

ICI & MAINTENANT

Transitions et alternatives, le magazine gratuit qui défriche



Nantes, sa métropole, son vignoble

09 | Printemps - Été 23

**Ce qui
nous lie**

Réseaux pro
Elle bouge sa boîte !

Les Hérons
**Chaque personne est
un récit culturel**

EXPO
Venise
CITÉ MYSTÉRIEUSE



FOIRE INTERNATIONALE NANTES
PARC DES EXPOSITIONS
15 > 23
AVRIL 2023

SUIVEZ NOUS SUR



ojs



unimev

PROGRAMME ET BILLETTERIE SUR

www.foiredenantes.fr

Nantes
Métropole

CHAMBRE DE COMMERCE
ET D'INDUSTRIE
ACCÉLÉRATEUR DES ENTREPRISES

EXPO NANTES



Édito

Être en lien, n'est-ce pas indispensable dans le monde actuel ? Qu'est-ce qui fait tenir les grévistes, les manifestants pour le maintien de la biodiversité ? Qu'est-ce qui fait que l'on se remet d'un burn-out, d'un deuil ou de n'importe quel coup dur ? Le lien aux autres.

Dans le contexte de crise de cohésion sociale, qu'est-ce qui reste pour assurer la permanence du lien social : l'émotion. Pour nous, l'émotion partagée est un instrument essentiel du lien social, un moyen privilégié. C'est dans ce brasier des émotions collectives que peut se refonder un monde commun. Nous sommes portés par une envie de « faire du bien », une envie de congruence, de générosité, d'amitié, de tendresse, de joie. L'ADN du magazine.

Ainsi, nous avons pris le temps de fédérer l'équipe, de soutenir nos annonceurs et de trouver de nouveaux partenariats enthousiastes et complémentaires afin de continuer de vous offrir le meilleur ! Nous avons créé un nouveau lien avec NTV Nantes, une télévision locale sur le web. Ce partenariat va nous permettre d'aller plus loin sur les sujets abordés par nos rédacteurs et nos annonceurs, et de toucher un nouveau public. Vous retrouverez nos émissions sur ntvmedia.fr et sur nos réseaux sociaux : Facebook, Instagram et LinkedIn. L'équipe du magazine souhaite également renforcer les liens avec VOUS nos chers lecteurs. Pour cela, nous avons créé une association « Nous, ici et maintenant », afin que le magazine soit au carrefour de propositions diverses pour nous mettre en lien. Vous pouvez adhérer à l'association (lien sur notre site) afin de participer à notre développement et être informé de nos actualités, mais aussi nous soumettre vos idées.

Merci de votre fidélité et d'être avec nous. Vive ce joli lien !

Sylvie Huron et Birgitta Hillingsø



www.icietmaintenant-mag.fr

UFCV

Vous avez le pouvoir d'agir !

Vous souhaitez vivre une expérience humaine hors norme et permettre à nos vacanciers en situation de handicap mental de s'évader cet été ? Alors Rejoignez-nous !

Venez accompagner des personnes en situation de handicap mental durant leurs vacances à la mer, à la montagne et plus encore !

SI VOUS SOUHAITEZ NOUS REJOINDRE : VA.QUEST@UFCV.FR



La Source du Lys

Stage d'alignement transformationnel[©]

RETROUVE TON POWER !

dans un lieu magique au coeur de la nature
aux portes de Nantes



du 5 au 7 mai

Reconnecte-toi à ta puissance intérieure !

2 jours pour te transformer

Programme, infos pratiques et autres stages

www.rachelegueguen.com

ou au 07.81.79.16.62



Le site web de votre entreprise **GASPILLE** de l'eau (entre autre)

9L d'eau gaspillés par jour
par utilisateur du numérique



L'agence de com'
respectueuse
par nature



On vous explique pourquoi >

www.OrangeCarre.fr/site-et-gaspillage-eau

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°09

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

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

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

Direction artistique, graphisme et maquette Labelouaquet

Illustration Labelouaquet

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

Crédits photos Jérôme Verlynde

Correction Plume de Book, www.plumedebok.fr

Remerciements à tous nos créateurs de culture, partenaires et annonceurs

Ici et maintenant est une marque déposée.

Sommaire

- 3 **Édito**
Une nouvelle association
- 6 **Portrait-robot**
De la tête aux pieds, découvrez Les Partisanes et la violette
- 8 **Coups de cœur**
Spa 21 et des livres inspirés
- 10 **Dossier : Ce qui nous lie**
La connexion sous toutes ses formes
- 18 **Rencontre**
Mathieu, conseiller funéraire
- 20 **Il était une fois...**
À la croisée de nos quartiers et dans notre département
- 22 **Bien à mon travail**
L'astrologie et les réseaux pro
- 24 **Le mag & moi**
Voyage au bout d'ici
- 26 **La tech et nous**
Smartphone écolo : les alternatives
- 30 **L'agenda et l'annuaire**
Découvrez toutes les idées de sorties d'ici et d'ailleurs et qui sont nos plumes dans ce numéro

Partisanes: Hildegarde* nous garde

Mireille Van der Graaf

PAROLE DE MIREILLE !

J'ai toujours aimé les plantes, les cueillir, les cuisiner. J'ai toujours fait des métiers par passion.

Qui ? Avant, j'étais consultante pour des levées de fonds publics sur des projets à l'échelle internationale. J'ai rencontré beaucoup de personnes dans le monde entier, et puis j'ai eu besoin de me réinventer. Les séances de coaching (entre autres) m'ont aidée à poursuivre cet esprit de fraternité et de coopération en créant Partisanes, une herboristerie moderne et engagée qui encourage la personne à prendre son bien-être en main.

Pour quoi ? Chez Partisanes, l'herboristerie est répartie en 4 gammes : « Les Savoureuses », plutôt pour les états d'être. Puis « les Vertueuses » davantage orientées detox. Ensuite « les Poudreuses » à parsemer sur vos plats. Et enfin « les bouillonnantes », graines et racines pour parfumer les bouillons. L'herboristerie regorge également d'huiles essentielles et d'hydrolats. Le « plus » de Mireille : selon vos besoins, elle peut confectionner votre tisane personnalisée. Côté bar, vous trouverez la tisane du jour et des biscuits aux épices. Et enfin, Mireille anime également des ateliers autour de la fabrication des tisanes, transmission oblige.

Pour qui ? Je me suis spécialisée dans l'âge mature, quand les systèmes du corps ralentissent. Je propose des créations d'infusion sur-mesure pour bien vivre cette étape. Je reçois aussi des jeunes femmes conscientes de vouloir un mode de vie plus respectueux de la nature et enfin des hommes qui viennent pour leur mère et ensuite... pour eux.

Pour des conseils en herboristerie et naturopathie, Retrouvez Mireille dans sa boutique Les Partisanes au 20 rue Jean Jaurès à Nantes, ouvert du mardi au samedi de 11h à 19h. www.partisanes.fr
Propos recueillis par Annie de Butler

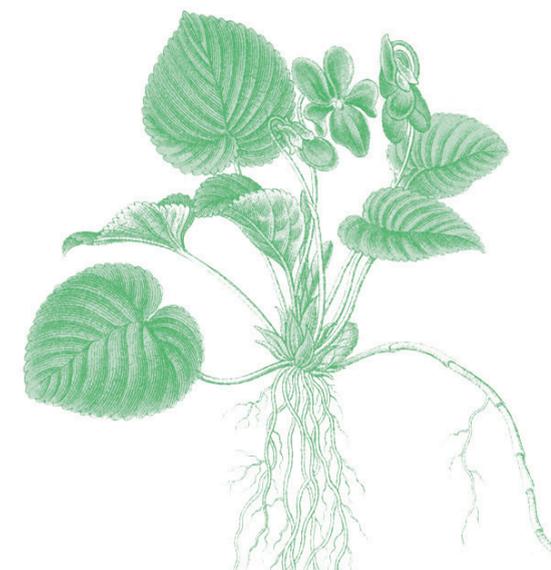
*Hildegarde de Bingen est l'ancêtre des naturopathes. Ses livres de remèdes écrits vers 1100 sont encore utilisés aujourd'hui.

La violette, tant pudique que séductrice

Imaginez la violette sur votre pelouse ou en lisière de forêt. Ses feuilles vertes en forme de cœur, installées en rosettes. Ses petites fleurs tels des papillons au bout d'un éperon délicat. Si fragiles et prêtes à se détacher. Elles souhaitent que vous vous rapprochiez pour vous murmurer leur message.

Dans le langage des fleurs, la violette est associée au printemps, au renouveau et à la modestie. Alors, j'ai osé en cueillir une, et soulever sa tête baissée pour l'observer de plus près. Sous le violet homogène et sur le pétale centrale, des stries blanches et noires se révèlent à nous. Des cils velus cachent le stigmate, organe reproducteur de la fleur. Elles attirent les pollinisateurs au moyen de leur pollen de forme pentagonale et leur nectar enfoui au fond de l'éperon. Et pourtant, par leur physiologie auto-fertile, elles peuvent se passer d'eux pour se reproduire.

Dans une société humaine, de telles femmes défieraient les règles de la complémentarité. Plus besoin d'hommes pour reproduire l'espèce humaine, juste le plaisir du partage et du jeu de séduction. Il faut dire que cette petite fleur délicate affiche des similitudes avec les organes génitaux féminins : on peut y voir cette fleur vaginale, dissimulée sous de grandes lèvres. Elle s'ouvre sous les caresses et les murmures de l'amour et sécrète un nectar délicieux favorisant l'entrée de l'organe masculin. Au plus profond, les ovaires attendent sagement le frétillement des spermatozoïdes, pour s'ouvrir ou non à la fécondité. Les prétendants sont nombreux mais seul l'un d'entre eux sera choisi. Pour donner naissance à l'être humain que nous sommes devenus ! Mais je m'égare...



Utilisation de la violette :

Que peut-on espérer gai-rire avec la violette ? Tout type d'irritations des muqueuses. Ses mucilages adoucissent les bronches, la gorge, les intestins enflammés. Elle humidifie, calme et apaise grâce à sa teneur modeste en acide salicylique. Par ses vertus diurétiques, elle favorise l'élimination. Marie-Antoinette Mulot recommande de faire bouillir ses feuilles dans du vinaigre, et de les appliquer en cataplasme externe en cas de goutte, ou de crise rhumatismale. Il est toutefois préférable de ne pas utiliser la racine, généralement vomitive.

EMMANUELLE GUILBAUDEAU

Praticienne en phytothérapie et herboristerie



Kathryn Stockett
Éditions Actes Sud

La couleur des sentiments

Quelle que soit notre couleur, notre statut social, nous sommes jugés et nos actions, nos discours sont souvent réfléchis afin de convenir à ce que l'on attend de nous, de notre rang, de notre genre, etc. Il est parfois nécessaire de se faire violence et oser agir pour exprimer qui nous sommes afin de nous trouver nous-même, et par effet « boule de neige » que les autres se trouvent également. C'est ce qu'évoque ce livre : le parcours de plusieurs femmes (noires, blanches, jeunes ou moins jeunes, au service de ou fille de), au début des années 60 dans une petite ville du Mississippi. Suite à des conversations sur leurs conditions de vie et leurs ressentis, elles vont commencer à s'affirmer. Cela aura des conséquences et non des moindres. Malgré les difficultés, elles en ressortiront plus fortes et participeront à l'abolition de l'apartheid. Ce livre nous renvoie à notre propre condition et le chemin que nous nous apprêtons à prendre. Laissez-vous tenter.

Par **Alexandra**, Rieux



Delphine Bretesché
Éditions Lanskine 2023

La Femme à l'Oreille Cassée

« Love » était le dernier mot du tout dernier manuscrit Ultimes Paroles, de l'Américain William S. Burroughs. Les derniers mots de l'ouvrage posthume de l'artiste nantaise Delphine Brétesché sont du même acabit : une réconciliation avec elle-même, alors qu'elle était sur le point de mourir d'un cancer à la veille de Noël 2021. Dans les deux cas, les ouvrages relatent un apaisement post tumulte des souvenirs, à mi-chemin entre autobiographie et poésie, un texte à deux voix ; ici le dialogue intérieur entre Delphine résignée et Delphine battante, celle qui regrette et celle qui pardonne, celle qui a peur et celle qui espère. Savoir choisir son dernier mot pour un écrivain est comme savoir quitter la scène pour un comédien. Quelle trace laissera-t-on après ce point final ? Ce point n'est justement pas final, puisque l'on peut repartir en arrière, remonter les phrases comme on remonte le temps, pour revenir à la rencontre de Delphine.

Par **Jérôme**, Rezé



Gary Chapman
Éditions Leduc

Les 5 langages de l'amour

« Si nous voulons communiquer efficacement avec des personnes d'autres cultures, nous devons apprendre leur langue. Il en va de même dans le domaine de l'amour. Le langage de votre amour sentimental et celui de votre conjoint peuvent être aussi différents que le chinois l'est du français. » D'après Gary Chapman, il existe 5 langages de l'amour pour réussir sa vie de couple. Au-delà de la théorie, l'auteur vous propose des cas pratiques. En couple, vous choisissez un temps pour partager la lecture et découvrir parmi ces 5 langages, lequel correspond à chacun. Un outil pour apprendre à exprimer votre amour dans le langage que l'autre comprend pour favoriser la communication.

Par **Annie**, Sucé-sur-Erdre

Le coup de cœur bien-être

Nos cellules en résonance avec la vibration du monde

Le monde nous interpelle... Notre quotidien et les événements qui nous parviennent de toutes parts nous démontrent que nous sommes connectés à l'immensité de la Terre et de ses habitants, ainsi qu'à l'immensité de l'univers.

Être bien, ensemble : la difficulté du « vivre ensemble » au niveau planétaire suscite des angoisses en soi, d'où l'impérieuse nécessité de se relier aux autres et à soi-même, et ce, en faveur d'un « bien-être ensemble ». Nous sommes quelquefois dans le mal-être, et souvent dans « un peu » de bien-être... Et le vrai bien-être, qu'en est-il ? Est-ce un luxe ? Une parenthèse bourgeoise ? Une lubie de créatif culturel ? En cas de stress, il est normal de rechercher le rétablissement de son bien-être. Et les stress en tous genres ne manquent pas : difficultés familiales, tensions au travail ou absence de travail, éco-anxiété, maladies, guerres. Nous connaissons une fragilisation mentale de la société qui rejailit sur nos corps. Alors, renforçons nos corps !

Être bien dans son corps : « Si nous prenons la nature comme guide, nous ne nous égarerons jamais » écrivait Cicéron. Pour se (re)mettre en mouvement, se détoxifier, se détendre, se régénérer, aidons-nous des forces de la nature telles que l'apesanteur, l'eau, le sel, la chaleur, le froid, et allons découvrir notre vraie nature jusqu'au cœur de nos cellules qui vibrent et interagissent entre elles et le reste du monde.

Spa21*, centre de bien-être intégratif pour le 21^{ème} siècle ! Nous sommes trois « ordinaires » de la vie qui se sont rencontrés en formation de coaching de vie. Habités par les mêmes préoccupations face aux problèmes de notre époque, conscients de la nécessité d'apporter un soutien à notre corps dans toutes ses dimensions, nous avons créé Spa21 afin d'offrir à chacun la possibilité de construire son chemin de bien-être. Sur 500m2, diverses technologies allient progrès de la science (neurosciences, physique quantique) et connaissances ancestrales. Dans ce lien au monde et à la matière, l'infiniment grand et l'infiniment petit se rejoignent. → **Isabelle Audo, co-fondatrice Spa21 Nantes, situé au 188 boulevard des Pas Enchantés à Saint Sébastien Sur Loire**



COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE DE NANTES



Nouvelle agence à Nantes
Boulevard Robert Schuman

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

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

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

Crédit photo © Coopérative Funéraire de Nantes - Jérôme Verlynde



Ce qui nous lie

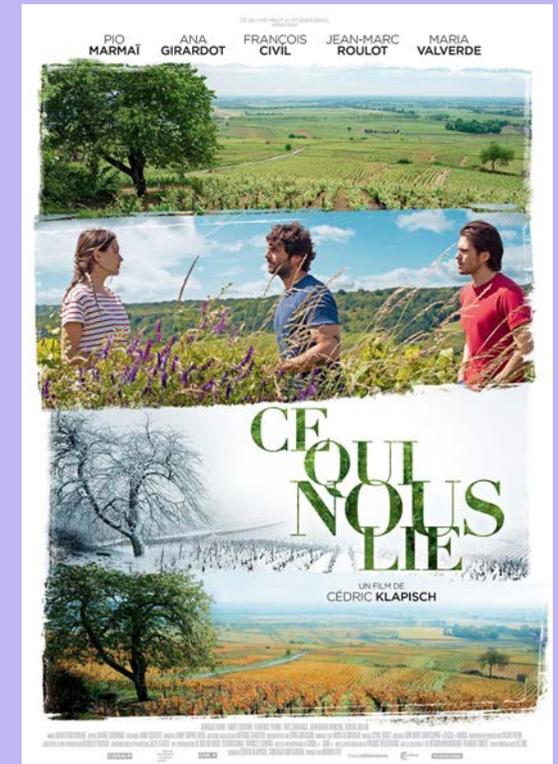
Chaque rédacteur a tenté d'explorer la notion de lien, à soi et aux autres. Nous pouvons affirmer que ces liens libèrent et permettent aussi de se sentir mieux avec soi-même.

Cinéma et connexion, LE COUPLE QUI DURE !

« Ce qui nous lie » est le titre d'un film de Cédric Klapisch (2017). Je saisis donc, au vol, l'opportunité de vous proposer une modeste réflexion sur... cinéma et connexion ! Pour la sortie de son film « Notre-Dame Brûle » (mars 2022), Jean-Jacques Annaud précisait : « Un documentaire nous renseigne, le cinéma nous émeut ». Tout est dit !

Le cinéma est vraiment le lieu de l'empathie. Cette « capacité de s'identifier à autrui dans ce qu'il ressent » nous fait vibrer, pleurer ou rire. La connexion s'établit quand nous sommes « percutés » (parfois violemment) par les récits. Et c'est pour cela que nous allons au cinéma, sélectionnant un genre, un réalisateur, une actrice ou un acteur. Spielberg, dans son dernier film « The Fabelmans », réussit même à nous montrer des personnages touchés par le film qu'ils regardent. Vous me suivez ? Il filme des personnages émus par les images que nous aussi en tant que spectateurs de son film, découvrons. Mettant ainsi une perspective d'emboîtement astucieuse et émouvante !

Lorsqu'un film mêle histoire sociale et personnelle, notre humanité commune est sollicitée par les émotions. Notre empathie, même (et surtout ?) à travers nos fragilités nous enrichit par l'expérience vécue des personnages sur l'écran. Y compris à travers un scénario qui repose sur une autre culture : le film japonais « La famille Asada » (merveille de drôlerie et de sensibilité) en est l'illustration. N'oublions pas toutefois la seconde partie de la définition de l'empathie : « capacité de s'identifier à autrui dans ce qu'il ressent... tout en maintenant un discernement clair ». S'adresser au cœur, oui, mais pas que, sous peine de tomber dans la mièvrerie.



Pour terminer, il y a peut-être une dimension très porteuse qu'il faut explorer à travers le prisme de l'empathie au cinéma. Il s'agit de la fraternité. Sur ce, courez au cinéma !

ANNIE DE BUTLER
Coach certifiée

Retrouvez
la chronique ciné
chaque semaine sur
Radio Fidélité (103.8 à
Nantes, 92.5 à Pornic,
97.2 à Châteaubriant et
sur radiofidelite.com) :
vendredi, 13h10 et 18h25
et samedi à 12h15

La connexion au quotidien, faire vivre le lien

Idéalement, nous souhaitons entretenir un lien affectif fort avec les personnes qui partagent notre quotidien. Ce lien nous apaise autant qu'il nous met à l'aise. C'est grâce à cette connexion émotionnelle que nous parvenons à recharger nos batteries et à vivre heureux. Nous sommes partis à la rencontre de colocations originales, dont le projet repose justement sur ce lien affectif entre les personnes.

Paul, colocataire Loki Ora.

Loki Ora accompagne les seniors qui choisissent de vivre ensemble dans un esprit de solidarité, d'échange et de partage à travers une colocation sur-mesure. J'ai rencontré Paul, 83 ans, colocataire, afin d'en savoir plus sur le lien qui l'unit à ses colocataires.

Sylvie Huron : Paul, comment se passe cette colocation Loki Ora ? Paul Dequiedt : ça se passe très bien ! Nous sommes 4 personnes de 70 à 83 ans dans une maison. Chacun a sa chambre et sa salle de bain, le reste est en commun. C'est un peu inattendu à mon âge de vivre cette expérience, mais ça me convient bien.

SH : Comment se tisse le lien aux autres colocataires ? Paul : On a de vrais liens d'amitié, mais on est très libres, sans dépendance. On a des échanges très ordinaires, et parfois vraiment extraordinaires sur nos parcours, nos vies, nos réflexions. On se livre parce qu'on se connaît. Nous ne sommes pas des « aidants » mais nous sommes « entraidents », nous pouvons compter les uns sur les autres. On rigole aussi beaucoup, il faut un paquet d'humour pour vivre ce que nous vivons ! Du côté de la famille, nos enfants sont très contents de savoir que l'on n'est pas tout seuls. On se prépare à la fin de vie et à la mort, mais on a la prétention de le faire avec joie !

SH : Qu'est-ce qui fait la spécificité de Loki Ora ? Loki Ora est un soutien indispensable : chaque mois on organise un conseil de maison en présence d'une psychologue. Ces réunions sont très importantes, si nous n'avions pas ça, nous n'en serions pas là aujourd'hui. C'est un cadre

où tout peut se dire, on apprend à échanger entre nous d'une façon qui n'entraîne pas de blocage. On prend l'habitude de se parler, de se poser. On construit ça de jour en jour. Et puis, nous sommes acteurs de notre mode de vie. Lorsque l'on vit seul, des habitudes s'installent et ça peut devenir une routine pesante. Ici, nous sommes invités à toujours nous adapter, à nous ouvrir aux changements, car chacun apporte sa façon de vivre.. C'est aussi une excellente école de la démocratie, de l'acceptation de la différence. On sait que chaque personne est différente, mais là, on expérimente : c'est cela apprendre à vivre ensemble.

SH : Qu'avez-vous envie de dire aux lecteurs de Ici et Maintenant ? Paul : « Ici et maintenant » ça me parle beaucoup, je suis dans l'instant présent. Ce qui nous reste à vivre, il faut le vivre instant après instant. Par exemple, ici, il y a certains repas qui sont de vraies petites fêtes : une recette spéciale, un apéro, un bouquet de fleurs... On a cette chance de pouvoir faire des moments qui nous sont donnés des moments exceptionnels ! Savourons !



Un moment convivial avec Freddy et Clotilde à la Maison Lazare

C'est au n°3 de la rue du Refuge, en plein cœur de Nantes, que des colocs un peu spéciaux partagent leur vie... Chez Lazare, tout le monde est un peu spécial ! Les personnes qui ont connu des galères (la rue, les addictions, etc.) et les personnes actives partagent ensemble les bons et les moins bons moments dans cette vaste maison prêtée par le diocèse, où le lien d'amitié devient un ciment pour la vie. Une liste à la Prévert ? Un appartement pour 8 femmes, un second pour 9 hommes, un troisième pour 6, Clotilde et Eric, responsables de la maison, avec leurs 4 enfants dans un autre. 6 studios et encore, 4 mamans en difficulté (elles peuvent rester jusqu'au premier anniversaire du bébé) et 4 jeunes femmes en activité. Et ça fonctionne ? « Oui ! affirme Clotilde. En fait, on perd tous nos préjugés. Chacun a son histoire de vie et on a tous nos blessures. Lazare, ça transforme de l'intérieur. Il s'agit juste de vivre ensemble et finalement les galères on n'en parle pas tant que ça ». « Oui, approuve Freddy, tout se fait dans la simplicité. J'ai connu la rue et au début, vivre avec 7 autres filles, ça me faisait peur. Mes copains de la rue m'ont dit : « Si ! vas-y Freddy ! » et je suis ici depuis 7 ans ! Ça m'a fait grandir, ce lien d'amitié-amour avec les colocs, avec leurs familles aussi. J'ai trouvé du travail en maison

de retraite grâce à mes colocs. » Clotilde précise : « Tant que la personne est heureuse et respecte les règles, elle peut rester. Le cadre posé au sein de la maison est assez simple : pas d'alcool, pas de drogue. Les colocs ont un dîner hebdomadaire en commun par unité, ce qui permet d'ajuster la vie quotidienne. Le vendredi soir, c'est open pour tous les occupants, c'est un moment privilégié où l'on fête les anniversaires, les arrivées, les départs... c'est vraiment un moment trop sympa. » Laissons Freddy conclure : « Ce qui me marque ici, c'est l'école de l'amour et ça transforme ! Pour moi, quand vous franchissez la porte, vous entrez dans mon cœur ». Alors, chaque premier dimanche du mois, venez tenter « l'expérience Lazare » pour partager un repas fraternel : à 12h30, les portes et les cœurs sont grands ouverts !

PROPOS RECUEILLIS PAR SYLVIE HURON ET ANNIE DE BUTLER

LOKI ORA, LE SOLILAB, 8 rue Saint-Domingue à Nantes. lokiora.fr

LAZARE NANTES, CLOTILDE ET ERIC PIALOUX, RESPONSABLES DE MAISON, 3 rue du Refuge à Nantes, 06 99 84 11 39, www.lazare.eu

Lulu & Guito
SAVONS ET COSMÉTIQUES NATURELS

Chouchoutez votre peau... et la planète !

SAVONS À FROID SURGRAS
COSMÉTIQUES SOLIDES
SOINS CORPS ET VISAGE

FABRIQUE EN FRANCE FABRICATION ARTISANALE INGREDIENTS D'EXCEPTION 100% ISSUS DE LA NATURE OBJECTIF ZERO DECHET

CERTIFIÉS BIO LABELISÉS

COSME CERT COSMOS ORGANIC SLOW

Retrouvez-nous sur www.lulugetguito.fr. Lulu & Guito - 11, rue de la Lionnière - 44220 Couëron
Pour nous contacter : contact@lulugetguito.fr - 06-18-46-32-43

Partage de connexion

Dans le tourbillon du monde qui nous entoure, il est parfois difficile de se sentir à sa place. Comment faire lorsque notre vision de la vie n'est pas celle de nos collègues, de nos amis ou même de notre famille ?

Lors de certaines discussions, on rit jaune, on acquiesce sans grande conviction pour se fondre dans la masse. Et puis parfois on tente de donner son opinion, un peu décalée, et finalement on se heurte rapidement à des « Non mais t'es complètement à côté de la plaque ! » ou bien des « Mais t'es bizarre toi ! ». Ces petits mots lancés sans mauvaises intentions viennent ébranler un peu plus notre confiance en nous et notre amour-propre déjà bien bancals. Ces petits mots qui font nous demander le matin au réveil ou le soir au coucher « Mais qu'est-ce que je fais là ? »... Difficile de répondre à cette question lorsque l'on ne se connaît pas. Lorsque l'on ne se comprend pas. Lorsqu'il n'y a pas cette connexion avec Soi nécessaire pour vivre heureux et épanoui. Car oui, tout part de Soi. Tout part de cette connexion avec son âme. Elle qui sait tout de nous, de la raison de

notre existence et du but de notre présence sur Terre. Mais comment trouver, ou plutôt (re) trouver, cette connexion ? Toutes les pratiques qui permettent de passer outre les directives de notre ego sont les bienvenues. Parmi elles, il y a l'hypnose Transpersonnelle®. Cette hypnose spirituelle et régressive vous emmène en connexion totale avec votre âme. Elle vous permet de voyager dans vos vies antérieures et de communiquer avec votre Conscience Supérieure. Quoi de mieux pour mettre enfin des mots sur certaines de vos fascinations, comprendre certains de vos comportements répétitifs parfois toxiques pour votre bien-être ? Pour vous aider à prendre confiance en vous, à vous aimer et à vous estimer. Pour qu'être Vous ne soit plus jamais un problème !

GAËLLE GARNIER
Praticienne en Hypnose Transpersonnelle®



Une école de sophrologues POUR SE CONNECTER À SOI-MÊME ET APAISER NOS RELATIONS AUX AUTRES

La sophrologie est une véritable philosophie de vie, qui invite à accueillir les symptômes du quotidien comme le stress, la fatigue, le manque de confiance en soi. Elle permet de mieux comprendre son propre fonctionnement, puis de développer ses capacités d'adaptation et d'action... pour vivre en accord avec soi.

Une philosophie autour de la conscience de soi, de nos besoins, de ce qui nous met en réaction, de ce qui nous empêche d'avancer. Se reconnecter ainsi à soi-même pour mieux s'accepter, mais aussi comprendre ce qui se joue dans son rapport à l'autre et apaiser ses relations. En 2021, j'ai créé Vibre à Nantes, une école qui forme au métier de sophrologue, afin de déployer cette pratique humaniste auprès du plus grand nombre. Avec l'idée d'oeuvrer humblement pour apporter du bien au monde. Apaiser notre société, vers plus d'empathie et

de solidarité : c'est notre souhait le plus cher. Nadège, élève chez Vibre et future sophrologue : Lorsque je me suis inscrite à la formation « Devenir sophrologue » chez Vibre, Anne m'a parlé de « transformation », j'étais curieuse de savoir ce qu'il en était. Rapidement, j'ai compris ce qu'elle voulait dire. Oui, la sophrologie m'a transformée. Elle m'a appris à vivre plus de moments présents dans l'ici et le maintenant, être consciente de ce que je fais et pourquoi je le fais. Me reconnecter à mes valeurs de vie, me relier à ce qui est important pour moi dans mon quotidien. Reprendre confiance en moi, être plus en harmonie avec mon corps, mon esprit et mes émotions. C'est un petit pas que je fais chaque jour, grâce à la sophrologie, et qui me fait avancer vers de beaux projets !

ANNE MONHAROUL
Dirigeante chez Vibre formation

DES VIDÉOS POUR VOTRE SITE INTERNET OU RÉSEAUX SOCIAUX

Sortez du bois
De la rencontre naît l'idée
De l'image surgit l'identité
JV Prod révèle votre invisible

JV/PROD
CREATION AUDIOVISUELLE

06 82 92 04 94

Se connecter à la Loire en dansant !

Débord de Loire est un événement nautique et artistique. Sa particularité : la connexion entre la culture et le territoire. Sa 3^e édition aura lieu du 30 mai au 5 juin 2023 dans l'estuaire de la Loire. Une manifestation sur l'eau et à quai qui invite un large public à se rassembler pour profiter de l'environnement et danser sur les berges du fleuve.

Pour se reconnecter à soi-même, rien de tel qu'une connexion à la nature ! Débord de Loire multiplie les bons points : (re) découverte du territoire et tout particulièrement du fleuve, promenades sur les quais et impromptus culturels... La manifestation s'étale sur 80 km, de Divatte-sur-Loire à Saint-Brévin-les-Pins : de quoi profiter de la richesse ligérienne à pied, à vélo, sur l'eau ou en dansant !

Chacun peut préparer son programme. Côté nautisme, la flotte maritime marquera le lancement de l'édition à Nantes le mardi 30 mai tandis que la flotte fluviale se réunira à Mauves-sur-Loire et Divatte-sur-Loire le jeudi 1^{er} juin.

Ces deux flottes, composées de quelque 200 bateaux, se réuniront le 3 juin pour la grande parade nautique de Saint-Brévin à Nantes, temps fort du festival. Avec sa thématique 2023 « le fret à la voile », Débord de Loire raconte les usages du fleuve et fait le lien entre transport d'hier et innovation écologique de l'estuaire. La danse sous toutes ses formes est à l'honneur : grands bals, déambulations, spectacles... Débord de Loire appelle à danser sur la Loire. Rien qu'à Nantes, 5 scènes inviteront toutes les générations à suivre les pas : salsa, forro, musique classique, bretonne, africaine ou swing... Soyez prêts !

ELODIE ANCELIN
Rédactrice et consultante en communication

Débord de Loire - Du 30 mai au 5 juin

Vous avez un bateau ? Participez à la grande parade nautique (sur inscription) !
Vous aimez danser ? Inscrivez-vous aux ateliers de danse pour arriver fin prêt.e !
www.deborddeloire.fr

L'art de communiquer sur les médias sociaux numériques

Selon l'IPSOS, les adolescents passeraient plus de 18 heures par semaine sur leurs écrans. Le smartphone serait leur appareil fétiche et l'usage des médias sociaux numériques (MSN) quasi incessant. Mais que peuvent-ils bien dire ou faire sur ces MSN ?

Pour mieux comprendre ce qui se joue dans ces conversations en ligne et comprendre ce qui rend ces échanges si étranges pour un regard extérieur, Dana Boyd a rencontré plus de 150 adolescents dans différentes villes des États-Unis. Ce qu'elle constate tout d'abord, c'est leur désir farouche d'accéder à une vie sociale dans des espaces publics, c'est-à-dire d'avoir des lieux pour se rencontrer en dehors du regard des adultes. C'est souvent parce qu'ils ne peuvent pas se rencontrer à l'extérieur, qu'ils se retrouvent en ligne sur les MSN. Ensuite, elle constate à quel point échanger sur les MSN exige une grande habileté sociale.

Tout d'abord la création d'un pseudo différent pour chaque MSN relève d'une alchimie subtile entre originalité et besoin d'être identifié et reconnu par le groupe. En effet, la majorité des ados vont en ligne pour se socialiser avec des ami.e.s qu'ils connaissent dans le monde physique.

Ensuite, les ados ont appris à gérer simultanément, et sur un temps long, plusieurs conversations en « absence de contexte ». Ainsi, entre des échanges au sein d'un groupe de fans de K-pop sur Twitter, celui des ami.e.s d'école sur Snapchat, de joueuses et joueurs en ligne sur Discord ou du groupe familial sur What's App, les ados jonglent en permanence en adaptant

à chaque fois leur langage aux normes sociales en vigueur. Cela nous semble si facile dans la vie sociale réelle, car les échanges s'adaptent naturellement au contexte, mais cela l'est beaucoup moins sur les MSN. Quel talent ces ados !

ANNE-FRANCE KOGAN
Sociologue et Professeure à l'université de Rennes

Pour aller plus loin :
<https://cfeditions.com/boyd/>

OUVERTURE PROCHAINE
ENTRE 2 PONTS
Lieu écosocial pour personnes curieuses

- ARRÊT AU PORT
- BOIRE UN VERRE
- ACHETER DES PRODUITS LOCAUX
- GRIGNOTER / BRUNCHER
- EXPOSITION

NOUS RENCONTRER ?
160 LEVÉE DE LA DIVATTE
44450 DIVATTE SUR LOIRE

La MORT fait partie de la VIE

Mathieu exerce le métier de conseiller funéraire et maître de cérémonie au sein de la Coopérative Funéraire de Nantes*. C'est une entreprise de pompes funèbres pas comme les autres, dont l'un des objectifs est d'informer et de contribuer à lever les tabous autour de la mort. L'accompagnement des familles qui ont perdu un proche, l'organisation et l'animation de la célébration de la mémoire de quelqu'un qui vient de disparaître... Comment ces activités peuvent-elles influencer sur la personnalité et le tempérament de Mathieu, ce jeune homme vif de 35 ans ?

PAR SYLVIE HURON

Sylvie Huron : Mathieu, tu exerces un métier peu commun, je suis curieuse de savoir ce que t'évoque le mot « connexion » ?

Mathieu : Je pense sans hésiter aux liens à l'autre. Pour moi, c'est indispensable : une cellule isolée meurt. Pour fonctionner, elle a besoin des autres. Personnellement, je vis mieux ma vie en étant en étroite relation avec l'Autre. Cela me permet d'être moi-même, sans entrer dans un rôle qui ne serait pas le mien. Au près des familles en deuil, j'entretiens un rapport de perpétuel échange, qui me permet d'être utile, et plus pleinement moi. Je les accompagne avec ce que je suis, je ne montre pas un visage qui n'est pas le mien. Je n'ai pas de rôle de commercial, c'est aussi pour cela que je me sens bien à la Coopérative funéraire.

SH : Est-ce que tu utilises ton intuition ?

M : Énormément ! L'intuition vient de l'observation émotionnelle. Dans mon métier il y a beaucoup de choses invisibles et indicibles, de l'ordre de l'intime. Donc l'intuition permet de comprendre, d'anticiper, afin que tout se passe au mieux. Quelquefois je peux avoir un frisson en même temps que la famille, car on sent ensemble que tout se passe bien, que tout est à sa place. Pour cela, il faut être dans l'instant présent et bien présent.

Dans mon métier il y a beaucoup de choses invisibles et indicibles, de l'ordre de l'intime. Donc l'intuition permet de comprendre [...]

SH : Est-ce que le fait d'être dans la proximité de la mort a une influence dans ta vie ?

M : Il faut une vie familiale et amicale bien équilibrée et un bon appui psychologique. Cela aide à se détacher. Mais la fonction de maître de cérémonie n'est ni triste ni glauque : on parle de la personne quand elle était vivante, chacun raconte des anecdotes, et on peut même rigoler ! Les astreintes (soir et week-end) empiètent le plus sur la vie privée, mais ces contraintes sont prises en compte à la Coopérative, on est une équipe solidaire.

SH : As-tu l'impression que tu as acquis une forme de sagesse en faisant ce métier ?

M : (Il rit) Je ne sais plus qui a dit : « L'ignorance grandit avec le savoir ». Disons que j'ai l'impression, depuis que je fais ce métier, que je commence à être plus observateur, plus en retrait, plus serein. Peut-être ai-je acquis une certaine forme de sagesse ? Savoir rester à sa place, savoir écouter, pleinement.

SH : Peux-tu donner un conseil à nos lecteurs concernant ces sujets ?

M : Ne pas attendre que la mort frappe pour en parler ! La mort fait mal, mais on doit pouvoir éviter les dérives de ceux qui en profitent pour vendre n'importe quoi. La

dérive commerciale du marché du funéraire est grandement facilitée lorsque rien n'a été décidé à l'avance en raison du tabou de la mort. Ceux qui restent sont souvent démunis, ils n'ont parfois aucune idée de ce que voulait la personne disparue. Il faut se préparer à sa mort, s'informer et informer les autres de ses volontés : parlez-vous !

*Coopérative funéraire de Nantes, au 7 rue Louis Blériot à ORVAULT
www.cooperative-funeraire.coop

Il était une fois...



©spectacle en appartement dans le cadre de "Nantes plus belle la nuit" - Nantes Nord

... dans le quartier

Les Hérons, une nouvelle forme de développement culturel

Quand le magazine Ici & Maintenant nous a contactés pour parler des Hérons dans ce nouveau numéro, j'ai pensé au chemin parcouru depuis presque 15 ans à défendre une certaine vision de la culture et je suis tombé sur une étude fort inspirante. Cette étude pointe notamment du doigt notre échec à démocratiser nos politiques culturelles.

En effet, depuis 1959*, on n'a fait qu'un bout du chemin en se contentant d'apporter la culture de ceux qui en ont à ceux qui n'en ont pas ! Mais on a totalement oublié que la main qui donne est toujours au-dessus de la main qui reçoit. Elle n'a pas su mesurer le poids du refus de ceux qui finissent par avouer : « Le théâtre n'est pas pour moi » ou « Je n'aime pas lire ». Elle n'a pas su admettre qu'en affichant sa supériorité sur le monde de l'ordinaire – celui des cultures « locales », « populaires », « mainstream », « ethniques », « jeunes », « urbaines », etc. – elle imposait sa hiérarchie et refusait de reconnaître l'égalité des personnes dont la culture n'était pas la sienne. La « démocratisation de la

culture » est devenue une métaphore vide de sens puisque depuis 60 ans « l'accès à la culture pour tous » n'a pas réduit les écarts, voire les fractures, entre les cultures. Même dans les moments favorables, où l'on a pu croire que les hiérarchies culturelles évoluaient, avec la prise en compte de la bande dessinée, des musiques actuelles ou des arts de la rue, etc. La « démocratisation de la culture » n'a pas fait évoluer d'un iota l'échelle des valeurs et des moyens publics en matière culturelle. Le « droit à la culture » est une espérance qui confine à l'illusion. Peut-on concevoir un autre « système culturel » fondé sur le respect de chaque être d'humanité, sur la reconnaissance des libertés culturelles des autres, sur la qualité des relations entre les cultures nécessaire pour faire croître l'humanité ensemble et relever le défi de la durabilité du monde qui vient ? C'est l'objectif des Hérons : « chaque personne est, en elle-même, un récit culturel ; elle a sa manière de parler, de rêver, d'imaginer le monde et de le pratiquer. La culture est d'abord cette façon singulière dont chaque personne donne un sens à sa vie et à celle des autres ». Participer aux propositions culturelles des Hérons, c'est reconnaître que chacun doit pouvoir apporter la diversité de sa culture à la vie collective, car cette diversité culturelle, nous rappelle l'Unesco, est le patrimoine de l'humanité.

MATHIAS MARY

Directeur de l'association « Les Hérons »
Article largement inspiré du Rapport « Droits culturels des personnes » pour la Région Nouvelle Aquitaine, Jean-Michel Lucas et Aline Rossard, 2019

* Création du Ministère de la Culture



©GCU Savines Pierre Rappey

... dans le département

Des vacances aux GCU

À votre arrivée dans un camping GCU, vous serez accueilli par un adhérent. Vous vous inscrivez ensuite pour votre séjour et choisissez le service que vous allez rendre ; il s'agit d'accorder par exemple 2 heures de votre temps à l'accueil et 1 heure 30 pour nettoyer les sanitaires en équipe.

Au GCU, on se sent comme chez soi ! On partage nos valeurs, nos règles, c'est-à-dire celles auxquelles nous consentons : humaines, solidaires et laïques. L'année dernière, j'ai séjourné à la Tranche-sur-mer avec ma petite fille de 7 ans. C'était son premier séjour en tente seule ! Elle a pris goût à son autonomie et a adoré la possibilité de se rendre seule à différents endroits dans le camping. Lors de ce séjour, j'ai rencontré un père de famille avec ses deux filles. Nous avons rapidement fait connaissance, grâce aux enfants. Il m'a dit : « au début, j'ai trouvé qu'il y avait un truc pas normal ici, tout le monde me disait bonjour. » Les vacances au GCU, c'est un choix parmi 90 campings, dans toute la France.

Du camping de 36 places au Menoux dans l'Indre à Sarzeau sur la plage, le choix est vaste. Depuis 2020 j'ai repris la fonction de correspondante territoriale, au sein d'une équipe de 6 adhérents qui constituent l'antenne de la Loire-Atlantique.

Le fonctionnement du GCU est encore très moderne : à l'époque on le nommait « auto-gestion » mais aujourd'hui on dirait « participatif ». On retrouve le chemin de la coopération, de l'entraide. La simplicité, le contact avec la nature, une expérience plus authentique où le vacancier est moins consommateur d'activités, de prestations. Il me semble que cela va avec la prise de conscience actuelle. La force de ce modèle ? Le partage de valeurs simples, dans un esprit de respect, bienveillance et coopération. Bien que la structure économique de l'association rencontre quelques difficultés, ce modèle traverse les générations... Les campings GCU apportent du bonheur chaque année aux vacanciers depuis plus de 80 ans ! Si vous partagez nos valeurs, rejoignez-nous !

ISABELLE ROCHE

Correspondante territoriale 44
Tél. 06 77 691 5 72
www.gcu.asso.fr

Trouver son chemin de vie professionnelle grâce à l'astrologie

En 2020, le confinement et la mise en pause subite de nos vies ont ouvert une brèche : sidération, dépression, maladie mais aussi joie, prise de conscience, temps en famille. Chacun a vécu cette période à sa manière et ne pourra pas l'oublier.

Peu importe son état d'évolution, chacun, s'il s'écoute vraiment, sent bien que quelque chose a changé et que ce ne sera plus jamais comme avant, même s'il est difficile de mettre des mots et des images sur l'après. Il s'agit bien d'une crise de sens, au-delà de la vie professionnelle. Ce changement profond imposé collectivement passe par un changement personnel afin de « mieux » retourner vers le collectif. Changer de regard amène aussi à ne pas chercher de bouc émissaire vers l'extérieur (même si c'est très tentant et que les actualités nous y incitent) mais bien à trouver sa place dans le collectif des humains. Mais comment ? Je crois vraiment que la connaissance de soi est la clef. « Connais toi toi-même et le monde t'aidera... » On apprend à se connaître dans les premières années de sa vie en miroir de sa famille, ses amis puis dans le monde professionnel. Certains ne connaissent pas ou connaissent peu les moments

de silence, d'écoute personnelle. Nous n'avons pas appris, dans cette société, à nous écouter et encore moins à valoriser nos différences.

Depuis plus de 5 000 ans, l'analyse de notre thème de naissance par l'astrologie nous propose une interprétation des énergies présentes en nous. Si l'on écoute le je(tu) en présence, notre carte du ciel nous guide vers notre contrat d'âme. Que l'on y croit ou non, il suffit un jour d'écouter, de se laisser tenter pour être troublé par l'expérience d'une analyse de thème natal. Loin d'une voyance ou d'un horoscope, il s'agit d'une carte, un mandala personnel qui devient un guide, une carte routière en quelque sorte. Une vie dénuée de sens est comme un voyage sans destination. L'astrologie est un art symbolique, une carte codée considérée autrefois comme science humaine reconnue, qui peut nous aider à cheminer vers soi et les autres. Est-ce que tout est écrit ? Existe-t-il un déterminisme ? Il s'agit d'une carte énergétique codée sur plusieurs octaves, un contrat d'âme que je vous invite vivement à explorer.

MARINE LE MOIGNE
Coach en chemin de vie professionnelle



Être une femme de réseau

À la création de mon cabinet de conseil ICCI (conseil pour la mise en lumière du savoir-faire français) il y a 8 ans, il m'a tout de suite paru évident d'intégrer des réseaux de femmes entrepreneures.

Avant d'être entrepreneur, j'ai toujours été « intrapreneur »^{*}, et un jour j'ai décidé d'entreprendre pour pouvoir incarner mes valeurs dans le métier que j'exerçais : faire grandir les entreprises en passant par les valeurs et par les hommes. Réseauter est au cœur de mon ADN et ce, depuis toujours. Aujourd'hui, j'adhère à 5 réseaux, aussi bien nationaux qu'internationaux, pour mon entreprise et pour mes clients.

J'ai intégré des réseaux de pairs liés à mon activité, comme le club IOC^{**}, où j'anime avec plaisir des tables rondes et partage mon expérience. Je fais également partie du réseau des OSCI^{***}. Lorsque j'ai créé mon cabinet, je me sentais un peu seule et je me demandais où je pouvais discuter avec des pairs qui comprenaient mon métier. Aujourd'hui, ce réseau sert à mes clients puisque nous avons plus de 150 adhérents dans le monde entier.

Ce maillage complémentaire est une vraie ressource pour accompagner mes clients. J'ai également longtemps cherché un réseau pour mon entreprise. J'ai intégré « Bouge ta Boîte » il y a 6 ans lorsque ce réseau a commencé à se développer. J'y ai trouvé des valeurs qui correspondaient aux miennes. Aujourd'hui, avec les femmes entrepreneures qui partagent mon cercle, nous avons grandi et passé des caps ensemble. Nous nous sommes toutes entraînées pour résoudre des problématiques ou trouver des solutions les unes pour les autres : j'aime à dire que « Bouge ta Boîte Nantes Estuaire » est mon Copil.

Faire du réseau, c'est savoir donner et partager. Il faut savoir réseauter pour bénéficier de cette spirale vertueuse qui grandit au fil des rencontres et nous rend plus riches et plus grandes.

CAROLINE IVANOFF REILHAC
Fondatrice du cabinet de conseil ICCI

^{*} Un intrapreneur est un salarié qui présente un goût pour l'autonomie et l'indépendance et une loyauté vis-à-vis de l'entreprise et de sa stratégie.
^{**} International Ouest Club.
^{***} L'organisation professionnelle des spécialistes du commerce international.
^{****} Comité de pilotage.

Voyage au bout d'ici

Je me souviens de Marwan, sur les flans de l'Atlas, et de la place du Grand Cèdre d'Azrou, celui où venaient se poser les étourneaux par centaines, chaque soir à dix-huit heures. On y buvait le thé avec les vieux Arabes du village, on se racontait. Le calme et la nostalgie nous enveloppaient. Dans les douars alentours, isolés, des habitants s'étonnaient, non sans plaisir, qu'on les visite, « parce qu'il n'y avait pas de monuments chez eux » ; j'aimais leur répondre que c'étaient eux, les monuments. Les autres, on les connaît déjà, sans même les avoir vus ; ils sont sur toutes les cartes postales et dans tous les livres.



Je me souviens de Chika et de sa mascotte bleue isatis qu'elle emmenait à chacune de nos déambulations, de Kobé à Nara, de Nishinomiya à Kyoto ; elle la tenait à deux mains sous sa poitrine à chaque fois que je la photographiais. Et puis ce jour tragique où, la carpe malade, nos quatre hôtes avaient posé un jour de congé pour la soigner. Elle a vécu.

Moncef, te souviens-tu de toutes ces nuits dans la cour du bout de la baie de Tunis, quand j'aimais les passer assise à côté de ton vieux père ? Nous n'avions pas pu dormir pendant deux semaines, par ces 45° C qui ne s'arrêtaient plus. Les semaines suivantes, il faisait encore plus de 38° C mais nous respirions, et nous dormions enfin, la nuit. C'était au siècle dernier. Ton père me parlait arabe tout en tissant ses filets de pêche, il savait que je ne comprenais rien. Mais il y avait tant de douceur dans sa voix, ses regards et ses gestes, que finalement je comprenais tout.

Et toi, Brahman ! J'avais adoré te disputer cette partie de Carrom dans l'ermitage perché que tu gardais pour une année avec ta femme et ton fils ; j'avais perdu bien sûr ! Tu nous avais invités

à entrer et offert le thé en remerciement, pour avoir soulagé ta femme du lourd barda qu'elle transportait seule jusqu'au sommet de cette petite montagne perdue dans les contreforts de l'Himalaya : une bouteille de gaz, un jerrican de vingt litres rempli d'eau, un balluchon plein de pains cuits au village d'en bas.

Mon cœur est une cerise qui s'ennuie du chemin de là-bas.

Ne plus prendre l'avion.

Le voyage est la plus merveilleuse des écoles.

Ne plus prendre l'avion.

Le voyage est la connaissance et l'ouverture.

Ne plus prendre l'avion.

Comment faire pour tenir cette promesse que je me suis faite il y a quelques années ?

Le voyage, c'est aussi une façon de porter l'attention. Le voyage est une rencontre. Le voyage est une pensée. Le voyage est le bruit du vent ou le chant du merle, sur sa branche perchée. Fermer les yeux. Le voyage, c'est aussi ici. Sur le chemin de halage, le long de la rivière, le sentier qui traverse le bois, juste derrière, et puis tout au bout le pré encore un peu sauvage, laissé en friche. C'est encore, le sourire de la

grand-mère que tu ne connais pas mais à qui tu dis bonjour et qui te raconte un fragment de sa vie, le regard de ce passant jamais vu sur qui tu poses les yeux, même un bref instant, et qui te reconnaît.

J'ai connu les douars d'un autre âge au nord de l'Afrique, les villes et villages d'Orient, les mégapoles japonaises ou encore les forêts et collines des Balkans, la mer d'Égée, la Noire ou la Baltique, le Pacifique, le Sahara ou le désert du Thar. Mais je n'avais pas fini de rencontrer tous ces gens et toutes ces histoires lorsque j'ai décidé d'arrêter le chemin de mes voyages lointains. Je ne verrai donc jamais les traces des civilisations Inca ou Maya, je ne rencontrerai pas les peuples aborigènes, je ne saluerai pas les animaux du parc Kruger, je n'arpenterai pas les mégapoles du continent américain, pas plus que le désert des Mojaves, le parc de Séquoia ou de Joshua Tree. Encore moins les glaciers de l'Arctique et de l'Antarctique.

(...)

Je me rappelle les forêts que l'on visitait en primaire et ces sentiers en sous-bois arpentés

en file indienne. Quels merveilleux souvenirs ! À l'invite de l'instituteur, nous observions les insectes, les feuilles, les branches, les mousses. J'y ai sans doute trouvé le goût de ces petits voyages, d'ici et de maintenant.

L'écho d'un beau rêve m'est arrivé aujourd'hui : celui de faire renaître une forêt primaire de 70 000 hectares dans le Jura, à partir d'une forêt existante. Il me souvient alors *L'Homme qui plantait des arbres* que Jean Giono écrit en 1953. Porté par le botaniste Francis Hallé, ce projet de forêt primaire traverserait les siècles et les frontières pour que la nature puisse à nouveau y évoluer de façon autonome, renouveler et développer sa faune et sa flore sans aucune intervention humaine !

C'est beau. C'est essentiel. Je respire l'odeur de la mousse, j'entends le bruissement des petits êtres des bois sur les feuilles échouées au sol, le pinson des forêts, la musaraigne, l'écureuil roux.

Et je voyage. Ici.

KAREN LAVOT-BOUSCARLE
Graphiste, photographe et rédactrice

1 Extrait - Texte intégral : www.renke.fr/redactionnel/ecrits-personnels/

Résister au modèle hyper consumériste de la téléphonie ? Oui c'est possible !



©vincius-amx-amano-unsplash

Votre opérateur vient d'augmenter ses tarifs en prétextant la hausse des prix ? Et par ailleurs il vous propose le smartphone dernier cri avec une super promotion ? Il n'y a pas quelque chose qui vous dérange dans cette logique ? Il existe des solutions pour sortir de cette spirale de consommation à outrance et hyper polluante sans revenir au téléphone fixe ou au Nokia : 3 entreprises vertueuses (dont deux Scop françaises) proposent des alternatives tout à fait pertinentes :

Fairphone : née en 2013, cette entreprise néerlandaise est l'une des premières à avoir commercialisé un téléphone éthique, durable et respectueux de la planète. Le fabricant néerlandais promet de contrôler la traçabilité des matériaux utilisés, l'amélioration des conditions de travail, l'origine des composants (du tantale ou de l'étain issus de zones certifiées sans conflits) et les filières de recyclage. Le Fairphone, c'est un smartphone durable avec un excellent indice de réparabilité. Du Fairphone 2 jusqu'au dernier Fairphone 4, tous les téléphones sont modulaires et réparables.

Commown : pourquoi ne pas louer son smartphone au lieu de l'acheter ?

Commown est une coopérative qui s'efforce de faire durer au maximum les appareils grâce à un service de location en proposant des téléphones éco-conçus et plus éthiques (dont des Fairphones). En ne commercialisant jamais

les appareils, Commown garantit qu'ils seront réparés et réutilisés autant que possible, et qu'ils ne finiront pas dans un centre d'enfouissement à l'autre bout du monde. Le service est complet : assurances en cas de pannes, casses, vols, remplacement de la batterie si nécessaire, accompagnement à l'utilisation. Le bonheur !

TeleCoop : l'opérateur téléphonique dont vous avez toujours rêvé

Savez-vous que le streaming représente à lui tout seul 1 % des émissions mondiales de carbone selon le Shift Project ? Et nous sommes de plus en plus nombreux à regarder des vidéos sur internet chaque jour. TeleCoop veut jouer sur la responsabilisation en affichant clairement la consommation mensuelle de vos données mobiles sur les factures. Le forfait téléphonique proposé comprend des appels et SMS/MMS illimités comme chez de nombreux autres opérateurs, mais la variable repose sur la consommation de données mobiles. L'idée est de ne payer que ce que nous avons réellement consommé. Je peux vous assurer que ça motive pour se connecter au wifi dès que possible ! Alors, par quoi allez-vous commencer ?

Article rédigé par une heureuse détentrice d'un Fairphone loué chez Commown et abonnée chez TeleCoop.

*The Shift Project est une association loi 1901 dont l'objectif est d'éclairer et influencer le débat sur la transition énergétique.

À NANTES NORD ...
OBSERVATOIRE DU PETIT-PORT

28/29/30 AVRIL

LE SOLEIL
A RENDEZ-VOUS AVEC
PAQ'LA LUNE

UN FESTIVAL JEUNE PUBLIC
TOUS PUBLICS !



+ d'infos
Billetterie
Réservation



WWW.NTVMEDIA.FR

NTV
LE MÉDIA
LOCAL
NUMÉRIQUE



in Instagram YouTube f



LES HÉRONS
Un autre voyage
en métropole nantaise

TOUTE L'ANNÉE ...
explorez une métropole
qui bouillonne, qui bouscule,
qui s'exprime !

CET ÉTÉ ...
profitez d'un événement inédit
« Le Voyage des Hérons »
et programmez vos vacances
à 2 pas de chez vous.

programmation en cours ...

www.lesherons.com



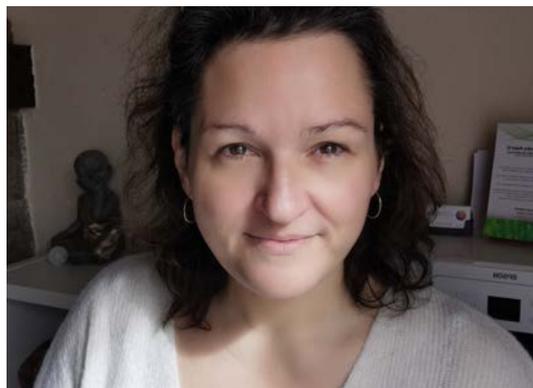
Ils nous inspirent

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

la (re)connexion à soi : (re) connaître ses émotions et la façon dont le corps les exprime, c'est aussi percevoir son corps physique dans ces phases de transformation quelles qu'elles soient.

Suite à un événement survenu dans votre vie, le corps emmagasine et gère comme il peut les informations reçues à ce moment-là. Cela peut générer un nœud, conscient ou inconscient, entraînant un ralentissement de la circulation énergétique dans votre corps, laissant la possibilité à une faille de se créer (manifestation de maux).

En tant que naturopathe-énergéticienne, je vous accompagne dans la compréhension de ce langage corporel afin que vous ayez



les outils nécessaires pour vous (re) connecter à vous-même.

www.alexandramabit.com
T.: 06.50.71.36.75

Rieux (56) et alentours. Déplacement, visio possible. FB : Alexandra Mabit et Insta : alexandra.mabit

Feng shui intuitif, donnez du sens à votre intérieur

Laure du Bel, passionnée par la nature humaine, a exercé la profession d'architecte d'intérieur pendant 25 ans, en agences et chez Ikea. Maintenant à son compte depuis quatre ans, elle allie décoration d'intérieur et quête de sens grâce au Feng Shui. Sa méthode, le Feng Shui Intuitif, vise à créer des lieux en parfaite adéquation avec ses occupants. En analysant l'énergie des lieux, le masculin, le féminin, les couleurs, les formes et les matières ainsi que les domaines de vie, elle améliore le bien-être des personnes au travers de leur intérieur. Elle intervient dans les espaces privés ou professionnels et lors d'ateliers.

T.: 06 63 31 56 44
dubellaure@gmail.com
www.lauredubel.fr

Instagram : laurefengshui / FB : Laure du Bel



Formation ERASMUS+ et Fonds Structurels Européens.

Associations, centres de formation, établissements scolaires, collectivités locales, vous souhaitez connaître les nouvelles opportunités du programme ERASMUS+ ou du FEDER/FSE+/LEADER ? Eléo Conseil vous propose de nouvelles formations ! Expert en projets européens depuis 2008, le cabinet accompagne de nombreuses structures dans le montage et le dépôt de candidatures Erasmus+ et FEDER/FSE+.

À quoi s'attendre ? Présentation des opportunités offertes, atelier d'écriture et retour d'expérience.

Quand ?

> 16 juin 2023 (Erasmus+ : projets de mobilités éducation/formation/jeunesse et partenariats)

> 23 juin 2023 (FEDER/FSE+/LEADER)
Où ? Saint-Herblain (44)



Qualiopi
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Prise en charge possible par votre OPCO (label Qualiopi)

Éléo conseil

Plus d'infos :
eleo@eleo-conseil.eu
02 52 59 45 22 / 06 14 01 85 56
www.eleo-conseil.eu

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

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

L'Agenda d'ici & d'ailleurs



FESTIVAL LE SOLEIL A RENDEZ-VOUS AVEC PAQ'LA LUNE - NANTES

• À destination du jeune public et de tous les publics, animations créatives et ludiques, coin lecture et espaces de jeux en extérieur dans un lieu de nature, spectacles, impromptu théâtraux et musicaux, etc.
→ Du 28 au 30 avril à l'Observatoire ACCORD de Nantes (proche Hippodrome).
www.paqlalune.fr
T.: 09 51 33 63 79

DÉBORD DE LOIRE - NANTES LOIRE ESTUAIRE

• 3^e édition du Festival nautique et artistique.
→ Du 30 mai au 5 juin, de Mauves-sur-Loire à St-Brévin.
www.deborddeloire.fr

ELEO CONSEIL - NANTES

• Formation ERASMUS+ et Fonds structurels européens
→ Les 16 et 23 juin.
www.eleo-conseil.eu

LE VOYAGE DES HÉRONS - NANTES

• L'unique événement de tourisme participatif de la métropole nantaise ! Autour d'une trentaine de rendez-vous construits avec les habitants (visites, ateliers, animations), vous pourrez découvrir les talents et paysages de nos territoires. Art, artisanat, gastronomie, patrimoine, savoir-faire, sport, etc.
→ De juillet à septembre.
www.lesherons.com

VALUE ACTION COACHING - NANTES

• Formation « Les bases de la programmation neuro-linguistiques (PNL) » pour professionnels de l'accompagnement et curieux : un premier jalon pour découvrir ce modèle et avancer vers la certification de technicien puis de praticien PNL
→ 4-7 juillet 2023

• Mini-formation « Accompagner les deuils réels ou symboliques » pour particuliers et professionnels
→ 22 septembre 2023

www.coaching-nantes.fr/coachings-formations/

TERRA HERBA - NANTES

• Les ateliers de Lily. Journée entre femmes - bains de forêt, saisons et cycles de la femmes, qi gong.
→ 7 mai de 9h à 14h - La Montagne.

• Journée ayurvédique Yoga des chakras, enseignement de l'Ayurvéda (rituels), automassage / méditation, découverte des plantes sauvages et cueillettes.
→ 8 mai - Saint-Sébastien-sur-Loire

• Sortie cueillette au fil des saisons, découverte des plantes sauvages comestibles.
→ 20 mai de 10h à 12h30 - île Clémentine, Sainte-Luce-sur-Loire.

• Sortie bain de forêt, balade méditative et sensorielle, Se relier au vivant, aux plantes et aux arbres.

→ 11 juin de 10h30 à 13h

• Stage « Être autonome en herboristerie ».
→ 1^{er} et 2 Juillet à Vigneux-de-Bretagne.

Inscriptions : www.terraherba.fr

LAURE DU BEL INTÉRIEUR - NANTES

• Ateliers découverte des fondamentaux Feng shui intuitifs. Découvrir l'origine du Feng shui. Ressentir l'énergie qui circule, le « QI ».

Tester la différence entre le YIN et le YANG. Jouer avec les 5 éléments - terre, métal, eau, bois, feu. S'initier aux 8 domaines de vie.
→ 5 mai, 2 juin, 7 juillet, 1^{er} septembre.

• Approfondissement du feng shui intuitif au travers des 8 domaines de vie → 1/2 journée 50€/pers - place limitée.

• Carrière, chemin de vie / Relations, amitiés, amour
→ 25 mai, 9 juin, 27 juillet, 8 septembre - matin

• Famille, héritage / Prospérité, richesse
→ 25 mai, 9 juin, 27 juillet, 8 septembre - après midi

• Aides extérieures, voyages / Créativité, enfants, projets
→ 15 septembre - matin

• Connaissance, sagesse / Reconnaissance, réputation
→ 15 septembre - après midi

www.lauredubel.fr

PARTISANES - NANTES

• Ateliers à la boutique, 20 rue Jean Jaurès à Nantes. Les plantes complices de la femme.
→ 13 et 15 mai

• Les épices de Hildegard pour l'équilibre et la joie.
→ 1^{er} et 3 juin

• Garder la forme en 1,2,3.
→ 15 et 17 juin

• Les plantes de la peau et la silhouette
→ 29 juin et 1^{er} juillet

Résa en boutique ou sur osser@partisanes.fr ou T.: 02 28 44 23 72
www.partisanes.fr

HYGIE DAY - VAIR-SUR-LOIRE

• Week-end bien-être au Château l'Escal. 50 exposants (thérapeutes, praticiens bien-être, créateurs locaux, etc.). Ateliers et conférences. Restauration sur place. Entrée gratuite.
→ Les 13 et 14 mai.

Rens : T.: 06 11 24 30 86

📍 : [hygieday](https://www.hygieday.com)

LA SOURCE DU LYS - LE LOROUX-BOTTEREAU

• Soirée dînatoire Selflove (hypnose-coaching)
→ le 21 avril et le 13 octobre.

Retrouvez votre power : une pause de 2 jours pour trouver votre équilibre, votre vitalité et votre joie de vivre !
→ du 5 au 7 mai et du 25 août au 27 août 2023.

• Découverte de la luminothérapie Pandorastar et de la méthode PEPS, ou comment s'aligner tête-cœur-corps au quotidien ?

→ 14 mai après-midi.

• Osez donner vie à vos rêves : pour les femmes déterminées à se réaliser pleinement.
→ Du 9 au 11 juin et du 15 au 17 sept.

• Soirée dînatoire Happyness (danse)
→ le 23 juin.

• Explorez ce qui vous rend unique et libérez votre potentiel : lancez votre activité de coach, thérapeute, praticienne en médecine douce.
→ Du 30 juin au 2 juillet.

• Découverte de la

luminothérapie Pandorastar et de la sagesse hawaïenne ancestrale Ho'oponono,
→ le 15 octobre.

VIBRE - NANTES

• Conférence « les 3 piliers de la santé » à Vacouva au 5 avenue de l'Hôtel Dieu à Nantes, animée par Betty Masure, sophrologue et naturopathe.

→ 3 mai à 18h30

www.lvibre-formation.fr

Nos plumes

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



Anne-France Kogan
Sociologue et Professeure.
annefrancekogan.fr



Emmanuelle Guilbaudeau
Praticienne en phytothérapie et herboristerie.
terraherba.fr



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



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



Gaëlle Garnier
Praticienne en Hypnose Transpersonnelle.
gaelleguidance.com
Insta : @gaelle_guidance.



Anne Monharoul
Dirigeante chez Vibre Formation au métier de sophrologue.
vibre-formation.fr



Marine Le Moigne
Coach en chemin de vie professionnelle.
marinelemoigne44@gmail.com / T.: 0620791804



Elodie Ancelin
Stratège de communication et relations médias.
elo-a.fr



Caroline Ivanoff Reilhac
Fondatrice du cabinet de conseil international ICCI. "Bougeuse" au sein du Cercle Nantes Estuaire, Bouge ta boîte
bougetaboite.com



Karen Lavot-Bouscarle
Graphiste, photographe et rédactrice.
renke.fr
Photographie artistique.
klb-photographie.fr



Isabelle Audo
Co-fondatrice Spa21.
spa21nantes.fr



Mathias Mary
Directeur de l'association « Les Hérons ».
lesherons.com

Entreprises, coopératives, associations... MAIF assure ceux qui agissent au quotidien.



ASSUREUR DES COLLECTIFS À IMPACT

Assureur engagé auprès des acteurs de l'économie sociale et solidaire, MAIF met sa qualité relationnelle et son expertise assurantielle au service des structures qui s'engagent pour le mieux commun.

maif.fr/assureur-des-collectifs

09 78 97 98 99

* Appel non surtaxé, coût selon opérateur. Du lundi au vendredi de 8h30 à 18h (horaires métropole).

#ChaqueActeCompte



assureur militant