ici & Maintenant

Le magazine gratuit des transitions et alternatives

13 Printemps-Été 2025

Transition écologique
Vers une consommation durable

Transition personnelle
Réagir après un burn out

Agir
L'IA réinvente le travail ?

DU CHAOS NAISSENT LES ÉTOILES

©Crédit photo : Jérôme Verlynde

ÉDITO

C'est avec une équipe bénévole renouvelée et des lecteurs de plus en plus nombreux que nous amorçons cette nouvelle version du magazine.

J'ai déjà eu l'occasion d'évoquer ici à quel point ce magazine représentait pour moi un chemin d'éveil, une initiation.
Au début, c'était un projet professionnel, porté par mon agence de communication de 2020 à 2023. Puis, le magazine est devenu un projet collectif, avec la création de l'association « Nous, ici et maintenant » en 2023. Cette association était alors composée de personnes de mon entourage soucieuses de m'aider à réaliser mon rêve (merci à tous·tes), mais aussi de personnes désireuses de participer à un projet éditorial fort (merci au comité éditorial). J'avais la chance alors d'être très bien entourée.

Ce projet prend un autre virage aujourd'hui, grâce à l'arrivée de nouveaux professionnels dans l'équipe. J'en suis honorée et reconnaissante, car notre projet est plus ambitieux. Avec cette nouvelle maquette, nous signifions notre attention à une charte éditoriale forte (évoquer les transitions personnelles et sociétales, et le lien entre elles), et notre volonté d'élargir l'audience en créant de nouveaux outils.
Vous en saurez plus très bientôt sur notre site internet, où vous pourrez vous abonner à la newsletter la plus incroyable du territoire ! LA newsletter qui vous donnera des infos sur les entreprises locales conscientes, des conseils de bien-être, un agenda pour rencontrer des gens incroyables, des dates de stage, de conférence, de salon, etc.
Les infos immanquables que vous attendrez avec impatience.

« Du chaos naissent les étoiles » : c'est précisément ce que le comité éditorial du magazine a souhaité vous partager : la période est difficile, mais on peut certainement en tirer de belles leçons, voire se transformer, et transformer nos modes de vie.
Nous abordons tous ces sujets dans ce numéro. Belle lecture !

Sylvie Huron
Rédactrice en chef
et consultante en communication

NOS PLUMES

Vous en connaissez peut-être un ou deux ?

Ils contribuent à Ici & Maintenant, certains régulièrement, d'autres parce qu'ils sont experts ou très bien informés sur les sujets traités dans ce numéro.

Tous en Loire-Atlantique, proches de vous, proches de chez vous.

Emmanuelle GUILBAUDEAU
Praticienne en phytothérapie et herboristerie à Nantes
www.terraherba.fr

Annie DE BUTLER
Coach certifiée à Nantes
Tél. : 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
www.icietmaintenant-mag.fr

Claire LHUISSIER
Coach, superviseur et formatrice aux métiers de l'accompagnement à Nantes
www.coaching-nantes.fr

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

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

Cécile MÉNARD
Animatrice nature et herboristerie
www.lierre-mauve-sureau.com

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

Karine LIMOUZIN
Rédactrice - écrivain-biographe et correctrice
www.kalliplume.fr

Véronique BOUQUET
Formatrice et art-thérapeute
www.veronique-bouquet.fr

Noémi THÉPOT
Dessinatrice et vidéaste
Instagram : @noemithepot

Emmanuelle PELLÉ
Journaliste

Faustine RECULEAU
L'Avant-Garde Robe,
4 rue de l'Évêché à Nantes
facebook.com/AvantGardeRobe

Chloé GAUTIER
Directrice de l'auberge Le SPOT
www.cis-nantes-le-spot.com

Jane KLARES
Illustratrice
Instagram : @janeklares

SOMMAIRE

Édito 3

Elles-Ils agissent

Rencontre : Benoît et la Maison du Port à Couëron 6
Pourquoi acheter en friperie plutôt que sur Vinted ? 8
Le vrac : sans emballage et local 9
Du chaos au renouveau 10
La biographie hospitalière 11
Un nouveau lieu à découvrir à Malakoff : le SPOT ! 12
SATTVA : Un lieu ressource pour réinventer l'entreprise 13

Elles-Ils pensent

La chronique d'Annie 14
Promesse de transformation avec les bourgeons 15
Vivre et travailler ensemble 16
Notre fin de vie en question ? 17
La musique, messagère du changement 18

Et moi ?

Changement ou métamorphose ? 20
Quand l'IA réinvente le travail 21
Moins de déchets, plus de bonheur ! 22
Pour une eau purifiée, sans contaminants ni microplastiques 23
Chroniques pour agir 24
Près de chez nous, des pros 26

Les petits plus

Livres et illustrations 28
Agenda 30

©Crédit photo : Jérôme Verlynde

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 ?
Vous êtes intéressé par un encart dans le prochain numéro ?
Contactez-nous :
icietmaintenantlemag@gmail.com

Magazine gratuit N°13

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

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

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

Crédits photos Jérôme VERLYNDE, Freepik, Marc ROGER (Ouest France - Les Hérons)

Correction Isaline PICARD www.plumedebook.fr

Illustration Anne-Gaëlle LHUISSIER Insta : @aglhuissier

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

Elles-Ils agissent

©Crédit photo : Marc ROGER (Ouest-France - Les Hérons)

Benoît & la Maison du Port

Propos recueillis par Sylvie HURON,
Rédactrice en chef du magazine

Lorsque nous avons abordé le thème du changement et de la transformation au sein du comité éditorial, deux personnes, qui connaissaient l'histoire de Benoît, ont aussitôt pensé à lui.
En quelques mots, nous avons tous su que nous allions raconter son histoire, tant elle reflétait ce que nous avions envie de dire sur la transformation personnelle suite à une période douloureuse. Merci à Benoît pour ce témoignage inspirant.

Sylvie Huron : Benoît, le thème de ce numéro 13 est la « transformation », qu'est-ce qu'il t'évoque?

Benoît Boennec : Ce thème m'évoque un épisode douloureux que j'ai vécu il y a quelques années et qui m'a littéralement métamorphosé.

Plus jeune, j'ai choisi mon métier par passion. J'étais directeur artistique dans la communication, dans de grosses agences, d'abord à Paris, puis à Nantes. J'étais très investi dans mon travail, toujours créatif, à trouver les meilleures idées. Bien sûr, tout cela au prix d'un stress énorme, de week-end à travailler, d'adrénaline, du sentiment de faire partie d'une élite, etc.

Tout était là pour me faire péter les plombs : la sensation d'être chanceux, mais en danger. Un marché qui se transforme, la pression de ma fragilité face aux jeunes qui arrivent sur le marché... et, là-dessus, un manager toxique.
Au début, j'étais juste témoin de sa maltraitance auprès des autres. Il hurle sur une collègue, on est tous sidérés, mais tout le monde se tait, et souffre en silence. Je m'en voulais de ne pas réagir. Jusqu'au jour où il s'en prend à moi, au moment où je ne me sens pas au mieux de ma forme. Et puis, un jour, un courrier, une lettre de convocation, un avertissement. On ressent de la colère, beaucoup de souffrance, cela se transforme en angoisse. Tous les matins, la boule au ventre. Je m'accroche, je lutte, mais je n'y arrive plus.
Je prends conscience, à ce moment-là, que quelque chose ne va pas. Mon médecin m'explique que je fais un burnout. J'étais pétrifié, terrassé, je ne pouvais plus réfléchir, raisonner. Je n'en revenais pas que cela m'arrive. J'étais brisé.

Je comprends rapidement que je ne vais pas m'en sortir seul. Ma famille me soutient, mais j'ai besoin de l'aide d'un professionnel et d'accompagnement. Je ne voulais pas voir un psy car je ne voulais pas seulement parler, mais surtout comprendre. Donc je suis allé voir une coach thérapeute, Gaëlle Triscos. Elle m'a expliqué ce qu'il s'était passé dans l'entreprise, dans mon équipe, dans mon cerveau. Chaque séance m'aide à déculpabiliser. Je la vois une fois par semaine en moyenne. J'avais l'impression de réapprendre à marcher. Petit à petit, je reprends confiance. Gaëlle et moi élaborons un plan d'attaque pour sortir de cette situation sans perdre trop de plumes. Je suis retourné à l'agence, j'ai évoqué ceux qui souffraient aussi dans l'agence. Et j'ai obtenu tout ce que j'avais demandé. Je reprends de la force, je travaille en free-lance, je reprends progressivement de l'estime pour moi-même.

Je passais régulièrement devant cette maison à Couëron. Elle était délabrée, un peu comme moi. J'aimais bien l'idée de transformer quelque chose de laid en beau. Mais la maison est hors de prix, bien au-dessus de mes moyens.

Pourtant, j'y pense jour et nuit. Je travaille énormément sur le projet d'investissement, j'y passe des heures, je glane des conseils, je regarde des vidéos. Et, un jour, rendez-vous à la banque : j'obtiens le prêt ! Lorsque je suis sorti de l'agence, je ressentais à nouveau de la joie, je renaissais !

Je pense que j'avais besoin d'une revanche, j'étais tombé plus bas que terre, je voulais faire quelque chose d'utile, qui avait du sens. J'ai donc déployé des qualités insoupçonnées, des compétences nouvelles, j'ai beaucoup appris, j'apprends d'ailleurs tous les jours. Cela n'a pas été facile, mais je suis bien dans mes baskets aujourd'hui, riche de mes valeurs et heureux de la personne que je suis devenue, utile et bienveillante.
Je dirai que ce burnout, c'est la meilleure chose qui me soit arrivée dans la vie ! (rire)

La « Maison du Port » et moi, on s'est rencontrés. Cette maison m'a aidé à me sentir de nouveau utile et à retrouver mes valeurs : le soin des gens, des matériaux, du patrimoine. L'autre jour, j'ai croisé un vieux pêcheur qui m'a dit « Vous l'avez sauvée cette maison », ce à quoi j'ai répondu : « C'est elle qui m'a sauvé » (rire)

Aujourd'hui la « Maison du Port » est un espace de coworking agréable et chaleureux, et je loue également des appartements à l'étage. Les personnes qui viennent travailler ou vivre ici me disent qu'elles s'y sentent bien, qu'il y a de « bonnes ondes ».

En fait, je suis de nouveau dans un cercle vertueux : je me suis reconstruit en rénovant cette maison. Et aujourd'hui, elle aide d'autres personnes à se sentir mieux. Le réel est au-dessus de ce que j'imaginais, rien n'est impossible !

Pourquoi acheter en friperie plutôt que sur Vinted ?

Faustine RECULEAU,
L'Avant-Garde Robe

Je suis Faustine, gérante de l'**Avant-Garde Robe**, une **friperie sélective** située dans le centre-ville de Nantes depuis bientôt cinq ans.

Même si nous partageons la même dénomination "friperie", une friperie sélective signifie que la sélection est choisie pièce par pièce par le/la gérante selon ses exigences et ses critères.

Quant à la friperie généraliste, elle commande son style directement aux centres de tri et reçoit sa sélection par ballot, avant de l'exposer en boutique.

La sélection en amont est un travail ingrat, physique et chronophage, car il s'agit de trier des centaines de kilos de vêtements un par un dans les centres de tri de la région (et non à l'autre bout de la planète).

Je trie environ 1 000 kg pour sélectionner 30 à 50 kg selon les trouvailles. Une fois la sélection faite, il faut ensuite laver, repasser, remettre en état, voire réparer de temps en temps. Tout ce travail de l'ombre se fait en dehors des heures d'ouverture de la boutique.
Il se répercute évidemment sur le coût des articles, mais apporte aussi une connaissance fine et un œil expert sur toutes les pièces en boutique (ou en réserve !).

Le conseil est aussi notre expertise au quotidien : nous avons l'habitude de nous adapter à votre morphologie, votre budget et vos envies. Vous pouvez essayer vos articles avant de les acheter dans un cadre agréable, pour ne pas le regretter par la suite. Nous avons à cœur de faire partie de la solution écologique, humaine et sociale, et de vous faire découvrir et aimer la seconde main !

Une friperie est aussi un **commerce de proximité** qui participe à faire vivre son quartier, un centre-ville. Qui paie un loyer, des salaires et des taxes (TVA, CFE, taxe foncière, taxe d'apprentissage etc.) et participe activement et financièrement au fonctionnement des infrastructures autour d'elle, et donc des vôtres, par ricochet.

Alors oui, vous pourriez trouver le même article 3 € moins cher sur Vinted et HEUREUSEMENT ! Vinted (et consorts) est un site de revente de particulier à particulier, sans contact, sans essayage, et avec une empreinte carbone parfois non négligeable et sans redistribution sur son territoire.

Le vrac, sans emballage et local

Emmanuelle PELLE,
journaliste/cliente de « 2 Pas 2 Mesures »

Faire le choix du vrac est une manière simple d'agir à titre individuel au quotidien, plébiscitée par des consommateurs de plus en plus nombreux à vouloir réduire leurs déchets et soutenir l'économie locale.

Depuis plusieurs années, les épiceries vrac se multiplient autour de nous, proposant une large gamme de produits sans emballage superflu. Acheter des produits en vrac présente en effet plusieurs avantages. Le premier est bien sûr la réduction de nos déchets.
« Quand on sait que seulement 29 % des emballages plastiques jetés dans la poubelle jaune sont réellement recyclés (source Citéo), on comprend vite que le réemploi de contenant est plus intéressant que le recyclage. » observe Hélène Michelon, gérante de **l'épicerie vrac « 2 Pas 2 Mesures » à Haute-Goulaine.**
Les consommateurs viennent donc au magasin avec leurs bocaux, boîtes ou flacons à recharger, et peuvent choisir la juste quantité dont ils ont besoin. « Cela permet à la fois de **réduire le gaspillage alimentaire et de mieux maîtriser son budget** » confirme Hélène, après trois ans d'activité et d'échange avec ses clients. Les consommateurs prennent aujourd'hui conscience de l'impact bénéfique de petits changements dans leurs habitudes de consommation.

Après 15 ans d'expérience professionnelle dans l'industrie agroalimentaire, Hélène a souhaité agir concrètement pour cette transition. En 2021, elle ouvre à Haute-Goulaine une épicerie vrac indépendante « 2 Pas 2 Mesures ».

Elle y propose une gamme alimentaire sucrée et salée, à la fois gourmande et durable, mais également des produits cosmétiques et d'entretien, faisant la part belle au local ou aux circuits-courts.

Hélène s'approvisionne auprès de **producteurs et d'artisans passionnés**, qu'elle sélectionne avec soin. « Savoir d'où viennent les produits me permet de transmettre le lien de confiance entre mes fournisseurs et mes clients » souligne-t-elle. Opter pour des produits vrac de qualité, pour soi ou pour offrir, c'est aussi encourager le commerce de proximité et favoriser l'artisanat et la production agricole durable.

Du chaos au renouveau

Birgitta HILLINGSØ,
Facilitatrice de réseaux

J'ai découvert Pascal LEFEUVRE et son livre "Les vertus du chaos" en tant que marraine de l'association « 60 000 Rebonds» .

« La résilience, c'est reprendre un nouveau développement après un chaos de la vie » - Boris Cyrulnik.

Le début de la carrière de Pascal est une véritable success-story. Ses entreprises connaissent un fort développement à l'international. Il est membre actif du CJD (Centre des Jeunes Dirigeants), c'est un touche-à-tout hyper dynamique et reconnu.

Mais l'expérience va le mener vers des périodes sombres. Il va vivre deux redressements judiciaires à sept ans d'intervalle. Ces difficultés vont le fragiliser. Il « plonge dans la noirceur du chaos pour en faire aujourd'hui son éloge ». Il demande le divorce à sa femme, pense à en finir avec la vie.
Son épouse ne voit pas du tout les choses du même angle et refuse le divorce par amour. Elle va l'aider à se transformer et, tel le phénix ... il va renaître de ses cendres.

Dans son livre , Pascal s'appuie sur les sciences de la théorie du chaos : les trois grandes phases (lunaires, turbulentes et chaotiques) et explique ce que ces phases vont faire naître. Il va modéliser ce qu'il a vécu. Il explique cette mécanique du renouveau, les ressorts que nous possédons, les grands changements, et la manière de restructurer notre pensée . Des conseils basés sur du vécu, des explications et analyses fines et précises.

« Il faut avoir du chaos en soi pour pouvoir enfanter d'une étoile qui danse » - Nietzsche.

À présent, Pascal et sa femme organisent des balades au cœur du massif forestier de Mervent-Vouvant (85). Je vous incite à découvrir leurs marches bien-être et leurs accompagnements.

https://marches-bien-etre.fr

Pascal aime transmettre et partager ses savoirs et son expérience. De formation scientifique, il est entrepreneur depuis 1995. Il aime booster les gens, accompagner les particuliers, les équipes, animer des conférences ainsi que des ateliers pour les entreprises.

Un homme généreux et inspirant qu'il me tenait à cœur de vous présenter.

La biographie hospitalière : une alliée de taille au chevet des malades

Karine LIMOUZIN,
Écrivain-Biographe chez Kalliplume

©Crédit photo : Jérôme Verlynde

C'est un métier encore méconnu, qui procure pourtant un véritable mieux-être aux personnes malades ou en fin de vie. La biographie hospitalière transforme véritablement ces patients fragilisés, désireux de transmettre un message, de laisser une trace écrite après leur départ.

La biographie hospitalière offre comme une renaissance à des personnes gravement malades ou en fin de vie. Ce métier consiste à recueillir la parole d'une personne, en situation de grande vulnérabilité, certes, mais encore bien présente parmi nous, que ce soit en soins palliatifs, en unité de soin ou à domicile.

« Quand vous êtes là, c'est plus qu'un livre qui s'ouvre, c'est mon cœur tout entier qui s'ouvre et cela me fait tant de bien »,

L'équipe soignante, après réflexion en interdisciplinarité, propose au patient de rencontrer un.e biographe hospitalier.ère qui viendra l'écouter et transcrire par écrit un message ou un récit, destiné à ses proches. Les professionnels de santé y voient un réel soin support complémentaire aux soins médicamenteux – à l'instar de l'art-thérapie, la sociothérapie ou la musicologie –, apportant mieux-être et apaisement au malade.

Au fil des entretiens, le malade se transforme

Au travers d'échanges confidentiels, en retraçant son parcours de vie ou son parcours de soin, en se remémorant ses joies et ses émois, en livrant ses peurs et ses secrets, en souriant d'anecdotes qu'il croyait oubliées et qui refont surface, le malade quitte cette enveloppe abstraite d'objet de soin, de sujet patient, pour redevenir un être à part entière et recouvrer toute sa dignité ontologique. « Quand vous êtes là, c'est plus qu'un livre qui s'ouvre, c'est mon cœur tout entier qui s'ouvre et cela me fait tant de bien », confessait une patiente à une consœur biographe. Se raconter auprès d'une oreille bienveillante rassure, « ré-humanise ». La personne malade se redresse sur son lit, retrouve la voix en elle qui s'était éteinte. Elle s'apaise par le lâcher-prise de ses émotions, par la joie de l'instant partagé, par cette rencontre singulière.

« La rencontre malade-biographe est le véritable ciment de la biographie hospitalière de par son caractère éminemment éthique », le définit cette même consœur. À travers le récit de soi, un livre ou une plus courte lettre, à travers ses propres mots et maux que le.la biographe hospitalier. ère fera revivre à travers sa plume, le patient retrouve identité propre et estime de soi, qu'il conservera jusqu'à son dernier souffle.

Un nouveau lieu à découvrir à Malakoff : le SPOT !

Chloé GAUTHIER,
Directrice du Spot

Le Spot est une auberge de jeunesse créée par La Ligue de l'enseignement de Loire-Atlantique, dotée d'un espace bar/ snack, et d'un restaurant !

Ce chouette lieu a ouvert ses portes il y a un an, aux abords du quartier Malakoff, en bord de Loire. Il dispose de 59 chambres (en dortoirs ou privatives) et accueille des publics variés comme des classes de découverte, des groupes sportifs, des cyclotouristes et également des touristes du monde entier.

Un grand hall vitré apporte à la réception un côté chaleureux, offrant une belle vue sur le jardin. **L'espace bar snacking** permet à tous ceux qui le souhaitent de venir s'y installer pour prendre un café, travailler ou discuter, avec la vocation d'y accueillir les habitants de quartier, mais aussi les associations locales pour des expositions temporaires ou des ateliers.

Le projet est ambitieux, l'histoire du lieu s'invente jour après jour.

Le restaurant est ouvert du lundi au vendredi le midi. Il accueille les salariés du quartier, mais également des habitants et les clients de l'auberge. Ici tout est fait maison par une équipe de trois cuisiniers, qui privilégient les produits locaux et luttent contre le gaspillage alimentaire.

Cinq salles de réunion sont également disponibles à la location pour des formations ou réunions.

Le Spot est devenu un lieu d'échange où se côtoient des personnes aux horizons différents.

L'ouverture au grand public du **toit terrasse pour l'été 2025** offrira un nouveau regard sur la ville : une vue à 360 degrés sur Nantes avec son centre historique, la Loire en contrebas et les nouveaux immeubles du mail Picasso depuis Malakoff, un des plus anciens quartiers populaires de Nantes !

Les ambitions du Spot, portées par l'équipe, sont de favoriser la rencontre des publics. **La mixité** est au cœur de son projet et de ses valeurs, celles de l'économie sociale et solidaire, mais aussi du tourisme social et familial qu'il incarne et défend.

SATTVA : Un lieu ressource pour réinventer l'entreprise

Cécile MÉNARD
Créatrice de team-building à impact avec Lierre Mauve Sureau

Être dans un état de SATTVA (nom emprunté au sanskrit) c'est être connecté à son essence intérieure dans un état de joie et de sérénité. Tout un programme !

Fondé par Amélie Suire et son père Christian, le projet SATTVA repose sur une approche holistique du changement, qui se traduit par un espace de travail favorisant l'épanouissement individuel et collectif.

Une architecture au service du vivant
Le bâtiment de SATTVA à Sautron a été construit selon les principes de l'architecture védique, une science millénaire qui vise à créer des environnements harmonieux, en adéquation avec les énergies de la nature. Ce choix architectural incarne pleinement la philosophie du lieu et l'intention des fondateurs : proposer un cadre apaisant et stimulant, où l'humain retrouve sa juste place dans l'écosystème du vivant.

Un cadre propice à la transformation
La transformation des entreprises ne se joue pas uniquement dans leurs modèles économiques ou leurs stratégies de croissance. Elle passe aussi par un changement de cadre, une reconnexion à des valeurs essentielles et des liens entre les individus. Entreprendre, innover, coopérer… oui ! Mais dans un cadre qui respecte les rythmes du vivant et favorise l'émergence de nouveaux modèles plus durables.

Un laboratoire des transitions
Au-delà des bureaux et des salles de réunion, SATTVA offre un programme d'animations conçu pour éveiller les consciences et stimuler l'intelligence collective. Conférences inspirantes, ateliers collaboratifs comme les Fresques du Facteur Humain, moments de bien-être comme la méditation : tout est pensé pour aider les professionnels à intégrer les enjeux écologiques et sociétaux dans leur quotidien. À SATTVA, la transformation ne se décrète pas, elle se vit !

Elles-Ils pensent &

« Lumière, l'aventure continue »

Les interactions me fascinent !
Très souvent, je suis admirative des courts circuits, raccourcis, coïncidences que je rencontre.
Et, justement, c'est à nouveau par le biais du cinéma que j'aimerais partager avec vous un clin d'œil récent fort bienvenu.

Notre « mag » se renouvelle…
pour davantage de cohérence et d'envergure : notre regard est renouvelé du côté de la rédaction et du comité éditorial, mais aussi du vôtre. C'est en tout cas l'invitation chaleureuse et bienveillante que nous formulons.
Le dernier film de Thierry Frémaux (directeur de l'Institut Lumière et du Festival de Cannes), nous propose 120 vues inédites et restaurées de Louis Lumière et ses collaborateurs.
Ces vues photographiques animées sont en fait des films de moins d'une minute, regroupés astucieusement par thème (comme par exemple l'enfance, la famille, les ports, les militaires, sans oublier le burlesque), mis en valeur par la musique de Gabriel Fauré et les commentaires avisés de Thierry Frémaux .

Où est le clin d'œil, direz-vous ?
Dans le titre bien sûr ! « Lumière, l'aventure continue ! ». En effet, le montage de ces films nous invite à renouveler notre regard, nos émotions, nos sourires sur un passé qui devient présent à travers notre regard, instaurant ainsi une continuité familière.

C'est ce même regard que nous voulons partager ! Alors, savourez pleinement cette nouvelle formule… lumineuse, pour que l'aventure continue !

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

Promesse de transformation avec les bourgeons

Emmanuelle GUILBAUDEAU,
Herboriste thérapeute
Terraherba.fr

Chaque hiver, les plantes s'installent dans une période de dormance. Elles cachent leurs embryons dans des coquilles ligneuses. Dès le rallongement des jours et l'exposition à la lumière, les coquilles se fendent, pour laisser les bourgeons se développer sous forme de feuilles, de bouton floral, ou de nouvelle tige. La magie de la transformation, c'est que ce dernier donne les informations moléculaires de toutes les parties de la plante. Comme les cellules souches contenues dans le placenta qui relie la maman à son bébé.
C'est la raison pour laquelle on appelle cette pratique, la phyembryothérapie, ou gemmothérapie. Le cueilleur, à l'affût de chaque mouvement végétal, repère le moment idéal pour sa récolte délicate.
Il manie l'art de capter l'énergie des plantes, à leur stade de croissance optimal.
Les bourgeons sont cueillis frais, et immédiatement mis à macérer dans un mélange d'eau, d'alcool et de glycérine (ou du miel).
Nous avons la chance d'avoir un spécialiste sur la région nantaise, Pierre Cajelot, paysan herboriste. Il partage son expertise sur le site des gardiennes de la terre.
Il est installé à Land Rohan, sur Vigneux-de-Bretagne, sous le label des SIMPLES, offrant une qualité exceptionnelle à ses produits.

Ses recommandations pour la saison - Le bourgeon de Tilleul.
Il favorise la relaxation, tranquillise les coeurs agités, règule le système nerveux, calme le système digestif, et détoxifie l'organisme.
Il combine les propriétés en infusion, de l'aubier de tilleul (détoxification, acide urique, cholestérol) et de la fleur de tilleul (relaxation, cœur, digestion). On prend 5 à 15 gouttes diluées dans de l'eau, 3 fois par jour pendant des cures de 10 à 21 jours.

Vivre et travailler ensemble

Anne-France KOGAN
Sociologue et professeure

©Crédit photo : Jérôme Verlynde

Choisir de rompre avec les formes « classiques » du salariat et de l'habitat individuel pour vivre et travailler collectivement tente toujours plus de monde.

Avec deux collègues chercheurs, j'ai enquêté auprès de trois collectifs de vie et travail situés en Bretagne, pour interroger leur « rapport au monde », autrement dit, ce à quoi ils tiennent. Il en ressort trois thèmes :

L'importance de la dimension collective du travail et de la vie "ensemble".
Le collectif est une vraie préoccupation, il est continuellement remis en débat. Les prises de décision consensuelle, la répartition minutieuse des tâches, la mise en commun de l'ensemble des revenus et la distribution équitable des richesses sont quelques-unes des expérimentations alternatives pratiquées au sein de ces collectifs qui nécessitent un travail incessant d'organisation, de désorganisation et de réorganisation.

L'importance du territoire.
Pour nos collectifs de néo-ruraux, une vie meilleure ne peut s'éprouver qu'au niveau local. Cela implique une recherche de collaborations avec des acteurs locaux. Ainsi, un collectif organise un marché de producteurs locaux, un autre participe à un projet de conserverie avec un collectif voisin.
Cette forte inscription territoriale se manifeste aussi par des pratiques de consommation ancrées localement (comme en témoignent, entre autres, l'investissement dans un four à pain, la vente de fromages dans une épicerie associative, etc.).

L'importance du travail manuel, agricole, artisanal.
Ces activités permettent une reconnexion à la vie, à la matière brute et au faire soi-même. Les chantiers sont très souvent évoqués comme une grande source de satisfaction. En effet, le travail manuel apporte une double gratification émotionnelle : celle d'être ancrée dans une réalité tangible, et le plaisir de pouvoir s'enorgueillir de son travail.

Avant de vous engager dans une rupture radicale, vous pouvez déjà tester ces pistes. Une façon joyeuse de vous éloigner de l'individualisme et de la consommation mondialisée de masse.

©Crédit photo : Jérôme Verlynde

Notre fin de vie en question ?

Tatiana et Cassiopée,
Infirmières en soins palliatifs

Depuis de nombreuses années, en tant qu'infirmières en soins palliatifs, nous côtoyons la souffrance et la perte d'espoir des personnes gravement malades.
Quand la médecine ne peut plus guérir, les soins palliatifs poursuivent le soulagement du malade, privilégiant son confort et sa qualité de vie.

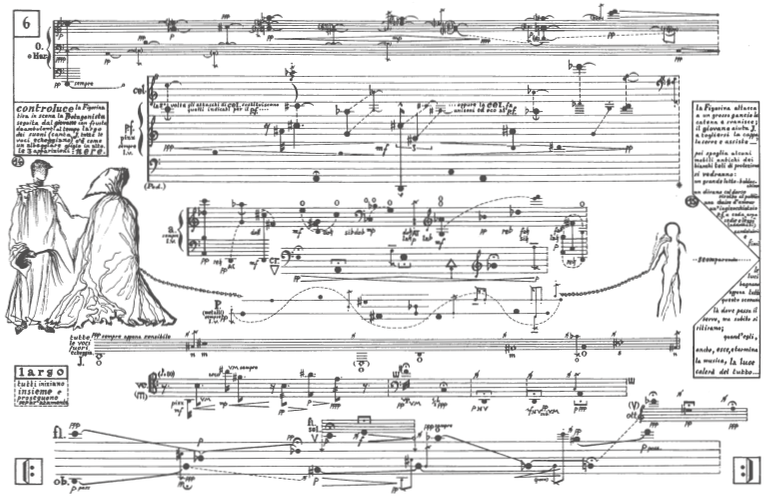
Alors que trois lois (en 1999, 2002 et 2016) garantissent le droit d'accès pour tous au soulagement de la douleur et aux soins palliatifs, force est de constater que les difficultés d'accès aux médecins et le manque de formation à la prise en charge de la douleur contrarient les souhaits du législateur.

Il n'est pas étonnant qu'un malade, non soulagé de ses souffrances, demande « que cela s'arrête ».
Nous prenons le temps d'écouter et de comprendre ce qui se cache derrière ces expressions de souffrance, dans leur complexité face à l'intolérable de la maladie et de la finitude. Les malades peuvent dire leurs angoisses, leurs peurs ou leur souhait de la mort, tout en nous demandant « de ne pas oublier de leur donner leurs médicaments ou encore le dessert à la fin de leur repas ».

À l'aube d'une proposition de loi pour un droit à « ceux qui veulent mourir », comment répondre à la singularité des situations de chacun ?
La maladie grave, la peur de mourir et l'angoisse déstabilisent le patient et le rendent vulnérable.
Comment investir ce temps qui reste à vivre ? Comment ajouter de la vie aux jours et pas seulement des jours à la vie ? Notre rôle en soins palliatifs est d'assurer à la personne qu'elle reste importante à nos yeux, quelles que soient ses dégradations.
L'élimination de la souffrance (par les soins palliatifs) n'est pas l'élimination du souffrant (suicide assisté, euthanasie).
Le temps de la fin de vie n'est pas un temps « inutile », le malade peut y trouver du sens.

Dans notre société où tout va vite, sous contrôle, nous ne pouvons pas maîtriser la mort, même si cela peut sembler rassurant.
Notre inquiétude est grande : est-ce que le manque d'effectifs, la pression liée à la charge de soins ne précipiteraient pas des réponses dans un délai très court, face à ces expressions de souffrance ?

Le risque est de fermer l'horizon d'une réflexion qui nécessite du temps, questionnant la confiance des patients envers un système proposant d'accélérer leur fin de vie.
La diffusion de la culture palliative concerne tous les citoyens que nous sommes.



Bussoti Sylvano "La passion selon Sade" (Extrait de la partition manuscrite)

La musique, messagère du changement

Frédéric LABARRE,
Coach personnel et professionnel
Professeur de piano

Face aux bouleversements du monde ou aux mutations intérieures, la musique joue un rôle bien plus profond qu'on ne l'imagine. Cette forme d'art reflète le changement et nous aide à le traverser.

D'un point de vue sociologique, la musique agit comme un vecteur de cohésion sociale. Des « protest-songs » de Bob Dylan au Bella ciao des partisans italiens, la musique porte la voix des opprimés, accompagne les luttes pour la liberté, marque les révolutions, donne un rythme aux bouleversements sociaux.

Une dimension plurielle

Psychologiquement, elle agit comme un miroir émotionnel. Elle stimule, console, canalise les émotions… Quand tout semble partir à la dérive, écouter une mélodie peut permettre de retrouver un fil intérieur.
Philosophiquement, elle incarne l'impermanence : elle naît, se développe, s'évanouit. Elle nous enseigne à embrasser le mouvement, à accueillir l'inattendu.

Enfin, sur le plan spirituel, la musique transcende la réalité. Elle relie à plus grand que soi, nous élève, accompagne les passages symboliques de l'existence. Elle nous rappelle que tout changement est aussi une transformation intérieure.

Un vecteur d'humanité

Historiquement, chaque époque a vu naître ses sons emblématiques. Ils racontent l'évolution des sociétés, leurs crises, leurs renaissances. La musique devient alors mémoire vivante du changement, témoin d'une humanité en perpétuelle mutation.
À ce propos, une étude* menée par Steven Brown, de l'université McMaster (Hamilton, Canada), révèle qu'il existe une corrélation entre l'évolution de la musique et celle des gènes humains. Ainsi, la musique, élément culturel universel, pourrait devenir un marqueur fiable de l'histoire humaine au même titre que le langage.

De quoi nous donner à réfléchir dans une période où certains jugent la musique comme « non essentielle ».

** revue Proceedings of the Royal Society B, 2014*

Et si vous développiez une entreprise qui vous ressemble ?

(re)donnez du sens à votre communication

VERYDIGITAL
Du sens. De l'impact. Du résultat.
verydigital.fr

Nous vous permettons de :
- Clarifier votre vision et structurer votre stratégie marketing
- Développer une offre alignée avec vos valeurs
- Attirer des clients qui vous ressemblent
- Devenir autonome et incarner votre communication

Scan moi

numbr

L'expert-comptable des entrepreneurs indépendants & freelances

Offre intégrale · 100% indépendants · App & People

GRATUITE
Hors frais de tiers

Votre création d'entreprise
- Choix du statut juridique
- Rédaction et envoi des statuts
- Dépôt du capital dématérialisé

Votre comptabilité de A à Z
- Déclarations fiscales et sociales
- Dépôt des comptes annuels
- Des outils de gestion Tiime

Engagés pour un avenir durable

En rejoignant Numbr, vous contribuez à la reforestation ou à la compensation carbone via notre engagement en faveur de la neutralité carbone.

Un comptable qui plante des arbres, c'est mieux, non ?

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

Et moi ?

« Changement ou métamorphose ? »

Mettre en œuvre un changement (de travail, de lieu de vie) est mobilisant et requiert de l'énergie, du temps et de l'argent. Sans compter les éventuelles craintes à dépasser. Il est alors précieux de ne pas se tromper de direction et de distinguer la phase de changement de la phase de métamorphose.
Le changement, pour une colonie de chenilles, consisterait à changer d'arbre. Découvrir alors de nouvelles saveurs de feuilles pourrait tout à fait les satisfaire.

La métamorphose, quant à elle, correspond à ce processus mystérieux du passage de la chenille au papillon. Dans ce cas, l'atteinte d'un nouvel arbre ne procurera aucune satisfaction au papillon, puisqu'elle ne comblera pas les besoins de son nouvel état.

C'est maintenant ou jamais

Ces métamorphoses peuvent survenir chez l'être humain quand certaines facettes de son individualité n'ont pas encore eu l'occasion d'être vécues et cherchent à se déployer. Et, de la même manière que la chenille ne peut se soustraire au fait de devenir papillon, il existe un processus puissant en nous qui cherche à nous faire devenir plus entier. Quand une phase de métamorphose s'enclenche en nous, l'idéal serait de ne pas y résister mais de l'accompagner, comme l'indique le Dr Christophe Fauré dans son excellent livre *Maintenant ou jamais*.

L'appel du papillon

Quand cet appel se fait sentir, au lieu de se demander « Qu'est-ce que je voudrais faire de nouveau ? », il serait plus adéquat de se questionner « Quelle qualité de moi est-ce que je souhaite ardemment vivre ? », « Qu'est-ce que cette évolution pourrait me faire ressentir dans ma vie ? ». Ce ressenti, dont la teneur nous met en joie et dans un état libératoire, va devenir notre fil d'Ariane pour nous guider dans les décisions. J'aime aborder ces questions par le pas de côté des Contes merveilleux. Car, comme le résume Jean-Pascal Debailleul, auteur de La voie des contes, « le changement ne dépend pas des moyens ou des efforts du héros, mais de l'infini de son adhésion ».

« Le changement ne dépend pas des moyens ou des efforts du héros, mais de l'infini de son adhésion »

Véronique BOUQUET,
formatrice et art-thérapeute depuis 23 ans.
www.veronique-bouquet.fr

©Crédit photo : Jérôme Verlynde

Quand l'IA réinvente le travail

Claire LHUISSIER,
coach, superviseur et formatrice aux métiers de l'accompagnement depuis 15 ans

L'intelligence artificielle n'est pas un gadget, c'est une bascule. Comme la bureautique dans les années 80, elle bouscule en profondeur l'organisation du travail.

Hier, les traitements de texte, les tableurs, les messageries ont banalisé la dactylo, vulgarisé la comptabilité, transformé les secrétariats. Aujourd'hui, l'IA produit des images, génère des écrits, analyse des données. Partenaire discrète mais omniprésente en communication, ingénierie ou finance, elle transforme les outils et les gestes, reconfigure les processus et les hiérarchies, déporte la valeur.

Un monde du travail en recomposition

L'IA automatise des blocs entiers de tâches (planification, saisie, tri, validation, etc.), permet à plusieurs collaborateurs d'avancer de façon simultanée, rend le pilotage plus horizontal. Les équipes gagnent en réactivité, mais parfois au détriment de leur implication.

Des problématiques émergent : que sait-on bien faire ? Qu'aime-t-on encore faire ? Que veut-on vraiment faire ?

L'IA redistribue aussi le pouvoir de décision en floutant les lignes d'autorité : des juniors produisent plus astucieusement que des seniors ; les encadrants assurent moins de suivi technique pour prioriser et arbitrer. Les managers ont besoin de nouvelles grilles de lecture : comment évaluer la contribution réelle du collaborateur ? Et comment adapter les usages entre efficacité et contrôle ?

Vers une nouvelle culture professionnelle

Voilà l'occasion de repenser l'activité. Surtout, de redéfinir ce qui reste sensible, relationnel, stratégiquement décisif, car il est plus réaliste de parler d'« informatique avancée » (des algorithmes combinés pour s'enrichir automatiquement) que d'une vraie capacité intellectuelle ou émotionnelle. La valeur ajoutée humaine glisse alors vers d'autres points de la chaîne de production : là où l'on formule les interrogations essentielles, on analyse les biais, on ajuste les critères. **Il faut apprendre à questionner, orchestrer, vérifier.**

Savoir orienter l'IA, interpréter et critiquer ses résultats, contextualiser ses limites devient central.
Les experts-métiers ne seront ni érudits ni ouvriers aguerris, mais plutôt des spécialistes du terrain, capables de copiloter contribution technologique et création humaine, de vérifier la cohérence d'opérations plus rapides et éclatées.
L'IA ne remplace pas l'Humain : elle change l'endroit où il est utile…

©Crédit photo : Jérôme Verlynde

Moins de déchets, plus de bonheur !

Violaine BRUNET,
Home Organiser sur Nantes et proximité

Par une analyse des pratiques et des discours des foyers appliquant une démarche « Zéro déchet* », une étude de l'ADEME montre comment leur pratique s'articule, voire contribue au bonheur qu'ils expriment.
Ils perçoivent leur démarche non pas comme une perte de temps, mais comme une source de plaisir, de liberté et d'épanouissement.
Alors, qu'est-ce qu'on attend pour s'y mettre ?

Voici quelque pistes d'action au quotidien :

Afin de réduire le volume des bouteilles plastiques et verre, revenir à la consigne en verre, en utilisant les réseaux comme « **Bout'a'Bout** » ou « **Le Fourgon** ».

Favoriser la seconde main pour l'habillement. En friperie comme à « **L'Avant Garde-Robe** » à Nantes, « **La Ritournelle** » à Rezé. Les enfants ne sont pas en reste avec « **Habille Toi et ses Petits pois** ». Il est aussi possible de favoriser l'écoconception en choisissant les chaussures « **N'go** ».

Quant à l'électronique, réfléchir à prolonger la durée de vie de ses équipements (TV, téléphone portables et PC) grâce à « **Largo** » ou « **AFB** » et d'autres magasins qui favorisent le reconditionné. On peut également compter sur « **Underdog** » pour de l'électroménager (brun et blanc) de seconde main.

Dans le domaine du bricolage, certaines enseignes commercialisent des matériaux neufs non utilisés et récupérés. « **Articonnex** » dispose par exemple de stocks incroyables. De plus, des fabricants proposent des peintures éco-conçues : « **Enercool** » fabrique sa peinture blanche de toiture à base de coquilles d'œufs. Et chez « **Biosfaire** » à Nantes, vous serez très bien conseillé pour vos projets de rénovation et de construction.

À votre tour, optez pour la satisfaction de faire vivre des entreprises locales, créées par des entrepreneurs engagés et conscients.

** La démarche zéro déchet est un ensemble de pratiques visant à réduire les déchets (emballages, plastiques, produits à usage unique, etc.) et le gaspillage (d'objets, de ressources, alimentaires, etc.).*

Pour une eau purifiée, sans contaminants ni microplastiques

Arnaud BRIAND,
www.solutions-osmose.fr

Les récentes révélations sur la qualité de l'eau (du robinet et en bouteille) qui ont émaillé la presse (Le Monde, Radio France, Ouest-France, etc.) doivent nous inciter à agir.

L'eau potable est massivement contaminée par les « polluants éternels » (PFAS) et les microplastiques.
À Nantes, selon le laboratoire Eurofins cité par Le Monde, la concentration de TFA (l'acide trifluoroacétique, produit issu de dégradation de pesticides), est de 2 700 ng/L alors que la norme française est de 100 ng/l pour la somme de 20 PFAS. À noter que le TFA ne fait pas partie des polluants éternels reconnus par l'État français. Filtrer l'eau du robinet à l'infiniment petit est donc une nécessité à la maison, dans les écoles et clubs de sport.

En effet, si le charbon actif élimine les métaux lourds, pesticides, nitrates, bactéries, résidus médicamenteux et certains PFAS à chaîne longue, seule l'osmose inverse

©Crédit photo : Jérôme Verlynde

permet de filtrer les PFAS à chaîne courte, à l'instar du TFA qui en fait le contaminant « parfait » des eaux souterraines selon Générations Futures.

L'osmose inverse assure une qualité de filtration incomparable.
Par sa membrane à 0,0001 micron (µ m), l'osmose inverse élimine jusqu'à 98 % des polluants présents dans l'eau ainsi que les microplastiques.
Pour préserver votre santé, vous pouvez installer un osmoseur ou consulter la liste des fontaines d'eau purifiée H2Origine (www.h2origine.com).

Et collectivement, que faire ? Nous pourrions imaginer des « maisons de l'eau » à l'échelle de nos quartiers mettant à disposition des habitants des fontaines d'eau purifiée. Nous pouvons également informer et agir auprès des écoles et cantines. En résumé, agissons, et notamment auprès de nos élus pour lutter contre les intrants chimiques qui polluent nos eaux et dégradent la biodiversité.

Chroniques pour agir

Profitons de l'énergie communicative de Sushi !

Sushi est une femme extraordinaire, c'est mère Teresa avec des compétences de femme d'affaires !

La fondatrice et directrice de l'école **Sushi School à Katmandou au Népal**, accueille les petites filles (et quelques garçons) issues de familles très pauvres. C'est une école hors du commun, dans laquelle les enfants n'apprennent pas seulement à écrire et à compter (et en anglais), mais aussi à cultiver un jardin potager, à faire le ménage, les courses et la cuisine, et aussi à danser et à chanter, car Sushi sait ce qui est important pour ces enfants et ce qui leur permettra de mieux s'en sortir dans la vie.

Elle gère d'une main de maître cette école de 80 enfants, qu'elle a créée grâce à sa pugnacité et ses relations internationales. Elle a rencontré son premier « sponsor » dans la rue alors qu'elle était une enfant au travail, vendant des objets aux touristes.

Sushi nous entraîne dans son sillage vertueux !

J'ai rencontré Jean-Claude, le président de l'association « Sushi School ». Il m'explique qu'il est très simple de démultiplier l'énergie positive de Sushi, en parrainant une petite fille népalaise. Pour nous cela représente 50€ par mois, et pour elle c'est un changement de vie. Il est aussi possible de faire un don (défiscalisable), tout simplement, qui servira à financer les travaux d'amélioration de l'école. Et des projets, Sushi en a toujours !

Si le cœur vous en dit, Sushi vous invite à venir visiter sa belle école au Népal, et à rencontrer les enfants. L'association organise régulièrement des voyages. L'occasion de découvrir ce pays envoûtant, et de pratiquer un tourisme responsable.
https://sushischool.jimdofree.com
Mail : ecoledesushi@gmail.com

Don d'organes : dites-le à vos proches !

Cette histoire est mon histoire, celle d'une femme qui est à la fois maman de deux garçons, compagne amoureuse, fille de parents aimants, amie et sœur. Et cette femme ne s'était jamais vraiment posé de question sur le don d'organes. Évidemment je vais bien, évidemment cela n'arrive qu'aux autres et pourtant, un jour, c'est mon tour. En attente d'une greffe cardiaque, je réalise que mes jours sont comptés et que, sans donneur, ma vie va s'arrêter. Là, trop tôt.

À quelques petits jours « oui tout petits jours » de mon dernier jour, la famille de cette personne, en deuil, m'offre NOTRE CŒUR. Celui qui bat en moi aujourd'hui et que je porte avec fierté et dignité. Tout d'abord pour mon donneur ou ma donneuse, mais également par respect pour son entourage qui a su se positionner dans un moment si douloureux, alors que le ou la principal.e intéressé.e n'avait peut-être jamais abordé la question avec ses proches. Ils ont peut-être pris la décision, en présumant qu'il ou elle serait d'accord...
Alors dites le, criez-le, chantez-le, mais surtout offrez ce cadeau à vos proches, afin qu'ils connaissent votre choix et le respectent.

Ce don m'a offert une nouvelle vie, mais bien plus encore, il lui a redonné un sens.
Le bonheur se nourrit des choses simples de tous les jours, comme être au bon endroit avec les bonnes personnes. Aimez et profitez sans démesure et sentez-vous vivant.
Je tiens à remercier toutes les familles de donneurs, et tout particulièrement celle de mon donneur de vie sans qui rien n'aurait plus été possible.
Gaëlle ROUSSEL - *Association Nouvelle Vie*
http://greffe-coeur-poumons.com/atto-nouvellevie-association.php

Veuvage précoce : reprendre le fil de la vie après la perte

Si le deuil est propre à chacun, libérer la parole est salvateur. Voici le témoignage d'une jeune femme qui se bat au jour le jour pour se reconstruire.
Lorsque l'on perd son/sa conjoint·e de vie, le monde s'écroule.
Face à l'incompréhension, au jugement et au changement de statut à l'égard de la société tout entière, mon quotidien est bouleversé. Il me faut retrouver une routine, me forcer à manger chaque jour, affronter le regard de chacun et gérer toutes les démarches administratives.
Par où commencer ? Je n'imaginais pas qu'il était si difficile psychologiquement de résilier un abonnement téléphonique.

La force du groupe
L'association Jalmalv (jusqu'à la mort accompagner la vie) accompagne et soutient les personnes en fin de vie, mais également leur famille, et anime des groupes de parole sur un cycle d'une année, une fois par mois, le week-end.
Se réunir autour d'une thématique commune - la perte d'un proche - m'amène à prendre davantage de recul et à me rendre compte que les problématiques rencontrées peuvent être partagées. Le groupe nous aide à affronter les changements brutaux, une vie que l'on souhaite mettre sur pause et pourtant une nouvelle vie qui commence.
Sur les réseaux sociaux, je remarque que Happy End propose des événements « Petites veuveries entre amies » dans plusieurs villes de France.
Le rendez-vous a lieu dans un bar de Nantes. Deux bénévoles nous accueillent et nous expliquent le déroulement de cette rencontre entre veuves précoces (moins de 55 ans).
L'association y est présentée, tout comme les règles du tour de table, à savoir bienveillance, écoute, non-jugement et emploi du « je ».
Je me raccroche aux regards, aux sourires de chacune et nous discutons. Nous pleurons, nous rions aussi. Dans ces échanges, je retrouve une réalité que nous connaissons toutes au plus profond de nous-mêmes, comme si nous nous reconnaissions, à la fois mortes, mais vivantes.
Avec une envie de vivre toujours plus forte !
Hélène F.

ici & Maintenant

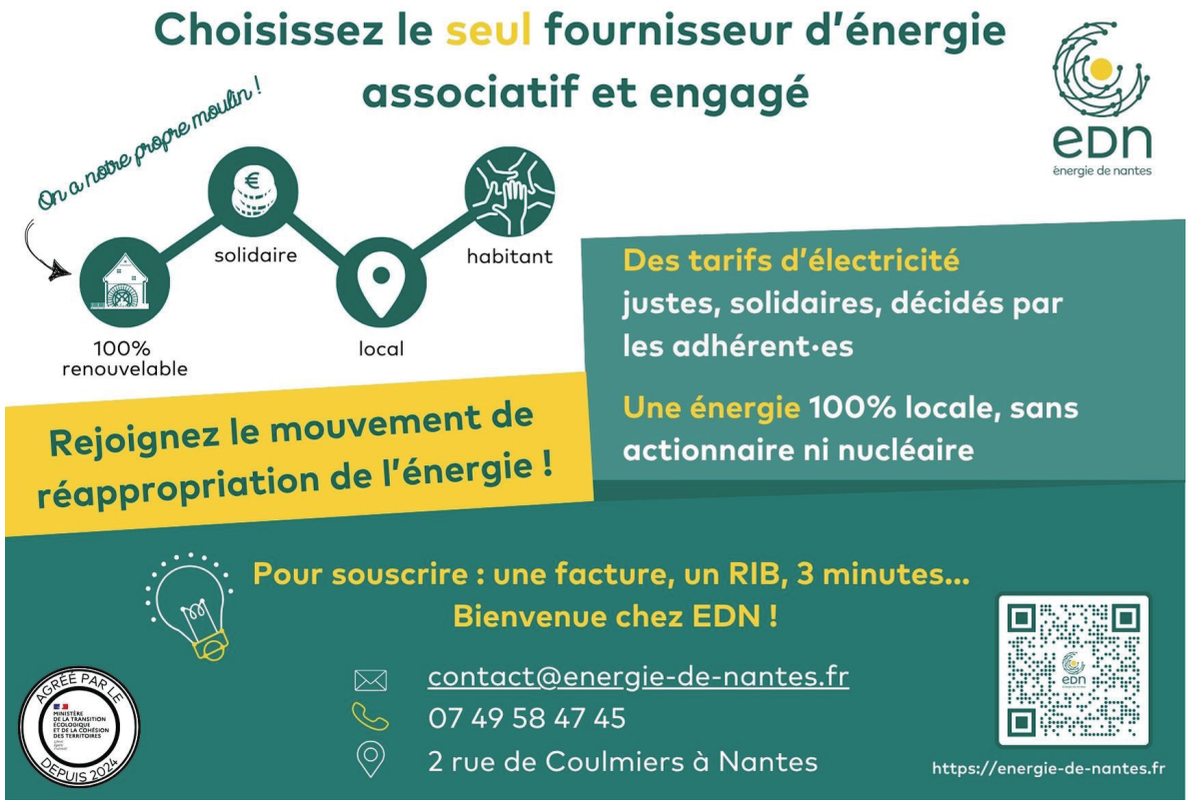
Ici et Maintenant, ce n'est pas seulement un magazine papier, c'est aussi :
>> une newsletter qui donne plein d'idées pour protéger ce qui est beau, mais aussi pour se sentir bien, le tout avec que du local et du bienveillant ;
>> une régie publicitaire pour promouvoir tes événements, tes services, tes 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 sérieuses, et des assemblées générales moins sérieuses pour discuter et boire des verres ;
>> un comité éditorial avec des gens qui discutent tous les mois pour trouver de nouvelles histoires à raconter, et qui écrivent des articles sans rien demander à ChatGPT ;

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

Daily Bike : Le vêtement actif, local et naturel

Ici, à Clisson, Daily Bike confectionne vos alliés pour un été 2025 actif : des vêtements 100% lin (t-shirts, polos, pulls). Parfaits pour pédaler, marcher ou jardiner, ils sèchent rapidement et combattent les odeurs. Nous misons sur un circuit ultra-local : lin majoritairement français, tricotage/teinture à Troyes, coupe/confection à Clisson. Un choix confortable, performant et à moindre impact pour la planète, juste à côté de chez vous !

Retrouvez-nous :
En ligne sur : www.daily-bike.com
Sur Nantes : Atelier du Poupoupidou
Sur Clisson : Atelier Talbicyclette



Blooming évolution, coach en évolution professionnelle

Nathalie CHIFFOLEAU vous accompagne pour réveiller votre motivation et donner un nouveau souffle à votre parcours.

Au travers des bilans de compétences pour retrouver du sens au travail ou du coaching professionnel, vous pourrez booster votre confiance en vous, affûter votre communication, maîtriser votre prise de parole et harmoniser vos relations au travail.

À Nantes et ses environs – Présentiel et distanciel
06 72 60 38 11
https://blooming-evolution.fr/

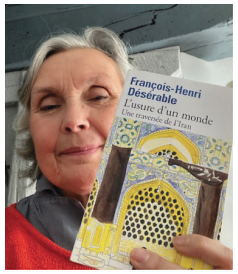
Toujours plus de Femmes de Bretagne en Loire-Atlantique !

« Femmes de Bretagne et de Loire-Atlantique » est un réseau de femmes actives, désireuses d'insuffler une énergie positive dans l'entrepreneuriat au féminin.

En Loire-Atlantique, ce sont 13 coordinations sur le territoire. Selon Catherine Thibaudeau, administratrice de l'association :
« C'est important que les coordinations soient au plus près des femmes, afin de ne pas avoir une heure de route pour faire une réunion ou une rencontre conviviale.
Et, pour le business, c'est pareil : c'est souvent dans son secteur que l'on fait des affaires ! C'est pour cela que j'ai à cœur de développer des coordinations dans tout le département.

On a inauguré les coordinations de Pontchâteau et de Nozay l'an dernier, et cette année, ce sera celle de Châteaubriant. Les profils sont très divers, on est ouvert aux indépendantes et bien sûr, aux artisanes, aux agricultrices, aux salariées. L'énergie est très positive. Au-delà de faire du business, on essaie de créer un écosystème bénéfique, pour sortir de la solitude les femmes entrepreneures ou celles qui travaillent chez elles. »

Toutes les infos pour adhérer et connaître les réunions près de chez vous sur www.femmesdebretagne.fr



“L’usure d’un monde”

François-Henri Désérable - Folio

Une traversée de l’Iran

En 1963, paraît le livre illustré de Nicolas Bouvier *L’usage du monde*, sur son voyage en Iran. Pour François-Henri Désérable, la lecture de cet ouvrage fut « une déflagration comme j’en ai peu connu dans ma vie de lecteur (…) ». Dès lors on ne connaît pas de mot plus beau, plus enivrant que celui de voyage, et l’on est mû par une seule obsession : prendre la route. » Ce qu’il fait, fin 2022. D’où son livre *L’usure d’un monde* qui relate sa découverte de l’Iran. C’est un récit vif, sans effet de style, qui s’attache aux rencontres : jeunes filles au « hidjab indocile », chauffeurs de taxi imprévisibles, fervent défenseur des mollahs plein d’attention, poètes persans… Et aussi la courageuse Firouzeh. Le voyageur ouvre grand ses yeux, ses oreilles avec cette conviction : « rien n’est jamais ni tout blanc ni tout noir ». Il capte ainsi le cœur profond de l’Iran !

Annie, *Nantes*

“Danse avec le chaos créateur”

Nathalie Geetha Babouraj - Editions Eyrolles

Nathalie propose de nous connecter à la magie de la vie, de nos cellules et des étoiles. Nous possédons tous plusieurs formes d’intelligence, naturelles et régénératives, pour apprendre à danser avec le chaos de la vie et faire face aux changements qui menacent notre équilibre intérieur et celui du monde. Grâce à la méthode Dharma flow, qui fait le pont entre les neurosciences et le savoir des sagesses ancestrales, Nathalie nous aide à débloquer les résistances du mental tout en étant pleinement connecté à notre corps, notre cœur, notre tête et à ce qui nous fait réellement vibrer. Ainsi, nous contribuons à l’harmonie du monde tout en apportant plus d’énergie dans notre vie. Le livre offre des fichiers audio et vidéo. Croyez-moi, l’accompagnement par la voix de Nathalie est un pur ressourcement.

Birgitta, *Saint-Nazaire*

“Mange, prie, aime”

Elizabeth Gilbert - Livre de poche

Un mari, une maison, une carrière : le bonheur ?

Liz Gilbert nous ouvre à un autre possible dans son autobiographie romanesque. Pour se (re)trouver, elle s'éloigne de sa vie. C'est parti pour un an de découvertes et de conquête de soi. L'Italie pour raviver le plaisir du corps par les délices de la Dolce vita (« mange »). L'Inde pour porter une attention à son bavardage intérieur et l'apaiser (« prie »). L'Indonésie, pour la communion du corps et de l'âme (« aime »). Plus qu'un changement, une transformation. Changer de vie, nous en rêvons tous, elle a osé. Un livre qui questionne sur notre être profond, notre humanité. Ce best-seller international, traduit dans de nombreuses langues, a déjà inspiré des millions de lecteurs à travers le monde. Alors, pourquoi pas vous ?

Cristel, *Nantes*

“Transition” – Noémi THÉPOT, *Illustratrice*

MA BULLE DE NEUROFEEDBACK
PRENEZ SOIN DE VOTRE CERVEAU

Chouchoutez vos neurones :
• En optimisant leur capacité d’apprentissage, de mémorisation, de concentration
• En régulant les troubles du sommeil, le brouillard cérébral
Et bien d’autres bénéfices…

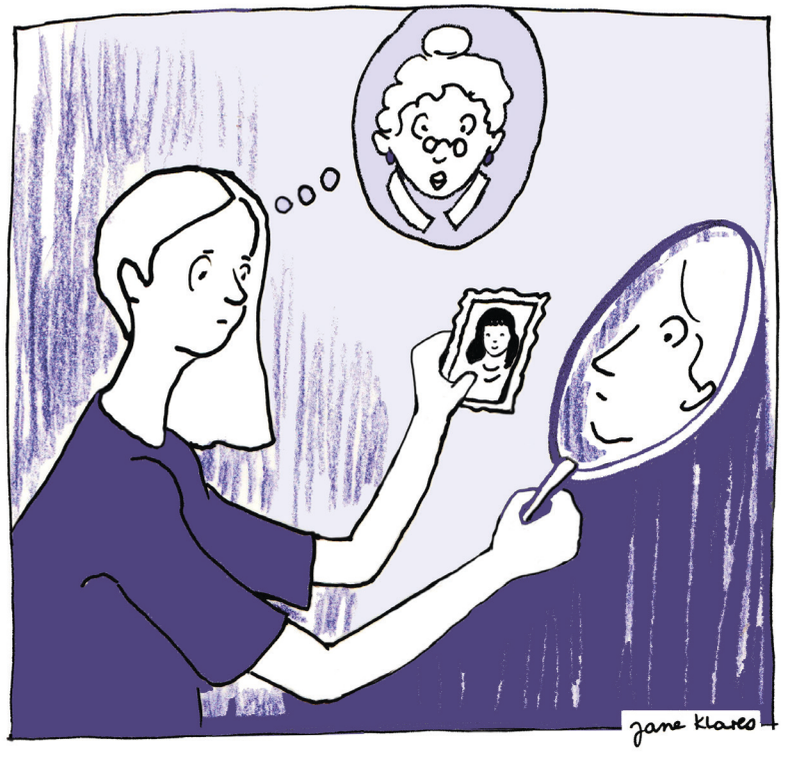
OFFRE SPECIALE
ICI ET MAINTENANT
2 séances à -50%

Anne-Sophie Dubreuil
Praticienne certifiée en Neurofeedback Dynamique
MABULLEDENEUROFEEDBACK.FR
bonjour@mabulledeneurofeedback.fr 07 50 08 14 12

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

La transformation

Jane KLARES, *Illustratrice*



AGENDA

LES HÉRONS

- En juin, juillet, août et septembre
  Le Bel Été des Hérons : visites, animations, ateliers avec les habitants et les associations de Nantes et alentours.

Informations :
www.lesherons.com

COMPAGNIE LA LUNE ROUSSE

- Du 15 juin au 30 juillet :
  Festival des Héroïnes à Nantes Bellevue

Informations :
www.festivalheroines.com

LA COCOTTE SOLIDAIRE

- En juillet et août :
  programmation estivale sur l'île de Versailles 44000 Nantes

Informations :
www.lacocottesolidaire.fr

PAQ'LA LUNE

- Du 18 juillet au 9 août :
  Festival
  Rendez-vous aux pataugeoires à Nantes
  Toutes les dates en dernière page de ce magazine

Informations :
www.paqlalune.fr

LIERRE MAUVE SUREAU (NANTES)

- 2 dimanches matin par mois de juin à octobre :
  Balades botaniques dans les parcs de la métropole nantaise
- Le 29 juin :
  Fête de l'environnement d'Orvault - Bois de l'avenir
  Balade botanique le matin et stand l'après-midi

Programme complet et inscription sur :
www.lierre-mauve-sureau.com, rubrique « balades botaniques »

ENTRE2PONTS (LA CHAPELLE BASSE MER)

- **Vendredi 6 Juin :**
  Concert Ypoxinos - Funk, Acid-Jazz
- **Samedi 7 Juin :**
  Vernissage expo Arnaud Jeuland - artiste peintre
- **Samedi 14 juin, à 18h :**
  Diffusion collective du documentaire « Voile sur Loire » avec l'auteur Aurélien Frances
- **Samedi 21 Juin :**
  Concert Les Composteurs - Reprises rock old school
- **Vendredi 27 Juin :** Scène ouverte
- **Dimanche 29 juin :**
  Projet Myazaki par les élèves de piano de l'école de musique
- **Samedi 5 Juillet :**
  Vernissage expo artiste peintre Pia Rocco + concert piano
- **Vendredi 11 Juillet :**
  Concert Nath'Why Note - Chanson Française
- **Samedi 12 Juillet :**
  Théâtre d'impro - Du haut de l'impro
- **Samedi 27 septembre :**
  Vernissage expo Bertrand Vacarisas - photographie
- **Dimanche 4 octobre :**
  Lecture - Charles Eric Charrier

- **Vendredi 17 octobre :**
Concert 2SI2LA - Pop, Swing, Bossa

Informations Instagram et Facebook : @entre2ponts

Salon CHEFFE d'entreprise 2025
La réussite au féminin !

Une journée dédiée à l'entreprenariat au féminin, ouverte aussi aux hommes engagés.

Programme :
- 9 ateliers thématiques,
- 6 groupes Co-dev RH
- Des témoignages, du networking, un jeu fil rouge, votre portrait photo pro et pause déjeunatoire **inclus dans votre billet**

Nos invitées d'honneur :
Marina Cadorel et Monique Lebeaupin

Infos & billetterie (Pass journée 39€) >>>

ENERGIE DE NANTES

- Mardi 10 juin :
  Apéro EDN aux Impertinant·es 17 rue La Tour d'Auvergne à Nantes
- Samedi 14 juin de 10h30 à 14h30
  Brunch au local d'EDN 2 rue de Coulmiers à Nantes
- le 25 juin à 18h :
  Visite du Moulin d'Angreviers à Gorges
- du 26 juillet au 3 août :
  Participation au Camp Climat à NANTES

Informations :
http://energie-de-nantes.fr/agenda

DAILY BIKE (CLISSON)

Daily Bike, le vêtement Actif, Local et Naturel aura un stand sur les salons :
- Du 10 au 12 octobre :
  Salon Zen et bio - La Beaujoire (Nantes)
- Du 27 Février au 1er Mars 2026
  Salon Natura à La Trocardière (Rezé)

Plus d'infos sur nos produits :
www.daily-bike.com

LES BALADES D'OLIVIA

La programmation estivale
- En juillet/ août
  Lieu : Nantes

Informations :
https://lesbaladesdolivia.fr

STAGES ET FORMATIONS

CLAIRE LHUISSIER (NANTES)

- Du 14 au 15 juin
  Formation « Initiation à l'ennéagramme » : pour comprendre ce modèle de personnalités, découvrir son profil, poser les premiers jalons pour accompagner avec l'outil.
  Deux jours dans Nantes-centre.

Informations :
https://coaching-nantes.fr/coachings-formations/formations-groupes

VÉRONIQUE BOUQUET (NANTES)

- Du 24 au 26 septembre :
  formation professionnelle « Psychogénéalogie et art-thérapie »
- Les 1, 2 et 3 octobre :
  formation professionnelle « La posture du thérapeute »

Informations :
www. veronique-bouquet.fr

L'association PaQ'la Lune présente

Cet été à Nantes

25e SAISON PaQ la Lune

RENDEZ-VOUS AUX PATAUGEOIRES #7

Gratuit
Tout public

Cet été, faites une pause fraîcheur et culturelle autour des pataugeoires nantaises...

En famille ou entre ami·e·s, profitez d'animations, de spectacles et de concerts pour tous·tes,
il y a même un bar à sirops !

- 1 JOUR ! — 18 JUILLET — QUÉBEC
- 1 JOUR ! — 19 JUILLET — CROIX-BONNEAU
- 1 JOUR ! — 23 JUILLET — MIROIR D'EAU
- 3 JOURS — 24, 25 ET 26 JUILLET — BEAULIEU
- 3 JOURS — 28, 29 ET 30 JUILLET — LA BOISSIÈRE
- 3 JOURS — 31 JUILLET, 1ER ET 2 AOÛT — LA HALVÊQUE
- 3 JOURS — 4, 5 ET 6 AOÛT — MALAKOFF
- 3 JOURS — 7, 8 ET 9 AOÛT — BREIL

8 lieux à (re) découvrir
et aussi des balades culturelles tout au long de l'été

Ville de Nantes

LE BEL ÉTÉ DES HÉRONS

LES HÉRONS — UN AUTRE VOYAGE EN MÉTROPOLE NANTAISE

des
VISITES
ANIMATIONS
ATELIERS
concoctés par des
HABITANTS
ASSOCIATIONS
& ARTISTES

Soutenu par Nantes Métropole

© Photos : Marc Roger / Mécénat de Compétences Ouest France

Cet été, explorez la métropole nantaise avec les membres de la communauté d'hospitalité « Les Hérons ». **Des habitants**, **des artistes**, **des associations** et **entrepreneurs** vous mijotent **des animations** en toute convivialité, **des visites** pour découvrir nos quartiers et campagnes ou encore **des ateliers** pour "faire ensemble" et partager leurs passions !

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