

ICI & MAINTENANT

Transitions et alternatives, le magazine gratuit qui défriche



Nantes, sa métropole, son vignoble

08 | Automne - Hiver 22 - 23

**Faire
comme on
sait**

Savoir-faire
Rencontre avec des artisans

Être à sa place
Nourrir sa confiance en soi

“ Préparez l’avenir avec
la Coopérative Funéraire de Nantes.

Votre opérateur funéraire
éthique et solidaire.



Venez nous rencontrer au Forum Titi Floris
7, Rue Louis Blériot - 44700 Orvault
Tél : 02 85 52 38 39



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE NANTES

www.cooperative-funeraire.coop

Conception : www.lasouriscourtjours.fr • Illustrations : FreePik • Crédit photo © Coopérative Funéraire de Nantes -
Bleuenn Lefebvre • Coopérative Funéraire de Nantes SCIC SAS au capital variable de 24 940 euros - Responsable Légal :
Sabine Le Gonidec - Hab. Préf. 201644203 - N°ORIAS 16006132 - Siret 821 753 720 00019 - APE 9603Z

Édito

Vous tenez entre vos mains, le numéro 8 du magazine Ici et Maintenant. Il y a deux ans, nous avons fait le pari de créer un magazine sur les transitions sociétales et individuelles à Nantes. Mais pour quoi faire ? Dans un premier temps, nous avons voulu participer à ces transitions, en nous faisant les témoins de ce qu’il se passe, en donnant la parole à ceux qui y participent. Pour nous, les transitions personnelles et sociétales sont intimement liées ; car nous observons que les personnes qui mettent en place des projets écologiques, solidaires, au service du bien commun, sont souvent celles qui ont une bonne connaissance d’elles-mêmes, et qui ont identifié les domaines dans lesquels elles sont « à leur place ».

C’est pourquoi nous donnons la plume ou nous tendons le micro à ces « transitionneurs », et à tous ceux qui se sentent concernés. Vous, les lecteurs, vous nous avez indiqué le chemin. Grâce à vous, nous avons modifié la maquette, créé des rubriques, fait évoluer le contenu. Et ce n’est pas fini, car nous cherchons sans cesse à améliorer le concept du magazine. Dans un avenir proche nous aimerions distribuer le magazine sur la côte (St-Nazaire, La Baule, Pornic) et créer de nouvelles rubriques pour évoquer des sujets sur ces territoires. Écrivez-nous si ce projet vous intéresse car nous constituons une équipe sur place (icietmaintenantlemag@gmail.com).

Notre magazine est financé par les encarts publicitaires. Nos « clients » sont aussi des transitionneurs, ceux qui osent, ceux qui changent le monde. Nous mettons en lien toutes ces énergies qui œuvrent à faire de notre territoire un endroit vivable, pour longtemps. Pour nous soutenir vous pouvez vous abonner sur notre site internet, et parler du magazine autour de vous !

Merci à vous.

Sylvie Huron



www.icietmaintenant-mag.fr



vibre
formation

Devenir Sophrologue Formation en présentiel

Nantes

Rentrée 2023

Inscriptions ouvertes !

Contact

0663784220 - bonjour@vibre-formation.fr

ICI & MAINTENANT c'est gratuit !

Le magazine met en lumière les acteurs locaux qui proposent des alternatives aux modes de fonctionnement de notre société, à travers des dossiers thématiques, des interviews, des portraits, un agenda...

Une diffusion stratégique et locale

› 10 000 EXEMPLAIRES DIFFUSÉS GRATUITEMENT sur Nantes, les 24 communes de l'agglomération et le vignoble nantais.

+ DE 300 LIEUX DE DISTRIBUTION !

Bars et restaurants engagés - Magasins de produits de seconde main et recyclés - Lieux publics et culturels - Magasins de produits naturels, bio, vrac, zéro déchet - Lieux de rassemblement de thérapeutes - Commerces engagés pour la consommation durable - Exploitations agricoles avec magasins de vente directe - Lieux de l'économie sociale et solidaire.

Choisir de communiquer avec le magazine Ici & Maintenant c'est :

- › UN ESPACE qui s'adresse directement à vos clients et prospects,
- › UN ENDROIT UNIQUE pour valoriser vos activités et initiatives,
- › PLUS QU'UN MAGAZINE, un recueil de bonnes adresses que l'on garde,
- › UN PARTI-PRIS GRAPHIQUE et esthétique fort,
- › UNE ÉQUIPE LOCALE qui connaît très bien son territoire.



Contactez la rédaction, commandez votre espace publicitaire

→ contact : Sylvie Huron / sylvie@lasouriscourtjours.fr / Tél.: 06 07 47 31 68

Réclame

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

&

Magazine gratuit N°08

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@lasouriscourtjours.fr

Rédactrice en chef, publicité et partenariat Sylvie HURON, sylvie@lasouriscourtjours.fr

Direction artistique, graphisme et maquette Labelouaquet

Illustration Labelouaquet

Impression Imprimerie VALPG, Saint-Aignan-de-Grandlieu. Imprimé sur papier PEFC

Crédits photos Adeline Moreau, Labelouaquet, Jérôme Verlynde

Correction Plume de Book, www.plumedebok.fr

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**
Projets à venir
- 6 **Portrait-robot**
De la tête aux pieds, découvrez Alain Le Provost et l'angélique des bois
- 8 **Coups de cœur**
Cocooning et sorties de saison
- 10 **Dossier : Faire comme on sait**
Savoir et savoir-faire
- 18 **Rencontre**
Jean-Philippe Rouanne de Laine et Compagnie
- 20 **Il était une fois...**
À la croisée de nos quartiers et du vignoble nantais
- 22 **Bien à mon travail**
Retrouver du sens
- 23 **Le mag & moi**
Le magazine change votre vie, écrivez-nous !
- 24 **Bien en famille**
Au menu : yoga et musique
- 26 **Chronique**
La tech et nous : notre nouvelle rubrique
- 30 **L'annuaire et l'agenda**
Découvrez qui sont nos plumes dans ce numéro et toutes les idées de sorties d'ici et d'ailleurs

Optique Le Provost

Alain Le Provost

Un opticien engagé autant pour notre santé visuelle que culturelle ! Convaincu que l'art ouvre toutes les visions, Alain défend une culture accessible de qualité, en étant partenaire, par exemple, de la Quinzaine Photographique Nantaise, des Rencontres Littéraires / Impressions d'Europe, du Passage Sainte-Croix et des Amis du Musée d'arts de Nantes.

À l'écoute ! Alain observe et conseille. Il mise sur l'expertise et le conseil adapté, basés sur une observation affûtée de votre personnalité et de vos dysfonctionnements visuels : « Nous pensons que vos lunettes sont plus qu'un accessoire, elles doivent combler votre personnalité pour vous permettre de vous sentir vous-même. Vos lunettes deviennent ainsi une véritable distinction. »

L'indépendance en poche depuis près de 60 ans, le magasin défend un conseil libre. C'est-à-dire qu'il n'est rattaché à aucun réseau de mutuelles complémentaires, pour que l'obligation de résultat ne soit liée qu'à vous !

Un peu d'audace ! Alain aime se tourner vers des créateurs pour proposer une gamme de lunettes bien calibrée, emblème de qualité : créateurs aux styles débridés, nouveaux concepteurs de montures, matières, formes, charnières particulièrement innovantes, ou exclusivités : son métier c'est aussi de chercher ! La petite dernière c'est BREF®, une marque française éco-conçue, éco-responsable et tout droit venue du Jura !

“ PAROLE D'ALAIN !
Ce n'est pas à votre complémentaire santé de choisir le degré d'amincissement des verres, la qualité des traitements ou la génération de verres progressifs : personne ne peut vous obliger à choisir un produit qui ne vous convient et convainc pas. ”

Retrouvez Alain, Quiterie et Yannick, leurs conseils et les collections au 6 rue de Budapest à Nantes. optiqueleprovost.com / T. 02 40 48 63 65

Le savoir-faire de la nature

En cette fin d'été chaud et sec, je me balade sur les bords du Cens à Sautron. Dans cette vallée verte et humide, je découvre avec stupeur le lit de la rivière asséchée. Cette eau limpide dans laquelle les truites aiment frayer et se dandiner. Elles ont trouvé refuge, je l'espère, en amont dans une eau encore présente.

Les frênes, les aulnes, les sureaux se ressourcent avec peine. Ils ont limité leur fructification pour préserver leur énergie vitale. Pas le moment de se reproduire en cette période de sécheresse. Il faut préserver des forces, limiter l'évaporation, pour nourrir le bois et favoriser la survie de l'espèce. Fin août, on voit déjà poindre l'automne. Les feuilles jaunies viennent nourrir les insectes, et charger l'humus en carbone.

Le savoir-faire de la nature est dans ses cycles, de début, et de fin. Elle sait que les temps sont durs. Et qu'il faut s'économiser. Les châtaigniers ont fait des rejets flamboyants, au cœur de cette clairière dégagée. Ils assurent l'avenir par une descendance nombreuse. Chaque élément a un rôle, une mission à accomplir, pour participer à la préservation et à l'harmonie de la forêt. Chaque plante, chaque

arbre, s'adapte aux conditions extérieures, et développe des stratégies.

Je découvre avec plaisir, la vigueur des angéliques des bois. Ce sont des baromètres fiables, indiquant que la source d'eau n'est pas tarie par la chaleur. Elles arborent fièrement leurs graines d'un vert tendre. Elles piquent, sont amères, dégagent un parfum d'agrumes. Elles viennent réveiller notre métabolisme, et nous demandent de ne pas nous enfoncer dans la torpeur. Elles nous aident à chasser nos démons, nos pensées ruminantes, nos stagnations, nos anxiétés. C'est la part des anges, qui vient ancrer en nous, la force intérieure, et la certitude de notre savoir-faire pour nous adapter. Elle rallume la flamme de notre créativité, pour préserver l'harmonie.

EMMANUELLE GUILBAUDEAU
Praticienne en phytothérapie et herboristerie

- RECETTE - Gomasio d'angélique

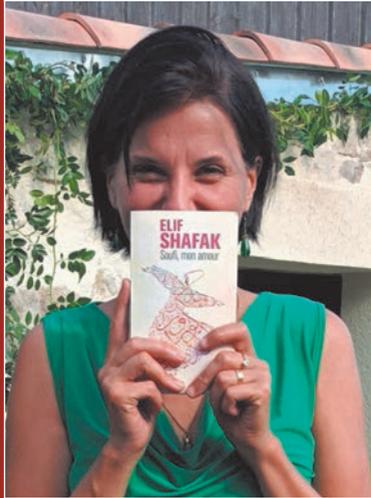
- 90 g de graines de sésame
- 5-10 g de sel marin
- 10 g de graines d'angélique

• Torréfiez les graines de sésame dans une grande poêle en remuant sans cesse pendant quelques minutes ou au four à 170°C pendant 7-8 min. Laissez-les refroidir puis versez le tout dans un blender (mixer, Thermomix ou mortier) en ajoutant le sel et les graines d'angélique.

• Saupoudrer le mélange sur vos salades, vos soupes, ou dans vos plats. Outre les vertus du sésame que ce gomasio vous procurera, il sale vos plats, et apporte la fraîcheur de l'angélique.

Femmes enceintes, ne consommez pas l'angélique. Emménagogue, elle pourrait provoquer des contractions utérines.





Elif Shafak
Éditions Poche 10/18

Soufi, mon amour

Ce roman d'Elif Shafak aborde l'Amour inconditionnel, la spiritualité et les grandes règles universelles de Vie, dépassant toutes confessions religieuses, en lien avec la pensée soufie et l'histoire du grand poète Rumi. Il nous transporte alternativement de la vie d'Ella, aujourd'hui, à la vie de Shams de Tabriz, grand mystique soufi et maître spirituel du poète Rumi, au 12^e siècle.

Ces deux hommes, par leur rencontre, connaissent et développent la puissance de l'amour spirituel et de l'unité divine, plus forts que tous les codes sociétaux. Rumi devint le plus grand poète persan, à l'origine de la célèbre confrérie soufie des derviches tourneurs. Tous les principes et schémas d'Ella s'effondrent, pour réveiller la flamme et renaître enfin. Une lecture puissante qui donne à réfléchir sur notre existence, nos croyances/limitations et notre éveil.

Par **Corinne**, 45 ans, Le Landreau



Clara Lemonnier
Éditions de L'Iconoclaste
2020

Le grand livre des guérisseuses

Quels sont les secrets des guérisseuses ? Plongez dans leur histoire, les traditions qui les nourrissent et la place qu'elles occupent du Moyen Âge au XXI^e siècle. Comment est-on passé de l'image de la bienfaitrice inspirée par la nature à la chasse aux sorcières ?

En plus de pointer ce qui lie soignantes, herboristes, sages-femmes et magnétiseuses, ce livre témoigne de l'étendue de la domination masculine. Il interroge aussi le lien entre écologie et féminisme et la manière dont sont traitées les femmes dans ce qu'elles ont de plus universel.

Un livre riche, inspirant, qui incite à être une sorcière pour soutenir toutes celles qui ont disparu !

Par **Elodie**, 47 ans, Nantes



Audrey Bigot et Martin Barraud
Éditions Éditions Ulmer

Autoconstruire en réemploi

Audrey Bigot et Martin Barraud ont autoconstruit leur petite maison en bois, autonome en énergie, à partir de rebuts de l'industrie du BTP, et ils accompagnent de nombreuses initiatives dans leurs projets de fabrication en réemploi. Leur livre « Autoconstruire en Réemploi » s'avère un véritable outil pratique pour apporter des solutions concrètes pour inclure le réemploi à son projet de construction.

Au travers d'un éloge du « faire soi-même », l'Atelier « Moins Mais Mieux » nous délivre ses conseils pour organiser un chantier, dénicher des matériaux, les stocker, et surtout leur donner une seconde vie !

À recommander à tous-tes les bricoleurs et toutes les bricoleuses en recherche d'inspiration !

Par **Meven**, 26 ans, Nantes

Les coups de cœur de Ligean

Nature et jardins

L'automne est la saison idéale pour (re)découvrir le « Cimetière parc » et son arboretum, 2 500 espèces et 11 000 arbres répartis sur 50 ha, près du Cardo au nord de Nantes. À proximité de l'allée des Magnolias, un trésor botanique se dévoile : un Ginkgo biloba 'Horizontalis', une légère brise vous frôle et vous vous retrouvez sous une pluie de feuilles d'or.
Anecdote : les arbres femelles, comme ceux plantés rue de Français libres sur l'île de Nantes, produisent des ovules (fruits) qui, en s'éclatant au sol, dégagent une odeur nauséabonde de vomit, c'est pourquoi ce sont souvent des arbres mâles que l'on retrouve dans nos villes.
→ <https://jardins.nantes.fr/N/Jardin/Parcs-Jardins/Plus/433/Cimetiere-parc.asp>

Au petit Grenier

L'association « Au petit Grenier » à Saint-Herblain, à proximité de Beauséjour, est une mercerie ressourcerie, mais aussi une véritable caverne d'Ali Baba où s'entremêlent coupons de tissus, laines, dentelles, accessoires, etc. Et aussi linge de maison, chouchous, accessoires « zéro déchet », provenant de dons de particuliers et d'inventus d'entreprises. Chacun(e) y trouvera son bonheur !
→ **Ouvert les mercredis, vendredis et samedis de 10h à 17h30. Retrouvez l'association au salon Créativa de Nantes du 3 au 6 novembre 2022.**

Naonair

J'ai la chance d'être bêta testeuse de la nouvelle application « Naonair » de l'association « Air Pays de la Loire » qui est en charge de la mesure la qualité de l'air dans la région. Cette application, dévoilée lors de la Nantes Digital Week, permet de connaître en temps réel la pollution de l'air dans toute la métropole nantaise. Elle génère aussi des itinéraires « vélo » ou « piéton » soit en mode « le plus rapide » ou « le plus sain ».
→ www.naonair.org

Votre bien-être n'attend plus ... que vous !

Plus de 20 pratiques...

...basées sur les principes physiques naturels ancestraux, la physique quantique et les neurosciences.

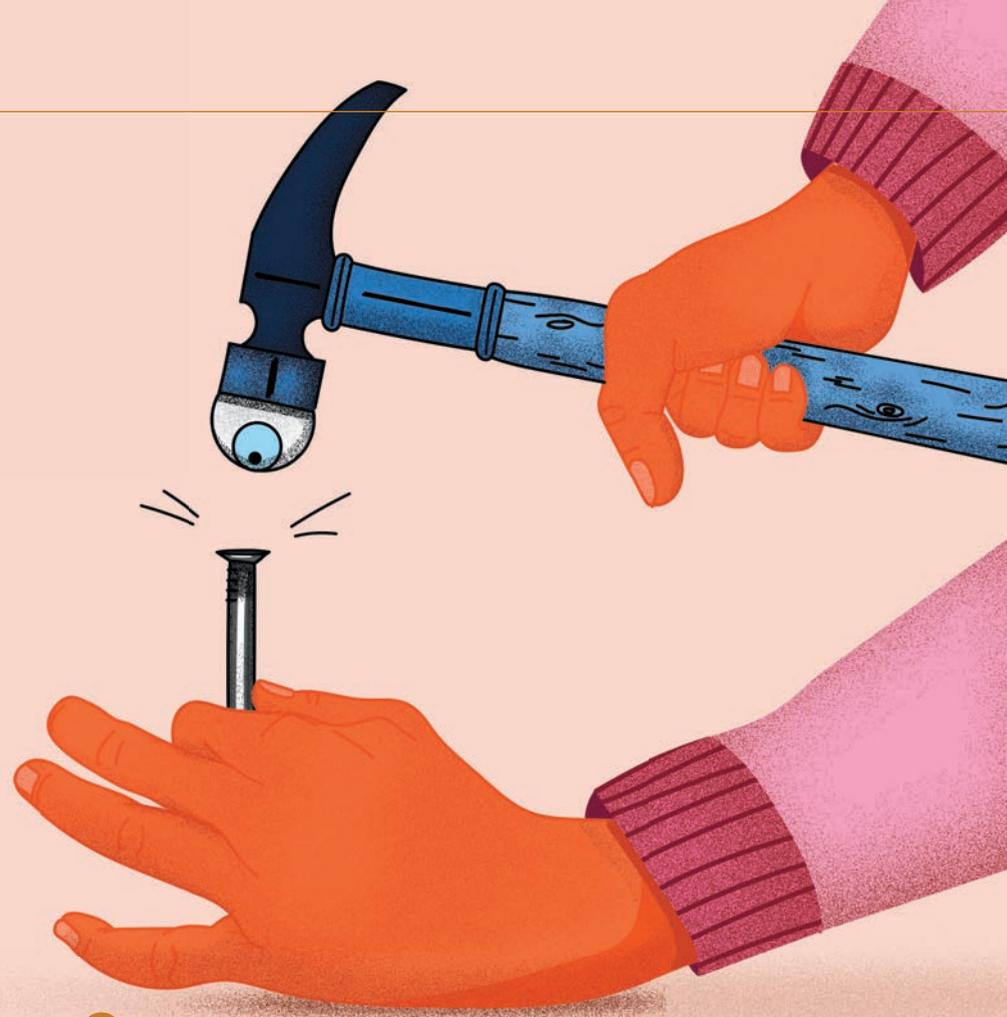
A Spa21, nous vous accompagnons dans la construction de votre chemin de bien-être qui allie Science et forces de la Nature.

https://spa21nantes.fr

☎ 02.40.34.81.91

📱 @spa21nantes

📍 188 Boulevard des Pas Enchantés,
44230 Saint-Sebastien-sur-Loire



Faire

Savoir faire, être à sa place

comme on sait

Un savoir-faire, c'est l'exercice d'une activité pratique, d'une technique, d'une action efficace, sur le réel ou de transformation de la réalité. Et exceller dans cet exercice, c'est être à sa place, ne plus se demander quel est le sens, juste « faire comme on sait » !



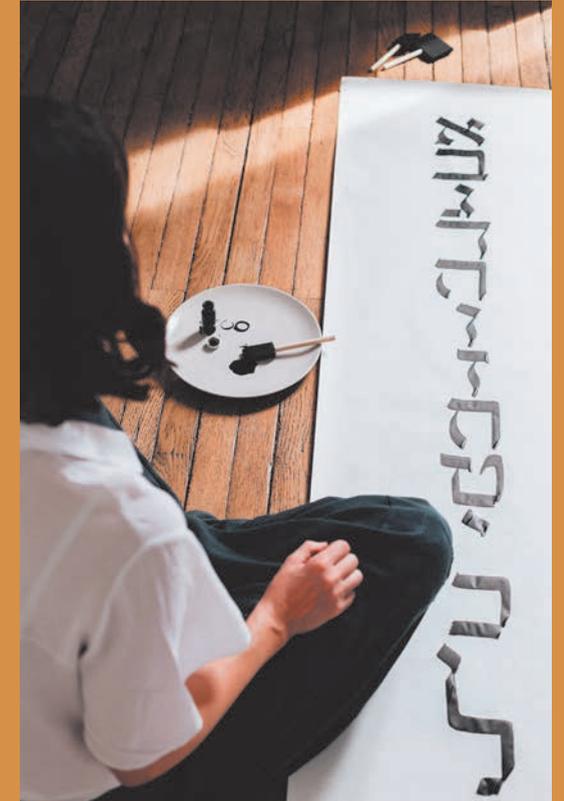
Alphabet sacré

LES 22 LETTRES HÉBRAÏQUES, UNE SOURCE INÉPUISABLE QUI NOUS INVITE TOUJOURS PLUS LOIN EN NOUS-MÊME.

22 est un maître nombre. Comme les 22 arcanes majeurs du Tarot de Marseille. Le mot Tarot vient du mot inversé « Torah », qui désigne les cinq premiers livres de la Bible hébraïque, qui, pour être accessible à tous, a vu ses principes essentiels traduits en dessins. Des petits dessins pour chercher le grand dessein. Il en résulte les 22 lames du célèbre jeu de carte.

La mystique traditionnelle raconte qu'il est une musique à l'origine de la Création dans l'univers. Une musique scindée en 22 morceaux pour devenir audible à l'oreille humaine. Les anciens se sont mis à chanter ces morceaux de musique au-dessus du sable, qui prit une forme. Ainsi ont été créées chacune des lettres de cet alphabet.

Vous connaissez sans doute cette expérience montrant du sable qui prend une forme particulière en fonction du son d'une enceinte. Si le son est changé, le sable change de forme.



On en déduit alors facilement que la forme prend sa source dans la vibration du son. La vibration est donc plus importante que la matière elle-même.

D'ailleurs quand on est malade, on n'est pas en forme... n'est-ce pas ? L'une des possibilités de changer de forme est alors de changer la fréquence du son qui l'entoure. Si je change la musique, je donne une autre direction à la matière en changeant le plan qui réside à l'intérieur. Voilà le principe du Verbe Créateur.

Comme les 22 acides aminés essentiels constituant chaque être vivant, l'humain est relié aux 22 chemins de l'Arbre des Séphiroth, appelé aussi « Arbre de vie ». Il passe par ses 22 sentiers pour son propre développement spirituel. Chaque lettre a un sens et est considérée comme un maître qui a quelque chose à nous enseigner.

SARAH FILLION
Praticienne de rituels d'Incorporation des Lettres Hébraïques, fondatrice de l'Être sacré

Savoir-faire pluriels

Certains métiers de service, surtout féminins mais pas seulement, sont déconsidérés et dévalorisés. Les métiers de conseillère de vente à domicile ou de professionnel du ménage pourraient paraître comme « faciles », alors qu'ils nécessitent des connaissances, de l'expérience, et des « savoir-être » importants. Le savoir-être s'intéresse aux qualités comportementales : l'attitude, la façon dont on réagit face à une situation, et les valeurs que l'on incarne. Zoom sur les métiers des services ménagers et de conseil en vente à domicile.

L'entretien à domicile, un métier valorisant, des savoir-faire pluriels.

Le secteur d'activité des services ménagers souffre d'une réputation peu vertueuse au regard des conditions de travail existantes : précarité, instabilité, absence de considération des personnes et du secteur. La motivation des fondateurs de la Scop Very'Fiable, il y a dix ans, était de créer une structure respectueuse de ses membres, en remplaçant l'humain au cœur de ce secteur.

Les professionnels du ménage offrent leurs services aux particuliers et entreprises. Pour cela, de réelles compétences professionnelles et de nombreuses qualités sont requises : connaissances sur les procédés de nettoyage et les règles d'hygiène, rigueur, capacité d'adaptation, autonomie... Et la prestation d'entretien va bien au-delà de l'aspect technique. La relation de confiance que le client tisse avec l'intervenant qui entre dans son espace intime appelle à reconsidérer le métier. La relation humaine est essentielle, comme en témoigne deux collaboratrices : « c'est la satisfaction de rendre un environnement propre et bien rangé après mon intervention qui me motive ainsi que la reconnaissance de mon client » (Agustina). « Notre satisfaction passe également par la reconnaissance salariale. » (Marjorie). Comme tout métier, il s'apprend, il se transmet. Les intégratrices de Very'Fiable, dotées de l'expérience du terrain, ont aussi pour mission d'accompagner les intervenants, notamment quand ils arrivent dans l'entreprise. La notion de transmission est primordiale et passe par le développement de process d'intervention pour assurer une qualité de service, un savoir-faire né de leur expérience, l'envie de s'impliquer dans ses missions et l'appréhension d'un métier en continuant



à apprendre chaque jour avec les clients. C'est une main tendue dont elles ont bénéficié et qu'elles tendent à d'autres aujourd'hui.

ANNE CHAUCHET

Gestion et relations clients chez Very Fiable

Conseillère de vente chez Body Nature, au service du bien-être

SH : Lætitia, pourquoi avez-vous choisi ce métier ?

Lætitia : À l'époque, c'était une question d'opportunité, j'étais assistante maternelle. Mais j'avais envie de changer d'activité, et ma conseillère Body Nature m'a proposé de rejoindre l'équipe. Aujourd'hui, j'ai vraiment l'impression que les compétences recherchées correspondent à ce que je « sais bien faire ».



Par exemple, une conseillère de vente à domicile doit avoir une grande capacité d'écoute : on écoute vraiment les besoins des clients, leurs habitudes de vie et de consommation. Ce n'est pas de la « force de vente », on essaye plutôt de trouver des solutions à des questions. Par exemple, enlever une tache dans la baignoire, aider une adolescente à être moins stressée, soulager une peau réactive à tous les gels douches, etc. Bien sûr, il faut aussi être sociable, aimer les gens, aimer rencontrer de nouvelles personnes. Mais ce métier nécessite aussi d'être organisée, rigoureuse, de savoir tenir des comptes, et d'aimer être indépendante : savoir gérer son temps, son planning.

SH : Quels sont les profils des conseillères de vente Body Nature ?

L : Il y a vraiment toutes sortes de profil, et pas seulement des femmes ! Le point commun, c'est bien sûr l'intérêt de travailler dans une entreprise engagée pour la protection de l'environnement. Les conseillères de vente sont très souvent des clientes de la marque donc elles connaissent les engagements de Body Nature pour des produits écologiques et biologiques. Certaines sont adhérentes d'associations écologiques : la LPO (Ligue de protection des oiseaux) ou Sea Shepherd par exemple. Certaines sont praticiennes en santé naturelle : hypnothérapeute, naturopathe, coach, etc. Et puis il y a aussi des retraitées de l'Éducation nationale, d'anciennes commerçantes, des étudiantes. C'est une activité qui correspond à celles qui aiment l'indépendance tout en appartenant à une équipe.

SH : Et comment savez-vous que cela vous correspond pleinement ?

L : De nature, je suis curieuse, les plantes me passionnent (j'ai un BTS agricole en analyse biotechnologique) et j'aime bien comprendre comment tout fonctionne. Le fait d'être formée régulièrement, sur la composition des produits et leurs bienfaits pour la santé, cela me plaît beaucoup ! Je suis à l'aise pour apporter des explications à mes clients. Je suis très investie dans le milieu associatif, dans ma commune, auprès des parents d'élèves, du théâtre, etc. Je viens d'une famille où l'engagement pour le bien collectif est une chose naturelle. De mon engagement associatif à mon métier de conseillère, il n'y a qu'un pas : il s'agit de travailler en équipe, de solidarité et d'amélioration du bien-être. PROPOS RECUEILLIS PAR SYLVIE HURON

L'Avant-Garde Robe

1ÈRE BOUTIQUE EN FRANCE À PROPOSER LA LOCATION DE VÊTEMENTS D'OCCASION



- ✓ Vêtements triés sur le volet
- ✓ Nettoyage inclus
- ✓ Ne stockez plus
- ✓ Tailles du 34 au 48
- ✓ À partir de 39,20€/mois

RUE JOFFRE
MIRIS



ET SI VOUS PASSIEZ À L'ABONNEMENT ?

Un dressing évolutif et vertueux

Exit les achats à usage unique et vêtements superflus qui encombrant vos placard ! Grâce à notre système d'abonnement, louez vos vêtements et changez de look en toute simplicité, autant de fois que vous le souhaitez !

Trop attachée à vos vêtements ?

Nos pièces sont aussi disponibles à l'achat. Nous avons fait le choix de la seconde main pour que notre offre reste vertueuse et respectueuse de l'environnement, quelle que soit votre façon de consommer !

2 RUE LEBRUN, À 2 PAS DE LA CATHÉDRALE
OUVERTURE EN CONTINU

WWW.AVANTGARDEROBE.FR

Savonnière, un métier passion

Je suis admirative des gens qui créent, qui font avec leurs mains, qui façonnent. Moi qui suis toute la journée devant mon ordinateur, j'ai l'impression de ne rien savoir créer autrement que des idées, des concepts, et que l'on est bien trop nombreux à faire cela. J'ai donc adoré rencontrer Olga Lastennet, fondatrice de Lulu et Guite, savonnerie artisanale à Couëron.

SH : Olga, que vous évoque le terme de « savoir-faire » ?

Olga Lastennet : Le savoir-faire du savonnier est, comme pour beaucoup de savoir-faire artisanaux, absolument passionnant.

Il allie 3 compétences particulières :

- La maîtrise du procédé chimique qui est employé, qui est la saponification à froid (mélange de corps gras comme les huiles et les beurres végétaux avec de la soude et de l'eau,
- La technique manuelle, de fabrication,
- Et la créativité pour formuler de nouvelles recettes.



Lulu et Guite,
savonnerie artisanale
à Couëron
www.luluetguite.fr

SH : Quel regard portez-vous sur la cosmétique industrielle ?

OL : On sait que l'industrie cosmétique utilise les dérivés de l'industrie pétrolière, très polluants, et que leur budget de communication et marketing est énorme. Quant aux bienfaits sur la peau, je laisse chacun juger... C'est dans mon laboratoire à Couëron que tous nos produits sont fabriqués, et que je développe de nouvelles formulations en cosmétique. J'ai travaillé sur une offre « zéro déchet » (moins de packaging) et je propose des produits certifiés bio, entièrement composés d'ingrédients naturels. Tous les savonniers artisanaux vous diraient la même chose que moi : nous ne faisons pas le même métier que les industriels.

SH : Auparavant, vous étiez responsable du service client dans une entreprise industrielle, comment avez-vous su que l'activité de savonnière allait vous convenir pleinement ?

OL : La savonnerie artisanale allie ce que j'aime faire dans la vie : j'aime comprendre et analyser, il y a un côté scientifique dans la formulation qui m'intéressait. J'aime aussi le côté manuel, faire moi-même. J'aime aussi me remuer les méninges pour créer ! Par exemple, inventer de nouveaux parfums, en utilisant les huiles essentielles, ou bien donner de la couleur aux savons, grâce au monde minéral et végétal. On peut colorer un savon grâce à des pigments minéraux, des argiles, de la poudre de cacao, du jus de carotte, etc. Les possibilités sont infinies ! Enfin, on peut également incorporer d'autres ingrédients pour changer leur texture, avec par exemple des graines de pavot pour obtenir un effet gommant, ou des pétales de calendula pour un effet visuel. J'essaie d'être cohérente par rapport à mes valeurs et à ce que je suis, j'ai la chance d'exercer ma passion et je suis fière de proposer des produits sains pour la peau qui préservent l'environnement !

PROPOS RECUEILLIS PAR **SYLVIE HURON**

Cuisiner et nourrir sa confiance en soi

L'alimentation et la cuisine sont des éléments importants dans l'espace social. Si l'alimentation est une action vitale de notre quotidien, la forme, l'importance et le temps que nous accordons à la cuisine peuvent largement différer d'un individu à un autre.



Me concernant, la cuisine est à la fois un refuge dans lequel il m'est possible de m'exprimer et laisser libre cours à mon imagination ; elle est également un héritage familial, légué par les femmes qui m'ont élevée. Elle est enfin vectrice de joies immenses lorsqu'elle est à l'origine de moments de partage autour de tablées vivantes et animées. Comme l'écrit si justement Ryoko Sekiguchi, traductrice et autrice franco-japonaise, « la cuisine de manière générale est plus vectrice d'émotions et d'imaginaire que tout autre objet culturel » (Hors-série Tempura « *Manger le Japon* », 2022). Convaincue que la cuisine rassemble, libère, apaise, enrichit et instruit, j'ai cherché pendant de nombreuses années la façon de mettre à profit ma passion et mon savoir-faire au service des autres.

En 2020, ce besoin et cette envie de transmission ont commencé à se matérialiser sous la forme de cours de cuisine au domicile de particuliers. Le concept était simple, je souhaitais rendre accessible à tous le bonheur que procure le fait de cuisiner pour soi et les siens. Dès le début de cette nouvelle activité, j'ai rapidement pris conscience de sa dimension quasi-thérapeutique et de sa capacité à être un incroyable vecteur de

lien social et humain. Confiance et dépassement de soi, ouverture à l'autre, apaisement, accomplissement, ou encore fierté sont autant de sentiments dont j'ai été témoin. Parce qu'elle fait appel à nos cinq sens, la cuisine est un formidable déclencheur d'émotions qui nous renvoie très souvent à l'enfance. J'ai le souvenir de cette jeune femme qui, à peine m'avait-elle accueillie chez elle, s'était sentie obligée de justifier qu'elle n'était douée en rien. Pourtant, à la fin de notre cours, lorsque je lui ai proposé de goûter son plat, elle s'est brusquement tournée vers moi les larmes aux yeux, en me disant « ça a le goût de ce que me faisait ma maman ». Quelques semaines plus tard, elle m'écrivait pour me raconter qu'elle avait enfin réussi à inviter des ami-es chez elle pour leur faire goûter ses petits plats.

Consciente de l'effet positif que la cuisine peut avoir, l'écoute et la bienveillance se sont naturellement mêlées à mon savoir-faire culinaire. Chaque nouvel atelier est désormais l'occasion de prodiguer à chacun quelques précieux conseils pour gagner, recette après recette, un peu plus de confiance en soi.

CAMILLE SULTRA
Cuisinière autodidacte

Savoir relier comme Pascale

Connaissez-vous la rue Elie Crépeau ? Et bien c'est là que Pascale Chassagny exerce son savoir-faire autour des livres, elle est relieuse, restauratrice, deux approches complémentaires.

« **Q**uand on est relieuse, on prend des initiatives, on change l'aspect de l'ouvrage, on y met un peu de soi-même, et du client, dans la déco, l'habillage du livre. Pour la restauration, on doit se mettre au service de l'ouvrage uniquement et le rendre le plus conforme possible à ce qu'il était à l'origine. » Ajoutons encore le métier de doreure, c'est-à-dire le titrage, et les décorations sur les couvertures.

Ses grandes joies professionnelles sont ancrées dans la relation qu'elle noue avec ses clients qui apportent à l'atelier un défi chaque fois renouvelé, et qui lui confient leurs souvenirs à travers les livres.

« Écouter, conseiller et puis éclairer mes clients dans leurs choix, j'ai ainsi fait une reliure en plexi, ou en bois ! Même pour les cuirs, il faut opérer des choix. Et puis, je suis attachée à respecter la valeur sentimentale des ouvrages déposés.

Il doit y avoir quelque chose qui passe, d'abord une confiance, et de ma part une écoute attentive. Quelques-uns de mes clients sont des collectionneurs. » Pascale est aussi très attachée à la transmission de son savoir-faire, la preuve ? Elle propose des ateliers loisirs (mercredi, jeudi, vendredi), en petits effectifs. Entre exigence et bienveillance, les ouvrages apportés retrouvent vie.

D'autres activités lui tiennent à cœur : en partenariat avec des associations, elle insère son action éducative de reliure dans des projets pédagogiques auprès des scolaires, y compris des maternelles !

Autre direction, la reliure autour du récit de vie, en service palliatif en collaboration avec une biographe hospitalière (« Les passeurs de mots »). Elle offre à chaque personne deux exemplaires reliés de leur biographie... Enfin, elle exerce en EHPAD (« Peindre est un jeu ») où elle a réalisé, conjointement avec des résidents et des enfants, un abécédaire relié. La reliure... pour relier, qui dit mieux !

PROPOS RECUEILLIS PAR
ANNIE DE BUTLER

Plus d'infos :
Atelier Pascale
Chassagny
06 82 11 70 55
24 rue Elie Crépeau
44300 Nantes

Quitter l'écran pour travailler la matière, quel plaisir !

On observe, au XXI^e siècle, un véritable engouement pour l'artisanat. Comme pratique amateur, en mode DIY, au sein d'ateliers créatifs ou dans le cadre de tourisme d'expérience, mais aussi comme choix professionnel suite à une reconversion. Une tendance qui traduit le besoin d'un autre rapport au monde, celui qui s'appréhende directement par le sensible, et non plus médiatisé par l'écran.

L'artisanat, c'est l'éloge de la main, du geste et de la lenteur, c'est un rapport direct à la matière par les sens : modeler la terre, couper du cuir, assouplir l'osier, tisser la laine, travailler le bois, brasser la bière, etc. Ces pratiques exigent une part de réflexion, d'imagination et de sensibilité. Elles engagent tout autant la tête et le corps, doivent composer avec la matière, et mobilisent des techniques souvent ancestrales. C'est pourquoi leurs savoir-faire se transmettent surtout par la pratique. Le « langage silencieux » des artisans, comme celui de la matière qui résiste, ne se formalise pas facilement. Cette tendance forte relève d'un mouvement global en occident, soutenu par l'UNESCO qui labelise toujours plus de « patrimoines culturels immatériels », car ils sont durables, favorisent les relations sociales et difficilement délocalisables. En acceptant la lenteur de la technique de production, en revendiquant la singularité et la proximité, en nous reliant au passé, l'artisanat interroge notre modernité. Il nous aide à remettre en question un modèle de consommation de masse où l'on ne sait plus par qui, où et comment, sont fabriqués nos biens de consommation. Mais pour les artisans professionnels, l'écran n'est jamais loin. Ils doivent dorénavant mettre en scène leur savoir-faire, leur authenticité, et leur singularité sur WeCanDoo, Instagram ou Etsy par exemple, pour être présent sur un marché qui recompose de façon inédite le local et le global.

ANNE-FRANCE KOGAN
Sociologue et professeure

**PORTES OUVERTES
DÉCORATION**

Papiers peints, peintures, enduits, sols...

**VENDREDI
18 NOVEMBRE
2022**

**GRATUIT
TOUTE LA
JOURNÉE**

BIOSFAIRE NANTES
3 rue du marché commun
44300 Nantes



**BRASSERIE ARTISANALE
PHILMORE**
www.philmore.fr

Des bières artisanales, bio, fabriquées dans le plus grand respect de l'environnement : circuits courts, réemploi des bouteilles, des emballages, livraison à vélo ...
Déguster une PHILMORE c'est s'engager.

22 bis rue Emile Zola 44 400 REZÉ
06 17 74 58 11
brasseriephilmore@gmail.com

ici, Alain Millet,
éleveur de brebis
à La Remaudière
(44)

**LE CERCLE VERTUEUX
DES SAVOIR-FAIRE !**

NOUS AVONS RENCONTRÉ LA

SCOP: Laine et Compagnie

La laine de mouton, qui accompagne les humains depuis les débuts de l'agriculture, est utilisée dans la literie depuis l'Antiquité. Les Gaulois s'en servaient déjà pour façonner leur couchage. Elle est isolante, respirante et naturellement hypoallergénique. La fabrication de literie en laine de mouton en France entretient un cercle vertueux de professionnels passionnés, attachés à tous ces savoir-faire.

PAR SYLVIE HURON

C'est Jean-Philippe Rouanne, Directeur de la SCOP Laine et Compagnie, qui agit en faveur de la filière de la laine depuis 21 ans, qui m'a emmenée sur la trace des savoir-faire des artisans et des agriculteurs, grâce à l'aventure de la laine de mouton !

Sylvie Huron : Jean-Philippe, que t'évoque le concept de « savoir-faire » ?

Jean-Philippe Rouanne : Je dirais que la fabrication de literie en laine concerne la sauvegarde des fabrications traditionnelles, tout en suivant l'évolution des techniques.

Par exemple, les savoir-faire liés à la fabrication d'objets matelassés garnis avec de la laine de mouton regroupent de nombreuses compétences : l'appréciation sensible de la densité de la matière qui constitue le garnissage, de manière à ce qu'il soit homogène (ce qui va influencer sur la répartition de la laine en nappe ou en flocons), puis la mise en œuvre des techniques de couture et de capitonnage afin de cloisonner la laine en la compartimentant. Toutes ces gestuelles sont éminemment manuelles, et demandent de l'expérience et de la concentration. Le métier s'apprend par la transmission des gestes, puis chacun apporte sa touche personnelle dans la réalisation.

SH : Quelles sont les autres savoir-faire nécessaires à la fabrication de literie en laine ?

J-P R : L'élément primordial d'un artisan, c'est la qualité de la matière première ! Produire une laine de qualité demande une réelle concertation à la croisée entre plusieurs métiers (le tondeur, l'éleveur, le fabricant), ce qui en fait une aventure humaine et technique passionnante dont l'apprentissage est constant.

Nous avons un partenariat avec Alain Beliard, qui est tondeur en Loire-Atlantique. Son savoir-faire réside dans la sélection des élevages en tenant compte des races de mouton, ainsi que des conditions d'élevage, car la qualité de la laine (sa résistance, son ressort, sa « nervosité ») est indissociable de l'état de santé des animaux.

Le tondeur connaît bien les éleveurs et aussi les animaux : si la tonte est utile à l'homme, récolte d'une matière première naturelle aux qualités

uniques, elle est surtout une condition du bien-être animal et est indispensable à la bonne santé du mouton.

SH : Ici, en Loire-Atlantique, tu achètes la laine chez Alain Millet à La Remaudière, peux-tu nous expliquer pourquoi la laine de ses moutons est de grande qualité pour votre activité de matelasserie ?

J-P R : Alain est un éleveur très rigoureux : en tant qu'ancien vétérinaire, il apporte un grand soin au bien-être des animaux. Là aussi, les savoir-faire sont importants : il s'agit de bien mener son cheptel afin que tout se passe bien toute l'année. Alain produit aussi de la viande, c'est son activité principale, qu'il vend en circuit court.

Ses brebis sont à l'herbe une grande partie du temps. De plus, il a planté 250 arbres l'hiver dernier afin de pratiquer l'agroforesterie sur son exploitation : les racines vont redistribuer l'eau et les feuilles mortes produisent de la matière organique. Tout cela dynamise la vie du sol et promet une ressource en herbe plus pérenne. Ses brebis vont donc paître au milieu des arbres, à l'ombre : tout cela est très bon pour le bien-être des animaux, et donc pour la qualité de la laine !

En fait, quand vous achetez un matelas en laine, ce n'est pas seulement pour faire attention au confort de votre sommeil mais aussi pour soutenir tous ces savoir-faire !

Laine et Compagnie propose une gamme complète d'articles de literie (matelas, futons, couettes, oreillers, surmatelas, couchages d'appoint et de voyage)
→ laine-et-compagnie.fr

**Alain Millet,
La Cabane à moutons
- La Mossetière -
La Remaudière.**

→ Retrouvez-le sur Facebook :
[@lacabaneamoutons](https://www.facebook.com/lacabaneamoutons)

Il était une fois...



© thomas-schaefer-runsplash

... dans le quartier

Médiation : se trouver « au beau milieu » ?

Plantons le décor. Depuis la rue de Québec, au cœur du Quartier Nord de Nantes, l'association PaQ'la Lune organise des chantiers artistiques à Nantes Nord et Nantes Est, mais aussi à Orvault, Châteaubriant, en Maine-et-Loire, et depuis peu en Bretagne. Créée en 1999 en tant que compagnie de théâtre, elle encourage la pratique artistique et permet la rencontre entre artistes et habitants. Lorsqu'elle intervient dans l'espace public, grâce à des animations de rue par exemple, on parle de « médiation sociale et culturelle ».

Serait-ce « faire le lien » entre le public et une œuvre, entre un habitant et une institution, au sein d'un groupe ? À PaQ'la Lune, c'est en tout cas toujours une histoire de rencontres, qui

s'écrit au gré des envies et des besoins, qu'ils soient exprimés d'emblée, au hasard d'une discussion, ou après des mois d'échange. Avec ce qu'elle suppose d'écoute, d'empathie, et de capacité d'adaptation, la médiation fait naître des pépites, des imprévus bienvenus. Comme cette habitante de Nantes Nord qui, un jour, nous parle de la langue des signes et quelques semaines plus tard initie ses voisins et les membres de l'association à ce langage nouveau.

À travers les chantiers artistiques de l'association, les médiatrices de PaQ'la Lune se trouvent à la croisée des chemins. Elles invitent tantôt le public à les rejoindre, tantôt l'artiste. Bien souvent, elles font le premier pas. Alors dans un joyeux mouvement permanent, se dessine le jeu de la médiation. Tendre la main, improviser, porter sa voix et celle des autres, pour que chacun s'exprime et joue son propre rôle.

Finalement, la médiation à PaQ'la Lune, c'est certainement permettre à chacun et chacune de prendre le devant de la scène. Nouer des liens durables, en intervenant régulièrement dans un quartier, en instaurant une confiance réciproque, et en se retrouvant au beau milieu d'une création du quotidien : celle des relations humaines et de l'expression culturelle.

GLAWDYS SAUVAGET

Responsable Loire-Atlantique, association PaQ'la Lune

... dans le vignoble

Agriculture saine et durable : peut-elle nourrir la planète ?

Notre société a beaucoup évolué ces deux derniers siècles grâce aux progrès de l'agriculture qui, devenant plus efficace, permet de nourrir toujours plus de personnes avec moins d'agriculteurs actifs. Nous savons produire de plus en plus de nourriture sur moins de surface agricole. Par cette évolution, la majorité des salariés des champs ont troqué leurs bottes pour rejoindre les usines, puis les bureaux.

L'ultime révolution agricole a aussi été permise par la disponibilité de ressources pétrolières abondantes et peu chères. Aujourd'hui, bien que ces ressources soient plus rares et moins accessibles, les politiques agricoles continuent de

soutenir une agriculture chimique qui ne peut rien produire sans pétrole, tout en soutenant que l'agriculture biologique ne permet pas de nourrir la planète. Or, une agriculture biologique intensive en main d'œuvre nécessite 4 000 m² par habitant pour se nourrir de façon durable, soit bien moins que la surface disponible de 13 000 m² par habitant. La bio peut donc nourrir la planète à condition que nous soyons plus nombreux à remettre les mains dans la terre et que ce métier redevienne un avenir valorisant pour les jeunes d'aujourd'hui. Ce ne sont pas le philosophe Mathew Crawford qui fait « l'éloge du carburateur » et du travail manuel pour l'épanouissement personnel, ni les nombreux Français retournés au potager depuis la période COVID, qui me contrediront.

De plus, les opportunités de mettre sainement les mains dans la terre sont de plus en plus nombreuses dans notre département, car la Loire-Atlantique compte 20 % d'agriculteurs bio, le record français. Dans le vignoble, ce sont plus de 40 vigneronnes qui cultivent leurs vignes en bio (liste des vigneronnes bio sur www.muscadet.fr). Autant de possibilités pour tous de se rapprocher de la terre, comme pendant les vendanges où nous accueillons des vendangeurs du monde entier, musiciens, bijoutiers ou ingénieurs, pendant une dizaine de jours. Et vous, quels sont les paysans et vigneronnes bio qui vous nourrissent ?

EMELINE BERGERON

Vigneronne, Domaine de la Fessardière à Vallet

Et si l'on retrouvait du (bon) sens au travail ?



Le monde du travail et les organisations sont durablement affectés par les transitions en cours, un changement de cycle profond... qui n'est certainement pas seulement une crise. Plus que jamais nous sommes en recherche de sens et attendons de nos métiers qu'ils en aient aussi.

Au-delà du green washing* ou du social washing**, des organisations (entreprises, associations, administrations...) innovent sur les plans RH et managérial. Elles expérimentent de nouveaux leviers d'engagement et de motivation des salariés, fondent leurs perspectives sur plus d'intelligence collective et de collaboratif. Non, ce rêve n'est pas inaccessible, c'est un changement profond de posture et de culture d'entreprise.

Être bien au travail, c'est d'abord apporter du sens et une qualité dans les relations au quotidien : des savoir-faire et savoir-être indispensables au manager d'aujourd'hui.

« Si tu vois tout en gris, déplace l'éléphant ! »

Dans un pays managé par le risque depuis tant d'années, nous militons pour une vision plus

humaine, moins normative, où la créativité, l'agilité et la diversité deviennent de vrais leviers d'action.

C'est d'ailleurs ce qui fonde la performance sociale et économique des organisations apprenantes, celles qui explorent et expérimentent de nouveaux archipels d'innovation...

Dépoussiérons le monde du travail pour retrouver du sens et du bon sens. Au pire, ça marche !

FRANÇOIS BADÉNÈS
Créateur de la Fabrique du Changement

* Le Green washing ou « écoblanchiment » est une technique marketing utilisée par une organisation dans le but de se donner une image écologique trompeuse.

** Le social washing, ou "blanchiment social", est un procédé de marketing utilisé par une organisation pour se donner une image trompeuse de responsabilité sociale.

La toute nouvelle rubrique dédiée aux témoignages de nos lecteurs !

Ici, nous vous demandons de nous parler d'une expérience issue d'une rencontre, d'un événement ou d'un produit testé grâce au magazine. Cela vous a « transformé », ou a provoqué une transformation dans votre vie. C'est plus fort que nous, on aime vous mettre au centre de nos échanges.

« J'ai été très touchée à la lecture de l'article d'Anne-France Kogan, « Éco-lieu, Habitat participatif, j'y songe parfois » (p. 17 du magazine Ici et Maintenant n°7). Je l'ai vraiment perçu comme une leçon, un conseil personnel qui m'était adressé. Anne-France partage son expérience lorsqu'elle a mis en place de petites actions dans son quotidien pour améliorer sa vie en collectivité. Je pense aussi souvent à cette envie de partir pour une vie à la campagne où l'on imagine facilement ce mieux-vivre qu'elle décrit, autour de la bienveillance, de la solidarité, d'une plus grande autonomie alimentaire et énergétique...

En repensant à l'adage « Sois le changement que tu veux voir dans le monde »... j'ai eu soudainement accès à un « comment » faire pour être ce changement. Cela peut paraître anodin, mais j'ai entrepris d'organiser un repas entre voisins - je vis dans une petite copropriété à taille humaine. Chacun a répondu à l'appel et un mois plus tard, nous partageons des plats faits maison, du bon rhum rapporté de vacances par mon voisin du dessus et on riait aux jeux de mots du plus blagueur d'entre nous, tout en apprenant un peu du quotidien de chacun.

Lors de la préparation de ce temps de convivialité, je me suis rendu compte que j'étais freinée par des appréhensions erronées. Notamment celle de ne plus être tranquille chez moi, toujours sollicitée par des voisins trop « familiers ». À la place de cela, une sensation d'être moins isolée chez moi s'est installée, car depuis cette soirée, nos « bonjour » sont plus enjoués, on se partage des bons plans « Too good to go* » ou bien de petits gâteaux cuisinés maison.

Sarah, 34 ans, Nantes

« Ma petite fille monte à poney depuis qu'elle est enfant. Quand elle venait en vacances chez nous (son grand-père et moi), elle faisait des stages dans les centres équestres de la région. J'ai toujours été admirative de la relation qu'elle entretenait avec les poneys. La façon qu'elle avait de les brosser, de leur nettoyer les sabots, de leur parler, était basée sur le respect, l'attention, la gentillesse, la communion. Elle était « habitée ».

Dans le n°2 du magazine Ici et Maintenant, Martine Clerc parle de cette relation « Les chevaux pour ET-VIE-DANSE » : « Comme dans les contes, le cheval nous ouvre les portes d'un royaume convoité, ce qui est vivant en nous ». Et dans le n°7, Clémentine Chen-Huard en parle aussi : « Le cheval nous enseigne que l'établissement d'une pleine confiance dans la relation à l'autre n'est possible que si l'on s'habite pleinement soi-même ». Ma petite fille de 5 ans se comportait de façon innée, instinctive. Elle avait et elle a toujours cette empathie totale avec les chevaux. Aujourd'hui, elle fait de l'équitation « librement consentie » à Terre d'Illich... elle ne pourrait pas pratiquer une autre équitation. Les articles cités m'ont éclairée, il faut cultiver cette empathie, sinon nous risquons de la perdre.

Marie-Jeanne, 76 ans

Vous souhaitez témoigner à votre tour ?
Écrivez-nous à :
icietmaintenantlemag@gmail.com

* Too good to go est une application pour éviter le gaspillage alimentaire.



Apprendre à ne pas savoir-faire

Dans une société de l'ego, de la démonstration et de la « jolie photo instagrammable », nous passons à côté de l'essentiel. Il serait préférable de ne pas savoir faire pour pratiquer le yoga !

Dérouler son tapis n'est pas un acte anodin, nous nous offrons la possibilité de ne pas savoir ce qu'il va se passer.

Nous acceptons que l'exploration de notre corps est un grand mystère, que nous allons au fur et à mesure en comprendre encore moins. Aïe, nous qui pensions qu'en grandissant nous n'aurions plus de secret pour nous-même... Raté !

Le yoga est une exploration, de qui nous sommes, de quoi nous sommes fait. Nous sommes au départ très attaché à l'image que l'autre renvoie. L'enseignant qui prend la posture avec une telle facilité en décourage plus d'un. La voisine de droite

qui arbore un legging au top et nous qui venons avec un pantalon trouvé au fond du placard... ! La bonne nouvelle est que nous sommes tous fait globalement de la même manière (deux bras, deux jambes, une tête, un corps) et l'autre bonne nouvelle est que nous sommes aussi tellement différents ! Notre façon de nous mouvoir, de vivre notre vie, nos émotions, notre histoire, etc. C'est grâce à tous ces facteurs que nous sommes la personne que nous sommes.

Le yoga consiste à accepter de se détacher de cet ego, de ce regard vers l'extérieur, pour se tourner vers l'intérieur. Qu'il soit pratiqué par un homme, un enfant, une femme enceinte, le yoga nous amène à faire silence, à apprendre à ne pas savoir, à oser expérimenter, à oser ce que l'on n'aurait pas fait seul.

Nous nous détachons du savoir-faire pour réapprendre, apprendre, vider nos connaissances pour au final, les actualiser et les remplir de nouveau de belles vibrations. Prenez plaisir à ne pas savoir, oubliez tout ce que vous avez appris à travers la pratique de sports et disciplines divers : les effets du yoga en seront bien plus puissants.

GWLADYS BAUVINEAU
Professeure de yoga, spécialisée enfants, famille et maternité.

La confiance avant la technique

Depuis vingt ans, Frédéric Labarre enseigne le piano à des enfants et des adultes, en école de musique et au domicile des particuliers. Formé au coaching, il explique ici sa façon de cultiver la liberté dans la relation pédagogique...



Frédéric, tu dis que tu cherches avant tout à rassurer l'élève...

Oui ! En discutant, en valorisant tout ce qui avance, en le faisant rire... Avec patience, adaptabilité et beaucoup d'écoute. Pas au sens musical : l'écoute de tous les signaux de l'élève ! Pour savoir où il en est, j'observe en permanence les traces de ses changements d'humeur : s'il arrête de sourire, se tait, semble fatigué ou déconcentré, etc. J'ajuste ainsi constamment ce que j'ai imaginé de mon côté pour qu'il se sente « détendu ».

Ta compétence de coach a donc modifié ta façon d'enseigner ?

J'invite davantage l'élève à clarifier ses envies : beaucoup ne savent pas (ou plus) pourquoi ils

ont un jour décidé de se mettre au piano. Et aussi ce qu'il souhaite en termes de son ou d'atmosphère, afin qu'advienne SA version du morceau...

Ma formation de coach me permet aussi de l'interroger sur sa méthodologie, pour proposer ses propres pistes de travail. Dans le cas d'un cours en binôme, par exemple, la consigne devient différente d'un élève à l'autre. Au départ surpris, le duo finit par se rendre compte que les résultats obtenus sont similaires et chacun se sent considéré dans sa singularité – c'est ce qui me réjouit le plus dans mon métier...

Surtout, je valorise encore plus les « petits pas », quitte à revoir les enjeux du cours ou de l'année. Du challenge, oui, mais sans pression !

Alors comment la confiance favorise-t-elle l'apprentissage ?

Quand l'élève se sent en confiance, il est prêt à se laisser « dérouter », au sens premier. Il accepte plus facilement d'emprunter de nouveaux chemins pour atteindre un objectif.



Parfois, il avoue un embarras dans son rapport à l'instrument ou d'autres difficultés d'apprentissage : un enfant découvre son profil « dys », un ado révèle un environnement peu propice à l'épanouissement, un adulte a des réminiscences d'éducation trop stricte... Réfléchir ensemble à ces freins refait la place au plaisir et à l'expression de soi.

PROPOS RECUEILLIS PAR **CLAIRE LHUISSIER**

Se réappropriier les savoirs par le bricolage convivial

À l'aube de ce nouveau siècle, aux incertaines perspectives sociales et environnementales, nombreux sont ceux qui s'interrogent sur la façon dont sont conçus les biens qui nous entourent. Comment sont-ils produits ? Où ? Par qui ? Avec quels impacts ? Des questions longtemps passées sous silence depuis les Trente Glorieuses, avec leur consumérisme intensif et l'industrialisation massive de la production des biens, mais qui refont surface dans les ateliers de bricolage partagé.

Loin de permettre la réappropriation des savoir-faire, les institutions de transmission et de production des savoirs (l'Éducation nationale et l'Université) sont de plus en plus contraintes de produire des « savoirs experts », des connaissances subordonnées « à l'agenda industriel, à l'efficacité, aux logiques productivistes et concurrentielles, à l'adaptation aux chocs écologiques et sociaux »¹. Largement dépossédés des savoirs de subsistance, nous sommes collectivement réduits à la passivité du « travailleur-consommateur » décrit par le philosophe André Gorz : « c'est-à-dire l'individu social qui ne produit rien de ce qu'il consomme et ne consomme rien de ce qu'il produit »².



Pourtant, ancrés dans des territoires, il existe des lieux et des expériences qui mettent à l'honneur les savoir-faire, tout en valorisant la dimension locale, l'appropriation du cadre de vie, l'imagination de nouvelles formes de liberté et d'autonomie, comme le renforcement des liens sociaux. Inspirés des ateliers communaux et des jardins partagés, les ateliers de bricolage partagé sont de ces lieux où les savoirs techniques ne sont pas réservés aux expert-e-s !

Chacun-e peut y venir, trouver de l'outillage, et des bricoleurs et bricoleuses toujours ravi-e-s d'accompagner les nouvelles têtes ! Ce sont aussi des lieux où l'on peut développer ensemble un regard critique et éclairé sur les technologies qui nous entourent. Passer par la pratique permet de faire participer des personnes d'horizons divers et il est parfois plus facile de comprendre l'obsolescence en essayant de démonter et de réparer un grille-pain plutôt qu'en écoutant une conférence sur le sujet. Ces lieux dessinent ce qu'Ivan Illich appelait une société conviviale, où la technique (ce qu'il nomme les outils) doit rester à taille humaine, compréhensible, réparable et appropriable : « J'appelle société conviviale une société où l'outil moderne est au service de la personne intégrée à la collectivité, et non au service d'un corps de spécialistes. Conviviale est la société où l'homme contrôle l'outil. »³.

MEVEN MARCHAND GUIDEVAY
Chargé de projets à l'association PiNG



- FOCUS -

Atelier recherche bénévoles réparateurs et réparatrices

Chaque premier mardi du mois, à l'Atelier Partagé du Breil, l'atelier de réparation est l'occasion d'apprendre à réparer soi-même ses petits appareils, en compagnie d'un-e permanent-e de l'association PiNG et de réparateur-ices bénévoles qui vous fourniront coups de main et précieux conseils ! Si vous avez vous-même des connaissances en électronique ou réparation et que vous souhaitez contribuer à titre de bénévole, votre aide est précieuse et bienvenue !
→ Envoyez un petit mot à adrien@pingbase.net

^[1] Appel "Pour des reprises de savoirs" www.reprisesdesavoirs.org. ^[2] André Gorz, Métamorphoses du travail, quête de sens, Gallimard, 1988. ^[3] Ivan Illich, La convivialité, Seuil, 1973.

GG

Devenir soi-même pour vivre libre !

- Praticienne en Hypnose Transpersonnelle®
- Approche Maïeusthésique
- Cartomancie et radiesthésie
- Fabrication de bijoux et de pendules personnalisés.

Gaëlle Garnier
Guide de vie

www.gaellegarnier.com
06.09.18.19.11

[evolonsnous](https://www.instagram.com/evolonsnous)

numbr

L'expert-comptable des entrepreneurs indépendants & freelances

GRATUITE
Hors frais de tiers

Votre création d'entreprise

- ✓ Choix du statut juridique
- ✓ Rédaction et envoi des statuts
- ✓ Dépôt du capital dématérialisé

Votre comptabilité de A à Z

- ✓ Déclarations fiscales et sociales
- ✓ Dépôt des comptes annuels
- ✓ Des outils de gestion Tlme

100% indépendants Offre intégrale App & People

Contactez-nous : 02 40 73 11 11 www.numbr.co

body nature
L'ESTIME DE L'ÊTRE

Bien-être - Beauté - Entretien

Votre rôle ?
Animer des ateliers de bien-être et conseiller vos Clientes sur la gamme de produits Body Nature.

Vos avantages :
Liberté et indépendance, formation gratuite, accompagnement personnalisé, perspectives d'évolution.

Envie de liberté dans votre activité professionnelle ?
Partagez une aventure humaine unique, en devenant Conseillère Body Nature.

Produits écologiques et biologiques
Fabrication locale et française
www.body-nature-recrute.com

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.

L'Astro-thérapie, un outil puissant pour une reconversion professionnelle réussie.

Parce que les valeurs de travail et d'argent doivent être honorées dans le respect de vos objectifs de vie. Spécialiste de l'entrepreneuriat depuis plus de 20 ans, j'ai découvert, lors d'une période sombre de ma vie, des approches alternatives qui m'ont révélée à moi-même : astrologie, génogramme et la constellation familiale. Depuis 2021, je me forme à l'astro-thérapie pour développer une approche unique de l'accompagnement. L'objectif est de vous guider vers la connaissance de votre être profond au service de votre



vie professionnelle pour Entreprendre Durablement®. Rencontrons-nous à Nantes ou en vidéo. **RDV découverte de 15 minutes offert pour les lecteurs et lectrices d'ici et Maintenant.** www.differencias360.fr / **T : 06 45 39 21 08 / FB: Marine Le Moigne / Insta: marinelemoigneastropro**

Betty Marc, Praticienne Shiatsu et Chi Nei Tsang



Je suis passionnée par les liens d'interdépendance entre le corps et l'esprit. Le corps est le messager de ce que nous n'arrivons pas à exprimer, ce que nous refoulons, ce que nous ne voulons pas écouter. En ce sens, la maladie (le mal a dit) est une manifestation de ces messages ignorés : stress, anxiété, colère, surmenage, douleurs occultées, etc. Aujourd'hui à Nantes, je me forme régulièrement via des stages pratiques ou des conférences pour proposer des soins de qualités adaptés à vos attentes et besoins. **Consultations CHEZ JOÏA, Espace santé et bien-être, 62 Bd Jean Ingres, Nantes.** www.betty-shiatsu.com / **T : 06 17 50 54 73**

« L'Autre Marché », pour un Noël 100% local et durable !



Du 1^{er} au 23 décembre, venez (re)découvrir « L'Autre Marché » des Ecosolies à Nantes, un marché de Noël unique en son genre ! Cet événement emblématique de l'économie sociale et solidaire regorge d'idées cadeaux atypiques et durables. Plus de 60 structures locales se mobilisent pour proposer des idées originales à mettre sous le sapin, le tout dans une ambiance chaleureuse grâce à l'espace bar/restauration. L'édition 2022, avec son lot d'animations pour petits et grands et ses semaines thématiques, mettra l'accent sur le réemploi et la seconde-main. **L'Autre Marché par Les Ecosolies. Esplanade Feydeau, à Nantes (face à la place du Bouffay).** www.ecosolies.com.

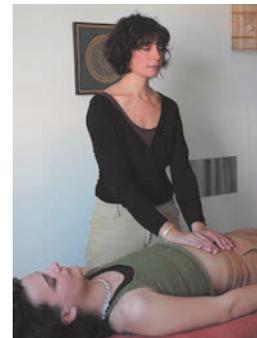
Correction de textes et rédaction de comptes rendus



Confiez la relecture et la correction de vos textes (sites web, plaquettes, rapports, mémoires, livres, etc.) à Isaline, qui a validé le niveau « Expert » au Certificat Voltaire. Elle vérifie l'orthographe, la grammaire, la conjugaison, la syntaxe et les règles de typographie, et porte une attention particulière à la fluidité du texte, à son sens et à la fiabilité des informations. Isaline propose aussi ses services de rédactions de comptes-rendus de réunions (CSE, CSSCT, Assemblées, etc.). Obtenez un PV rigoureusement conforme à vos échanges et gagnez du temps en lui confiant cette prestation !

Isaline Picard, Plume de Book. www.plumedebok.fr / **T : 06 62 37 65 07**

Sophrologue et praticienne reiki



Je propose des séances individuelles de reiki et de sophrologie au sein de mon cabinet ou à votre domicile. Le reiki est une pratique énergétique par apposition des mains qui permet de nettoyer et réharmoniser les différents chakras pour permettre une meilleure circulation de l'énergie dans le corps. La sophrologie allie des exercices de respiration, de visualisation et de relaxation corporelle afin de favoriser le lien corps/esprit. Ces pratiques permettent de retrouver de l'énergie, booster le système immunitaire, gérer le stress et les angoisses, prendre confiance en soi.

Emmanuelle Fournier, Rezé et agglomération nantaise. www.sophrologie-reiki-nantes.fr / **T : 06 71 29 58 23**

Organisation & Rangement



Au travers de l'organisation et du rangement, Violaine vous invite à faire une pause. Elle vous propose un accompagnement complet et personnalisé pour vous aider à regagner de l'espace et du temps, baisser votre charge mentale, retrouver du bien-

être et/ou de la performance. Chez vous, comme au bureau. En toute bienveillance, et dans le respect de l'économie circulaire, elle apporte une méthode pour désencombrer et organiser vos affaires, vos dossiers et votre agenda, pour revenir à votre essentiel et alléger votre quotidien.

Violaine propose un entretien téléphonique individuel gratuit pour échanger avec vous sur vos besoins.

www.pause-rangement.fr / T : 06 60 58 76 30

Les Jardins du Bois Jahan



Pour vos événements, Marie Godard et son équipe se déplacent pour vous proposer des repas, pizzas et fouées cuisinés à partir des légumes qu'ils cultivent en bio aux Jardins du Bois Jahan et des produits issus des fermes voisines (fromages, viandes...). Les pâtes sont au levain, avec de la farine bio et locale. Tout est cuit sur place dans son four à bois mobile. Les recettes sont élaborées avec soin en fonction de la saison et tous les produits utilisés sont certifiés Agriculture Biologique.

mariegodard@live.fr. www.lesjardinsduboisjahan.com / T : 06 73 24 53 89 / Facebook : LesJardinsduBoisJahan

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.



Gwladys Bauvineau
Professeure de yoga pour enfants et adolescents.
ateliers-mooky.fr



Emmanuelle Guilbaudeau
Praticienne en phytothérapie et herboristerie.
terraherba.fr



Sylvie Huron
Rédactrice en chef du magazine Ici et Maintenant.
icietmaintenant-mag.fr



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



Sarah Fillion
Créatrice-énergéticienne.
letresacre.fr



Anne-France Kogan
Sociologue et Professeure.
annefrancekogan.fr



Camille Sultra
Cuisinière autodidacte et fondatrice des Ateliers Relief.
ateliers-relief.com



Glawdys Sauvaget
Responsable Loire-Atlantique association PaQ'la Lune.
paqlalune.fr



Anne Chauchet
Gestion et relations clients, Very Fiable.
very-fiable.net



François Badènès
Créateur de la Fabrique du Changement.
lafabriqueduchangement.fr



Emeline Bergeron
Vigneronne, Domaine de la Fessardière à Vallet.
domaine-fessardiere.fr



Claire Lhuissier
Coach, superviseur et formatrice aux métiers de l'accompagnement.
coaching-nantes.fr



Meyen Marchand Guidevay
Chargé de projets à l'association PING.
pingbase.net

Offrez-vous la force de la vidéo !

La vidéo présente votre activité, raconte son histoire, met en avant vos services et produits, vos valeurs.

Elle explique votre vision, votre philosophie, le savoir-faire de votre entreprise ou la manière dont vous aidez vos clients à améliorer leur quotidien.

Appelez-moi pour en parler !

J/PROD
Interview, Formation, Réalisation, Montage
vimeo.com/user17034905
Tél. 06 82 92 04 94
jrmeye@gmail.com

J/PROD
CRÉATION AUDIOVISUELLE

L'Agenda d'ici..

RELIEF EXPÉRIENCE - NANTES

• Cours & formations de cuisine toute l'année
→ Accessibles à tous, pour tout niveau et vos envies. Formations éligibles au Compte Personnel de Formation (CPF).
www.ateliers-relief.com/formations-de-cuisine

NUMBR - NANTES

• « Numbr Freelance Tour » à Nantes. 1^{er} événement national dédié aux créateurs d'entreprise.
→ 13 octobre de 14h à 18h.
www.eventbrite.fr/e/billets-numbr-freelance-tour-a-nantes-

DIFFERENCIAS 360°

• Webinaire gratuit « Comment créer un éco-lieu ? »
→ 26 octobre de 11h à 12h.

• Formation de 5 jours : « Créer une maison d'hôtes ou un gîte éco-conçu et permaculture »
→ Du 7 au 11 novembre, Finistère.
www.differencias360.fr

LES ECOSSOLIES - NANTES

• L'Autre Marché :
→ Du 1^{er} au 23 décembre 2022. Esplanade Feydeau, à Nantes (face à la place du Bouffay)

• Ateliers thématiques RÉEMPLOI sur L'Autre Marché :
→ 3 décembre de 15h à 17h : « Atelier couture upcycling » avec Miss Récup' & Recycle.
→ 7 décembre de 15h à 17h : « Atelier sérigraphie textile » avec La Boîte à Récup.
→ 14 décembre de 15h à 17h : « Confection de fioles de fleurs séchées » avec la Brocante Verte.

Infos : www.ecossolies.fr ou sur : L'Autre Marché

BIOSFAIRE MATÉRIAUX SAINS - NANTES - ANGERS

• Atelier écoconstruction : pose d'un enduit à base d'argile
→ 21 octobre 2022. Gratuit sur inscription à com@biosfaire.fr
www.biosfaire-materiaux.com/ateliers-formations

CITAD'ELLES - NANTES

• Assises nationales de lutte contre les violences sexistes
→ Du 25 au 26 novembre à la Cité des Congrès, Nantes. Organisées par Citad'elles et la Ville de Nantes.
www.assises-violences-sexistes.fr

VIBRE FORMATION - NANTES

• Portes ouvertes du centre de formation de sophrologie
→ Du 18 au 19 novembre.

• Atelier Parent-Enfant : « À la découverte des sens et des émotions » :
→ 17 décembre 15h30 - 17h.
Lieu : Le Jardin des Récollets, 3 rue de l'Abbé Boutet, 44200 Nantes
www.vibre-formation.fr

LES FÉES DE L'ÉVÉNEMENTIEL - NANTES

• Salons Bulle de Bien-Être/Éveil de Soi
→ 29 octobre, Rezé.
→ 26 novembre, les Sorinières.
www.les-fees-evenementiel.com

... & d'ailleurs

PAUSE RANGEMENT - STE PAZANNE - LE PELLERIN

• Atelier Rangez, Organisez, Respirez
→ 10 Novembre de 9h à 12h chez Pa-Cow, Ste Pazanne.

• Marché de Noël « La Petite Vrac »
→ 4 Décembre, Le Pellerin.

www.pause-rangement.fr
 : Rangez, Organisez, Respirez!

LULU ET GUTE - COUËRON

• Salon Marjolaine au Parc Floral de Paris
→ Du 5 au 13 novembre. Infos sur www.salon-marjolaine.com
www.lulugetgute.fr

GWLADYS BAUVINEAU - NANTES ET CLISSON

• Réunion de présentation
→ 16 novembre à 20h. Ateliers de rencontre avec bébé pour les nouveaux parents, conçus pour développer la rencontre avec bébé avant la naissance et se préparer à l'accueillir.
Cycle de 4 séances pré-natal + 1 séance post-natal avec Gwladys Bauvineau, professeure de yoga, praticienne pleine conscience, et Toucher Affectif (Haptonome) et Hélène Bonnet, accompagnatrice parentale. Infos et inscriptions à histoiresdeparents@yahoo.fr - 07-85-18-78-64
www.histoiresdeparents.weebly.com

LA CABANE A MOUTONS - LA REMAUDIERE

• Vente de viande à la ferme
→ 14 décembre de 17h à 19h. Uniquement sur réservation : lacabaneamoutons49@gmail.com ou au 06 38 25 66 38.
 : La Cabane à moutons - Allain Millet

BODY NATURE - CHOLET - LIGNÉ

• Salon Carrefour de l'orientation, de l'emploi et des métiers
→ Du 17 au 19 Novembre. Cholet. Infos : www.carrefourdelorientation.fr

• Portes ouvertes Body Nature
→ 30 novembre, 1^{er} et 2 décembre. De 10h à 19h30. Ligné
Infos : 06 50 17 49 82 / laetitia.bodynature@gmail.com
www.body-nature.com



NOUVEAUTÉ
Pôle
éthique
et local

DU 03 AU 06
NOVEMBRE
2022

DÉCO
BRICOLAGE
ART DU FIL
...


Creativa

WWW.CREATIVA-NANTES.FR



SALON
HABITAT DÉCO
DU 4 AU 6 NOVEMBRE 2022



l'invitée du salon
EMMANUELLE RIVASSOUX
SAMEDI 5 NOVEMBRE

- > Aménagement intérieur
- > Décoration
- > Jardin, piscine
- > Construction, rénovation

WWW.SALON-HABITAT-DECO.FR



SE PRÉPARER

DÉCOUVRIR



120 EXPOSANTS | 80 CONFÉRENCES & ANIMATIONS | 9 VILLAGES THÉMATIQUES

Programme, informations pratiques et invitations sur :
www.forumdesseniorsatlantique.fr

ENTRÉE GRATUITE

FORUM des
SENIORS
ATLANTIQUE

7^{ème} ÉDITION

JEUDI 24 | VENDREDI 25 | SAMEDI 26 NOVEMBRE 2022
NANTES-LA BEAUJOIRE