiumnité) existent depuis 6 ans.

Pierrick Decaux dit de lui-même qu'il a « les pieds sur terre et la tête dans les étoiles ». « J'ai une véritable éthique pour ce qui concerne le choix des praticiens, pas de faiseurs de miracles ou de poudre de perlimpinpin, je connais tous les exposants et leurs pratiques. Les visiteurs repartent avec des informations claires et sérieuses ».



Rencontres du 6<sup>e</sup> sens aux Chais de la Cour au Pallet (Vignoble nantais) les 5 et 6 octobre. Les autres dates sont dans l'agenda ou sur facebook : 6ème sens [www.pierrickdecaux.com](http://www.pierrickdecaux.com)



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

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

Dans cet espace sécurisé, le discernement  
est un exercice d'intelligence, d'expérience  
et de volonté. Les changements souhaités  
ne doivent pas restés théoriques.  
C'est pourquoi, le coaching se conclue  
sur un plan d'action, précis et daté.

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

## Nouveau chœur recrute

L'ensemble vocal ATEMPO recherche ses  
chanteurs amateurs tous pupitres pour la  
saison 2024-2025. Profil idéal : lecteur ou  
lectrice autonome avec une expérience  
du travail en chœur, prêt-e à répéter deux  
heures tous les quinze jours dans un esprit  
collaboratif.

Basé à Nantes, l'ensemble auto-dirigé  
mêlera la tradition classique au répertoire  
contemporain *a capella* (Ešenvalds,  
Mäntyjärvi, Tormis, etc.) pour offrir au  
public des moments musicaux immersifs  
et dynamiques. Premier concert prévu en  
décembre 2024.

Pour candidater, il suffit de prendre contact !  
L'échange portera sur votre profil et votre  
parcours musical.

**Contacts des directeurs artistiques :**  
Élise CALLÈDE : 06 95 92 95 06  
Frédéric LABARRE :  
frederic.labarre44@gmail.com



## 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](http://www.icietmaintenant-mag.fr)



**Anne-France KOGAN**  
Sociologue et Professeure  
[annefrancekogan.fr](http://annefrancekogan.fr)



**Emmanuelle  
GUILBAUDEAU**  
Praticienne en phytothérapie  
et herboristerie à Nantes  
[terraherba.fr](http://terraherba.fr)



**Annie DE BUTLER**  
Coach certifiée à Nantes  
Tel : 06 61 47 08 31



**Marine CAILLOT**  
Psychologue libérale à  
Bouguenais  
[www.marinecaillot.com](http://www.marinecaillot.com)



**Violaine BRUNET**  
Office & Home Organiser  
- Pause Rangement  
[www.pause-rangement.fr](http://www.pause-rangement.fr)



**Birgitta HILLINGSØ**  
Développeuse  
commerciale Tourisme

Le magazine est en partenariat  
avec NTV Media Nantes, la télé  
locale sur le web ! Retrouvez  
toutes nos émissions sur NTV :



**Père Daniel FOUCHER**  
Prêtre au Diocèse de  
Nantes et écrivain  
Editions Espérance  
et bonne nouvelle



**Pauline  
OLIVIER MORINIÈRE**  
Co-fondatrice de la  
Cocotte Solidaire  
[www.lacocottesolidaire.fr](http://www.lacocottesolidaire.fr)



**Anne-Gaël  
GAUDUCHEAU**  
Conteuse, autrice,  
formatrice  
[www.anne-  
gaelgauducheau.com](http://www.anne-<br/>gaelgauducheau.com)



**Claire LHUISSIER**  
Coach, superviseur et  
formatrice aux métiers  
de l'accompagnement à  
Nantes  
[www.coaching-nantes.fr](http://www.coaching-nantes.fr)



**Charlotte DE SILGUY**  
Coach alchimiste -  
Nantes et Paris  
06 98 37 68 68  
[www.institut-  
metaphormoses.fr](http://www.institut-<br/>metaphormoses.fr)

**PARTICIPATION  
DES PARTENAIRES  
DU MAGAZINE  
AUX RENCONTRES  
DU 6<sup>È</sup> SENS**

Nous vous attendons sur notre stand lors des Rencontres du 6<sup>e</sup> sens aux Chais de la Cour à Le Pallet (44) les 5 et 6 octobre 2024.

# L'Agenda bien-être & médecines alternatives

## SALON ENNOÏA

Les 22 et 23 juin. Ateliers et conférences Salle du Grenith à Rieux (56)

Info : [facebook salon Ennoïa](#)

## SALONS BIEN-ÊTRE ET ZEN ATTITUDE en Loire-Atlantique

- Préfailles les 6 et 7 juillet
- Nozay les 21 et 22 septembre
- La Plaine sur Mer les 23 et 24 novembre

Infos : [nathloirat.fr](#)

## RENCONTRES DU 6<sup>È</sup> SENS

Rencontres aux Chais de la Cour à Le Pallet (44) les 5 et 6 octobre 2024.

## VIBRE FORMATION - NANTES

Vibre exposera au salon Zen et Bio à La Beaujoire à Nantes Du 11 au 13 oct 2024  
Infos : [vibre-formation.fr](#)

## ANNE-GAËL GAUDUCHEAU, HYPNO-CONTEUSE

- Conférence, atelier-découverte « L'auto-hypnose, c'est simple comme bonjour » Le samedi 14 septembre de 18h à 20h  
Infos : [facebook Hypno-Conteuse44](#)

- Conférence, atelier-découverte « Hypnose et Stress » Le samedi 26 octobre, de 18h à 20h  
Infos : [facebook Hypno-Conteuse44](#)

# L'Agenda culturel alternatif

## LA TERRE EN FÊTE - SUCÉ SUR ERDRE

Des ateliers, une scène musicale, à boire et à manger, soirée dansante à partir de 22h. Entrée gratuite. La Papinière, Sucé sur Erdre Le samedi 8 juin 2024 à partir de 16h.

## LA COCOTTE SOLIDAIRE - ILE DE VERSAILLES à NANTES

- Tous les mercredis, c'est MERCREDINER : Repas à thème, concerts, animations. Atelier cuisine à 17h30 et dîner à 19h30
- Bal folk au dessert avec l'association A Deux Bal Le 9 juin à 15h
- Grande Fête de la Cocotte ! Déjeuner, musique, ateliers, buvette. Plus d'informations à venir. Le 6 juillet toute la journée.

- Déjeuner suivi d'un concert en partenariat avec le Pannonica Le 20 juillet à 13h

- Fermeture annuelle du 5 au 30 août

- Pendant le Festival des Rendez-Vous de L'Erdre, la Cocotte propose déjeuners & buvette conviviale Les 30 et 31 août et le 1<sup>er</sup> septembre.  
site : [lacocottesolidaire.fr](#)

## LE VOYAGE DES HÉRONS - NANTES & AGGLO NANTAISE

Du 30 juin au 14 septembre Autour d'habitant.e.s, d'associations, d'artistes ou encore d'artisans, Les Hérons proposent une offre touristique et culturelle qui favorise la rencontre et l'échange et met ainsi en lumière les richesses de nos territoires. Pour la 4<sup>e</sup> année, la communauté des Hérons vous a concocté un super programme pour (re)découvrir Nantes, sa métropole, avec des passionnés !

Guettez le programme qui arrive bientôt.  
Infos et réservations sur [www.lesherons.com](#)

## CIE LA LUNE ROUSSE

- Festival « Héroïnes de 7 lieux » (le festival des femmes qui comptent !) du 20 juin au 20 juillet dans des lieux insolites du quartier Bellevue.

- > Atelier danse libre expressive « Le voyage des héroïnes », proposé par Maria Bouanane Le 29 juin de 10h30 à 12h30

- > Projection-discussion à l'Espace Simone de Beauvoir du film « Les filles d'Olfa » Le 29 juin à 20h

- > Conférence, repas et balade en Loire, spectacle par Gigi Bigot « Le manger pour cœur » le 30 juin 11h/14h30, croisières St Felix.

- > Conférence « La parole retrouvée » de Javiera Coussieu-Reyes, émaillée de contes « à propos » par Gigi Bigot Le 1<sup>er</sup> juillet à 17h30 dans les locaux de Style Alpaga, Nantes.

- > Stage « Raconte ta life » pour les filles à partir de 15/16 ans. Du 16 au 18 juillet  
Infos : [www.festivalheroines.com](#)

- Spectacles « Les sorties de la Bête de Scène » Spectacles, animations, espace calme pour toute la famille, du 3 juillet au 22 septembre.  
Infos : [https://www.facebook.com/labetedescene](#)

## COMPAGNIE PAQ'LA LUNE

- RENDEZ VOUS PATAUGEOIRES, festival convivial et familial, gratuit et ouvert à tous, Du 17 juillet au 7 août, dans 7 quartiers nantais. Chaque jour, à partir de 16h, activités pour petits et grands, animées par des associations nantaises et/ou des spectacles et concerts d'artistes locaux.

- Du 17 au 19 juillet à la pataugeoire de Beaulieu (Ile de Nantes), place de la Basse Mar

- Le 20 juillet au Miroir d'eau, place Marc Elder

- Du 22 au 24 juillet à la pataugeoire de la Halvêque (Nantes Erdre), rue André Malraux

- Du 25 au 27 juillet à la pataugeoire des Sables d'Olonnes de Croix Bonneau, impasse du Bois Hercé

- Du 29 au 31 juillet à la pataugeoire de Boissière (Nantes Nord), rue André Chénier

- Du 1<sup>er</sup> au 3 août à la pataugeoire du Breil, rue Jacques Feyder

- Du 5 au 7 août à la pataugeoire de Malakoff, rue de Hongrie

- Des balades découvertes culturelles tout l'été sur inscription

Infos : par téléphone au 09 51 33 63 79, par mail [nantes@paqlalune.fr](mailto:nantes@paqlalune.fr), [paqlalune.fr](#)



Les Hérons,  
un autre voyage  
en métropole nantaise

# LE VOYAGE DES HÉRONS



Du 30 juin  
au  
14 septembre  
2024

avec le soutien de



& la participation  
de nos complices !



## SUPER UN AUTRE VOYAGE EN MÉTROPOLE NANTAISE !

Avec la complicité des habitants, des associations, des artistes, des artisans,  
découvrez Nantes et sa métropole de façon insolite et conviviale  
avec celles et ceux qui font vivre nos quartiers et campagnes au quotidien.

Toute la programmation sur [www.lesherons.com](http://www.lesherons.com)

## L'association PaQ'la Lune présente CET ÉTÉ À NANTES



GRATUIT  
TOUT PUBLIC

## RENDEZ- VOUS AUX VOUS! PATAUGEODIRES

« Cet été, faites une pause  
fraîcheur et culturelle  
autour des pataugeoires  
nantaises... »

» En famille, entre amis,  
profitez d'animations,  
jeux, spectacles pour tous,  
il y a même un mini bar !

3 JOURS  
17  
18 et 19  
JUILLET  
BEAULIEU

1 JOUR !  
20  
JUILLET  
MIROIR D'EAU

3 JOURS  
22  
23 et 24  
JUILLET  
LA HALVÈQUE

3 JOURS  
25  
26 et 27  
JUILLET  
CROIX-BONNEAU

3 JOURS  
29  
30 et 31  
JUILLET  
LA BOISSIÈRE

3 JOURS  
1<sup>ER</sup>  
2 et 3  
AOÛT  
BREÏL

3 JOURS  
5  
6 et 7  
AOÛT  
MALAKOFF

+ D'INFOS !



7 LIEUX À (RE) DÉCOUVRIR  
ET AUSSI DES BALADES CULTURELLES TOUT AU LONG DE L'ÉTÉ