

ICI & MAINTENANT

MAGAZINE GRATUIT · NANTES, SES ALENTOURS, SON VIGNOBLE



THÈME

LA CONNAISSANCE DE SOI

GRATUIT · JUIN 2020 · PREMIER NUMÉRO

« Préparez l'avenir avec
la Coopérative Funéraire de Nantes.

Votre opérateur funéraire
éthique et solidaire.



Venez nous rencontrer au Forum Titi Floris
7, Rue Louis Blériot - 44700 Orvault
Tél : 02 85 52 38 39



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE NANTES

www.cooperative-funeraire.coop

Conception : www.lasouriscourtjours.fr • Illustrations : FreePik • Crédit photo © Coopérative Funéraire de Nantes -
Bleuenn Lefebvre • Coopérative Funéraire de Nantes SCIC SAS au capital variable de 24 940 euros - Responsable Légal :
Sabine Le Gondec - Hab. Préf. 201644203 - N°RIAS 16006132 - Siret 821 753 720 00019 - APE 9603Z

VOUS ÊTES ICI ET MAINTENANT AVEC NOUS !



© Olivier Guitard

Ici et maintenant, un magazine qui nous parlera des liens intimes entre nos chemins de vie(s) et les différentes manières dont ceux-ci peuvent influencer la nécessaire transformation de notre société.

Dans ce premier numéro, nous avons voulu faire connaissance.

**Tout naturellement nous l'avons dédié
à « LA CONNAISSANCE DE SOI ».**

Nous avons demandé à des ami.e.s, des partenaires de se prêter au jeu. Chacun.e a évoqué ce thème au travers de ses activités. Merci à eux.elles.

Quant à moi, je voudrais vous parler en quelques mots de l'anxiété... un des maux les plus prégnants dans notre société actuelle... Et je ne suis pas épargné !

Quand je suis angoissé, je m'aperçois que je mets en place une stratégie d'évitement : j'ai peur d'être jugé, de ne pas être aimé, de ne pas être « performant »...

Cela veut dire que ma zone de confort est trop étendue ! Je ne vais pas au contact de mes peurs. Et c'est un cercle vicieux puisque, à force, cela les alimente...

Pour continuer d'avancer je puise alors dans mes valeurs de vie, je recherche l'inspiration autour de moi. Je sais que je ne peux pas agir sur le futur, que le passé est fini, mais je peux agir aujourd'hui. Je peux penser ma vie mais ce n'est pas pour cela qu'elle sera illustrée !

À travers ce magazine, nous formulons le vœu de nous inspirer pour dessiner un monde coloré, positif et sûr de lui !

Mathias,

Directeur de l'agence de communication
La souris court toujours

ICI & MAINTENANT

Magazine gratuit

Numéro 1 - JUIN 2020

Édité par La souris court toujours

56 rue Fouré - 44000 NANTES

10 000 exemplaires - distribution :

Métropole Nantes - Vignoble nantais

ISSN en cours

Directrice de publication, rédactrice en chef, publicité

et partenariats : Sylvie HURON - sylvie@lasouriscourtjours.fr

Conception et graphisme :

Anne-France LEROY sous le regard exigeant de Mathias MARY

Impression : Docuworld, Ste-Luce-sur-Loire

Crédit photos : Shutterstock, © Envato - Rawpixel

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

Sortie du n°2 le 15 octobre 2020. Bouclage publicitaire : le 23 septembre.

Retrouvez Ici et Maintenant sur facebook et instagram

TOC, TOC, TOC, QUI EST LÀ ? AUX CRÉATEURS DU MAGAZINE LA PRIMEUR DU MICRO !

*Interview croisée
réalisée par Mariette Phulpin*

Moi c'est Sylvie, Directrice d'une agence de com. J'aime voir grandir ma fille et cet effet miroir qui fait travailler sur ce qu'il faut (re-) penser dans nos comportements ! J'éprouve actuellement un intérêt grandissant pour les plantes — à consommer, médicinales...

Et Mathias ! Gérant d'une agence de com et développeur local en herbe, ou en béton, d'associations ! J'aime la musique, à pratiquer comme à écouter ; je trouve que c'est un anxiolytique hyper puissant et de la même façon je suis gourmand #teamchocolat.

Anne-France ! Je suis Directrice artistique et graphiste, j'aime la peinture, la nature, l'herboristerie et mon grand kif c'est d'être seule sur une plage en bord de mer ou en forêt !

Avant qu'on mette le nez dedans, Ici et Maintenant c'est comment ?

M : c'est imparfait à l'image de notre monde, c'est vrai, simple et direct comme dans la vie, un instantané pas léché comme dans le métier (on n'y retrouve pas d'embellissement de communicant tmtc) ;

S : c'est un ovni, un rêve et aussi un peu rebelle !

A-F : c'est fait pour plaire aux gens ouverts pour changer les mentalités dans un esprit communautaire.

En quoi le magazine est lui-même très ici et maintenant ?

S : il est gratuit et imprimé localement !

M : il y a des annonceurs qu'on ne retrouve pas ailleurs !

A-F : c'est une vitrine pour toutes les personnes qui ne sont pas habituellement considérées, qui font les choses différemment, sans lisibilité, mais qui toutes, partagent les mêmes valeurs humaines.

Un coup de cœur à souligner avec ce rêve devenu réalité ?

S & M : on y retrouve l'essence de toutes les rencontres de l'agence (La Souris court toujours ndlr) depuis 10 ans : chaque personne et/ou projet accompagné.e comme croisé.e, avec lesquels ça a «connecté», est dedans ; ce sont eux qui ont inspiré ce magazine !

A-F : c'est une ode à toutes ces personnes libres, peu importe ce qu'elles font, qui n'ont pas peur, ne suivent pas le mouvement et ne se laissent pas mettre en boîte par la société, pour que l'humain ne se définisse plus par ce qu'il consomme mais par ce qu'il est !

Ici & Maintenant c'est quoi ?

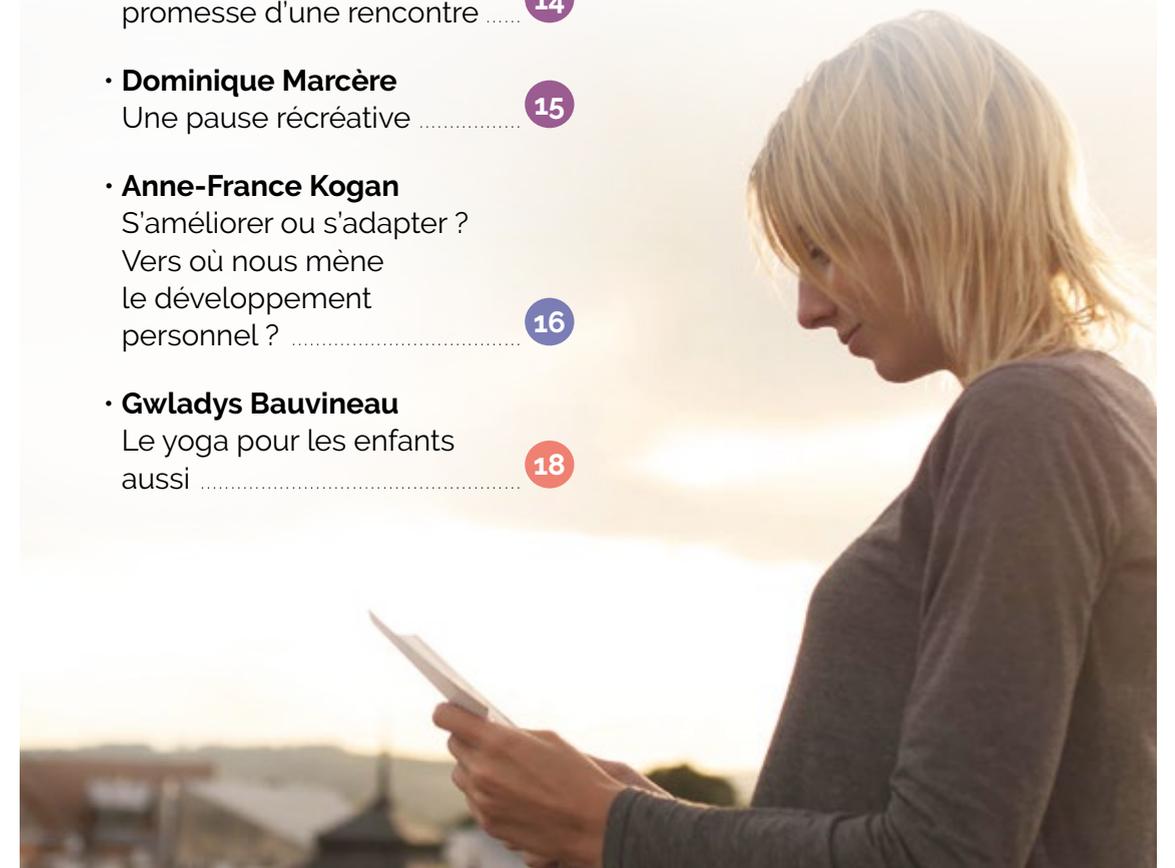
En soi c'est un projet pensé depuis 2-3 ans maintenant chez La Souris court toujours, l'agence de communication de Mathias & Sylvie. Il est resté sur pause entre la maladie de l'une et le lancement d'autres projets de l'autre.

C'est la rencontre avec Anne-France et son agenda qui nourrira l'étincelle. Nous nous sommes sentis soutenus par le souhait d'avoir un véritable impact, surtout en cette période de confinement, vécue par beaucoup comme inédite.



SOMMAIRE

- **Aline Crépeau**
Interviewée pour le thème
La connaissance de soi 6
- **Maël Pondaven**
Bâtir c'est se construire
aussi 10
- **Emmanuelle Guilbaudeau**
Reprendre le chemin de soi
grâce au trèfle violet 12
- **Véronique Bouquet**
La connaissance de soi, la
promesse d'une rencontre 14
- **Dominique Marcère**
Une pause récréative 15
- **Anne-France Kogan**
S'améliorer ou s'adapter ?
Vers où nous mène
le développement
personnel ? 16
- **Gwladys Bauvineau**
Le yoga pour les enfants
aussi 18
- **Ombeline Hoor**
Femme, à travers toi
je m'aime 20
- **Anne-France Leroy**
Le coin des enfants
et de leurs parents 22
- **Marine Chérel**
La chronique de Marine 24
- L'agenda 26





LE DOSSIER

Aline Crépeau,
Facilitatrice en intelligence collective

SI JE VOUS DIS « LA CONNAISSANCE DE SOI », ÇA VOUS ÉVOQUE QUOI ?



Cela m'évoque un chemin de randonnée en haute montagne. Un chemin non balisé, et sans fin, sans carte topographique. Quelquefois on progresse vite, la vue se dégage, ça nous donne l'impression d'une certaine clairvoyance. Et puis d'autres passages sont plus difficiles, on a envie de rebrousser chemin.

Ce chemin est ponctué de rencontres :

- **Les guides** nous aident à avancer, nous font accoucher de « qui on est » : psys, professionnels de l'accompagnement, par exemple.

- **Les sherpas** font un bout de chemin avec nous, ils connaissent les passages, ils vont nous aider un peu. Ce sont des gens que l'on rencontre (un collègue, un partenaire, un ami...) et qui nous font avancer, certains ne savent même pas qu'ils nous aident, ou qu'ils nous remettent sur le bon sentier parce qu'on s'était perdu !

Est-ce important en ce moment particulièrement ?

En ce moment, la connaissance de soi nous aide à développer notre résilience, à mieux gérer nos états émotionnels, les peurs individuelles et collectives, **et à aborder les transformations qu'il faudra engager demain.** C'est donc très important oui !

Le confinement peut être un accélérateur pour ceux qui veulent regarder à l'intérieur d'eux-mêmes. J'aime beaucoup Irvin Yalom, professeur de psychiatrie et auteur, il dit que **pour établir une relation avec autrui, il faut avant tout établir une relation avec soi-même.**

Ces connaissances de vous-même acquises en chemin ont-elles une influence sur votre métier ?

Mon métier est d'accompagner les équipes dans les transformations : transformer la façon de travailler ensemble. Les équipes ce sont « des êtres humains qui font équipe », dans les entreprises, les associations, les réseaux, les universités, écoles, etc.

J'invite la créativité, l'ouverture, la coopération, l'intelligence collective à émerger.

Ma mission est de transformer notre façon de travailler ensemble et de vivre ensemble dans le monde professionnel, pour remettre

l'humain au centre dans un objectif de durabilité : pour la planète bien sûr, mais aussi pour des relations durables. **Il s'agit de grandir ensemble et de développer l'écologie humaine.**

Cette démarche (de connaissance de moi) me permet de sans cesse remettre en cause ma façon d'être et de faire. Je pose des règles : d'ouverture, de présence, de curiosité, je dois donc les « incarner ».

Chacun parle en fonction de sa position intérieure, ça influe sur les relations aux autres. Si je suis en colère et que je ne parviens pas à me distancier de cette émotion, je vais la transmettre d'une façon ou d'une autre dans mon intervention, je n'aurai pas la même ouverture et la même présence au groupe !

Plus on avance sur le chemin de la connaissance de soi, plus l'estime de soi et la confiance en soi grandissent.

Elles nous donnent alors l'autorisation d'agir de façon plus spontanée, d'adapter en conscience l'intervention, tout en étant en lien avec le groupe.

Quel est le lien entre cela et le « positionnement » de votre entreprise ?

Mon entreprise s'appelle « Les Chantiers insolites » : c'est la promesse d'ouvrir une belle page, commencer un chantier de transformation, « on retrousse ses manches et on ose ».

Insolite c'est parce que ça étonne, ça surprend. Parce que ça crée et que ça transforme.

Et c'est aussi étonnant car j'emploie des méthodes insolites ! Je suis très curieuse, j'ose, j'explore, je mélange des outils, je voudrais encore plus oser, car **pour transformer il faut sortir de sa zone de confort, prendre des risques.**

Voulez-vous ajouter quelque chose à l'attention de ceux qui font le magazine ?

Merci de créer ce magazine, un espace d'inspiration pour notre « communauté », **celui où l'on pourra s'y retrouver.**

J'ai envie de vous dire : **étonnez-nous !**

Interview réalisée par **Sylvie Huron**
le 24 avril



Je vous accompagne à révéler vos talents



Reconversion professionnelle
Entrepreneuriat
Direction d'entreprise

Parce qu'on ne peut pas dissocier l'Homme de son projet, je vous propose un accompagnement individuel et sur mesure vers la réussite de votre projet professionnel : reconversion, création ou reprise d'entreprise, développement d'opportunités...

Prochain stage « Reconversion professionnelle : Illusion ou Réalité »
Les 29 et 30 août 2020 région Nantaise
Autres stages et inscriptions www.marinelemoigne.fr

N°activité OF 52440625244-Formations CFP & DATADOCK - RCS Nantes 532 394 822

Vous allez aimer vendre

Votre formation
éligible au FNE*
à 100 %



Kapyrus

Avec **les Neurosciences**,
découvrez une vente **humaine et positive** :

- Vendre **en restant soi-même**
- Être **aligné sur ses motivations** profondes
- Définir une **stratégie commerciale**
- Comprendre ses clients et **gérer son stress**
- Rester serein face à toute situation

FORMATIONS
en salle
en ligne

À Saint-Herblain
06 25 18 50 18

karine.pasco@kapyrus.com
www.kapyrus.com



ACCOMPAGNEMENT
individuel

Karine PASCO
Consultante & Formatrice en Performance Commerciale
Certifiée en Approche Neuro-cognitive et Comportementale

* Le Financement FNE prise en charge des formations pendant le chômage partiel.



BÂTIR C'EST SE CONSTRUIRE AUSSI !

Maël Pondaven,
Ingénierie et conseil environnemental vous raconte...

Je parle de bâtir, non pas ces grands bâtiments de béton et d'acier, ni ces murs qui coupent les liens des peuples, mais bien de ces **bâtiments créatifs et résilients**, bâtis par leurs occupants à l'aide de **matériaux sains**, et de ces **habitats collectifs, d'éco-hameaux et d'oasis** !

Il y a 12 ans, je participais à mon premier chantier participatif « paille » (*ndlr : un chantier participatif est un événement durant lequel des particuliers travaillent ensemble bénévolement. Un « chantier paille » concerne la construction d'un bâtiment avec des murs de paille.*)

Le fait de rentrer en connexion avec les matériaux, de faire et rire ensemble a été une vraie révélation pour moi. C'est de là que m'est venue cette devise : **bâtir c'est se construire aussi** !

Philippe Simay évoque la construction de maisons traditionnelles dans la cité de Tiébélé au Burkina Faso. Il explique qu'au-delà de l'acte de bâtir, c'est un événement social et culturel au cours duquel tous les membres de la communauté participent.

Bâtir devient un moment de partage, de cohésion, de transmission de connaissances et d'identité culturelle !

Souvent contactés pour des questions techniques (bioclimatisme, aspects juridiques, financiers...), nous expliquons que ces outils sont nécessaires mais qu'ils sont au service des projets et non l'inverse.

Ainsi, nous accompagnons ces humains en quête d'un abri résilient, facteur de lien social.

Nous nous basons sur des outils d'intelligence collective, de gouvernance partagée, qui, à leur manière, permettent de cheminer sur nos postures et d'accueillir, avec bienveillance, nos réactions, nos émotions, afin de **bâtir des stratégies communes**.

Gandhi nous enseignait : « sois le changement que tu veux voir dans le monde ». **Souhaiter bâtir son projet c'est en soit se construire aussi, pour construire l'avenir et incarner le changement que nous voulons voir !**

Maël Pondaven

Compagnon Oasis*, il facilite l'éclosion et le développement d'Oasis dans l'Ouest. Fondateur **d'omsweetôm environnement**, agence d'ingénierie et conseil environnemental, qui facilite les dynamiques participatives des projets de construction de bâtiments.

Son site : omsweetom-environnement.fr

Sources d'inspiration : Philippe Simay « Habiter le monde », éditions Actes sud / Arte Edition.

* Les Oasis sont des éco-lieux accompagnés par le mouvement Colibri. Ces lieux font émerger une société fondée sur l'autonomie, le partage et la convivialité.



MALADE DES PESTICIDES

UNE ASSOCIATION À VOTRE ÉCOUTE



Exposé(e) aux pesticides durant votre carrière **PROFESSIONNELLE ?**

NE RESTEZ PAS SANS RÉPONSE(S) !

06.40.19.87.98 / WWW.PHYTO-VICTIMES.FR

PERMANENCE - SAINT-HERBLAIN



A.M. MULTISERVICES

DÉPANNAGE ET TRAVAUX

J'interviens en électricité,
plomberie,
petits travaux de bricolage, etc.

ARNAUD MOKOS
Mobile : 06 25 55 19 72
ammultiservices44@gmail.com



REPRENDRE LE CHEMIN DE SOI GRÂCE AU TRÈFLE VIOLET

Emmanuelle Guilbaudeau, praticienne en herboristerie et phytothérapie vous raconte...

Ces jours-ci, j'ai besoin d'ancrage et de connexion aux éléments naturels qui m'entourent : je sens le besoin d'ôter mes chaussures, et de fouler l'herbe mouillée de la rosée du matin.

Le confinement m'a privée de cette relation fondamentale à la nature, source d'équilibre et d'ondulation pour moi.

Je nourris ma sécurité physique et psychologique, au contact de l'arbre, de la terre, des fleurs, du ciel, des oiseaux, des Hommes, du vivant quoi !

Je me redécouvre dans l'enfermement, et je réactive la connexion à mes profondeurs, à l'intime en moi : par la méditation, le silence, et la pleine conscience.

Comme la tortue, je ralentis, j'observe, j'avance prudemment, sécurisée sous mon toit, ma carapace.

Je découvre la palette colorée de mes émotions, et je prends soin de mes besoins, je m'efforce d'être fidèle à moi-même, unique. J'ose me révéler telle que je suis, sans filtre, dans ma vulnérabilité et mon authenticité.

J'arbore le rouge, l'orange, le jaune, le vert, le bleu, et je fais une pause sur le violet.

Cette couleur intemporelle, celle du trèfle violet, attire l'œil du passant, sur les pelouses non tondues de la ville.

Un souvenir d'enfance, de goût sucré, de spontanéité et d'innocence. Une envie irrésistible de me rouler dans l'herbe, de sentir ses coumarines (odeur du foin coupé), et de me laisser aller, de lâcher prise.

Laisser mes attentes sur moi-même, sur les autres. Laisser mes constructions mentales sur la façon dont devrait être ma vie ou celle des autres. Me débarrasser de la négativité, mettre à distance les crises, les réactions de panique, de peur, de confusion souvent contagieuses.

Le trèfle violet* agit comme équilibreur, aidant chacun à se sentir unique, centré, dans le moment présent. Quel émerveillement !

* de son nom latin *Trifolium pratense*

Emmanuelle Guilbaudeau

Elle vous accueille au Solilab en consultation et organise des stages et des formations (cf. agenda).

Son site : terraherba.fr

Sources d'inspiration : Les élixirs floraux, Anne Mc Intyre ; L'oracle des animaux, Arnaud Riou ; Fondements de la santé, école d'herboristerie canadienne Floramedicina.



LA RECETTE D'EMMANUELLE

UNE BOISSON PLEINE DE MINÉRAUX, POUR RETROUVER DE L'ÉNERGIE :

INFUSION FROIDE OU CHAUDE

Pour une tasse :

- 4 feuilles d'ortie
- 4 feuilles de menthe poivrée
- 4 fleurs de trèfle violet

La quantité indiquée concerne des plantes fraîchement cueillies. Si vous souhaitez utiliser des plantes sèches, diminuer la quantité par 2.

• Mettre vos plantes dans une tasse, et verser 200ml d'eau frémissante.

• Fermez votre tasse par un couvercle, afin de conserver les huiles essentielles évaporées.

• Laisser infuser 20mn, et retirer les plantes. Vous pouvez boire cette infusion chaude, ou préférez la laisser refroidir.

Ses apports : calcium, magnésium, fer, silice, vitamine B9, phytostérols...

Ses bienfaits : apaisement, reminéralisation, digestion, circulation, élimination.

COURRIER DES LECTEURS

Chaque trimestre, je vous propose de répondre à vos questions sur l'herboristerie, la phytothérapie, la nature. **Vous pouvez les envoyer à**

terraherba@gmail.com en indiquant « Magazine Ici et Maintenant ».

J'y répondrai dans le prochain numéro.

À bientôt !

Les Isles
RESTAURANT - BAR À VIN

CUISINE MAISON ET AUSSI TERRASSE OMBRAGÉE

une CAVE À VIN
des CONCERTS, des IMPROS,
une ÉPICERIE À CD (du coin)
des WEEK-END CRÉATEURS, des EXPOS...

Le MIDI du LUNDI au VENDREDI
Le SOIR Les JEUDIS et VENDREDIS

29 RUE DES CHEVALIERS - HAUTE-ÎLE - REZÉ
02 40 75 49 06
restolesisles@gmail.com



LA CONNAISSANCE DE SOI, LA PROMESSE D'UNE RENCONTRE ?

Véronique Bouquet,
thérapeute et formatrice vous raconte...

Mais, qui est le « soi » que l'on cherche à connaître ?

Cette question nous invite à différencier le « petit moi » du Soi. Le petit moi cherche à exister, s'intégrer, se sentir important selon des critères d'appartenance, de réussite de son époque ou de sa famille. Le Soi est la partie de nous qui existe au-delà de tout conditionnement : c'est notre nature profonde qui ne demande qu'à s'expanser, à l'image d'un rosier qui pousse et repousse, toujours rosier, qu'il soit régulièrement taillé ou libre.

Nous ne décidons pas de ce que nous sommes profondément, nous le découvrons. Cela nous invite à passer des « croyances sur soi » à la connaissance de soi. Cette lucidité demande de l'authenticité et une curiosité bienveillante. Se connaître, c'est reconnaître nos zones d'ombre autant que nos talents et qualités.

La période inédite actuelle a à la fois une portée universelle et un écho individuel pour chacun d'entre nous. Elle est une occasion d'aiguiser notre discernement pour entendre qui est aux commandes de notre être. Est-ce nos automatismes, nos peurs, une réaction de survie ? Ou un appel, une évidence, quelque chose de notre intégrité ?

Certains se sont repliés. Par peur ? Par responsabilité vis-à-vis des autres ? Pour revenir à son essentiel ? D'autres ont agi vers l'extérieur. Pour se sentir utiles et importants ? Répondre à un élan empathique ou créatif ? Être dans son éthique interne ?

C'est donc moins ce que l'on fait qui va nous révéler, que l'intention avec laquelle nous le faisons. Seul nous-même pouvons savoir intimement ce qui guide nos actes, nos décisions. Le petit moi ou notre être profond ?

Et qui décide-t-on de faire croître ?

Car permettre à notre être profond d'émerger, de croître et de se révéler est une responsabilité vis-à-vis de nous-même comme du monde. Notre individualité est unique. **Si nous n'exprimons pas cette note singulière, personne d'autre ne la fera résonner dans la symphonie du monde.**

Véronique Bouquet

Prochaines formations à partir de septembre, à l'attention des psychologues et professionnels de la relation d'aide : sur l'enfant intérieur, l'accompagnement de la femme enceinte, ou la posture du thérapeute.

Elle est l'autrice de « Bébé mon amour, le lien mère enfant de la conception au sevrage » aux éditions Dangles.

Son site : veronique-bouquet.fr



Dominique Marcere,
pratiquante et formatrice de l'acte de peindre, de dessiner vous propose...

UNE PAUSE RÉCRÉATIVE

Aujourd'hui j'exerce ma créativité, je me lâche et j'ose... Avec ce défi proposé par Dominique (pratiquante et formatrice de l'acte de peindre, de dessiner).

La conversation téléphonique est un moment propice pour gribouiller surtout quand celle-ci dure en longueur. Alors prenez votre crayon, et dans un coin de votre papier, allez-y, lancez-vous... et envoyez-nous votre crayonnage sans complexe et avec joie.

Envoyez votre gribouillage à contact@dominique-peinture.fr en précisant votre prénom et votre adresse postale.

Le gribouillage choisi pour sa pertinence et le rebond créatif de son auteur sera publié dans le prochain numéro « Ici et Maintenant ».

A gagner : un cadeau surprise pour poursuivre votre élan créatif.

Retrouvez Dominique sur :

Son site : www.dominique-peinture.fr

Facebook : [atelierdominiquepeinture](https://www.facebook.com/atelierdominiquepeinture)

Instagram : [dominiquemarcere](https://www.instagram.com/dominiquemarcere)

Intervention en milieu scolaire : unatelierpourlapaix.jimdo.com



S'AMÉLIORER OU S'ADAPTER ? VERS QUOI NOUS MÈNE LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ?

Anne-France Kogan,
Professeure en Sciences de la communication, Université Rennes 2

Les livres inondent les rayons « sciences humaines » de nos librairies. Ils dépassent les ventes de livres de cuisine, réjouissant les éditeurs.

Réussir sa vie, être guidé-e sur les chemins de la réussite, votre équation du bonheur... qui refuserait ?

Il faut l'admettre, le développement personnel est un mouvement de fond, une attitude partagée par un nombre croissant de personnes. Il consiste à utiliser tous les supports et toutes les situations possibles pour chercher à s'améliorer continuellement.

Pourquoi **le travail sur soi** est-il aujourd'hui investi d'un tel prestige ?

Quand un phénomène traverse les époques, c'est souvent parce qu'il remplit une fonction qui se situe à un autre niveau que celui sur lequel il promet d'agir.

Le développement personnel permet à chacun de continuer à *croire* en ses chances et de devenir *quelqu'un*. Mais cette promesse prend une résonance particulière dans **un monde où les leviers dont on dispose pour agir sur sa propre vie sont objectivement de plus en plus hors de portée.**

Il ne s'agit ici ni de blâmer ce mouvement, ni de s'en réjouir naïvement. Que le développement personnel aide certains à vivre, il n'y a nullement lieu d'en douter.

Mais est-il un instrument d'adaptation au système ou un moyen de faire bouger les lignes ?

Anne-France Kogan

Pour aller plus loin :

Marquis Nicolas. (2017). « Les impasses du développement personnel : L'obsession de la quête de soi ». *Revue du Crieur*, 7(2), 38-53.

Sur France Culture :

Écoutez l'émission Modes de vie - Mode d'emploi « *sommes-nous-entres-dans-la-societe-du-developpement-personnel.* »



REJOIGNEZ LA NOUVELLE CRÉATION RENGA UN PROJET POUR LES 16-30 ANS

VIDÉO DANSE MUSIQUE

Pour celles & ceux qui aiment
bidouiller la vidéo, la musique, écrire, danser...

Pour s'initier à la création vidéo et musicale, au VJing,
à la manipulation de contrôleurs et de logiciels spécialisés
Ableton live, Maschine, FL Studio, Modul8... et à la danse.

GRATUIT

Dès **JUILLET 2020** & certains week-end de sept. à janv. 2021
Contacter Cathy : 06 09 52 36 82 - contact@marie-et-alphonse.com

un projet impulsé par : en partenariat avec :




ekite
Nature - Vrac - Local

**TOUTES VOS COURSES
LIVRÉES OÙ VOUS LE SOUHAITEZ**
Nantes Nord Loire & Sud Loire



C'est très simple !

Retrouvez-nous sur
www.ekite.fr

La Nature nous donne tout...



LE YOGA POUR LES ENFANTS AUSSI !

Gwladys Bauvineau,
professeure de Yoga pour enfants et adolescents vous raconte...

Leur donner des outils pour être des adultes épanouis

Les pratiques bien-être ne sont pas réservés qu'aux adultes, les enfants peuvent aussi en bénéficier.

Ils s'en servent déjà de façon instinctive, intuitive. Ils ont beaucoup de facultés qu'on ne soupçonne pas. Nous pouvons en tant qu'adulte, parent, éducateur, **les accompagner vers ces clefs de conscience.** Les enfants ne verbalisent pas ce dont ils ont besoin. Ils vont explorer par le corps les sensations et en général, s'ils ont le sourire à la fin d'une séance, c'est que vous les avez aidés à trouver la bonne voie.

Aujourd'hui, nous sommes dans un monde en changement. Les nouvelles générations que représentent nos enfants ont une prise de conscience bien plus grande que nous. Ils s'ouvrent au monde et se relient plus facilement entre eux.

Je le vois en tant que mère, en tant que professeure. L'enfant est là, présent, il a soif de savoir, il est connecté à la Terre aussi bien qu'à l'Univers.

Un monde d'hyper connectés

Mais la société actuelle use et abuse de la connexion digitale. Nous apprenons à communiquer à distance et nous sommes absorbés par cette lumière si particulière. C'est évident pour les enfants, on peut les voir très facilement se bloquer face à un écran, hypnotisés.

La pratique du yoga pour amorcer un changement

Tout n'est pas perdu. Cette enfance insouciante est aussi très consciente de la réalité. Des jeunes de tout âge demandent de plus en plus à faire une activité de détente, de bien être.

Ils cherchent un retour à soi, une mise en mouvement du corps pour apprendre à le connaître.

Ils sont beaucoup dans leur tête, dans leur mental. **Les postures vont les amener à ressentir davantage, à écouter leur vie intérieure.** Leur concentration, leur attention seront décuplées. Ils pourront **apprendre à calmer leur stress, accueillir leurs émotions et accepter que ce soit là, en eux, que c'est normal, juste.**

Merci pour eux.

Gwladys Bauvineau

Professeure de Yoga pour enfants et adolescents.

Ambassadrice
Mon Moment Magique.

Elle propose des cours en présentiel sur Nantes et Clisson, des ateliers bien-être pour les enfants, les familles et les femmes.

Ses sites : www.yogaclisson.fr
www.coursyogaenfant.fr

Retrouvez-la sur :

Facebook : [yogaenfantsados](https://www.facebook.com/yogaenfantsados)

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



- 10% AVEC LE CODE «MAG» SUR LE SITE !

Le Rucher du Champoivre

325 Le Champoivre, 44810 Heric
www.lerucherduchampoivre.com
courtinjerome@gmail.com
06-61-70-83-50

Lauréat
TROPHÉES RÉGIONAUX DU DÉVELOPPEMENT DURABLE
PAYS DE LA LOIRE

**Parrainer votre ruche éco citoyenne en Loire Atlantique :
UN PROJET ENVIRONNEMENTAL, SOCIAL ET SOLIDAIRE !**

- CONSTRUCTION PAR UN ESAT DE REZÉ (44) AVEC DU BOIS LOCAL
- SUIVI DE VOTRE RUCHE SUR LE SITE INTERNET DU RUCHER
- PEINTURE DE VOTRE RUCHE PAR DES ASSOCIATIONS D'ENFANTS NANTAISES (IEM, ÉCOLE, CENTRE DE LOISIR...)
- MISE EN POT DU MIEL PAR LES DÉTENUÉS DE LA PRISON DE NANTES ET/OU PAR UN ESAT
- POSSIBILITÉ DE FAIRE VOUS MÊME L'EXTRACTION DE VOTRE RUCHE* ET/OU DE VISITER VOTRE RUCHE AVEC L'APICULTEUR**
- POTS DE MIEL ÉTIQUETÉS AU NOM DU PARRAIN

* Formule Petite Butineuse
** Formule Grand Butineuse

OFFRE EN VRAC

Les Doux Moments - L'autre Épicerie

Alimentation générale
qui favorise les producteurs locaux et le biologique

Et aussi : papeterie, loisirs créatifs, jeux de société, livres d'occasion, location de vaisselle et objets anciens, exposition/vente de tableaux et photographies...

15 rue de l'Église - 44690 Monnières - lesdouxmoments44@gmail.com



FEMME, À TRAVERS TOI, JE M'AIME

Ombeline Hoor,
naturopathe
vous raconte...

Je me souviendrai toujours du silence qui s'est emparé de moi lorsqu'elle m'a tendu le bâton. Assise en tailleur, je participe à mon premier cercle de femmes. Chacune d'entre nous est invitée à réfléchir à sa relation à l'utérus.

Drôle de question ! Mon mental, toujours prompt à (me) critiquer, se demande dans quelle situation je me suis encore fourrée. Les yeux fermés, j'observe ce qui est en train de se jouer, là au creux de moi. Violence et dualité. Mon diaphragme s'est verrouillé. Moi, d'ordinaire si loquace, je demeure mutique, en apnée. Mon corps refuse de lâcher prise et le tour de parole s'achèvera sans que l'on n'ait pu entendre ma voix. Je l'apprendrai plus tard mais garder le silence « c'est parfaitement OK ».

Un cercle, c'est un espace d'expression dédié aux femmes depuis la nuit des temps, une halte dans nos vies chahutées où l'on vient **libérer la parole**, se déposer toute entière, sous le regard bienveillant des autres femmes. Sans interruption, ni jugement.

Et c'est surtout un pas vers soi.

Parce que ce jour-là, d'autres ont exprimé ce que mon corps retenait captif. **J'ai trouvé de moi dans chacune d'elles.** Leurs parcours entraînent en résonance avec ce que j'avais vécu, leur réflexion ont nourri la mienne.

Si l'on m'avait dit qu'un an plus tard, je serais celle qui, à mon tour, réunit les femmes les soirs de pleine lune, j'aurais probablement bien ri...

Ces femmes, mes très chères sœurs, me fascinent. Je ne peux m'empêcher de remarquer leur visage lorsqu'elles se présentent à ma porte, crispé par l'appréhension, et puis plus tard, quand elles tombent dans les bras

les unes des autres, émues aux larmes d'avoir tissé de tels liens.

Ces parenthèses sont essentielles, pour apprivoiser la femme que je suis, vulnérable et puissante à la fois.

Mais aussi pour insuffler le féminisme tel que je l'ai aimé sous la plume de Marianne Durano « Le féminisme devrait être un écologisme, parce que les équilibres qui sont les plus menacés sont d'abord les nôtres. (...) Si l'on hait la nature en nous, comment peut-on la défendre hors de nous ? ».

Ombeline Hoor

Naturopathe, elle propose des cercles de femmes à Nantes. Autrice du livre « J'achète moins, je vis mieux, c'est parti ! », qui encourage la consommation responsable, elle anime également des ateliers de cuisine végétarienne.

Son site : www.naturoh.com

Retrouvez-la sur :

Page Facebook des cercles :
www.facebook.com/cercledefemmes-nantes/



“ Pour vous, trouver les mots justes, donner du sens, écrire une histoire “

Vous êtes une entreprise ?

- Rédaction Web
- Accroche pour réseaux sociaux
- Supports de communication
- Naming, storytelling, histoire et portrait

Vous êtes un magazine ou un webzine ?

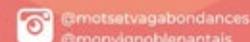
- Piges, articles de fond

Vous êtes un particulier ?

- Assistance administrative
- Relecture/ correction/ réécriture

Alors, racontez-moi tout : je vous écoute, on échange, je mets des mots !

www.motsetvagabondances.fr



@motsetvagabondances
@monvignoblenantais

motset
vagabondances
&

Isabelle Hallereau
Rédactrice et écrivain public

isabelle@motsetvagabondances.fr
06.64.86.85.56

NOTRE MISSION
FAIRE DE LA COMM'
EN PLUS ÉCOLOGIQUE
avec humanité et transparence
aussi efficace
& PAS PLUS CHER
ÊTRE ÉCO-RESPONSABLE !



- Stratégie et conseil
- Logo
- Site web
- Plaquette et flyer
- Vidéo motion design
- Formation réseaux sociaux et communication
- ...

OrangeCarre.fr
02 40 85 68 03 - contact@orangecarre.fr



VERY FIABLE
LE NETTOYAGE EN CONFIANCE

BALAYEZ VOS A PRIORI
sur les sociétés de nettoyage

Une équipe **fiable** et **respectueuse**

Une démarche **innovante** et **écologique**

Une entreprise **engagée** et **responsable** auprès de ses clients et de ses salariés



Nettoyage pour les **entreprises, copropriétés** et **particuliers** sur Nantes et périphérie nantaise

07 77 20 65 68
contact@very-fiable.net
www.very-fiable.net

1^{ère} Coopérative (SCOP) de nettoyage du 44





Anne-France Leroy,
graphiste et créatrice de jeux pédagogiques vous recommande...

www.annefrancegraphiste.com

LES BULLES D'AIR

Aïcha, diplômée en massages du monde, et en communication bienveillante vous propose des séances parents/enfants :

- De **6 à 18 mois**, le bain de tendresse apprend à masser votre bébé.
- De **2 à 12 ans**, relaxation par bain de sons zen.
- Formations en communication bienveillante.

www.lesbullesdair.com

LES ATELIERS MON MOMENT MAGIQUE

Gwladys, professeure de Yoga vous propose :

- Le **20 juin**, atelier pour les enfants à l'Atelier d'en Ô à Vertou.
- Des **cours en ligne** en famille.

www.yogaclisson.fr

ATELIER DOMINIQUE PEINTURE

Dominique ouvre son atelier pour partager un temps de peinture libre et spontanée :

- **Juillet 2020**, chaque matin de 10 h 30 à 12 h, ouvert à tous, avec ou sans expérience de la peinture, à partir de 5 ans.
- **À la rentrée**, séances pour les maternelles et primaire (voir site).

www.dominique-peinture.fr

LES ÉDITIONS POURPENSER

Des livres d'épanouissement personnel pour les enfants qui transmettent avec des histoires et contes philosophiques des idées sur des sujets sensibles et/ou positifs de la vie.

www.pourpenser.fr

LES JEUX DE LA MARMOTTE

vous proposent, tous les jours sur facebook, des activités, des jeux, des histoires pour des moments complices avec les 6-12 ans.

Facebook : Marmotte activités

POUR LES PROFESSIONNELS

LES JEUX DE LA MARMOTTE

Le village éducatif de la bienveillance

Un village qui se déplace dans votre structure composé de plusieurs ateliers autour de la communication bienveillante, de l'estime de soi et du bien vivre ensemble...

Renseignements :

Aïcha Tarek 06 69 57 68 72

www.lesjeuxdelamarmotte.com



LE DÉFI CRÉATIF

pour les enfants
de 6 à 12 ans

Les enfants débordent de créativité !

Alors rien de mieux pour la stimuler que de leur lancer un défi, imaginé par Dominique (praticienne et facilitatrice de l'acte de peindre, de dessiner).

Le thème de ce numéro : DESSINE-MOI QUI TU ES.

avec uniquement 1 fluo + 1 crayon bille noir ou bleu + 3 feutres au choix.

Faisons-leur confiance ! Les enfants vont nous surprendre.

Envoyez-nous le dessin de votre enfant à contact@dominique-peinture.fr en précisant son prénom, son âge et son adresse postale.

Le dessin le plus créatif sera publié dans le prochain numéro. L'enfant recevra un cadeau surprise pour continuer encore et toujours à dessiner.



Réalisation : LES JEUX DE LA MARMOTTE et Anne-France Leroy - graphiste

LA CHRONIQUE DE MARINE

Marine Chérel,
orthophoniste vous conseille...

« Connais-toi toi-même » @socrate

Ça vous rappelle les cours de philo ? Oui ! Les philosophes sont les pionniers du développement personnel !

Je suis sûre que si Narcisse avait fait un peu de philo (et de natation) il n'aurait pas bu la tasse dans son égo. Pour plonger dans le grand bain de la réflexion sur soi, inspirer, expirer, et lire...

Charles Pépin, prof de philo, et auteur. Pas à pas, il nous amène à reconsidérer le statut des ratages dans *Les Vertus de l'échec*. Et dans *La confiance en soi*, 10 chapitres décrivent comment se construit un regard sur soi où la force et la douceur vont de pair.

Autre rayon, l'ouvrage **d'Agnès Dutheil**, *La psychologie positive avec les enfants*.

Dans un large sourire, elle explique la psychologie positive en famille... un vrai régal en conférence ! Se donner des outils pour être un parent connecté à ses émotions et à celles de ses enfants.

Depuis peu, pour prendre soin d'elle, Agnès Dutheil lève le pied, mais elle a enregistré tout ça depuis son confinement, à Vigneux de Bretagne, pour alimenter une chaîne Youtube.

Autre ressource pour avancer vers soi-même : **les autres**.

Pouvoir conjuguer universel et singulier. Savoir qu'on est nombreux à tâtonner, à aimer, à se planter, et à réessayer... me permet de m'y reconnaître. J'écoute en courant, le long de l'eau, la Chézine, la Sèvre, l'Erdre, la Loire.

Je suis inconditionnelle de TRANSFERT, podcast de slate.fr. Aucun épisode ne me laisse indifférente.

Vous pouvez aussi écouter EMOTIONS série proposée par la talentueuse équipe de Louie Media.

Marine Chérel

Sur instagram : @marineczewel

Références :

- Les Vertus de l'échec et La confiance en soi, Charles PEPIN, Allary Editions
- La psychologie positive avec les enfants, Agnès DUTHEIL, Eyrolles
- Le site www.agnesdutheil.fr
- La Chaîne Youtube d'Agnès DUTHEIL
- La librairie L'Autre Rive, rue de la PAIX, Nantes.
- Podcast Transfert sur www.Slate.fr
- Podcasts www.louiemedia.com



J'AI GOÛTÉ ET ADORÉ

Anne-France Leroy,
vous conseille...

LE RESTAURANT LA JAVANAISE,

Cuisine maison, produits du marché et viande du boucher.

7 rue Jean Jaurès à Nantes, est un voyage pour vos papilles, **direction l'Indonésie, pour un dépaysement total. Tél. 02 40 12 02 05**

VOUS VOULEZ COMMUNIQUER SUR ICI ET MAINTENANT ?

RÉSERVER UN ENCARTE, PROPOSER UN ARTICLE ?

Envoyez un mail à :
sylvie@lasouriscourtjours.fr

POUR CONNAÎTRE LE THÈME DU PROCHAIN MAGAZINE, suivez

ICI & MAINTENANT LE MAG sur les réseaux sociaux



Retrouvez les articles et les bonnes adresses d'ICI & MAINTENANT sur

LE BLOG DES 2 AILES

www.annefrancegraphiste.com

RENCONTREZ UN GREETER !

C'est la découverte de Nantes et de ses environs dans les pas d'un habitant, de façon gratuite et bénévole. **Suivez vos envies et celles de votre Greeter pour un moment de partage unique.**



dans les pas d'un **Nantais**
discover Nantes with a local
www.greeters-nantes.com

La Cabane d'Elo
06.10.12.28.21
contact@lacabanedelo.com
www.lacabanedelo.com
Sublimez vos énergies !

Fleur de vie - Soin énergétique
Pour nettoyer, purifier, harmoniser...
Vente et Atelier (en individuel, couplé avec un soin énergétique, 1h30)

Capteur de rêves
Pour apaiser les songes
Vente et Atelier (en individuel ou en groupe, 2h30)

Tableau Vibr'Âme
Pour faire vibrer votre âme
Vente (tableaux personnalisés, alliant carton et langage vibratoire)

Voyage Chaman'Art
Pour découvrir son animal totem
Atelier (grâce au son du tambour, découvrez et retranscrivez artistiquement (facultatif) l'animal totem qui vous incarne)

L'AGENDA NANTES, SES ALENTOURS, SON VIGNOLE

LES HÉRONS

Les Rendez-vous aux Pataugeoires

Des journées festives et familiales autour des pataugeoires nantaises.

En juillet : le 21 - Quartier du Breil, le 24 - Île de Nantes, le 28 - Nantes Nord, le 31 - Bellevue.

En août : le 4 - Halvêque, le 7 - Pin Sec, le 11 - Malakoff, le 14 - Clos Toreau.

Toutes les infos sur www.lesherons.com

FRANCHIR L'ERDRE

Du 8 au 28 juin : A pied ou à vélo entre Carquefou et La Chapelle sur Erdre.

Le collectif Franchir l'Erdre lance une expérimentation du lundi 8 au dimanche 28 juin 2020, entre les pontons de la Grimaudière et de Gachet.

www.web.imt-atlantique.fr

LA CABANE D'ÉLO

Atelier Capteur de Rêves : samedi 11, mercredi 15 et mercredi 29 juillet.

Voyage Chaman'Art : lundi 13 Juillet.

www.lacabanedelo.com

LA MAISON DE MADAME B

Boutique et atelier Art'Récup' à Monnières

Inauguration/visite/pré-inscriptions des ateliers 19/20 juin.

Portes ouvertes et inscriptions 4 /5 septembre.

Stage d'été enfants (à partir de 6 ans) 6 /17 juillet (ateliers la récup' dans l'art/bricolage/couture).

www.lamaisondemmeb.fr - 06 12 41 65 20

TERRA HERBA

La Nature des plantes

Bains de forêt : 28 Juin - Port Lavigne (Bougenais), 12 Juillet - Canal de la Martinière (Pellerin), 6 septembre - île Forget (St-Sébastien-sur-Loire)

Cueillette au fil des saisons : 4 Juillet - Marais d'Audubon (Couëron), 19 septembre - Vallée de la Baguette (Rezé).

terraherba.fr - page facebook terraherba

HEWEL

Faciliter l'imagination collective

Atelier Théorie U : Réflexion créative et d'alignement tête/cœur/corps - 2 juillet - Ile de Versailles, Nantes.

Atelier Facilitation Graphique : (ré)apprendre à dessiner pour faciliter la compréhension, les interactions, et l'expression de chacun - 1^{er} juillet - Ile de Versailles, Nantes.

www.hewel.co

NAOW

Naow Excursions vous propose tout l'été son agenda de sorties à la journée ou demi-journée. Des excursions en petits groupes pour découvrir les plus beaux endroits de notre région, dans une ambiance détendue. **Famille, amis, Naow peut organiser une excursion sur-mesure pour vous (jusqu'à 6 personnes)** : Golfe du Morbihan, Vallée de la Loire, vignoble nantais, marais salants de Guérande...

www.naow-excursions.com - 06 08 03 63 95

MARINE LEMOIGNE

Accompagnement au changement professionnel

Conférence « Découvrir ses talents pour mieux entreprendre » : 21 juillet à Nantes

Stage « Reconversion professionnelle : Illusion ou réalité » : 29 et 30 août à Nantes

Parcours de formation pour dirigeant(e)s « Devenir un(e) manager agile » : à partir du 7 septembre 2020

www.marinelemoigne.fr

PATRICK TRECUL

Photographe naturaliste

Visites naturalistes à la découverte de sites naturels méconnus avec l'office de tourisme du Vignoble de Nantes : 17 juillet et 21 août.

www.levignobledenantes-tourisme.com

HORS DU DÉPARTEMENT

J'AI TESTÉ ET ADORÉ

Sylvie Huron vous conseille...

BATISSONS

Stages d'initiation aux savoirs-faire artisanaux

Broderie créative : 19-24 juillet - Lupersat (Creuse)

Faire tapisserie - Tapisserie haute lice : 2-7 août Lupersat (Creuse)

Tissage sur métier : 25-28 août - Lupersat (Creuse)

Au vert ! - Fromage, pain & vie rurale : 6-31 juillet, 16-21 août, Lupersat (Creuse)

Faire tomber la pression - Brassage de bière : 22-23 juillet - Brasserie de Torza - Ligurie (Italie).

Fer forgé : 12-13 juillet - Ligurie (Italie).

Herboristerie - Préparations naturelles et distillation : 20-21 août, 27-28 août.

Méditation & Hatha yoga - Respiration : 4-5-6 août - Ligurie (Italie).

www.batissons.org

100% CUISINE EN FRANCE **TRACABILITÉ 100% GARANTIE DES PRODUITS FRANÇAIS**

LA MEUTE M&O

— BIEN PLUS QUE L'ANIMAL —

REJOIGNEZ LA MEUTE **VIVE LA PROXIMITÉ** **LA QUALITÉ AU JUSTE PRIX**

CONSEIL ET LIVRAISON DE CROQUETTES ÉCO-RESPONSABLE

Bio - Premium - Tradition

Privilégions les circuits courts Français pour protéger la Planète. Exigeons Cuisine Française, Traçabilité, Éthique et Transparence. Soutenons Élevage et Agriculture Français.

Le Vignoble : 06.45.48.36.99 - Autres secteurs : 02.28.00.00.82 - contact@lameute-meo.fr

TERRE D'ILLICH L'ÉQUI-JARDIN

L'équitation librement consentie

Stages - Séjours en résidentiel

Le Club du Nouveau Monde vous ouvre ses portes ...

à Mériadec dans le Morbihan (56400)
Infos/réservations au 02 97 57 53 85
www.terredillich.bzh

ICI & MAINTENANT
MAGAZINE GRATUIT - NANTES-SES ALENTOURS-SON VIGNOLE

EST SOUTENU PAR

Les Jardins de Verfeil
PRODUCTEURS DE VIE

MARAÎCHER - LÉGUMES DE SAISON
Vente directe à la ferme aux portes de Toulouse

CET ÉTÉ

DANS NOS QUARTIERS

DÉCOUVERTES ⇒ SPECTACLES
⇒ ANIMATIONS



JUIN
JUILLET
AOÛT
2020

Que vous soyez nantais.e, de passage, profitez de moments uniques grâce à des propositions **festives** et **culturelles** dans nos quartiers. Cet été, découvrez les différentes facettes de la métropole nantaise !



TOURISME
& CULTURE(S) SOLIDAIRES
EN MÉTROPOLE NANTAISE

TOUTES
LES INFOS SUR :
WWW.LESHERONS.COM