

Santé Co-Créative

Comment travailler ensemble aujourd'hui ?



Fête à l'Arbre Monde 1^{er} Juillet 2023

16-17 Mars
2024
Vannes

**Rencontres
Universelles
vers une
Médecine
Plurielle**



JOUER COLLECTIF ?



Pour qui ?

Ça veut dire quoi ?

Pourquoi ?



Comment faire ?

Une transdisciplinarité choisie, responsable, ouverte, consciente et vivante !



Caroline Gosselin

« *Personne Source* »*

Médecin

Transculturalités

Solidarités - Sororité

Précarité-Addictions-Violences

-> *Prévention Périnatale Précoce*

Formations

DU d'Addictologie et Périnatalité

DU de Gynéco-Obstétrique

Reprises de cas interprofessionnelles

Médiation en Communication

Non-Violente

Constellations Systémiques et

Familiales

DU Hypnose, Méditation

et Trances

Pratiques

Yoga

Méditations

Danses Trances...

Médecin spécialisée en « **Vie Intime** »

Créatrice du **Mouvement Naturel**

Co-fondatrice de l'**Association**

Santé Co-Créative

DE LA **CNV** à LA **SANTÉ CO-CRÉATIVE**

DE LA **TRANSE** à LA **SYNTROPIE !**



Les DEFINITIONS de base

Santé = Notion d'Equilibre
Médecine = L'Art de Guérir



- ... Intégrative
- ... Plurielle
- ... Co-Créative

➔ L'idée :

- *allier la prévention, l'éducation, la promotion santé*
- *avec les différentes médecines*
- *le patient au centre évidemment*
- *toutes ses dimensions étant accueillies,*
- *en considérant également les arts et la nature*



ENSEMBLE

Des liens

- HUMAINS

- avec les patients des cabinets
- les adhérents de l'association
- les professionnels de l'équipe
- les partenaires du réseau

- D'ÉQUIPE « comme une famille »

- Trocs de pratiques, de soins, de fringues ..
- Échanges, écoute, soutien, entraide
- Temps conviviaux de repas, des sorties

- AVEC LA NATURE

- Baignades en mer toute l'année
- Fêtes en partenariat avec l'Arbre Monde ...

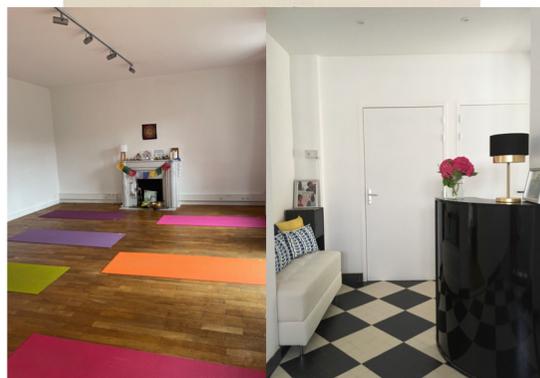


Santé CoCréative



UNE ÉQUIPE PLURI-PROFESSIONNELLE

« Une COMMUNAUTE
JOYEUSE! »



*A celui qui veut construire sa maison tout seul
A celui qui pense que l'enfer c'est les autres
A celui qui ne tend jamais la main par orgueil
A celui qui préfère dire le mien que le notre
A celui qui pense qu'on doit être seul pour être libre
Qu'on n'est jamais mieux servi que par soi-même
Moi je dis que j'ai besoin des autres pour bien vivre
J'affiche l'esprit d'équipe comme un emblème*

**Tout seul je vais vite Ensemble on va loin
L'esprit d'équipe Comme un besoin**

*Les Hommes sont plus forts
quand ils savent leurs faiblesses
Chaque interaction est féconde
Explique-leur que l'entraide et le partage
c'est l'avenir de l'espèce
Quand la vie est trop lourde, portons là à plusieurs*

**Tout seul je vais vite Ensemble on va loin
Quand j'ai fait ma partie
je peux passer le témoin**

**Tout seul je résiste Ensemble on craint rien
On progresse, on grandit Et putain on rigole bien**

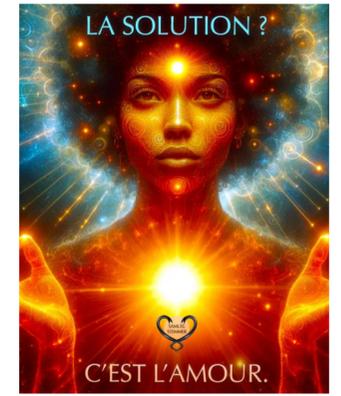
Grand Corps Malade





CREATIVITE

C'est quoi ?



A quels moments vous sentez-vous vivant ?

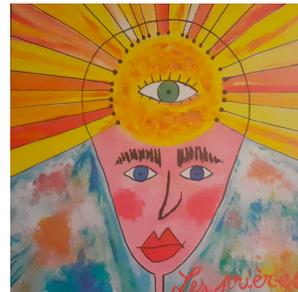
Comment êtes-vous créateur de vos vies ?

Et comment créons-nous ensemble ?



« Vibre de toute ton AME »

! »



« Les rêves fous sont le carburant qui alimente le moteur de l'Agir.
Les rêves fous sont la fusée d'or qui propulse la force vitale de l'Etre.

*Semez en tous lieux, les rêves les plus beaux,
les rêves les plus fous jaillis de l'âme comme un cri »*
Clarissa Pinkola Estes



Santé Co-Créative

Quelques concepts importants qui sous-tendent notre projet :

Nos intentions

*Prendre soin
de soi,
des autres
et du monde*

*Inventer une santé
qui nous corresponde*

Se relier au Vivant !



**SANTÉ
CO-CRÉATIVE**

Care

Empowerment

Embodiment

**La vie est
mouvement !**

**Nous sommes tous
reliés**



Nos piliers

1. **Le Souffle**, la respiration, le pranayama...



2. **Le Mouvement** du corps, de la vie, le sport...



3. **L'Alimentation**, la nourriture du corps, de l'esprit, de l'âme...



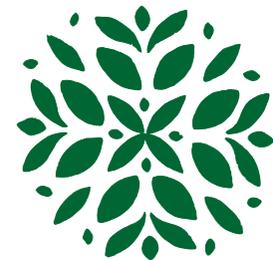
4. **Les Arts** : musique, danse, peinture ...



5. **La Nature**



6. **Les Liens**



SANTÉ
CO-CRÉATIVE

Nos pôles



SANTÉ CULTURELLE

« Je m'exprime,
je crée,
je transforme »



SANTÉ PROFESSIONNELLE

« Je suis en cohérence avec
mes aspirations profondes
et j'équilibre les
différentes parts de ma vie »



SANTÉ CO-CRÉATIVE

" Prendre soin de soi, des autres et du monde,
Devenir acteurs et responsable "

SANTÉ PERINATALE

PARENTALE

COMMUNAUTAIRE

« Je suis à ma place, je contribue
à ma manière au monde »



SANTÉ RELATIONNELLE

" J'apprends à écouter,
à communiquer,
à poser mes limites "

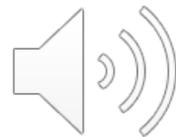
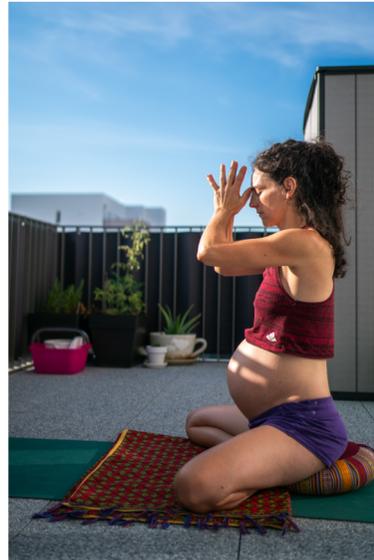


SANTÉ ÉCOLOGIQUE

" Je prends soin de moi,
de mon environnement et
je me relie à l'univers "

Premier témoignage

ANA



À retenir

*Comme une « **enveloppe** »* qui entoure
physiquement, psychiquement, énergétiquement, humainement,
professionnellement et spirituellement

 **ETRE ACCUEILLI SUR TOUS LES PLANS = APPROCHE GLOGALE, HOLISTIQUE, CO-CREATIVE !**

*Comme un « **tissage subtil** »* qui se crée

- On n'a pas parlé d'Ana « entre pro dans son dos » ❌
- On n'a pas fait de réunion pour « raconter » ❌
- On se connaît, on fait des échanges de pratiques, donc on peut « proposer » vraiment
- Et on a ressenti et accompagné le mouvement ensemble ✔️

 **RICHESSSE DES COOPERATIONS VIVANTES INTER-PRO et PROFESSIONNELS-PATIENTS**

Deuxième témoignage

ILONA



A retenir

- Une triple écoute : physique, émotionnelle et énergétique
- Une rencontre professionnelle et humaine
- Richesse et différences des approches et des expériences

 **ALLIER LES COMPETENCES, COMPLEMENTARITE, MAGIE de CO-CRÉER !**

- Respect des compétences et de la place de chacune
- Apprentissages, partages et co-responsabilités

 **LÂCHER LES PEURS POUR INVENTER ENSEMBLE AU SERVICE DES PATIENTS**

PRENDRE SOIN DE L'AUTRE

PRENDRE SOIN DES AUTRES ?

! ce n'est pas vouloir SAUVER !

Ce n'est pas vouloir pour lui/elle

Ce n'est pas vouloir l'emmener quelque part

C'est juste ouvrir un espace d'écoute,

d'accompagnement, de soin



Et est-ce que selon vous, c'est EQUILIBRE ?
entre prendre soin de soi / prendre soin de l'autre

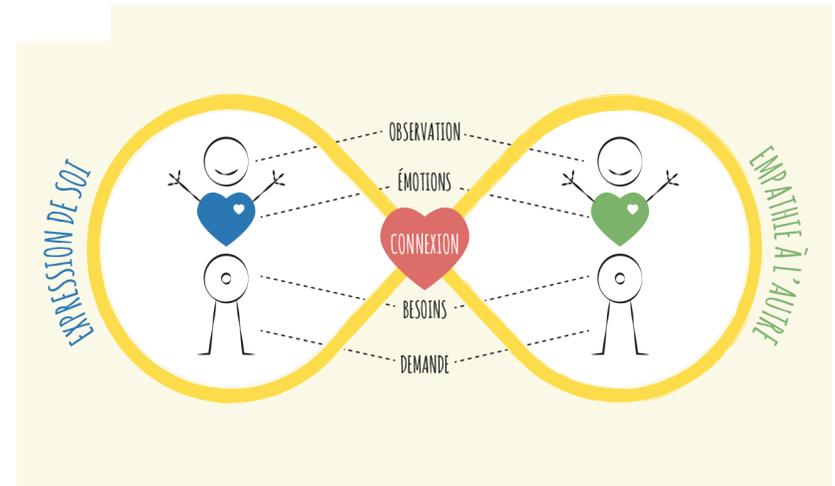
Nous sommes **tous CO-RESPONSABLES**

- 100% responsable chacun de notre part -

Responsables de nos compétences, de nos limites,

de les poser, d'être à notre juste place,

et d'oser notre puissance, dans la pleine présence !



PRENDRE SOIN DE SOI

Qu'est- ce que cela signifie pour vous ?



« Soyons des explorateurs de nos mondes intérieurs »

PRENDRE SOIN DU MONDE

Il n'y aura pas
de véritable
« écologie extérieure »
tant que chacun
n'aura pas pris
conscience et soin
de son
« écologie intérieure »



De l'INTELLIGENCE
COLLECTIVE
à la
**RESILIENCE
COMMUNAUTAIRE**

**Sans oublier
la MEDECINE
TRANS
PERSONNELLE**
qui permet de
RECONTACTER
LE MERVEILLEUX !

*« Le savant et le conscient, l'intellectuel et le perceptuel, enfin réunis,
doivent se mettre au service du futur. »*

*D'un futur où respect, amplification cognitive, autonomie et joie
seront le ciment d'une société enfin réconciliée avec son humanité.*

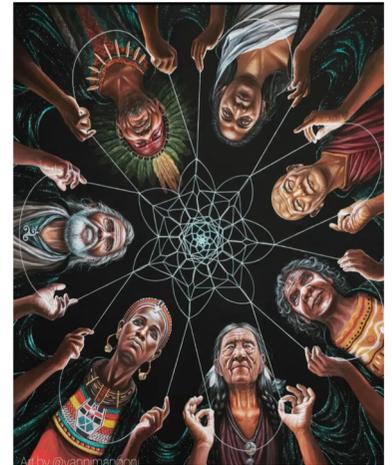
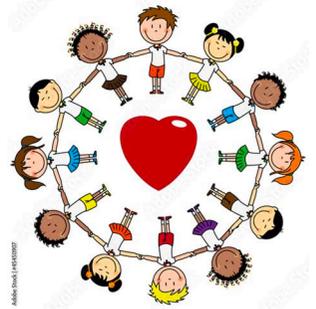
Libre et heureuse de collaborer avec le Vivant!
Corinne Sombrun



RECAPITULATIF des BASES POUR CO-CREER

1-LES ENSEIGNEMENTS :

- de **LA MEDITATION de PLEINE CONSCIENCE**
 - être capable de se poser, se centrer
 - d'accueillir ses émotions, ses ressentis corporels
 - de clarifier, d'essentialiser
- de **LA COMMUNICATION NON VIOLENTE**
 - savoir distinguer observations et jugements, pouvoir traduire
 - écouter avec empathie, s'exprimer de façon authentique
 - reconnaître ses besoins, les nourrir
- des **PRATIQUES de YOGA, QI QONG, TRANSES ...**
 - s'ancrer et se relier
 - ouvrir des espaces
 - sentir l'énergie circuler
 - pouvoir s'ajuster



2- L'ENVIE DE TRAVAILLER ENSEMBLE

et de se relier à l'esprit du projet !

3- CONNAITRE NOS COMPETENCES et NOS LIMITES

= CONTINUER A SE FORMER ET A SE QUESTIONNER

pour Sortir du POUVOIR SUR vers le POUVOIR AVEC

....STOP A LA DOMINATION ! OUI A LA COOPERATION !

4- VERIFIER L'EQUILIBRE DONNER-RECEVOIR

pour Sortir du BURN OUT « normal » du soignant !

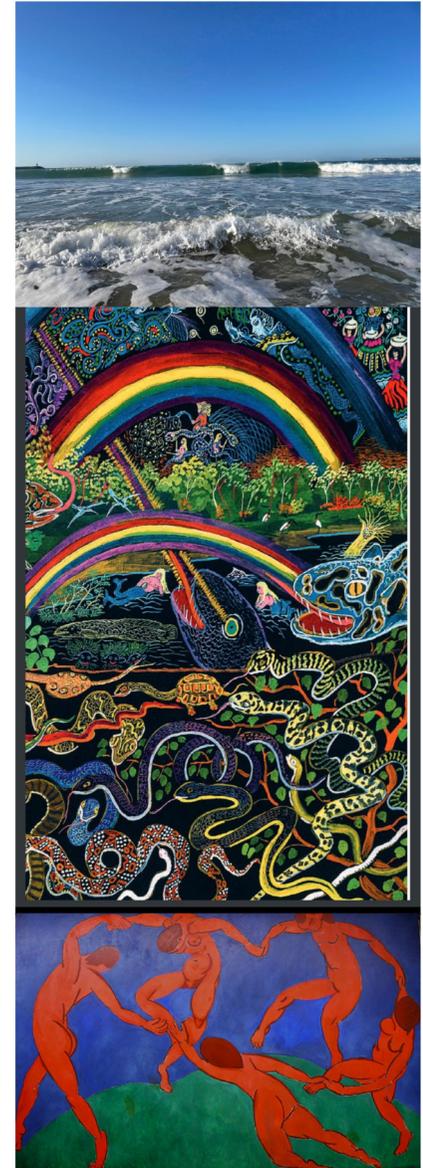
5- SECURITE ET CONFIANCE DANS LES MOUVEMENTS DE LA VIE

= Cultiver la GRATITUDE, le PARDON, la LUMIERE ...

Transer, s'expanser ...

Se relier à la Nature

et au Numineux !





L'enseignement des conflits dans notre quotidien

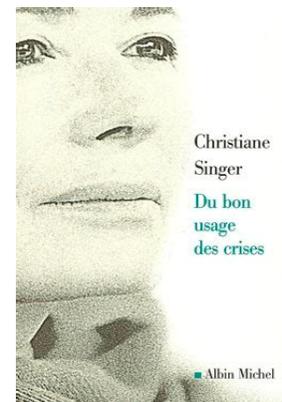
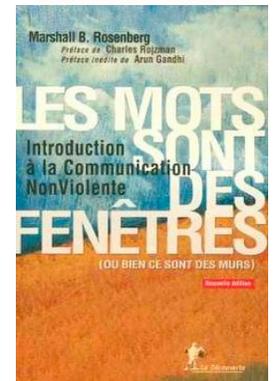
Là ou réside un désaccord, j'apprends. Si ce n'est pas de la violence, c'est-à-dire *sauf si agressivité, tensions non nommées, jugements non traduits... sinon à transformer!!*

L'importance de savoir faire un pas de recul pour voir la richesse des enseignements
Sans oublier de voir plus vaste = *dimension systémique* de ce qui se rejoue!

Garder la vigilance sur la qualité = « **CONNECT BEFORE CORRECT** »
humanité, puissance, douceur ...

Lâcher l'ego médical, spirituel

Rester vivants pour avoir l'énergie de relationner



Une EQUIPE PLURI-PROFESSIONNELLE au service de la Vie



Des pratiques pour se relier au Vivant !



SANTÉ
vu par
Linda Belliot
CO-CREATIVE
Photographie

SANTÉ
vu par
Linda Belliot
CO-CREATIVE
Photographie

SANTÉ
vu par
Linda Belliot
CO-CREATIVE
Photographie

PRETS pour changer la vision ? pour ce nouveau paradigme?

1- Sortir de la compétition, de la course effrénée au toujours plus de rentabilité

2- Regarder d'où partent vos élans ?

➔ Faire des choix dans ***l'alignement corps-cœur-esprit-âme***

3- Vérifier si l'équilibre de l'énergie est là ?

Connaître ses rythmes, les respecter

S'offrir **des espaces de respiration, de liberté**

4- ALLIER NOS RICHESSES : le collectif comme catalyseur

Passer du développement personnel au développement collectif !

5- Se RECONNECTER A LA TERRE, LA NATURE, à la SAGESSE DU VIVANT !



Evènements

YOGA P'TIT DEJ NATURO

les mercredis
20 mars
et 17 avril
de 8h à 9h30

avec Valérie Cassagne
Enseignante de yoga
& Maiwenn L'Hostis
Naturopathe

Redevenir acteur de ses habitudes alimentaires

Cycle de 3 mercredis
20 mars, 17 avril et 22 mai
17h30 à 20h

Atelier co-animé par
Maiwenn L'Hostis, naturopathe
& Jacques Grandjean, psychosociologue

Méditation et Mouvement naturel

SANTÉ CO-CRÉATIVE

MARDI soirs
tous les 15 jours
18h30 à 20h

Alexandrine Desmont
et
Caroline Gosselein

Maturité intergénérationnelle

SANTÉ CO-CRÉATIVE

MOUVEMENT NATUREL
avec Caroline
Mercredi
11h-11h45
et
YOGA
parents-enfants
avec Rebecca
10h-10h45
1 mercredi / 2

YOGA
pré natal
avec Ana
10h-10h45
les mercredis

THEATRE
pour les enfants
avec Vincent
11h-11h45
1 mercredi / 2

Stage Massage TAO et Mouvement Naturel

Les 5, 6 et 7 Avril 2024

Avec
Nathalie Simon
et Caroline Gosselein

SANTÉ CO-CRÉATIVE

Programme MBCT

Votre chemin vers une Vie plus consciente et équilibrée

Accueillez vos émotions avec sérénité
Soutenez votre bien être mental
Réduisez les ruminations
Vivez pleinement l'instant présent
Développez votre résilience

Démarrage 9 février 2024

Pour en savoir plus

INITIATION AUX ETATS D'EXPANSION DE CONSCIENCE

Avec
le Dr Catherine Henry Plessier

Les 23 et 24 mars 2024
à La Volière
60 rue de la Ville Halluard
Saint Nazaire

Constellations familiales

Le 17 Mai 2024
Au 17 avenue du Général de Gaulle à Saint Nazaire
De 9h30 à 18h.

Caroline LEFRANC CHEDMAIL
Eva VAN DEN KERCHOVE
Caroline GOSSELIN

Retraites yoga et naturo

Offrez vous une parenthèse

du 19 au 21 avril, du 12 au 14 juillet et du 2 au 4 août

Cercles de Cicatrices

Santé des Femmes

MOUVEMENT AUTHENTIQUE

Par JACQUES GRANDJEAN

FORMATION 3 & 4 AVRIL 2024 DE 9H À 17H

parfaite!
Fais tes efforts!
Be-toi!

MARION TREMINTIN
FORMATRICE CERTIFIÉE EN CMV
INSCRIPTIONS :
MAIL : M.TREMINTIN@GMAIL.COM
TEL : 07.700.532.98

2 MODULES DE 3 JOURS
SSIBILITE DE PRISE EN CHARGE OPCO
ORGANISME CERTIFIÉ QUALIOP!

LES BASES DE LA COMMUNICATION NON VIOLENTE
TOUT PUBLIC

6, 7 & 8 Novembre &
4, 5 & 6 Décembre 2024
marion.tremintin@gmail.com
www.marion-tremintin.fr
Santé co-créative à St Nazaire





MERCI A TOUS

Un grand merci à l'équipe, aux patients, aux partenaires,
au public, à nos amis, nos enfants, nos amours

+ *Remerciements spéciaux*

Et chantons ensemble avec Valérie



**« Âme je t'entends,
Âme je te sens,
Âme je te vois sur la terre
et dans les étoiles.**

**Éveillons nos âmes en corps
Éveillons nos âmes ensemble
Éveillons nos âmes en cœur
Éveillons, Éveillons nous ... »**

Claude Brame

