

ici & Maintenant

Le magazine gratuit des transitions
et alternatives

14 Automne-Hiver 2025-26

TRANSITION ÉCOLOGIQUE

Reprenons le pouvoir sur l'électricité

TRANSITION PERSONNELLE

Constellation familiale

AGIR

La fresque des nouveaux récits

LA
PUISSANCE
DU
NOUS

Salon
37^{ème} édition

Le Bio c'est
NATURA EL

du
27
FÉVRIER
au
01
MARS

Halle de la Tropicardière
Rezé 44

Alimentation - Bien-être - Cosmétique
Habitat - Environnement - Loisirs - Artisanat
Espace restauration

site internet : of2s-events.com / salon-natura.com



©Crédit photo : Jérôme Verlynde

ÉDITO

C'est notre 14^e numéro !!

Dans le contexte actuel, n'est-ce pas tout simplement incroyable ? Un magazine papier, gratuit, sur le thème des transitions, du développement personnel et des initiatives locales et vertueuses. Vraiment ? Eh bien, oui, nous l'avons fait, et nous poursuivons cette aventure, qui nous nourrit, nous porte et nous enrichit. Je suis émerveillée de voir les liens, les rencontres, les échanges humains que le magazine a créés depuis 5 ans. Et je ne suis pas au courant de tout ! Je ne vois que la partie émergée de l'iceberg ...

Dans ce numéro, nous allons parler du collectif et de la puissance qui jaillit d'une relation entre des individus en lien. Tout au long de ce numéro 14, les articles abordent les questions suivantes : comment "faire ensemble" ? Comment conserver sa "flamme intérieure" dans le groupe ? Comment faire avancer le projet quand on est plusieurs ? Nous sommes nombreux, dans l'équipe de rédaction, à œuvrer dans le sens de la coopération, de l'entraide, de la solidarité, que ce soit dans nos engagements associatifs, professionnels ou personnels. Et les thérapeutes, les coaches, sont engagés à nous accompagner individuellement à être centré, aligné et à l'écoute de nos propres besoins au sein des collectifs que nous rejoignons et créons.

Pour ma part, j'ai décidé de rejoindre une liste citoyenne pour les prochaines élections municipales de 2026. Ces listes citoyennes, apolitiques, peuvent marquer un tournant démocratique : celui d'un mouvement d'habitante·es qui reprennent la main sur leur commune pour que toutes et tous puissent décider de leur avenir et récupérer de l'autonomie. Une liste "Energies Citoyennes" existe également à Sucé-sur-Erdre, et deux rédacteurs de ce présent magazine sont impliqués. Saurez-vous les reconnaître ? La suite des aventures au prochain numéro !

Sylvie Huron

Rédactrice en chef

et consultante en communication



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
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
www.perso.univ-rennes2.fr/anne-france.kogan



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



Céline POUX
Sophro-Analyste & Sophrologue
www.celinepoux-sophroanalyse.fr



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



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



Donatienne MILPIED
Coach Vocal
www.donatienmilpied.fr



Mathias MARY
Directeur de l'association Les Hérons
www.lesherons.com



Florence FRÉMAUX
Gestalt praticienne à Nantes
www.florencefremauxgestalt.com



Anne-Sophie DUBREUIL
Praticienne certifiée en Neurofeedback Dynamique
07 50 08 14 12



Sophie BLOUIN
Co-fondatrice
www.daily-bike.com



Elodie LANCAR
Energiste chez Energie de Nantes
www.energie-de-nantes.fr

Édito 3

Elles-Ils agissent

Rencontre : Et Malika a créé AlterSoin7
Alieor, l'écrin des HPI 9
Le lin, co-construction d'une filière française 9
Les Hérons, faire voler les idées autrement 10
Partager un jardin, expérimenter des communs11
Rangement et travail collectif, un duo gagnant12
Énergie de Nantes, l'électricité locale13

Elles-Ils pensent

La chronique d'Annie15
Le cosmos, danser ensemble sous la lumière16
La constellation familiale, changer de regard 17
Fédérer les singularités 18
Le silence comme expérience collective19
Retrouver des capacités relationnelles 20

Et moi ?

Le chant improvisé, co-crée sans partition21
Un café féministe et intersectionnel22
Retisser le lien23
Mon chemin vers un funéraire plus juste24
Près de chez nous, des pros25

Les petits plus

Livre29
Agenda31

Qui sommes-nous ?

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

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

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

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

Où trouver Ici et Maintenant ? La liste des points de distribution sur le site internet icietmaintenant-mag.fr.

Magazine gratuit N°14

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

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

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



©Crédit photo : Jérôme Verlynde

Graphisme L'Orange Carré - Agence de communication éco-responsable.
www.OrangeCarre.fr
Impression Imprimerie La Contemporaine, Sainte-Luce-sur-Loire.
Merci à nos photographes Jérôme VERLYNDE et Marc ROGER (Ouest France - Les Hérons)

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

Correction Isaline PICARD
www.plumedebook.fr

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



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

RENCONTRE

LE COLLECTIF, C'EST CE QUI NOUS RELIE

Entretien avec Malika, d'AlterSoin

Propos recueillis par Sylvie HURON,
Rédactrice en chef du magazine

L'association AlterSoin propose des thérapies complémentaires, comme l'aide psychologique, la sophrologie, l'ostéopathie, l'art-thérapie, la diététique, la médecine chinoise ou la réflexologie, à des personnes en situation de précarité. Malika et moi nous connaissons depuis quelques années, nous partageons une même conviction : les thérapies complémentaires ne s'opposent pas à la médecine allopathique, elles offrent juste un autre regard sur la santé, global et préventif.*

Sylvie — **Le prochain numéro du magazine a pour thème le collectif. Qu'est-ce que ce mot évoque pour toi ?**

Malika — Le lien, sans hésiter. Pour moi, le collectif, c'est ce qui relie les êtres, ce qui nous fait grandir ensemble. AlterSoin n'aurait jamais vu le jour sans des personnes partageant les mêmes valeurs et la même envie.

Sylvie — **Comment est née l'association ?**

Malika — De la conviction qu'il fallait rendre visibles et accessibles les thérapies complémentaires aux personnes en situation de précarité. À un moment de ma vie, j'ai moi-même été dans

une situation difficile. Je me suis tournée vers des thérapies complémentaires, notamment vers la médecine chinoise, pour être aidée. J'ai découvert une autre façon de voir la santé, de considérer la personne dans sa globalité, son corps, mais aussi sa situation personnelle, son état psychique.

Je me suis alors dit que tout le monde, malgré ses difficultés financières, devrait avoir accès à ces thérapies. En effet, la Sécurité sociale ne prend pas en charge (ou très peu) les thérapies complémentaires. Quant aux mutuelles, de manière non systématique, elles proposent des forfaits limités à un nombre limité de séances, dans des contrats onéreux.

Sylvie — **Pourquoi les thérapeutes exercent-ils chez AlterSoin ? Qu'est-ce qui les motive ?**

Malika — Les thérapeutes d'AlterSoin sont souvent très touchés par les parcours qu'ils croisent. Ici, on ne se contente pas de soulager des souffrances : on restaure du lien, de la confiance, de la dignité. Ces échanges enrichissent leurs pratiques, et le regard qu'ils posent sur la société.

Pour nous, le soin n'est pas un service à consommer, mais une rencontre. Le bénéficiaire est au cœur, mais il doit aussi

prendre soin de nous, salariés et bénévoles (thérapeutes et accueillantes). Il y a une réciprocité, un respect mutuel. Ce n'est pas un modèle de charité, mais une relation d'humain à humain.

Sylvie — **Que dirais-tu de ton expérience du collectif ?**

Malika — Le collectif, c'est vivant. C'est un organisme en mouvement, fait d'attention, d'écoute et de cœur. Quand une personne intègre AlterSoin, qu'elle soit bénéficiaire, accueillante ou thérapeute, elle trouve un espace où elle peut être elle-même. Prendre soin, c'est donner une place à chacun, quelle que soit son histoire.

Ce qui m'émerveille, c'est de voir des personnes fragilisées qui, peu à peu, proposent à leur tour des idées, des projets, font émerger des besoins qui se traduisent en ateliers collectifs. Le soin devient alors une co-création. AlterSoin, c'est un lieu où l'on soigne le corps et l'esprit, mais aussi la société tout entière.

** La médecine allopathique désigne la médecine conventionnelle, celle que l'on pratique dans les hôpitaux et les cabinets médicaux. Elle repose sur des traitements scientifiques visant à soigner les symptômes ou les causes identifiées d'une maladie, à l'aide de médicaments, d'interventions chirurgicales ou d'autres techniques validées par la recherche.*



ALIEOR, L'ÉCRIN DES HPI

Birgitta HILLINGSØ,
Facilitatrice de réseaux, Saint-Nazaire

Après avoir lu *Les Philo-cognitifs, Profession Slasheur*, suivi des conférences sur les "zèbres" et échangé avec des coachs spécialisés dans les profils atypiques, j'ai enfin rencontré **Gaud LE ROUX**. Après une heure d'entretien, elle a validé ma candidature, en 2021, pour rejoindre ALIEOR*. J'étais ravie. Je me suis sentie reconnue, épaulée et cela m'a rassurée.

ALIEOR, c'est une association cofondée par Gaud en 2017 pour les personnes à haut potentiel intellectuel (HPI). Des esprits vifs, curieux, exigeants envers les autres ainsi qu'envers eux-mêmes, et qui cherchent un monde idéal. Gaud, professionnelle de l'accompagnement depuis près de 20 ans, a découvert

son propre fonctionnement HPI grâce à son fils adolescent, lui-même HPI. Cette révélation a tout changé en elle : elle s'est formée, a rencontré les membres de MENSA**, et a décidé de créer un espace d'accompagnement bienveillant.

Aujourd'hui, elle propose des **bilans de compétences, du coaching professionnel, de l'outplacement. En parallèle, elle anime bénévolement des ateliers HPI et emploi.** Chaque mois, une vingtaine de participants s'y retrouvent pendant une journée, pour apprendre, s'entraider, et échanger leurs expériences.

Les HPI cherchent du sens, ont mille idées à la minute et une empathie qui peut les épuiser.

Gaud les aide à mettre des mots sur leur fonctionnement individuel spécifique. Elle s'emploie aussi à rassurer les recruteurs. Elle leur explique l'enjeu de transformer les différences de ces personnes en atouts. Elle a déjà mené plus de **900 entretiens, et près de 450 personnes ont participé aux ateliers HPI et emploi.**

Toujours à l'écoute et passionnée, Gaud est devenue un véritable repère. Grâce à elle, beaucoup d'entre nous ont appris à voir leur particularité non plus comme un fardeau, mais comme une richesse.

*Site internet : allieor.ovh
** MENSA est une association internationale dédiée aux HPI

LE LIN, CO-CONSTRUCTION D'UNE FILIÈRE FRANÇAISE

Sophie BLOUIN,
Co-fondatrice de Daily Bike

À l'ère de la "fast fashion", du vêtement jetable ou à usage unique, la marque Daily Bike à Clisson fait le pari de la **transparence** et de **l'éthique** pour ses vêtements en lin destinés aux cyclistes urbains et aux personnes actives. Son engagement dépasse le simple "Made in France" : il est une histoire de **partenariat durable et de confiance entre acteurs français engagés.**

La force d'un réseau d'excellence et de proximité

Derrière chaque polo en lin se trouve un véritable réseau, uni par le savoir-faire. Chez Daily Bike, nous ne faisons pas que "sous-traiter" : **nous co-construisons nos produits.** Cette approche collaborative garantit une qualité constante et réduit notre empreinte environnementale. Cette collaboration s'articule autour de nos trois partenaires

emblématiques, ce qui permet un suivi et une réactivité grâce à cette **chaîne d'acteurs locaux soudée.**

Nous travaillons main dans la main avec **Safilin**, un filateur français situé dans le Nord, acteur clé du lin français. Ensemble, nous assurons la **qualité et la traçabilité** de la fibre brute avant la filature. Le tricotage, essentiel à la souplesse de nos vêtements, est confié à **Bugis**, entreprise du patrimoine vivant, située dans l'Aube. Ainsi, nous obtenons une maille unique, à la fois peu froissable, respirante pour le vélo et élégante pour le bureau. Enfin, la proximité avec la **Manufacture de Clisson** apporte des finitions soignées à nos collections.

Lin et chanvre bio : Un engagement du champ au cintre
Cette philosophie de complète collaboration trouve tout son

sens lors d'événements comme les rencontres **Lin et Chanvre Bio** qui ont lieu une fois par an, entre Caen et Lille au moment de la floraison du lin. Cet événement est crucial pour maintenir le lien avec l'intégralité de notre filière. Nous dialoguons avec l'ensemble des acteurs : du **semencier** qui garantit la qualité de la graine, au **liniculteur** qui cultive, en passant par **l'atelier de teillage** qui prépare la fibre, et enfin le **filateur** et le **tricoteur**. Cette connaissance, **ce respect et ce travail d'équipe**, de la terre à la confection finale, cimentent la qualité et l'éthique de chaque vêtement Daily Bike. En choisissant Daily Bike, le client soutient bien plus qu'un produit : il participe à la valorisation d'une filière française qui travaille chaque jour sur son territoire. C'est l'élégance du lin associée à la force du collectif.



LES HÉRONS : FAIRE VOLER LES IDÉES AUTREMENT

Mathias MARY,
Directeur de l'association Les Hérons



Les Hérons, c'est un collectif passionné par le patrimoine et la culture nantaise. Depuis 2018, nous explorons et partageons les histoires de nos villes et quartiers, à travers visites, projets participatifs et initiatives citoyennes.



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

Notre objectif : que chacun prenne la parole et s'approprie le patrimoine. Plus qu'une association, Les Hérons sont un espace de partage et d'expérimentation, où histoire et culture deviennent des outils pour se rencontrer et agir ensemble.

Au départ, nous avons choisi la forme classique : une association loi 1901, avec sa présidente, son trésorier, son conseil d'administration... Pratique, mais parfois trop rigide. Avec le temps, nous avons vu

que ce fonctionnement, bien que solide, pouvait freiner l'appropriation du projet et la circulation des initiatives. Il n'est pas toujours simple pour chacun de s'engager pleinement, ce qui n'est pas propice au renouvellement des idées. Or, notre projet n'est pas un simple projet culturel ou touristique : c'est une utopie collective, à transmettre, à partager, à faire vivre ensemble.

Alors nous avons décidé de réinventer notre gouvernance. Ce mot un peu barbare cache une question simple :

comment faire pour que chacun comprenne, participe et s'engage pleinement ? Comment transformer un projet né dans l'esprit de quelques-uns en un projet partagé par tous ?

Tout est en chantier. Nous testons, questionnons, inventons. Et c'est passionnant ! L'avenir des Hérons, c'est un projet vivant, ouvert et collectif, où chacun peut voler avec nous, créer, transmettre et faire grandir l'aventure.



Près de Nantes, en bordure des terrains de football, des tennis et du skate-park, se niche un jardin partagé. Chaque dimanche matin, une quinzaine de personnes se retrouvent pour bêcher, désherber, planter, pailler, tailler et bien sûr discuter, sur cette parcelle de 7 000 m², prêtée par la commune.

Porté par une association de 50 adhérents, ce projet, initié en 2016, reprend les principes éthiques de la permaculture : prendre soin de la Terre, prendre soin de l'Humain, créer l'abondance et partager équitablement les surplus. Le champ d'herbes accueille dorénavant plusieurs dizaines d'arbres fruitiers, des zones de maraîchage, de grandes cultures (oignons, pommes de terre), un mandala de plantes aromatiques, une cabane pour entreposer les outils, une autre pour s'y abriter, un poulailler, une zone pour expérimenter la syntropie*, un compost, une mini-serre pour le séchage des graines, des toilettes sèches, etc.

Nous tentons des plantations : parfois c'est l'abondance, mais le plus souvent nous devons partager les pommes de terre avec les mulots, les fruits avec les oiseaux, les choux avec les limaces. Dans cet espace d'humilité, chacun s'exprime et propose selon ses envies et ses connaissances acquises par expérience ou au moyen d'un tutoriel. Le lieu est suffisamment grand pour permettre l'expérimentation, sous l'œil bienveillant du groupe, qui s'assure du respect des valeurs de la permaculture. Dès ses débuts, l'association met en place des nouvelles formes d'expression et d'organisation, basées sur les principes de la sociocratie, comme les élections sans candidat et la gouvernance par cercle. Chaque cercle ou commission prend des décisions dans son domaine d'activité (jardin, bricolage, poulailler, animation, etc). Au sein de chaque cercle, le mode de décision par consentement (personne ne dit "non") est privilégié. Nous ne recherchons pas la "meilleure solution" mais partons du principe qu'une bonne décision

PARTAGER UN JARDIN, EXPÉRIMENTER DES COMMUNS

Anne-France KOGAN,
Sociologue et Professeure



est celle qui respecte les limites de ceux et celles qui devront vivre avec la décision.

Ce jardin, à l'instar des tiers-lieux, fait partie de ces initiatives citoyennes qui mettent en œuvre une collaboration basée sur les communs. Elles revendiquent une autre société où l'État ne serait pas au service du marché. Elles irriguent toujours plus la société et s'imposent maintenant dans le paysage politique à travers les nombreuses listes d'initiatives citoyennes pour les prochaines élections municipales.

** L'agriculture syntropique favorise des cultures denses et complémentaires, pour un équilibre naturel et une production abondante.*



Quand j'interviens en entreprise, je remarque toujours la même chose : les ressources sont partagées, mais pas toujours organisées !

Locaux, dossiers, logiciels, outils : tout le monde y accède, mais chacun à sa manière. Et c'est là que les ennuis commencent.

Une bonne organisation collective, c'est comme une chorégraphie bien réglée : chaque geste compte. Quand les dossiers numériques sont rangés au moyen d'une nomenclature claire, quand

les documents sont faciles à retrouver, le travail d'équipe devient fluide. Plus besoin de chercher pendant dix minutes "la bonne version" du fichier ou de solliciter un collègue débordé ; l'énergie reste concentrée sur l'essentiel.

À l'inverse, le désordre crée un véritable brouillard collectif. Les incompréhensions s'accumulent, les erreurs aussi. Le stress grimpe, la qualité baisse. Un simple manque de structure peut transformer une petite mission en un parcours du combattant. Et la charge mentale, souvent invisible, finit par peser sur les équipes.

RANGEMENT ET TRAVAIL COLLECTIF : UN DUO GAGNANT

Violaine BRUNET,
Consultante en organisation et classement

Heureusement, quelques règles simples changent tout : définir une arborescence commune, adopter des conventions de nommage, utiliser des outils collaboratifs adaptés. Former les équipes, les impliquer et ajuster régulièrement le système permettent de garder une organisation vivante et efficace.

Le rangement n'est pas une contrainte. C'est un levier de performance, un langage commun qui simplifie le quotidien et renforce la cohésion. Et, croyez-moi, un dossier bien classé peut parfois sauver une réunion entière !

ÉNERGIE DE NANTES : QUAND LES HABITANT·ES REPRENNENT LE POUVOIR SUR L'ÉLECTRICITÉ

Élodie LANCAR,
Énergiste (membre acteur) Énergie de Nantes

À Nantes, une vingtaine de bénévoles s'est donné un pari un peu fou : produire et fournir de l'électricité locale, solidaire et totalement en dehors du marché. C'est l'histoire d'Énergie de Nantes, un fournisseur associatif (le seul en France !) qui réinvente la manière de consommer, de produire et de gouverner l'énergie.

Tout commence en 2021, quand l'association rachète le moulin d'Angreviers, sur les bords de la Sèvre. Ce lieu emblématique, autrefois filature, redevient un site de production hydroélectrique capable d'alimenter l'équivalent de quarante foyers par an. En 2023, Énergie de Nantes obtient l'agrément officiel de fournisseur d'énergie. Une étape symbolique pour cette aventure populaire qui compte aujourd'hui plus de 1 000 souscripteur.ice.s. L'ambition est de reprendre la main sur l'énergie comme on a pu le faire avec l'alimentation* : "de la production à la prise". Pour cela, l'association s'appuie sur ses propres moyens de production — le moulin d'Angreviers — et un partenariat avec des producteurs éoliens du nord-est du département et cherche à relancer d'autres sites, notamment d'anciens moulins



sur la Sèvre. Leur fonctionnement repose sur une organisation horizontale inspirée de l'intelligence collective. Pas de hiérarchie, pas de salariés : tout le monde agit bénévolement au sein de "cercles" thématiques. Le cercle Fourniture s'occupe des factures, le cercle Production veille sur les installations, le cercle Soins accueille les nouveaux bénévoles et prend soin de la communauté, tandis que le cercle Lutte et bataille culturelle soutient les initiatives locales engagées. L'association se distingue aussi du modèle Enercoop, en excluant le recours à l'énergie issue du marché nucléaire via un modèle associatif où personne ne possède de part

sociale et où le commun est géré par ses usager·ères, L'idée est que l'électricité reste 100 % locale, éthique et accessible à toutes. Au-delà de la production, Énergie de Nantes mène une action sociale concrète : accompagner les foyers en précarité énergétique, mobiliser les habitant·es pour obtenir des actions des bailleurs, et bientôt, instaurer des tarifs solidaires. Réappropriation, solidarité et autonomie : trois mots pour résumer ce projet singulier où chaque kilowatt-heure raconte une histoire collective.

** L'expression "de la fourche à la fourchette" désigne l'ensemble de la chaîne alimentaire, depuis la production agricole jusqu'à la consommation finale par le client.*

"En première ligne pour le bien commun"

Et voici notre quatorzième numéro, avec la richesse multiforme de notre thème, "le collectif" au cœur de votre mag' ! Pour ma part (vous vous en doutez un peu !), c'est à nouveau par un film que je l'aborde :

Petra Volpe est une scénariste et réalisatrice suisse. Son film *En première ligne* dépeint la réalité du métier d'infirmière. Je l'ai choisi parce qu'il parle du collectif, celui d'un service hospitalier où nous allons suivre la jeune infirmière dans la multitude de gestes très précis qu'elle pose au cours de sa "tourné", cet aspect professionnel est très bien rendu. L'intérêt du film, je l'ai trouvé dans l'articulation qu'il pose entre le collectif et... le particulier, ces deux facettes inséparables de l'humain, qui agissent pour fonder une communauté de vie. Ainsi à travers les détails attrapés au vol par la jeune femme,

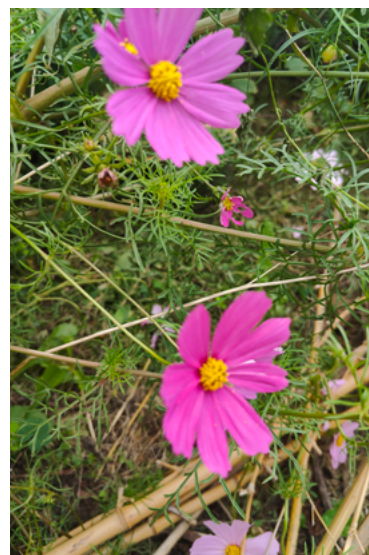
nous entrons davantage dans ses préoccupations devant les désarrois des patients qu'ils expriment ou qu'elle devine. Le film s'enrichit alors d'une dimension humaine bouleversante.

À travers les situations des patients, nous saisissons alors l'importance d'une réflexion sur la notion de bien commun qui articule libertés individuelles et collectives. Ce n'est pas la somme des biens individuels, mais bien un effort collectif de vie en société, dont nous sommes chacune et chacun responsable.

Pour rechercher et atteindre le Bien Commun, il faut donc observer certains principes, à commencer par le respect de la liberté et de la dignité humaine.

Et cette fois encore... Vive le cinéma !

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



LE COSMOS, DANSER ENSEMBLE SOUS LA LUMIÈRE

Emmanuelle GUILBAUDEAU,

Thérapeute herboriste holistique

TerraHerba : l'appel du Vivant
Méditations guidées sur Youtube et Spotify

Le cosmos s'élève, gracieux et libre, au cœur de l'été. Sa tige fine semble fragile, et pourtant elle résiste au vent, se dresse parmi ses sœurs, dans un joyeux enchevêtrement de couleurs et de tiges légères. Le cosmos ne pousse jamais seul. Il se multiplie, se resème, se déploie en colonies vibrantes qui transforment un coin de terre en nuée vivante. Chaque fleur semble offrir son éclat, puis se retire doucement pour laisser place à une autre. Une danse subtile s'organise, où chacune trouve son moment de floraison, son heure de gloire, avant de céder la place à la suivante.

Le cosmos suit la lumière. Il oriente sa corolle vers le soleil, puis la laisse s'assoupir à la tombée du jour. Dans ce geste simple et répété, il nous enseigne la fidélité à la lumière intérieure, celle qui nous relie à ce qui est plus grand que nous.

Observer une colonie de cosmos, c'est contempler un collectif vivant, harmonieux sans hiérarchie, mouvant sans désordre. Chaque fleur participe à l'ensemble, offrant beauté, nourriture et souffle à l'écosystème qui l'entoure.

Si les collectifs humains pouvaient s'inspirer de cette sagesse végétale... Apprendre à se relayer, à offrir sans s'épuiser, à suivre les saisons plutôt que de les nier. À coopérer plutôt qu'à dominer. À se tourner ensemble vers la lumière, et à laisser à chacun son temps pour éclore, rayonner, puis se reposer.

Sous la brise d'été, les cosmos nous rappellent que la joie d'exister se nourrit de liens, de cycles et de partages. Et que c'est en fleurissant ensemble que l'humanité retrouve sa beauté.



©Crédit photo : Jérôme Verlynde

LA CONSTELLATION FAMILIALE, CHANGER LE REGARD SUR LE COLLECTIF

Céline POUX,
Sophro-Analyste & Sophrologue

Chacun de nous fait partie de différents systèmes : famille, entreprise, société, etc. Et la place que nous y occupons peut parfois nous faire souffrir.

C'est là que les constellations familiales et systémiques peuvent être d'un grand secours. Les constellations "c'est l'art de trouver sa juste place" comme le dit Simone Buche, accompagnante en sophro-analyse et constellations familiales à Nantes.

Le propre de chaque système est de rechercher l'équilibre. Dans cette recherche, le collectif prime sur l'individu. C'est à dire que lorsque le système est en déséquilibre, certains individus qui le composent peuvent chercher à l'aider à se rétablir,

à leur propre détriment en compensant un rôle manquant ou une entité défaillante.

Concrètement, on peut imaginer l'exemple d'un parent absent ou défaillant dont l'enfant, responsabilisé très tôt, ne pourrait occuper pleinement sa place d'enfant. Cela pourrait tout autant concerner une situation professionnelle.

La constellation va permettre de faire le constat de ce qui est, en commençant par poser devant soi son système (i.e. les membres de sa famille dans mon exemple) et y désigner sa place. En séance individuelle, en plaçant des figurines sur un plateau ou en positionnant dans l'espace les participants choisis comme représentants pour les constellations en groupe.

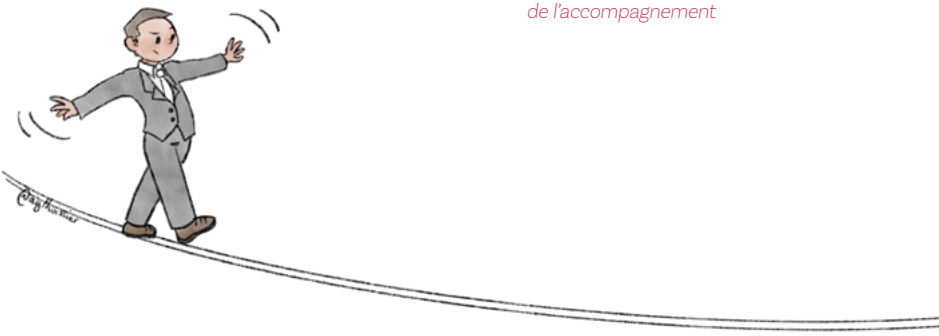
Le simple fait de poser à l'extérieur ce qui se vit en soi pour l'observer permet déjà de prendre du recul, de changer de regard sur la situation. Et à partir de ce qui est, de prendre conscience de ce qui ne convient plus.

Dans les étapes suivantes, grâce au mouvement, à la parole, à la respiration, la personne constellante va pouvoir commencer à bouger, faisant ainsi bouger son système pour rétablir l'équilibre et trouver sa juste place.

À titre personnel, les constellations m'ont permis, il y a quelques années, de poser devant moi une situation professionnelle devenue épuisante et de comprendre qu'il me fallait en sortir.

FÉDÉRER LES SINGULARITÉS

Claire LHUISSIER,
Coach, superviseur et formatrice aux métiers de l'accompagnement



L'art subtil du management consiste à valoriser les individualités pour accomplir la mission collective... Injonction paradoxale ?

Dans une relation privilégiée avec chaque collaborateur, le manager doit comprendre ses motivations et son fonctionnement, lui permettre de mettre à profit ses talents spécifiques, l'inciter à monter en compétences, le fidéliser... En même temps, il doit emmener l'équipe vers ses objectifs : créer la confiance réciproque dans la complémentarité, inviter à croiser les regards, susciter l'intelligence collective. Il s'agit donc de reconnaître les différences en assurant la cohérence d'ensemble, d'intégrer les personnalités en cultivant une vision commune, de faire grandir chacun en faisant réussir le groupe. Le manager avance ainsi en

funambule au-dessus du gouffre du succès collégial qui éreinte les personnes, et de l'abîme de l'accompagnement individuel qui dilue la force du collectif. Alors comment faire le job ?

Un métier d'équilibre

D'abord en cultivant un engagement mental et émotionnel sans distraction ni automatisme. Pour rester dans la réceptivité lucide et critique, la vigilance aux signaux faibles, l'observation des dynamiques collectives. Ensuite, la qualité de présence consiste à accorder son attention au bon sujet au moment opportun. Il faut du discernement pour décider en équité, de la pédagogie pour rappeler les responsabilités et le cadre commun, du courage pour oser contrarier supérieurs et subordonnés.

Rassembler sans uniformiser

Concrètement, écouter avec une vraie sollicitude n'est pas faveur, mais levier de performance : sans "copiner", on peut s'ajuster aux besoins de soutien et de reconnaissance de chacun. Personnaliser le suivi n'est pas maternage, mais marque de respect : sans que personne se cache derrière le groupe pour esquiver l'effort ou l'échange, on peut faire répondre tout collaborateur de ses actes et propos. Concilier les singularités n'est pas laxisme, mais gage d'efficacité : sans niveler par la neutralité, on peut relier les profils pour donner envie d'avancer ensemble.

La cohésion ne se décrète pas : elle se construit patiemment dans les gestes du quotidien. Et la puissance du collectif dépend, toujours, de la finesse de celui qui l'anime.

4'33" : LE SILENCE COMME EXPÉRIENCE COLLECTIVE

Frédéric LABARRE,
Coach personnel et professionnel
Professeur de piano



Quatre minutes et trente-trois secondes où rien ne se joue, et tout s'entend : une œuvre qui fait du silence un acte commun.

Sur scène, un pianiste s'assoit, referme le couvercle de son instrument... et ne joue pas. Le silence commence, tissé des présences qui l'habitent.

Cette partition de John Cage, écrite en 1952 pour piano, est structurée en trois mouvements rigoureusement minutés. Chacun porte la mention tacet : le pianiste doit rester silencieux pendant toute la durée de l'œuvre. On imagine souvent le concert comme un moment de partage : entre les musiciens, les artistes et le public, ou simplement entre les auditeurs eux-mêmes. Lorsque David Tudor crée l'œuvre de Cage le 29 août 1952 au Maverick Concert Hall de Hurley, dans l'État de New York, le public s'attend probablement à vivre une communion musicale. Mais ce qui se joue alors est tout autre : souffles retenus, chuchotements, soupirs, grincements de sièges, pas agacés de ceux qui

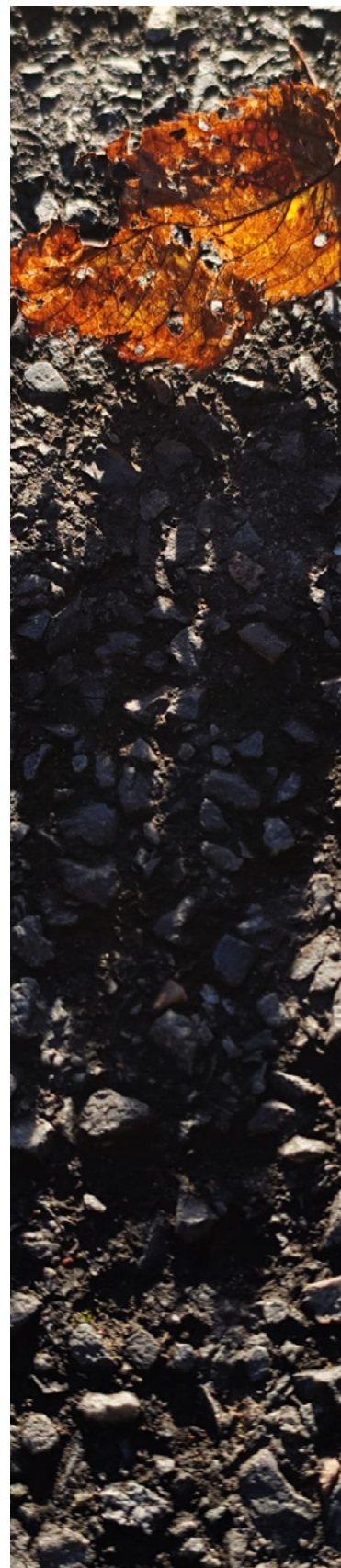
quittent la salle...

Le silence comme matière sonore

Cependant, là où certains voient du vide, d'autres décèlent un espace social. Pendant ces quatre minutes trente-trois, chacun devient un peu plus conscient des autres, de sa respiration, de sa place au sein du groupe. Le silence n'est plus absence de son, mais cadre d'une attention commune.

Écouter ensemble autrement L'œuvre ne réside plus dans la partition, mais dans la communauté éphémère qu'elle fait naître. On ne vient pas pour entendre une mélodie, mais pour éprouver ensemble ce que signifie "écouter". Dans cette attention, le silence devient matière vivante, fragile, mouvante : une scène invisible où chacun, sans un mot, prend part à l'œuvre.

La pièce de Cage interroge notre écoute : et si le silence, loin d'isoler, révélait ce qui nous relie ?



RETROUVER DES CAPACITÉS RELATIONNELLES POUR ÊTRE BIEN AVEC LES AUTRES

Florence FRÉMAUX,
Gestalt praticienne

La Gestalt thérapie, qui plonge ses racines du verbe allemand "gestalten" (qui signifie "apparaître"), s'intéresse spécifiquement aux phénomènes qui émergent de la rencontre entre thérapeute et patient.e. D'emblée, le ton est posé : la Gestalt choisit de considérer l'individu en lien avec son environnement plutôt que seul dans l'absolu.

Dans les années 1950, ce changement de paradigme rompt littéralement avec la psychanalyse, alors discipline reine de l'époque. Le caractère innovant de la Gestalt est toujours d'actualité : son parti pris "phénoménologique" place la question du contact et de la relation au cœur de sa philosophie et de sa pratique.

En abordant le travail thérapeutique par l'angle de la relation entre l'organisme et son environnement, la Gestalt thérapie explore les différentes manières mises en œuvre par le patient pour s'ajuster au mieux au monde l'entoure.

Dans cette perspective, le ou la thérapeute fait partie intégrante de son environnement. Le duo ainsi constitué est pensé comme un "tout" susceptible de nourrir et d'être nourri par les parties qui l'organisent.

Cette vision relationnelle et dynamique de la thérapie offre une opportunité singulière de transformer en profondeur les relations, en commençant par celle qui se joue au cabinet thérapeutique.

L'enjeu de la Gestalt-thérapie est donc de permettre à la personne qui consulte, de développer progressivement une meilleure conscience d'elle-même, dans sa manière d'être en relation avec les autres.

Elle redonne ainsi la possibilité à chacun et à chacune de s'ajuster de façon créative aux situations nouvelles.

En prônant la rencontre comme levier de transformation individuelle et collective, la Gestalt thérapie constitue un outil puissant de lutte contre l'individualisme et l'isolement.

"Le chant improvisé : co-crée sans partition"

Au sein d'un ensemble de personnes, ce sont souvent les voix les plus fortes et les plus assurées qui se démarquent. Tout l'inverse du chant improvisé, où tout le monde a sa place - même les plus discrets. C'est une pratique que j'utilise souvent en entreprise, car elle révèle à quel point un collectif peut créer, sans plan ni chef d'orchestre, simplement en s'écoulant. Le principe est simple : un groupe se réunit, sans partition, sans attente de performance. Chacun propose un son, un rythme, un souffle. Peu à peu, les voix s'accordent, se répondent, s'inspirent les unes des autres. Ce qui naît de ce moment est unique : une œuvre spontanée, fragile, mais profondément vivante. Le silence y trouve toute sa place. Comme le dit Amélie Blanckaert, "le silence n'est pas un vide, mais un espace de création". Dans le chant improvisé, il permet d'écouter avant de répondre, de sentir plutôt que de réagir. En entreprise, cela se traduit par un changement subtil mais

essentiel : donner à chacun le droit d'essayer, d'hésiter, de laisser mûrir ses idées avant de les exprimer. Lors des ateliers que j'anime, nous commençons par concevoir un espace sûr : pas de justesse à atteindre, pas d'ego à prouver. Juste des voix qui s'explorent. Par le jeu, le rythme, l'écoute, les participants découvrent qu'ils peuvent co-crée sans tout contrôler. À la fin de la journée, le groupe repart différent - plus soudé, plus confiant, plus vivant. Il improvise ensemble, c'est oser l'imperfection. C'est accepter que la beauté naisse du lien, pas du contrôle. Et c'est peut-être là que réside la vraie musique du travail collectif.

"Peu à peu, les voix s'accordent, se répondent, s'inspirent les unes des autres. Ce qui naît de ce moment est unique : une œuvre spontanée, fragile, mais profondément vivante."



Donatienne MILPIED,
Coach vocal

©Crédit photo : Jérôme Verlynde

UN CAFÉ FÉMINISTE ET INTERSECTIONNEL, VOUS EN RÊVIEZ ?

Céline POUX,
Sophro-Analyste & Sophrologue

Un café féministe et intersectionnel, vous en rêviez ? Alors, bienvenue aux Impertinant·es, 17 rue de la Tour d'Auvergne à Nantes, qui a célébré son premier anniversaire le 18 octobre dernier.

Vous y trouverez des expositions, des ateliers, des conférences, des cafés-discussions, des scènes ouvertes, des blind-tests, des cercles de lectures ou d'écoute de podcast, du stand-up etc. Créée par sept membres fondatrices, cette société coopérative d'intérêt collectif (SCIC) réunit désormais deux co-gérantes, une salariée et plus d'une centaine de bénévoles.

Le concept ? Un café culturel d'équité.

Aux Impertinant·es, tous les espaces de pouvoir (scène, instances décisionnaires, gestion du bar) sont réservés aux personnes M.I.N.T (Meufs, Intersexes, Non binaires, Trans).

Aux Impertinant·es, les hommes (cisgenre*) sont aussi les bienvenus, mais dans d'autres fonctions (bénévoles, sociétaires, public, etc.) par souci d'équité, par rapport à tous les autres lieux où ils sont majoritairement représentés.

Tout est discuté et décidé en collectif. Différents cercles thématiques travaillent sur la mise en place d'actions et de projets reflétant les valeurs féministes, intersectionnelles, antifascistes et anticapitalistes.

De la programmation à la gestion du lieu, de l'élaboration des cartes jusqu'au choix des fournisseuses en privilégiant les circuits courts et les personnes MINT, tout est pensé à l'aune de ces valeurs fondamentales, avec l'ambition de parvenir à être 100% inclusif.

Ici, pas d'âgisme ni d'adultisme non plus. Les usagers et usagères sont de tous âges et le café propose parmi ses très nombreuses activités des cercles de paroles



intergénérationnels. La réflexion sur l'inclusion, les valeurs, le soin est éprouvée à 360° car les Impertinant·es ne cessent de questionner leurs pratiques.

Leur ambition ? Que la diversité des usagers et usagères reflète l'ambition du lieu, afin de ne pas perpétuer les injustices ou d'oublier certaines personnes opprimées dans les luttes du lieu.

Ici, la notion de congruence prend tout son sens. Longue vie aux Impertinant·es !

* Cisgenre : qualifie une personne dont l'identité de genre est en concordance avec le genre qui lui a été assigné à la naissance.

RETISSER LE LIEN HUMAIN : L'ESPRIT DU TEAM BUILDING

Damien DEJOIE,
Agence Au gré du vent
www.augreduvent.fr

À l'heure où le télétravail et la dispersion géographique redéfinissent les collectifs, les séminaires et incentives ne sont plus de simples moments de détente : ils deviennent des espaces essentiels de respiration et de lien. Ces parenthèses partagées permettent aux équipes de se retrouver, d'échanger autrement et de redonner du sens à la collaboration.

Les études sur la santé mentale au travail le confirment : la qualité des relations entre collègues influe directement sur le bien-être psychologique, la motivation et la prévention des risques psychosociaux. Les activités de team-building offrent cette possibilité de se découvrir différemment, en dehors des rôles hiérarchiques et des contraintes du quotidien. Ces temps suspendus nourrissent la confiance et la reconnaissance mutuelle. En invitant les collaborateurs à coopérer et à rire ensemble, les différentes séquences contribuent à restaurer une dimension parfois oubliée du travail : le plaisir d'être ensemble. Les incentives proposés ne récompensent pas vraiment les résultats ; ils célèbrent l'engagement collectif, la créativité, la solidarité.

Au sein de l'agence Au gré du Vent, nous avons la prétention de cultiver une écologie relationnelle. Qu'il s'agisse de participer à une olympiade (accessible à tous) sur la plage de Pornichet, de concevoir et construire une voiture en carton à Nantes, de faire appel à ses cinq sens dans le vignoble, de découvrir Guérande ou Pornic à Solex (électrique), ou de résoudre un (faux !!) meurtre dans la base sous-marine de Saint-Nazaire, chaque expérience est pensée comme un moment de partage, qui nourrit la confiance et la reconnaissance mutuelle. On invite à coopérer, à rire, à partager - à remettre du lien dans les relations professionnelles.



MON CHEMIN VERS UN FUNÉRAIRE PLUS JUSTE

Nadine SADIMAN,
Sociétaire et ambassadrice de la Coopérative Funéraire de Nantes
www.cooperative-funeraire.coop

Une coopérative pas comme les autres

La Coopérative Funéraire de Nantes est une société coopérative d'intérêt collectif (SCIC), la première de ce type créée en France en 2016. Elle porte haut les valeurs de l'économie sociale et solidaire : utilité sociale, coopération, ancrage local et attention portée aux habitants du territoire.

C'est ce modèle juridique, très différent de celui des entreprises privées de pompes funèbres, qui m'a séduite et m'a donné envie de rejoindre le collectif des coopérateurs.

En m'engageant dans cette aventure, j'ai découvert un univers souvent mal connu, entouré de tabous et d'idées reçues.

Peu à peu, ces représentations se sont déconstruites, laissant place à une autre vision du funéraire - **un espace où le sens, la dignité et l'accompagnement priment sur le commerce.**

Prendre le temps, accompagner avec sens

À la coopérative, **l'humain est au centre.**

Ici, point d'exploitation du chagrin : les conseillers funéraires prennent le temps nécessaire pour accompagner les familles endeuillées, les aider à se poser les bonnes questions et à faire des choix éclairés.

L'objectif est d'organiser des funérailles qui aient du sens, à l'image de la personne disparue, et qui permettent à chacun de traverser ce moment dans la douceur et le respect.

La coopérative s'engage aussi dans la **transition écologique du funéraire.**

En accord avec les volontés du défunt, elle propose des alternatives plus respectueuses de l'environnement, qu'il s'agisse des soins de conservation, des matériaux utilisés ou des monuments funéraires.

Car l'inhumation et la crémation, comme bien d'autres activités humaines, ont un impact sur la planète (utilisation de produits toxiques, importation de pierres lointaines, etc.)

Il est temps de repenser nos pratiques, même dans ce domaine intime et symbolique.



En France, le marché du funéraire est largement dominé par de grands groupes privés où le profit reste une réalité.

La coopérative, elle, revendique un **modèle sans dividendes ni primes sur objectifs.**

La richesse n'est pas financière, elle se trouve dans le **respect d'autrui, la dignité, et la sincérité de l'accompagnement.**

Ici, la mort retrouve sa place : un passage d'une vie à une autre, entouré d'attention, de sobriété et de sens.

S'engager pour faire évoluer la société

C'est pour toutes ces raisons que je m'implique au sein de ce collectif.

Mon engagement est porté par la conviction que, même face à la mort, nous pouvons **faire société autrement**, dans la coopération, le respect et la solidarité.

Participer à la Coopérative Funéraire, c'est contribuer à transformer nos regards, nos pratiques et, peut-être, nos modes de vie.



PRÈS DE CHEZ NOUS, DES PROS



Je peux pas, j'ai un afterwork avec mon comptable

Monter son projet, c'est un peu comme préparer un road trip : mieux vaut bien choisir ses copilotes. Choisir les bons partenaires, c'est poser les fondations solides de son aventure entrepreneuriale.

Et on ne va pas se mentir : aujourd'hui, tout passe par le digital. Les échanges se font en visio, les signatures se font en ligne... mais rien ne remplace un vrai lien humain. C'est lui qui fait grandir une activité, crée la confiance et donne envie d'aller plus loin.

Le Neurofeedback Dynamique comme levier de votre bien-être

Comment trouver sa place dans le collectif ?
Comment agir et se mettre en mouvement avec clarté, détermination et confiance en soi ?
Comment améliorer son rapport à soi et aux autres ?

L'énergie du collectif

C'est la force du collectif au sein de l'Ouvre-Boîtes, coopérative d'activité et d'emploi, qui m'a apporté toutes les clefs pour me lancer dans cette merveilleuse aventure du Neurofeedback Dynamique. Je suis intimement convaincue par le bien-fondé de l'entraide, de la solidarité, du non-jugement pour évoluer soi-même et composer avec l'autre avec respect et bienveillance.

Chez Numbr, on n'est pas seulement un cabinet d'expertise-comptable (même si l'on adore les chiffres). On a aussi créé un réseau d'entrepreneurs qui s'entraident, se rencontrent, échangent autour d'un café, d'un atelier... ou d'un afterwork !

Notre espace communautaire, c'est un peu la salle de pause des entrepreneurs : on y partage ses galères, ses réussites, ses bons plans. Chacun y trouve une oreille attentive, des conseils concrets et une vraie dose de motivation. Et parce qu'on croit à la force du collectif, on travaille main dans la main avec des partenaires de confiance - financeurs, organismes de formation, experts - qui partagent notre mission : aider les entrepreneurs à réussir. Ateliers, webinaires, événements... autant d'occasions pour faire le plein d'idées, d'infos utiles et de nouvelles connexions. Chez Numbr, on n'est pas juste vos comptables. On est vos partenaires, votre réseau, et parfois... votre afterwork préféré.

Yoan BOUCHARD, Directeur associé chez Numbr
www.numbr.co

Parfois, nous avons besoin d'un coup de pouce pour trouver notre chemin, puiser dans nos ressources et trouver notre place dans des espaces externes tels que l'entreprise, les associations, etc.

Le Neurofeedback Dynamique : un allié pour avancer

Face aux événements de la vie, notre cerveau n'est pas toujours en mesure de fonctionner de manière optimale. Il peut répéter le même modèle de pensée, les mêmes pistes neuronales qu'il connaît. Nous allons alors nous soucier des mêmes choses encore et encore, incapable de nous mouvoir de manière flexible à travers nos pensées ou les tâches du quotidien. Le sommeil peut en être affecté. Les humeurs peuvent être instables. Les relations se fragilisent, la performance en pâtit.

Avec le Neurofeedback Dynamique, vous retrouvez en quelques séances flexibilité et résilience pour prendre des décisions facilement

et sans effort. Vous rappelez au cerveau comment s'autoréguler ou s'ajuster face aux situations, à l'instant T. Vous allez progressivement vous sentir plus fort.e, apaisé.e. En séance, tout ce que vous avez à faire est de vous détendre, d'écouter de la musique, de regarder l'écran ou de lire. Fermez les yeux si vous préférez ou accordez-vous une sieste !

Anne-Sophie DUBREUIL,
Praticienne certifiée en Neurofeedback
Dynamique



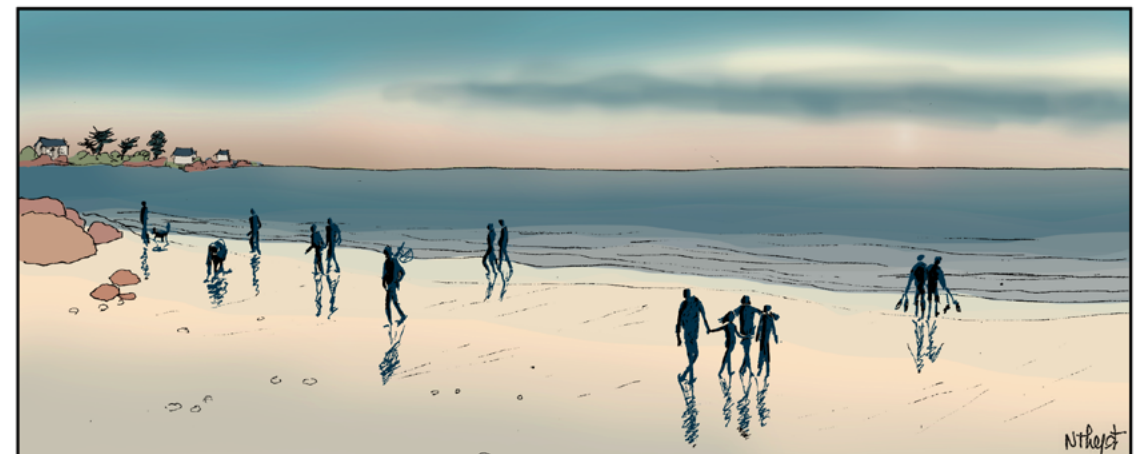
"Collective" – Noémi THÉPOT, Illustratrice



*Les autres sont les rochers
au milieu desquels nous construisons
nos châteaux de sable.*



*Ils sont la corde de sûreté
que nous pouvons attraper
lorsque les revers nous surprennent.*



Ils sont cette force au fond de nos êtres d'être reliés à d'autres êtres.

Fresque des nouveaux récits : un futur désirable pour tous

Karine LIMOUZIN,
Écrivain public - Biographe

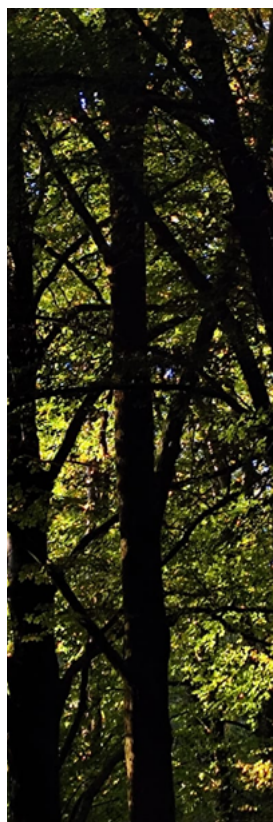
"Faire émerger un futur compatible avec les limites planétaires et désirable pour toutes et tous". Tel est l'objectif de la Fresque des nouveaux récits. L'occasion de réfléchir collectivement au monde que l'on veut pour demain.

Depuis quelques années se sont multipliés les ateliers dénommés "Fresques" pour sensibiliser le grand public autour du développement durable : fresque du climat, de la biodiversité, de l'économie circulaire, etc. Oui, mais... Et notre futur ? Qu'en est-il ? La Fresque des nouveaux récits, comme chaque fresque, commence par un jeu de cartes interactif pour expliquer l'influence des récits actuels qui ont fini par s'imposer naturellement à nous sur tous les pans de vie - besoins primaires, éducation, normes sociales, infobésité, consommation, etc. - en agissant sur nos modes de pensée et nos comportements. La lecture de cartes mises sur table nous permet de lever des verrous socio-cognitifs et de (re)prendre conscience de leurs répercussions. Une analyse qui pourrait faire froid dans le dos, mais qui, en réalité, m'a ouvert les chakras et montré toutes les voies possibles pour réfléchir, ensemble, à un autre monde.

À l'issue de cette réflexion commune, l'atelier se poursuit en petits groupes. Place aux participants pour réinventer un modèle de vie compatible avec les limites planétaires désormais connues, reconstruire un nouveau paradigme sociétal, repenser totalement notre manière de vivre ensemble. Tout est permis dans la coécriture de récits narratifs, tant qu'ils tendent vers un futur désirable, imaginé collectivement et en symbiose avec la nature, le respect de la planète et de l'Homme.

Ayant participé à deux reprises à cette Fresque, j'y ai vu des hommes et des femmes, jeunes et moins jeunes, en repartir convaincus, stimulés par cette réflexion collective, dans l'espérance de pouvoir un jour remodeler notre civilisation humaniste, la rendre plus équilibrée, plus inclusive, plus altruiste, en harmonie avec la nature. Toutefois, en écrivant cela, j'ai bien conscience, sans être défaitiste, mais en étant réaliste et en observant le monde autour de moi, que le chemin sera long pour y parvenir. Mais c'est en portant ces convictions, chacun autour de soi, que nous parviendrons à avancer.

Site : fresquedesnouveauxrecits.org



Coworking

La Maison du Port
Couëron

Location de bureaux
Salles de réunion . Ateliers . Séminaires

| EXEMPLES | | |
|---|---|---|
| SALLE N°1 1/2 JR 54 € | SALLE N°2 1/2 JR 72 € | 1 POSTE COWORKING 1 MOIS - TOUT COMPRIS 160 € |

Contactez Benoit au : 06 67 12 83 54
ou rdv sur FB/LaMaisonDuPortDeCouëron

Clisson, la mélodie douce et engagée d'un collectif en mouvement

À Clisson, l'antenne Femmes de Bretagne partition collective. À la baguette, consultante et formatrice en digitale, orchestre le tout avec impulsion, relie et fait vibrer les

Depuis l'ouverture de l'antenne en novembre 2023, plus de 370 entrepreneuses ont participé à 87 événements (ateliers, afterworks et rencontres inspirantes) animés par 55 intervenantes locales et soutenus par une trentaine de partenaires du Vignoble Nantais : entreprises, collectivités et restaurateurs. Chaque mois, le rythme reste soutenu : deux ateliers pros pour apprendre, partager et affiner sa stratégie, et un afterwork pour respirer, réseauter autrement et nourrir la convivialité.



& Loire-Atlantique résonne comme une belle Delphine Van Eerdewegh, entrepreneuse, webmarketing et communication enthousiasme et bienveillance : elle énergies.

Ce qui se joue ici dépasse la formation : c'est une aventure humaine, un écosystème où l'on apprend, on ose et on grandit ensemble. À Clisson, le collectif n'est pas une idée, c'est une évidence, portée par une joyeuse symphonie de femmes en mouvement.

Contactez Delphine Van Eerdewegh,
Coordinatrice Femmes de Bretagne & Loire-Atlantique - Antenne de Clisson
clisson@femmesdebretagne.fr • 07 61 69 66 57
www.femmesdebretagne.fr



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



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

Besoin d'un site web ÉCO-CONÇU ?

Fabrication 100% local
et 100% solidaire !



PENSER À

l'ORANGE CARRÉ

Contactez-nous > orangeccarre.fr

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



"Comprendre l'invisible pour manager autrement"
Catherine CIANCI
Editions Eyrolles

À la lecture et l'écoute de ce livre "Comprendre l'INVISIBLE pour manager AUTREMENT", mon cœur s'est réjoui. Chaque chapitre est accompagné d'interviews audio d'une trentaine de minutes, accessibles par QR code - idéal pour écouter tout en cuisinant ou pendant sa séance de sport. Catherine Ciani donne la parole à des dirigeants, formateurs, investisseurs et auteurs internationaux. Ils témoignent de leurs ressentis, sur les changements de paradigmes auxquels ils sont confrontés. Ils apportent des solutions, leur boîte à outils pour s'adapter et travailler sereinement. Considérer l'argent comme une conséquence plutôt qu'une finalité, écouter son intuition, accepter le vide et l'imperfection : autant de pistes pour reconnecter performance et sens. L'ouvrage éclaire ces mécanismes invisibles qui soutiennent nos choix, notre créativité et nos relations.

Chers librairies, écoles et entreprises : je peux organiser des rencontres et dédicaces avec l'autrice pour prolonger la réflexion, contactez-moi (coordonnées de Birgitta p. 3).

Birgitta, Saint-Nazaire

"Avoir le courage de ne pas être aimé"
Ichiro KISHIMI et Fumitake KOGA - Éditions Guy Trédaniel



La liberté commence là où s'arrête la quête d'approbation. Cet été, un best-seller venu du Japon a bousculé mes certitudes. "Avoir le courage de ne pas être aimé" est un dialogue philosophique audacieux basé sur la psychologie d'Alfred Adler. Sa thèse ? Notre malheur vient souvent de notre désir obsessionnel de plaire aux autres. En cherchant constamment l'approbation, nous nous enfermons dans une prison invisible. Le livre propose une révolution intérieure : nous libérer du regard des autres. C'est paradoxalement en osant déplaire que nous pouvons établir des relations sincères et profondes. Cette lecture m'a appris que les relations saines ne naissent pas de la complaisance mais du courage d'être soi. Que respecter l'autre commence par se respecter soi-même. Un livre qui dérange, autant qu'il libère.

Françoise, Nantes

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

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



Chez Chlorophylle
le Bio de Qualité

La coop bio NANTAISE depuis 1985 !

Une histoire de femmes et d'hommes
Respect mutuel

Adhérent, client, salarié, fournisseur ou prestataire de service : au sein de la coopérative, **le respect de chacun est la règle.**

Notre raison d'être
Le cap à tenir

Dans un environnement en constante évolution, développer une filière bio de **qualité, équitable et durable** pour une **CONSOMMATION PLUS SAINE.**

Une coopérative
L'intérêt général d'abord !

Le profit réalisé reste au sein de la coopérative pour **assurer la pérennité de Chlorophylle ou investir dans la filière, par exemple pour soutenir de nouveaux producteurs.**

Coopérative de consommateurs
C'est vous qui décidez !

Vous êtes représenté(e) par les adhérents bénévoles qui siègent au **conseil d'administration** (mandat de six ans) et chaque année, vous pouvez assister à **l'assemblée générale** et vous y exprimer.

7 magasins bios
à Nantes et dans l'agglomération !

www.chlorophylle-coop.com

f i y in

La Coopérative, l'alternative funéraire

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

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

COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE DE NANTES

www.cooperative-funeraire.coop

Agence d'Orvault
7, Rue Louis Blériot
44700 Orvault

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

Agence de Nantes
119, bd Schuman
44300 Nantes

LES HÉRONS

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

Informations : www.lesherons.com

LA MAISON DU PORT (COUËRON)

Tous les 1^{er} dimanches du mois : "Café Ébullition" à 15h. Café associatif, troc de vêtements, partage d'idées, coin enfants, bonne humeur.
A la maison du Port, 4 quai du Commandant Lucas à Couëron

Pour en savoir + : www.facebook.com/CoueronEbullition

CADO PARTY!

Nouveau lieu
4 rue Paré
Nantes centre
proche tour Bretagne

du 14 novembre
au 23 décembre

2^e MAIN CHIC
ILLUSTRATIONS CHANMÉ
TATOUAGE DE SAPES
ET PÉPITES DE OUF

chez
**marie
& alphonse**

Ouvert du mercredi au samedi - 11h à 20h
Dimanche 6, 14 et 21 décembre - 11h à 17h30
Lundi 22 et mardi 23 décembre - 11h à 19h

Partners: Ridik, MISTEGLIO, CRUCU bisu

CHLOROPHYLLE

- Vendredi 5 décembre de 20h à 23h30
Foire aux vins - Soirée dégustation en présence des vignerons partenaires de la Coop, au magasin Chlorophylle de Basse-Goulaine
Pôle Sud, 5 rue de l'Atlantique à Basse-Goulaine

ÉNERGIE DE NANTES

- Mercredi 19 novembre à 18h30
au Bar Île, 9, Boulevard Gustave Roch à Nantes
Apéro d'échanges convivial pour découvrir EDN et peut-être adhérer !

Informations sur energie-de-nantes.fr/agenda
ou sur la page linkedin de Énergie de Nantes

AU PROFIT D'ALTERSOIN

- Dimanche 14 décembre à 15h - Salle du Dix, 10 place des Garennes à Nantes
Concert de la chorale "Pass'moi l'Sol"
- Samedi 10 janvier à 20h au Théâtre de la Gobinière, 37 Avenue de la Ferrière à Orvault
Concert de la chorale "Deep River Voices"
- Dimanche 18 janvier 2026 à 15h au Théâtre de Rezé - 6 rue Guy Le Lan à Rezé
Pièce de théâtre : Moustique (de F.Arca)

Informations sur la page facebook d'Altersoin
pour tous 44 et au 09 53 89 15 60

CHEZ MARIE ET ALPHONSE

- Du 14 novembre au 23 décembre
Cado Party : 2^e main chic, illustrations chanmé, tatouage de sapes et pépites de ouf

Nouveau lieu : 4 rue Paré à Nantes, ouvert du mercredi au samedi 11h 20h

LES CONFÉRENCES MAIF

- Jeudi 27 novembre à 18h30 à l'Agronaute (ancien MIN) rue du Sénégal à Nantes
Conférence facilitée de Patrick Viveret, philosophe. Réflexion critique sur notre rapport à la richesse et à l'argent. Organisé par le collectif de la finance solidaire (Nef, Moneko, Attac, Les Cigales PDL, Pôle militant MAIF)

Informations sur moneko.fr/event

- Lundi 1^{er} décembre à 18h30
à la Chapelle des Ursulines à Ancenis

Conférence de Juliette Duquesne.
L'eau, un élément vital en péril
Informations sur communauté.
maif.fr

CLAIRE LHUISSIER (NANTES)

- Vendredi 28 novembre de 9h à 17h30
"Cultivez une vraie disponibilité" : masterclass autour de Chantal Blanchette et Vivianne Verry pour tous les professionnels de l'accompagnement, les aidants et les soignants. Comment rester "à disposition" et intègre dans son énergie ? Deux conférences et deux ateliers pour se sensibiliser à la théorie polyvagale (TPV), revisiter la notion de lâcher-prise et acquérir des outils de retour au calme.
CEFRAS, 14 bd Winston Churchill à Nantes
Tarif : 150 € (PROMO 120 € avec le code IM1125)

Infos et inscriptions au
06.07.38.88.95 ou LinkedIn :
Claire Lhuissier

DAILY BIKE (CLISSON)

- Du 27 Février au 1^{er} Mars 2026
Daily Bike, le vêtement Actif, Local et Naturel aura un stand sur le Salon Natura à La Trocardière (Rezé)
www.daily-bike.com

SALON NATURA (REZÉ)

- Du 27 février au 1^{er} mars à la Trocardière a Rezé
Alimentation, bien-être, habitat, environnement, cosmétique, loisirs, artisanat
Le magazine sera présent sur le stand 126 avec ses partenaires
www.salon-natura.com

27 NOV NANTES
L'Agronaute (ancien MIN)
Rue du Sénégal

Patrick VIVERET
Philosophe & essayiste

ACCUEIL à partir de 18h30
CONFÉRENCE/DÉBAT à 19h

BAR SUR PLACE
GRIGNOTAGE OFFERT

PRIX LIBRE
& CONSCIENT
(conseillé 10€)
Moneko, Euro, CB

**Réflexion critique
sur la richesse
& le rapport à l'argent**

Nous avons l'honneur d'accueillir
M. Patrick Viveret, philosophe et essayiste,
pour une intervention sur le thème :
« Reconstruire nos imaginaires
sur les questions de richesse, de monnaie
et de dette mais aussi de démocratie »,
suivi d'un débat participatif.

Organisé par
Le Collectif de la Finance
Alternative et Solidaire

Logos: CIGALES, 2, moneko, NEF, G1 June, MAIF, Pôle militant de Nantes, Réseau ESS, Réseau de l'économie solidaire

FRESQUE DES NOUVEAUX RÉCITS

- Jeudi 18 décembre de 14h à 17h
Atelier Fresque des Nouveaux Récits à l'Épicerie ADDA, 18 rue de Savenay à Nantes.
 - Mardi 6 janvier et lundi 2 février de 18h à 21h
Atelier Fresque des Nouveaux Récits au Grand Bain, 20 All. de la Maison Rouge à Nantes
- Informations et inscriptions :
fresquedesnouveauxrecits.org

LA CUISINE DES HÉRONS

- Mercredi 4 février à la Maison de Quartier
La Mano, 3 rue Eugène Thomas à Nantes
La communauté des Hérons vous convie à deux moments gourmands et chaleureux.
Dîner à 19h et/ou Atelier cuisine à 15h

Sur inscription : bonjour.lesherons@gmail.com
Participation libre sur place



Les Hérons,
un autre voyage
en métropole nantaise

4 fév.

LA CUISINE DES HÉRONS

ATELIER CUISINE
(à partir de 15h)
DÎNER CONVIVIAL
(à partir de 19h)



Artwork : M. Bérangio 2023

L'hospitalité au menu !

La communauté des Hérons vous convie à deux moments gourmands et chaleureux.

Un dîner en toute convivialité - 19h

Venez goûter à la richesse culinaire de nos cuisiniers et cuisinières
et voyager à travers les saveurs du monde.

Un atelier cuisine - 15h

Découvrez les secrets de nos chef-fe-s
et mettez la main à la pâte avant le grand repas.

Sur inscription : bonjour.lesherons@gmail.com

Participation libre sur place

Places limitées. Soyez les premier.ères à réserver !

Maison de Quartier La Mano 3 rue Eugène Thomas, Nantes



[lesheronsnantesmetropole](https://www.facebook.com/lesheronsnantesmetropole)

[@les_herons](https://www.instagram.com/les_herons)

www.lesherons.com