

DE MARS
À DÉCEMBRE 2018

Ateliers,
soirées débats,
cinéma débats...



vivre Autrement

LA VIE EST UN MYSTÈRE QU'IL FAUT VIVRE,
ET NON UN PROBLÈME À RÉSOUDRE / GANDHI

20 mars à 19 h / médiathèque de castelmaurou soirée d'ouverture vivre autrement (suite)

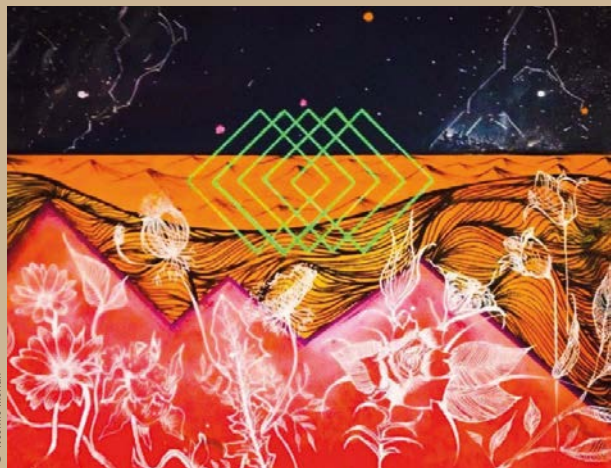
20h 45 / Conférence avec Sandra Thomas, hypnothérapeute :
l'Authenticité ou comment s'autoriser à être soi



« Cette conférence est avant tout une expérience, une expérience sensitive avec laquelle chacun(e) pourra tenter de se vivre de l'intérieur pour essayer de poser des repères. En quoi est-ce si difficile d'être authentique ? De quoi nous inquiétons-nous lorsque nous n'osons pas ? Combien de mots avons-nous gardé pour nous, combien de projets, d'actions, de gestes dorment dans nos possibles ? Au Royaume des peurs, l'humain est souverain. Combien de temps encore allons-nous utiliser la peur pour nous empêcher de nous éveiller à nous-même ? Et si l'authenticité c'était d'apprendre à apaiser nos egos insécurés pour tenter d'apprendre à s'aimer Soi ? » Sandra Thomas.

Noémie Mérian, artiste peintre

Tel a été le défi magnifiquement relevé par Noémie Mérian : créer un tableau s'inspirant de ce seul concept « Vivre autrement »... Une création originale qui sera dévoilée lors de cette soirée ! Mais qui est Noémie Mérian ? S'inscrivant d'abord dans la mouvance du Street Art, de l'art contemporain et du Pop Art, l'artiste Noémie Mérian s'inspire des lignes urbaines, des visages et des corps avec un travail de couleur et de reliefs, entre esquisses et horizons, gratte-ciels et expressions. Puis, fini les gratte-ciel et les paysages urbains. Des fleurs poussent dans ses tableaux. Elle intègre un style davantage floral avec des courbes et des lignes plus douces... paysages imaginaires et formes géométriques s'entrecroquent.



20 mars à 19 h / médiathèque de castelmaurou soirée d'ouverture vivre autrement

19 h / Vernissage de l'exposition True Colors par Simplimage,
photographe

Sommes-nous encore capables de revenir à l'essentiel ? Aux émotions qui nous traversent ? À nos vraies couleurs ?

« True colors » est une série de portraits qui pendant 4 années a vu la participation de 90 femmes de tout âge, de toutes origines, de tout style. Il leur a été proposé de laisser de côté la mode et tout ce que la société d'aujourd'hui pose sur les épaules des femmes (dictats des kilos, de l'âge, du look etc.) pour revenir à soi, simplement, et retrouver ses vraies couleurs. Ce fut aussi pour certaines, un vrai chemin pour oser se trouver à nouveau belle, après quelques accidents de vie » Simplimage



© Simplimage



20 h / Concert duo de vie

Mais qui est ce duo ? Simona, chanteuse, danseuse au regard franc, aux mouvements sucrés et à l'émotion à fleur de peau. Sylvain, musicien fin et vertueux qui vient du pop, rock, métal et du Trad finalement, mais surtout d'une autre planète. Ces deux-là vous emmèneront dans un voyage musical, dans le plaisir des choses simples : le café du matin, le vin qui teint les dents, le rire de soi-même et de la vie. Un pur bonheur tout en simplicité, humour et délicatesse.



CONFÉRENCES – ciné débat vivre autrement

« *Soyez vous-même, tous les autres sont déjà pris* »

Oscar Wilde



6 MARS À 20h30
CINÉMA LE MÉLIES CASTELMAUROU
FILM « C'EST QUOI LE BONHEUR POUR VOUS »,
RÉALISÉ PAR LAURENT QUERALT

En présence de Julien Peron

Recherche universelle depuis des millénaires, l'homme n'a cessé de se questionner. Philosophes, écrivains, scientifiques, maîtres spirituels, chercheurs en tous genres s'attardent à comprendre la mécanique du bonheur. Et si le bonheur, cela s'apprenait ? Et si tout partait de notre éducation ? Pendant 4 ans, Julien Peron a sillonné notre belle planète en autofinancement, à la rencontre de ces hommes et femmes qui cherchent à percer les mystères du bonheur. Véritable livre de développement personnel, il aborde un nombre important de thématiques toutes liées au bonheur et nous met face à nos responsabilités et à nos choix.

19 JUIN À 20h30 / GYMNASSE DE SAINT-GENIÈS-BELLEVUE LES MUTATIONS DE LA FAMILLE : QUELLE PLACE POUR CHACUN ?

Jean Epstein, psychosociologue, kinésithérapeute

Il est courant et presque normal d'entendre régulièrement clamer haut et fort que la famille est en crise !

En tant que psychosociologue observant et étudiant l'évolution de ce qu'il est convenu de nommer « la famille », l'intime conviction de Jean Epstein en est tout autre. Car, à la lumière de son travail, il ne peut que constater que la famille, loin d'être en crise, est avant tout (et très rapidement) en mutation : Le travail féminin, Image du père, de la mère, mais aussi du masculin et du féminin (homoparentalité), Construction des repères au sein de la fratrie, Place occupée par l'adolescent mais aussi par les « adulescents ». (jeunes adultes restant au sein du cadre familial) . . . ? Jean Epstein nous transmettra des clés, afin que, nous, nous puissions comprendre et cerner les mutations en cours dans le domaine de la vie familiale.

6 NOVEMBRE À 20h30 / MÉDIATHÈQUE DE CASTELMAUROU DE L'AMOUR-PROPRE A L'ART D'AIMER

Claude Maillet, pédopsychiatre – responsable de l'Institut Maillet IM2

« Le petit homme (femme) naît immature et se construit en puisant dans ses racines et en se nourrissant de sa mère. À moitié plein ou à moitié vide, selon l'angle où l'on se place, il se confronte alors aux autres, au monde, s'éveille, s'individualise et s'autonomise, tout en s'ignorant lui-même. »

Les Éditions Réciproques disent à juste titre de Claude Maillet, qu'il est, - je cite - « une parole qui s'élève hors des normes établies, nourrie d'une riche expérience de l'humain, et qui tire son évidence et son efficacité du pouvoir de la métaphore et de l'aphorisme. » Oui Claude Maillet est spécial, son franc-parler, son goût du mot juste, sa pertinence, son élégance et sa loyauté à l'amour, son humour, son humilité. Il est un homme rare, qui redonne sens aux mots humanité, amour, vie.

6 DÉCEMBRE À 20h30 / MÉDIATHÈQUE DE CASTELMAUROU PRÉSERVER LE MIEUX-ÊTRE DE CHACUN AU SEIN DE LA FAMILLE

Marie Jo Dursent Bini, formatrice conseil en santé holistique et communication - responsable pédagogique de l'institut de formation des conseils en santé holistique

Il est important de prendre conscience des excès de stress afin de maintenir l'harmonie dans la famille et le couple, y trouver les ressources pour entretenir et savourer le "mieux-être" et la joie de vivre . . . !



**13 DÉCEMBRE À 20h30 / CINÉMA LE VENTURA
SAINT-GENIÈS-BELLEVUE**
PROJECTION DU FILM « EN QUÊTE DE SENS »,
RÉALISÉ PAR MARC DE LA MENARDIERE,
NATHANAËL COSTE

En présence de Nathanaël Coste

La société industrielle s'est bâtie sur la vision d'un monde mécanique, régi par la compétition, où l'Homme égoïste et matérialiste chercherait à s'affranchir d'une nature hostile. Nous vivons aujourd'hui dans une société façonnée par ces représentations. Au regard des découvertes scientifiques récentes, quelles pourraient être les bases d'un nouveau récit ? Les philosophes grecs disaient qu'avant de vouloir réformer le monde, il fallait commencer par se connaître et se réformer soi-même. Prendre le temps d'interroger ses croyances ou regarder ses zones d'ombre ne sont-ils pas des préalables pour mener à bien une transformation sociétale ?

« *La santé est un état complet de bien-être physique, moral et social, ne consistant pas seulement en l'absence de maladie.* »

OMS

ATELIERS vivre autrement

Le centre social et culturel de la communauté de communes des coteaux Bellevue, vous propose en partenariat avec l'association Parents Aujourd'hui et Familia 31, 5 ateliers autour du Vivre Autrement.

3 ATELIERS de parentalité consciente et respectueuse – Parents d'Aujourd'hui.

Chaque atelier est un ensemble de rencontres d'un groupe de 10-12 adultes maximum que l'on forme à des techniques pour mieux communiquer avec les enfants ou les adolescents. Il est composé d'échanges entre parents, d'apport de connaissances sur le développement de l'enfant, comme les dernières connaissances en neurosciences, et d'outils. On appelle ces outils des "habiletés", qui sont à mettre en pratique. L'animateur garantit un cadre d'écoute, d'échange dans le respect de chacun, la confidentialité et de non-jugement. Chaque atelier est animé par un animateur spécifiquement formé.

2 ATELIERS Vie professionnelle et conscience à soi – Familia 31.

Chaque atelier est un ensemble de rencontres d'un groupe de 10 adultes maximum. Le principe, venir chercher de l'info et repartir avec une meilleure connaissance des jeux et des enjeux autour de la communication, la relation et les inter-relations, au niveau professionnel et personnel. Explorer, expérimenter, travailler en profondeur et découvrir ses propres stratégies d'échec et de réussite par rapport au sujet pour repartir avec son propre « kit croissance ». Chaque atelier est animé par un coach-formateur dans un cadre d'écoute, d'échange dans le respect de chacun, la confidentialité et de non-jugement.

ATELIER: « TROUVER (OU CRÉER) LE JOB QUI ME VA BIEN! » – FAMILIA 31 & 6 étapes pour enfin avancer!!!

- « **Socle personnel** » : Qu'est-ce qui me caractérise, dans ma personnalité, mes comportements ?
- « **Socle professionnel** » : Sur quoi puis-je m'appuyer, en termes de compétences, expériences, talents ?
- Faisons un rêve... et si tout était possible ?
- Retrouver les sources de ma motivation / Ressources intérieures et extérieures
- Passez à l'action ! À vous de jouer !
- Partage d'expérience et ajustements

ATELIER: FRATRIE & COMPÉTENCES SOCIALES – PARENTS D'AUJOURD'HUI

Apprendre à gérer les rivalités dans la fratrie, installer les règles du vivre ensemble et résoudre ensemble les problèmes. « Vivre autrement ». C'est aussi un moment où les participants se relient à leur propre fratrie et peuvent mesurer que notre histoire avec nos frères et sœurs peut agir sur la relation à nos enfants et nos relations tout au long de la vie.

ATELIER: « ÉCOUTER POUR ÊTRE ENTENDU » – POUR LES PARENTS, LES GRANDS-PARENTS... PARENTS D'AUJOURD'HUI

La communication commence par l'écoute de l'autre. L'écoute active est une qualité d'écoute dans une démarche volontaire, pour s'intéresser à son interlocuteur : c'est accueillir la parole de l'autre en toute bienveillance. Elle permet d'établir une relation véritable avec les êtres. L'empathie c'est comprendre les sentiments et les émotions d'une autre personne, tout en maintenant une distance affective par rapport à cette dernière. L'empathie est différente de la sympathie, de la compassion, ou de la « contagion émotionnelle ». Associées, elles améliorent les comportements et la qualité de communication, en favorisant le dialogue et la coopération. Cet atelier donnera des clés de communication utilisables au quotidien par les parents, tout en leur permettant de développer l'intelligence émotionnelle et relationnelle des enfants.



TOUT-PUBLIC



Crèche de Montbérton



20 h-22 h 30
03/10, 10/10 et 17/10

ATELIER: LES 5 CLÉS POUR DES RELATIONS PLUS HARMONIEUSES DANS LE MILIEU PROFESSIONNEL – FAMILIA 31

- Clé 1 : Savoir écouter avec bienveillance
- Clé 2 : Savoir dire et savoir se dire
- Clé 3 : Apprendre à nourrir la relation
- Clé 4 : Apprendre de ses échecs pour mieux réussir
- Clé 5 : S'épanouir ensemble



TOUT-PUBLIC



L'atelier médiathèque de Pechbonnieu



20 h-22 h 30
4/10, 18/10, 8/11,
22/11 et 6/12

ATELIER: J'AI PLUS PEUR! ACCUEILLIR ET ACCOMPAGNER LES RÉACTIONS ANXIEUSES ET LES PEURS DE L'ENFANT – PARENTS AUJOURD'HUI

« Au Royaume des peurs l'humain est souverain. Combien de temps encore allons-nous utiliser la peur pour nous empêcher de nous éveiller à nous-même ? Et si l'Authenticité c'était d'apprendre à apaiser nos egos insécures ? ». La conférence de Sandra Thomas nous ouvre la porte sur nos peurs d'adultes. Celles-ci se construisent dès l'enfance. Alors, l'atelier transmettra des clés de communication aux parents, grands-parents... leur permettant d'accueillir et accompagner les réactions anxieuses et les peurs de leurs enfants.



TOUT-PUBLIC



Crèche de Montbérton



5/12, 12/12 et 19/12



TOUT-PUBLIC



L'atelier médiathèque de Pechbonnieu



20 h-22 h 30
8/03, 22/03, 12/04,
03/05, 17/05 et 14/06



TOUT-PUBLIC



Crèche de Montbérton



20 h-22 h 30
2/05, 16/05 et 30/05

vivre autrement

La Communauté de communes des Coteaux Bellevue, vous propose en partenariat avec les associations Parents d'Aujourd'hui et Familia 31, des ateliers, soirées, cinéma débats, conférences autour du Vivre Autrement.

2 CINÉMA DÉBATS

4 CONFÉRENCES

3 ATELIERS DE PARENTALITÉ CONSCIENTE ET RESPECTUEUSE

2 ATELIERS VIE PROFESSIONNELLE ET CONSCIENCE À SOI

POURQUOI ?

Après le cycle de conférences et d'ateliers « Parentalité autrement », le nouveau cycle « Vivre autrement » permet de poursuivre la réflexion sur notre volonté d'être acteur du changement dans nos vies, au sein de nos familles, de nos emplois, de nos associations. . . La clé de notre existence réside dans notre évolution individuelle, ensuite, chacun et chacune pourra participer à un changement plus global. Vivre en société, être en lien avec l'autre, le monde, tout en respectant son identité, son authenticité, ses émotions, en osant être authentique, être soi-même, parce que c'est l'individualité de chacun qui fait la richesse du groupe.

comment fonctionnons-nous ?

CHAQUE CONFÉRENCE ET CINÉMA DÉBAT est ouvert à tous et à toutes, dans la limite des places disponibles.



Modalités d'inscriptions aux conférences et cinémas débats

Tarifs : gratuit

Réservation vivement conseillée :

à centresocial@cc-coteauxbellevue.fr ou 05 34 27 20 51

LES ATELIERS proposés par les associations parents d'aujourd'hui et familia 31 sont ouverts à l'ensemble de la population du territoire de la communauté de communes



Modalités d'inscriptions aux ateliers

Inscription : pour 1 atelier complet, participation conseillée à l'ensemble des soirées d'un atelier.



Tarifs : 20 euros / personne et suivant ressources / par atelier.



Réservation obligatoire : à centresocial@cc-coteauxbellevue.fr ou 05 34 27 20 51

**RENSEIGNEMENTS ET PROGRAMMATION :
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DES COTEAUX BELLEVUE
WWW.CC-COTEAUXBELLEVUE.FR / 05 34 27 20 51**

