

VENT DES familiales

●●● LE MAG DE FAMILLES RURALES ET DES MAISONS FAMILIALES DE VENDÉE



**ZOOM SUR
LE MÉTIER
D'AIDE-SOIGNANT**

**BÉNÉFICIER
DE L'AIDE
JURIDICTIONNELLE**

**FRÉDÉRIC DAVID
ET L'INFO
POSITIVE**

dossier

COMMENT PRATIQUER LA COMMUNICATION NON VIOLENTE ?

SOIRÉE ATELIERS CONFÉRENCES

“Équilibre alimentaire, éveil sensoriel, étiquetage des produits...”

Soirée autour de 3 thématiques :

- L'équilibre alimentaire et l'éveil sensoriel, comment prendre du plaisir à manger par Marie-Claire Thareau-Dupire, spécialiste de l'analyse sensorielle et du goût,
- L'étiquetage des produits, comment lire les étiquettes, et notamment le Nutri-Score par Marine Even, chef de projet nutrition, diététicienne Fleury Michon,
- Les enfants et les légumes, comment faire manger des légumes aux enfants par Laurent Marko et Aurélie Damas, chefs de cuisine et de projets R&D Fleury Michon.

A noter : service baby-sitting sur place gratuit (sur inscription préalable).

→ **Mardi 9 octobre à 20h**
St-Maurice-le-Girard - Salle des fêtes

Gratuit

Organisation : Réseau Familles Rurales de Vendée en partenariat avec Harmonie Mutuelle et Fleury Michon
Renseignements (et inscriptions pour le service baby-sitting) : 02 51 44 37 62 ou c.letard@famillesrurales85.org

ANIMATIONS FAMILIALES

“Se divertir en famille”

Après-midi et soirée conviviales où parents et enfants pourront passer du temps ensemble autour de diverses activités :

- De 15h à 17h30 : Cluedo d'investigation
- De 15h à 19h30 : fabrication de produits cosmétiques (crème hydratante, dentifrice, baume à lèvres), atelier cuisine, atelier créatif (couture, coloriage, scoubidou...), jeux en bois, jeux de société, coin lecture pour les tout-petits
- De 19h à 20h30 : possibilité de se restaurer sur place (camion à pizzas “La Forestrie”)
- De 20h30 à 21h30 : Concert Léo et Léon “Passeurs de rêves”

→ **Samedi 20 octobre de 15h à 22h**
St-Prouant - Salle de la forêt

Gratuit

Organisation : Collectif parentalité du Pays de Chantonnay
Renseignements : e.auguin@famillesrurales85.org



MATINÉE JEUX

“Semaine sans TV : découvrons ou redécouvrons des jeux anciens en bois”

Animation familiale dans le cadre de la “Semaine sans TV” organisée sur la commune de St-Laurent-sur-Sèvre : jouer exclusivement avec des jeux en bois... Comme dans le bon vieux temps !

A noter : les enfants doivent être accompagnés par un adulte.

→ **Vendredi 26 octobre de 10h à 12h**
St-Laurent-sur-Sèvre - Accueil de loisirs

Gratuit

Organisation : Association Familles Rurales de St-Laurent-sur-Sèvre
Renseignements : 02 51 57 87 23 ou les1000pattes@famillesrurales-sl.fr

ATELIERS ENFANTS PARENTS/GRANDS-PARENTS

“Le samedi de la petite enfance”

Matinée pour les enfants de 0 à 6 ans (accompagnés de leurs parents ou grands-parents) :

- Ateliers en lien avec le thème de la nature : bricolage, activités sensorielles, motricité...
- Ateliers manipulation de la terre (animés par une céramiste)
- Ateliers comptines et jeux de doigts avec Chrystèle Huet
- Ateliers informations sur les couches lavables et fabrication de dentifrice par l'association Bébélait
- Coin “Livres sur la parentalité”

→ **Samedi 17 novembre de 9h30 à 12h**
La Verrie - Salle Henri-Victor Mallard

Gratuit

Organisation : Lieu d'Accueil Enfants-Parents “Pirouette”, Relais Assistants Maternels intercommunal du Pays de Mortagne et association Bébélait
Renseignements : m.bourasseau@famillesrurales85.org



SALON DE L'ORIENTATION

“Vendée-Métiers 2018”

Salon de l'orientation pour les jeunes, leur famille et les adultes en reconversion professionnelle, avec 160 formations par apprentissage et alternance du CAP au BAC+5. Découverte et démonstration de métiers préparés par apprentissage et alternance en Vendée dans 33 filières professionnelles... Échanges avec des professionnels et des jeunes déjà engagés dans la formation pour partager leur passion. Mini-conférences sur l'apprentissage. Un bon moyen de mieux connaître l'apprentissage et la très bonne insertion professionnelle dès la sortie de formation. Véritable showroom des métiers, cette manifestation n'a lieu que tous les 2 ans. A ne pas rater !

→ **Samedi 1^{er} et dimanche 2 décembre de 9h à 17h**
Mouilleron-le-Captif - Vendéspace

Gratuit

Organisation : Co-organisation entre les MFR de Vendée, l'UIMM Pôle formation Pays de la Loire, l'ICAM Vendée, l'IUT La Roche-sur-Yon - Université de Nantes, l'AFORBAT BTP CFA Vendée, l'ESFORA URMA Vendée, le CFA de l'Enseignement Catholique Vendée et le CFA de l'Éducation Nationale Vendée
Renseignements : 02 51 44 37 80
Site : www.vendee-metiers.fr

Pour gagner du temps lors de l'événement et participer par la même occasion à un jeu concours pour gagner un iPhone, nous vous invitons à vous inscrire en ligne sur :
www.vendee-metiers.fr



Actu de Familles Rurales p. 4

Actu des Maisons Familiales Rurales p. 6

Point de vue de Familles Rurales p. 8

Dossier p. 9

5 questions à Jean-Marie Pillenière et Julie Vettori p.11

Regard d'une spécialiste p.12

Témoignage d'une famille p.13

Conseils de lecture p.13

Et ailleurs p. 14

Le saviez-vous ? p. 15

Questions de parents p. 16

En bref p. 19

Siège social et adresse postale :

Maison des Familles
119, Bd des États-Unis – BP 40079
85002 LA ROCHE-SUR-YON CEDEX
Tél. 02 51 44 37 60
Fax : 02 51 44 37 61
E-mail : ventdesfamilles@famillesrurales85.org

Publication trimestrielle éditée par la Confédération Vendéenne de la Famille Rurale (Fédérations Départementales FAMILLES RURALES et MFR de Vendée) Association loi 1901 Représentant légal : Guylaine Brohan, Présidente

Directrice de la publication : Guylaine Brohan
Directrice de la rédaction : Bérengère Soulard
Rédactrice en chef : Béatrice Richard-Chiffolleau
Rédacteurs : Béatrice Richard-Chiffolleau, Juliane Rougemont, Fabienne Vigneron.
Comité de rédaction : Maryse Antonin, Francis Bernard, Yves Catalon, Pierre Dimier, Annick Gautreau, Isabelle Nicodex, Béatrice Richard-Chiffolleau, Bérengère Soulard, Lucia Tétaud, Fabienne Vigneron, Yannick Vitali.

Dépôt légal : A parution
N°CPPAP : 0523 G 83109
ISSN : 1761-0613

Conception et suivi de fabrication :
Agence Morgane, 2, Rue Saint Éloi, BP 532,
85505 Les Herbiers Cedex

Impression :
Imprimerie Rochelaise, Rue du Pont des Salines,
BP 197, 17006 La Rochelle Cedex 1
Crédits photos : Adobe Stock, Bon'appart, Jean-Marie Drouet, Gettyimages, Réseaux Familles Rurales et MFR de Vendée, Louis Schäfer, Unaf.
Abonnement annuel : 8 € (prix au numéro : 3 €)
Tirage : 15 900 exemplaires

La reproduction ou l'utilisation, sous n'importe quelle forme, de nos articles, informations et photos est interdite sans l'accord de la rédaction.



édito



Franck DELAVAUD

Trésorier de la
Fédération Départementale
Familles Rurales de Vendée

COMMENT MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN ?

“Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)”, assurait avec force conviction Marshall B. Rosenberg, dans son best-seller du même nom, vendu à plus d’un million d’exemplaires à travers le monde. Ce docteur américain en psychologie clinique a fondé en 1984 une organisation internationale œuvrant pour la paix dans plus de 60 pays. Il a employé toute son énergie à **favoriser la connexion entre les gens** pour établir entre eux un “pont psychologique”. Rosenberg poursuivait en effet un but ultime : aider les hommes à abattre les murs qu’ils avaient bâtis ou accepté de voir bâtir !

Et si, nous aussi, nous expérimentons la communication non violente ? Peut-être la pratiquons-nous même déjà sans nous en rendre compte... ! **Prenons-nous le temps d’écouter, sans jugement, les autres, mais aussi nos propres besoins ?** Car là

réside tout l’enjeu de la communication bienveillante. Sommes-nous suffisamment attentifs, vis-à-vis de nous-même, et vis-à-vis des personnes qui nous entourent : famille, amis, voisins, collaborateurs du milieu professionnel ou encore “collègues bénévoles” du monde associatif ?

Accueillir la parole et le ressenti des autres, entendre leurs émotions et leurs points de vue, ne signifie nullement “Dire oui à tout !” ou “Enjoliver la réalité...”. Non. C’est reconnaître à autrui le droit et la légitimité de s’exprimer, c’est lui affirmer de manière honnête et respectueuse “Je t’entends...”, avant de lui faire part de notre avis, de notre accord ou désaccord, de notre approbation ou désapprobation, par rapport à ses propos.

C’est amorcer un dialogue. Sans discussion et sans partage, comment faire naître des relations authentiques, harmonieuses et équilibrées ? Car, quand on fait des efforts pour comprendre l’autre, on augmente les chances que l’autre ait envie de nous comprendre et on peut ainsi participer à l’instauration d’un climat de compréhension mutuelle.

Etre bienveillant, c’est tenir compte des particularités de chacun, en faisant à la fois preuve d’une exigence “positive” visant à faire progresser tout le monde. Respecter un enfant, ce n’est pas accéder à ses moindres désirs, mais c’est lui inculquer des règles de vie et des limites, c’est lui donner un cadre structurant, indispensable pour l’aider à grandir... La bienveillance, c’est une philosophie de vie et des valeurs qui se transmettent, d’abord et avant tout, dans la cellule familiale... Allez, sourions, soyons positifs et optimistes, sachons prendre du recul et n’oublions pas que “**La vie est belle**” quand chacun d’entre nous y contribue !

Franck Delavaud

BULLETIN D'ABONNEMENT



Publication trimestrielle éditée par la Confédération Vendéenne de la Famille Rurale

Maison des Familles
119, Bd des États-Unis - BP 40079
85002 LA ROCHE-SUR-YON CEDEX **02 51 44 37 60**

1 AN

Nom :
Prénom :
Adresse :
.....

Code postal :
Ville :
Téléphone :
Mail :



“MANGEZ MIEUX, BOUGEZ

FAMILLES RURALES 85, HARMONIE MUTUELLE ET FLEURY MICHON PASSENT À L'ACTION

DURANT TOUT LE MOIS D'OCTOBRE 2018

Chaque individu doit apprendre à mieux se préserver pour vivre bien le plus longtemps possible. C'est pourquoi sensibiliser l'ensemble de la population à travers divers projets de prévention, et notamment d'éducation à la santé, constitue une priorité pour le Mouvement Familles Rurales.

L'alimentation est un sujet au cœur des activités que proposent les associations Familles Rurales que ce soit auprès des enfants ou des seniors. Familles Rurales a toujours été sensible à cette thématique et mène depuis de nombreuses années diverses opérations dans ce domaine. Soucieux de les poursuivre, le réseau s'est rapproché d'Harmonie Mutuelle et de Fleury Michon, afin de mener ensemble en octobre 2018 -dans le sillage de la journée mondiale de l'alimentation- un nouveau projet : "Manger mieux, bouger mieux !".

CHIFFRES-CLÉS AU SEIN DU RÉSEAU FAMILLES RURALES 85

Pourquoi cette question du rapport des enfants à l'alimentation est-elle centrale au sein du réseau Familles Rurales de Vendée ? Parce que sur le département :

- **Plus de 9 000 enfants** fréquentent les accueils périscolaires Familles Rurales, ce qui représente environ **1 200 000 goûters** pris par an,
- **14 000 enfants** fréquentent les accueils de loisirs Familles Rurales en journée (le mercredi et/ou pendant les vacances scolaires), soit **1 060 000 repas** consommés par an,
- **23 restaurants scolaires** Familles Rurales servent aux écoliers **615 000 déjeuners** par an.



“ TÉMOIGNAGES

Christelle Teillet,
Directrice de l'accueil de loisirs
Familles Rurales de St-Germain-de-Prinçay

Patricia Bossard,
Présidente de l'association Familles Rurales
de St-Germain-de-Prinçay et maman de 3 enfants

“En tant que professionnels travaillant auprès des enfants, on se pose beaucoup de questions sur l'alimentation avec les amateurs et notamment sur les goûters. Est-ce assez varié ? Donnons-nous les bonnes quantités ? Des parents peuvent nous dire parfois que leur enfant ne mange pas le soir... ou l'inverse (mais c'est plus rare) ! Avec toute l'équipe, nous veillons bien sûr aux âges : un garçon de 10 ans (CM2) n'a pas les mêmes besoins qu'un bambin de 3 ans (Petite Section). Pendant les vacances, on organise des ateliers cuisine avec les enfants. Ils ont envie de préparer et sont fiers de raconter à leurs parents ce qu'ils font. Ces ateliers les éveillent aussi à la diversité des fruits et des légumes et à la manière de les cuisiner et de les présenter dans l'assiette ! L'ouverture sur l'extérieur ne fait-elle pas en effet partie intégrante du rôle de l'accueil de loisirs ?”

Christelle Teillet

“Au niveau éducatif, en tant que parents et responsables bénévoles de l'association Familles Rurales qui gère l'accueil de loisirs, on a à la fois envie que les enfants découvrent les produits locaux, mais aussi les saveurs du monde. On profite ainsi des ressources de notre environnement. Par exemple, quand Zoé, une jeune Italienne, était en Service Volontaire Européen chez nous, on a proposé avec elle aux enfants de déguster des spécialités de son pays... Concernant le goûter, ici, pour moi, ça doit être comme à la maison ! Il doit être confectionné avec des choses simples (pain, fruits, yaourts...), tout en essayant de l'équilibrer au mieux, et en n'oubliant pas que c'est un moment important pour les enfants : un temps de pause, d'échange et de convivialité après la journée d'école.”

Patricia Bossard

SOIRÉE ATELIERS CONFÉRENCES
L'équilibre alimentaire et l'éveil sensoriel
L'étiquetage des produits
Les enfants et les légumes

JEU DE PISTE ET ATELIERS LUDIQUES POUR TOUTE LA FAMILLE

Mardi 9 octobre 20h00
Saint-Maurice-le-Girard
Salle des fêtes

Mardi 23 octobre 09h30-16h30
Saint-Germain-de-Prinçay
Salles des fêtes et des sports

CONTACT INSCRIPTION : 02 51 44 37 62 | c.letard@famir



MIEUX !"



INTERROGATIONS ET PISTES À TROUVER

Dans les accueils de loisirs, les animateurs s'interrogent : comment donner un goûter varié avec un budget restreint ? Comment faire apprécier de nouveaux aliments aux enfants ? Quelle quantité est recommandée ? Quel équilibre entre le repas du midi au restaurant scolaire et le goûter ? De leur côté, les parents se disent : le bio, est-ce la solution au "mieux manger" ? Comment faire apprécier les légumes aux enfants ? "Mieux manger", est-ce nécessairement passer plus de temps en cuisine quand on a des journées déjà bien chargées ?

ÉDUCATION À LA SANTÉ

Aussi, afin de répondre à toutes ces questions et pour aider les parents, qui, bien qu'entendant et lisant beaucoup de choses sur le sujet, se retrouvent parfois perdus et ne savent plus vraiment quoi acheter pour mieux manger, Familles Rurales 85, Harmonie Mutuelle et Fleury Michon proposent en octobre toute une série de rencontres, ouvertes à tout public (cf. programme ci-contre).

Objectif : sous des formes attractives et pédagogiques, faire prendre conscience à toutes les générations (enfants, actifs, retraités), que bien manger et bien bouger, c'est possible à tout âge et surtout que c'est bon... pour la santé !



Goûter à l'accueil de loisirs Familles Rurales de St-Germain-de-Prinçay.

PROGRAMME ET INFOS PRATIQUES

MARDI 9 OCTOBRE - 20H

St-Maurice-le-Girard - Salle des fêtes

SOIRÉE ATELIERS CONFÉRENCES

- **L'équilibre alimentaire et l'éveil sensoriel**, comment prendre du plaisir à manger par Marie-Claire Thureau-Dupire, spécialiste de l'analyse sensorielle et du goût
- **L'étiquetage des produits**, comment lire les étiquettes, et notamment le Nutri-Score par Marine Even, chef de projet nutrition, diététicienne Fleury Michon
- **Les enfants et les légumes**, comment faire manger des légumes aux enfants par Laurent Marko et Aurélie Damas, chefs de cuisine et de projets R&D Fleury Michon

Gratuit

Service baby-sitting sur place gratuit

(sur inscription préalable)

MARDI 23 OCTOBRE - 9H30 À 16H30

St-Germain-de-Prinçay - Salles des fêtes et des sports

JEU DE PISTE ET ATELIERS LUDIQUES POUR TOUTE LA FAMILLE

Autour du MANGER : ateliers cuisine avec les 5 sens (dégustation, manipulation...)

Autour du BOUGER : jeux de piste, jeux sportifs, structures gonflables...

JOURNÉE SPÉCIALE SENIORS dans le cadre de "Dis-moi la Vendée" :

Inscription obligatoire pour les seniors (places limitées)

- Jeux de piste (5 ou 10 kms) avec tablettes numériques
- Visite de l'entreprise Fleury Michon (limitée aux 40 premiers inscrits)
- Visite d'exploitations agricoles

Tarif : 6€/pers.

(2€ de réduction pour les adhérents Familles Rurales)

Prévoir le pique-nique | Goûter offert

SAMEDI 27 ET MERCREDI 31 OCTOBRE - 10H À 12H

La Châtaigneraie - Salle de Vivonne

ATELIERS CUISINE PARENTS-ENFANTS

Chaque binôme prépare une recette salée et sucrée et chacun repartira avec ses préparations.

Tarif : 6€/pers. (2€ de réduction pour les adhérents Familles Rurales)

Inscription obligatoire

CONTACT POUR LES INSCRIPTIONS

02 51 44 37 62 ou c.letard@famillesrurales85.org

VENDÉE-MÉTIER

UN ÉVÈNEMENT AU SERVICE DES FAMILLES VENDÉENNES

Vous êtes jeune et souhaitez trouver votre futur métier ? Vous êtes parent et vous vous questionnez sur l'orientation de votre enfant ? Vous êtes adulte et vous souhaitez vous reconverter ? Autant de questions auxquelles Vendée-Métiers pourra répondre.

VENDÉE-MÉTIER UN ÉVÈNEMENT AU SERVICE DES FAMILLES VENDÉENNES

Quand ?

Cet évènement a lieu tous les 2 ans, la 4^{ème} édition se déroulera le samedi 1^{er} et le dimanche 2 décembre 2018 de 9h à 17h.

Où ?

Au Vendespace à la Roche-sur-Yon.

Qui ?

Des organismes de formation spécialistes de l'apprentissage, co-organisateurs :

- les MFR de Vendée,
- l'UIMM (Union des Industries et Métiers de la Métallurgie),
- l'ICAM (Institut Catholique d'Arts et Métiers),
- l'IUT (Institut Universitaire de Technologie),
- le BTP CFA Aforbat La Roche sur Yon (Bâtiment Travaux Publics Centre de Formation d'Apprentis),
- l'URMA Esfora 85 (Université Régionale des Métiers et de l'Artisanat),
- le CFA EC de Vendée (Centre de Formation d'Apprentis de l'Enseignement Catholique),
- le CFA EN de Vendée (Centre de Formation d'Apprentis de l'Éducation Nationale).

Ils travaillent ensemble pour UN MÊME OBJECTIF : **l'orientation professionnelle par la découverte des métiers pour les familles vendéennes**, avec la participation de bénévoles, de professionnels, de jeunes et adultes en formation.



Vendée-Métiers

EN CHIFFRES

- Plus de 10 000 visiteurs
- 33 filières professionnelles
- Répartis sur 5 000 m²
- 40 établissements
- 160 formations du CAP au BAC +5



Quoi ?

Ce salon des formations par apprentissage et alternance permet aux visiteurs, par ses animations, d'être au cœur des métiers. Par cet évènement, nous voulons expliquer, aux jeunes et à leur famille, qu'il est important de faire ce que l'on aime. Les jeunes, demain, encore plus qu'aujourd'hui, changeront plusieurs fois de métier dans leur vie. Nous voulons donner des pistes de réflexion et montrer que la passion du métier fait oublier les contraintes. Nous voulons démontrer que la voie professionnelle est une voie d'excellence. Les taux d'insertion sont très bons notamment en Vendée. En apprentissage, on apprend plus qu'un métier, on développe aussi un savoir-être.

Comment ?

Effectivement, sur les différents stands, vous participerez à des démonstrations de métiers, vous bénéficierez de contacts avec des professionnels et d'échanges avec des jeunes ou adultes en formation. Vous pourrez obtenir des renseignements par les établissements et en participant aux mini conférences sur l'apprentissage.

Pourquoi ?

Les moments de l'orientation scolaire et professionnelle dans les familles sont parfois anxiogènes. De nombreuses idées reçues éloignent les parents des formations par la voie professionnelle, alors que celle-ci permet, aujourd'hui, d'atteindre les plus hauts niveaux et de déboucher véritablement sur l'emploi.



L'APPRENTISSAGE, C'EST QUOI ?

L'apprentissage est une formation par alternance entre un CFA (Centre de Formation d'Apprentis) et une entreprise : une formation basée sur la transmission du savoir entre un maître d'apprentissage et un jeune. L'apprentissage c'est une formation qui conduit à l'emploi avec un taux de réussite exceptionnel.

Bien plus qu'une formation technique et générale, c'est aussi une formation passionnante, une formation humaine qui offre aux jeunes la possibilité de faire éclore des vocations. L'apprentissage responsabilise, apprend la confiance en soi, le goût de l'effort et de la réussite. C'est la voie de l'excellence.

De nombreux partenaires seront présents et compléteront les informations reçues par les familles :

- l'outil en main : l'association a pour but l'initiation des jeunes dès l'âge de 9 ans jusqu'à 14 ans, aux métiers manuels, par des gens de métier, artisans ou ouvriers qualifiés, bénévoles à la retraite, avec de vrais outils au sein de vrais ateliers,
- le Conseil Départemental de Vendée,
- Pôle Emploi,
- les missions locales,
- Cap Emploi qui favorise l'embauche des personnes en situation de handicap dans les entreprises,
- les chambres de commerce, de métiers et d'agriculture,
- la maison des communes,
- l'UDAF de la Vendée (Union Départementale des Associations Familiales),
- l'armée,
- les pompiers volontaires.



Paroles de jeunes

- ELISE : "C'était un très bon forum, très intéressant et cela m'a vraiment permis de confirmer mon choix professionnel."
- SIMON : "On avait fait notre inscription sur Internet et lorsqu'on est arrivé, il y avait beaucoup de monde. Nous sommes rentrés tout de suite et nous n'avons pas attendu, c'était super !"

Paroles d'un adulte

- ALAIN : adulte en recherche de formation : "Très bon accueil, une explication pertinente sur les démarches pour changer de métier."

Paroles de parents

- LÉONIE : "Forum bien organisé, une approche vraiment concrète et visuelle des métiers."
- CHLOË : "Très utile pour découvrir les métiers, merci pour nos enfants, ne changez rien, très bien."
- MARIE : "Je suis venue avec ma fille qui est en 4^{ème}, me disant que c'était peut-être trop tôt et que les intervenants ne prendraient pas nos questions au sérieux. Ce ne fut pas du tout le cas, nous avons été très bien accueillies et renseignées."
- PIERRE : "Vraiment, félicitations, car vous avez suscité pour mon fils de l'intérêt pour un métier. Bravo !"

Paroles de professionnels

- BENOÎT : "L'alternance représente une expérience professionnelle et humaine incroyable ! Et ce forum a cette particularité de la mettre en avant."
- CLARISSE : "Jeunes sur les stands très motivés, merci à eux d'avoir partagé leurs expériences."
- BRUNO : "Bravo et merci à tous pour ce rendez-vous important pour l'avenir de nos jeunes !"

ASTUCES

Inscrivez-vous en ligne :

- pour un accès prioritaire
- pour tenter de gagner un iPhone ou un iPad

Quand venir ?

Si vous souhaitez éviter les périodes de pointe, nous vous conseillons de venir le samedi à partir de 15h ou le dimanche matin.



Contacts et renseignements : www.vendee-metiers.fr

En partenariat avec



FRAIS D'INCIDENTS BANCAIRES

IL FAUT DES RÉPONSES À LA HAUTEUR DES ENJEUX !

Au début de l'été, associations de consommateurs, familiales et organisation syndicale de salariés de banque -dont Familles Rurales- ont publié un communiqué de presse commun (UNAF¹, Familles Rurales, UFC-Que Choisir, CGT Banques Assurances). Leur objectif : appeler Bruno Le Maire, Ministre de l'économie et des finances, à présenter des actions réellement en mesure de mettre fin aux dérives du modèle économique des banques.



“Les frais d'incidents bancaires constituent un véritable fléau qui aggrave la situation de ménages souffrant de “mal endettement”, et augmente le risque de les faire basculer dans le surendettement. Familles Rurales soutient depuis de nombreuses années l'importance de mieux détecter ces familles connaissant des difficultés financières afin de leur apporter une réponse et un accompagnement adaptés. Mieux encadrer ces frais est, en ce sens, une priorité.”

Dominique Marmier,
Président de la Fédération Nationale
Familles Rurales



Près d'1 consommateur sur 4 -23% exactement- dépasse tous les mois son autorisation de découvert. Voilà le constat dressé par l'étude Panoranbanque sur *Les Français et le découvert bancaire*². Or, les frais d'incidents ainsi facturés génèrent 6,5 milliards d'euros de chiffre d'affaires pour les banques et aggravent les difficultés des consommateurs.

LES DEMANDES FAITES PAR LE COLLECTIF

Aussi, pour mettre un terme à ces pratiques maintes fois dénoncées, l'UNAF, Familles Rurales, l'UFC-Que Choisir et la CGT Banques Assurances, ont proposé que soit mis en place le programme d'actions suivant que l'on peut résumer en 4 points :

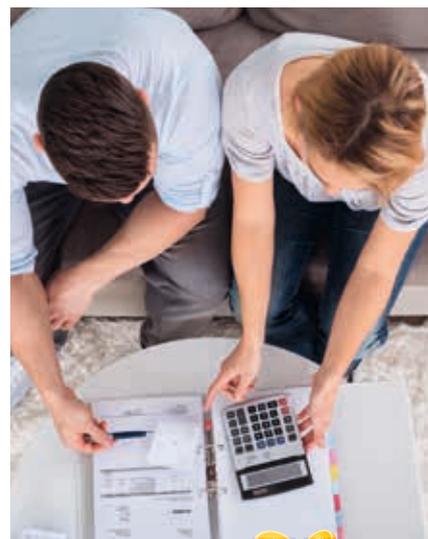
- 1) Un plafonnement global de l'ensemble des frais d'incidents bancaires,
- 2) Une vraie politique pour prévenir les incidents bancaires,

- 3) Une observation plus efficace, plus suivie et plus fine des frais d'incidents bancaires,
- 4) Et faire la transparence sur les pratiques de chaque banque pour les inciter à mieux servir les clients en situation d'exclusion bancaire.

LES AVANCÉES OBTENUES

Depuis, le Ministre a partiellement entendu ces revendications, puisqu'il a annoncé en septembre un plafonnement des frais d'incidents bancaires pour les familles financièrement fragiles. Les banques ne pourront donc bientôt plus leur facturer plus de 200 € de frais d'incidents bancaires par an, ni plus de 20 € par mois. Mais, le collectif n'est pas totalement satisfait dans la mesure où il sollicitait un plafonnement global de ces frais pour tous, demande qu'il continuera à faire valoir pour défendre les intérêts de l'ensemble des consommateurs !

Article réalisé avec le concours de la Fédération Nationale Familles Rurales
NDLR : point de vue écrit à partir des dernières décisions connues au moment du bouclage de notre édition (mi-septembre).



Pour en savoir plus :

www.famillesrurales.org
(Rubrique Actualités & presse)
www.economie.gouv.fr
(Rubrique Presse / Communiqués de presse)



1 UNAF : Union Nationale des Associations Familiales.
2 Les Français et le découvert bancaire : étude faite en juin 2017.

COMMENT PRATIQUER LA COMMUNICATION NON VIOLENTE ?

Communiquer n'est pas toujours facile, que ça soit en famille, au travail ou dans toutes les situations de la vie quotidienne. Certaines émotions peuvent avoir du mal à s'exprimer et les mots qui viennent peuvent être mal compris ou blesser l'autre. Pour éviter les tensions et incompréhensions, on peut essayer de pratiquer une communication bienveillante et plus juste, grâce à différents outils.



LE PREMIER PAS POUR MIEUX COMMUNIQUER, C'EST DE SE COMPRENDRE SOI-MÊME



La Communication Non Violente (CNV) a été élaborée par Marshall B. Rosenberg. Selon lui, il s'agit du "langage et des interactions qui renforcent notre aptitude à donner avec bienveillance et à inspirer aux autres le désir d'en faire autant". L'empathie est au cœur de ce processus de communication initié dans les années 1970. Le terme "non-violent" est une référence au mouvement de Gandhi et signifie le fait de communiquer avec l'autre sans lui nuire.

On peut parler également d'une "communication consciente" prônant l'empathie, l'authenticité et la responsabilité.

DIRE LES CHOSES

"Quand on parle de communication positive, l'idée n'est pas de dire que tout est bon, que tout va bien... mais c'est parler plutôt d'une communication juste, explique Agnès Dutheil, thérapeute spécialisée en psychologie positive. Le terme le plus approprié, c'est la communication non-violente, car la CNV, c'est dire les choses telles qu'elles sont, sans blesser les autres." Il y a à là deux idées : d'abord, celle de dire les choses. Mais pour les dire, il faut déjà en être conscient. La deuxième idée, c'est de les dire en étant respectueux et en comprenant que l'autre n'est jamais responsable de ce que l'on ressent. "La CNV, c'est très responsabilisant, poursuit la psychologue. Quand je ressens quelque chose, j'en suis le seul responsable. On parle de soi, pas des autres. On peut avoir

tendance à rendre responsables les autres, de sa fatigue, de son stress... Or, ils n'y sont pour rien."

SE COMPRENDRE POUR COMPRENDRE LES AUTRES

Le premier pas pour mieux communiquer, c'est donc de se comprendre soi-même. Si je comprends mes émotions, je comprendrai mieux celles des autres. "L'émotion, c'est le langage du corps ; derrière chaque émotion, il y a un besoin. Si je me sens seul, c'est que mon besoin est d'être entouré ; si je m'ennuie, c'est que mon besoin est de m'amuser..." Une fois ce chemin intérieur accompli, on peut être plus à l'écoute des autres. Pour certains, c'est un cheminement plus dur que pour d'autres, selon l'éducation qu'on a reçue, l'entourage, les rencontres...





COMMENT ÇA MARCHE ?

La CNV, c'est être dans le ressenti, pas dans le jugement. On partage son émotion, sans accuser l'autre. "Par exemple, il ne faut pas rendre l'enfant responsable du fait qu'on se sent triste parce qu'il ne range pas sa chambre, raconte Agnès Dutheil. L'enfant n'est pas responsable des émotions de ses parents. Il faut cerner son propre besoin. Le besoin de voir la chambre rangée peut s'expliquer par exemple à cause de la peur du jugement des autres..."

"C'est comme jouer d'un instrument de musique : au début, on fait des fausses notes, et puis il faut pratiquer régulièrement. Au début, on parle un peu comme un livre : "Quand je vois ta chambre mal rangée, je me sens très énervée, parce que j'ai besoin



5 QUESTIONS À

**Jean-Marie Pillenière
et Julie Vettori**

*Dirigeant de la franchise Vakom
de la Roche-sur-Yon
et Dirigeante associée*

OPTIMISER SON POTENTIEL RELATIONNEL POUR UNE VIE PROFESSIONNELLE À LA FOIS PLUS ÉPANOUIE ET PLUS PERFORMANTE



Parce que 98,85% des problèmes rencontrés dans la vie professionnelle et personnelle sont dus à des situations relationnelles mal maîtrisées ou mal vécues, Vakom propose une méthode pour y remédier.

Vent des Familles : Vakom, c'est quoi ?

VAKOM : Notre slogan, "Le sens de l'humain", pose déjà le cadre ! Nous sommes une société de conseil en relations et ressources humaines qui existe depuis 1989. L'ambition de Vakom, c'est de repenser la place de l'homme dans les organisations et de faire en sorte de concilier performance et bien-être au travail. Nous sommes des précurseurs dans ce domaine !

Vent des Familles : C'est l'évolution de la société qui amène à ces réflexions ?

VAKOM : Oui, on s'est en effet aperçu que l'efficacité technique des organisations ne suffisait pas et que de beaux projets et produits n'étaient rien sans l'efficacité humaine. Aujourd'hui, le capital humain est vraiment la clé de performance des organisations. Il y a une prise de conscience plus forte des entreprises là-dessus. Les attentes des salariés évoluent, le management aussi, c'est une nécessité de s'adapter à ce rapport au travail qui a changé. On a besoin de sens, de sentiment d'appartenance à des valeurs, d'un projet partagé.

Vent des Familles : Quelles sont les motivations de vos clients ?

VAKOM : Certaines entreprises viennent nous voir parce qu'elles ont des difficultés, mais la majorité veulent juste entretenir et cultiver ce "sens de l'humain". Les problématiques sont les mêmes partout où il y a de l'humain : on intervient dans l'industrie, la grande distribution, chez les artisans, dans le secteur des services... En 25 ans d'expérience, Vakom a un grand panel d'outils pédagogiques comme la méthode OPR, que nous avons créée.

Vent des Familles : C'est quoi, la méthode OPR ?

VAKOM : On utilise la méthode OPR (Optimisation du Potentiel Relationnel) dans toutes les entreprises qui veulent travailler sur la communication, renforcer le lien entre les gens ; le mot-clé, c'est l'acceptation. Etre bien dans sa relation avec les autres, c'est d'abord être bien avec soi. Plus on se connaît et on s'accepte et plus on peut comprendre et accepter les autres. Cette méthode permet d'observer des changements de comportements rapides dans la relation interpersonnelle.

Vent des Familles : Concrètement, en quoi consiste-t-elle ?

VAKOM : La méthode OPR, c'est d'abord un questionnaire à remplir, suivi d'une restitution individuelle, avec un entretien où l'on échange sur les facteurs de motivation et de bien-être de la personne et l'écart entre ses besoins et ce qu'elle vit. Puis, on aboutit à un plan d'action opérationnel pour mieux communiquer dans l'entourage professionnel. Ensuite, on fait un partage collectif, on peut faire une analyse du profil d'équipe et des passerelles pour mieux communiquer ensemble. On met vraiment l'accent sur le développement de la confiance et de l'estime de soi !





Il ne faut pas réfréner les émotions des enfants, mais, au contraire, les laisser s'exprimer.

UNE QUESTION D'ÉDUCATION

Ça n'est pas facile car on ne nous a jamais appris à faire cela. Quand on est petit, nos émotions embêtent les adultes, il ne faut pas pleurer devant les autres ; quand on est en colère, on nous dit "Calme-toi"... On n'a pas appris à écouter nos émotions, mais au contraire à les réprimer. Les gens confondent aussi souvent la CNV avec la gentillesse. On peut avoir peur de se dévoiler, de "se faire marcher dessus", que les autres en profitent. Peur de se montrer vulnérable, de déranger.

L'APPORT DES NEUROSCIENCES

Il faut savoir accepter qu'on n'a pas forcément été élevé avec cette communication bienveillante et qu'on a peut-être vécu des choses injustes. Les neurosciences aujourd'hui démontrent ce que Marshall B. Rosenberg et tous les précurseurs avaient

déjà pressenti : quand un adulte n'écoute pas les émotions de l'enfant, le stress, le gronde, l'humilie... toute forme de stress en fait, cela va faire sécréter du cortisol, l'hormone du stress. L'enfant a un cerveau immature et le cortisol va détruire les neurones ainsi que le potentiel empathique et cognitif de l'enfant. Au contraire, plus un enfant va être accueilli dans ses émotions, plus il va sécréter de bonnes hormones, l'ocytocine par exemple, ce qui fait des enfants beaucoup plus heureux. Mais c'est quelquefois difficile de donner ce qu'on n'a pas reçu et si la communication non-violente ne convient pas à tout le monde, on peut aussi trouver d'autres formes d'empathie ou d'écoute... !

Bibliographie :
 "Cessez d'être gentil, soyez vrai !" de Thomas d'Ansembourg
 "Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)" de Marshall B. Rosenberg
 "La 3e voie" de Stephen R. Covey

d'ordre et je te demande de ranger, s'il te plaît." Ça peut surprendre l'entourage ! Il faut passer par là pour que ça vienne plus naturellement par la suite. Et attention, la CNV, ce n'est pas donner la solution ou faire à la place de l'enfant. C'est juste l'écouter, éventuellement lui poser des questions pour orienter sa réflexion."



REGARD D'UNE SPÉCIALISTE

Séverine Huguenin

Formatrice, accompagnatrice et conférencière en communication parents-enfants

"Mon parcours est atypique et autodidacte ! J'ai été déléguée pharmaceutique pendant 8 ans. J'aimais surtout le côté humain de ce travail et j'ai compris que j'étais plutôt faite pour un métier dans le social. J'ai découvert la communication positive à travers des discussions, je sentais qu'une reconversion se préparait pour moi, et, en 2009, une personne m'a parlé des ateliers Faber et Mazlish*. En juin 2010, je me suis formée sur le thème "Parler pour que les enfants écoutent et écouter pour que les enfants parlent". Cette formation m'a enrichie car j'ai pris conscience de ce que j'avais reçu en tant qu'enfant et de ce qui me manquait dans mon couple et pour mon propre enfant. En novembre 2011, je suis entrée à l'école de l'intelligence relationnelle et émotionnelle d'Isabelle Filliozat où pendant 2 ans, je me suis formée en tant qu'accompagnatrice à l'écoute.

Dans ces ateliers, il y a des jeux de rôle où on prend le rôle de l'enfant. On réalise qu'on transmet, sans s'en rendre compte, des choses difficiles aux enfants. Le but des ateliers, c'est de prendre conscience de notre fonctionnement, de ce qu'on renvoie à son enfant qui peut expliquer certaines de ses réactions. Une fois qu'on a commencé à réaliser cela, on a comme un sac à dos, dans lequel on va ajouter petit à petit de nouveaux outils, que l'on pourra sortir et utiliser selon les situations. On voit qu'il y a des façons différentes de procéder et de réparer."



LES ATELIERS DE SÉVERINE

Depuis octobre 2010, dans le cadre des "Ateliers de Séverine", je transmets ces outils de communication simples, concrets et efficaces qui facilitent le cheminement des parents et des professionnels désireux d'améliorer la communication entre eux et les enfants.

J'anime ces ateliers, tous les jours, sur l'ensemble de la Vendée, avec des séances, soit individuelles, en couple ou en groupe. Ce sont des ateliers de communication authentique, qui permettent vraiment aux parents de prendre conscience de leur façon de communiquer, à travers les mots, qui parfois amènent à blesser ou à humilier, ce qui engendre des conflits. Il s'agit de reconnaître l'envie ou la frustration de l'enfant, mais sans lui donner raison.

Ce sont des ateliers de reconnaissance du parent mais aussi de l'enfant. Ce que je fais avec mes ateliers, c'est planter une graine ; après, soit on continue à l'arroser, soit la graine est toujours là et elle poussera plus tard.

Les gens m'enseignent autant que je leur enseigne. Mes ateliers m'ont permis d'apprendre à me respecter, à me défendre face à l'adversité et à me redonner confiance dans mon rôle de maman et cela fait grandir la confiance auprès de mon enfant. Les outils que je transmets, je les utilise moi-même tous les jours.

En savoir plus :
www.lesateliersdeseverine.fr

LES THÈMES ABORDÉS

Dans mes ateliers, il y a 7 étapes qui sont comme des marches à franchir. On peut commencer par une séance de découverte et enchaîner sur les 7 ateliers :

- 1/ Accueil des sentiments** : reconnaître l'état de l'enfant, triste ou joyeux,
- 2/ Susciter la coopération** : amener l'enfant dans l'action et non la réaction,
- 3/ Remplacer la punition** : mettre un cadre à l'enfant entre liberté et limites,
- 4/ Encourager l'autonomie** : mettre l'enfant face à ses responsabilités,
- 5/ Compliments et estime de soi** : reconnaître les dons et talents de l'enfant,
- 6/ Les "étiquettes" qui enferment l'enfant** : comment les transformer,
- 7/ Synthèse ou approfondissement** de l'un ou l'autre des ateliers.

Les ateliers durent en général 1h30, environ 1 fois par semaine ou tous les 15 jours.

* Faber et Mazlish : Dans les années 1980, Adele Faber et Elaine Mazlish, deux universitaires américaines et mères de famille, ont développé une nouvelle approche de la communication entre adultes et enfants. Un regard bienveillant, basée sur l'écoute active, l'empathie, le respect mutuel pour mieux gérer les difficultés du quotidien.



Parfois, on attend que ça se règle tout seul, mais ça ne marche pas !

TÉMOIGNAGE D'UNE FAMILLE

Delphine et Laurent

Et les enfants de Delphine, Fabien, 10 ans et Ilona, 14 ans



LA DÉCOUVERTE DES ATELIERS

"A l'été 2016, je suis allée au Forum de la Famille où j'ai vu Séverine Huguenin. Par la suite, j'ai regardé le site internet et les thèmes des ateliers m'ont intéressée, explique Delphine. Nous sommes une famille recomposée et c'était important pour moi de repartir sur de bonnes bases ensemble. On a d'abord fait un atelier de découverte qui nous a plu, puis on a enchaîné sur les autres". "Nous n'avions pas forcément de problèmes de communication, mais de positionnement dans la famille", précise Laurent. "Moi, j'avais un souci par rapport à mon autorité parentale, j'avais du mal à endosser ce rôle, raconte Delphine. Parfois, on attend que ça se règle tout seul, mais ça ne marche pas. J'ai compris l'importance de se poser et de dire ce qui ne va pas." Laurent, au contraire, était très carré, peut-être trop. "Chacun a dû modifier ses habitudes et trouver le bon cheminement, les bons mots. Aujourd'hui, ce n'est toujours pas parfait, mais il y a du progrès et on travaille toute sa vie ! Si on fait des erreurs, l'important est de s'en rendre compte et de réparer, pour remettre les choses à plat et dégonfler tout de suite la situation."

LE DÉROULEMENT DES ATELIERS

Les ateliers consistent beaucoup en des jeux de rôle, où chacun peut devenir enfant, parent... "Ça amène à prendre conscience de notre

ressenti et à accueillir avant tout nos propres sentiments pour pouvoir accueillir ceux des autres. Chaque atelier apporte des choses et fait du bien. On absorbe, parfois on a des moments de découragement, on revient avec plein de questions, on parle de ce qui s'est passé dans la famille entre temps... J'ai particulièrement bien aimé les jeux de rôle, confie Delphine, parce qu'on se met dans la peau de quelqu'un d'autre et on voit comment chacun peut se sentir."

LES OUTILS

"L'idée, c'est d'évoluer vers le mieux et d'accompagner nos enfants pour qu'ils deviennent des adultes autonomes, responsables, qui ont confiance en eux."

Parmi les outils appris lors des ateliers, il y a notamment les contrats d'engagement. "C'est ce que je fais notamment avec Ilona, explique la maman. Sur une feuille, on pose le thème de la journée, par exemple "journée plage". D'un côté, on met ce qui est non-négociable (ne pas nager hors des zones surveillées...), et de l'autre côté, ce qui peut être accepté, de façon équilibrée et on parle toutes les deux. Avec elle, c'est ce qui marche."

"On aime bien le contrat d'engagement et le tableau des tâches ménagères, parce que les choses sont écrites noir sur blanc, comme des règles du jeu qu'on fixe au préalable. Ça peut sembler rigide, mais ça évite des embrouilles !"

LES BÉNÉFICES

Les ateliers ont permis à Delphine de prendre confiance en elle et de plus s'affirmer. Laurent, quant à lui, a réussi à trouver sa place dans le cocon de Delphine et de ses enfants, sans prendre celle de quelqu'un d'autre. "Ilona, quand on a commencé, était très fermée, elle évitait le contact physique. Aujourd'hui, elle est capable de gros câlins, donc il y a une sacrée évolution ! Elle est aussi moins rebelle, plus douce, dans la coopération. Et Fabien est capable maintenant de dire ce qu'il ressent, de mettre des mots sur ses émotions, alors qu'avant, il criait, s'énervait. Un des mots-clés, c'est la patience. En tout cas, on ne reviendrait plus en arrière, ça nous a apporté beaucoup. On a tous évolué dans la famille."



ET SI ON APPRENAIT À COMMUNIQUER AUTREMENT ?

CONSEILS DE LECTURE

- "Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent" de Adele Faber et Elaine Mazlish
- "Frères et sœurs sans rivalité" de Adele Faber et Elaine Mazlish
- "Les cahiers Filliozat : mes émotions" de Isabelle Filliozat, Virginie Limousin et Eric Veillé
- "Que se passe-t-il en moi ? Mieux vivre ses émotions au quotidien" de Isabelle Filliozat
- "Au cœur des émotions de l'enfant" de Isabelle Filliozat
- "Plus de peurs que de mal" de André Charbonnier
- "L'adolescence autrement" de Catherine Dumonteil-Kremer
- "La couleur des émotions" de Anna Llenas



LE CENTRE POUR LA COMMUNICATION NON VIOLENTE



LA GIRAFE ET LE CHACAL

Pour illustrer l'application de la démarche de la CNV, Marshall B. Rosenberg utilise la métaphore de la girafe et du chacal. La girafe, avec son gros cœur et son grand cou qui lui donne de la distance, représente la personne en situation de communication non-violente, le chacal qui véhicule le jugement et l'évaluation, symbolise la violence présente dans les situations de communication. Ainsi l'apprentissage de la CNV consiste à passer d'une communication "chacal" à une communication "girafe".

Marshall B. Rosenberg a même initié des "écoles girafe", partout dans le monde, où les enfants apprennent à parler de la "bonne manière" et à gérer des conflits.

Développée aux États-Unis dans les années 1960 par le docteur Marshall B. Rosenberg, la Communication Non Violente s'inspire fortement des travaux de Carl Rogers, dont il a été l'élève et qui a mis au point l'approche centrée sur la personne.



Le centre pour la communication non-violente propose des séminaires pour apprendre à mieux communiquer.

NAISSANCE DE LA COMMUNICATION NON VIOLENTE AUX ÉTATS-UNIS

Dans un contexte de conflits raciaux et socioéconomiques, Marshall B. Rosenberg a commencé à appliquer sa méthode, également inspirée des préceptes de Gandhi, auprès de diverses communautés américaines qui travaillaient à rétablir l'harmonie dans des écoles et diverses institutions publiques. En 1984, les succès obtenus avec son approche l'amènent à créer le "Center for Non-Violent Communication" (Centre pour la Communication Non Violente) à Sherman au Texas, où il animait des séminaires ouverts au grand public et aux organisations privées. Sa mission : diffuser et faire connaître la Communication Non Violente à travers le monde. En 1999, il publie "Nonviolent communication : A Language of Compassion", traduit en

français sous le titre "*Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*", qui présente sa méthode de façon très pratique et concrète. En France, l'apparition de la CNV date du début des années 2000 seulement, suite aux conférences d'un ancien avocat Thomas d'Ansembourg, auteur du célèbre "*Cessez d'être gentil, soyez vrai !*". La méthode connaît depuis un retentissement important du fait de ses applications à la médiation.

LE CENTRE POUR LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

Le Centre pour la Communication Non Violente est une organisation mondiale qui promeut l'apprentissage et le partage de la CNV et aide les gens à résoudre leurs conflits de manière pacifique et efficace, qu'il s'agisse de conflits interpersonnels, au sein d'une organisation ou dans un cadre

politique. C'est un espace-clé pour obtenir des informations et ressources relatives à la CNV, y compris en ce qui concerne les formations, la résolution de conflits et tout service de conseil en organisation.

Le Centre pour la Communication Non Violente a pour vision un monde dans lequel les besoins de chacun sont comblés de façon pacifique. La finalité du Centre pour la CNV à l'échelle mondiale est que le maximum de personnes utilisent la CNV pour participer à l'avènement d'une paix intérieure, interpersonnelle et institutionnelle.

La CNV est enseignée dans plus de 65 pays et se propage toujours plus, touchant la vie de centaines de milliers de personnes dans le monde.

Pour aller plus loin :
<http://nvc-europe.org>
www.cnvc.org

LE BON'APPART

Le Bon'Appart, créé par l'Adile, est un éco-logement situé dans le quartier de la Vigne-aux-Roses à la Roche-sur-Yon. A l'intérieur, tel un appartement témoin, on y découvre les actions possibles dans la vie de tous les jours pour économiser l'énergie, l'eau, trier et réduire ses déchets.

L'Agence départementale d'information sur le logement et l'énergie (Adile), en partenariat avec Vendée Eau, le syndicat d'énergie (Sydev), la Roche-sur-Yon Agglomération, la Ville de la Roche-sur-Yon, Trivalis et le Département, a imaginé cette solution pédagogique et ludique pour sensibiliser les foyers aux bons gestes à avoir au quotidien chez soi afin de dépenser moins d'énergie. L'éco-logement, le Bon'Appart, est un lieu d'accueil, d'information et d'animation ouvert à tous et gratuit, sur le thème du développement durable et qui donne des conseils et astuces concrets pour agir.

UN APPARTEMENT PAS COMME LES AUTRES

Vous êtes accueillis dans le logement par la famille Roses, un foyer avec deux enfants qui va vous aider à adopter de bonnes habitudes de consommation. "Dans chaque pièce, il y a des informations et ateliers pédagogiques, animés par des conseillères, explique Didier Lebras, directeur de l'Adile Vendée. Dans la salle à manger, on peut tester la consommation de différents types d'ampoules, grâce aux wattmètres ; dans le salon, on vous rappelle que tous les appareils en veille, comme la télé ou le

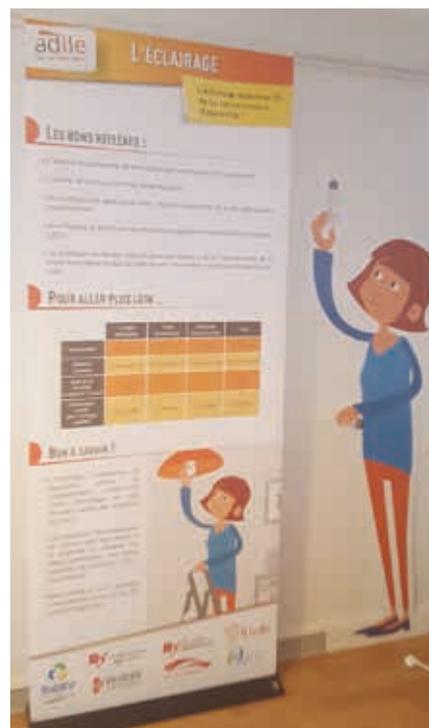


La famille Roses vous accueille dans son éco-logement.

lecteur DVD, consomment de l'électricité. Dans la cuisine, on apprend à trier ses déchets en tirant des paniers de basket et on compare les dépenses énergétiques des appareils électriques ; dans la salle de bains, on découvre comment réduire la consommation d'eau."

CONSOMMER MOINS POUR RÉDUIRE SA FACTURE

Au fil de l'appartement, les visiteurs prennent conscience de toutes ces petites habitudes qui, sans qu'on s'en rende compte, viennent gonfler la facture d'énergie du logement alors qu'il suffit juste de bon sens et de quelques gestes simples pour rendre le foyer plus écologique et moins coûteux. Les gens peuvent ainsi calculer les économies réalisées en appliquant ces



Apprenez à économiser les énergies !

astuces. Des animations gratuites comme "Rando : nettoyons la nature", "Je fabrique mes produits ménagers" ou "Réduire mes déchets : par où commencer ?" étaient également proposées tout au long de l'année.

Pour rester dans une démarche écologique et de recyclage, cet appartement a été meublé avec du mobilier issu de l'économie circulaire¹.

SENSIBILISER ENFANTS, JEUNES ET ADULTES À L'ÉCOLOGIE

"Le projet a démarré en octobre 2016 pour une durée d'un an au départ, puis a été reconduit jusqu'en juin 2018", précise Didier Lebras. Au cours de ces deux années, l'appartement a accueilli plus de 2000 visiteurs, sans compter les nombreux jeunes sensibilisés lors d'interventions des animatrices dans les écoles et accueils de loisirs du département.

Aujourd'hui², l'éco-logement de la Vigne aux Roses est en attente, soit d'une possible reconduction, soit d'un déménagement vers un autre territoire du département, afin de toucher d'autres populations.



Didier Lebras insiste sur l'importance d'adopter les bons gestes pour préserver la planète.

Plus d'informations sur :
adil85.org/le-conseil-en-energie/eco-logement.

¹ Economie circulaire : concept économique qui s'inscrit dans le cadre du développement durable.
² NDLR : Article écrit à partir des dernières informations connues au moment du bouclage de notre édition (mi-septembre).

COMMENT PARLER D'UNE MALADIE GRAVE AVEC SES ENFANTS ?



Laure Priou et Pauline Mauras nous donnent quelques conseils.

Quand une maladie grave se déclare dans la famille, il n'est pas toujours facile de savoir comment aborder le sujet avec ses enfants. Il est pourtant important de mettre des mots sur ce qui se vit au sein de la famille.

NE PAS MENTIR

"Quand l'un des membres de la famille se découvre atteint d'une maladie grave, il est nécessaire d'en parler, avec tous les enfants concernés, quel que soit leur âge. Ne pas mentir est essentiel et la meilleure des choses à faire est d'en parler dès le début de la maladie, lorsque le parent se sent en capacité de le faire. Surtout, il ne faut pas cacher la maladie ou mentir, explique Laure Priou, docteur en soins palliatifs au HAD (Hôpital À Domicile) Vendée. Les enfants ressentent qu'il se passe quelque chose et peuvent se culpabiliser si on ne leur explique pas la situation." L'idée est d'en parler progressivement, pour que l'idée de cette nouvelle situation entre peu à peu dans leur esprit. Même si on pense protéger ainsi les enfants, il ne faut surtout pas en faire un sujet tabou. "Il est primordial de ne pas cacher les choses, car les enfants (même des nourrissons) présentent une hypersensibilité émotionnelle et absorbent toutes les tensions et émotions des proches, insiste Pauline Mauras, psychologue au HAD Vendée. L'imaginaire des enfants est d'une telle richesse qu'ils peuvent interpréter ce qui se passe d'une façon bien plus catastrophique que la réalité !".

Ne pas dissimuler la vérité est aussi important car l'enfant pourrait se sentir exclu de la vie familiale, et surtout le risque, c'est que l'enfant perde toute confiance en la parole de l'adulte.

COMMENT ANNONCER LA NOUVELLE

Quel que soit l'âge de l'enfant, il est indispensable de mettre des mots clairs sur la maladie et ses différentes issues potentielles. Choisir un moment où l'un et l'autre est disponible et en capacité de s'écouter mutuellement. *"Si possible éviter le soir avant d'aller se coucher ou avant*



Il est important de mettre des mots clairs et concrets sur la maladie.

la sieste, car l'enfant se retrouverait alors seul suite à cette annonce, précise Pauline Mauras. De même, éviter d'aborder ce sujet avant que l'enfant parte à l'école." Il faut évaluer ce que l'enfant est capable d'entendre, selon son âge et sa sensibilité. "Tout est dans la nuance, il ne faut pas cacher la gravité de la maladie, mais aussi laisser entrevoir une lumière, dire qu'un traitement va être mis en place et que la guérison est possible."

On peut faire parler l'enfant, demander ce qu'il a compris, pour préciser ou reformuler si besoin. Certains enfants vont demander des détails sur la maladie, d'autres préféreront ne pas savoir. Certains peuvent avoir du mal à s'exprimer par la parole, d'autres supports peuvent alors entrer en scène, comme le dessin ou des petits livrets d'explications et d'expressions créés à cet effet.

L'enfant doit savoir que l'adulte est présent pour lui et disponible à tout moment pour répondre à ses questions, l'écouter dans ses interrogations.

COMMENT GÉRER LE QUOTIDIEN

La survenue d'une maladie bouleverse forcément le quotidien familial. Même avec la meilleure volonté du monde, on ne peut pas tout leur épargner. *"Si l'un des enfants est malade et demande beaucoup d'attention, le reste de la fratrie sera*

forcément impacté. Cela génère aussi de la fatigue, de l'inquiétude, ce sont des choses qu'on ne peut pas éviter. Il faut accepter que la vie sera différente et que l'entourage et les enfants vont en souffrir." Il ne faut pas avoir peur de faire appel à l'aide de sa famille ou de proches, pour essayer de rendre le quotidien plus supportable.

PARLER DE LA MORT

Si malheureusement, l'issue s'avère défavorable et qu'il n'y a pas de guérison possible, il faut également en parler en amont avec les enfants, pour qu'ils puissent se préparer à ce dénouement. Oser mettre des mots concrets, dire que la personne va mourir. Il est important que les choses soient claires dans l'esprit des enfants. Si on dit *"Papi est parti"*, un jeune enfant peut se demander : *"Quand est-ce qu'il reviendra ?"*. Il ne faut pas avoir peur de dire les choses clairement et vérifier la compréhension de l'enfant. *"Il est également important de s'autoriser à exprimer sa propre souffrance. On entend souvent : "Je ne veux pas pleurer devant les enfants". Or, il faut oser pleurer en famille. Voir ses parents pleurer permet à l'enfant de déculpabiliser et de s'autoriser ses propres larmes."*

Si on a du mal à savoir comment aborder ce lourd sujet, des relais existent, notamment à l'hôpital : médecins, psychologues spécialisés...

AIDE-SOIGNANTE

Après une formation en MFR, un bac pro puis le passage du concours d'aide-soignant(e) suivi de 12 mois de formation, Aurélie Pillet rejoint en 2006 le Foyer Béthanie de la Mothe-Achard, un EHPAD (Etablissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes) qui peut accueillir jusqu'à 112 résidents.

Vent des Familles : En quoi consiste votre métier d'aide-soignante ?

Aurélien Pillet : Notre travail consiste essentiellement dans l'accompagnement des gestes de la vie quotidienne et dans les soins de "nursing" (aide à la toilette, prise des repas...). On participe aussi aux animations prévues pour les résidents et chacun d'entre eux bénéficie d'un projet personnalisé. Il faut surtout respecter les résidents et leurs habitudes, car chaque personne qui entre en structure arrive avec son histoire de vie.

Il y a vraiment un côté social et d'écoute. On travaille en équipe pluridisciplinaire, en collaboration avec des professionnels très variés : infirmiers, agents sociaux, cuisiniers, animateurs... Moi, j'exerce mon métier dans un EHPAD, mais les aides-soignant(e)s peuvent aussi travailler à l'hôpital, à domicile, dans des MAS (Maisons d'Accueil Spécialisées pour des personnes handicapées).

Vent des Familles : Quelle est la différence entre les aides-soignantes et les infirmières ?

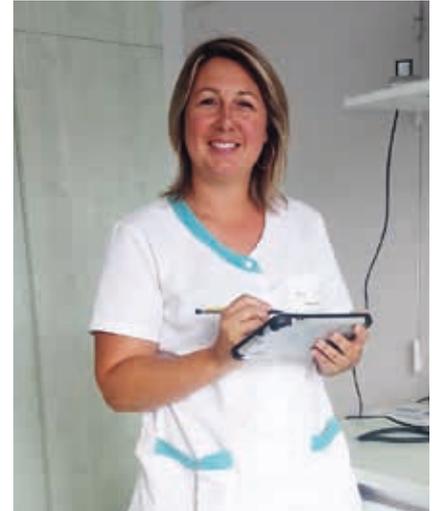
Aurélien Pillet : Les aides-soignantes sont sous la responsabilité des infirmières, qui peuvent pratiquer des actes médicaux. Nous pouvons les assister dans certaines tâches, comme l'administration de médicaments, mais toujours sous leur tutelle.

On travaille par étage et par secteur, sur lesquels les équipes tournent régulièrement, ce qui fait qu'on connaît bien tous les résidents. Deux aides-soignantes s'occupent en général d'une vingtaine de résidents par secteur.

Vent des Familles : Comment se passe une journée type ?

Aurélien Pillet : Pour l'équipe du matin, la journée commence à 7h, avec les transmissions de l'équipe de nuit : on échange les infos à savoir, ce qui s'est passé... Ensuite, ce sont les soins qui commencent (soins d'hygiène et de confort, bains...), entrecoupés du petit déjeuner des résidents qui commence à 8h. Le déjeuner a ensuite lieu jusqu'à 13h, puis il faut raccompagner les résidents en chambre et pour certains les accompagner aux toilettes, les aider à se coucher pour la sieste jusqu'à 14h45. Le relais avec l'équipe d'après-midi s'effectue de 13h25 à 14h.

En début d'après-midi, on pratique les bains thérapeutiques, puis il y a un nouveau tour de change, le lever de la sieste, puis on conduit ceux qui le souhaitent aux animations proposées, sans oublier la collation à 16h ! Ensuite, on prépare les plateaux pour les gens en chambre et le repas qui commence à 18h. Les premiers couchers se font à partir de 19h pour les personnes plus dépendantes, puis jusqu'à 21h pour les autres.



Aurélien Pillet est aide-soignante dans un EHPAD à la Mothe-Achard.

La journée se termine par les transmissions avec la relève de nuit.

Vent des Familles : Quels sont les avantages et les inconvénients de cette profession ?

Aurélien Pillet : Ce que j'aime dans ce métier, c'est de prendre soin des personnes âgées, elles ont des histoires de vie qu'elles apprécient souvent de partager, certains ont connu la guerre, c'est très enrichissant d'échanger avec eux. Cela demande beaucoup d'écoute, d'empathie et de patience. L'inconvénient principal, c'est justement de savoir mettre des barrières, de ne pas trop s'impliquer émotionnellement, car on sait que ce sont des personnes en fin de vie. C'est un métier de vocation, on s'attache aux résidents et à leur famille, mais il faut savoir se protéger, et ça, on l'apprend avec les années. C'est aussi un travail très physique, on peut développer des troubles musculo-squelettiques. Il faut être prêt à travailler les week-ends et parfois les nuits. C'est un métier qui manque de valorisation ; les salaires sont peu élevés et beaucoup d'établissements manquent de personnel alors que c'est un secteur qui recrute !



Le métier d'aide-soignant demande de l'écoute et de l'empathie.

AVEZ-VOUS DROIT À L'AIDE JURIDICTIONNELLE ?

Si vos revenus ne dépassent pas un certain montant, vos frais de justice peuvent être pris en charge par l'État, totalement ou partiellement. C'est ce qu'on appelle l'aide juridictionnelle.

QU'EST-CE QUE L'AIDE JURIDICTIONNELLE ?

L'aide juridictionnelle permet à une personne à faibles revenus, impliquée dans une procédure juridictionnelle (procès ou transaction), de bénéficier des mêmes garanties que les autres justiciables pour la défense de ses droits, sans avoir à s'acquitter des frais de justice. Ils sont alors pris en charge par l'État, en totalité ou en partie, en fonction des ressources du justiciable.

Le bénéficiaire de l'aide juridictionnelle peut être mineur, témoin assisté, mis en examen, prévenu, accusé, condamné ou partie civile. S'il ne connaît pas d'avocat susceptible de prendre en charge son affaire, il lui en sera attribué un d'office. Un avocat est libre d'accepter ou de refuser d'intervenir au titre de l'aide juridictionnelle.

QUI PEUT BÉNÉFICIER DE L'AIDE JURIDICTIONNELLE ?

L'aide juridictionnelle peut être demandée par tout ressortissant :

- français,
- d'un État membre de l'Union européenne (hors Danemark),
- d'un État non membre de l'Union européenne ayant conclu une convention internationale d'entraide judiciaire avec la France,
- étranger résidant habituellement en France, en situation régulière,
- ou par toute personne sans domicile fixe qui a choisi un organisme d'accueil pour se domicilier.



N'hésitez pas à vous renseigner au Barreau le plus proche de chez vous pour savoir si vous pouvez bénéficier de l'aide juridictionnelle.



TABLEAU DES RESSOURCES POUR L'AIDE JURIDICTIONNELLE

Quel est le montant des plafonds de ressources mensuelles à ne pas dépasser pour obtenir l'aide juridictionnelle totale ou partielle (chiffres applicables au 16 janvier 2018 sachant que les plafonds de revenus sont révisés chaque année) ?

TAUX DE L'AIDE JURIDICTIONNELLE	NOMBRE DE PERSONNES À CHARGE				
	0	1	2	3	4
100 %	1 017 €	1 200 €	1 383 €	1 499 €	1 614 €
55 %	1 202 €	1 385 €	1 568 €	1 684 €	1 799 €
25 %	1 525 €	1 708 €	1 891 €	2 007 €	2 122 €

Au montant initial (sans personne à charge) s'ajoutent 183 euros pour chacune des deux premières personnes vivant au domicile du demandeur (exemples : enfants, conjoint...) et 115 euros à partir de la troisième.

Toutes vos ressources et celles des personnes qui vivent habituellement avec vous sont prises en compte, sauf quand le litige vous oppose à celles-ci.

Le bénéficiaire de l'aide juridictionnelle doit savoir que s'il perd son procès, il pourra être condamné à payer les frais de l'adversaire.

COMMENT EN BÉNÉFICIER ?

Deux choix s'offrent à vous :

- soit prendre contact avec un avocat de votre choix qui vous précisera si vous pouvez bénéficier de cette aide et qui vous remettra un dossier de demande d'aide juridictionnelle à lui retourner (s'il accepte d'intervenir, il déposera ledit dossier avec une lettre d'acceptation de sa part au greffe du bureau d'aide juridictionnelle dépendant de la juridiction concernée),
- soit aller chercher un dossier au palais de justice, dans les mairies, CCAS ou le retirer par Internet sur le site www.service-public.fr, le compléter et l'apporter à votre avocat.

Pour simuler en ligne son droit à l'aide juridictionnelle : www.justice.fr/themes/aide-juridictionnelle

Des consultations gratuites sont également proposées par les Barreaux locaux. Par exemple, le Barreau de Nantes, dans le cadre de l'accès au droit pour tous, propose des consultations gratuites d'orientation juridique pour toute personne qui souhaite avoir un aperçu des solutions juridiques ou judiciaires. Cette consultation "d'orientation", d'une durée de 20 à 30 minutes, vous permettra de vous voir expliquer les solutions possibles.

Pour plus d'informations, contactez la Maison de l'Avocat de la Roche-sur-Yon (02 51 36 14 99) ou de Nantes (02 40 20 48 45).

A consulter : www.avocats-tarochesuryon.com
www.barreaunantes.fr
www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N19807

VOUS AVEZ BESOIN DES CONSEILS D'UN NOTAIRE ?

Rien de plus simple ! Les abonnés à *Vent des Familles* bénéficient en effet gratuitement, sur rendez-vous, de conseils par des notaires mandatés par la Chambre des Notaires de la Vendée. La prochaine permanence aura lieu :

> le jeudi 13 décembre 2018 de 14h à 17h

au siège de la Fédération Départementale Familles Rurales de Vendée situé au 119, Boulevard des États-Unis (2^{ème} étage de la Maison des Familles) à la Roche-sur-Yon. Pour obtenir tout renseignement complémentaire ou pour prendre rendez-vous : 02 51 44 37 60. Et surtout... n'oubliez pas d'apporter, lors de votre venue, les actes ou documents utiles pour le notaire !

ALLO CONSOMMATION

Vous êtes adhérent Familles Rurales ? Vous souhaitez bénéficier d'informations concernant des questions liées à la consommation ? Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter la Fédération Départementale Familles Rurales de Vendée : 02 51 44 37 60 / contact@famillesrurales85.org.

PETITES ANNONCES

Vous souhaitez faire paraître une annonce dans le prochain numéro de *Vent des Familles* à paraître en janvier 2019 ? Aucun problème si vous nous la faites parvenir avant le 10 décembre. Contactez la rédaction du journal au 02 51 44 37 60 pour en savoir plus (conditions, tarifs, etc...).

BAFA

La Fédération Départementale Familles Rurales de Vendée organise des sessions :

> De formation générale BAFA (en pension complète)

- Du 27 octobre au 3 novembre à la Guyonnière (560 €),
- Du 16 au 23 février 2019 à St-Florent-des-Bois (560 €),
- Du 13 au 20 avril 2019 à Venansault (560 €),

> D'approfondissement BAFA (en pension complète)

- “#Animations 2.0” du 29 octobre au 3 novembre 2018 à la Guyonnière (455 €),
- “Grands jeux, énigmes et mystères” du 18 au 23 février 2019 à Venansault (455 €),
- “L'accueil des enfants en situation de handicap” du 8 au 13 avril 2019 à Mareuil-sur-Lay (455 €).



COMMENT Y PARTICIPER ?

Toute personne intéressée doit se pré-inscrire sur le site national Familles Rurales www.ma-formation-bafa.fr et sur le site du ministère de la ville, de la jeunesse et des sports www.jeunes.gouv.fr/bafa-bafd pour recevoir son numéro d'inscription.

TOUT PUBLIC

La Fédération Départementale Familles Rurales de Vendée organise des formations pour tout public dans des domaines variés (enfance et jeunesse, gestion et management, santé/sécurité...), à la Roche-sur-Yon et sur l'ensemble du département. Parmi les thématiques proposées :



- Communiquer avec les enfants : l'autorité positive,
- Optimiser sa communication relationnelle au travail,
- Prévention et Secours Civiques de niveau 1 (PSC1),
- Sauveteur Secouriste du Travail (SST),
- Apprendre les techniques pour préserver sa santé physique au travail,
- Des clés pour sa retraite...

Pour obtenir de plus amples renseignements concernant les contenus de ces formations, les modalités d'inscription ainsi que les tarifs, contactez la Fédération Départementale Familles Rurales de Vendée par téléphone au 02 51 44 37 70 ou par mail à l'adresse suivante : contact@famillesrurales85.org.

Le détail de toutes ces formations est également consultable sur le site : www.famillesrurales85.org

“MON ENFANT ET LES ÉCRANS”

UNE PAGE FACEBOOK POUR AIDER LES PARENTS

Les parents ne savent pas toujours comment gérer l'utilisation des écrans à la maison. Pour répondre à leurs interrogations, l'Union Nationale des Associations Familiales a créé une Page Facebook s'intitulant “Mon enfant et les écrans”.

Car les écrans, c'est le premier sujet par rapport auquel les parents disent avoir besoin d'accompagnement ! Il s'avère en effet -parfois ou souvent- compliqué de trouver un juste équilibre à propos de l'utilisation des écrans au sein de la cellule familiale.

Aussi, cette Page Facebook a-t-elle pour objectif d'aider les parents d'enfants de 3 à 13 ans autour de leur usage. Cet espace aux contenus positifs regorge de conseils d'experts, de “réponses aux questions”, d'enquêtes ou encore de ressources auxquelles les parents peuvent se référer. Une façon intéressante également de confronter ses pratiques parentales avec d'autres !

 **Mon enfant et les écrans**

**81 %
DES PARENTS**

**SE DISENT
PRÉOCCUPÉS
PAR L'UTILISATION
DES ÉCRANS
PAR LEURS ENFANTS.**



FRÉDÉRIC DAVID

ACTEUR DU CHANGEMENT GRÂCE À L'INFO POSITIVE

Originaire des Herbiers, Frédéric David a quitté son travail il y a quelques mois pour s'investir à plein temps dans un projet qui lui tient à cœur : le collectif "Demain Vendée".

Depuis toujours dans la quête de compréhension du monde qui l'entoure, Frédéric David évolue au départ dans un environnement plutôt technique, puisqu'il était, jusqu'à l'année dernière, cadre dans l'industrie. *"Je me suis toujours posé beaucoup de questions sur la géopolitique, les guerres, l'industrie, l'agriculture chimique...", explique-t-il. Je voyais bien que ça engendrait des catastrophes, je voulais comprendre les rouages."*

LA PRISE DE CONSCIENCE

Il y a 3 ans, un ami lui prête le livre *"Pierre Rabhi, semeur d'espérance"*. Il a un déclic à la lecture. *"Son discours rejoignait les questionnements que j'avais depuis 10 ans et montrait qu'il n'y a pas de fatalisme, qu'on peut être acteur du changement en ayant une vision positive. Et je me suis demandé : que faire de cette prise de conscience ? J'ai peut-être un rôle à jouer."* Tout cela commence à mûrir, il envoie un mail au Mouvement Colibris¹ à Paris, on lui conseille de se rapprocher de l'APABE², qui organise un festival autour des énergies renouvelables et de l'agriculture bio, et qui propose des projections de cinéma. *"Ils cherchaient justement à montrer le film "En quête de sens", qui rejoignait les lectures positives que je faisais. C'est un voyage initiatique qui remet en question, ça m'a donné envie de transmettre tout ça."* En septembre 2016, se crée le groupe local des Colibris aux Herbiers. *"En même temps, je me demande si l'information n'a pas un rôle à jouer, si elle met suffisamment en lumière toutes ces actions, qui montrent qu'on peut faire autrement. J'imagine alors un petit journal de solutions, de choses qui se passent près de chez nous sans qu'on le sache. Dans l'agriculture,*

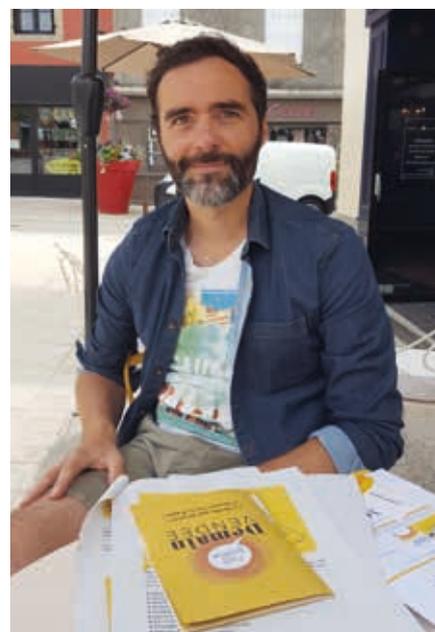
l'éducation, l'artisanat, l'économie sociale et solidaire... Mon but : essayer d'entraîner les gens à voir que chacun peut agir et faire bouger les choses."

"DEMAIN VENDÉE"

Frédéric David commence par une page sur les réseaux sociaux. Il souhaite s'intéresser à tout le département et la baptise donc *"Demain Vendée"*, également en référence au film de Mélanie Laurent et Cyril Dion, qui montre des solutions. *"Demain Vendée en est une déclinaison en média et en local : on part à la rencontre d'acteurs du changement, mais chez nous."* Très vite, la page atteint plus de 4 000 abonnés. Un site internet est créé, un véritable outil doté d'un agenda, avec également des portraits, des initiatives... *"Entre temps, j'avais rencontré sur ma route des gens comme Jean-Marie Drouet qui est illustrateur et très animé par l'idée d'un journal papier. Je rencontre aussi Laurent Touzeau, reporter animalier, avec qui on commence à réaliser des vidéos. On crée une association pour structurer tout ça, avec un cercle de 6 personnes et des projets qui se dessinent. Fin 2017, je réfléchis de plus en plus à un journal papier. On souhaite sortir un premier numéro en mars 2019, gratuit et à l'échelle du département."*



Le peintre Jean-Marie Drouet contribue notamment au collectif avec ses belles illustrations.



Frédéric David espère lancer le magazine papier "Demain Vendée" début 2019.

CHANGEMENT DE VIE

"Je m'épanouis tellement dans cette nouvelle activité, je découvre des potentiels créatifs... Quelque chose s'éclaire, je sens que je peux apporter ma pierre : comme le colibri, je fais ma part ! J'ai un rôle de transmission, j'aime mettre en valeur les gens, j'aime écrire..." Un virage s'engage, le projet n'est pas encore viable économiquement, Frédéric David bénéficie d'une rupture conventionnelle qui lui permet aujourd'hui de pouvoir travailler à plein temps sur *"Demain Vendée"* sans être démuné.

"L'idée est de dire que chacun peut contribuer au changement. On essaye de montrer que chaque petite action peut aider, mais ça n'est pas suffisant. On veut vraiment partager une vision commune, un mouvement global et positif... Tout est lié : santé, agriculture, écologie... Il faut remettre en cause des croyances établies qui ne sont pas forcément les meilleures. Ça fait surtout appel au bon sens. Dans nos articles, on questionne le modèle de société, mais on montre toujours qu'il y a une solution locale. Une info qui apporte des solutions et qui donne envie d'agir, d'accompagner ceux qui sont en quête de sens, et donner la parole à ceux qui portent les changements, c'est ça "Demain Vendée" !"

Pour découvrir "Demain Vendée" :
www.demain-vendee.fr

¹ Mouvement Colibris : Créé en 2007 sous l'impulsion de Pierre Rabhi, le Mouvement Colibris se mobilise pour la construction d'une société écologique et humaine. Les Colibris, ce sont tous ces individus qui inventent, expérimentent et coopèrent concrètement, pour bâtir des modèles de vie en commun, respectueux de la nature et de l'être humain.

² APABE : Association de Promotion pour l'Agriculture Biologique et l'Environnement.