

# ICI & MAINTENANT

Transitions et alternatives, le magazine gratuit qui défriche



Nantes, sa métropole, son vignoble

07 | Printemps - Été 22

**Chez soi,  
là où tout  
commence**

Construire son nid  
**Oui mais avec des matériaux  
bio-sourcés !**

Habiter son corps et ses relations  
**Être à l'écoute de soi et des  
autres**

# La literie en laine du Limousin



Matelas en laine  
Sommiers  
Surmatelas  
Couettes  
Oreillers  
Coussins  
Couchages d'appoint

Fabricants depuis plus de  
20 ans, Laine et Compagnie  
pratique un savoir faire rare.



www.laine-et-compagnie.fr  
contact@laine-et-compagnie.fr  
05 55 08 25 68



## Édito

Après la fin de l'hiver, l'équinoxe de printemps marque le retour de la lumière qui amène des jours plus longs et de nouvelles récoltes. Nous nous harmonisons à cette énergie et sortons de notre cocon pour un nouveau départ. L'équipe du magazine a profité des résultats de notre enquête lecteurs, à laquelle une petite centaine d'entre vous a bien voulu répondre, pour planter de nouvelles graines, qui vont germer très bientôt.

Ainsi, nous allons mettre en place un système d'abonnement sur notre site internet, mais aussi créer de nouvelles rubriques suite à vos idées. Vous remarquerez, dans ce numéro, la rubrique « De bon poil », qui nous a été suggérée par certains d'entre vous, dans laquelle nous abordons nos relations avec les animaux et ce que cela nous apprend sur nous-même. Et ce n'est pas fini ! Vos idées sont précieuses et elles vont nourrir nos réflexions et le magazine pour les prochains numéros.

Le magazine est aussi pour vous une mine de conseils : pour plus de la moitié d'entre vous, la lecture du magazine a déclenché une réflexion, un acte d'achat de services ou de produits ou une prise de renseignements. Il remplit son rôle de mise en lumière de professionnels du territoire, ces personnes engagées pour un monde plus conscient et une consommation durable. Que ce soit via les articles ou les encarts publicitaires, nous souhaitons contribuer au changement des modes de consommation, des manières de prendre soin de soi et des autres, des relations au travail, etc.

Ce numéro va tenter de nous éclairer sur notre manière d'**habiter**, issu de habitare en latin, que l'on peut traduire en « être souvent » ou « avoir souvent ». Selon notre habitude, nous préférons conjuguer le verbe être plutôt que le verbe avoir.

Bonne lecture et merci à vous.

Sylvie Huron



[www.icietmaintenant-mag.fr](http://www.icietmaintenant-mag.fr)

INNOVATION MANAGÉRIALE & RICHESSES HUMAINES

# LA FABRIQUE DU CHANGEMENT

*Je change, nous changeons*

L'ARCHIPEL DE LA  
TRANSFORMATION

19 - 20  
MAI 2022

NANTES - LA POTERIE

PROGRAMME ET INSCRIPTION : [LAFABRIQUEDUCHANGEMENT.EVENTS](http://LAFABRIQUEDUCHANGEMENT.EVENTS)



Partenaires Van Or



Partenaires Van Argent & Bronze



## 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](http://icietmaintenant-mag.fr).

&

Magazine gratuit N°07

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

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

Directeur de publication Mathias  
MARY,  
[mathias@lasouriscourtjours.fr](mailto:mathias@lasouriscourtjours.fr)

Rédactrice en chef, publicité  
et partenariat Sylvie HURON,  
[sylvie@lasouriscourtjours.fr](mailto:sylvie@lasouriscourtjours.fr)

Direction artistique, graphisme et  
maquette Labelouaquet

Illustration Labelouaquet

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

Crédits photos Tangi Le Bigot,  
Labelouaquet, Jérôme Verlynde

Correction Plume de Book,  
[www.plumedebook.fr](http://www.plumedebook.fr)

Remerciements à tous nos  
créateurs de culture, partenaires  
et annonceurs

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

## Sommaire

- 3 **Édito**  
Retour printanier sur l'enquête lecteurs
- 6 **Portrait-robot**  
De la tête aux pieds, découvrez Élodie Ballé et le Noyer
- 8 **Coups de cœur**  
Des livres et des sorties à vous dévoiler
- 10 **Dossier : Chez soi, là où tout commence**  
Habiter son corps, vivre sa maison
- 18 **Rencontre**  
Marion Guilleux : construire sa maison c'est se construire soi-même
- 20 **Il était une fois...**  
... des évasions estivales et insolites
- 22 **Bien à mon travail**  
Cultiver le bien-être au travail
- 24 **Bien en famille**  
Passer un agréable été avec vos enfants et vos parents
- 26 **Chroniques**  
Un ciné en danse et de bon poil !
- 30 **L'annuaire et l'agenda**  
Découvrez qui sont nos plumes dans ce numéro et toutes les idées de sorties d'ici et d'ailleurs

# La cabane d'Élo

Elodie Ballé

Élodie accompagne les parents à libérer leur chant intuitif, qui permettra d'adoucir et de changer la perception de la douleur des contractions le jour J.

Des millions de femmes sur la planète ont l'archétype de la femme médecine au fond de leur cœur et de leur ventre. Beaucoup d'entre elles ont en mémoire leurs pouvoirs ancestraux et les nombreuses vies qu'elles ont vécues au cours desquelles elles ont mis ces pouvoirs au service de l'humanité. C'est le cas d'Élodie, qui accompagne les femmes sur le chemin de la maternité, avant et après la naissance.

Les femmes chamanes ont toujours beaucoup accompagné les femmes enceintes. Le bain sonore calme les angoisses de l'accouchement ou les difficultés de la grossesse. Il peut aussi être choisi par les mamans qui veulent prendre soin d'elles.

Le collier de maternité (ou Bola) est un bijou que porte la maman enceinte. Le pendentif de ce collier en forme de boule émet un tintement qui berce le bébé tout le long de la grossesse. Après l'accouchement, cette musique délicate rassurera le bébé lorsqu'il l'entendra.

Le Rebozo est une écharpe. La base même de ce soin consiste à serrer les Rebozos à 7 endroits du corps (tête, épaules, ventre, bassin, cuisses, mollets, pieds). Ce soin-rituel permet de se reconnecter à son corps et de se sentir en sécurité, comme dans un cocon, avant que le papillon ne s'envole lors du desserrage des Rebozos.

Élodie vous reçoit à Ligné dans son espace bien-être et périnatal.  
[www.lacabanedelo.com](http://www.lacabanedelo.com)

## Habiter son territoire avec le noyer et l'achillée

Habiter, c'est prendre sa place dans son territoire intérieur et extérieur. C'est avoir conscience de son identité, et avoir confiance. C'est s'estimer suffisamment pour faire respecter sa place, et éloigner les intrus. Quelle plante peut répondre à ces besoins de protection et de sécurité ? Quelle plante affirme et habite sa place dans le respect de l'autre ?

**L**e noyer, *juglans regia*, incarne cette assurance. C'est un arbre qui marque son territoire, par son besoin d'espace et de lumière. Il s'auto-suffit, ne dépend de personne. Il met à distance tout ce qui pourrait être toxique pour lui, en développant lui-même une toxicité. Il se défend des attaques de son environnement, et impose sa place, grâce à une grande confiance en lui. À sa base, rien ne pousse. Ses racines produisent une substance toxique, la juglone, qui asphyxie les plantes qui y sont sensibles. Son macérat de bourgeon incarne le territoire, les défenses naturelles de l'homme et les barrières naturelles, telles que la peau, les muqueuses et les séreuses. Il peut être recommandé de pratiquer des cures de gemmothérapie (de bourgeon de noyer) dans les cas de maladies de peau, de problèmes intestinaux, de parasitoses, qui sont les signes d'un envahissement potentiel, et d'un territoire non suffisamment protégé.

L'achillée millefeuille, *achillea millefolium*, est également un bel exemple de positionnement de soi. Connaissez-vous l'histoire d'Achille ? Ce demi-dieu, qui avait été plongé dans un chaudron d'achillée par sa mère lorsqu'il était bébé ? Il pansait ses plaies avec l'achillée et était invulnérable. Seul l'un de ses talons était sa fragilité,

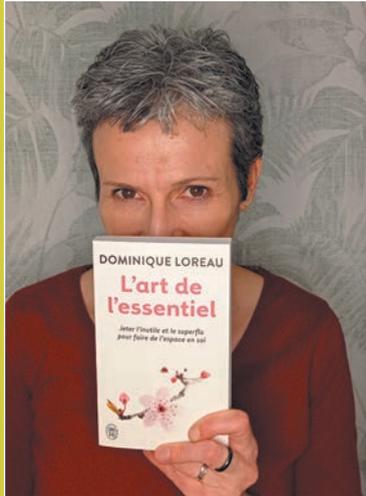


ce qui causa sa perte. Cette plante est une adventice magnifique qui possède des vertus cicatrisantes, hémostatiques, digestives et anti-inflammatoires. Elle évite à son esprit de se disperser, et permet de rester centré pour affirmer sa place, et rayonner. Sa qualité vibratoire en élixir floral, est de se protéger, comme un bouclier, des énergies guerrières et néfastes.

Les regarder peut déjà vous inspirer de ce qu'ils représentent ! Je vous souhaite de belles balades à leur découverte.

**EMMANUELLE GUILBAUDEAU**  
Praticienne en phytothérapie et herboristerie

\*Sources : La phytembryothérapie de Franck Ledoux et Gérard Guéniot



**Dominique Loreau**  
Éditions J'ai Lu

## L'Art de l'essentiel

Dominique Loreau est une Française installée au Japon depuis plus de 30 ans. Dans cet ouvrage, elle analyse les raisons pour lesquelles nous sommes tant attachés aux objets. Elle nous explique comment nous séparer progressivement des choses et ne garder que ce qui peut nourrir notre « ki »\* (ou chi : notion spirituelle des cultures japonaise et chinoise qui désigne un principe fondamental formant et animant l'univers et la vie. NDLR).

Elle démontre que faire du tri permet d'épurer notre environnement, d'apprendre à nous connaître et à faire nos propres choix de vie. Elle nous invite à revenir à l'essentiel, au ici et maintenant, dans le présent pour accéder plus facilement au bonheur.

Par **Violaine**, 45 ans, La Montagne



**Virginie Lascension**  
Éditions AméA

## Le Temps des Justes

Ce livre est un véritable guide qui unit la science et la spiritualité à la pleine conscience pour progresser sur la Voie du Juste. L'auteure, thérapeute-enseignante holistique depuis plus de vingt ans, nous invite au changement au travers de ses capacités de clair-conscience. Elle cherche à nous élever dans l'amour, la connaissance et la bienveillance afin de créer ensemble notre nouvelle Terre.

Elle aborde des thèmes passionnants tels que l'intelligence artificielle, le Temps Lumière, le Temps Divin, le Temps Continuum, la Matière et l'Énergie Noire, le Temps Quantique, la Multi-dimension, etc. qui nous permettent de comprendre le fonctionnement de notre monde afin d'évoluer personnellement et collectivement. Ce livre, d'une grande sagesse, est une inspiration immense.

Par **Sarah**, 33 ans, Nantes



**Maud Ankaoua**  
Éditions J'ai Lu

## Kilomètre zéro

Le livre raconte l'histoire du voyage initiatique d'une femme ambitieuse, déterminée et loyale, emplie de certitudes.

Un jour, une amie la supplie de l'aider pour récupérer un remède à l'étranger et, malgré sa réticence, elle décide d'accepter.

En allant à l'encontre de ses certitudes et de ses peurs, elle part à la rencontre d'elle-même et redéfinit ses priorités.

Un livre qui se lit facilement et nous berce de réflexions profondes et délicates.

Par **Birgitta**, 53 ans, Nantes

# Les coups de cœur de Ligean

**Le printemps étant installé, des idées de sorties au grand air germent en nous !**

## Loire-Atlantique

Le Conseil départemental de Loire-Atlantique met en ligne cet agenda en lien avec des associations naturalistes :

→ [www.loire-atlantique.fr/44/besoin-de-nature/l-agenda-des-balades-et-sorties-nature/c\\_1272686](http://www.loire-atlantique.fr/44/besoin-de-nature/l-agenda-des-balades-et-sorties-nature/c_1272686).

Je vous propose aussi de découvrir le blog de Sylvain « **Ma vie en Loire-Atlantique** » et de le suivre sur les réseaux sociaux. Ses propositions de balades me font de l'œil !

## La Brocante verte

Connaissez-vous l'association « **La Brocante verte** » ? Elle collecte à domicile les plantes vertes chez les professionnels et les particuliers (c'est mon cas, je lui ai donné un grand cactus d'un mètre qui n'avait plus sa place dans mon appartement après l'adoption d'une petite chatte). Cette équipe composée de salariés, de bénévoles et de personnes sans domicile fixe, retapent les végétaux et leur redonne une seconde vie ! Allez les rencontrer et faites vos emplettes pour embellir votre balcon ou votre jardin ! Ils vendent aussi du paillage et du terreau au litre. En plus d'être fabriqué en Loire-Atlantique, il est de super qualité !

→ **Le Wattignies** - 13 Bd des Martyrs Nantais de la Résistance, Nantes. [www.labrocanteverte.fr](http://www.labrocanteverte.fr)

## La Pâtisserie Esthète

Toutes ces aventures nous ouvrent l'appétit et je vous recommande, les yeux fermés, **la Pâtisserie Esthète, quartier Bretagne** à Nantes. Quelle finesse et quelles saveurs délicates dans toutes ses créations... Le plus difficile est d'arrêter son choix ! Mention spéciale pour le cake marbré et sa couverture en chocolat noir, vendu à la part ou entier (pour plus de gourmandise).

→ [www.esthete-nantes.com](http://www.esthete-nantes.com)

## Offrez-vous la force de la vidéo !

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

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

**Appelez-moi pour en parler !**

### JV/PROD

**Interview, Formation, Réalisation, Montage**

[vimeo.com/user17034905](https://vimeo.com/user17034905)

Tél. 06 82 92 04 94

[jrmeye@gmail.com](mailto:jrmeye@gmail.com)



## Durabilité garantie avec votre abonnement Fairphone chez Commown



-  Protection contre la casse
-  Prise en charge des pannes
-  Remplacement rapide
-  Changement de batterie

À partir de **22,20 €**/mois

Rendez-vous sur : [www.commown.coop](http://www.commown.coop)

 **Commown**



# CHEZ SOI, LÀ OÙ TOUT COMMENCE

« Dans l'ardeur que l'on met à se blottir chez soi ou à rêver de l'habitation idéale, s'exprime ce qu'il nous reste de vitalité, de foi en l'avenir. »

*Chez soi - Mona Chollet (2016)*

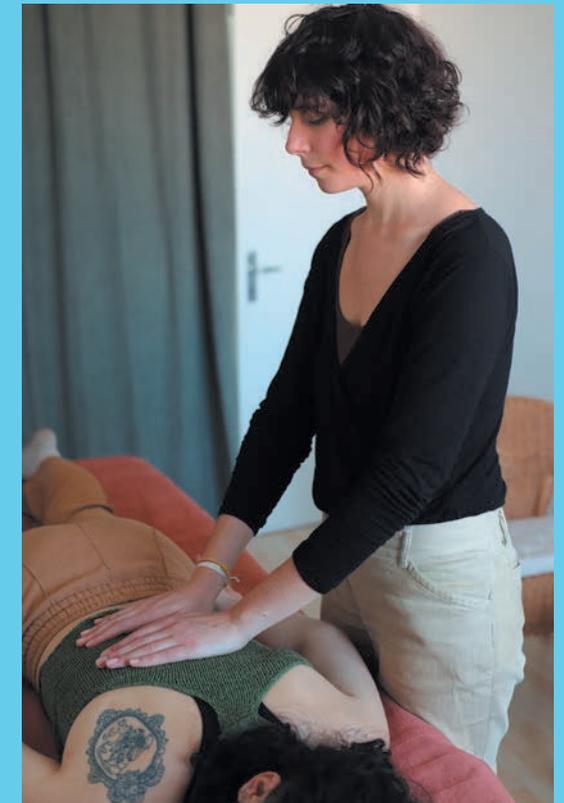
## "HABITER SON CORPS" AVEC LA SOPHROLOGIE ET LE REIKI

**Dans une société où l'intellect et le mental sont extrêmement valorisés, apprendre à habiter son corps me semble primordial afin de se mettre au contact de sa vérité intérieure et de toujours plus se rapprocher de son « moi » profond. Qui suis-je derrière mon besoin de répondre aux conventions sociales, à mon éducation, aux conseils de mes proches ?**

La sophrologie invite les personnes à être à l'écoute de leurs sensations corporelles, émotionnelles, psychiques et ce, sans jugement, en tant qu'observateur.trice de ces mouvements intérieurs. C'est grâce à ce regard posé sur son corps, ses émotions et ses pensées, associés à des exercices de respiration, de mouvements doux et de visualisations positives, que l'on parvient à unifier l'esprit et le corps et ainsi faire émerger ses ressources, ses désirs et ses besoins.

Lorsque je pratique le reiki, je me mets en état méditatif, dans l'ici et maintenant en faisant taire mon mental. Ainsi, bien ancrée, mes perceptions sensorielles sont plus fluides, les manques et les trop pleins énergétiques sont mieux décelés.

Faire taire le mental ne signifie pas « arrêter de réfléchir ou de penser ». Il s'agit de mettre sur pause le fil des pensées incessantes qui tournent



dans notre tête, qui sont peu constructives et nous empêchent d'être présent à nous-même. Pour apprendre à habiter son corps dans le quotidien, il n'est pas nécessaire de s'asseoir tous les jours sur un coussin pour méditer. On peut simplement s'entraîner à vivre les gestes du quotidien en pleine conscience. Prendre sa douche, manger ou faire du sport, sont d'autant de situations propices pour se mettre à l'écoute de ses sens afin de mieux se rencontrer soi-même.

Dans cet espace, une autre voix peut se faire entendre, celle de l'intuition. Être à l'écoute de soi, c'est laisser la place à cette voix intérieure, qui nous permet de prendre des décisions, faire des choix justes pour nous-mêmes et nous guide tout au long de notre cheminement.

**EMMANUELLE FOURNIER**  
Sophrologue et praticienne Reiki

# HABITATION, RÉNOVATION, CONSTRUIRE AUTREMENT

**Le secteur du bâtiment représente 43 % des consommations énergétiques annuelles françaises. Comment promouvoir les constructions écologiques et limiter l'impact environnemental de la construction ? Voici quelques réponses apportées par des professionnels qui s'engagent...**

## Des matériaux bio-sourcés pour un habitat sain.

En 2007, Élise et Jonathan gèrent un camping au bord du Lac Pareloup, en Aveyron, où la campagne y est magnifique. Au contact de cette nature bienfaitrice, ils n'imaginent pas faire autrement que d'utiliser des produits non polluants pour l'entretien et les travaux d'aménagement du camping. Pour cela, ils cherchent à se fournir en **matériaux bio-sourcés, c'est-à-dire issus de matières premières organiques renouvelables d'origine animale ou végétale**. Ils constatent alors la grande difficulté pour dénicher ces matériaux. Par conséquent, ils décident d'aller à la rencontre de quelques distributeurs spécialisés pour comprendre et s'inspirer de leurs expériences.

En 2009, de retour dans les Pays de la Loire, leur région d'origine, Élise et Jonathan créent « Biosfaire », un commerce de matériaux sains et bio-sourcés pour l'habitat. Ainsi, ils rendent accessibles, aussi bien aux professionnels du bâtiment qu'aux particuliers, des matières premières (argile, chaux, liège, sable de marbre, etc.), des matériaux de construction (blocs de chanvre, ossatures, isolants, etc.) et de décoration (revêtements de sols, enduits, peintures, huiles de protection pour bois, etc.). Tous ces matériaux sont fabriqués le plus localement possible, avec un impact carbone limité.

Le bâtiment est un secteur d'activité passionnant et riche en rencontres. Pour qu'un chantier se déroule bien, il est important d'être bien entouré, d'anticiper les différentes phases, de choisir les matériaux les mieux adaptés et que ces derniers soient bien mis en œuvre.

Élise, Jonathan et leur équipe apportent des solutions en transmettant leurs connaissances,

en partageant leurs expériences et en continuant de se former auprès de techniciens. Le résultat se mesure en termes d'économies d'énergie bien sûr, mais aussi de bien-être et de confort. Que du positif pour la santé et la planète !

### MATHILDE SIVIGNON

Chargée de communication chez Biosfaire

## Penser l'habitat de demain quand on est constructeur aujourd'hui.

La Scop Macoretz basée à Port-Saint-Père existe depuis 1986. Tout au long de ces années, elle a développé une gamme de construction en ossature bois, intégré un savoir-faire global d'amélioration de l'habitat, et fait évoluer ses savoir-faire sur le plan de la performance



Elise et Jonathan  
de Biosfaire  
Maison Macoretz



énergétique et environnementale. Au sein de l'entreprise, la question de l'habitat est prise très au sérieux !

Dans le contexte actuel de forte urbanisation et de pression foncière, être constructeur implique de lourdes responsabilités. Le métier de constructeur a considérablement évolué. Aujourd'hui, notre rôle n'est plus seulement d'assurer le confort des habitants dans leur logement : l'habitat s'inscrit désormais dans un territoire, mais aussi dans un projet de société.

Ainsi, la Scop Macoretz a par exemple participé au projet d'habitat social participatif IGLOO (Insertion Globale par le LOGement et par l'emploI) à Nantes en 2019, ou au projet Hacoopa (cf. page 16). Elle réfléchit à l'accessibilité et à des habitats respectueux des personnes et des territoires.

Le temps est venu de réfléchir à des solutions plurielles répondant aux enjeux climatiques et énergétiques, de consommation de foncier, de sobriété et d'inclusion sociale : de la Tiny house aux maisons compactes passives et bioclimatiques, en passant par le co-living, l'habitat participatif, l'habitat senior partagé avec des services, les petits collectifs à taille humaine, etc. Tout cela en intégrant une réflexion sur les transports, les lieux et modes de travail, la vie sociale et éducative, et les loisirs.

De plus, il sera nécessaire de tenir compte des besoins évolutifs pour chaque cellule familiale et chacun d'entre nous. L'habitat de demain est différent à chaque étape de la vie, dans un « parcours résidentiel » qui n'est pas uniforme. Étudiant, nous pouvons vouloir vivre en co-living, puis louer une maison ancienne, ou vivre quelques temps en Tiny house, puis acheter un premier logement, et construire une maison sur-mesure pour le confort de toute la famille, et enfin le revendre pour un plain-pied ou adapter une unité de vie (chambre avec salle de bain PMR) au rez-de-chaussée de sa maison. Ou encore choisir d'intégrer un habitat participatif biosourcé pour ses vieux jours... Chez Macoretz la maison de demain s'élabore aujourd'hui !

### ANNE GRAVOUILLE

Responsable marketing et communication chez Macoretz

**MAISONS ARLOGIS**  
Bâtisseur de bien-être.

**MAISONS ARLOGIS Nantes**  
Votre Constructeur de Confiance

**C'est rassurant de savoir  
que tout va bien !**

Route de Paris  
44470 Carquefou  
www.arlogis.com/nantes

☎ 02 40 25 84 73

**GCU**  
LE CAMPING ASSOCIATIF

**VIVEZ  
LE CAMPING AUTREMENT**

www.gcu.asso.fr

Passez des vacances authentiques et conviviales au contact de la nature dans l'un de nos campings situés partout en France, dans des espaces préservés.

# PROPRIÉTAIRE ET SOLIDAIRE, AVEC HABITAT ET HUMANISME



**Lorsqu'il a hérité de cet appartement, ce couple aurait pu le vendre et en jouir comme il le souhaitait. Toutefois, l'un comme l'autre était attaché à ce bien où ils avaient vécu en famille des moments de bonheur inoubliables.**

**T**ant de générosité avait habité ce lieu que l'idée d'une location pour venir en aide à des personnes à faibles ressources s'impose rapidement à eux. Alors, comment faire ?

Sur le conseil d'un ami, le couple se rapproche de l'association « Habitat et Humanisme », qui, après une visite de l'appartement, relève la nécessité d'effectuer d'importants travaux notamment sur le plan énergétique. Or, ces travaux, le couple ne peut les prendre que partiellement en charge.

Grâce à l'aide de l'Agence Nationale d'Amélioration de l'Habitat, la solution est toute trouvée ! En contrepartie d'un loyer à tarif très social, une importante subvention leur est allouée pour permettre d'effectuer les travaux

et d'accueillir une jeune femme, mère d'un petit garçon et enceinte de son deuxième enfant.

Quant à la gestion locative, le couple choisit de la confier à l'Agence Immobilière à Vocation Sociale d'Habitat et Humanisme. De fait, il bénéficie d'une gestion rigoureuse du bien, et d'abattements fiscaux substantiels.

Louer de cette manière a permis à ce couple de conserver l'appartement et de lui donner un sens. La meilleure des récompenses n'est-elle pas la satisfaction d'aider une personne en difficulté à s'en sortir grâce à une action solidaire ?

**ALAIN DUBREUIL**  
Administrateur Habitat et Humanisme 44

Chez soi, là où tout commence

## RANGER CHEZ SOI, C'EST RANGER EN SOI

**L**e métier de *home organiser*, qui arrive tout juste en France, existe déjà depuis les années 80 aux États-Unis, le pays de la consommation de masse. Les Américains auraient donc été précurseurs dans le besoin d'être accompagnés pour désencombrer leur domicile. Le mouvement existe également au Japon, le pays d'origine de Marie Kondo\*, où les habitants sont en quête d'authenticité et de simplicité. La méthode que je propose est une synthèse de ces deux courants, américain et japonais.

### Pour ranger chez toi, connais-toi toi-même.

Notre personnalité, notre éducation et notre histoire influencent notre façon de ranger. Connaître notre « personnalité rangement » et identifier nos comportements d'achat vont aider à changer et optimiser nos méthodes de rangement. Lorsque l'on décide de cette « pause rangement », c'est l'occasion de revisiter son passé au travers des objets. Cette introspection permet de s'interroger sur soi, sur ses valeurs. J'apporte mes connaissances et mon analyse pour permettre d'identifier les « points chauds » dans la maison et mettre en place des rituels qui permettront d'éradiquer définitivement le désordre !

### Ranger pour retrouver du temps, de l'espace, de l'énergie et de la sérénité.

Une maison bien rangée permet d'alléger la charge mentale de ses occupants. Chacun sait où sont rangées les choses, rien ne déborde, tout est fluide.

Vivre dans une maison rangée, c'est réconfortant, cela permet de s'y poser plus facilement, de retrouver du temps pour soi, des moments de partage, de la gratitude et de la satisfaction.

**VIOLAINE BRUNET**  
*Home-organiser, Pause-Rangement*

## Mercredis BIODANZA



Venez découvrir la Biodanza et danser avec Isabelle Douillard.

**\*\* PORTES OUVERTES \*\***  
Les 15 et 22 juin à 20h  
à Vertou, sur inscription.

Infos :  
[elansdevie.fr](http://elansdevie.fr)



## Danses SACRÉES

### MAHORIKATAN

Mahorikatan est une danse en état de transe douce, subtile, profonde, qui passe par la dissolution des stress et chaos intérieurs.

**MAHORIKATAN & peinture intuitive**  
13 au 15 mai  
au Bois Gérard, 10130 Chessy les prés

**TRANSE & SPIRITUALITÉ**  
Concert échanges le 17 juin  
à Nantes

**DANSES MAHORIKATAN**  
10 et 11 décembre 2022 à Nantes



## IL Y A DES SOLUTIONS POUR BIEN VIEILLIR CHEZ SOI

**Ne nous voilons pas la face, la question du « bien vieillir ensemble » devient centrale. En 2040, la France comptera 10,6 millions de personnes de plus de 75 ans contre 6 millions aujourd'hui. Près de 90 % des Français déclarent souhaiter vieillir « chez eux », 300 000 personnes de plus de 60 ans sont en situation de rupture sociale et 70 % ne sont pas prêts financièrement à assumer leur perte d'autonomie.**

**E**n réponse à cette situation, certaines personnes ne souhaitant pas vieillir en EHPAD se sont mobilisées, pour faire valoir leur temps libre, leur citoyenneté et leur pouvoir d'agir dans cette cause.

Ainsi, la coopérative HACOOPA est née de la rencontre entre des acteurs de l'économie sociale et solidaire (les SCOP Titi Floris, Macoretz, Titi Services et l'association ADT 44) et des citoyens nantais soucieux du bien vieillir de leurs aînés.

En proposant de nouvelles formes d'habitats inclusifs au cœur de chaque quartier, HACOOPA poursuit plusieurs objectifs, notamment celui de

recréer un « chez soi » dans un environnement adapté et renforcer le lien social en favorisant l'entraide entre les habitants mais aussi avec le voisinage, pour ainsi prendre part à la dynamique du quartier.

À l'occasion de l'ouverture de sa première maison partagée pour seniors fin 2022 à Orvault, la coopérative propose un « parcours futur habitant » afin de créer une dynamique collective. Il est composé de temps de rencontres (visite du quartier, ciné-débat, repas participatif) et d'ateliers participatifs (témoignages, co-création de la charte de vivre ensemble, etc.).

Vivre dans une maison HACOOPA, c'est adhérer à un projet de vie à taille humaine et vivre chez soi dans une maison où les règles de vie sont définies et partagées par l'ensemble des habitants.

**LAURE LACOURT**  
Responsable du développement,  
Hacoopa

Le projet vous tente ?  
Rejoignez-nous !  
[www.hacoopa.coop](http://www.hacoopa.coop)

## ÉCO-LIEU, HABITAT PARTICIPATIF, J'Y SONGE PARFOIS...

**J**e regarde les projets qui défilent sur les réseaux, ça me tente, j'hésite. J'ai connaissance d'un groupe qui se constitue près de Nantes, je clique et me voilà plus tard avec une douzaine de personnes qui ont eu cette même idée : vivre ensemble à la campagne. Comme chacun, je recherche du partage, de la bienveillance, de la solidarité, plus d'autonomie alimentaire et énergétique, bref un autre « vivre-ensemble » pour tenter de limiter ce réchauffement climatique si inquiétant...

Trois mois plus tard, notre groupe se retrouve le temps d'un week-end. Autour de la table, on se saisit à tour de rôle du « bâton de parole » pour remplir les quatre cases du « rêve du dragon » : rêver, planifier, faire, célébrer. Je commence à m'interroger : ai-je vraiment envie de quitter Nantes, et « refaire » ma vie ailleurs ? En fait, non.

Petit à petit, je revois mon quotidien. Je rends visite à ma voisine qui est hospitalisée, je

**« Transition, solidarité, vivre-ensemble, éco-lieu, habitat-participatif, etc. » [...] J'ai opté pour de petits gestes écologiques et favorisé les échanges avec mes voisins.**

propose un déjeuner chez moi avec les copropriétaires, je partage ma voiture avec les voisins, je participe à un

chantier des « Lombrics Utopiques », je vais jardiner chez mes amis, etc.

Les Français se déclarent heureux dès lors qu'ils considèrent leur vie personnelle, mais s'avèrent pessimistes quand ils pensent collectivement leur société. Un journaliste anglais s'est interrogé sur ce paradoxe et considère que notre langue a sa part de responsabilité dans ce phénomène : **la langue française favorise**

**l'abstraction et prédispose à un idéal**, qui nous laisse insatisfaits collectivement, alors que la langue anglaise empoigne la réalité.

« Transition, solidarité, vivre-ensemble, éco-lieu, habitat-participatif, etc. », en quittant ce projet, j'ai laissé tous ces mots, qui sont, pour moi, des idéaux difficiles à atteindre. J'ai opté pour de petits gestes écologiques et favorisé les échanges avec mes voisins. C'est simple, concret et très satisfaisant.

**ANNE-FRANCE KOGAN**  
Sociologue et professeure

**Ethologie équine & relation  
humain-cheval à tout âge**

06 45 68 26 49  
[www.equiyin-equiyang.com](http://www.equiyin-equiyang.com)



**Chevaux et Contes,  
Équicoaching de Légende**

06 98 07 31 19  
[www.jechevallibre.com](http://www.jechevallibre.com)

à Terre d'illich, 56400 Mériadec

# AUTOCONSTRUCTION, LA PAILLOURTE DE MARION GUILLEUX

Dans la campagne de Rouans, une jolie maison ronde au toit utilement peuplé de végétaux. Un couple de trentenaires et leur enfant de 4 ans ont construit cette maison de leurs mains. J'ai rencontré Marion qui m'a parlé de cette Paillourte et de tout ce qu'elle a changé dans sa vie. Est-ce que l'on se construit soi-même en construisant sa maison ?

PROPOS RECUEILLIS PAR SYLVIE HURON

**Sylvie Huron : Marion, peux-tu nous présenter ta drôle de maison ? Qu'est-ce que le concept « d'habitat » évoque pour toi ?**

**Marion Guilleux :** La maison est une « Paillourte » selon le nom donné par Gurun (Concoret, Morbihan), qui nous a beaucoup aidés pour la construire. Ce nom lui est donné car elle est ronde comme une yourte et elle est en paille.

Elle correspond à ma vision de la meilleure manière d'habiter : réfléchir à son confort en ayant à l'esprit de ne pas trop déranger les autres « habitants » : le voisinage, les petites bêtes, le sol, le paysage... On essaie de ne pas trop prendre de place !

**La crise climatique est l'occasion d'entreprendre de réelles transformations dans son quotidien, et d'y développer sa force et sa puissance.**

Concrètement pour nous, en plus d'avoir une petite maison, on utilise des toilettes sèches, un ballon d'eau chaude de 20 litres chauffé par les panneaux solaires ou le poêle à bois, on cuisine au bois ou au four solaire dès qu'on le peut, on consomme très peu d'eau, on a un seul point d'eau courante dans la maison et ce n'est pas la douche. Bref on a mis pas mal de choses en place et ce n'est pas fini !

**SH : Vous avez auto-construit votre maison. Qu'est-ce que ça a représenté de la construire de vos mains et de vivre ainsi ?**

**MG :** Il y a vraiment deux moments différents :

- **La période du chantier :** ce chantier de construction a été passionnant, mais très dur ! Un chantier est toujours un moment difficile, et l'auto-construction est très éprouvante. Je crois qu'elle a été la période la plus rude de ma vie ! (rires).
- **La vie en paillourte :** Les changements engendrés par nos choix d'auto-constructeurs dans mon quotidien, une fois passé le chantier, ne sont pas si difficiles. Au début, ça me faisait l'effet d'une montagne à gravir, mais aujourd'hui je me rends compte que la montagne n'était pas si haute, et c'est davantage le défi ludique qui m'anime dans nos nouveaux projets pour le jardin, la maison, etc.

**SH : Quelle est la plus grande leçon apprise dans cette aventure de l'auto-construction ? Qu'est-ce qui t'a fait évoluer ?**

**MG :** Je suis de ceux qui pensent que de la contrainte naît la créativité, donc cette maison, ce projet de vie me stimulent énormément. Mon boulot, je l'ai créé aussi, c'est un atelier de retouche couture (La Dame qui Pique\*) et mon atelier est dans une caravane. C'est très satisfaisant, car cela me permet de développer de nouvelles connaissances, d'utiliser et de développer concrètement des compétences intellectuelles et manuelles. Mes journées sont précieuses, j'ai plein de trucs à faire, mais malgré cela, je suis très lente et j'adore être lente, c'est pourquoi j'ai besoin d'avoir le temps. Je suis très chanceuse d'avoir ce temps à ma disposition.

**SH : Qu'est-ce que tu aurais envie de dire aux lecteurs d'Ici et Maintenant ?**

**MG :** Hier, j'étais au parc avec ma fille et j'entendais deux mamans qui discutaient entre elles, évoquant ces journées où le mercure grimpe à 21 °C alors que nous ne sommes qu'au mois de mars. Lune des deux a dit d'une façon résolue : « On n'y peut rien ». Je ne suis pas d'accord avec cela.

Avant, je me lançais vainement dans des diatribes sur l'inaction face aux changements climatiques, mais aujourd'hui, j'essaie de convaincre par l'exemple. Mon compagnon, quant à lui, fait un gros travail de partage (voir le blog de son compagnon sur lequel il partage ses savoirs et expériences\*\*). À ma fille, j'essaie de transmettre l'adaptabilité, et l'importance d'être en lien avec un réseau d'entraide, d'échange, de don. On ne pourra pas dire à notre enfant que l'on n'a rien fait. La crise climatique est l'occasion d'entreprendre de réelles transformations dans son quotidien, et d'y développer sa force et sa puissance. En ce qui me concerne, c'est cela dont je suis le plus fière.

\* [ladamequipique.fr](http://ladamequipique.fr)

\*\* [david.mercereau.info](http://david.mercereau.info)

Il était une fois...

... dans le quartier

**S'approcher au plus près de la nature, décompresser en forêt, glaner des fleurs au bord des champs pour se détendre et s'évader du quotidien, nous sommes nombreux à rechercher ces moments d'apaisement. Mais lorsque l'on vit en ville, sans voiture, cela semble plus compliqué. Et pourtant, en bas de chez soi, c'est tout un univers végétal qui s'offre à nous et qui évolue au fil des saisons sous nos yeux. Nantes regorge de multiples espaces naturels qui n'attendent qu'à être explorés !**

En m'installant dans le quartier de Chantenay à Nantes, j'ai tout de suite été inspirée par le charme de cette ancienne commune industrielle et maraîchère, par ses jolis parcs de quartier, de taille modeste mais foisonnants. J'y ai vu le terrain idéal pour allier deux thèmes-passion : la nature et la culture.

*Les Balades d'Olivia* sont nées de ce désir de partager mes expériences et connaissances du monde végétal avec toute personne désireuse de s'offrir une respiration dans sa journée, en réinterrogeant son idée de la nature, lors de promenades commentées et groupées, à Nantes et en proche périphérie.

Au travers d'immersions guidées dans les parcs et ruelles, je vous invite à vous ressourcer, entre clés de lecture botanique et réveil de l'histoire des lieux, tout en titillant vos sens et

## Observer la place de la nature en ville avec Olivia

vos idées et votre créativité. Pensées comme une bulle d'air privilégiée pour les « grands », certaines balades sont aussi ouvertes aux enfants (dès 8 ans) pour partager une expérience familiale.

C'est grâce à des partenariats complices que le projet a pu se déployer. Notamment avec Les Hérons, association de tourisme atypique et solidaire sur la métropole, communauté pétillante avec laquelle je vous mijote des balades artistico-naturelles à retrouver cet été dans la programmation du *Voyage des Hérons* ! Habitants, artistes et associations vous proposeront animations et visites pour découvrir nos territoires et partager nos passions.

Alors, au plaisir de vous balader !

**OLIVIA GODART**  
Médiatrice Nature et tisseuse de liens

... dans le vignoble

## « Déshabiter la nature » : des cabanes dans les Vignes !

**La cabane est le rêve de nombreux enfants : être au cœur d'un monde qui nous échappe, cette nature que nous connaissons mal, nous qui sommes presque tous citadins.**

La cabane est un refuge, un lieu « en dehors » de la société, une soupape, une façon peut-être de « déshabiter la nature », comme le dirait Virginie Maris, chercheuse en philosophie de l'environnement, que j'ai eu la chance d'écouter pendant Les Rencontres de Sophie au Lieu Unique à Nantes. J'ai donc décidé de rencontrer Franck Pasquier, à l'origine de « Rando Cabane » dans le vignoble nantais : une offre d'hébergement dans des cabanes en bois, comme nous en avons rêvé dans notre enfance, au cœur des paysages du vignoble.

**Franck, comment est venue l'idée de créer ces cabanes ?** Nous avons tous besoin de nature,

de revenir à des choses simples et authentiques. La pandémie et le contexte 2020-2021 ont renforcé nos envies de faire des pauses et de prendre l'air, mais aussi celle de faire des rencontres dans des endroits calmes et authentiques. Nous avons donc voulu créer une prestation touristique qui respecte l'environnement et apporte une vraie connexion avec la nature. C'est pour cela que nous avons décidé d'implanter des cabanes dans différents lieux de notre vignoble sur notre site à Saint-Fiacre-sur-Maine et chez nos partenaires. Notre idée est de permettre aux randonneurs de « trouver refuge » dans la nature au gré de leurs promenades.

**Qui êtes-vous ? quel est votre parcours ?**

En 2011, j'avais créé le site Watacamp à Saint-Fiacre-sur-Maine, c'était un concept - à l'époque insolite - qui proposait des hébergements sous tipi. J'aime innover, être à l'écoute de l'air du temps. En 2021, je prends conscience que l'atypique en matière de logement n'est pas suffisant, c'est pourquoi la Cabane est devenue une « Rando-cabane ». La balade ou la randonnée, peu importe comment on l'appelle, est la base de l'immersion dans la nature, et la cabane permet de prolonger cette immersion dans le cadre de la nuit. La nuit, une autre expérience commence. Une nuit dans la nature c'est vraiment « dépaysant » ! Venez essayer, pour vous en faire une idée !

PROPOS RECUEILLIS PAR SYLVIE HURON  
Pour en savoir plus : [www.randocabane.fr](http://www.randocabane.fr)

# Socio cratie

## et pouvoir d'agir en entreprise : le bonheur est au bureau

Si la créativité propose des méthodes et des techniques pour penser autrement, elle est aussi à l'origine de l'émergence de talents et d'innovation partagée. La créativité est un vecteur de changements positifs et puissants, tant pour les individus que pour les organisations. Elle rend « vivant ».

**L**a sociocratie, elle, instaure un cadre du travailler ensemble.

Cette structure aide chacun à prendre sa place, participer et évoluer tout en balisant le chemin comme des repères partagés, pivots d'une cohésion assertive. Par la mise en place du cercle de décision ou du mode de décision par consentement, les membres sont invités à poser une objection raisonnable et à co-construire des solutions. Le pouvoir d'agir n'est pas concentré uniquement entre les mains du dirigeant.

C'est un changement de paradigme qui nécessite de l'expérimentation pour être intégré puisque le pouvoir est habituellement dans les mains d'un seul (modèle de gouvernance standard des entreprises).

Les processus de la sociocratie requièrent du temps d'échange et de la maturation individuelle et collective au profit de l'engagement et la coopération.

Cette évolution peut commencer par une immersion de 3 jours pour expérimenter à la fois la créativité, la sociocratie et ces façons de faire facilitant le pouvoir d'agir et la cohésion.

À partir de cette base, elle peut se poursuivre par une implantation des cercles de décision de manière accompagnée. Ainsi, votre projet prend forme en six mois pour commencer à intégrer des dynamiques constructives dans le quotidien professionnel.

Entrer dans cette dynamique, c'est développer le pouvoir d'agir et la créativité, mais aussi clarifier les process de décision. Que du bonheur !

**ISABELLE DOUILLARD**  
Consultante et formatrice du  
mieux travailler ensemble

Plus d'infos :  
[www.staff-atlantic.fr](http://www.staff-atlantic.fr)



## S'installer en tant que thérapeute, oui, mais pas dans n'importe quelles conditions !

**Le monde a besoin de soin. Certes, la période est particulière et elle accentue ce phénomène : nous avons besoin de thérapeutes en médecine complémentaire, pour aller bien, pour aller mieux, pour accompagner des soins quelquefois issus de la médecine conventionnelle.**

**C'**est sur ce constat et grâce à mon vécu que j'ai créé Joïa, un centre de praticiens en médecines douces, en novembre 2021 à Nantes. De plus, pour proposer ses services, un thérapeute a besoin de deux éléments primordiaux :

- Un lieu pour pratiquer,
- Un réseau (ou plusieurs) pour se développer.

Joïa a été conçu dans l'idée d'offrir un lieu adapté : des salles de soin et d'atelier insonorisées, et un service de location de salles de soin et de cours à l'heure, sans engagement.

Le réseau grandit tous les jours, les pratiques

sont variées : sophrologues, énergéticiens, naturopathes, hypnothérapeutes, art-thérapeutes, accompagnatrices pré et post natal, psycho-praticiens, masseurs bien-être, shiatsu, yoga, pilates, etc. J'organise à Joïa des petits-déjeuners, des rencontres et des ateliers afin que les praticiens ne soient pas isolés.

Dans les médecines douces, 80% des patients viennent sur recommandation : le bouche-à-oreille est essentiel ! Il ne faut pas rester seul, le réseau c'est la vie !

Un point important selon moi est de ne pas mettre de côté la médecine traditionnelle, bien au contraire. Joïa se situe au sein d'un pôle santé composé au même étage de médecins généralistes, infirmières, sage-femmes, orthophonistes, etc. Les médecines douces sont complémentaires et ne se substituent pas à la médecine traditionnelle.

**ELISE GOBIN**  
Fondatrice de Joïa à Nantes

# Ma maison, mon espace

**Gwladys vous propose, à chaque numéro, de vous relaxer en famille, à travers 3 postures de yoga. Petites pratiques à faire à deux pour s'amuser et, par la même occasion, se faire du bien en famille !**  
LES ATELIERS DE MOOKY

**1** La minute d'écoute... (en soi)



→ **Visualisation** : face à face, nous apprenons progressivement à nous asseoir en silence pendant une minute au début, puis de plus en plus longtemps. Vous pouvez utiliser un sablier pour que les enfants suivent l'écoulement du temps.



→ **Visualisation** : mon enfant est allongé. Je diffuse une musique douce en fond. Les mains ont le pouvoir magique d'aider chaque partie du corps à se détendre. Je les frotte l'une contre l'autre pour les chauffer et activer leur pouvoir. Puis, je viens poser mes mains sur chaque articulation : poignet, coude, épaule, hanche, genou, cheville. D'un côté puis de l'autre.

Nous passons beaucoup de temps à nous occuper de notre extérieur, à rendre la maison propre, rangée et nous occuper des apparences. Pourtant, le plus important est souvent de prendre soin de notre intérieur, de ce qui se passe en nous, nos émotions, notre ventre, notre cœur, notre mental... Notre corps est un véhicule dans lequel nous prenons place dès le creux du ventre de notre mère. C'est souvent un endroit que nous connaissons mal, nous subissons ses maux, ses dérangements. Apprendre de ce corps tout au long de la vie est un merveilleux cadeau pour avancer dans notre vie de façon sereine. Pour ce faire, nous pouvons utiliser des jeux simples à faire en famille. C'est parti !

**2** La grotte, espace du cœur...



→ **Visualisation** : une posture de détente, à pratiquer le soir avant de se coucher par exemple. Il n'est pas nécessaire d'avoir tous ces supports, c'est un plus pour accompagner davantage la détente. Fesse contre fesse, jambes levées, on écoute notre souffle dans l'espace de la cage thoracique.

**3** Mon parent est magique !

# Le scoutisme, pour grandir dans toutes les dimensions

**Au-delà d'une image un peu mièvre, le scoutisme reste une méthode d'éducation intégrale du jeune, éprouvée depuis 115 ans.**

Certes, le scoutisme véhicule le cliché du gringalet aidant la grand-mère à traverser... celui des guimauves grillées sur le feu de camp à la veillée... ou celui d'une équipe nettoyant un coin de nature... Pourtant, les principales associations voient leurs effectifs en hausse depuis les années 2000. La méthode scoutie est donc toujours d'actualité pour les jeunes de 8 à 19 ans !

À travers des aventures adaptées à leur âge, le scoutisme propose aux enfants et aux adolescents un complément éducatif à ce qu'ils vivent dans leur famille ou à l'école. Basé sur la responsabilisation progressive au sein d'un collectif, le scoutisme apprend à cultiver de bons réflexes : autonomie, assertivité, débrouillardise, frugalité, partage, civisme, etc. Il valorise aussi le potentiel de chacun à travers le jeu des badges, qui marque l'acquisition de telle ou telle compétence à l'issue d'un parcours sur-mesure. L'un est un vrai boute-en-train et mènera la veillée ; l'autre veut progresser en cuisine et préparera l'intendance du week-end.

La vie rustique dans la nature est ainsi un support qui favorise l'authenticité... Les masques tombent vite quand il pleut ou que la tente s'écroule !

## Garçons et filles y bâtissent leurs activités selon un quintuple objectif :

- Cultiver sa santé au grand air, en dormant au chaud et en mangeant sainement par tous les temps ;
- Voir, dire et faire les choses de façon concrète, notamment en pratiquant des techniques variées comme l'orientation ou le secourisme ;



Pour en savoir plus : [scouts-europe.org](http://scouts-europe.org)

- Forger sa personnalité spécifique en tenant sa place dans les jeux, et en exprimant son point de vue lors des temps de relecture ;
- Porter attention aux autres à travers la B.A. quotidienne puis des services plus conséquents : soutien scolaire, visite aux retraités isolés, soupe populaire, etc. ;
- Nourrir sa vie spirituelle.

### CLAIRE LHUISSIER

Coach et formatrice aux métiers de l'accompagnement. Responsable nationale bénévole au sein de l'Association des guides et scouts d'Europe

## Retour réflexif

Pour ce nouveau billet de notre rubrique ciné-coaching, nous allons nous intéresser à ce qui est au cœur du travail du coach : en français, le retour réflexif. (ou « feed-back » si vous préférez la version anglaise).

De quoi parlons nous ? D'un retour d'information. Ce retour n'est pas un empilement de faits ou un résumé servile de ce que le client expose, puisque que le feed-back doit nourrir sa réflexion, toujours dans la perspective de lui permettre de faire ce précieux « pas de côté ». Le coach va « exploiter » - ou plutôt explorer - le récit du client afin de permettre, par le dialogue, une modification de ses représentations. Et convenons que nous avons parfois tendance à nous cramponner à nos certitudes.

On pourrait illustrer ce retour réflexif avec l'intrigue d'« **En Corps** », le dernier film de *Cédric Klapisch*, qui nous parle d'Élise Gautier (interprétée par *Marion Barbeau*) danseuse étoile, qui réoriente sa vie par des choix artistiques qu'elle n'avait pas prévus. Elle devra reconfigurer son approche de la danse, son talent, ses amitiés aussi. Et cette capacité permanente d'évoluer, de vivre les transformations parfois imposées, lui procurent une liberté intérieure précieuse... qui ne va pas de soi !

Élise, suite à une chute qui abîme gravement sa cheville, se retrouve comme appauvrie, démunie

de ses capacités artistiques par lesquelles elle existe et qui remplissent sa vie professionnelle et personnelle. Sa reconstruction ne peut se faire qu'à travers de l'échange avec celles et ceux qui l'entourent et la sécurisent.



La démarche de coaching offre cet espace sécurisé qui autorise le client à « déconstruire » son identité pour créer un « doute », afin de permettre un autre point de vue, une autre approche. Ainsi, déployer un processus qui garantit l'émergence de l'inattendu est différent d'une procédure !

La construction identitaire et les effets opérationnels sont liés, notamment grâce aux outils du retour réflexif.

Pour terminer notre chronique, laissons la place aux propos avisés d'un... coach ?

Non, d'un scénariste comédien : *Jean-Pierre Bacri* !

« On ne s'évade jamais aussi bien qu'avec des paysages humains. Moi, en l'occurrence, c'est le paysage humain qui m'intéresse. »

**ANNIE DE BUTLER**  
Coach certifiée

## Relation Homme-Cheval : quand la congruence mène la danse

**Une forte attirance pour le cheval n'est pas un hasard. Dès lors que l'envie d'instaurer une relation intime, emplie de confiance mutuelle et de plaisirs partagés, devient un appel irrésistible, cela se transforme en une véritable Reconquête de Soi.**

Dans la pratique de mon enseignement, j'ai remarqué que les chevaux pouvaient réagir à notre incongruence (une inadéquation de nos comportements avec nos ressentis intérieurs) en manifestant des comportements instinctifs : ils refusent de bouger, bousculent, menacent, s'enfuient, etc. La congruence serait donc une condition indispensable à la coopération.

Par ailleurs, en raison de son fort pouvoir d'attraction auprès des humains, le cheval peut nous confronter à nos blessures relationnelles. Par exemple, si « notre poney adoré refuse de coopérer », des blessures de rejet, d'abandon ou encore de trahison peuvent se révéler. Ces blessures, si elles sont subies et non

conscientes, nous empêchent d'être réceptifs aux besoins dudit poney à cet instant. Pour retrouver cette lucidité, la congruence est essentielle et nécessite de visiter nos sensations physiques, de nous familiariser avec les ressentis, d'accueillir les émotions qui y sont liées, d'identifier les besoins en lien avec ces émotions, de « faire le ménage » dans ce qui n'a plus lieu d'être, et enfin, d'aménager des décisions d'action en cohérence avec nos besoins. Cette démarche permet de retrouver notre lucidité et donc notre compréhension empathique du cheval, et de nous mettre à l'écoute de ses besoins à lui.

Le cheval nous enseigne que l'établissement d'une pleine confiance dans la relation à l'autre n'est possible que si l'on s'habite pleinement soi-même.

**CLÉMENTINE CHEN-HUARD**  
Enseignante de la relation Homme-Cheval

# Ils nous inspirent

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

## Arnold Werry, Sophrologue

Votre enfant rencontre des difficultés sur le plan émotionnel, dans sa relation aux autres et dans ses apprentissages ? Il est peut-être un enfant neuro-atypique.



Être parent d'un enfant neuro-atypique (HPI, TDAH, troubles Dys, etc.) est à la fois une chance et un défi. Il est parfois nécessaire pour les parents de se faire accompagner et de trouver un espace de ressourcement. Parce que ce sujet me touche, j'ai choisi de me spécialiser dans ce domaine et j'aide aujourd'hui les parents d'enfants atypiques en souffrance à retrouver une vie de famille plus harmonieuse.

Diplômé de l'Institut de Formation à la Sophrologie, et titulaire d'une Certification Professionnelle dont le niveau de qualification est reconnu par l'État, je vous reçois à mon cabinet, situé dans le quartier Mellinet-Zola à Nantes.

**www.werry.fr / T : 06 47 83 77 92**

## La bulle d'Innsaei ouvre les portes de l'école des potentiels



Te révéler aux mondes.

Il t'est proposé des parcours : initiatiques pour certains, révélations pour d'autres, ou encore juste alignement ou continuité à ton chemin. Accède à des strates de compréhension de ton être pour retrouver un alignement et partager ta belle lumière. Un lieu de retour à l'autonomie de sa spiritualité, de ses capacités énergétiques et médiumniques. Se réapproprier !

**Magali / Découvrir l'école [www.labulledinnsaei.fr](http://www.labulledinnsaei.fr) / Poser tes questions [contact.labulledinnsaei@gmail.com](mailto:contact.labulledinnsaei@gmail.com)**

## Les Ateliers Relief, des cours de cuisine rien que pour vous, chez vous



Camille Sultra propose des ateliers entièrement personnalisés pour apprendre à cuisiner des recettes saines et de saison, dans le confort de votre cuisine. En famille, entre ami.e.s, en duo ou tout simplement pour vous accorder un moment de plaisir,

ses ateliers sont l'occasion d'apprendre à préparer des plats sains et de saison.

Les cours particuliers sont accessibles à tous, dès 7 ans et se déroulent à votre domicile. Des cours en groupe sont également organisés chaque mois à Nantes centre, 20 passage Pommeraye.

**www.ateliers-relief.com / T : 06 66 45 66 22**

## Laurence Lebrec, magnétisme et canal



Infirmière pendant 31 ans, dont 20 ans en cancérologie, ma capacité à soulager est une réelle évidence depuis longtemps. Je comprends naturellement les maux du corps qui expriment des troubles organiques, des douleurs, des angoisses, que nous pouvons ensemble

réparer, libérer, transformer. Durant mes séances, aussi bien destinées aux adultes qu'aux enfants, j'utilise mon magnétisme, l'espace Akhasique (les mémoires de l'âme), des chants et du tambour.

**Laurence Lebrec / T : 06 83 12 47 84**  
Consultations au Fuleit, à 35 mn de Nantes

## Association PiNG



Réparation d'objets, impression 3D, broderie numérique, travail du papier, du bois, usinage, couture ou électronique... PiNG propose tout un programme de pratique libre, d'initiations aux machines, de rencontres et d'ateliers thématiques. Rendez-vous à l'Atelier Partagé du Breil, au fablab Plateforme C Île de Nantes et... dans un nouveau lieu à découvrir en 2023 !  
**(pour préparer l'ouverture : [link.infini.fr/enquetebricolage](http://link.infini.fr/enquetebricolage)). Adhésion à partir de 5€.**  
**www.pingbase.net / T : 02 40 16 86 78**

Optique Le Provost vous propose une nouvelle collection

- éco-responsable,
- éco-conçue,
- tout droit venue du Jura pour affirmer votre identité avec éclat.

Venez découvrir **B:EF** en magasin !



6 Rue de Budapest,  
44000 Nantes  
02 40 48 63 65



[www.optiqueleprovost.com](http://www.optiqueleprovost.com)

# 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.



**Olivia Godard**  
Médiatrice et guide conférencière, créatrice de "Les Balades d'Olivia".  
[www.facebook.com/BaladesOlivia/](https://www.facebook.com/BaladesOlivia/)



**Emmanuelle Fournier**  
Sophrologue et praticienne Reiki.  
[www.sophrologie-reiki-nantes.fr](https://www.sophrologie-reiki-nantes.fr)



**Alain Dubreuil**  
Administrateur de l'association Habitat et Humanisme.  
[www.habitat-humanisme.org](https://www.habitat-humanisme.org)



**Anne Gravouille**  
Responsable marketing et communication Macoretz.  
[www.macoretz.fr](https://www.macoretz.fr)



**Clémentine Chen-Huard**  
Enseignante de la relation Homme-Cheval à Terre d'Illlich (Morbihan).  
[www.equiyin-equiyang.com](https://www.equiyin-equiyang.com)



**Elise Gobin**  
Fondatrice de Joia, centre de praticiens du bien-être à Nantes.  
[www.chezjoia.fr](https://www.chezjoia.fr)



**Mathilde Sivignon**  
Chargée de communication Biosfaire.  
[www.biosfaire-materiaux.com](https://www.biosfaire-materiaux.com)



**Isabelle Douillard**  
Consultante et formatrice du mieux travailler ensemble.  
[www.staff-atlantic.fr](https://www.staff-atlantic.fr)  
Professeure de Biodanza.  
[www.elansdevie.fr](https://www.elansdevie.fr)



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



**Violaine Brunet**  
Home-organizer.  
[www.pause-rangement.fr](https://www.pause-rangement.fr)



**Laure Lacourt**  
Responsable du développement.  
[www.hacoopa.coop](https://www.hacoopa.coop)



**Anne-France Kogan**  
Sociologue et Professeure.  
[www.annefrancekogan.fr](https://www.annefrancekogan.fr)



**Claire LHUISSIER**  
Coach, superviseur et formatrice aux métiers de l'accompagnement. Responsable nationale bénévole au sein de l'Association des guides et scouts d'Europe.  
[www.scouts-europe.org](https://www.scouts-europe.org)

**Vous ne voulez pas manquer un seul numéro de votre magazine ICI & MAINTENANT ?**



**Abonnez-vous !**

→ **15 € par an pour 3 numéros : Printemps-Été, Automne et Hiver.**

Recevez chez vous les magazines envoyés par la Poste et par notre équipe !  
Rendez-vous sur : [icietmaintenant-mag.fr](https://icietmaintenant-mag.fr)

Contactez Sylvie au 06 07 47 31 68 ou [sylvie@lasouriscourtjours.fr](mailto:sylvie@lasouriscourtjours.fr)

# L'Agenda d'ici...

**LA FABRIQUE DU CHANGEMENT**, Festival de l'innovation managériale et des transformations des organisations  
→ 19 et 20 mai au Domaine de la Poterie, La Chapelle-sur-Erdre.  
[www.lafabriqueduchangement.events](https://www.lafabriqueduchangement.events)

**LE VOYAGE DES HÉRONS - NANTES MÉTROPOLE**  
Une 50<sup>ème</sup> de micro-événements inédits qui participent à la valorisation de nos territoires. Au programme : art, gastronomie, artisanat, patrimoine... sous forme d'ateliers, de visites ou d'animations insolites et accessibles au plus grand nombre.  
→ De juillet à septembre.  
[www.lesherons.com](https://www.lesherons.com)

**VALUE ACTION COACHING - NANTES**  
• Formation certifiante à la posture de « coach professionnel » pour dirigeants, managers, indépendants, etc.  
→ De mai à décembre.

• Mini-formation « Découvrir les pratiques de psycho-énergétique ». → 19 mai.

• Supervision collective pour coaches, consultants, managers, thérapeutes, etc. → 20 mai.

• Formation « Accompagner le maintien en santé » pour coaches certifiés ou PNListes.  
→ 12-13-14 septembre.  
[coaching-nantes.fr/coachings-formations/](https://coaching-nantes.fr/coachings-formations/)

**CHEZ JOÏA - NANTES**

• Yoga bébé avec Camille Le Roux, sophrologue et accompagnatrice en parentalité :  
→ 10 juin de 10h à 11h.

• Formation Magnétisme avec Nicolas Déramé, magnétiseur énergétique :  
→ 17 juin de 10h à 18h.

• Salon Hygie Day - salon Bien-être au château de Goulaine :  
→ Dimanche 26 juin.  
[www.instagram.com/hygieday](https://www.instagram.com/hygieday)  
[www.chezjoia.fr](https://www.chezjoia.fr)

**LA BULLE D'INNSAEI - NANTES**

• Cercle rituel de libération « Les mémoires de nos femmes ancêtres ». → Les 18 et 19 juin.

• Parcours autour de la médiumnité. « Retrouver ma souveraineté et l'apporter aux mondes ». → Du 17 au 21 août.  
[www.labulledinnsaei.fr](https://www.labulledinnsaei.fr)

**RELIEF EXPÉRIENCE - NANTES**

• Cours de cuisine : 3 ateliers collectifs : Gyozas, Ravioles ricotta & citron et Börek turcs. Groupes de 10 personnes max.  
→ Dates sur [www.ateliers-relief.com](https://www.ateliers-relief.com)

**LES ATELIERS DE MOOKY - CLISSON ET VERTOU**

• Mon Moment Magique parents-ados 11-17 ans  
→ Le 17 mai à 19h30 à Vertou.

• Yoga en famille - 4 à 10 ans  
→ Le 19 juin à 10h à Clisson.  
[www.ateliers-mooky.fr](https://www.ateliers-mooky.fr)

**... & d'ailleurs**

**EQUIYIN EQUIYANG - MORBIHAN**

Stages « DÉCOUVERTE » :

• Léthologie équine et la relation à pied et monté avec le poney. À partir de 8 ans, débutants.  
→ Du 4 au 8 juillet.

• Approfondir ses connaissances en éthologie équine, travail de la relation à pied, en liberté et monté sans mors. À partir de 12 ans, déjà cavaliers.  
→ Du 18 au 22 juillet.

• Le poney tout en s'amusant. Enfants - de 8 ans.  
→ 3 après-midi : du 13 au 15 juillet et du 27 au 29 juillet.  
[www.equiyin-equiyang.com/stage](https://www.equiyin-equiyang.com/stage)

**L'ÊTRE SACRÉ - NANTES**

• Salon Bulles de Bien-Être - Éveil de Soi  
→ 15 mai de 10h à 19h. Salle des loisirs, 15 rue du Général Leclerc à Nort-sur-Erdre.  
[www.les-fees-evenementiel.com](https://www.les-fees-evenementiel.com)

**PING - NANTES**

• OPENateliers  
→ Tous les mardis de 14h à 20h à l'Atelier Partagé du Breil.  
→ Et tous les jeudis de 15h à 21h à Plateforme C. Version étendue (ateliers estivaux) les 5, 6 et 7 juillet de 14h à 22h.

• Visites du fablab Plateforme C  
→ 19 mai, 2 et 23 juin de 18h à 19h.

• Initiation à la découpe laser  
→ 14 mai et 15 juin.

• Initiation à l'impression 3D  
→ 8 mai et 18 juin.

• Atelier de réparation  
→ 7 juin de 14h à 20h.

• Formations pro : Explorer la culture numérique et ses enjeux

→ 20 mai de 9h30 à 17h30. Organiser une veille avec des outils libres

→ 10 juin de 9h30 à 17h30.

Décrypter les tiers-lieux numériques

→ 23 et 24 juin de 9h30 à 17h30.  
[www.pingbase.net](https://www.pingbase.net)

**ÉLANS DE VIE - VERTOU ET NANTES**

• Portes ouvertes Biodanza  
→ 15 et 22 juin à Vertou sur inscription via [elansdevie.fr](https://elansdevie.fr).

• Stage Danse MAHORIKATAN  
→ 10 et 11 décembre à Nantes.

• Formation Mieux travailler ensemble : Développer le pouvoir d'agir et la cohésion assertive par la sociocratie et la créativité  
→ 3 jours d'immersion du 30 nov au 2 déc à Nantes. Inscription et renseignements : Isabelle Douillard : [I.douillard.fc@gmail.com](mailto:I.douillard.fc@gmail.com) / 06 50 26 16 88.

**LA CABANE D'ÉLO - LIGNÉ**

• Cercle de partages "Bébé m'a transformée"  
→ 27 mai à 19h30.

• Ateliers massage Bébé  
→ 20 et 27 mai à 10h. À l'espace bien et être et périnatal.  
[www.lacabanedelo.com](https://www.lacabanedelo.com)



Les Hérons,  
tourisme et culture(s) solidaires  
en métropole nantaise  
vous présentent

juillet  
août  
septembre  
2022

# LE VOYAGE DES HÉRONS



**Cet été vivez des aventures inédites !**

Avec la complicité des habitants, artistes, associations, artisans,  
découvrez Nantes et sa métropole de façon insolite et décalée  
avec celles et ceux qui font vivre notre territoire au quotidien.

Suivez-nous sur les réseaux sociaux et notre site Internet : [www.lesherons.com](http://www.lesherons.com)  
Inscrivez-vous à la lettre d'info des Hérons pour recevoir le programme en avant-première.

PROGRAMME DÉVOILÉ EN JUIN



PAYABLE EN



LESHERONSNANTESMETROPOLE



LES\_HERONS