

ICI & MAINTENANT

Le magazine
des défricheurs,
transitions et alternatives

N° 03
Printemps 21

Nantes, sa métropole, son vignoble

Prendre soin
de qui,
de quoi ?

&

Des regards divers sur
la manière de prendre soin
de soi, des autres, du vivant
et de notre société



Vous avez besoin de réfléchir
à votre trajectoire ?

Vous avez envie d'ajuster votre style
de vie ou votre rythme ?

Un accompagnement à votre mesure

Le coaching n'est pas réservé aux dirigeants et cadres sup' :
appelez-nous pour en parler !



Coaching

« Nos valeurs en action »

Depuis 2008 à Nantes, notre cabinet est reconnu
pour son style convivial et ses prestations concrètes.

VALUE ACTION Coaching

6, ruelle du Mont Goguet - 44000 Nantes
Tél. +33.6.07.38.88.95 - www.coaching-va.fr

Édito

Quelquefois je me sens un peu perdue face
aux informations pléthoriques et aux effets
qu'elles produisent sur mon mental.

Edgar Morin m'aide à relativiser et à
retrouver mon pouvoir d'agir. Grâce à lui, j'ai découvert
le principe « hologrammatique » : un hologramme est
une image où chaque point contient la presque totalité
de l'information sur l'objet représenté.

Connaissez-vous le chou romanesco ? Cette variété de
brocoli est le parfait exemple d'objet fractal naturel :
chaque partie du chou, de la plus petite à la plus
grande, a une forme qui correspond aussi à la forme
de l'ensemble de la plante. Ce principe s'applique aux
fougères ou aux flocons de neige.

Si l'on applique cela à l'individu et au collectif, on
peut imaginer que ce que nous vivons de manière
personnelle pourrait se lire aussi à l'extérieur.

Dans cette optique, ne pas prendre soin de soi, c'est
aussi ne pas prendre soin des autres, et ne pas prendre
soin de la planète. Ainsi, je considère que prendre soin
de moi est une façon de prendre soin du Tout.

« Prendre soin » est un thème parfaitement écologique.
Il s'agit de l'écologie de soi et des autres. L'amour de soi
est une condition pour ressentir un amour pur pour
le vivant.

Cette pensée m'anime et me fait du bien, je vous
souhaite à tous une bonne lecture du magazine à la
lumière de cette confiance !

Sylvie Huron



www.icietmaintenant-mag.fr

Réclame

Notre magazine offre un écho à toutes 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 et son vignoble. Ainsi, les publicités présentes dans le magazine reflètent ces intérêts et nos annonceurs en sont les faire-valoir. Si un encart dans le magazine vous intéresse, n'hésitez pas à nous contacter.



Magazine gratuit N°03

Édité par La souris court toujours,
56 rue Fouré, 44000 Nantes

10 000 exemplaires - Distribution
Métropole Nantes - Vignoble nantais
ISSN 2729-174X

Directeur de publication Mathias MARY,
mathias@lasouriscourt toujours.fr

Rédactrice en chef Sylvie HURON,
sylvie@lasouriscourt toujours.fr

Publicité et partenariats Julie PRUDENT,
julieciemaintenant@gmail.com

Direction artistique, graphisme et
maquette Tayo Tayo & Labelouaquet

Illustration Labelouaquet

Impression Imprimerie Parenthèses,
Nantes. imprimé sur papier recyclé
avec des encres végétales

Crédits photos Tayo Tayo &
Labelouaquet, Unsplash, Istock

Remerciements à Tous nos créateurs
de culture, partenaires et annonceurs

Ici et maintenant est une marque
déposée de La souris court toujours

Sommaire

- 3 **Édito**
- 7 **Préambule**
Une mise en bouche de notre dossier, illustrée et mise en bouquet par Annick et Emmanuelle
- 8 **Dossier : prendre soin**
Une thématique dans tous ses états, en 2 parties :
Thérapies alternatives p. 9
Transformations sociétales p. 14
- 18 **Rencontres**
Nous sommes partis à la rencontre de Gaëlle (Sophrologue et coach) et Anne-France (Graphiste et artiste)
- 22 **Il était une fois...**
Il était une fois dans notre vignoble et dans nos quartiers
- 24 **Bien à mon travail**
L'environnement professionnel en toute décontraction
- 29 **Chroniques**
Des livres, des films, des sorties...
- 32 **Bien en famille**
Comment passer de bons moments avec vos enfants ou vos parents ?
- 34 **L'annuaire**
Découvrez qui sont nos plumes dans ce numéro

Smile is the life

Traiteur Particuliers Collectifs

L'association propose des prestations de restauration aux particuliers et organisations diverses (associations, entreprises).

Autour de la gastronomie algérienne, savourez les délicieux plats préparés par la cheffe Ouafa et son équipe !

Contactez-nous smile44300@gmail.com
Tél. 07 58 62 02 63

Un service clés en mains pour faciliter et optimiser la location de vos logements en courte durée, avec une touche de découvertes locales et touristiques en plus !

La conciergerie autrement ...

Au programme :

- Gain de temps et accompagnement sur mesure dans la gestion de vos locations
- Une solution facile, de qualité et rentable
- Des logements plus « responsables »
- Une démarche environnementale
- Des séjours personnalisés pour vos locataires...

Pour en savoir plus : www.lesmaisonsdemadeleine.com

Une question ? Un projet ? Échangeons !
07 49 54 48 88 / Nantes
contact@lesmaisonsdemadeleine.com

Je vous accompagne à révéler vos talents

Reconversion professionnelle
Entrepreneuriat
Direction d'entreprise

Parce qu'on ne peut pas dissocier l'Homme de son projet, je vous propose un accompagnement individuel et sur mesure vers la réussite de votre projet professionnel : reconversion, création ou reprise d'entreprise, développement d'opportunités...

Prochain stage « Devenir Indépendant : rêve, illusion ou réalité ? »
28 > 30 mai / 24 > 26 juillet 2021 / 24 > 26 septembre 2021
Autres stages et inscriptions www.marinelemoigne.fr ou 06 20 79 18 04

N°activité OF 52440625244-Formations CFP & DATADOCK - RCS Nantes 532 394 822

La nature prend soin de nous

Que l'on soit herboriste, producteur, praticien en phytothérapie, ou en sylvothérapie, notre point commun est de prendre soin de nous, en prenant soin de la terre.

Pour prendre soin de notre corps et de notre mental, nous savons qu'il faut prendre soin de la nature, la préserver. Aujourd'hui, je vous raconte l'histoire de Mathilde Baudouin, qui a décidé de s'installer dans le pays de Retz, pour y valoriser les terres et un autre mode de vie. Prêt.e.s pour le voyage ?

PAR EMMANUELLE GUILBAUDEAU

Emmanuelle Guilbaudeau : Quel chemin t'a menée vers la production de PAM (plantes aromatiques et médicinales) ?

Mathilde Baudouin : Mon chemin de vie est passé par la découverte de l'Inde, de l'ayurveda et de la médecine tibétaine. Alors que je pensais continuer à voyager, j'ai finalement décidé de poser mes valises en France. Je cherchais un métier qui cumule le grand air, l'espace et la solitude. J'ai donc suivi une

formation de **phytologue herboriste** avec l'ARH (Association pour le Renouveau de l'Herboristerie). Avec mon conjoint, nous avons trouvé un terrain à Saint-Hilaire-de-Chaléons, sur lequel l'aventure de **Feuilles, fruits et compagnie** a pris forme. Mon compagnon s'occupe du maraîchage, et moi, des plantes aromatiques et médicinales.

EG : Qu'est-ce qui t'anime dans ce métier ?

MB : Travailler dans l'autonomie, être à mon compte, disposer d'un grand potager. L'indépendance, **créer notre jardin ! Vivre de ce que l'on aime.**

Faire pousser, récolter, faire sécher, transformer, vendre. En revanche, cela représente beaucoup de travail, de présence et peu de vacances. Chaque année est différente. C'est fluctuant. **L'abondance est au rendez-vous... ou non, nous sommes soumis aux aléas climatiques.**

EG : Pour toi, prendre soin signifie quoi ?

MB : Pendant la récolte, je vis profondément **le présent, en pleine conscience.** Je prends soin de moi en faisant pousser les plantes, en les regardant évoluer. Mes moments préférés sont la récolte et lorsque je place les plantes à sécher au grenier. **Je prends soin de mes clients, sur les marchés, en leur proposant des conseils adaptés et des plantes de qualité.**

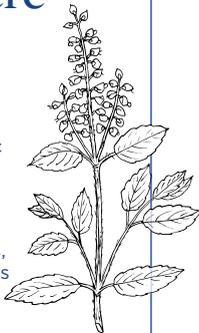
Emmanuelle GUILBAUDEAU
Praticienne en phytothérapie et herboristerie

Ma plante préférée chez Mathilde :

Le basilic sacré (ou Tulsi)

→ Déposez 1 pincée de basilic dans 150 ml d'eau chaude et respirez les arômes qui s'en dégagent.

→ Infusez pendant 15 minutes, filtrez, puis voyagez au pays des mille couleurs, et de la vache sacrée.



Le basilic sacré est une plante digestive et respiratoire. On la qualifie d'adaptogène par son action hormonale et ses effets sur le stress, tant sur le plan physique qu'émotionnel. L'essayer, c'est l'adopter !

Feuilles, fruits et compagnie,
Mathilde Baudouin, 06 49 28 94 05
contact@feuillesfruitsetcompagnie.bio

Mal nommer les choses, c'est ajouter au malheur du monde



SOIGNER LES MOTS

En remontant le fil de la pensée d'Albert Camus, il apparaît que prendre soin de ses mots, sélectionner ses paroles, sont des manières de mieux comprendre et faire comprendre le monde. La pertinence lexicale est aussi l'un des meilleurs moyens d'exprimer notre humanité et de nous affirmer, sans hausser le (men)ton. Bien dire les choses, c'est respecter ce que l'on a appris et celui à qui l'on s'adresse, autant que sa propre pensée. Cela vaut mieux que d'être traité, non ?

PAR ANNICK ANDRÉ, COGITATRICE : RÉDACTRICE ET ILLUSTRATRICE

Imprimerie **Parenthèses**

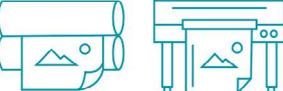
(SCOP) depuis 1982

UNE ÉQUIPE À VOTRE ÉCOUTE
DE LA CRÉATION À L'IMPRESSION

> Particuliers, Associations, Entreprises



impression numérique



impression offset impression grand format




76 av. du Bout des Landes - 44300 Nantes - 02 40 59 96 96
www.imp-parentheses.fr - contact@imp-parentheses.fr

La médecine traditionnelle chinoise, au service de mon harmonie et de mon équilibre

Selon la pensée taoïste, l'Homme représente le trait d'union entre le Ciel (Yang) et la Terre (Yin). En fonction de ces énergies Yin / Yang, notre corps est en perpétuelle adaptation avec l'environnement extérieur.

Le but ? Garder son équilibre corporel, émotionnel et fonctionnel. Cet équilibre est fragile : lorsque surgit une rupture d'harmonie entre le Yin et le Yang dans notre corps, la maladie apparaît. Tout l'art de la médecine chinoise est d'identifier les raisons de la disharmonie et surtout de prévenir de ces déséquilibres.

Cette approche holistique et préventive nous enseigne que pour être en bonne santé, il est indispensable de prendre soin de son corps et de ses émotions. Il faut d'abord savoir nourrir son intérieur pour bien vivre avec l'extérieur.

Prendre conscience des besoins de notre organisme c'est apprendre à nous écouter, à respecter notre rythme interne, accueillir nos émotions, vivre au diapason des saisons...

Outre une bonne hygiène de vie qui passe par l'alimentation, le sommeil, l'équilibre activités / repos, etc., la gestion de nos émotions est un facteur incontournable pour notre santé.

Indissociables du corps humain, les émotions prennent naissance à l'intérieur de nous et se manifestent au niveau de notre conscience. En médecine chinoise, elles jouent un rôle prépondérant et peuvent d'ailleurs être à l'origine de certaines maladies.

Corps et Esprit étant indissociables, chaque organe est lié à une émotion, ainsi que ses variantes.

La **Peur** est associée aux Reins, la **Colère** au Foie, la **Joie** au Cœur, le **Souci** à la Rate et la **Tristesse** au Poumon.

Ces émotions interagissent en permanence avec les énergies qui circulent dans notre organisme.

Rien d'étonnant donc qu'un débordement émotionnel puisse venir perturber notre équilibre interne et entraîner des désordres physiques ou fonctionnels : sommeil perturbé, maux de tête, sensation d'oppression, etc.

Entre alimentation et rythme de vie adaptés, accueillons également nos émotions de manière harmonieuse et prenons soin de notre monde intérieur. Cultivons l'adage « Un corps sain dans un esprit sain » !

Charlotte LE BIHAN
Réflexologue plantaire & Médecine énergétique chinoise



Prendre soin

*Thérapies alternatives
et transformations sociétales*

La socio-esthétique pour conserver l'estime de soi

Masser un corps détendu et confiant, tenir une main qui s'abandonne, recevoir un sourire, un soupir de relâchement, de détente, apporter du plaisir, de la joie en prenant soin des autres, voilà ce qui m'anime.

Lorsque j'ai commencé à pratiquer des soins esthétiques à domicile, je me suis aperçue que je faisais de la « socio-esthétique » sans le savoir : j'entre dans l'intimité des personnes, je crée une relation de confiance, j'écoute et accompagne la personne, quels que soient son état et son milieu. Et cela avec bienveillance, empathie et sans jugement. J'ai donc décidé de me former à ce métier récent et en plein développement, qui allie technicité et social.

La socio-esthétique accompagne toutes les personnes souffrantes et fragilisées par une atteinte à leur intégrité physique (maladie, accident, vieillesse), psychique (maladie mentale, addiction, etc.) ou en détresse sociale (chômage, détention, précarité).

Je les aide à se reconnecter à leur corps, le (re) découvrir, se l'approprier, se réconcilier avec lui s'il est abîmé, mutilé, meurtri, à l'aide de soins esthétiques adaptés aux pathologies, aux effets secondaires des traitements médicaux et médicamenteux et en relation avec l'équipe médicale et pluridisciplinaire ou la famille.

Je prends soin de ces personnes et elles prennent soin d'elles-mêmes pour se réparer et retrouver leur estime, leur dignité, le sourire, le plaisir d'habiter leur corps et ainsi se reconnecter à elles-mêmes et aux autres. La socio-esthétique a une action réparatrice qui reconforte et soulage.

J'aime particulièrement cette phrase de Rosette POLETTI (extrait de « *L'Attention, l'autre nom de l'Amour* », Éditions La Source Vive, 2015) :

« **Se donner de l'attention à soi-même, c'est ce qui permet de développer son estime de soi, c'est s'écouter, c'est écouter ce qui vit au fond de soi, c'est écouter ses aspirations enfouies et les prendre en compte** »

Hélène ANTIGNAC
Socio-esthéticienne

Prendre soin de ses émotions

Nos émotions sont des clés de compréhension du monde, elles nous indiquent comment notre environnement nous influence : quand celui-ci devient difficile, voire toxique, les émotions désagréables peuvent devenir envahissantes dans notre quotidien. Apprivoiser nos émotions, en prendre soin, nous aide à nous ouvrir à de nouveaux espaces de liberté et à vivre plus pleinement.

Mon expérience de coach en psychologie positive et sophrologue depuis plusieurs années m'a montré à quel point la quête permanente de performance et d'efficacité de notre mode de vie contemporain parasite notre relation à nos émotions. J'ai choisi de centrer mon action sur l'accompagnement des personnes à maintenir ou à retrouver leur équilibre émotionnel, en particulier grâce à la sophrologie.

La sophrologie est un formidable outil qui permet de reconnecter le mental, l'émotionnel et le corps. Elle permet à des personnes souffrant d'hyperstress, de stress chronique et d'anxiété de retrouver de la sérénité. J'accompagne également des personnes ayant connu un burn-out, afin de leur permettre de mieux récupérer, de reprendre confiance, de retrouver la capacité à se projeter dans l'avenir.

Prendre soin de ses émotions, c'est, par exemple, prendre le temps de faire une courte pause, trois minutes, trois fois par jour. S'asseoir au calme, fermer les yeux, écouter sa respiration et se demander : « Comment je me sens, là, maintenant ? » « Quel est le besoin derrière cette émotion ? » et observer ce qui émerge. Si je me sens triste, j'ai besoin d'être consolé. Si je me sens joyeux, je peux sans doute amplifier cette joie en la partageant. Si je suis en colère, c'est que quelque chose ne me convient pas dans la situation et a besoin d'être changé.

Nos émotions ne se situent pas seulement dans notre tête, elles ont un impact réel, souvent sous-estimé, sur notre corps et notre santé. C'est pourquoi il me tient tant à cœur d'aider chaque personne à davantage en prendre soin.

Arnold WERRY
Sophrologue



CHATON PIQUANT
XX COUTURE ET BRODERIE XX

Créations artisanales :

- * Accessoires zéro déchets
- * Accessoires pour enfants
- * Sacs à main, sacs à dos
- * Trousses, pochettes
- * Décorations
- * Commandes sur mesures
- * Etc...

A RETROUVER SUR CHATONPIQUANT.FR
INSTAGRAM : [@CHATON.PIQUANT](https://www.instagram.com/CHATON.PIQUANT)

FABRICATION NANTAISE

Nos émotions, un enjeu sociologique

Les émotions sont indéniablement des réactions physiologiques, néanmoins, elles s'activent face à des événements extérieurs sociaux ou naturels.

Les événements sociaux et les interactions sociales sont vécus et intériorisés par chacun-e de façon plus ou moins intense et influent sur la vie émotionnelle. Les individus sont constamment confrontés à leurs émotions, sentiments, sensations corporelles, qui sont liés à des besoins, des envies, des aspirations. Cela s'exprime à la fois dans la vie intérieure et physiologique (anxiété, joie, peur, « boule au ventre », etc.) et dans la vie sociale (agressivité, empathie, etc.).

La façon dont les émotions sont vécues socialement est souvent ignorée par les individus eux-mêmes et par la plupart des instances sociales (écoles, travail, famille, etc.), faute d'une éducation socio-émotionnelle capable de donner des outils de connaissance de soi – qui est, par voie de conséquence, de connaissance humaine.

À la lumière des découvertes des neurosciences, il est possible de comprendre le fonctionnement du cerveau et l'importance des émotions dans les comportements et dans le raisonnement humain. Ces études montrent l'interdépendance entre les sphères cognitives et émotionnelles et révèlent que les actes dits « rationnels » ne sont pas dénués d'émotions. Et plus que cela, selon les recherches du neuroscientifique António Damásio (médecin et neurologue portugais) : sans les émotions, l'homme ne peut pas prendre de décisions rationnelles.

Ces recherches mettent en exergue l'importance de développer une « intelligence émotionnelle » pour mieux vivre avec soi et avec les autres, pour être plus résilient-e face aux intempéries de la vie. L'intelligence émotionnelle est une habileté socio-émotionnelle permettant la capacité

d'autorégulation émotionnelle qui favorise le savoir-être. Elle s'acquiert par un processus d'apprentissage basé sur la capacité d'identifier, nommer et accueillir avec bienveillance ce qui se joue à l'intérieur de nous de façon continue : les sentiments et émotions, les ressentis corporels, les pensées, les jugements, les besoins...

Les émotions sont des signaux qui indiquent ce qui va bien ou ce qui ne va pas bien. Elles nous mettent en mouvement et nous informent sur la satisfaction, ou non, des besoins profonds, des aspirations, des valeurs. Mieux comprendre leur message et identifier comment elles s'expriment dans le corps est déjà une stratégie d'apaisement intérieur, selon les recherches neuronales.

Toute cette réflexion nous amène à une maxime bien connue qui a déjà traversé des siècles et qui reste toujours une quête : *connais-toi toi-même*. Socrate (470 av. J.-C.) invite à une réflexivité sur soi-même, essentielle pour donner de la clarté sur son existence et sa place dans la société.

Ainsi, plusieurs données convergent pour dire qu'être plus conscient de ce qui se passe à l'intérieur de soi (se connaître) est un premier pas pour *prendre soin de soi*. Si l'on se réfère aux données scientifiques en imagerie cérébrale (centrée sur les émotions) et aux diverses approches philosophiques, sociologiques et de psychologie sociale, c'est en empruntant ce chemin que l'on accède à la voie royale pour pouvoir prétendre prendre soin des autres : de ses proches, de la société et de la nature.

Janice C. GENDRON
Sociologue indépendante



Et si l'on prenait soin de la planète en changeant de banque ?

Quand on parle de développement durable, le sujet de nos finances est souvent laissé de côté, alors qu'il est le plus important. Selon le dernier rapport d'Oxfam France, 25 000 € stockés sur un compte épargne français émettent plus de CO₂ que 9 allers-retours Paris-New York !

Et si l'on prenait ce sujet en main pour que notre impact soit vraiment positif cette année ? Voici 3 conseils simples et concrets pour une gestion de l'épargne en accord avec vos valeurs :

Questionnez votre banque

Commencez par faire le test sur le simulateur d'Oxfam* : en 1 minute, vous connaîtrez l'impact de votre épargne. Questionnez ensuite votre banquier et faites-lui comprendre que ce sujet est important pour vous. Sa réponse risque d'être obscure mais cela permettra de contribuer à sa prise de conscience.

Osez le changement

Sur Morals core**, vous pouvez comparer les différentes banques selon les critères qui vous tiennent à cœur. Parmi les traditionnelles, le Crédit Coopératif et la Banque Postale sont très bien classées. Pour la gestion de votre compte courant, vous pouvez aussi opter pour une néo-banque (banque en ligne) engagée sur de l'impact comme Hélios, OnlyOne ou GreenGot. Quant à votre compte épargne, la NEF est la seule banque française qui communique de

manière transparente sur les projets soutenus par l'argent de ses épargnants.e.s.

Diversifiez votre impact !

Une bonne gestion de l'épargne passe par une démarche globale qui relève du bon sens : diversifier. On peut investir dans une entreprise engagée, dans les énergies renouvelables, dans des terres agricoles et même dans des arbres !

Le premier pas n'est jamais évident alors adressons-nous à des conseillers en investissement dont le métier s'est démocratisé. Par exemple, adressez-vous à des acteurs éthiques comme juicy.club. Cette plateforme vous guide vers le type de placement qui vous correspond le mieux.

Comme toute démarche de prise de conscience et de changement de comportement, améliorer l'impact de notre épargne demande un peu de temps. Mais on peut y aller par petits pas, en suivant ces 3 conseils, à son rythme !

Susana NUNES
We Do Good

*<https://www.oxfamfrance.org/climat-et-energie/calculer-lempreinte-carbone-de-votre-compte-bancaire/>
**<https://moralscore.org/sectors/banques/>

Et si l'on prenait soin de la jeunesse?



Depuis 3 ans, nous développons un espace de création dédié à la jeunesse, le « labo école Renga ». C'est un espace de recherche artistique et d'expérimentation où des jeunes Nantais et des artistes collaborent, cherchent, apprennent les uns des autres.

Un espace où l'on pose clairement la question aux jeunes participants de ce qu'ils ont à « dire » : dire en image, dire en musique, dire avec des gestes, avec leur corps. Ce labo artistique est impulsé par des artistes chorégraphes (Anne Reymann et Marc Têdoie), des musiciens de l'association Kontrat Dixon (Samuel Monge et Julien Snijders) et des vidéastes (moi-même accompagnée de Jérôme Verlynde).

Tout l'enjeu de ce projet est de rassembler le parfait et l'imparfait, de développer des pédagogies croisées en nous adaptant en permanence à **une jeunesse qui va vite, une jeunesse en mouvement perpétuel, une jeunesse qui s'interroge, une jeunesse qui est notre demain.** C'est cet ajustement perpétuel qui nous anime, nous nourrit, nous lie les uns aux autres.

Faire le pari de proposer des projets avec des jeunes est aussi une manière de faire un pas de côté par rapport à soi pour

mieux appréhender cette génération et le monde de manière générale.

Ce labo école Renga est à la fois pensé comme un espace de création exigeant et un levier pour rencontrer, écouter, dialoguer, accompagner, orienter les participants... et faire ensemble.

« Ré-LOV-Ution » est le nom de notre dernière création collective qui a démarré en juillet 2020 et devrait se finaliser entre juin et septembre 2021. La jeunesse est une thématique essentielle dans cette création et s'impose encore plus dans le contexte de crise sanitaire que nous traversons.

La création a débuté mais nous restons ouverts à celles et ceux (18-30 ans) qui aimeraient rejoindre cette aventure. Aucune compétence n'est demandée, à part l'envie.

Catherine CHARLOT

Chargée de projets & vidéaste à l'atelier marie et alphonse

📍 Ré-Lov-Ution. 📧 renga_creation_partagee

Le câlin sur la place publique

Quand j'ai décidé d'offrir des câlins dans la rue à des inconnus, j'ai fait le choix d'offrir une part immédiatement accessible de moi, dans un lieu immédiatement accessible, lui aussi.

Le jour où j'ai ouvert mon cœur à l'inconnu – tel est le titre du film réalisé ce jour-là, en 2015 – fut également le jour où je commençai à me voir dans le miroir de l'autre, en conscience, avec toutes les manifestations possibles que cela représente à la fois.

De la personne qui accourt, à celle qui évite le regard, de celle qui parle à celle qui se tait. Du regard confiant, enjoué à celui inquiet, méfiant. Tout est là, tout co-existe. Il y a les moments d'attente, où l'on sent clairement ce qu'il se passe en soi, et les moments où les câlins s'enchaînent tellement vite qu'on a le sentiment de ne plus s'appartenir.

Sentir l'amour pour l'autre, l'amour de l'autre qui se respecte dans son envie comme dans sa non-envie de venir. On a autant de bonnes raisons de s'abandonner au câlin que de s'y refuser. Prendre soin, c'est offrir la possibilité, ce n'est pas l'imposer. Ainsi, à bas bruit, le « prendre soin » de l'autre m'ouvre

les portes du « prendre soin » de moi. Car, si prendre soin de l'autre est ce qui me vient le plus naturellement, prendre soin de moi relève d'une attention, voire d'un effort.

Si le cru « câlin 2020 » a été mis à l'épreuve, chez moi, cela a d'abord provoqué un conflit interne, basé sur le refus du port du masque, que je considérais alors comme inadapté à la démarche du câlin, telle que je la conçois, pleine et entière. Jusqu'au jour où mon envie d'offrir des câlins se fit pressante et prit le pas sur l'obligation du port du masque. C'est ainsi qu'ayant pris soin d'écouter mes blocages, mes envies, mon rythme, je pus me rouvrir, le moment venu, au plaisir d'offrir des câlins sur la place publique. Ce fut le 29 octobre, quelques heures avant que les portes des commerces ne se referment.

Quand offrir ce que l'on a, permet de s'offrir qui l'on est, ... n'est-ce pas là une forme de soin ?

Claire HOURLIER

Auteure, poète et calinothérapeute

•• Sentir, Sentir, Sentir

•• l'Amour qui accourt

les maladresses avec

tendresse la méfiance

qui danse la confiance

qui s'élanche la fuite

qui cogite le regard

qui s'égare la mère qui

désespère l'enfant qui

prend son temps

••

Isaline Picard

L'orthographe, c'est mon taf !

Relecture • Correction • Transcription • Cours de français

www.plumedebook.fr
plumedebook@gmail.com
06 62 37 65 07



Plume de Book

Animaux domestiques et humains : qui prend soin de l'autre ?



Ma passion pour les animaux a débuté lorsque j'étais une petite fille, et elle ne m'a jamais quittée.

A 4 ans, je ne parlais presque pas, et à l'école, j'étais très réservée. Lorsque j'ai demandé si l'on pouvait accueillir un chat, mes parents en ont parlé avec le médecin de famille, qui leur a déclaré : « Prenez un chat pour Amandine et vous verrez... ». Mes parents ont décidé d'adopter un chat pour me faire plaisir. Depuis ce jour, une nouvelle Amandine est née, une Amandine souriante et ravie de parler de son chat.

Avoir un animal, c'est prendre soin de lui : cela passe bien sûr par une bonne alimentation, mais aussi par tout ce dont il a besoin pour s'épanouir, se divertir, jouer, le soigner, le sortir, le socialiser, etc. Nos animaux prennent naturellement soin de nous, autant que nous prenons soin d'eux, et nous procurent du bien-être. C'est le seul membre de la famille à ne jamais faire la tête ; votre chat ou votre chien est toujours heureux de votre retour à la maison. Il sera toujours fou de vous, il ne vous jugera jamais et vous sera toujours fidèle.

Une simple balade avec son chien, c'est la chance de rencontrer des personnes qui vont l'admirer, s'intéresser à sa race, son origine, etc. Grâce à mes chiens, de superbes rencontres s'offrent à moi, lesquelles peuvent se transformer en amitié. En effet, propriétaire de 2 lévriers, j'ai cherché à rencontrer d'autres maîtres et maîtresses de cette race. Sans mes chiens, je n'aurais jamais appris l'existence d'un groupe de Nantais qui organise des balades entre lévriers dans la région.

Les humains ont naturellement besoin de prendre soin de quelqu'un, c'est sûrement pour cette raison que les parents dont les enfants quittent le foyer, décident d'adopter un animal de compagnie. Dans de nombreuses familles, l'animal devient le « bébé » lorsque les enfants quittent le cocon familial. Je pense que c'est par besoin de donner de l'amour, et de prendre soin d'un être vivant. Les amoureux des animaux font tout pour rendre leur animal heureux. Je suis de cette espèce-là !

Amandine ROUSSEAU
Maïsa et Cie

Renouv'ailes est portée par l'association Femmes Océanes, un réseau d'intervenantes professionnelles dans le domaine de la santé et du bien-être.

Elles proposent en 2021 un ensemble d'actions (conférences, ateliers, expositions), qui s'inscrivent dans le champ de la **santé maternelle et infantile**. Il s'agit de réduire les risques de **violences faites aux femmes**, d'**alerter sur le temps de la grossesse** et l'arrivée d'un bébé, période particulièrement sensible mais aussi propice au changement.

5 parcours d'accompagnement gratuits seront proposés à partir du printemps 2021, à destination des **femmes**, des **femmes enceintes**, des **couples**, des **duos maman-bébé**. Les parcours intègrent des ressources comme la sophrologie, la communication non violente, le yoga, la musicothérapie, le chant et les massages pour bébés.

Renouv'ailes souhaite apporter une entrée nouvelle dans l'accompagnement des **femmes victimes de violence** ou **susceptibles de l'être**, en proposant des temps spécifiques pour prendre soin de soi, retrouver ses ressources propres, prendre le recul nécessaire permettant d'accompagner ou d'engager un chemin d'évolution personnelle.



Contact :
renouvailles44@gmail.com
www.femmesoceanes.com



Magalie Michaud
Sophrologue
Energéticienne
Spécialisée en profils atypiques
HP, DYS, TDAH, hypersensibilité



Des approches complémentaires
Une écoute bienveillante
Un accompagnement personnalisé

Accueillir ses émotions
Développer sa confiance
Ecouter ses ressentis
Renforcer sa vitalité
Surmonter une difficulté



06 65 51 45 17
La Foresterie
44 120 Vertou
www.sophroevolution.com



HACOOPA
HABITAT COOPÉRATIF PERSONNES AGÉES
Vivre chez soi dans une maison partagée

- Créer des maisons partagées à taille humaine
- Lutter contre l'isolement social des seniors



1^{ère} maison prévue à Orvault en 2022
www.hacoopa.coop - 02 53 55 11 38



Titi Services
services à la personne

Recrute à Nantes et Angers

- Assistance à la personne
- Aide à la mobilité
- Entretien du domicile
- Désencombrement et tri



www.titi-services.fr - 02 49 09 13 02



JACQUES DUGUËT

Accompagner • Soulager • Renforcer

Magnétiseur énergétique, je vous propose des séances de 45 minutes au cabinet ou à distance, pour aborder vos problématiques en toute sérénité, dans l'écoute et la bienveillance.

Rue de l'Îlette
44840 Les Sorinières

Planifier une consultation
06 86 66 42 54

Rester informé(e) sur Facebook
Jacques Magnétiseur

L'Avant-Garde Robe

"Changez d'habits comme de chemise !"

Des vêtements d'occasion de qualité, en excellent état et triés sur le volet.

Disponibles à l'achat, mais aussi en location via nos offres d'abonnements !

ESSAYEZ / PORTEZ / ÉCHANGEZ



2 rue Lebrun à Nantes,
à 2 pas de la cathédrale
Ouvert du mardi au samedi, de 10h à 19h

@AvantGardeRobe | @Avant_Garde_Robe | www.avantgarderobe.fr

Gaëlle Triscos

Coach, sophrologue et formatrice

Il y a des personnes qui vous apaisent, qui vous entourent de leur présence, avec lesquelles vous vous sentez bien, comme dans un plaid moelleux au coin du feu. Gaëlle Triscos fait partie de celles-là. Elle vous « couvre » de son regard bleu, mais pour autant, elle vous bouscule doucement, pour vous faire avancer, vous extirper de votre coquille afin d'affronter le monde. Je l'ai interrogée afin qu'elle nous dévoile ce que veut dire « Prendre soin » pour elle.

PAR SYLVIE HURON

“ Prendre soin de soi ” commence par s’engager vis-à-vis de soi...

Sylvie Huron : Si je vous dis « Prendre soin », cela vous évoque quoi ?

Gaëlle Triscos : J'ai l'image d'un jardinier avec ses fleurs. Pour moi, « prendre soin », c'est **une intention posée** et qui va générer **une attention particulière**. Cette intention permet d'agir avec soin, avec délicatesse, d'être vraiment présent à ce que l'on est en train de **faire ici et maintenant**. Le corps est là, la tête aussi, on n'est pas en train de penser à autre chose, ni à ce que l'on a fait la veille, ou que l'on fera demain. Notre rythme de vie nous conduit parfois à nous oublier, à agir en « mode pompier », dans la précipitation, dans l'urgence. Quand cela dysfonctionne, on n'est pas dans le présent, on est moins dans la bienveillance.

La clé, pour pouvoir agir dans nos vies avec plus de légèreté, est de prendre soin de soi. Beaucoup de personnes ont l'impression de prendre soin de leurs enfants, de leurs parents, de leur conjoint, mais **il est important de commencer par soi, c'est le premier pas vers le soin**. Prendre soin de soi, c'est écouter ce qui se passe en nous, tourner le regard vers soi, se choisir, révéler ses ressources et avoir le courage d'accepter sa vulnérabilité. À nous de choisir : on met sous le tapis, ou on agit avec plus de discernement.

SH : Comment mettez-vous en pratique cela dans votre vie professionnelle ?

GT : « Prendre soin » est au cœur de mon activité. J'accompagne les personnes à prendre conscience de l'importance de prendre soin d'elles-mêmes, de construire avec elles cette intention, qui doit devenir une priorité. « Prendre soin de moi » devrait figurer en première position sur leur « to-do liste » !

Concrètement, je pratique la sophrologie et le coaching – deux disciplines complémentaires – en individuel et en collectif. La sophrologie permet un travail sur le corps, d'être plus à

l'écoute de soi, de ses ressentis corporels, de ses pensées, de ses émotions. Grâce à sa pratique, l'attention portée à soi est plus grande et l'on apprend à prendre du recul sur ce que l'on vit. Par le coaching, nous pouvons « mettre en mots » ce qui est présent, élaborer et mettre en place un changement souhaité. Prendre soin de soi n'est pas égoïste. En prenant soin de soi, on sera alors plus disponible pour être pleinement présent pour ses proches, pour le collectif, pour son environnement. Lorsqu'on participe à un groupe de *Co-d'Ève**, c'est aussi ce que l'on fait : on prend soin de la personne, de son sujet, du collectif. Tous les ingrédients du « prendre soin » sont réunis, on est au cœur même du sujet.

SH : Cette notion de « prendre soin » est-elle importante en ce moment particulièrement ?

GT : J'ai le sentiment que ce qui arrive en ce moment, ce ralentissement dans nos vies, nous invite à nous concentrer sur l'essentiel, à tourner notre regard vers soi. Une crise est synonyme de danger mais aussi d'opportunité pour, peut-être, décider d'agir autrement vis-à-vis de soi et du collectif...

Dans mon activité, je rencontre des personnes de 40-50 ans qui n'ont jamais vraiment pris soin d'elles, elles n'ont jamais réfléchi à cette idée. Elles ont pris soin des autres, de leur métier, mais ne se sont jamais vraiment occupées d'elles... Le contexte nous oblige à composer nos vies autrement, à ralentir. N'est-ce pas une opportunité pour prendre soin de soi ?

SH : Voulez-vous ajouter quelque chose pour nos lecteurs ?

GT : J'invite chacun à s'interroger : « Qu'est-ce que je fais déjà pour prendre soin de moi ? Qu'ai-je envie de faire demain ? »

Gaëlle TRISCOS
Coach, sophrologue et formatrice

* Co-d'Ève : Le Réseau Co-d'Ève propose des séances de co-développement réservées aux femmes et animées par des praticiennes certifiées. Gaëlle Triscos anime des groupes à Nantes. www.co-deve.fr

Reconnaître le beau en chaque chose

Quand je pénètre chez Anne-France, un loup me regarde avec des yeux pénétrants, puis je suis attirée par les plumes d'un paon, avant de poser mes yeux sur un Arbre de Vie... Je ressens que chaque tableau a son langage d'archétype, un univers symbolique s'offre à moi. En attendant impatientement de découvrir sa future exposition, j'ai pu poser quelques questions à l'artiste pour les lecteurs d'Ici et Maintenant.

PAR SYLVIE HURON

Sylvie Huron : « Prendre soin » cela t'évoque quoi ?

Anne-France Leroy : Pour moi prendre soin c'est reconnaître le beau en chaque chose, c'est porter un regard, dénué de jugement et émerveillé.

La sensation est similaire lorsque tu regardes une araignée tisser sa toile, tu peux ressentir une forme de dégoût, mais aussi apprécier la précision du travail, le soin de la réalisation : là, tu ne peux plus la tuer, tu l'aimes ! (rires).

SH : Comment toi, tu prends soin ?

AFL : Je prends soin de moi déjà ! (rires)
La peinture me permet d'exprimer un regard sur le monde. Et tant mieux si ce regard et la façon dont cela se transmet dans mes tableaux créent un ressenti chez les autres. Les sensations, les émotions, pour moi, c'est la vie.

SH : Quelles sont tes principales sources d'inspiration ?

AFL : La nature est ma première inspiration, la géométrie d'une fleur est fascinante. Lorsque j'étais petite, je voulais être styliste, ensuite j'ai dessiné des bijoux. La symbolique, les animaux totems et la spiritualité m'inspirent. Après, je conçois mes tableaux comme une graphiste (ce qui est mon métier), je cadre, je mélange, j'harmonise les pleins et les vides. Mes peintures sont un mélange de tout ce qui me passionne et qui éveille ma curiosité.

SH : Que ressens-tu quand tu peins ?

AFL : De la joie et de la tranquillité, c'est le sujet qui m'appelle : le hasard, la loi de l'attraction, les synchronicités, etc. Chacun le nomme

comme il le veut. Quand je peins, je suis comme « portée » par une idée. Il y a des moments où j'ai l'impression de n'être plus que l'instrument d'une vision intérieure ; le monde extérieur s'efface. Ces moments-là représentent des bulles de sérénité. Ce que je peins est un reflet de mon intériorité : c'est une partie plus alignée, que je protège. Chaque création prend sa source dans cette joie et cette tranquillité sans enjeu.

SH : Peut-on dire que tu évolues avec tes œuvres ?

AFL : Mes tableaux sont forcément teintés de l'énergie que j'avais au moment où je les ai peints. Ils évoluent avec moi. J'aime beaucoup l'interaction avec eux, je leur parle comme à mes plantes, ils me font du bien, m'apaisent, me calment. Ils créent une énergie douce dans la pièce. Mon exposition du mois d'avril est une étape que je n'avais pas envisagée, un coup de pouce de la vie, une mise en lumière de l'intime qui bouscule mes habitudes !

Expo à découvrir

→ du 3 au 28 avril
2021 du mercredi
au dimanche de
14h à 18h30

**Atelier des Créateurs
(La Serre)**
Parc de la Gobinière,
37 avenue de la
Ferrière 44700 Orvault

Anne-France est aussi graphiste en communication, conceptrice de jeux et d'outils pédagogiques. Elle a réalisé, entre autres, les numéros 1 et 2 du magazine Ici et Maintenant. www.annefrancegraphiste.com



La confiance... avec un grand C

Professionnels, vous voulez PRENDRE SOIN de vous et de vos clients en leur offrant une expérience mémorable à vos côtés ? Faites-leur vivre les émotions qui construisent la Confiance pour des relations d'affaires authentiques et durables.

En coaching individuel, sur Ignace : booster votre confiance en soi dans vos relations pro.

En accompagnement d'équipe : bâtir collectivement la relation client idéale pour votre entreprise.

En formation : construire votre plan d'action « Soins du Client »



Caroline GRAND
Coach diplômée et
Facilitatrice en
management relationnel



06 58 39 66 54 / caroline.grand@avecungrandc.com
www.avecungrandc.com

Besoin d'une percée créatrice ?

3 jours en résonance avec les chevaux. Vous vivez une situation qui vous paralyse et semble impossible à retourner ? Vous avez besoin que votre savoir-faire soit mieux soutenu par votre savoir-être ? Vous ne savez plus comment agir pour le bien commun ?

Grâce à une approche issue de la Voie des Contes* renforcée par la Rencontre avec les chevaux, apprenez à ressentir les miracles de votre vie pour aller au-delà de ce qui vous semble impossible.



Repartez avec la « Formule vibratoire de votre être » dont vous aurez vécu la réalité, en résonance avec les chevaux.

TERRE D'ILLICH, L'EQUI-JARDIN
Hébergement sur place en gîte
alliant charme féérique et confort



* La Voie des Contes de Jean-Pascal Debailleul

56400 Mériadec / 02 97 57 53 85
www.terredillich.bzh



Une culotte innovante qui apaise les règles douloureuses

La Régulotte existe en deux couleurs, noire ou amarante, et en six tailles, du 34 au 44.

Elle est vendue avec sa compresse





Vous utilisez une bouillotte en période menstruelle ? Ou bien vous préférez le froid pour apaiser vos règles ? Vous êtes active et souhaitez le rester ?

La Régulotte soulage naturellement les douleurs de règles, sans médicaments.

LA RÉGULOTTE EST FAITE POUR VOUS !

Créée à Nantes en 2020

PAPOUKA
WWW.PAPOUKA.FR

FABRIQUÉ EN FRANCE

En vente sur www.regulotte.fr

Jusqu'au 31/06/2021, indiquez « Ici & Maintenant » en commentaire lors de votre commande = 1 cadeau !



Multi-potentiel, un accompagnement sur-mesure pour répondre aux besoins des jeunes DYS



En France, 8 à 10% des élèves présentent un ou plusieurs troubles DYS. La dyslexie concerne 200 000 enfants et est responsable, selon les statistiques, de l'illettrisme chez 1 personne sur 5. Il est essentiel de permettre à l'enfant de se construire et d'acquérir une posture de liberté intérieure pour le préparer à devenir un citoyen éclairé et libre d'appréhender seul le monde dans lequel il vit. Il faut donc trouver les moyens d'un accompagnement adapté aux jeunes présentant des troubles DYS. PAR STÉPHANIE LE BRIS

Éducatrice spécialisée pendant 13 ans, Magalie a enrichi ses connaissances par des formations complémentaires : psychologie positive, intelligence émotionnelle, autisme et stratégies éducatives, mind-mapping, et récemment en pédagogie informatique afin de compenser les troubles Dys. Elle explique qu'en « utilisant un ordinateur, l'élève ne rencontre plus les contraintes liées à son trouble : le dysgraphique n'a plus à se concentrer sur les formes, le dyspraxique n'a plus à se préoccuper de la tenue de son crayon, le dysorthographe n'a plus à se focaliser sur la manière d'écrire un mot... ».

La formation se décline en 4 modules :

Windows 10, TutoreDattilo, Open Office, Internet, et d'autres logiciels en fonction des besoins. En permettant à l'enfant de se former à l'outil informatique, il a enfin la possibilité d'être évalué uniquement sur ses compétences réelles, pour une sérénité retrouvée tant à l'école que dans le cadre familial.

Magalie intervient à domicile. Pour les jeunes reconnus par la MDPH, l'accompagnement est pris en charge. La force de Magalie : accueillir le jeune tel qu'il est, dans une démarche d'égalité des chances et d'inclusion scolaire.

Stéphanie LE BRIS
Formatrice en Pédagogie Informatique DYS

Ici, Les Hérons vous présentent... Smile is the Life !



Dans chaque numéro d'Ici et Maintenant, les Hérons vous présenteront un acteur membre de son réseau : aujourd'hui, place à l'association « Smile is the Life ! » sur le quartier de la Bottière-Pin Sec à Nantes.

Arrivés en France en 2017 pour faire soigner leur fils, dont la maladie est mal prise en charge en Algérie, Ouafa et Djamel ont vécu des moments difficiles. De foyers en hôtels, ils ont rencontré des personnes en grande précarité, notamment des femmes seules avec des enfants.

C'est souvent en cuisinant, ensemble, que des liens se sont tissés. Choisir les ingrédients, échanger ses recettes, manger tous ensemble avec les enfants... Ouafa s'aperçoit alors qu'elle détient un véritable don, qui permet à tout le monde de se sentir bien. L'idée leur vient alors de créer l'association « Smile is the life », pour proposer des repas solidaires*.

Djamel nous explique que « l'assistance aux personnes en situation difficile est contenue dans le message coranique. Ce n'est pas seulement un devoir religieux, mais aussi un devoir social : cela permet de contribuer à une société plus juste et plus harmonieuse ». Ouafa et Djamel ont rapidement entendu l'appel des Hérons : pour eux, l'accueil et la convivialité ne sont pas des vains mots : « accueillir, partager, rencontrer d'autres personnes, parler et sourire, c'est facile pour nous, ce n'est pas un effort ».

Le rêve de Ouafa ? Ouvrir à Nantes un restaurant **solidaire, accueillant**, où les « clients » seront aussi bien des personnes en difficulté que des travailleurs. **Les touristes seront aussi les bienvenus !** Au sein de l'association des Hérons, « Smile is the Life » propose des ateliers culinaires à la Maison de quartier de la Bottière et offre des temps de dégustation toujours appréciés !

* Les repas vendus aux habitant-e-s ou travailleur-euse-s du quartier de la Bottière permettent de financer des repas gratuits aux personnes les plus démunies.

أيا جال يا هة ماست بال

« Le sourire c'est la vie »

Mathias MARY
Pour les Hérons

Pour aller plus loin :

→ « Les Hérons, tourisme et culture(s) solidaires en métropole nantaise », est une association de tourisme participatif implantée sur le territoire de la métropole nantaise. Cette communauté d'hospitalité, composée d'habitant-e-s, d'acteurs associatifs, culturels ou économiques, propose des accueils touristiques authentiques et invite les visiteur-euse-s à participer à la vie locale de nos territoires.

Retrouvez cet article sur le site des Hérons :
www.lesherons.com

📍 lesheronsnantesmetropole 📧 les_herons



Comment réveiller l'homme ou la femme projet qui est en vous ?

Changer de vie professionnelle, et particulièrement entreprendre, mobilise une part importante de la femme ou de l'homme projet qui est en vous.

Accompagnatrice du changement, je mesure chaque jour la nécessité de **préserver** le porteur de projet dans le processus entrepreneurial.

La lenteur des démarches, l'incertitude des accords à obtenir, la projection des peurs de l'entourage...

À chaque étage, son envie et sa détermination sont mises à l'épreuve.

Fatigue, stress et angoisse s'installent et figent « l'Homme projet ». Alors comment se **ressourcer, nourrir** son énergie et **rayonner** en tant **qu'indépendant** ?

Donner du sens, **être à la hauteur** de votre être, **vous connecter à vos potentiels** sont

les fondations d'un projet réussi et durable. **C'est grâce à une recherche de ressources intérieures que vos talents émergeront.**

Grâce à des outils adaptés (arbre de vie entrepreneurial - génogramme - chemin de vie professionnel), issus de la psychologie cognitive, je vous invite à aligner vie personnelle et professionnelle.

Incarner son projet !

Marine LE MOIGNE
Révélatrice de vos talents d'entrepreneur

Commençons par briller !

Prendre soin de ses collaborateurs pourrait bien consister à d'abord se reconnaître soi-même...

En tant que professionnels impliqués dans la vie de l'entreprise, nous voulons contribuer à une ambiance de travail motivante. **Si nous avons la responsabilité d'une équipe, nous accompagnons chacun de nos collègues à sa mesure et soutenons son évolution.**

Concrètement, nous cherchons à développer de l'intérêt, de l'engagement, de la solidarité et de l'intelligence collective. Les managers éveillés cultivent écoute, empathie et valorisation de leurs subordonnés. Nous avons l'impression de nous dévouer – sans toutefois réussir à éviter la lassitude de certains, voire l'épuisement ou la perte de sens.

Et si nous dépliions nos propres voiles avant de nous décentrer pour nous occuper des autres ? Le premier enjeu serait ainsi plutôt d'**accepter** et d'**afficher ce que nous n'osons pas identifier ou exposer, c'est-à-dire nos « talents »** : ces aptitudes spécifiques que nous manifestons avec une acuité et / ou une aisance particulière, qui nous caractérisent et fondent notre singularité ; et nos compétences uniques, acquises avec l'expérience, à travers des savoir-faire et des savoir-être qui rendent notre contribution précieuse.

Combien de fois nous effaçons-nous sans oser intervenir, taisons-nous une bonne idée, refusons-nous un compliment au profit d'une autre personne ? Pourtant, une juste reconnaissance de soi, aussi humble que réaliste, n'a rien à voir avec un nombrilisme vantard.

Déployer notre potentiel autorise l'entourage à faire de même : **« C'est notre propre lumière (...) qui nous effraie le plus (...) Qui suis-je, moi, pour être brillant, radieux, talentueux et merveilleux ? En fait, qui êtes-vous pour ne pas l'être ? (...) Vous restreindre, vivre petit, ne rend pas service au monde. L'illumination n'est pas de vous rétrécir pour éviter d'insécuriser les autres. Nous sommes tous appelés à briller (...) et, au fur et à mesure que nous laissons briller notre propre lumière, nous donnons inconsciemment aux autres la permission de faire de même. En nous libérant de notre propre peur, notre puissance libère automatiquement les autres. »**, rappelle le texte de *Marianne Williamson*, qui aurait inspiré Nelson Mandela...

Claire LHUISSIER
Coach et formatrice

Relocalisez chaque jour un peu plus avec

Le paiement éthique et 100% local

C'est simple ! Inscrivez-vous sur **moneko.org**

f i l t

Vers une éthique du care dans le management ?

J'ai commencé ma carrière en tant que manager sur une plateforme téléphonique. On m'a dit : « À 21 ans, une telle opportunité ne se refuse pas ! » Mais j'y ai vu le pire du management : contrôlant, manipulateur et étouffant. J'avais peur donc je ne disais rien, mais j'ai fini par démissionner. Ce fut une étape maîtresse pour moi. Aujourd'hui, c'est un atout de savoir ce qu'est la souffrance au travail.

Puis, j'ai multiplié les expériences dans diverses organisations où j'ai découvert l'éducation populaire, compris que prendre soin de ses équipes était primordial pour entretenir l'équilibre au sein d'une organisation.

Tout ce parcours, ces joies, ces douleurs, ont forgé la femme que je suis et ma foi dans l'importance de « nourrir » le collectif : on ne conserve pas une amitié en organisant une soirée barbecue, cela s'entretient. **Il faut créer des opportunités pour tisser une relation de confiance.** On doit offrir la même constance et la même confiance à ses équipes.

J'applique la ludopédagogie qui met en évidence notre rapport aux autres : le collectif devient un cadre qui fait progresser.

Par ricochet, **on prend soin de la productivité de l'entreprise et la qualité de vie au travail augmente.** Une équipe qui dispose d'un cadre dans lequel elle peut évoluer, prend du plaisir à œuvrer au quotidien.

Pour Montessori et Freinet, l'adulte est un guide. Il en est de même pour les managers. « **Cela ne fait aucun sens d'embaucher des gens intelligents puis de leur dire ce qu'ils doivent faire [...]** » disait Steve Jobs.

Cependant, tout cela n'est que du palliatif. Prendre soin des équipes avec des méthodes pédagogiques est un moyen de parler des émotions et de donner des clés, mais cela ne serait pas nécessaire si l'on prenait vraiment soin de la jeunesse, nos futurs collaborateurs. Il faut cesser de produire des êtres « inadaptés » à ce qui les attend en entreprise.

Leur donner des clés relationnelles, émotionnelles et de savoir-être est aujourd'hui une nouvelle étape importante pour moi et un facteur de réussite pour eux. J'en suis certaine.

Delphine LEROUX
Coézi

Parrainez un enfant au Népal !

Sushi, institutrice au Népal, souhaitait créer une école pour les enfants de la rue à Katmandou. À la suite de sa rencontre avec Jean-Claude en 2017, elle parvient à réaliser ce rêve.

L'association « Sushi's School » prend en charge, au moyen de parrainages, les coûts de fonctionnement de l'école de Sushi au Népal. 25 parrains français versent 50 € tous les mois pour aider à couvrir ces frais et de nombreuses autres personnes font des dons, ouvrant droit à un crédit d'impôt de 66 %.

Tous les donateurs peuvent également participer à des voyages touristiques et des treks au Népal, organisés et encadrés par Jean-Claude et le mari de Sushi, guide professionnel francophone.

Contactez Jean-Claude : sushischool@laposte.net

Pour découvrir l'école de Sushi et parrainer un enfant : www.sushischool.jimdofree.com



COETHIC
BUSINESS ET BIEN-ÊTRE

+ ESPACE DE COWORKING
+ SALLES DE REUNION
+ BUREAUX PRIVÉS
+ DOMICILIATION

WWW.COETHIC.FR
CONTACT@COETHIC.FR / 06.36.07.80.99
31 rue Leinster à La Chapelle Sur Erdre

Le développement personnel par la photographie

A Votre Image

Pour gagner en confiance & estime de Soi

<https://samuelhense.fr/a-votre-image>
@ledeveloppementpersonnelparlaphotographie

SamuelHense
Photographe portraitiste Nantes & Grand Ouest

📧 samuelhense@gmail.com
☎ 06.23.81.13.82

4 règles fondamentales pour prendre soin de son outil de travail

À la question : « Quel est votre premier outil de travail ? », que répondez-vous spontanément ?

Si la majorité d'entre vous répond : « mon ordinateur, mon téléphone, ma bétonnière, etc », c'est-à-dire le matériel principal pour exercer son activité, combien répondent : « mon corps » ? Si c'est votre cas, félicitations !

Dans une société matérialiste et de consommation, nous avons perdu la connexion à notre corps qui est et reste notre premier outil de travail. Le matériel n'est rien si vous n'êtes pas en mesure de l'utiliser. J'en ai pris conscience à mes dépens en vivant un épuisement professionnel en 2017. Alors, prenons soin de notre premier outil de travail : notre corps !

Mais attention, je ne parle pas uniquement du corps physique : **il faut prêter attention à notre corps mental et émotionnel**. Pour prendre soin de son corps et retrouver sa santé, tout commence par une prise de conscience, puis par le respect de **4 règles fondamentales** de la vie que je m'évertue à appliquer quotidiennement.

**Est-ce aussi simple ?
J'ai tendance à vous répondre
« oui » et commençons
par cela :**

La respiration est le souffle de la vie : la Vie commence par un premier cri et se finit par un dernier souffle. L'air est notre premier aliment car nous ne pouvons pas rester plus de quelques minutes sans respirer. Respectons la qualité de l'air apportée à nos poumons et prenons conscience de cette respiration grâce à un exercice quotidien.

L'alimentation est notre carburant : apportons le bon carburant à notre corps comme nous le faisons pour notre voiture. Évitions les plats préparés et les produits raffinés.

Le sommeil et le repos sont importants pour que notre corps se ressource et se régénère.

L'élimination de nos déchets internes est une voie primordiale vers la guérison de nombreuses maladies installées sur nos terrains internes encrassés.

Respecter ces règles de vie, c'est respecter son corps et donc prendre soin de soi.

Frédéric POT
Ostéo-énergéticien

L'Agenda d'ici...

MARINE LE MOIGNE

Stages :

• Devenir Indépendant :
rêve, illusion ou réalité ?

→ Du 28 au 30 mai,
→ Du 24 au 26 juillet,
→ Du 24 au 26 septembre.

• Parcours collectif pour
entrepreneurs (5 jours
pour réussir son concept
touristique).

→ Du 9 au 23 avril,
→ Du 11 au 15 octobre.

Formules séjours ou hors
repas/hébergement, en
région nantaise et Bretagne
Sud.

www.marinelemoigne.fr

TERRA HERBA

• Cueillette au fil des saisons

→ 20 Mars : Plantes des
bords de Loire à Ste Luce.
→ 22 Mai : Trésors de la
vallée du Cens à Sautron.

• Bains de forêt

→ 28 Mars : S'éveiller au
printemps à Orvault.
→ 30 Mai : Fais ce qu'il te
plaît à Bouguenais.

• Séjour en chemin vers soi,
à Brocéliande, St-Malon-sur-
Mel

→ Du 10 au 11 Avril.

terraherba.fr

ELTICO

Causerie pour professionnels
de la médecine douce

→ 22 mars, de 10h à 12h

www.eltico.fr

ATELIER DOMINIQUE PEINTURE

• Double aventure peinture
dominicale

→ 21 mars + 18 avril
→ 30 mai de 10h à 16h30.

A Nantes. 2 séances de
peinture le même jour + un
repas partagé. Adultes : 20 €
Infos : 06 63 28 96 82

... & d'ailleurs

EXPOSITION D'ANNE-FRANCE LEROY

→ Du 3 au 28 avril 2021,
de 14h à 18h30 - Parc de la
Gobinière.
Atelier des Créateurs
(La Serre) 37 avenue de
la Ferrière à Orvault.

MAGALIE MICHAUD

• Grandir en harmonie

→ 27 mars - LA COLÈRE
A 10h pour les 7-9 ans et à
14h pour les 10-13 ans.
→ 10 avril - LA PEUR.
→ 24 avril - LA TRISTESSE.

La Foresterie - Vertou.

www.sophroevolution.com

AVEC UN GRAND C

• Formations : Actionner la
confiance dans vos relations
clients.

→ 22 mars, 26 avril, 31 mai

Infos : 06 58 39 66 54
www.avecungrandc.com

VALUE ACTION COACHING

• Animer un groupe de
co-développement.

→ 29 au 31 mars.

• Découvrir les pratiques
de psychologie énergétique.

→ 10 avril.

• Les bases de la
programmation neuro-
linguistique (PNL).

→ Du 12 au 16 avril.

Infos : 06 07 38 88 95
www.coaching-nantes.fr

TERRE D'ILLICH DANS LE MORBIHAN

• Stage 4 jours : Cheval et
Carnet de Voyage co-animé
par Ely'Onde et Martine Clerc
→ Du 2 au 5 avril.

• Stage 5 jours : Ennobler
sa posture avec le cheval
→ Du 27 avril au 1^{er} mai

• Stage 2 jours : Voix et Cheval
co-animé par Gaël Andrews
et Martine Clerc

www.terredillich.com

ATELIER MARIE ET ALPHONSE

• Appel participation
réalisation clips

→ Du 26 au 30 avril 2021,
Dans le cadre de la création
partagée RENGA : Rdv danse,
vidéo pour les 16/25 ans, à
la Fabrique des Dervallières

Infos : 06 09 52 36 82
catherine.charlot@marie-et-alphonse.com

• Les coups de main
informatique.

Les permanences "aide à
l'informatique" - Pôle 38 du
Breil sur Rdv uniquement
les mercredis et samedis de
mars à juin.

Infos : 06 07 96 54 50
virginie.lefebvre@marie-et-alphonse.com

Les films que l'on aime ont des choses à nous dire

Je suis heureuse de vous retrouver pour cette deuxième rencontre ! Même si, avouons-le, côté ciné... Les temps sont ingrats. Profitons-en pour mener deux réflexions :

Premier point : nos choix de films traduisent notre façon de regarder le monde et de le comprendre. Vous en doutiez ?

Considérons le film *Sorry, we missed you* de Ken Loach et celui du duo Gustave Kervern, Benoît Delépine : *Effacer l'historique*. Leur thématique commune est la fracture sociale et numérique. L'œil militant du Britannique nous donne un drame : Ricky et Abby, parents attentionnés, vont être happés par leur travail dans un engrenage qui broie les relations familiales.

Quant aux seconds, la comédie et le burlesque sont à l'honneur.

Blanche Gardin campe Marie, une mère séparée, larguée, alcoolique qui ne sait plus trop ce qu'il se passe en fin de soirée. Et Corinne Masiero incarne Christine, une accro aux séries qui a perdu son emploi à la centrale nucléaire, trop occupée à visionner la saison 6 de *Dr House* ! Selon notre état interne, on peut privilégier une approche ou apprécier les deux. Nous avons certainement en mémoire des échanges (parfois un peu vifs ?!) sur le choix d'un film avec nos proches...



Deuxième point : le cinéma nous éclaire sur le réel ! Et ce, même à travers des fictions bien sûr, qu'elles soient comiques ou dramatiques. Celles-ci, en effet, nous ouvrent de nouvelles compréhensions du monde.

Le coaching repose sur la même démarche : démarche volontaire, d'accompagnement,

orientée vers la solution et... réaliste. Il n'existe pas une seule carte pour explorer le territoire personnel de la personne coachée. Cependant, co-construire cette carte révèle des surprises et des ressources parfois négligées.

En résumé, l'espace-temps du coaching, en faisant un pas de côté, nous permet de compléter ou d'affiner notre perception de la réalité et ainsi nous ouvre de nouvelles perspectives, pour nous diriger sereinement

vers un état désiré. Et... c'est vraiment cela, prendre soin de soi !

Annie DE BUTLER
Coach

Les livres que nos lecteurs ont aimé



Nicolas Legendre
Éditions du Coin de la Rue

Lina Situations
Éditions Robert Laffont

L'Himalaya breton

Après nous avoir rappelé que le massif armoricain fut, il y a quelques millions d'années, une chaîne montagneuse culminant à plus de 8 000 mètres, Nicolas Legendre, grand reporter, nous embarque dans un road trip à la première personne, sur la trace des plus hauts « sommets » bretons. Ce récit nous sort des clichés de la Bretagne et de son magnifique littoral, pour nous donner l'envie de parcourir et de nous ressourcer dans ces espaces encore préservés, entre grimpettes, bocages, vieilles forêts et rencontres.

Ses anecdotes et son style d'écriture fleuri et poétique nous immergent dans le récit et nous invite à redécouvrir cette région pour de prochaines vacances.

Par Jean-Marie MERLAUD
45 ans, Nantes

Toujours plus

Tout d'abord je te conseille ce livre !

Lena Situations est une youtubeuse qui est venue apporter du positif grâce ses vidéos et à son fameux logo « +=+ » (qui veut dire « le positif attire le positif »). Dans son livre tu pourras y retrouver des conseils, son parcours pour s'accepter, des exercices personnels...

Ce livre est super intéressant et captivant. Si tu veux te diriger vers le positif, si tu souhaites avoir confiance en toi, t'accepter... Il pourrait beaucoup t'aider !

Pour ma part j'ai beaucoup aimée cette lecture, car il m'a aidé à répondre à certaines questions que je me posais. Il m'a fait garder le sourire et continuer sur la voie de la positivité.

Par Margot RETAILLEAU
13 ans, Nantes

Biomonde
fleuron Bio
LIBRE-SERVICE
Votre magasin Ouvert 6j/7
La production Locale au
du bio...
www.fleuronbio44.com
1, rue du Marché Commun
44300 Nantes
Tél. 02 40 25 94 71
contact@fleuronbio44.com

Yoga, un jeu d'enfant

Gwladys vous propose à chaque numéro, de vous relaxer en famille, à travers 3 postures de yoga. On va pouvoir se faire du bien, se retrouver en famille, sans oublier de s'amuser ! LES ATELIERS DE MOOKY

→ **Visualisation** : Les deux personnes doivent prendre la posture de l'arbre. C'est vous qui choisissez : face à face / dos à dos / côte à côte. Placez les bras vers le ciel et restez le plus longtemps possible dans cette position jusqu'à retrouver une forêt calme et paisible.



POSTURE DE LA FORÊT



POSTURE DU LÉZARD SUR LE ROCHER

→ **Visualisation** : le parent est en position de l'enfant (AdhoMukhaVirasana) et l'enfant vient s'allonger sur le dos du parent (dos contre dos).

POSTURE DU BATEAU



→ **Visualisation** : Commencez par vous mettre face à face, tenez-vous les mains puis collez vos pieds. Levez un pied puis le second en l'air. On respire et on tient cette position jusqu'à retrouver une détente profonde.

Le massage en famille : bien-être, respect de soi et des autres

Le massage parent-enfant, sain et nourrissant, aide à la croissance de l'enfant et à son évolution. En exerçant un effet calmant, le toucher bienveillant réduit les méfaits du stress et permet de communiquer sans parler. Il favorise l'empathie dans la famille et fait intervenir la notion de bon ou mauvais toucher et donc de respect de soi et des autres.

Les bienfaits insoupçonnés du massage parent-enfant

Le massage libère une hormone appelée « ocytocine ». Cette hormone de l'amour possède de nombreux bienfaits pour la santé physique et mentale. Elle nous aide par exemple à nous détendre, à nous sentir en sécurité et à calmer nos peurs et notre anxiété.

Nous recevons une dose de ce tranquillisant dès que nous prenons quelqu'un dans nos bras, que nous berçons un bébé, que nous caressons un animal... En plus de libérer de l'ocytocine, les massages apportent d'autres bénéfices : ils cultivent la patience, améliorent la concentration, préviennent des maladies, renforcent l'estime de soi, stimulent le thymus, la dopamine et la sérotonine et assurent un meilleur fonctionnement du système nerveux.

Renforcer le lien parent-enfant en instaurant une complicité

Face à l'appréhension de certains parents qui n'osent pas masser leur enfant, une trentaine d'instructeurs de l'association MISA-France en Loire-Atlantique proposent d'apprendre, en quelques séances, la « Routine ».

Le parent masse son enfant, puis est à son tour massé par son enfant grâce à une quinzaine de mouvements sur les épaules, le dos, mais aussi la tête, la nuque, les bras et les mains. Cette pratique permet enfin à l'enfant d'imposer ses limites parce qu'il exprime sa volonté d'être massé, ou non, et la qualité de toucher qu'il désire recevoir : plus vite, moins fort, etc.

Annette GEORGET
Somatothérapeute

Le jeu de peindre pour les enfants

Rester en contact avec leur nature de créateur

Pour un enfant, dessiner est un moment privilégié. Profondément en contact avec son imaginaire, il est calme, centré, pose sur le papier son expression du moment, joue avec les couleurs, expérimente.

Il apprend de lui-même à être en confiance avec ce qui vient de lui.

Cela lui permet d'être en contact avec sa nature profonde de créateur. Jouer avec les couleurs et les traces sont sources de bien-être, de satisfaction personnelle, de créativité et de confiance. Il pourra ainsi tout au long de sa vie solliciter ses ressources, et permettre à l'adulte qu'il deviendra de continuer de créer sur le papier et dans sa vie, avec confiance, détermination et joie !

Atelier Dominique Peinture

Pratique et pédagogie alternatives de la peinture - Jeu de peindre

ÉVEIL à la peinture

Enfants de maternelle
Chaque samedi de l'année
scolaire* : 9h30 à 10h30 ou 11h à 12h

NOUVELLE peinture

Enfants du primaire
Chaque mercredi de l'année
scolaire* : 15h30 à 17h

*Dès maintenant jusqu'à fin juin 2021.

06 63 28 96 82 / Insta : dominiquemarcere
www.dominique-peinture.fr



Nos plumes

Les signatures d'ici&maintenant sont un groupe de contributeurs experts dans leur domaine. Ils sont naturopathe, chercheur, thérapeute, ingénieur, herboriste, jardinier... et vous présentent, à travers le prisme de leur spécialité et de leur expérience, un regard sur les transformations individuelles et sociétales actuelles. Contactez-les directement pour profiter de leurs services et savoir-faire :



ARNOLD WERRY
Sophrologue et coach

Spécialisé dans la gestion du stress, de l'hyperstress, du burn-out, des problématiques liées au sommeil et de restauration de l'estime de soi, Arnold consulte à Nantes.
werry.fr



CATHERINE CHARLOT
Chargée de projets & vidéaste

L'atelier marie et alphonse : les labos numériques, vidéo et artistiques pour les 17-30 ans.
marie-et-alphonse.com



MATHIAS MARY
Coordinateur « Les Hérons »

L'association Les Hérons développe un nouveau tourisme : une communauté d'hospitalité qui propose des offres d'hébergement, de découverte et de valorisation de nos quartiers.
lesherons.com



DELPHINE LEROUX
Coézi

Coézi est une agence de Team building et de serious play. Delphine coordonne tout type d'événements depuis 10 ans.
coezi.fr



GWADYS BAUVINEAU
Professeure de yoga

Au sein des Ateliers de Mooky, Gwladys propose des cours de yoga et des ateliers bien-être aux enfants et aux ados. À Nantes et à Clisson.
ateliers-mooky.fr



ANNETTE GEORGET
Somatothérapeute

Annette pratique la digipuncture et est instructrice en massage bébé ou en massage parent(s)-enfant(s) de 4 à 12 ans. Son cabinet est à Ste-Luce-sur-Loire.
sensdoutoucher.com



ANNICK ANDRÉ
Cogitatrice, Rédactrice et illustratrice.

Avec enthousiasme, Annick (alias @ogitatrice), joue avec les mots et les images pour mettre en forme les idées.
redaction-nantes.com



CHARLOTTE LE BIHAN
Réflexologue plantaire, médecine chinoise

Située au sud de Vertou, au cœur du vignoble nantais, Charlotte accompagne toute personne désireuse de retrouver un équilibre corporel émotionnel et fonctionnel.
clb-reflexologie.fr



JANICE C. GENDRON
Sociologue indépendante

Janice Cavalcanti-Gendron est Docteure en sociologie à Nantes, et intervenante en sociologie des émotions. Elle anime des ateliers collectifs sur les émotions.
decoeuracoeur.org



CLAIRE HOURLIER
Auteure, poète et calinothérapeute

Claire Hourlier a sorti un recueil de nouvelles « De vagabondages en vague abondante » en 2020.
decoeuracoeur.org



MARINE LE MOIGNE
Consultante en entrepreneuriat

Marine accompagne porteurs de projets, indépendants et dirigeants à mettre du sens et de la cohérence dans leurs choix professionnels.
marinelemoigne.fr



FREDÉRIC POT
Ostéo-énergéticien

L'ostéo-énergétique prend en charge la douleur physique, les troubles fonctionnels et émotionnels. Frédéric consulte à Vallet et Clisson.
frederic-pot.fr



EMMANUELLE GUILBAUDEAU
Phytothérapeute et herboriste.

Emmanuelle propose des accompagnements à son cabinet, et des sorties dans le cadre de Terra Herba.
terraherba.fr



HÉLÈNE ANTIGNAC
Socio-esthéticienne

Socio-esthéticienne et bio-esthéticienne, Hélène propose des soins à domicile et en structures dans le vignoble nantais autour de Vallet, 49 et 85.
monjardinsecret44.fr



SUSANA NUNES
WE DO GOOD

WE DO GOOD active une finance plus accessible, humaine et connectée aux besoins des entreprises et des territoires.
wedogood.co



AMANDINE ROUSSEAU
MAISA et cie

L'entreprise Maisa et Cie propose aux propriétaires de chiens et chats des produits alimentaires et de bien-être sélectionnés pour leur éthique.
maisa-cie.com



CLAIRE LHUISSIER
Coach et formatrice

Claire est coach et forme des praticiens de l'accompagnement aux postures d'animateur de groupe de coach ou de consultant.
coaching-nantes.fr



ANNIE DE BUTLER
Coach

Annie de Butler, coach certifiée, praticienne PNL, vous accompagne pour structurer une démarche de questionnement personnel ou professionnel.
anniedebutler.wixsite.com



Référence de la médecine douce

- Les praticiens membres sont agréés éthiques par Eltico
- Participer aux partenariats pour monter des projets en groupe (déplacements en entreprises, collèges, lycées, EHPAD..)
- Causerie mensuelle entre pros du bien-être pour vaincre la solitude et faire partie d'une équipe.
- Séances de Tutorats pour pros de la médecine douce

Boutique de médecines douces : huiles essentielles, fleurs de Bach, lithothérapie ...
Coworking, ne louez que quand vous avez des clients !
Ne payez que ce que vous utilisez !

À Saint Philbert de Grand Lieu et bientôt dans toute la France !

www.eltico.fr
contact@eltico.fr
FB : ellicowork
Insta : Ellicoworking



CONSTRUCTION | AGRANDISSEMENT
RÉNOVATION | AGENCEMENT
| HABITAT PARTICIPATIF

Ma maison mon bien-être

L'EXPERTISE TOUT CORPS D'ÉTAT D'UN CONSTRUCTEUR LOCAL ET EXPÉRIMENTÉ

- Tous les métiers du bâtiment en interne pour la réussite et la performance de votre projet d'habitat.
- Plus de 3 000 projets réalisés depuis 1986.
- Un emploi 100% local.

Ma
maison
macoretz

Macoretz Scop - La Hurline - 4, route de Nantes - 44320 SAINT-PÈRE-EN-RETZ
Espace conseil Ma Maison Macoretz - 75, rue Ernest Sauvestre - 44 000 REZÉ
02 40 21 82 90 - www.macoretz.fr    