

The background of the cover is a photograph of a man and a woman standing on a balcony. The man, on the left, is wearing a bright blue jacket and looking towards the camera. The woman, on the right, is wearing a vibrant red patterned top and white trousers, smiling. They are standing behind a black metal railing. In the background, there are green trees and buildings under a clear blue sky.

ici & Maintenant

Le magazine gratuit des transitions et alternatives

15 Printemps-été 2026

Transition écologique

Coopérateurs ambassadeurs

Nef, Enercoop, Coopérative funéraire de Nantes

Transition personnelle

L'Ayurvêda au service du bien-être féminin

Agir

Collectif des Hébergeurs Solidaires

Soyons allié.es !

Sororité, fraternité, adelphité

LE BEL ÉTÉ DES HÉRONS



des
**VISITES
ANIMATIONS
ATELIERS**
concoctés
par des
**HABITANTS
ASSOCIATIONS
& ARTISTES**



Soutenu par
**Nantes
Métropole**

© Photos : Marc Roger / Mécénat de Compétences Ouest France

Cet été, la communauté d'hospitalité des Hérons ouvre des espaces de rencontre au cœur des quartiers et des communes. Habitants, associations et artistes y croisent leurs récits, leurs passions et leurs héritages culturels pour imaginer ensemble des manières plus humaines d'habiter le monde.

Rendez-vous sur **WWW.LESHERONS.COM** rubrique «Agenda»

La Coopérative, l'alternative funéraire



**Des rendez-vous de prévoyance
gratuits pour préparer
vos obsèques ou celles d'un proche**

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



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE NANTES

www.cooperative-funeraire.coop

Agence d'Orvault
7, Rue Louis Blériot
44700 Orvault

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

Agence de Nantes
119, bd Schuman
44300 Nantes



©Crédit photo : Céline Geffray

ÉDITO

Au sein de l'association *Nous, ici et maintenant*, qui porte le magazine, nous avons beaucoup parlé de l'exposition *Sorcières*, au musée du Château de Nantes.

Une exposition qui retrace la figure de la sorcière du Moyen-Âge à aujourd'hui, avec un soin remarquable : des objets, des œuvres d'art, une scénographie soignée.

Et l'installation d'une artiste contemporaine, absolument envoûtante, qui nous plonge dans une forêt poétique.

Mais cette exposition, malgré toute sa qualité, a raté selon moi l'essentiel.

Elle parle des sorcières comme d'un personnage du passé. Elle les range dans l'Histoire, proprement, soigneusement. Mais elle ne pose pas la vraie question : et si la sorcière, c'était nous ?

Nous, les lectrices et lecteurs de ce magazine, les rédacteurs et les rédactrices, qui cherchons à connaître les plantes sauvages, le cycle de la lune, à développer notre intuition, à faire des pas de côté, aidés.es par des coaches et des thérapeutes, quelquefois avec du magnétisme, le tarot ou le pendule. Nous, qui cherchons d'autres moyens de nous soigner, d'accoucher, de naître, de vivre et de mourir. L'exposition ne fait qu'effleurer l'écoféminisme, la spiritualité, le retour au vivant.

Ainsi, nous vous offrons ce nouveau numéro autour de cette réflexion : nous avons besoin de nous retrouver entre nous, de nous reconnaître, de nous soutenir.

Ce que les sorcières ont toujours su faire, au fond — se rassembler en cercle, transmettre, protéger. Ce que nous appelons aujourd'hui l'adelphité : cette solidarité profonde entre humains, cette sororité/fraternité élargie qui traverse les générations, les croyances, les rapports au monde.

C'est précisément ce fil que nous avons voulu tisser dans ce numéro.

Vous y trouverez des voix, des luttes, des douceurs et des fulgurances.

Des êtres qui se choisissent, qui se font confiance, qui construisent ensemble.

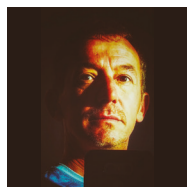
Sylvie Huron

Rédactrice en chef

et consultante en communication



NOS COMPLICES



Jérôme VERLYNDE
Images, photo, vidéo
06 82 92 04 94



Noémi THÉPOT
Dessinatrice
et vidéaste
Instagram :
@noemithepot



Marc ROGER
Photographe
www.photographe-nantes.com



Emmanuelle GUILBAUDEAU
Conseillère en herboristerie
www.terraherba.fr



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



Violaine BRUNET
Office & Home Organiser
Pause Rangement
www.pause-rangement.fr



Sylvie HURON
Rédactrice en chef du magazine
Ici et Maintenant et chargée de
communication indépendante



Claire LHUISSIER
Coach, superviseur
et formatrice à Nantes
www.coaching-nantes.fr



Anne-France KOGAN
Sociologue et Professeure
www.perso.univ-rennes2.fr/anne-france.kogan



Birgitta HILLINGSØ
Facilitatrice de réseaux,
Saint-Nazaire
06 80 12 70 63



Céline POUX
Sophro-analyste & sophrologue
www.celinepoux-sophroanalyse.fr



Frédéric LABARRE
Professeur de piano, Coach
personnel et professionnel
frederic.labarre.44@gmail.com



Gwenaëlle MELLIER
Praticienne en Ayurvédā
www.ayog-stages.fr/ayurveda



Fanny DE BARRIGUES
Coach et AESH
Coaching et soutien
06 58 46 38 55



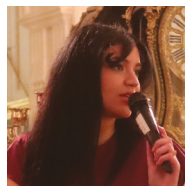
Cécile Ménard
Facilitatrice des transitions
écologiques
www.lierre-mauve-sureau.com



Véronique BOUQUET
Formatrice, sophro-analyste et
art-thérapeute
<https://veronique-bouquet.fr>



Florence MARTINET
Coach Professionnelle certifiée
Professeure de Yoga
www.florescence-coaching.com



Sarah FERRAT
Habitante du quartier de Bellevue
Présidente de l'association Studio
Mektoub www.studiomektoub.com



Céline GEFFRAY
Agence de communication
écoresponsable L'Orange Carré
www.OrangeCarre.fr

SOMMAIRE

Édito	3
Nos complices	4

Elles-Ils agissent

Rencontre : Maité, les Hébergeurs solidaires	7
Tu seras un homme, mon fils	8
Entreprendre avec le cœur	9
Et si vous deveniez ambassadeur ?	10
L'art de vivre ensemble	11

Elles-Ils pensent

La chronique d'Annie	12
La sororité dans la nature	13
L'ayurveda, au plus près des femmes	14
Les frères et sœurs dans les contes	15
La présence comme point d'équilibre	16
Le coaching, une relation adelphique	17

Et moi ?

Accompagner les jeunes à écrire leurs histoires	18
Danser ensemble, à égalité	19
Doula, la sororité au cœur de l'accompagnement	20
Yoga, le souffle d'un lien essentiel	21
Sœurs de Bretagne et de Loire-Atlantique	22
Des salons au service du développement personnel	23
Amies	24

Les petits plus

Livre	25
Agenda	26

Qui sommes-nous ?

Ici & Maintenant est un magazine gratuit qui explore les transitions sociétales (changements écologiques, sociaux et économiques) et personnelles (changement de vie, reconversion, retraite, crise existentielle), et les liens entre elles. Ainsi, les publicités présentes dans le magazine reflètent ces sujets.

Pour nous soutenir : abonnez-vous ou adhérez à l'association, rendez-vous sur le site icietmaintenant-mag.fr.

Thérapeutes et consultants : vous souhaitez proposer le magazine dans vos salles d'attente, espaces de convivialité ? Commerçants, agriculteurs, artisans, associations, vous souhaitez faire partie des lieux de distribution du magazine ? Contactez-nous.
icietmaintenantlemag@gmail.com

Si vous êtes intéressé par un encart dans le prochain numéro, contactez-nous.
icietmaintenantlemag@gmail.com

Où trouver Ici et Maintenant ?

La liste des points de distribution sur le site internet : icietmaintenant-mag.fr.

Magazine gratuit N°15

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

10 000 exemplaires
Distribution Métropole Nantes
Département Loire-Atlantique
ISSN 2729-174X

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



© Crédit photo : Céline Geffray

Graphisme L'Orange Carré - Agence de communication éco-responsable.
www.OrangeCarre.fr

Impression Imprimerie
La Contemporaine,
Sainte-Luce-sur-Loire.

Merci à nos photographes

Jérôme VERLYNDE, Marc ROGER (Les Hérons), Claire CHAREILLE et Céline GEFFRAY

et à nos illustratrices Anne-Gaëlle LHUISSIER - Insta : @aglhuisier et
Noémi THÉPOT Insta : @noemithepot

Correction Isaline PICARD
www.plumedebook.fr

Remerciements à tous nos contributeurs, adhérents, partenaires et annonceurs.

Elles-Ils agissent



LE DROIT DU CŒUR, ADELPHITÉ ET RÉSISTANCE FACE AUX MINEURS NON RECONNUS

Entretien
avec Maïté,
du Collectif
des hébergeurs
solidaires

Propos recueillis par Sylvie HURON,
Rédactrice en chef

À Nantes, un collectif d'hébergeurs bénévoles accueille à leur domicile de jeunes migrants non reconnus mineurs par les autorités. Rencontre avec Maïté, présidente de l'association, qui regroupe celles et ceux qui, depuis 2017, refusent de laisser des adolescents dans la rue.

Maïté, peux-tu nous expliquer la situation ?

Des dizaines de jeunes migrants - Guinéens, Afghans, Camerounais, etc. - se retrouvent sans toit à Nantes. Ils ont été entendus par une association mandatée par le Département, puis un matin, on leur remet un papier. « Non, tu n'es pas mineur ». Ils ne bénéficient alors d'aucune prise en charge de l'Aide sociale à l'enfance. Ni mineurs (non reconnus), ni majeurs (puisque les seuls papiers en leur possession indiquent qu'ils sont mineurs), ils n'ont, juridiquement, aucune existence. Donc, ils sont livrés à eux-mêmes.

Alors, vous avez décidé d'agir ?

Oui, c'est pour répondre à cette situation que le Collectif des hébergeurs de mineurs isolés s'est constitué en 2017, quand des Nantaises ont vu des adolescents dormir dans les rues de Nantes. Depuis, l'association répartit les jeunes au sein de familles bénévoles. Le principe ? Un système d'accueil partagé, une alternance entre deux ou trois familles, pour alléger la charge de chacune, un hébergement à temps plein ou quelques jours de « vacances » à

la campagne ou à la mer, pour les familles qui habitent plus loin.

Et qui sont ces gens extraordinaires qui ouvrent leur porte ?

Le modèle repose entièrement sur le volontariat. Des retraités, des étudiants qui prêtent leur studio, des colocations, des couples, des familles, des personnes seules. Beaucoup plus de femmes que d'hommes. La plus âgée des hébergeurs a 87 ans. Les jeunes signent une charte, qui leur enjoint une scolarité sérieuse et un respect des règles de vie ; les hébergeurs signent également une charte de bienveillance.

On imagine que l'enjeu va bien au-delà d'un lit et d'un repas chaud...

Tout à fait. L'enjeu dépasse le simple toit. On rend service à ces jeunes, mais aussi à la société. On les protège des réseaux de drogue qui sont très actifs, des réseaux de prostitution, du désespoir, parce que c'est affreux, en fait.

Et l'un des jeunes me l'a dit avec lucidité : « *La rue rend fou. Je ne suis pas fou, je ne suis pas voleur - mais la rue rend fou.* »

Ce que vous portez, vous les hébergeurs, c'est énorme.

C'est vrai qu'héberger des adolescents traumatisés, ce n'est pas anodin. Certains hébergeurs quittent le collectif au bout de quelques semaines ou de quelques mois. D'autres restent en contact pendant des années avec les jeunes accueillis. C'est comme être parent : on a plein

de défauts, mais il faut de la bienveillance.

Et toi, Maïté, quelles sont les raisons qui te poussent à agir ?

Dire « ce n'est pas normal » et dénoncer, c'est bien, mais ce n'est pas là où je me sens utile. J'ai besoin d'être dans l'action, de faire des choses qui ont un effet direct sur des personnes.

Certains jeunes ont déjà tellement souffert avant même d'arriver ici...

Oui. Beaucoup ont traversé la Tunisie, le Maroc, la Méditerranée, voire l'Atlantique (en passant par les Canaries) avant d'arriver en France. Et après toutes ces épreuves, ils doivent encore mener un recours judiciaire pour faire reconnaître leur minorité. En attendant, le collectif et d'autres associations locales les nourrissent, les soignent, leur assurent une scolarité bénévole, et les orientent vers des formations professionnelles dans les métiers en tension : cuisine, électricité, agriculture, services à la personne. Moïse - c'est un nom d'emprunt - a 19 ans. Il prépare aujourd'hui un bac pro d'électricien et entraîne des jeunes au football. C'est ça, aussi, ce que l'on construit ensemble.

Bientôt dix ans. Est-ce qu'on peut parler d'espoir ?

Depuis bientôt dix ans, nous, simples citoyens, comblons un vide que personne d'autre ne semble prêt à remplir. Sans certitude que cela change. Mais on continue.

<https://hebergeurssolidairesnantes.fr/blog>



TU SERAS UN HOMME, MON FILS

Oui, mais lequel ?

Surtout si je ne me reconnais pas dans le modèle dominant de masculinité virile, si je trouve que quelque chose ne tourne pas rond dans le mouvement du monde, que le « vivant » au sens large me préoccupe et que je veux le protéger, autant que je cherche à devenir un meilleur être humain.

Mon témoin pour cet article, Yoan, 40 ans, père de deux enfants en garde alternée, a trouvé une grande partie de ses réponses dans l'action, à travers ses nombreux engagements : Cadre en co-direction d'une entreprise, formateur méthode GORDON (communication efficace et bienveillante), candidat de sa commune au sein d'une liste citoyenne, membre du Collectif Enfantiste et de Repères 44.

Et, pour le reste, il a pu partager ses réflexions avec d'autres hommes qui, comme lui, ont eu envie de s'interroger sur la position des hommes dans la société, sur ce qu'ils ont appris ou ce qu'on leur a

transmis, et sur la manière dont ces préceptes les impactent encore aujourd'hui.

Le lieu qui a permis ces rencontres et échanges est un cercle 100% masculin, fondé en 2021, à l'initiative d'un coach et facilitateur installé à Nantes. Ce dernier a permis l'émergence de plusieurs cercles, auxquels il a transmis une méthode et un cadre indispensables pour servir de garde-fous, pour éviter de tomber dans l'écueil du « groupe d'hommes qui se plaint » ou de reproduire un quelconque système d'oppression.

Dans cet espace, authenticité, confidentialité, écoute et non-jugement, sont les maîtres mots. Un animateur – formé de préférence à la facilitation, au coaching, à l'accompagnement – s'assure que chacun ait un temps de parole identique, que personne ne puisse se sentir moqué, mis à l'écart ou discriminé de quelque manière que ce soit.

Chacun vient avec le sujet qui le préoccupe, peu importe le thème (lien au père, à la famille, obligations transmises, relations amoureuses, sexualité, etc.) ; parle uniquement en à la première personne (« je ») et se livre comme il le souhaite. Pas de questions, pas de rebonds. Mais un temps d'écoute sincère et sans interruption. Un autre prend le relais et poursuit le tour de parole ; les échos des témoignages des uns pouvant éclairer les autres et les faire se sentir moins seuls quand ils pointent ce qu'ils auraient pu faire différemment.

Cet espace de parole libérée permet à ces hommes de faire communauté, de se transmettre des choses, de s'interroger sur leurs comportements. Cela fait désormais partie intégrante de leur identité, leur façon d'être au monde. Ils ont appris à devenir conscients de leurs privilèges, à se déconstruire et devenir des alliés.

Céline POUX,

Sophro-analyste & sophrologue

ENTREPRENDRE AVEC LE CŒUR



Birgitta HILLINGSØ

Facilitatrice de réseaux, Saint-Nazaire

Une rencontre, une vision
Marielle Villard, je l'ai
rencontrée il y a quelques
années, lorsque je cherchais
à approfondir la connaissance
de moi-même.

Les profils neuro-atypiques,
les personnalités hors normes :
Marielle les comprend et sait
les accompagner. Après des
années au sein de grands
groupes, elle choisit de devenir
son propre patron et fonde sa
Maison Calissens – un nom
qui dit tout : Qualité et Sens.

Son équipe, entièrement
féminine, rassemble des
personnalités très différentes,
toutes alignées autour d'une
même priorité : des temps
de qualité, c'est-à-dire la
qualité dans les interactions,
et des moments d'échange
authentiques.

Un modèle qui a du sens
Au sein de Calissens, Marielle a
deux vocations : accompagner
des indépendants qui
souhaitent exercer avec un
statut de salarié, et aider
les entreprises à trouver
les bonnes compétences
selon leurs besoins. Elle est
spécialisée dans les formats
flexibles – temps partiel,
portage salarial, management
de transition.

Son équipe et elle partagent
leurs bureaux avec Jennifer,
de l'association **Les Bureaux du**

Cœur : une femme en situation
de réinsertion, salariée à
20 heures, qui dispose ainsi
d'un espace sécurisé pour
dormir la nuit, transformé
en bureau le jour. Une belle
illustration de ce que "qualité
et sens" signifie concrètement.

S'engager au-delà de l'entreprise

Aider les autres est une
seconde nature chez Marielle.
Elle est administratrice de
l'association **Entreprendre pour
Apprendre**, qui accompagne
les jeunes dans la découverte
du monde de l'entreprise.
Elle soutient aussi **Mini Big
Forest**, qui crée des mini-forêts
en milieu urbain et péri-urbain –
un mètre carré est planté pour
chaque nouveau salarié porté
chaque année.

Elle aime aussi mettre les
gens en relation, à travers ses
afterworks, ses ateliers de
formation et ses déjeuners du
vendredi. Et pour garder le lien
avec ses consultants répartis
partout en France, l'équipe a
instauré de petits rituels :
les 5 kifs métiers pour cultiver
le bon état d'esprit, et des
visios régulières pour prendre la
météo intérieure de chacun.

Explorez le site internet de
Calissens : www.calissens.fr



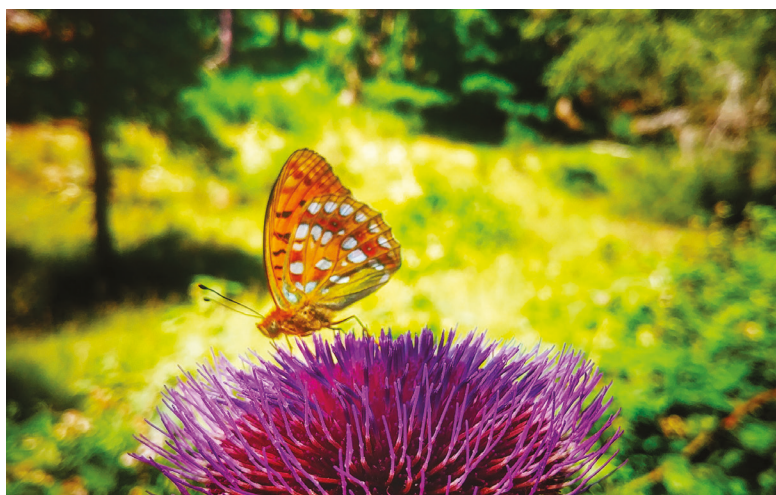
©Crédit photo : Claire Chareille

ET SI VOUS DEVENIEZ COOPÉRATEUR AMBASSADEUR ?

Sylvie HURON,
Rédactrice en chef

Vous voulez agir concrètement, peser dans l'économie réelle, sans avoir à monter une association ni courir après des subventions ? Le modèle coopératif ouvre une troisième voie, méconnue et pourtant accessible à toutes et tous.

Des coopératives comme Enercoop (énergie renouvelable), la Coopérative Funéraire de Nantes, TeleCoop (téléphonie sobre), Commown (location d'appareils électroniques éthiques) ou encore La Nef (banque éthique) proposent à leurs sociétaires bien plus qu'une simple part sociale. Elles les forment, les mobilisent, et leur confient des missions concrètes d'ambassadeur : **animer une réunion publique, relayer des campagnes de sensibilisation, convaincre une municipalité ou un commerce local de rejoindre la coopérative.** Chez Enercoop, les coopératives régionales organisent des journées ou week-ends de formation pour les sociétaires qui souhaitent devenir ambassadeurs : tenir un stand sur un festival, animer une conférence, porter les enjeux énergétiques sur leur territoire. À la Coopérative



© Crédit photo : Jérôme Verlynde

Funéraire de Nantes, ils jouent un rôle clé d'information et de désacralisation d'un sujet que personne n'ose aborder. Chez TeleCoop, les sociétaires co-construisent la feuille de route tous les deux mois, débattant par exemple de l'opportunité ou non de proposer la 5G. À La Nef, la coopérative bancaire éthique, ce sont 300 sociétaires qui ont choisi de devenir "sociétaires conventionnés" sur leur territoire : ils créent du lien local entre épargnants, porteurs de projets et partenaires, soutenus par une équipe dédiée à la vie coopérative qui les forme et les mobilise. Ce qui rend ce modèle si

singulier, c'est qu'il s'inscrit dans l'économie : ces structures sont des entreprises, non des associations. On agit dans le monde économique, avec des outils solides, au service de valeurs communes. On rencontre des personnes qui portent les mêmes valeurs, on travaille main dans la main avec les salariés, des professionnels, qui partagent leurs savoirs. Ce modèle peut attirer des retraités en quête de sens après une vie professionnelle active — mais pas seulement. Des salarié.es, des étudiant.es, des parents trouvent eux aussi dans le sociétariat une façon d'ancrer leurs convictions dans

L'ART DE VIVRE ENSEMBLE : QUAND NOS QUARTIERS RÉINVENTENT LA RICHESSE

À une époque où les replis identitaires et l'individualisme semblent gagner du terrain, la cohésion et la bienveillance deviennent nos plus précieux atouts. Accepter l'autre, prendre le temps de décrypter ses différences et d'embrasser sa culture : voilà où réside notre véritable fortune. C'est au cœur de nos quartiers prioritaires que se dessine cette autre voie, là où une richesse humaine insoupçonnée brille comme un trésor.

J'ai habité ces quartiers, et j'y vis encore.

Nos quartiers prioritaires sont de véritables microcosmes d'interculturalité. C'est un monde en miniature où toutes les langues se délient, où toutes les cuisines embaument les cages d'escalier, où toutes les musiques s'entremêlent et où toutes les confessions coexistent. On y croise une humanité plurielle : des mères courage, des seniors aux souvenirs bavards, des exilés en quête de racines, des hommes isolés et des familles nombreuses. Des gens, tout simplement. Derrière ces façades uniformes et ces fenêtres qui se ressemblent, se cachent des trajectoires de vie aussi uniques que frappantes. Si ces quartiers sont un trésor, ce n'est pas seulement pour la diversité qu'ils abritent, mais pour leur dimension interculturelle : ici, les cultures ne font pas que se côtoyer, elles s'approprient. Elles se frictionnent parfois, mais elles s'affectionnent souvent.

On y apprend la curiosité plutôt que la méfiance. L'inconnu n'est plus une menace, mais une force.

Malgré les chantiers permanents et la grisaille du béton, un tissu social foisonnant persiste.

Sarah FERRAT,

Habitante du quartier de Bellevue
et Présidente de l'association "Studio Mektoub"



Préserver avec soin cette étincelle, cette surprise de découvrir son prochain, c'est là tout l'art de célébrer l'interculturalité. C'est apprendre à repenser le monde, un voisin à la fois.

C'est dans cet esprit que Studio Mektoub, une association née de ce contexte, a choisi de faire de l'interculturalité une célébration. Studio Mektoub, c'est rendre hommage — par l'excellence et le mélange — à la diversité des cultures qui composent notre société et qui font sa richesse.

Chaque projet est une réflexion sur la façon de créer une mixité sincère, en donnant à la culture de chacun et de chacune la place qu'elle mérite. Parce que les cultures sont belles, et que l'on se doit de les célébrer. Studio Mektoub, c'est réinventer le partage et la rencontre, pour s'immerger avec justesse dans l'univers de l'autre et aller à la rencontre de ses voisins.

"Plus fort que tout, la bienveillance"

Le printemps s'est installé, et l'édition n°15 d'Ici et Maintenant s'annonce vibrante. C'est justement l'occasion de partager avec vous quelques bonnes vibrations, positives et ajustées, mais qui demandent souvent quelques efforts pour se concrétiser.

Alors je vais curieusement vous proposer un détour par... l'Écosse ! My God ! En effet, le réalisateur britannique Kirk Jones nous raconte, à travers son film « Plus fort que moi », la véritable histoire de John Davidson.

Une vie compliquée puisque ce dernier souffre depuis 40 ans du syndrome de Gilles de La Tourette. Une pathologie sévère qui se traduit, pour lui, par des tics associés à la profération d'obscénités verbales. Dans les années 80, à Galashiels, la ville qui voit grandir John, la maladie n'est pas vraiment connue. Ainsi, son entourage ne comprend pas le désarroi grandissant qui le hante et l'exclut de toute vie sociale, sans vision d'avenir. Sauf, si.....

La thématique de ce film, que j'ai beaucoup appréciée, met en avant un trépied qui me semble indispensable (à glisser dans tout sac de lecteur d'Ici et Maintenant qui se respecte) : éducation, compréhension et bienveillance. Ce sont des outils puissants pour que les rapports humains se muent en un cheminement de croissance pour chacune et chacun.

Quittons à présent l'Écosse pour la Grèce, où les anciens désignaient le temps à travers trois mots : **chronos** pour les années, les jours, etc, **aiôn**, pour le temps cyclique des saisons ou du sommeil, et enfin **kaïros** : le temps favorable, opportun.

Eh bien nous y sommes ! Oui, nous avons ce pouvoir d'infléchir le quotidien, par une attitude d'accueil, en recherchant la joie et la beauté. Nous avons ce pouvoir de gratitude qui commence par l'exercice quotidien de la bienveillance. Ici et Maintenant..... ! Bonne séance et bonne lecture !

Annie DE BUTLER,
Coach certifiée à Nantes
Annie anime une chronique cinéma
sur Radio Fidélité
Vendredi : 13h10 et 18h25
Samedi : 12h15





LA SORORITÉ DANS LA NATURE : QUAND LES FLEURS PROTÈGENT ET ENRICHISSENT LE POTAGER ET LES ARBRES FRUITIERS

Emmanuelle GUILBAUDEAU,

Conseillère en herboristerie holistique

Accompagnante du bien-être

Educatrice du lien au vivant

La sororité, concept souvent associé aux liens de solidarité entre femmes, peut aussi s'appliquer à la nature.

Dans un jardin, chaque plante, chaque fleur, chaque légume joue son rôle. Comme des sœurs qui se soutiennent, certaines espèces végétales s'entraident, se protègent et s'enrichissent mutuellement. Cette **complémentarité** est au cœur de l'agroécologie et de la permaculture, où la diversité n'est pas un hasard, mais une stratégie intelligente pour créer un écosystème résilient. Explorons comment la notion de sororité s'incarne dans le jardin, notamment à travers **l'association de fleurs et de légumes**, ainsi que leur rôle protecteur et stimulant pour les arbres fruitiers.

Une approche naturelle, sans produits chimiques, pour un potager généreux et équilibré. Quand les plantes s'entraident : Le basilic et les œILLETS d'inde sont bien connus pour leur rôle répulsif des nématodes et des pucerons des tomates.

La ciboulette et les poireaux autour des carottes, éloignent les vers et les mouches parasites

L'ail et le thym protègent les fraisiers des maladies fongiques et des limaces. Quant aux fleurs de capucine et de bourrache, elles attirent les pollinisateurs et favorisent la croissance des courgettes.

La permaculture, inspirée des écosystèmes naturels, repose sur **l'observation, la diversité et la complémentarité**. Elle encourage à :

- **Créer des guildes** : des groupes de plantes qui

s'entraident (ex : pommier + trèfle + camomille + ail).

- **Utiliser les "plantes compagnes"** : comme dans une famille, chaque membre a un rôle (protecteur, nourricier, attracteur).
- **Favoriser la biodiversité** : plus un jardin est diversifié, plus il est résilient face aux maladies et aux parasites.

La sororité n'est donc pas qu'une valeur humaine : c'est aussi une loi de la nature. Dans un jardin, les fleurs et les légumes, les arbres et les plantes compagnes, forment une communauté où chacun contribue au bien-être de l'autre. En adoptant cette approche, vous créerez un espace productif, résilient et harmonieux, où la biodiversité est une force.



L'AYURVÉDA : UNE MÉDECINE TRADITIONNELLE AU PLUS PRÈS DES FEMMES ET DE LEURS INDIVIDUALITÉS

Gwenaëlle MELLIER,
Praticienne en Ayurveda

Le concept clé de l'Ayurveda est celui de Prakriti, « Mère nature », cette qualité féminine qui permet à la forme (ce qui est créé dans la matière) de se manifester. Il définit notre individualité. Par cette compréhension profonde de qui nous sommes, l'Ayurveda nous libère des stéréotypes sociaux.

Il y a encore peu de temps, par convention pédagogique, on enseignait que le cycle féminin dure 28 jours. En Ayurveda, ce cycle correspond aux femmes de Prakriti Pitta (Feu). Celui des femmes Vata (Air) est plus court et celui des constitutions Kapha (Eau) est plus long.

L'Ayurveda accorde une grande importance à la santé féminine en comprenant intimement les spécificités du corps féminin à chaque étape de la vie. Aujourd'hui, de plus en plus de femmes désirent se réapproprier leur corps, leur bien-être et leur santé.

Pour l'Ayurveda, le système hormonal féminin est perçu comme une fenêtre ouverte sur la santé globale de la femme. Son équilibre est central dans la pratique ayurvédique. Dans l'accompagnement, la sororité (cette expérience partagée de la féminité), est indéniablement un précieux atout. Les bouffées de chaleur

intenses que j'ai vécues à l'arrêt de mon cycle, à 51 ans, ont renforcé mon empathie. Pour moi, le bienfait des plantes a suffi, mais je comprends intimement que certaines femmes aient besoin d'un traitement hormonal de substitution.

En Ayurveda, le praticien cherche à comprendre la cause profonde du dérèglement pour élaborer la stratégie adaptée à chacune : rythme de vie, gestion du stress, alimentation, plantes...

L'Ayurveda est une science merveilleuse, non dogmatique qui s'adapte dans toute sa richesse à nos vies de femmes occidentales.



LES FRÈRES ET SŒURS DANS LES CONTES, LA VOIE DU CHAOS OU DE L'HARMONIE ?

Véronique BOUQUET,
Sophro-analyste et art-thérapeute

Les contes de fées ou contes initiatiques commencent par une mise en mouvement initiale, à partir d'un projet ou d'un problème. Quelle que soit l'épreuve ou la beauté du projet, des héros de l'histoire sont chargés de sa mise en œuvre concrète, se heurtant aux obstacles et aux vicissitudes de l'existence ou bénéficiant d'instances féériques.

Aviez-vous remarqué que ces personnages, porteurs de l'action concrète, étaient très souvent représentés sous la forme d'une fratrie ? Selon le fonctionnement de cette fratrie, l'histoire est orientée vers le chaos, les guerres fratricides ou, au contraire, l'harmonie du royaume.

Le cursus de coaching « La voie des contes », fondée par Jean-Pascal Debailleul et que j'ai la joie de proposer, révèle que ces membres de fratrie incarnent, non des personnes différentes,

mais en premier lieu des parties internes de nous.

Ainsi, trois frères et sœurs peuvent représenter la tête, le cœur et l'instinct. Quelle est la conséquence d'une action à partir d'un frère/sœur qui agit à partir d'un raisonnement conditionné, du cœur, ou de l'instinct ? La Raison écrase-t-elle ou au contraire soutient-elle la Résonance ? Il arrive aussi qu'un membre de la fratrie, homme ou femme, incarne la force du cœur, dans une adhésion ou un amour infini, et que les autres membres incarnent les peurs, les inhibitions ou nos tendances (jalousie, envie, frustration, pouvoir, intérêt personnel, etc.).

Dans ces contes initiatiques, **la fraternité/sororité se joue en nous**. Et, l'une des clés fondamentales est la place du cœur, pour que chaque membre de la fratrie soit à la bonne place et joue le rôle qui lui revient pour la réussite de la quête.

Il s'agit du cœur, non dans une sentimentalité du « j'aime / j'aime pas », mais dans une adhésion totale à la motivation profonde de l'être. C'est la nécessité d'être, dans une qualité de soi (par exemple, la créativité ou la vaillance) qui nous relie à une identité très profonde, qui va agir comme un élément unificateur puissant et résolutoire. Seul le personnage qui fonctionne dans cette adhésion du cœur devient inspiré et vient à bout des sorcières, ogres, et géants (qui sont les tendances ou peurs citées précédemment).

Ces fratries nous posent frontalement une question : **Et si la fraternité / sororité / adelphité entre les êtres humains dépendait en premier lieu de notre capacité de complémentarité, de synergie et de cohésion entre nos fonctions intérieures ?**



Illustration Le concert dans l'œuf, d'après J. Bosch - 2^e moitié du XVI^e siècle

LA PRÉSENCE COMME POINT D'ÉQUILIBRE

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

En danse baroque, la « Présence » — allégorie de la place du roi — constitue un repère géographique et symbolique pour l'ensemble des danseurs. Dans un chœur en auto-direction, elle change de forme sans perdre sa fonction : elle devient l'attention à soi, aux autres, à l'instant. Un point d'ancrage sans lequel le collectif se délite.

Les chœurs sont fréquemment dirigés par un chef. Sans lui, les chanteurs se doivent d'être plus attentifs aux micro-mouvements de chacun, à ces signes presque imperceptibles qui permettent d'entrer ensemble ou de suspendre un son.

Cette manière de faire rend l'ensemble plus fragile : le son est hésitant, l'équilibre se cherche. Loin d'être un défaut, cette instabilité fait partie de l'expérience. La musique semble façonnée par l'instant, par les présences en jeu plutôt que par la vision d'une seule personne.

Plus à l'écoute et plus engagés, les chanteurs deviennent pleinement responsables, à la fois de leur propre voix mais également de l'équilibre d'ensemble. Le résultat est souvent plus souple, plus vivant, parfois moins lisse mais aussi plus incarné.

Cette approche transforme aussi les relations au sein du groupe. Une confiance s'installe pour que chacun puisse s'appuyer sur les autres. C'est une autre façon d'être ensemble : plus horizontale, plus mouvante, où l'équilibre naît de l'écoute.

Ce fonctionnement ne s'improvise pourtant pas totalement. Il demande du temps, de l'écoute et une forme d'apprentissage collectif. Apprendre à se taire pour laisser émerger l'autre, oser proposer sans imposer, accepter de ne pas tout maîtriser. Autant de compétences qui déplacent la pratique du chant vers une expérience plus relationnelle qu'exécutive.

LE COACHING, UNE RELATION ADELPHIQUE ?

Claire LHUISSIER,

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



La notion d'adelphité permet de revisiter ce qui se joue réellement entre le coach professionnel et son client...

On parle souvent du coaching à partir du cadre, de l'alliance, du processus, des outils mobilisés. Pourtant, quelque chose de plus profond rend le changement possible.

Un présupposé simple : ce n'est pas le coach qui travaille, c'est la relation !

Ainsi, la littérature spécialisée décrit volontiers la relation de coaching comme asymétrique : le coach tient le dispositif, apporte sa technicité et facilite le mouvement ; le client reste responsable de ses choix et résultats. Cette distinction est juste mais ne dit pas tout, car un coach accompagne quelqu'un qu'il considère fondamentalement comme son égal, en termes de dignité et de pouvoir d'agir. C'est là que l'idée d'adelphité éclaire la posture du coach.

Adelphité
Issu du grec adelphos (« fraternité » au sens large), le mot renvoie à la reconnaissance d'une humanité commune.

Ni au-dessus du client ni à sa place

Issu du grec adelphos (« fraternité » au sens large), le mot renvoie à la reconnaissance d'une humanité commune. Dans cette perspective, le coach ne se positionne ni en expert de la vie de son client, ni en sauveur chargé de le « réparer ». Il s'engage plutôt dans une rencontre entre deux adultes autonomes, où l'un met sa compétence au service de l'évolution de l'autre.

La bienveillance sans complaisance

Dès lors, la confrontation devient possible. Parce que le client est considéré comme capable de grandir, on peut pointer ses incohérences ou ses résistances – si cela a été clarifié dans les règles du jeu et

respecte son écologie.

L'adelphité n'abolit donc pas les rôles, elle rappelle que la compétence du praticien ne vaut jamais supériorité sur la personne cliente. Et voilà peut-être l'essence du métier : accompagner quelqu'un comme un frère en humanité, pour un bout de chemin. Jusqu'à ce que la relation produise assez de confiance pour que le coach ne lui soit plus utile.



Accompagner les jeunes à écrire leurs histoires

Fanny DE BARRIGUE,
Coach et AESH

Avez-vous déjà regardé la naissance d'un papillon ? N'avez-vous pas été tenté de vouloir l'aider à sortir de sa chrysalide, à lui faciliter cette épreuve ? Pourtant, un papillon qu'on a aidé ne pourra pas s'envoler. C'est seulement au travers de cette expérience que ses ailes vont devenir suffisamment fortes pour l'envol.

Tels des papillons, les jeunes s'épanouissent grâce aux expériences (essais, échecs, réussites), aux personnes ressources qui les entourent, ceci dans des conditions et un environnement favorables.

Ainsi, « l'approche narrative »* est excellente pour les accompagner à (re)trouver du pouvoir d'action sur leur envol, sur leur vie. En effet, cet art du questionnement et de l'élaboration de précieuses histoires permet de transformer son point de vue et l'histoire « problématique et enfermante » qu'on se raconte, en

se reliant à ses préférences, le sens de ses actions et les autres qui nous entourent... Ces « conversations » permettent de « prendre de la hauteur pour redevenir auteur » de sa vie.

Dans un monde instable et en forte mutation, avec de plus en plus de jeunes neuro-atypiques, leur inclusion harmonieuse est un enjeu sociétal majeur. Pour moi, cette approche est un véritable atout pour déconstruire nos représentations et explorer avec curiosité et intérêts celles des nouvelles générations.

Leurs histoires proposent au monde une ouverture à d'autres possibilités d'actions plus humaines et joyeuses.

À l'écoute de l'originalité de chaque histoire, les frontières de la norme disparaissent.

Chaque jeune peut alors apprendre à oser être lui-même, soutenu par de nouvelles histoires intérieures éclairant ses forces, ses talents, ses compétences et ses envies.

La beauté du monde en est enrichie de papillons de toutes les formes et les couleurs.

**« L'approche narrative » ou « pratiques narratives » est un modèle co-créé et développé à l'origine par Michael White et David Epsen. Il est utilisé en thérapie, en coaching et par les professionnels du social et s'inscrit dans les lignées des approches systémiques. Il vise à soutenir les personnes accompagnées dans le développement d'histoires dans lesquelles elles maîtrisent davantage leur existence.*

DANSER ENSEMBLE, À ÉGALITÉ

Anne-France KOGAN,
Professeure à l'université

Depuis une quinzaine d'années, les danses dites « sociales », qui permettent de se retrouver dans une ambiance conviviale, connaissent un renouveau dans le monde.

Au-delà des danses traditionnelles ou folkloriques, les danseurs se passionnent aussi pour la salsa, le tango, mais aussi les danses swing, ces danses rythmées et improvisées comme le Lindy Hop, né dans les années 30 au sein des communautés afro-américaines.

Manon est une passionnée des danses swing : le lindy hop d'abord, puis le balboa, qu'elle enseigne à Nantes. Parallèlement elle découvre les pensées féministes et s'interroge sur la façon dont il est possible de s'extraire de la domination patriarcale dans la



pratique de ces danses « de couple ».

« La danse, c'est le miroir de notre société, et les rapports sociaux de sexe y sont non seulement présents mais exacerbés. Les hommes guident, et les femmes suivent, c'est la norme ! ».

Après avoir employé des termes comme cavalier/cavalière pour désigner les rôles des danseurs, les professeurs de lindy hop parlent désormais de leader/follower. Certes, ce n'est plus genré, mais une rapide traduction engendre automatiquement une hiérarchisation des rôles. En effet, qui décide entre guide et « suiveur » ?

Cette évolution du langage ne résout donc pas le problème, car si des femmes apprennent de plus en plus le rôle de leader, les hommes n'endossent quasiment jamais le rôle de follower. Et il y a toujours cette norme qui présente le leader comme celui qui doit maîtriser la « technique » et anticiper les mouvements à venir, et le follower - très majoritairement des femmes - à qui l'on demande d'être dans le ressenti et l'écoute de son partenaire.

Manon, convaincue qu'une autre approche est possible, souhaite faire évoluer ces



représentations. Elle ne demande aux danseurs et danseuses quel rôle ils ou elles souhaitent prendre lors de l'inscription à ses cours.

« Je vois la danse comme une conversation, où la prise de parole et l'écoute de l'autre doivent être partagées par les deux personnes. Qui aurait envie de systématiquement écouter et acquiescer dans une discussion avec un·e ami·e ou à l'inverse de déverser toutes ses connaissances sans s'arrêter ? Je suis persuadée que nous pouvons danser à deux en partageant le pouvoir d'agir et en coopérant à égalité. Dans mes cours, je préfère utiliser les termes lefty et righty pour désigner les personnes en fonction du pied sur lequel iels démarrent la danse, et transmettre à chaque danseuse la manière de proposer un mouvement et de répondre à une proposition de son/sa partenaire.

Beaucoup de followers pensent que la danse se passe bien grâce au leader. Alors, quand une follower après une danse dit au leader après une danse « t'es une super leader » Manon répond « toi aussi tu es une super danseuse ! ».

Contact :
manon.eudes@gmail.com



DOULA

LA SORORITÉ AU CŒUR DE L'ACCOMPAGNEMENT

Cécile MÉNARD,
Facilitatrice des transitions écologiques

Anaïs est doula, elle accompagne les femmes et leurs familles par un soutien émotionnel, physique et logistique, de l'envie d'enfant au post-partum. Cet accompagnement n'est pas médical : il informe, soutient et redonne aux femmes leur pouvoir de décision.

Au-delà de la maternité, la doula peut aussi être présente lors d'autres moments de vie d'une femme jusqu'à la fin de vie dans la bienveillance et le non-jugement.

Anaïs était d'abord orientée vers un accompagnement physique à travers le yoga. Mais son propre accouchement, qu'elle a vécu accompagnée par une sage-femme à domicile, avec laquelle elle s'est sentie actrice de ses choix, l'a marquée et a initié un autre cheminement en elle.

Cette expérience et la solitude des mamans en post-partum ont fait naître en elle l'envie de devenir doula et de s'engager auprès des femmes. Anaïs aime "ce lien singulier de confiance durable, parfois sur plusieurs années, qui se tisse avec les femmes mais aussi leurs familles". Ce lien a du sens, il est profondément humain, "il me nourrit dans une relation horizontale, basée sur l'écoute et la présence" confie Anaïs. Pour nourrir son besoin de soutien entre professionnelles, Anaïs a rejoint le collectif "Les doulas nantaises" qui propose des soins en post-partum et anime des espaces de rencontre pour rompre l'isolement. "Notre approche repose sur le partage, sans concurrence avec les autres doulas considérées comme des consœurs", explique Anaïs qui anime régulièrement le café du "village des mères"*.



Dans un contexte parfois marqué par l'incompréhension de son métier par le milieu médical, Anaïs appelle au dialogue : **"c'est en collaborant que l'on pourra mieux accompagner les femmes, dans leur intérêt et celui de leurs familles"**.

Les coordonnées de Anaïs et des doulas nantaises :
www.anaisthuau.fr
www.lesdoulasnantaises.fr

** Le village est un moment de rencontre pour créer du lien entre mères tous les premiers vendredis du mois, autour d'un café, d'une tisane et de douceurs pour partager notre vécu de future ou nouvelle mère.*

YOGA, LE SOUFFLE D'UN LIEN ESSENTIEL

Florence MARTINET,
Coach Professionnelle certifiée
Professeure de Yoga



Il est des philosophies qui traversent le temps parce qu'elles touchent à quelque chose d'irréductiblement humain. L'enseignement de Sivananda* en est un exemple rare. À une époque où les ashrams restaient largement fermés aux femmes, cette lignée a choisi d'ouvrir ses portes – geste à la fois simple et révolutionnaire, qui incarne ce que l'on pourrait appeler l'adelphité : cette conviction que nous sommes fondamentalement liés, frères et sœurs au-delà de toutes les différences.

Lorsque le yoga entre dans une vie, il crée naturellement des espaces de reconnexion. Bien avant que la pratique ne s'impose, des femmes cherchaient déjà à déposer leurs charges, à partager leur vécu et à retrouver cette force douce, cette créativité et cette joie souvent étouffées par le quotidien. Ces espaces étaient des bulles de sororité, des parenthèses précieuses où chacune pouvait être pleinement elle-même, sans masque ni injonction.

Il existe des lieux où quelque chose d'essentiel se tisse. À Essaouira, au Maroc, entre le souffle de l'océan et la douceur des lumières, il est question d'adelphité – cette idée que nous sommes tous reliés au-delà des différences. Les retraites qui s'y déroulent s'inscrivent dans la continuité de l'enseignement de Sivananda.



Ouvertes à tous, elles attirent majoritairement des femmes en quête de sens, de repos et de reconnexion. Dans cet écrin marocain, elles trouvent bien plus qu'une pratique : une expérience humaine, un retour à soi et surtout, un sentiment d'appartenance.

Car au fond, la sororité et l'adelphité ne sont pas des concepts abstraits. Ce sont des vécus, des élans du cœur. Et parfois, il suffit de changer d'horizon pour se souvenir que nous ne sommes jamais seules.

* Sivananda : Swami Shivananda Saraswati est un maître spirituel hindou enseignant du yoga

** ashram : Un ashram est un endroit où pratiquer le yoga, la méditation et d'autres pratiques spirituelles pour évoluer et grandir spirituellement.

SŒURS DE BRETAGNE ET DE LOIRE-ATLANTIQUE

Brigitte PALARIC,

*Photographe portraits Nantes-Pornic-Challans
Coordinatrice Femmes de Bretagne St Philbert de Grandlieu*



Au sein du réseau **Femmes de Bretagne et de Loire-Atlantique**, la sororité est bien plus qu'un concept : c'est une force collective, un soutien discret mais puissant, qui permet à chacune d'avancer sans se sentir seule. Dans un parcours entrepreneurial souvent exigeant et compétitif, elle devient un véritable levier de confiance et d'élan.

Cette solidarité féminine est très concrète, et se vit au quotidien. Dans plus de 75 villes, des rencontres, ateliers et événements créent des espaces où les liens se tissent naturellement. On y partage ses expériences, ses contacts, ses réussites... mais aussi ses galères. Et ça fait un bien fou de réaliser qu'on n'est pas la seule à se poser mille questions !

C'est dans ces échanges que la sororité prend toute sa dimension : une recommandation, un retour d'expérience, un mot d'encouragement au bon moment. Des gestes simples en apparence, mais à l'impact bien réel. Ils renforcent la

confiance, ouvrent des opportunités et permettent d'oser, même quand on doute.

Ce qui rend cette sororité si précieuse, c'est aussi sa sincérité. Pas de compétition ni de comparaison, mais des femmes aux parcours variés qui avancent ensemble, chacune à son rythme, avec cette capacité de se réjouir vraiment des réussites des autres.

Avec plus de 1500 adhérentes, le réseau incarne ainsi pleinement cette dynamique.

On y vient pour développer son réseau, monter en compétences, faire grandir son activité... et on y reste pour la richesse humaine.

Parce qu'au fond, la sororité, c'est ça : ne plus avancer seule, se soutenir, et se rendre compte qu'à plusieurs, tout devient un peu plus léger.

Et dans l'entrepreneuriat, cette solidarité change profondément la manière de construire, de grandir... et de réussir.



Des salons au service du cheminement personnel

Frédéric BERNIER a fondé Evoluam en 2025, après plus de 20 ans d'expérience en communication, marketing et événementiel, et près de 10 ans comme coach et thérapeute énergétique. À la suite d'une " crise de croissance spirituelle ", il a développé sa passion pour la métaphysique et l'accompagnement holistique de l'humain.

Les salons Evoluam explorent trois grandes thématiques : le développement personnel, le bien-être/santé et la spiritualité. Ils réunissent un panel varié de professionnels pour accompagner les visiteurs vers un mieux-être global, qu'il soit physique, psychique ou énergétique.

Evoluam se distingue par une approche organisée, esthétique et conviviale, et riche d'innovations pour les exposants : des prix réduits pour les premiers inscrits, du coaching pour optimiser leur performance, des moments de convivialité, un annuaire professionnel, ou encore du parrainage. Un esprit de réseau pour développer le soutien et la montée en compétence.



Evoluam alterne entre de petits salons thématiques tous les deux mois et de plus grands événements au format week-end. " J'avais envie de proposer des salons plus intimistes un mois sur deux, où chaque thématique est creusée en profondeur par des professionnels qui en ont fait une de leur spécialité. Les visiteurs peuvent ainsi rencontrer plusieurs experts pointus sur des sujets qui leur tiennent vraiment à cœur. En 2026, nous avons choisi comme sujets le pardon, le deuil, la sexualité, l'intuition et la ménopause. En 2027, nous aborderons de nouvelles thématiques : **le couple, l'éducation et la parentalité, le sommeil et l'alimentation.** Frédéric et son équipe fourmillent de projets : le développement de nouveaux formats (journées de conférences, séances de co-développement, matinales en petit comité, soirées oracles, etc.), une intégration renforcée de la dimension artistique, des propositions spécifiques pour le jeune public, 8 salons pour 2027...

Avec Evoluam, le cheminement personnel est un espace chaleureux de transformation intérieure grâce aux rencontres.

Frederic Bernier - 06 88 53 12 04 - Evoluam.fr



EXPOSANTS : Développez, Rayonnez, Partagez ! Rejoignez notre réseau d'experts.

VISITEURS : Découvrez, Ressentez, Apprenez, Libérez-vous. Vivez une parenthèse pour votre corps et votre esprit. Conférences, ateliers, rencontres...

Plus qu'un salon bien-être et développement personnel, une vibration commune.



Réservez votre stand ou votre entrée sur www.evoluam.fr

Guérande
19 Septembre

Clisson
10/11 Octobre

2026

Nantes
14 Novembre

Angers
5/6 Décembre



CLAIRE CHAREILLE
REFLEXOLOGUE

Réflexologie plantaire
Guérande

Gestion du stress

Accompagnement de la douleur

Régulation du système nerveux

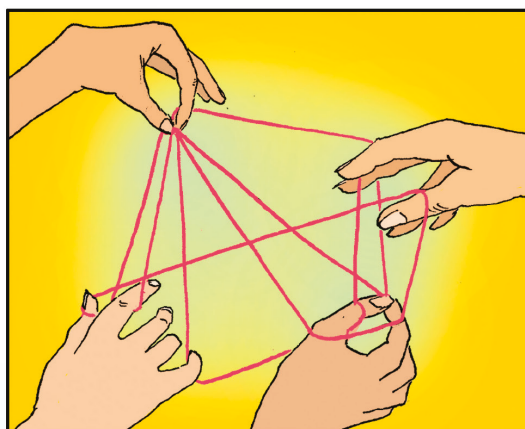
06 64 99 23 34 - www.reflexologue-guerande.fr



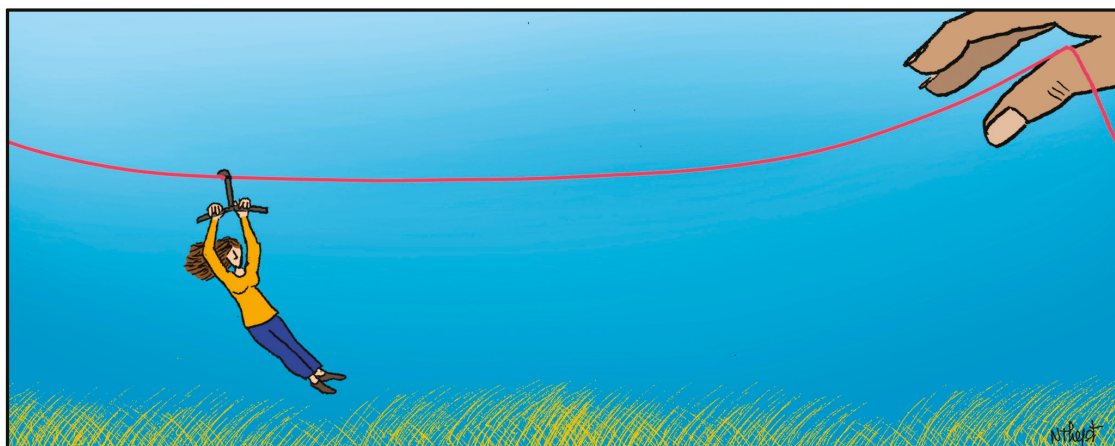
"Ami.e.s" – Noémi THÉPOT, Illustratrice



*Ce qui nous lie à nos ami.e.s est une
somme de passés et de possibles.*



*Des fils tissés d'amour et d'actes
résistants, élastiques et fragiles.*



Dans ma vie, d'Ariane sont ces fils.



" Voyage au cœur de la spirale dynamique "
Yann CANO
 Editions "Le Souffle d'Or"

C'est lors d'une émission sur le média ABCTalk TV que j'ai découvert Yann Cano et sa vision intégrative de la santé. Dans son livre Voyage au cœur de la spirale dynamique, il la rend accessible à tous, à travers un récit autobiographique, dans lequel il raconte comment il a lui-même expérimenté cette approche.

On y trouve à la fois de la théorie, de la pratique et du vécu — une combinaison qui ouvre la voie à une véritable métamorphose. Le livre suit Yann à travers les différents codes de couleur de la spirale dynamique : beige, mauve, rouge, bleu, orange, vert, jaune et turquoise. À chaque étape, il décrit le travail intérieur mené pour débloquer des conditionnements et libérer des mémoires cristallisées qui nous retiennent inconsciemment. Analysé et assimilé, chaque code devient ainsi une clé vers notre plein potentiel.

Son site internet : www.yann-cano.fr

Birgitta, Saint-Nazaire

" Rose Bombonne "
Adela TURIN et Nella BOSNIA

Édition «Des femmes jettent un pavé dans la mare »(1975)



Enfant, j'avais reçu par ma tante, ce joli livre Rose Bombonne.

J'avais adoré la détermination de Pâquerette, cette petite éléphant, née dans une tribu où, de génération en génération, les femelles devaient rester enfermées dans un enclos pour manger les fleurs qui leur procuraient cette belle couleur rose et le regard brillant.... afin de devenir séduisantes aux yeux des mâles.

Pendant ce temps, les mâles bien sûr, pouvaient jouer dans la boue et manger ce qui leur plaisait... Jusqu'au jour où Pâquerette, qui décide d'ouvrir le portail pour jouer dans l'herbe haute, est bientôt suivie par les autres petites éléphant.

A elles la liberté !

Depuis ce temps les éléphants mâles et femelles sont tous gris...

Gaëlle, Saint-Herblain

Ici et Maintenant, ce n'est pas seulement un magazine papier, c'est aussi :

- >> une newsletter qui donne pleins d'idées pour protéger ce qui est beau, mais aussi pour se sentir bien, malgré son écoanxiété et les fins de mois en mode fin du monde, le tout avec que du local et du bienveillant ;
- >> une régie publicitaire pour promouvoir tes événements, tes services, tes produits, auprès de consommateurs engagés et éveillés (dans le magazine, dans la newsletter) ;
- >> une association avec un conseil d'administration qui fait des réunions sérieuses pour prendre des décisions importantes, et des assemblées générales cool pour discuter et boire des coups en mangeant des crackers ;
- >> un comité éditorial, avec une rédac' chef facilitatrice et des esprits inspirés, qui partagent de nouvelles histoires à raconter, avant de retourner seuls à leur ordinateur pour écrire leurs articles — sans souffler un mot à l'IA.

Vous voulez en être ? Adhérer à l'association, s'abonner au magazine, s'abonner à la newsletter, nous soutenir, c'est possible sur www.nous-icietmaintenant.fr

Proposer un article, une idée, nous remercier, nous informer ? Écrivez un mail à : icietmaintenant@gmail.com



Agenda

LES HÉRONS

Toute l'année avec la communauté des Hérons : visites, animations, ateliers avec les habitants et les associations de Nantes et alentours.

Tout l'été, balades patrimoniales gratuites avec la complicité de la Direction du patrimoine et de l'archéologie de la Ville de Nantes.

Informations : www.lesherons.com

ENERCOOP

Le lundi 15 juin de 18h30 à 20h30 :
Assemblée générale Enercoop
au Solilab, 8 rue Saint-Domingue à Nantes
Informations et inscription : www.enercoop.fr/blog/evenements/pays-de-la-loire

COACH ATTITUDES

- > À partir du 24 août 2026 :
Maître-praticien en PNL avec quatre enseignants certifiés NLPNL (24-28 août, 9-13 novembre, 1-5 février 2027, 17-21 mai 2027, certification les 28-29 juin 2027.
2500 € TTC avec le code « I&M2026 »)
- > À partir du 26 août 2026 :
Formation au métier de coach professionnel (26-28 août 2026, 2-4 novembre 2026, 13-15 janvier 2027, 8-10 février 2027, 7-9 avril 2027, 17-19 mai 2027, certification le 17 juin 2027, avec 15 heures de supervision offertes.
3800 € TTC avec le code « I&M2026 »)
- > Du 12 au 15 octobre 2026 :
Initiation aux psychopathologies par Bernard BAREL (760 € TTC avec le code « I&M2026 »)

Renseignements et inscriptions
au 06 07 38 88 95 (Claire LHUISSIER)

EVOLUAM

Le Samedi 19 septembre 2026 à Guérande de 10h30 à 18h30, au Best Western Hôtel De La Cité & Spa :

Salon "Développer ses dons, son intuition, ses potentialités"

Ce salon unique est dédié à l'éveil de votre intuition et à la découverte de vos dons cachés. Ce rendez-vous est une invitation à mieux vous connaître, à écouter votre voix intérieure et à développer vos capacités naturelles. Osez franchir le pas et laissez-vous guider vers un nouvel équilibre, plus aligné et plus conscient.

www.evoluam.fr

LIERRE MAUVE SUREAU

Le samedi 27 juin :

Atelier cuisine des plantes sauvages d'été.
au Quartier Libre rue de Courville à Nantes Chantenay

Vous apprendrez à reconnaître des plantes sauvages comestibles puis à les intégrer à des recettes végétales savoureuses.

Informations sur
www.lierre-mauve-sureau.com rubrique :
"découvrir la programmation"

FLORESCENCE COACHING

Ins'Temps Yoga - Respire en corps
Du 17 au 24 septembre à Essaouira au Maroc

www.florescence-coaching.com/yoga-respire-en-corps

VÉRONIQUE BOUQUET

- > À partir du 4 septembre :
Minicure par les contes
 - > À partir du 23 septembre :
Formation "travailler avec l'enfant intérieur"
 - > Du 7 au 9 octobre Formation
"psychogénéalogie & art-thérapie"
 - > Du 28 au 30 octobre :
Formation "accompagner le deuil périnatal"
- Informations : veronique-bouquet.fr onglet formations

Offrez vous un Ins'Temps Yoga !



Séjour Yoga "Respire en corps"



du 17 au 24
septembre

Hatha Yoga
Yin Yoga
Méditation
Pranayama
Chants & mantras



Un séjour yoga pour revenir à ton souffle, à ton corps.
Entre l'inspire et l'expire, retrouve ton espace et ta sérénité

Offrez-vous une semaine
pour ralentir, respirer et
vous laisser envelopper
par la lumière dorée
d'Essaouira.

Un séjour pensé comme
une véritable parenthèse
pour apaiser le mental,
relâcher les tensions,
réveiller l'énergie vitale...
dans un cadre intime et
inspirant.



Florence Martinet
Coach Professionnelle & Formatrice certifiée
Professeure de yoga diplômée

Contact : 06 61 43 44 03 - www.florescence-coaching.com

FLYERS • BROCHURES
CARTES • PLAQUETTES
DÉPLIANTS • COURRIERS
AFFICHES • ROLL-UP
SIGNALÉTIQUE

LA CONTEMPORAINE
STUDIO-IMPRESSION OFFSET & NUMÉRIQUE
Tél. 02 51 13 50 50
contact@la-contemporaine.fr

PRINT
IMPRIMERIE
PEFC
ClimateCalc

Besoin d'un site web ÉCO-CONÇU ?

Fabrication
100% locale
100% écologique
100% économique !

**l'Orange
Carré**
Communication
Éco-responsable

L'agence de com'
respectueuse
par nature

PENSER À

**I'ORANGE
CARRÉ**

Contactez-nous > orangeccarre.fr

- Stratégie et Conseil
- Logo
- Plaque
- Flyer
- Affiche
- Site Web
- Vidéo Motion Design
- Formation en Communication

**10% de réduction
avec le magazine**

ENERCOOP



CHANGEZ LE SCÉNARIO !

Face aux ravages des énergies fossiles et au greenwashing, ils se sentaient impuissants, isolés... pourtant, ils vont passer à l'action. Comme eux, changez le scénario !

Depuis 20 ans, la coopérative Enercoop propose aux particuliers, professionnels et collectivités, une électricité 100 % renouvelable, produite en France par 600 producteurs locaux, et certifiée par l'Ademe*.

Avec Enercoop, reprenez la main sur votre consommation d'énergie et agissez concrètement pour une transition écologique, locale et solidaire.

**Passez à l'électricité
100 % renouvelable, locale,
citoyenne et sans actionnaire !**



enercoop.fr

enercoop
L'énergie
militante

* 100 % de notre offre aux particuliers est labellisée VertVolt "Choix très engagé" par l'Ademe.

L'ÉNERGIE EST NOTRE AVENIR, ÉCONOMISONS-LA !