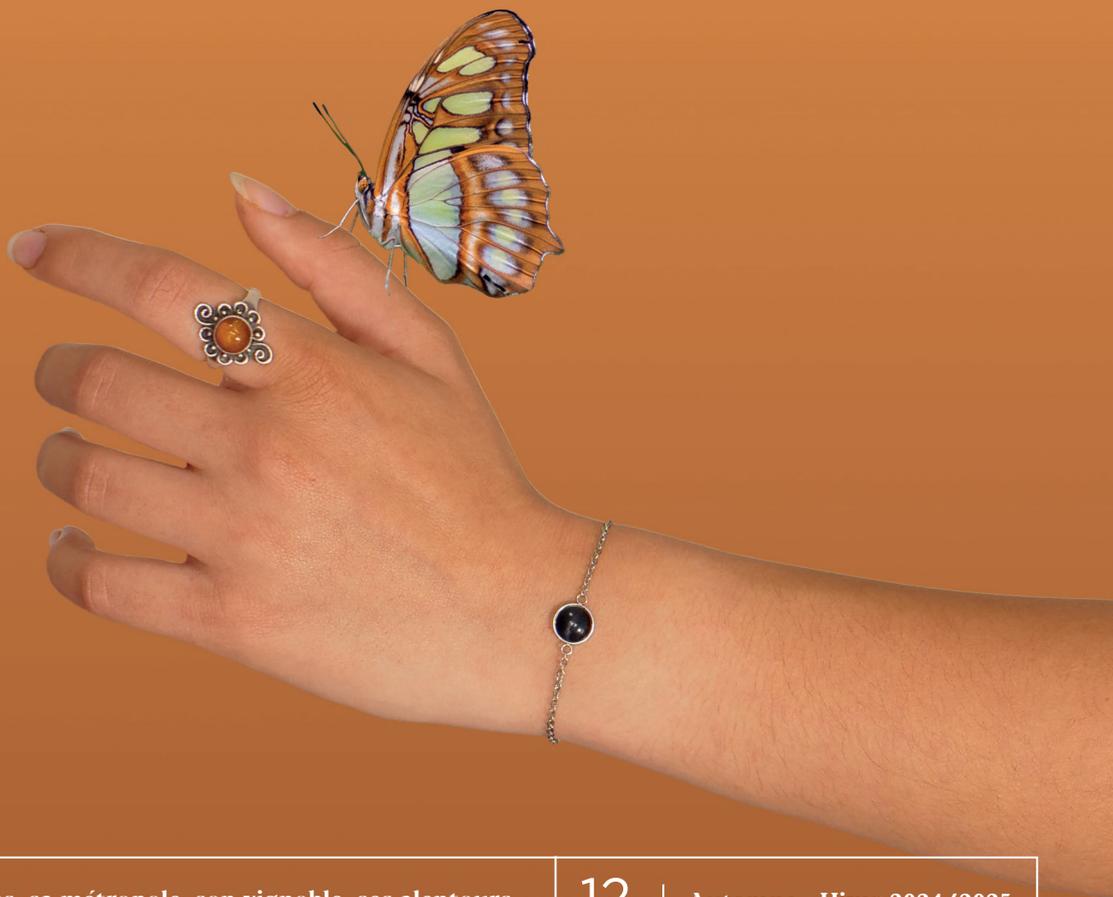


# ICI & MAINTENANT

Transitions et alternatives, le magazine gratuit qui vous change !



Nantes, sa métropole, son vignoble, ses alentours

12 | Automne - Hiver 2024/2025

**Rien  
ne vaut  
la vie**

Rencontre  
**Anne Bouillon, avocate**

Quête de sens ?  
**Place à l'altérité !**

# La Coopérative, l'alternative funéraire



**Vous accompagner ...  
ce n'est pas faire à votre place  
mais être à vos côtés**

**Nos rendez-vous Prévoyance  
pour préparer vos obsèques  
ou celles d'un proche**

**Des obsèques éco-responsables  
Limitons l'impact environnemental  
des funérailles**



COOPÉRATIVE  
FUNÉRAIRE  
DE NANTES

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

Tél. 02 85 52 38 39 | Du lundi au vendredi  
de 9h30 à 12h00 & 14h00 à 17h30

Agence d'Orvault  
7, Rue Louis Blériot  
44700 Orvault

Agence de Nantes  
119, bd Schuman  
44300 Nantes

C.I.S.N



**Ouvert à tous.tes !**

◆ NOUVEAU ◆

## Un restaurant à Malakoff !

### ◆ Une évasion culinaire au cœur de Nantes

Notre restaurant-self en bord de Loire est ouvert du lundi au vendredi de 12h à 14h, et propose deux formules audacieuses à partir de 13,50€.

### ◆ Quand la passion de la cuisine rencontre l'esprit collectif

Prônant des valeurs de collectivité et de convivialité, nous croyons que chaque repas est une expérience à partager.

### ◆ Un spot authentique

Nous sommes une auberge collective, proposant différents hébergements à petit prix. Fondé par la Ligue de l'Enseignement, nous accueillons des groupes, des écoles, des voyageurs et aventuriers.

Notre auberge ne se limite pas à un simple hébergement. Le Spot c'est aussi un espace **Bar-Snack**, un **coworking**, et des locations de **salles de réunion**.

C.I.S.N



2 bis rue de Madrid 44000 Nantes  
02 19 00 32 60  
[cis-nantes-le-spot.com](http://cis-nantes-le-spot.com)

## Édito

Il y a quelques jours, j'ai eu l'occasion de prendre le train très tôt. Je ne suis pas coutumier de ces ambiances matinales, d'une ville qui se réveille, du flux de toutes ces personnes qui se dirigent vers leurs lieux de travail, leurs rendez-vous. Tout semble prendre vie, et cela donne une énergie propice à faire ou penser.

Assis dans le train, je contemplais le lever du soleil, je voyais la nature prendre forme devant moi, la perfection des rayons du soleil sur ces champs infinis. Devant un tel spectacle, je me suis senti heureux et reconnaissant, je me suis senti vivant, faisant pleinement partie de ce tout. Moi qui suis croyant, je remerciais Dieu.

Dans ce moment de béatitude, je prenais encore plus conscience que cette force infinie est au centre de tout et nous traverse. J'ai toujours ressenti une puissance intérieure en moi, et même hors de moi. Il est parfois difficile de la «gérer» et de l'adapter à quelques injonctions, mais elle me permet de me recentrer et de prendre conscience que je suis vivant et pleinement ici et maintenant. Ma foi m'oblige alors à prendre soin de moi, soin de ce qui m'entoure, de ce vivant en moi, et autour de moi. C'est d'une puissance écologique sans faille ! Nous sommes invités à prendre soin, à voir, à générer de l'empathie pour nos contemporains et le vivant d'une manière générale. Alors bien sûr, je suis loin du compte pour une vraie neutralité carbone... clairement... Les moments de prière ou de méditation m'aident alors à ralentir et à esquisser le chemin vers une pleine conscience et une paix intérieure.

C'est vraiment ce que je nous souhaite à tous, trouver le chemin de la paix grâce à nos croyances intimes, nos aspirations et se répéter que nous sommes **vivants** et avons le pouvoir d'être et de faire.

**Mathias MARY**

*Membre du conseil d'administration  
de l'association Nous, Ici et Maintenant*

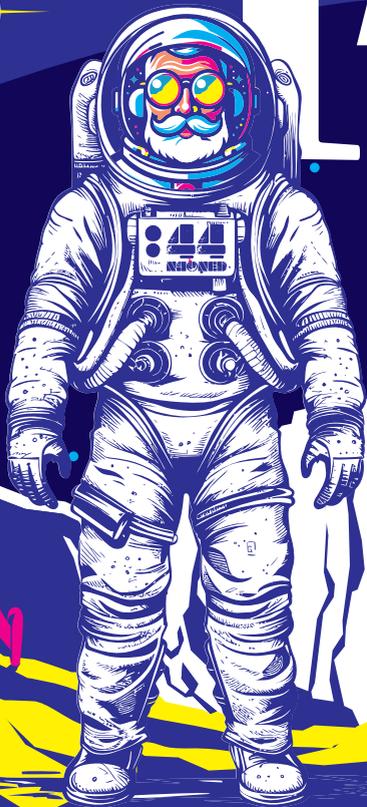


# FORUM DES **Seniors** ATLANTIQUE NANTES

Votre futur a de l'avenir

## 21 > 23

NOVEMBRE 2024  
PARC DES EXPOSITIONS  
NANTES



## VOS DROITS, VOTRE LIEU DE VIE, VOTRE SANTE , VOS PROJETS

### RENCONTREZ ET POSEZ TOUTES VOS QUESTIONS

aux collectivités territoriales, caisses de retraite, caisse primaire d'assurance maladie, réseau de transport, notaires, fédérations sportives, cabinets en gestion de patrimoine mutuelles, assureurs mais aussi agences de voyages, sites culturels, offices de tourisme...  
130 stands vous attendent !

**DÉCOUVREZ** près d'une trentaine d'associations, leurs actions et leur accompagnement.

**ASSISTEZ** à plus de 75 conférences et ateliers santé animés par des experts.

**TESTEZ** un nouveau sport, découvrez une Maison Bienveillante conçue pour l'Aidant et l'Aidé, prenez conseil sur le pôle numérique pour vos démarches en ligne.

**VOUS ÊTES AIDANT ?** Un espace unique vous est dédié, avec des professionnels pour dialoguer avec vous sur les aides, droits, plateformes de répit existants...

**ENTRÉE GRATUITE** – pour gagner du temps,  
enregistrez-vous sur [www.forumdesseniorsatlantique.fr](http://www.forumdesseniorsatlantique.fr)

# Qui sommes-nous ?

Ici & Maintenant offre un écho à celles et ceux qui ont un système de valeurs 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.

**Thérapeutes et consultants :**  
vous souhaitez proposer le magazine dans vos salles d'attente, espaces de convivialité? Contactez-nous.

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



**Magazine gratuit** N°12

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,  
Pixabay, Freepik

**Correction** Karine Limouzin  
[www.kalliplume.fr](http://www.kalliplume.fr)

**Illustration** Anne-Gaëlle Lhuissier  
Insta : @aglhuissier

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

## Sommaire

- 3 Édito
- 7 Herboristerie  
Le sable du désert
- 8 Livres  
La sélection de nos lecteurs
- 9 Arts & Culture  
La protéodie, musique du vivant
- 10 Dossier  
Rien ne vaut la vie
- 18 Rencontre  
Anne Bouillon, avocate
- 20 Il était une fois...  
À la croisée de nos quartiers  
et dans notre département
- 22 Bien à mon travail  
Mon corps et moi au travail  
Redonner du sens au marketing
- 24 Initiatives solidaires  
L'Adie  
Le Forum des Seniors
- 25 L'œil de la sociologue
- 26 Ils nous inspirent
- 27 Informez-vous
- 29 Nos plumes
- 30 Agenda



### Balades botaniques

Apprenez à reconnaître les plantes sauvages comestibles autour de chez vous.

### Ateliers tous publics

Découvrez des savoir-faire avec les plantes médicinales : tisane, baume, cuisine sauvage,...

### Team building et séminaires

Jouez en équipe pour renforcer votre cohésion et votre lien à la nature.

### Jardin médicinal

Conseil et accompagnement à la réalisation de votre jardin/balcon/cour médicinal.

### Conférences interactives

Sensibilisation aux enjeux liés à la biodiversité.



Cécile Ménard  
06 76 81 61 18  
cecile@lierre-mauve-sureau.com  
www.lierre-mauve-sureau.com



Retrouvez les prochaines dates d'ateliers



**FLYERS · BROCHURES**  
**CARTES · PLAQUETTES**  
**DÉPLIANTS · COURRIERS**  
**AFFICHES · ROLL-UP**  
**SIGNALÉTIQUE**



**LA CONTEMPORAINE**  
Studio d'impression, offset et numérique  
Tél. 02 51 13 50 50  
contact@la-contemporaine.fr



# ÉPICERIE VRAC

Alimentaire, cosmétique, entretien

Venez avec vos contenants et achetez la juste mesure !

Réduisez les emballages jetables

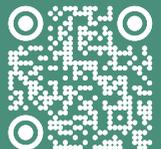
Choisissez vos quantités

Produits locaux et circuits courts

Hygiène et traçabilité garantie

Du mardi au samedi  
10h-13h / 15h-19h

Zone de la Braudière  
33 route de la Chapelle Heulin  
44115 HAUTE GOULAINE  
09 84 54 84 95



2pas2mesures.fr

# Quand le Vivant se découvre dans l'inertie des grains de sable du désert !

**Les chercheurs ont toujours affirmé que le poumon de la terre résidait dans la forêt amazonienne, que grâce à la respiration des grands arbres, le carbone était absorbé et l'oxygène recyclé. L'Amazonie, qui représente 50 % des forêts tropicales de la planète avec ses six millions de kilomètres carrés, est donc notre principale source de dioxygène en produisant 20 % de l'oxygène que nous respirons.**

**M**ais certains éléments, révélés par de récentes recherches, complexifient notre regard sur ce système. Les astronautes, du haut de leur navette spatiale, observent des trajectoires, des courants, des vents bien étranges. Notamment, la circulation de flots marrons, du désert à l'Amazonie. Les tempêtes transportent le sable d'un bout à l'autre du globe. Quelle incidence me direz-vous ?

Ce sable du désert est porteur d'un trésor, inestimable pour les règnes végétal, animal et minéral. Que l'on soit un arbre, une plante, un escargot ou un champignon, le phosphore est indispensable à la vie.

Et devinez quoi ? Le sol du désert, ancien océan, contient des traces de son passé lacustre, à travers la diatomite : une roche faite de carapaces de diatomées, d'algues unicellulaires. Extrêmement friable, la diatomite part en poussière et de fait s'envole pour un long voyage. Elle se pose sur la litière de la forêt, fournissant ainsi un engrais et des minéraux fertilisants pour la végétation. L'oxygène produit par la croissance de cette végétation est entièrement consommé par les espèces vivantes de la forêt.

Cette information *ébranle notre certitude que l'Amazonie est le poumon de la planète*, et qu'elle nous fournit l'oxygène. Disons qu'elle ne le fait pas directement : ce sont les gouttelettes produites par l'évaporation et la respiration des arbres qui créent *une rivière de nuages au-dessus de la forêt*. C'est ce nuage blanc épais qui empêche les astronautes d'observer la canopée, la cime des arbres !

Cette rivière de particules d'eau formée en vapeur se fracasse alors sur la barrière de la cordillère des Andes, et crée des précipitations emportées par les fleuves et chargées d'oxygène. Elles rejoignent ensuite l'océan et nourrissent des organes microscopiques nommés les diatomées. Elles se voient de l'espace comme de grandes étendues vertes fluorescentes, dans le bleu de l'océan. *Ces diatomées nous fournissent en oxygène*, puis meurent. Elles s'entassent dans les fonds océaniques et on les retrouve dans les déserts d'Éthiopie, d'anciens fonds marins. *La boucle est bouclée ! Et la vie peut perdurer !*

**Emmanuelle GUILBAUDEAU**  
Herboriste thérapeute



**Régis CARLO**  
Éditions Édito

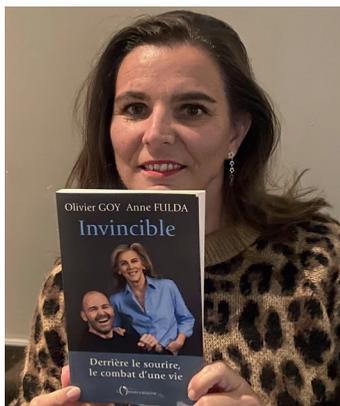
## La Sensation émouvante d'être vivant

Dans cet ouvrage inspirant, Régis Carlo nous invite à une reconnexion à soi, celle qui donne un sens profond à l'existence.

À travers des réflexions intimes, il explore ce que signifie vivre pleinement et ressentir la richesse des émotions au quotidien. *Explorer la voie du cœur, de l'âme, et saisir la chance de vivre, c'est oser découvrir une essence profonde à travers cette union si intime avec soi-même. C'est ce défi que Régis Carlo a choisi et poursuit chaque jour pour habiter le monde.* L'auteur nous invite à emprunter le chemin de la simplicité et de l'authenticité, où la connexion à soi, aux autres et à la nature nous ouvre la voie vers une vérité intérieure plus vaste. Un vibrant hommage à la spiritualité laïque.

---

**Françoise, Treillières**



**Olivier GOY et Anne FULDA**  
Éditions de l'Observatoire

## Invincible

Olivier Goy a 46 ans lorsqu'il apprend fin 2020 qu'il est atteint de la maladie de Charcot. Une maladie neurodégénérative laissant généralement trois à cinq ans d'espérance de vie. Passé le choc de l'annonce, Olivier choisit son combat : ce sera celui de la vie. Depuis, il déplace des montagnes pour son second combat : celui de donner un maximum de visibilité à cette maladie, ainsi qu'à toutes les autres non encore guérissables, en aidant à lever des fonds pour la recherche. Résilience, détermination, mais aussi exigence, le caractérisent pleinement. Après le film émouvant *Invincible Été*, ce livre est une ode à la vie et nous offre de voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide, à l'instar d'Olivier.

---

**Karine, La Baule**



**L'HOMME ÉTOILÉ**  
Éditions Calmann-Lévy Graphic

## À la vie !

Xavier, infirmier en soins palliatifs, croque ses relations avec des patients lors des soins. Il est « un marshmallow coincé dans une armoire à glace ».

Il témoigne de l'écoute attentive et de la créativité, nécessaires pour accompagner l'autre, telle cette glace « dame blanche » servie arrosée de vodka à la demande spéciale d'Edmond.

Cette BD est une ode à la délicatesse dans la relation humaine, lorsque le but est « d'ajouter de la vie aux jours à défaut d'ajouter des jours à la vie », ponctuée d'éclats de rire, avec un esprit résolument rock. Les personnages sont d'une extrême fragilité, toujours respectés dans leur autonomie. Joie et larmes se mêlent à la lecture, avec le sentiment d'avoir partagé des tranches de vie subtiles et essentielles.

---

**Karine, Nantes**

# La protéodie, musique du Vivant

**À la fois spécialiste en physique quantique et musicien, le chercheur Joël Sternheimer postulait que la musique pouvait avoir une action sur des organismes vivants à l'échelle moléculaire.**

« J'entends chanter les cellules du corps humain », disait le poète et romancier américain Walt Whitman... Combinaison des mots « protéine » et « mélodie », la protéodie relève d'une théorie selon laquelle à chaque protéine correspondent des signaux appelés « ondes d'échelle » qui sont des fréquences transcriposables en notes de musique. La synthèse des protéines coïncide donc avec une succession de notes, comme une véritable partition, se rapprochant des musiques répétitives, parfois teintées de couleurs orientales ou asiatiques.

C'est au début des années 1990 que les recherches de Joël Sternheimer (1943-2023) ont mis en évidence l'existence de ces ondes produites par notre organisme. Ces vibrations, une fois traduites musicalement, pourraient agir sur le comportement de nos molécules et, par conséquent, sur notre santé.

Des expériences ont déjà été menées en ce sens sur les végétaux pour stimuler leur croissance, voire améliorer leur résistance aux maladies - avec des résultats probants. En parallèle, la médecine se penche sur les effets de l'écoute de ces protéodies, qui pourrait calmer le système nerveux des patients selon leur maladie.

S'il est encore trop tôt pour faire de ces recherches une méthode scientifiquement établie et approuvée, l'impact de la musique sur notre bien-être et notre santé s'avère bel et bien réel. Et les travaux de Sternheimer ouvrent des horizons inédits dans ce domaine.

À l'image des baleines, formerons-nous bientôt un cercle autour de nos semblables souffrants pour apaiser leurs maux par la force de nos chants ?



**Frédéric LABARRE**

*Coach personnel et professionnel, professeur de piano*

# Rien ne vaut

La rencontre, n'est-ce pas  
ce qui nous rend vivant ?

Un film qui raconte la vie  
d'un personnage réel est  
un biopic, comme chacun  
sait. Cet anglicisme (peu  
élégant !) va nous faire  
cheminer vers notre thème...  
Laissez-moi vous emmener  
sur les pas de...  
Charles Aznavour !

*Le vivant, c'est la rencontre,  
parce que fondamentalement,  
nous sommes des êtres de relation  
et c'est cela qui nous nourrit.*



# la vie

**M**onsieur Aznavour est un film coréalisé par Grand Corps Malade et Mehdi Idir et brillamment interprété par Tahar Rahim. Pour incarner le rôle, l'acteur précise : « j'ai puisé dans tout ce que j'ai pu trouver, tout ce qui pouvait me nourrir tels que interviews, films, archives familiales... » Il ajoute : « c'est énormément de travail, de recherche, de maquillage, pour la ressemblance physique, mais aussi pour la ressemblance de l'âme. »

De son côté, Mehdi Idir explique le délicat travail scénaristique pour rendre compte de la foisonnante carrière de l'artiste. Son fil rouge a été de mettre en avant l'importance de l'écriture dans la vie d'Aznavour. Celle de ses chansons qui racontent... des rencontres!

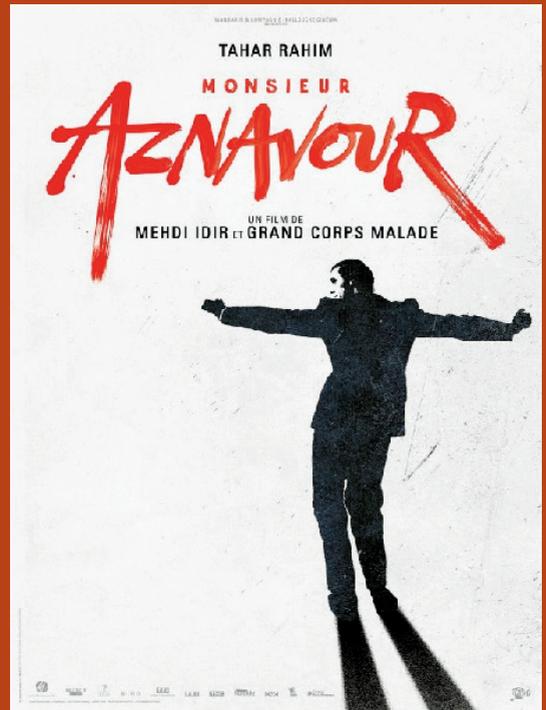
Alors, notre rapport au vivant? Eh bien, il me semble que la rencontre avec ces deux artistes autour de la personnalité complexe du chanteur illustre bien ce besoin de rendre vivante la rencontre entre le public et leur film. Ils veulent partager avec nous leur admiration, leur amitié, leur filiation avec cet artiste à la vie si pleine... de rencontres : prévues ou improbables, compliquées ou directes, drôles ou dramatiques.

Le vivant, c'est la rencontre, parce que fondamentalement, nous sommes des êtres de relation et c'est cela qui nous nourrit. C'est cela qui élargit notre vision, et aussi nous oblige à tenir notre place avec nos talents... et aussi nos limites.

Ce qui est donné n'est jamais perdu... Alors, entrez avec passion dans ce 12e numéro de Ici & Maintenant et faites de belles rencontres!

(Et n'oubliez pas d'aller au cinéma!)

**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*

# Où ai-je mis ma joie de vivre ?

**Et surtout :**

**« Comment puis-je la retrouver ? ».**

Où est ma joie de vivre, ce qui me connecte au sens, à ma direction, à mes envies, à ce qui est vivant en moi ?

Première réflexion : quel est mon besoin ?  
Qu'est ce qui m'apporte de la joie ?

Spontanément, je dirais la tranquillité d'esprit. Où puis-je la trouver ? Le monde est tellement agité... Tiens, mais cela fait des années que je désire faire connaissance avec le bouddhisme. Et si c'était le moment ?

Je veux me mettre en mouvement pour casser ce schéma d'ennui et de tristesse qui me traverse. Alors je tente quelque chose de nouveau.

La magie d'internet fait que je trouve le centre bouddhiste Kadampa de Nantes. Un œil intéressé sur le site me dirige vers l'enseignement et la méditation du mardi soir.

Pas de prérequis, pas d'inscription, juste la simplicité de se présenter 10 minutes avant le début de la séance. Je ressens l'appréhension des premières fois, les papillons dans le ventre et en même temps cette tension au niveau du cœur. En passant le pas de la porte, je découvre une pièce remplie de chaises et de statuets. Je suis accueillie par Odile et son sourire chaleureux et apaisant, je me sens la bienvenue tout en simplicité et surtout en authenticité.

L'enseignement du jour, « Comment comprendre l'esprit ? », est transmis par Alexandre.

Un homme avec un regard bienveillant, un sourire apaisé. Je me sens à ma juste place. Nous pratiquons une méditation, je sens un calme instantané qui me fait prendre conscience que ma joie est là quelque part en moi, perdu sous un épais brouillard mais



que quoi qu'il arrive le ciel bleu est toujours présent, je le perçois, je le ressens. Je suis heureuse d'éprouver à nouveau de l'agréable.

Un enseignement passionnant qui me pousse à la réflexion, et qui bouscule mes certitudes,

S'ensuit une méditation sur le continuum infini de l'esprit qui n'a ni début ni fin. Cette méditation me rassure infiniment. Je me reconnecte à ma joie, je sens que c'est le début d'un chemin qui s'ouvre en moi, un chemin inconnu que j'ai envie de prendre. Je connais mal cette joie, cette joie calme et ancrée dans mon corps, loin de mes joies explosives habituelles, cette joie est réconfortante.

Et vous quel est votre besoin ?

Et qu'est-ce qui vous rend vivant ?

**Cristel FAUVEL**

*Sophrologue*

## Les biographies privées ?

## La transmission du vivant à l'état pur !

**Vous êtes-vous déjà demandé ce qui mettait en émoi votre mamie lorsqu'elle était ado ? Ce qui la faisait rire à gorge déployée, ou à l'inverse l'attristait ?**

**Les chansons qu'elle adorait fredonner ? Vous êtes-vous imaginé que votre papi était possiblement un fin séducteur dans ses jeunes années ? Qu'il ne manquait jamais le bal du village en s'y rendant à moto et qu'il ne cessait de raconter des sketches en se gaussant gentiment ?**

# La constellation familiale fait circuler l'amour dans la famille, et ainsi libère la vie !

**La constellation familiale est un outil thérapeutique fondé par Bert Hellinger basé sur une approche systémique, que j'appelle l'écosystème familial.**

**C**haque personne y occupe une place, et les interconnexions révèlent des dynamiques invisibles mais influentes.

Ce travail dans l'espace est complémentaire à mon accompagnement thérapeutique, qui peut être soit vertical - approfondissement d'une problématique -, soit horizontal - analyse globale.

Le lien fondamental entre la constellation et le vivant repose sur la notion de mouvement. Il ne peut y avoir de vivant sans mouvement ni énergie, car le vivant, c'est l'énergie en action, la vie qui circule. En constellation, nous remettons chaque membre à sa place, en respectant la hiérarchie et l'ordre du système familial. Le déplacement dans l'espace rétablit la circulation de l'énergie entre les membres, restaurant ainsi l'harmonie. Les sujets traités en constellation familiale ont de l'impact sur la vie de couple, les enjeux avec les enfants, la relation à l'argent, les maladies, etc.

Un exemple récent qui a fait connaître la constellation familiale à un large public est la série *Le Chemin de l'olivier*. Grâce à son succès, cette série a permis à de nombreuses personnes de découvrir cette approche systémique. Cependant, la constellation familiale ne doit pas être pratiquée sans cadre. Il est essentiel d'ouvrir et de fermer correctement le champ énergétique, et c'est un processus qui nécessite un accompagnement thérapeutique adapté. La constellation est un outil puissant, mais elle doit être utilisée dans un cadre sécurisé et bienveillant.

En tant que coach et psychopraticienne, j'utilise la constellation familiale comme un outil au service de la cohésion des relations dans l'entreprise ou dans le cadre d'ateliers ponctuels soutenus par un suivi thérapeutique.

**Marine LE MOIGNE**

*Libératrice de potentiels*

**Que derrière le perfecto en cuir des sixties, se révélait un dur au cœur tendre écrivant des missives enflammées à sa tendre et future ?**

**E**t oui, nos aînés ont tant vécu avant de devenir des séniors+ ! Après avoir éprouvé peut-être de dures années comme celles de l'Occupation ou une période militaire en Algérie, ils sont entrés dans le monde du travail, ont fondé une famille, se sont passionnés pour un loisir ou une cause, ont vécu d'innombrables joies, affronté des traumatismes pour certains. Telle est la vie, dans tout ce qu'elle apporte de beau, mais aussi de cruel parfois, selon les épreuves traversées.

Interroger nos aînés et les écouter nous relater leur existence offre de nous reconnecter à eux, de transcender certains écueils de compréhension dans les relations intergénérationnelles.

De leur côté, se remémorer leur permet de revivre leur parcours de vie et de laisser un héritage familial qui traversera les générations. « Cacher son âge, c'est supprimer ses souvenirs », disait l'actrice et chanteuse Arletty. Pas question alors de faire fi de tout ce que l'on a vécu. Au contraire, à l'instar du devoir de mémoire, expression souvent usitée pour des événements historiques, faisons de nos histoires de vie un devoir de transmission du vivant.

**Karine LIMOUZIN**

*Écrivain-biographe*

# En forêt au cœur du vivant

**Qui n'a pas rêvé d'être rencontré, et de se rencontrer soi, au plus profond de son être ?**

Un jour à l'occasion d'une balade en forêt, accompagnée d'un ami sylvothérapeute, j'ai fait cette rencontre magique avec un grand chêne, que mon ami m'a présenté comme étant l'un des gardiens de la forêt. Celui-ci nous a invités à nous connecter à ce monde végétal qui nous entourait, à notre nature profonde et à rencontrer le vivant en nous.

Prendre un temps pour soi à la rencontre des arbres pour respirer, ralentir, ressentir dans son corps et son esprit toute la magie du vivant... la sylvothérapie, avec l'aide de nos amis les arbres, nous ouvre la voie d'une expérience unique et intime de cette rencontre avec le vivant. C'est nous offrir de vivre un vrai moment de lâcher-prise grâce aux activités de respiration, de méditation, de créativité et d'éveil de nos cinq sens.

Les bienfaits de la sylvothérapie sont multiples et aujourd'hui bien connus et documentés sur le plan scientifique : diminution

de l'anxiété, du stress, de la dépression, ou amélioration de ses défenses immunitaires.

Nous sommes deux soignants, l'un médecin, l'autre psychologue, tous deux sylvothérapeutes. Nous accompagnons depuis plusieurs années des personnes souffrant de maladies chroniques, traversant un burn-out ou simplement en recherche d'un bien-être. Nous avons été témoins de belles transformations thérapeutiques suite à des sorties en forêt dites « bains de forêt » ou des journées d'animation que nous proposons autour du mode de vie et de la santé. Les témoignages de nos participants nous ont encouragés à poursuivre ce chemin à la rencontre du vivant qui soigne.

Chaque sortie est portée par la magie du vivant. Alors si l'expérience vous tente, venez « canoper » avec nous en forêt ! Une expérience immersive pour vivre en harmonie avec soi, la nature et le vivant.

*[www.canoper.fr](http://www.canoper.fr)*

**Fanny COTONEA**

*Psychologue et sylvothérapeute,  
cofondatrice de Canoper*



# Se connecter au vivant

## L'impact de la nature sur nos liens humains

**Le vivant, c'est ce qui nous entoure, nous connecte et nous inspire.**

Nous oublions souvent combien le monde végétal est omniprésent. Il pousse, s'étend, dans les moindres interstices de vide. Et parfois, il en devient envahissant ! Mais toute cette vitalité, silencieuse et discrète, finalement nous apaise et nourrit nos sens. Car se connecter au vivant, à la nature, ensemble, c'est aussi renforcer nos liens humains. Lors d'un team building que j'ai récemment animé avec une entreprise, nous avons joué à un Qui-est-ce ? botanique grandeur nature, avec de vraies plantes. Cette activité ludique et sensorielle a permis aux participants de percevoir trois effets marquants.

Décrire une plante exige de chacun une attention pleine et minutieuse, qui provoque une vraie connexion à elle. Chaque feuille, chaque nervure ou odeur devient une porte d'entrée à sa découverte. Les participants sont souvent surpris par des détails qu'ils n'avaient jamais remarqués auparavant.

Observer une plante ensemble, c'est partager un moment d'émerveillement. C'est s'enthousiasmer devant la complexité, la beauté de chaque être vivant végétal. C'est avoir la sensation de faire partie d'un tout, suscitant une plus grande connexion aux autres.



Découvrir des êtres vivants qui poussent à nos pieds, souvent méconnus, est un point de réflexion quant à l'impact humain sur la nature. Certains participants prennent conscience que les plantes qu'ils côtoient tous les jours sont fragiles et précieuses. Cela ouvre des discussions sur la nécessité de prendre soin de notre environnement de manière plus consciente.

Se connecter au vivant, ce n'est donc pas seulement explorer la nature. C'est aussi se reconnecter à soi-même et aux autres dans un contexte collectif.

**Cécile MÉNARD**

*Animatrice nature herboristerie*

# Retrouver le vivant à chaque instant

**Camille attend son premier enfant. Tout est nouveau en sensations, en ressentis et fort en émotions.**

**C**ar oui, la vie commence in utero : nos sens en développement, le mouvement spontané et perceptible de l'embryon, jusqu'au développement du nourrisson une fois sorti de sa « chrysalide ». C'est la beauté de la vie, du vivant à l'intérieur.

Camille a choisi la Maison Papillon, à Cugand, pour comprendre ce qui se joue à l'intérieur, préparer son corps, préparer son couple, son bébé à naître.

Petit à petit, elle chemine et découvre ce lieu de ressources lui offrant d'accompagner sa grossesse. Elle comprend la puissance du « toucher » et se dirige vers le massage pour se connecter à son bébé et ressentir tous les contours de son petit corps. La pratique du yoga maternité la soutient également tout au long de la grossesse et même après, ainsi que la naturopathie et l'ostéopathie.

Le couple décide aussi d'entamer ensemble un suivi en haptonomie pour communiquer, sentir, préparer et accueillir leur enfant. La parentalité commence in utero.

À l'arrivée de bébé, cette parentalité se révèle et bouleverse. Mais rien n'est terminé et tous les possibles s'offrent à eux : à la Maison Papillon, les jeunes parents trouvent aussi des ressources pour être soutenus dans leur nouveau rôle. Ils ne sont pas seuls.

Il n'y a pas de bon ou de mauvais moment pour venir se connecter à

son corps. Il n'y a pas de conditions idéales pour venir expérimenter. Il y a juste l'envie, la douceur et la patience pour aller vers ses besoins et ses ressentis.

Le parcours, le rythme de chaque personne est unique et mérite une attention particulière. Il est bon de savoir qu'un espace d'écoute existe où le choix de la naissance, son chemin de parent seront respectés et accompagnés.

La Maison Papillon est un espace du vivre ensemble, un lieu pour mieux écouter le vivant. Elle laisse place à chaque individu, dans ses choix pour se sentir plus serein, en meilleure santé, pour être reçu et accompagné par un essaim de professionnels pluridisciplinaires.

**Gwladys BAUVINEAU**

*Yogathérapeute et haptologue*

**Lilas LEFEUVRE**

*Accompagnante à la naissance et haptologue*

*Coprésidentes de la Maison Papillon*



# Le rangement, c'est la vie !

« L'espace dans lequel nous vivons devrait être réservé à la personne que nous sommes en train de devenir, pas à la personne que nous étions par le passé », recommande Marie Kondo, la papesse japonaise du rangement.

Des objets entassés, souvent enfermés dans une boîte ou dans un placard, sont comme des objets morts. Nos maisons peuvent vite devenir des cimetières à objets.

*« Objets inanimés,  
avez-vous donc une âme ? »,  
se demandait Lamartine.*

Si ces objets ont une âme positive et nous apportent de la gaieté, alors nous pouvons les garder, les mettre en lumière, les montrer, les utiliser. S'ils plombent l'ambiance et l'énergie tout en prenant de l'espace, alors il est temps de les sortir de chez nous.

L'idéal est de prendre chaque objet dans nos mains pour le tester et ressentir s'il est neutre, s'il nous apporte du contentement ou nous emmène vers de la peine, de la tristesse, voire du dégoût. En fonction de nos ressentis, nous pourrions mieux décider de ce que nous voulons faire de ces objets qui occupent beaucoup d'espace dans nos habitations et génèrent beaucoup d'émotions.

Je me rappelle cette cliente qui avait enfin réussi à se séparer d'un carton entier de magazines après avoir compris qu'elle portait en elle toutes les valeurs insufflées dans ces magazines. Elle n'avait plus lieu de les garder comme boussoles.



Elle a pu ainsi libérer de la place sur ses étagères comme dans son esprit.

Le rangement est un outil surpuissant pour retrouver de la plénitude, du temps, de l'espace, de l'énergie... de la vie !

Faire le tri et désencombrer chez soi libère des endorphines, les hormones du bonheur. Désencombrer ce n'est pas seulement effectuer du rangement, c'est amorcer une « re-naissance ».

**Violaine BRUNET**  
Home Organiser

# L'autre face de la même pièce



**Anne Bouillon est avocate. Depuis plus de 20 ans, elle défend les femmes victimes de violences\*. Cet entretien a eu lieu dans son bureau, au sein de son cabinet nantais, le lendemain du jour de la parution de son livre *Affaires de femmes - Une vie à plaider pour elles*. Merci à elle pour cet entretien puissant et inspirant.**

**Sylvie Huron** : Nous avons choisi le thème du vivant pour ce numéro de Ici & Maintenant. Qu'est-ce que ça t'évoque ?

**Anne Bouillon** : Le vivant pour moi est en lien avec les femmes que je défends et qui ne le sont plus : les victimes de féminicides. C'est l'autre face de la même pièce qui comporte la vie et la mort.

Ce que je connais de la mort est brutal, injuste, notamment les morts occasionnées par des hommes qui pensent avoir le droit d'enlever la vie.

Ce matin, j'étais dans le cabinet d'un juge avec les enfants d'une femme tuée par son ex-conjoint. L'un des enfants a dit : « Quand votre mère est assassinée, vous êtes mort à l'intérieur. »

Je vais à la rencontre des mortes par le biais de la rencontre avec les survivants. Je dresse un portrait d'elles en ombre, je regarde des photos, des films ; j'ai l'impression de les connaître, c'est une rencontre. Je leur donne un souffle dans le prétoire, une place. C'est aussi une façon de permettre aux accusés de prendre la mesure de ce qu'ils ont fait, la perte incommensurable qu'ils ont causée.

**SH** : Qu'est-ce qui t'inspire ?

**AB** : Je suis la petite-nièce de Joséphine Baker, elle m'inspire donc énormément. Gisèle Halimi, Frida Kahlo sont dans mon panthéon.

La notion de sororité m'a beaucoup transformée. Une femme qui reçoit

de la lumière ne me fait pas d'ombre, elle m'éclaire. On n'a pas besoin de compétition, de concurrence, mais d'entraide. Car le système patriarcal s'appuie sur l'idée que les femmes se crèpent le chignon.

Chloé Delaume et Bell Hooks sont deux autrices qui développent ces idées, qui sont simples à mettre en œuvre et très puissantes. Tous ces thèmes sont traités dans mon livre.

**SH** : Et toi, comment es-tu en lien avec ce qui est vivant en toi ?

**AB** : Je garde intacte ma capacité d'empathie et d'émotion. Je ne prends pas les choses à la légère. J'apprends de mes erreurs ; ma pratique est toujours au travail. C'est cela être vivante aussi.

Par exemple, dans l'écoute des femmes victimes, c'est très facile de minimiser. « Madame, pourquoi êtes-vous restée ? » ;

« Madame, pourquoi n'avez-vous rien dit ? » . Il faut être conscient de ce qui se joue en termes de domination, de rapports de force. Je tente de « décoloniser\*\* » mon écoute. Je suis très attentive à cela.

Quand on côtoie la violence et la mort, on apprécie les moments de paix et de sérénité. Et puis je me sens extrêmement vivante quand je suis dans ma fonction d'avocate, lorsque je me lève et que je plaide. C'est un moment vertigineux, celui où on me donne la parole. Je suis chancelleuse et honorée, je suis vivante à cet instant.

**"Je garde intacte ma capacité d'empathie et d'émotion. Je ne prends pas les choses à la légère. J'apprends de mes erreurs ; ma pratique est toujours au travail. C'est cela être vivante aussi."**

\* Au 23 octobre 2024, on dénombre

111 féminicides en France depuis le début de l'année.

\*\* Ici utilisé dans le sens de « se libérer de l'influence dominante »

Il était une fois...

... dans le département

# Le collectif comme catalyseur au service du vivant

**Fraîchement installée à Saint-Nazaire pour me rapprocher de ma famille et de la mer, je découvre ce beau territoire, et j'y fais de jolies rencontres.**

**A** lors que je suis à la recherche d'un médecin, une amie me conseille d'aller voir le docteur Caroline Gosselin, spécialisée dans la vie intime ! Je ressens un véritable coup de cœur pour cette doctoresse chaleureuse, prévenante et à l'écoute de mes questionnements.

Dans la salle d'attente générale se trouvent de nombreux documents, le magazine Ici & Maintenant ainsi que des cartes de visite. Je découvre notamment la carte d'Iлона. C'est vraiment la personne idéale pour m'aider avec mes douleurs de cicatrices de césariennes et elle est également d'une extrême bienveillance.

Iлона Stephani est praticienne en médecine traditionnelle chinoise et shiatsu depuis 35 ans. Elle a rencontré Caroline en 2018 qui lui propose alors de travailler entre autres sur les épisiotomies.

Dans ce lieu si particulier, se trouve une équipe composée de professeurs de yoga, d'enseignants de méditation, de praticiens en médecine chinoise, de facilitateurs de mouvements qui proposent des ateliers, des stages, des formations, des retraites, des conférences, et des fêtes !

*Santé Co-Créative* intègre les arts, la nature et les liens humains. Ces spécialistes écoutent nos différentes sphères - corporelle, émotionnelle et énergétique -, et proposent une vision holistique de la santé : une santé intégrative et plurielle.

C'est une communauté vivante. Leur lieu est un laboratoire de savoir, une source d'inspiration pour les thérapeutes, une plateforme d'échanges.

*Santé Co-Créative* se situe au 17, avenue du Général de Gaulle à Saint-Nazaire. Chacun peut adhérer à l'association pour soutenir le projet. Site internet : [santecocreative.fr](http://santecocreative.fr)

**Birgitta HILLINGSØ**  
Facilitatrice de réseaux



# La prochaine exposition de La Luna : une rêverie sur la puissance de la diversité du vivant

**Le collectif artistique La Luna œuvre depuis 1992, en créant juste un « art orienté altérité » et des images « sous condition de rencontre », où se dessinent les menus gestes de reconquête de l'espace à vivre par chacun.e, au gré de l'arpentage d'un territoire vivant.**

**L'**installation volontaire et permanente de notre atelier dans le quartier populaire des Dervallières à Nantes nous permet de créer un écosystème relationnel de création partagée, de penser durablement la relation esthétique aux territoires de vie et aux personnes habitantes.

Cette année, dans son atelier de la Fabrique Dervallières, La Luna réunit un collectif d'habitants des quartiers populaires pour expérimenter par le geste, la danse, le dessin, la broderie, les mots, les interactions qui sous-tendent le vivant.

Ces créations collectives seront exposées à l'Atelier au 1, rue de Chateaubriand à Nantes, à partir du 24 avril 2025.

« Nous tentons l'expérience d'une constellation polyphonique, qui se développe en une cosmologie enchantée, où toutes les œuvres-lucioles sont là pour parler ensemble et faire se croiser les regards. »

Comment se mettre à l'écoute du monde, mettre nos capteurs en éveil ? Au fil du regard et du toucher, goûter à l'interdépendance entre la nature et l'humain. C'est une forme de voyage écologique, une exploration poétique, une rêverie sur la puissance de la diversité du vivant :

des plantes chimériques, l'intelligence du végétal, des gestes fertiles, la cime des arbres, le cosmos, la nuit, les étoiles, le vent, l'air...  
Terreau de nos fragiles existences humaines, ressources dont il faut révéler la richesse et dont il faut prendre soin, en commun.

L'exposition sera Archipel, archive, assemblage. « Nous sommes, Peuple d'argile fragile... »



**Laure COIRIER**

Artiste plasticienne, collectif La Luna

# Mon corps et moi au travail



**Un ancien athlète nous aide à maximiser notre potentiel professionnel en faisant la paix avec notre enveloppe charnelle.**

**J**oueur de cricket de haut niveau reconverti dans le coaching, Will Jefferson postule que la première règle de l'épanouissement consiste à bonifier le rapport que j'entretiens avec mon physique.

## Accepter mon apparence

Il s'agit d'abord de composer avec ma morphologie, quelle qu'elle soit. Une évaluation juste offre de me mettre à mon avantage.

Quelques questions d'autocoaching peuvent être posées pour faire le point :

- Qu'est-ce qui me plaît dans mon physique ?
- Si je le pouvais, qu'est ce que je changerais ?

Et si par exemple, je souhaite modifier mon apparence, je peux travailler mon maintien, ma gestuelle, mon look, etc.

## Me respecter

Je traite mon corps comme mon bien le plus précieux.

- Combien de temps, dans ma journée de travail, est-ce que je porte attention à mon corps ?
- Suis-je régulièrement fatigué ou dans la douleur ?
- Au bureau, est-ce que je prends soin de mon corps ?
- Ma routine professionnelle inclut-elle des séquences d'activité physique (ou de détente musculaire, selon mon poste) ?
- Qu'est-ce que je mange les jours ouvrés ?

Si j'ai besoin d'ajustements d'ordre matériel, j'acquiesce des équipements de protection, je change mon siège, je module ma position à l'aide d'une table réglable ou j'ajoute un repose-pieds. M'accorder des déambulations, des pauses déconnectées, à l'air frais (ou au chaud si je travaille en extérieur) est aussi nécessaire. De même, une hydratation régulière et une alimentation saine contribuent à mon bien-être corporel.

Que j'aie un emploi manuel ou plus intellectuel, je diminue ainsi grandement les risques d'épuisement et de troubles musculo-squelettiques.

## M'octroyer du plaisir

Rechercher dans mes tâches les sensations agréables – liées à la satisfaction d'un désir ou d'un besoin – manifeste physiquement ma joie de vivre mon quotidien professionnel.

- Comment je réagis quand on me parle de plaisir en lien avec mes missions ?
- Quelle part de plaisir j'accepte de m'accorder dans mon travail ?
- Quelles sont mes sources de plaisir dans l'exercice de mon métier ?
- Quels plaisirs à court terme génèrent chez moi de la souffrance à moyen ou long terme ?

Ici, la jouissance immédiate (liée par exemple à la consommation de tabac, alcool, sucreries... qui comble un manque) se distingue du plaisir, récompensant plutôt une forme d'équilibre physiologique et somatique.

Et si mon corps m'apparaît déjà comme mon meilleur partenaire, alors je ne change rien !

**Claire LHUISSIER**

*Coach, superviseure et formatrice aux métiers de l'accompagnement depuis 15 ans*

# Redonner du sens au marketing



Françoise Baron et Vincent Druelle

**Le XXI<sup>e</sup> siècle est marqué par la crise profonde du dérèglement climatique. Notre mode de vie actuel, dominé par une consommation effrénée, a des conséquences désastreuses non seulement sur l'environnement, mais aussi sur notre santé physique et mentale. Cette surconsommation est alimentée par un marketing omniprésent, souvent agressif et manipulateur, qui pousse à la surproduction et à l'achat compulsif.**

**F**ace à ces constats, une question se pose : peut-on réinventer le marketing ? Si l'objectif du marketing reste, certes, d'influencer les décisions d'achat, peut-on y ajouter une dimension éthique et durable, respectueuse des individus et de la planète ?

Après 25 ans au sein de grandes entreprises similaires à celles du CAC 40 à Paris, j'ai personnellement expérimenté les pressions intenses liées à la course aux résultats. J'ai pris conscience que ce modèle traditionnel de consulting manquait de sens, tant pour moi que pour mes clients, et cela a nourri une profonde réflexion intérieure sur la manière d'aborder mon métier. En quittant Paris pour Nantes, j'ai revu totalement ma façon de concevoir le marketing. Mon engagement auprès des TPE et PME m'a confrontée à une réalité différente, plus proche des besoins humains. Le rythme plus lent, la proximité avec les entrepreneurs, tout m'a poussée à repenser le marketing, non plus comme un outil de manipulation, mais comme un levier d'accompagnement personnalisé.

Dans cette optique de redonner du sens au marketing, tel que je le ressens désormais, j'ai rejoint la communauté francophone du Care Marketing\*, qui replace l'éthique et la responsabilité au centre de la pratique du marketing, en promouvant des valeurs telles que la bienveillance, la transparence et la durabilité. Cette nouvelle approche du marketing s'impose de fait comme une réponse aux dérives actuelles du consumérisme. Dans un monde en pleine transition, les attentes des consommateurs évoluent, tout comme celles des entrepreneurs. Aujourd'hui, il est plus que jamais nécessaire de repenser les pratiques pour répondre à ces nouveaux besoins, en adoptant des stratégies qui allient efficacité économique et responsabilité sociale et environnementale.

En conclusion, redonner du sens au marketing, c'est revenir à l'essentiel : l'humain, la collaboration, et la durabilité. C'est cette vision du marketing que je défends et que j'applique chaque jour à travers mon entreprise Digital'Ease & Vous.

**Françoise BARON**

Co-fondatrice et dirigeante  
de Digital'Ease & Vous, Nantes

\* Mouvement fondé par Vincent Druelle. Pour en savoir plus : <https://caremarketing.fr/>

# L'Adie à Nantes : soutenir l'entrepreneuriat pour toutes et tous

**Faute de moyens, des dizaines de milliers de personnes renoncent à créer leur entreprise en France. C'est pourquoi l'Adie (Association pour le droit à l'initiative économique) permet chaque année à 30 000 d'entre elles de réaliser leur projet en leur prêtant jusqu'à 12 000 euros et en les accompagnant via son réseau de conseiller.e.s présent.e.s sur tout le territoire français.**

**E**n Loire-Atlantique, c'est plus de 250 entrepreneur.e.s par an, souvent issu.e.s de milieux modestes, qui se voient octroyer les outils financiers et les conseils nécessaires pour démarrer ou développer leur activité indépendante. Que ce soit pour lancer une boutique, un service ou une entreprise artisanale, l'association permet à chacun et chacune de réaliser son rêve entrepreneurial.

Au-delà du financement, l'Adie propose aussi un accompagnement sur mesure, avec des formations collectives, du coaching et un suivi personnalisé. Les équipes locales, composées de salarié.e.s et de bénévoles, sont mobilisé.e.s pour guider les créateurs et créatrices d'entreprise dans toutes les étapes de leur projet, du montage du dossier à la gestion quotidienne de leur activité.

L'association collabore également avec de nombreux partenaires techniques, institutionnels ou associatifs et organise régulièrement des événements pour sensibiliser à l'entrepreneuriat, favoriser la mise en réseau et faire connaître ses créateurs et créatrices. Ainsi, du 14 au 27 novembre 2024, le pop-up nantais bolobolo\* accueillera la boutique éphémère des créatrices audacieuses de l'Adie.



**Stella ZEB**A

Conseillère Adie à Nantes

\*Pop'up Bolobolo, 14 rue Armand Brossard à Nantes. Arrêt de tram commerce

## Le Forum des Séniors, c'est pour nous tous !

**Au fond, qu'est-ce qu'un séniore ? OK, je ne dis pas que ce salon va intéresser les ados ou les trentenaires avec enfants en bas âge, mais sinon qu'ont en commun les séniors avec le monde des adultes actifs ?**

**T**out d'abord, on va parler de bien-être. Faire du sport, être en forme, trouver une activité physique qui nous correspond. Faut-il être à la retraite pour se poser toutes ces questions ? Non, on est nombreux-ses à se les poser à la rentrée chaque année.

On se questionne aussi sur notre manière d'habiter : pourquoi pas une colocation ? Pourquoi pas de l'intergénérationnel ? Acheter à plusieurs, dans un programme créé spécialement ? Est-ce qu'il existe un type de projet qui correspondrait à mon envie ?

# Quête de sens ? Place à l'altérité !

**Face à la chute du religieux et des grands mouvements collectifs, l'individu se retrouve aujourd'hui seul face au vertige du «sois toi-même», et se voit assigné à «trouver un sens à son existence». D'où le besoin de béquilles existentielles, de recettes comportementales, ainsi que le succès en librairie des ouvrages sur la thématique du développement personnel.**



Et puis certains d'entre nous sont aidants. Nous nous occupons de nos parents qui sont vieillissants. La fonction d'aidant est de plus en plus reconnue aujourd'hui. On peut se faire aider, se faire conseiller, se renseigner sur nos droits.

On veut tous rester en bonne santé, non ? Alors on s'occupe de quelques indicateurs importants, comme la tension, la vue, l'ouïe aussi.

C'est incroyable, car tous ces sujets, et plein d'autres, qui touchent quand même une très grande majorité des adultes, sont présentés au sein du Forum des Séniors, du jeudi 21 au samedi 23 novembre au Parc des expos de la Beaujoire à Nantes. Et c'est gratuit ! \*

**Sylvie HURON**

\* Votre invitation est à télécharger sur [forumdesseniorsatlantique.fr](http://forumdesseniorsatlantique.fr)

**N**éanmoins, de nombreuses critiques s'élèvent chez les sociologues et philosophes contre le contenu de ces livres étiquetés «développement personnel».

Une première critique les considère comme l'outil idéal au service du néolibéralisme, dans le sens où il permet de discipliner les individus de manière intrinsèque, en les convainquant que la clé de leur bonheur se trouve en eux-mêmes et que ce n'est qu'à partir d'un travail sur soi qu'ils pourront l'atteindre. Le néolibéralisme renvoie ici à la rationalité qui se manifeste comme une norme enjoignant aux individus de vivre dans un univers de compétition généralisée au sein d'une société ordonnancée selon des règles économiques. Dans ce cadre, chacun d'entre nous devrait être entièrement responsable de ses actes et est appelé à s'autocontrôler de manière à correspondre à ce que le marché, en particulier le marché du travail, attend de lui.

D'autres critiques s'en prennent au recentrement excessif sur soi, à une fermeture à l'altérité que prônent ces ouvrages. Nombre de philosophes considèrent qu'il s'agit d'une vision trop réductrice de l'Homme, et soulignent que l'on se construit d'abord à travers les autres : ce sont] autant des éléments extérieurs qui font la richesse du moi. Et de rappeler que la vie n'a pas de sens en elle-même.

C'est à nous de lui en donner, en nous lançant dans des actions qui nous mettent en lien les uns avec les autres. Agir avec les autres, pour les autres, autant de sources de bonheur !

Pour aller plus loin : Julia de Funès sur YouTube – Développement (im)personnel : le succès d'une imposture.

**Anne-France KOGAN**  
Sociologue

# 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.**

## Au Gré du Vent

Ici, on fait les choses sérieusement, sans se prendre au sérieux !

Vous êtes une entreprise et vous cherchez des idées de team building ?

Une association et vous organisez une journée récréative pour vos adhérents ?

Un CSE d'entreprise et vous cherchez une activité unique à faire en Bretagne ou Pays-de-la-Loire ?

À la recherche d'une activité originale pour un anniversaire ou un mariage ?

Vous voulez vous retrouver entre amis ou en famille le temps d'une journée ou d'une après-midi ludique ?

Chez Au Gré du Vent, nous adaptons nos activités pour qu'elles correspondent à vos envies et plaisent à tous les participants. Nous intervenons directement chez vous, là où vous séjournez. Ou bien nous vous aidons à trouver le lieu parfait pour votre activité de groupe !

Contactez-nous !

**augreduvent.fr - 9 Allée des Alizés, 44380 Pornichet - Téléphone : 07 49 94 85 02**



---

## Donatienne Milpied, “ Prendre la parole et ma place ”

Envie de retrouver du confort et du plaisir dans l'expression parlée ou chantée ? D'accorder votre voix à vos sensations et émotions ?

À travers des expériences surprenantes, vous reviendrez à l'éprouvé, là où il y a bien souvent trop de mental. Vous renouerez le contact avec votre corps par des exercices empruntés à diverses disciplines : la musique - slam, rap, beatbox, looper -, le théâtre, la programmation neurolinguistique, la relaxation pneumophonique, etc.

Chanteuse lyrique depuis 30 ans, comme soliste ou avec d'autres artistes, j'ai mené des auditions, des concerts, des opéras... je connais ce défi d'affronter un public. Au sein de votre entreprise ou dans mes locaux, déployez votre voix et votre potentiel ! Première séance gratuite.



**Donatienne MILPIED - Téléphone : 06 13 08 89 74 - dmilpied@gmail.com**

## Femmes de Bretagne et de Loire-Atlantique, c'est pour vous !

Et voilà, vous vous lancez, vous créez votre société! Ou bien elle existe déjà depuis plusieurs mois ou plusieurs années?

Et vous prenez enfin le temps de lever la tête en vous disant que c'est le moment d'intégrer un réseau professionnel.

Sortir de l'isolement, développer ses compétences, se connecter avec des femmes entrepreneures inspirantes, près de chez vous : c'est exactement ce que le réseau Femmes de Bretagne et de Loire-Atlantique vous propose.

En tant que cheffe d'entreprise, vous cherchez à échanger, partager, grandir dans un environnement bienveillant et motivant ? Notre réseau de femmes entrepreneures est là pour vous aider à atteindre vos objectifs, tout en vous permettant de rester ancrée au cœur de votre territoire.

Venez découvrir la force du collectif, dans lequel chaque rencontre est une opportunité de créer du lien, d'apprendre et de se soutenir mutuellement.



Osez nous rejoindre! Osez franchir le pas! Nous serons ravies de vous accueillir et de vous montrer ce que la force du réseau peut vous apporter. Une nouvelle dynamique vous attend, tout près de chez vous! Rendez-vous sur le site [www.femmesdebretagne.fr](http://www.femmesdebretagne.fr) pour découvrir les 800 évènements proposés chaque année.

Cerise sur le gâteau! Le tarif annuel est de seulement 55 €. Alors, n'attendez plus pour me contacter afin d'en savoir plus, au 07 87 03 44 57 ou par mail : [catherinethibaudeau@orange.fr](mailto:catherinethibaudeau@orange.fr).

**Catherine THIBAudeau, coordinatrice  
et administratrice Femmes de Bretagne  
et de Loire-Atlantique**

Lecteurs d' **ICI & MAINTENANT**, de toujours ou d'un jour...

Nous serions ravis de lire **vos inspirations** du moment quant à votre curiosité pour notre magazine...

Quelques mots ou quelques coups de crayons **pour partager** ici dans cette rubrique une expérience, un témoignage ou tout autre chose, qu'une ou plusieurs thématiques abordées ici vous ont inspirés et qui pourraient donner des idées à d'autres lecteurs petits et grands, sur le chemin de la découverte...

Alors c'est parti, à vos stylos, **à vos crayons!** On compte sur votre participation pour nourrir ce lien entre vous et nous qui existe depuis notre premier numéro...

**Écrivez-nous à : [icietmaintenantlemag@gmail.com](mailto:icietmaintenantlemag@gmail.com)**



Les Hérons,  
un autre voyage  
en métropole nantaise



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

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](http://www.lesherons.com)



@lesheronsnantesmetropole



@les\_herons

suivez-  
nous !



# Besoin d'un site web ÉCO-CONÇU ?

Solidaire et 100% fait maison

**l'Orange**  
**Carré**

Communication  
Éco-responsable

L'agence de com'  
respectueuse  
par nature

- Stratégie et Conseil
- Logo
- Plaquette
- Flyer
- Signalétique
- Site Web
- Vidéo Motion Design
- Accompagnement en communication

PENSER À

**l'ORANGE**  
**CARRÉ**

Contactez-nous > [orangeccarre.fr](http://orangeccarre.fr)

# 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&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)



**Emmanuelle GUILBAUDEAU**  
Praticienne en phytothérapie et herboristerie à Nantes

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



**Annie DE BUTLER**  
Coach certifiée à Nantes

Tél. : 06 61 47 08 31



**Violaine BRUNET**  
Office & Home Organiser – Pause Rangement

[www.pause-rangement.fr](http://www.pause-rangement.fr)



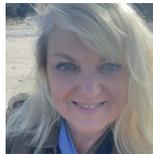
**Claire LHUISSIER**  
Coach, superviseur et formatrice aux métiers de l'accompagnement à Nantes

[www.coaching-nantes.fr](http://www.coaching-nantes.fr)



**Anne-France KOGAN**  
Sociologue et Professeure

[perso.univ-rennes2.fr/anne.france.kogan](mailto:perso.univ-rennes2.fr/anne.france.kogan)



**Birgitta HILLINGSØ**  
Facilitatrice de réseaux, Saint-Nazaire



**Fanny COTONEA**  
Psychologue sylvothérapeute, co-fondatrice de Canoper

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



**Cécile MÉNARD**  
Animatrice nature et herboristerie

[www.lierre-mauve-sureau.com](http://www.lierre-mauve-sureau.com)



**Frédéric LABARRE**  
Professeur de piano, Coach personnel et professionnel

[frederic.labarre.44@gmail.com](mailto:frederic.labarre.44@gmail.com)



**Cristel FAUVEL**  
Sophrologue

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



**Marine LE MOIGNE**  
Libératrice de potentiels

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



**Karine LIMOUZIN**  
Rédactrice – écrivain-biographe et correctrice

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



**Laure COIRIER**  
Artiste plasticienne, collectif La Luna

[laluna.asso.fr](http://laluna.asso.fr)



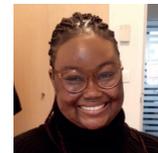
**Françoise BARON**  
Coach certifiée et formatrice marketing digital

[www.digitalease-et-vous.fr](http://www.digitalease-et-vous.fr)



**Gwladys BAUVINEAU**  
Yogathérapeute et haptologue

[maisonpapilloncugand.fr](http://maisonpapilloncugand.fr)



**Stella ZEBE**  
Conseillère Adie Nantes

[www.adie.org](http://www.adie.org)

# L'Agenda des partenaires

## FORUM DES SÉNIORS

Du 21 au 23 novembre  
au parc des expositions  
La Beaujoire à Nantes.  
[forumdesseniorsatlantique.fr](http://forumdesseniorsatlantique.fr)

## SALON NATURA

Du 14 au 16 février 2025  
à la Trocardière à Rezé.  
[www.salon-natura.com](http://www.salon-natura.com)

## LIERRE MAUVE SUREAU

Le 23 novembre :  
Ateliers créations de  
tisanes médicinales.  
Le 30 novembre :  
Atelier d'herboristerie  
pratique pour fabriquer  
trois remèdes  
aux plantes pour l'hiver.  
Le 18 janvier : Atelier  
création d'un baume  
aux plantes médicinales.  
Les ateliers se dé-  
roulent au Grand Bain  
à Nantes ou à la Mai-  
son d'Hygie à Saint-  
Herblain.  
**Carte cadeau, programme  
complet et inscription sur le  
site [ww.lierre-mauve-sureau.com](http://ww.lierre-mauve-sureau.com), rubrique « programme  
animations »**

## CANOPER

Journée « Mode de  
vie Santé et Sylvothé-  
rapie » le samedi 23  
novembre :  
Atelier guidé par deux  
professionnels  
de santé.  
**Les infos sur [canoper.fr](http://canoper.fr) ou  
au 06 14 79 39 44.**

## MARINE LE MOIGNE

Les 2 décembre 2024  
et 13 janvier 2025 :  
Constellations  
familiales sur Nantes  
et sa région.  
**Information :  
[contact@marinelemoigne.fr](mailto:contact@marinelemoigne.fr)**

## DONATIENNE MILPIED

Séminaire « Se donner  
la parole en public ».  
Le 6 décembre 2024  
de 14 h à 18 h.  
Convivere :  
15, rue Yves Bodiguel  
44000 Nantes  
[donatiennemil pied.fr/](http://donatiennemil pied.fr/)  
**a-pleine-voix-seminaire**

Concert SER TÃO VIVO  
18 janvier 2025  
à Nantes (lieu précis  
donné après réserva-  
tion).  
[www.helloasso.com/asso-  
ciations/motsenmusique/  
evenements/ser-tao-vivo-2](http://www.helloasso.com/associations/motsenmusique/evenements/ser-tao-vivo-2)

Coaching de la voix  
parlée ou chantée.  
Sur rendez-vous.  
49 rue de la  
Moissonnière  
à Nantes  
**Tél. : 06 13 08 89 74  
[coachvocal@donatiennemil-  
pied.fr](mailto:coachvocal@donatiennemil-<br/>pied.fr)**

## ÉPICERIE VRAC 2 PAS 2 MESURES

Ateliers Furoshiki :  
emballer vos cadeaux  
dans du tissu.  
Les mercredi 11 et  
samedi 14 décembre  
de 14h à 15h,  
sur inscription.  
À l'épicerie  
2 Pas 2 Mesures,  
33 route de la Chapelle  
Heulin,  
44115 Haute-Goulaine  
[www.2pas2mesures.fr](http://www.2pas2mesures.fr)

## LA LUNA

Exposition "Archipel,  
archive, assemblage"  
à partir du 24 avril 2025  
**A la galerie L'Atelier  
au 1, rue de Chateaubriand  
à Nantes**

**6<sup>e</sup> ÉDITION DU TEDx LA BAULE**

Samedi 26 avril 2025  
 au palais des congrès Atlantia  
 Thématique « Chronos ».  
[labaule-evenements.com](http://labaule-evenements.com)

**COACH ATTITUDES**

Stage « Connexion au Vivant »  
 du 29 au 31 mai 2025  
 en forêt de Brocéliande,  
 avec Norin CHAI,  
 vétérinaire, spécialiste

international de la faune sauvage et multi-auteur.  
**Infos : 06.07.38.88.95 ou [www.coaching-nantes.fr](http://www.coaching-nantes.fr)**



**CAMPUS EDUCATIVE NANTES**

**PROCHAINES PORTES OUVERTES**

**1 campus**  
**9 écoles**

**23 NOV.**  
&  
**07 DÉC.**

de 09h30 à 12h30  
de 14h00 à 17h00

**10-12 rue René Viviani 44200 Nantes** **BUSWAY** 4 et 5 île de Nantes **TRAMWAY** 2 et 3 Vincent Gâche

**CAMPUS EDUCATIVE NANTES**

**1 campus, 9 écoles**

PPA PPA EDDES maestris CSGI  
 ISFJ ISA EFAB CREA

Retrouvez toutes nos écoles spécialisées dans les domaines du **Commerce**, de l'**Informatique**, de la **Communication**, de l'**Immobilier**, du **Design**, du **Journalisme**, et de l'**Audiovisuel**.

**Inscription ici !**





**KalliPlume**

**Karine LIMOUZIN**  
 Écrivain - Biographe  
 Artisane de votre récit.

[www.kalliplume.fr](http://www.kalliplume.fr)  
[karine@kalliplume.fr](mailto:karine@kalliplume.fr)  
 06 24 75 17 05

Un témoignage,  
 un événement marquant,  
 votre parcours de vie  
 à raconter et à transmettre ?

Je vous accompagne  
 pour trouver les mots.

Ensemble,  
 écrivons votre histoire.

Premier contact  
 sans engagement.



[WWW.NTVMEDIA.FR](http://WWW.NTVMEDIA.FR)

**NTV**  
**LE MÉDIA**  
**LOCAL**  
**NUMÉRIQUE**



in @ ▶ f

Salon  
36<sup>ème</sup> édition

Le Bio c'est  
NATURA EL

du 14 au 16  
FÉVRIER



Halle de la Trocardière  
Rezé 44

Alimentation - Bien-être - Cosmétique  
Habitat - Environnement - Loisirs - Artisanat  
Espace restauration

site internet : [of2s-events.com](http://of2s-events.com) / [salon-natura.com](http://salon-natura.com)

