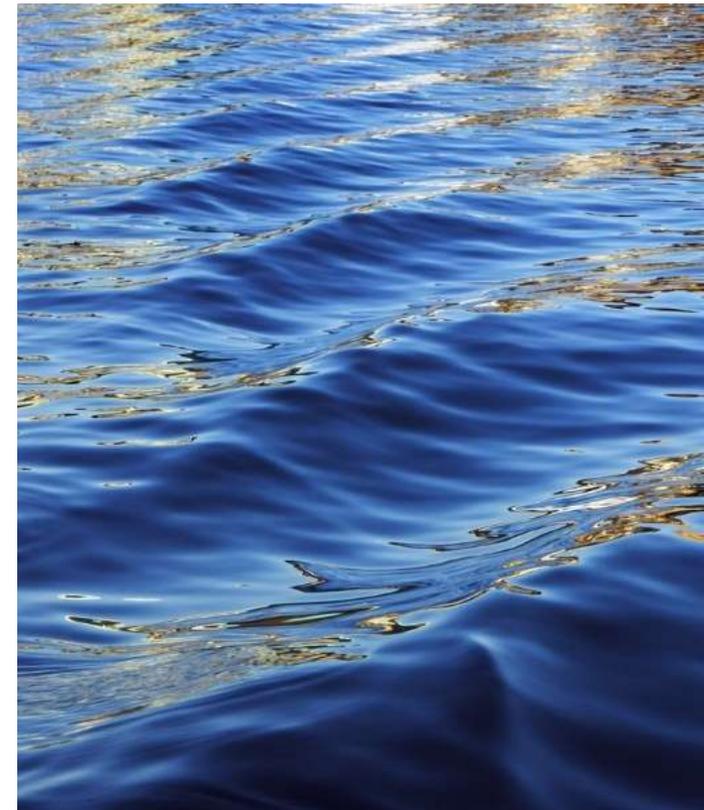




Accompagner  
vers une gestion  
autonome et responsable  
de sa santé et de sa  
qualité de vie





Sève & Papillon est une association à but non lucratif dont la mission globale est de **permettre à toute personne qui le souhaite, sans distinction aucune, de cultiver et nourrir le lien qu'elle entretient avec elle-même, avec les autres et avec son environnement.**

Pour ce faire, l'Association rassemble et fédère des **professionnels de la santé, de l'accompagnement, de l'enseignement, de la formation, du social, de l'environnement et du développement durable.** Elle organise et coordonne **activités de soin, accompagnements thérapeutiques, ateliers psycho-corporels, ateliers et activités de découvertes, conférences et séminaires,** afin de mettre à la disposition de ses adhérents bénéficiaires l'offre la plus large et la plus diversifiée possible.



## Un constat fondé sur l'expérience

Pourquoi est-ce si difficile d'arriver à améliorer sa santé et sa qualité de vie, même quand c'est nécessaire, même quand on le veut vraiment ?

- ➔ Parce qu'on ne mesure pas toujours sa propre résistance au changement et la difficulté qu'il peut y avoir à modifier ses représentations et croyances personnelles ou ses comportements ;
- ➔ Parce qu'on voudrait des résultats rapides et sans efforts et que ce n'est pas toujours possible ;
- ➔ Parce qu'on pense avoir tout essayé alors qu'on n'a peut-être pas encore trouvé ce qui marche pour soi ;
- ➔ Parce qu'on se sent noyé sous un flot d'informations diverses et souvent contradictoires ;
- ➔ Parce qu'on se sent impuissant à améliorer sa santé et sa qualité de vie et qu'on a pris l'habitude de s'en remettre totalement à une intervention extérieure.



## Sève & Papillon propose des accompagnements coordonnés, pluridisciplinaires et à la carte pour tous les publics

- ➔ Chaque personne doit pouvoir poser des choix éclairés concernant son mieux-être et sa qualité de vie.
- ➔ Chaque personne doit pouvoir élargir son champ de possibilités, éveiller sa curiosité et explorer des pistes auxquelles elle n'aurait peut-être pas pensé.
- ➔ La synergie des approches et la pluridisciplinarité ayant depuis longtemps fait la preuve de leur efficacité, chaque personne doit pouvoir bénéficier d'un accompagnement aussi global et intégratif que possible.
- ➔ Chaque personne doit se voir proposer, expérimenter, s'approprier toutes les techniques, méthodes et outils utiles à la gestion autonome de son mieux-être, du maintien de sa santé et de sa qualité de vie.

# Sève & Papillon propose des accompagnements organisés autour de Pôles de Compétences

## Pathologies chroniques invalidantes

- Fibromyalgie
- Maladie de Lyme, bacillose
- Maladies, syndromes génétiques
- Maladies auto-immunes
- Pathologies cancéreuses
- Pathologies neurodégénératives
- ...

## Vie professionnelle

- Orientation professionnelle
- Insertion professionnelle
- Retour à l'emploi
- Réorientation professionnelle
- Résolution de conflits interpersonnels, supervision
- Préparation à la retraite
- ...

## Accompagnement post-traumatique

- Convalescence
- Accidents, chocs
- Harcèlement
- Violences sexuelles
- Violences physiques
- Abus
- ...

## Souffrance psychique

- Burn out, souffrance au travail
- Dépression, troubles de l'humeur
- Phobies
- Addictions
- Troubles du comportement alimentaire
- Angoisses, anxiété
- ...

## Grossesse – Périnatalité Parentalité

- Accompagnement prénatal et périnatal
- Dépression du post-partum
- Lien mère-enfant
- Accompagnement parental
- Thérapies familles, couples
- Psycho-généalogie
- ...

## Développement et apprentissages

- Troubles du développement
- Troubles des apprentissages
- Hyperactivité
- Précocité
- Surdouance
- Orientation scolaire
- ...

# Organisation et coordination d'un Pôle de Compétences



Sève & Papillon  
Nourrir la transformation



**SophroKhepri**

Professionnels intervenant auprès des adhérents bénéficiaires, pour le compte de l'association, au centre SophroKhepri de Nogent



Séances individuelles, activités de groupe, groupes de parole, groupes d'information, ateliers, éducation thérapeutique...



**jardinpluriel**  
Association d'éducation à l'environnement et d'activités d'arts, de santé et de bien-être



PLANTE & PLANÈTE

Associations locales partenaires proposant des activités complémentaires et transversales autour du rapport à la nature, à la terre, à l'expression artistique...

Auteurs, conférenciers invités au centre pour des dédicaces ou des interventions thématiques

Formations grand public et/ou professionnels



**Maman Blues**  
La difficulté d'être mère  
Site non médical de soutien, d'écoute et de conseils dans le cadre de la difficulté maternelle.



**ASSOCIATION FRANCE ALZHEIMER®**  
www.francealzheimer.org



**France-Dépression**  
Une Écoute, un Soutien, une Force  
Association Française contre la dépression et les troubles bipolaires.



**STOP AUX VIOLENCES SEXUELLES**



**FRANCE LYME**  
ASSOCIATION DE LUTTE CONTRE LES MALADIES VECTORIELLES À TIQUES

Associations spécialisées partenaires d'un pôle spécifique

Médecins référents, réseau local spécialisé du champ sanitaire et social...



## Praticiens, thérapeutes et intervenants de l'association

### Cultiver l'ouverture d'esprit et découvrir la complémentarité d'autres pratiques

- ➔ Les professionnels intervenant dans le cadre de l'Association, sont compétents et diplômés. Ils ont le goût du travail d'équipe et acceptent volontiers de participer à des réunions d'analyse de leurs pratiques professionnelles. Curieux des approches différentes des leurs, ils n'hésitent pas à prendre soin les uns des autres au travers d'échanges de pratiques. Ils ont tous signé la charte déontologique de Sève & Papillon et s'engagent à la respecter.
- ➔ Les professionnels intervenant dans le cadre de l'Association, peuvent proposer leurs compétences au sein d'un ou plusieurs pôle(s). Ils sont force de proposition et organisent ensemble l'offre diversifiée d'accompagnement qui sera proposée aux bénéficiaires. La créativité est non seulement bienvenue mais encouragée.
- ➔ Si des professionnels d'un pôle de compétences pensent utile d'acquérir une compétence supplémentaire permettant d'enrichir l'offre faite aux bénéficiaires, Sève & Papillon peut envisager d'organiser des sessions de formation à coût partagé en résidentiel au centre.
- ➔ Un même professionnel peut diversifier son offre en utilisant toutes les habiletés qu'il possède. Il peut aussi bien proposer des accompagnements individuels que des ateliers ou activités de groupe, seul ou en s'associant avec un autre intervenant.



## Modalités pratiques de fonctionnement de Sève & Papillon

L'Association est hébergée au centre SophroKhepri, 188 Grande Rue Charles de Gaulle, à Nogent-sur-Marne, juste en face de la gare du RER E Nogent-Le-Perreux. Cet espace de travail collaboratif accueillant permet à Sève & Papillon de pouvoir exercer ses missions dans les meilleures conditions possibles.

### BENEFICIAIRES

Chaque bénéficiaire est reçu en entretien d'accueil. Ce temps d'entretien est gratuit. Seule l'adhésion annuelle de 10 € est demandée.

A l'issue de l'entretien, le bénéficiaire s'il est intéressé, se voit remettre un livret d'information où sont présentées et détaillées toutes les offres des professionnels intervenants.

Il peut suivre les recommandations de l'équipe ou non et a le choix de privilégier une pratique ou un professionnel. Il a les coordonnées de chaque professionnel et peut prendre rendez-vous à sa convenance et selon les disponibilités du professionnel choisi.

Pour régler la prestation, il peut, soit verser 50 € en remettant un chèque à l'ordre de « Sève & Papillon » au professionnel, soit lui remettre un chèque prépayé (chéquier d'abonnement) sur lequel sera indiqué le nom du professionnel ayant réalisé la prestation et le n° d'adhérent du bénéficiaire.

### THERAPEUTES – PRATICIENS - INTERVENANTS

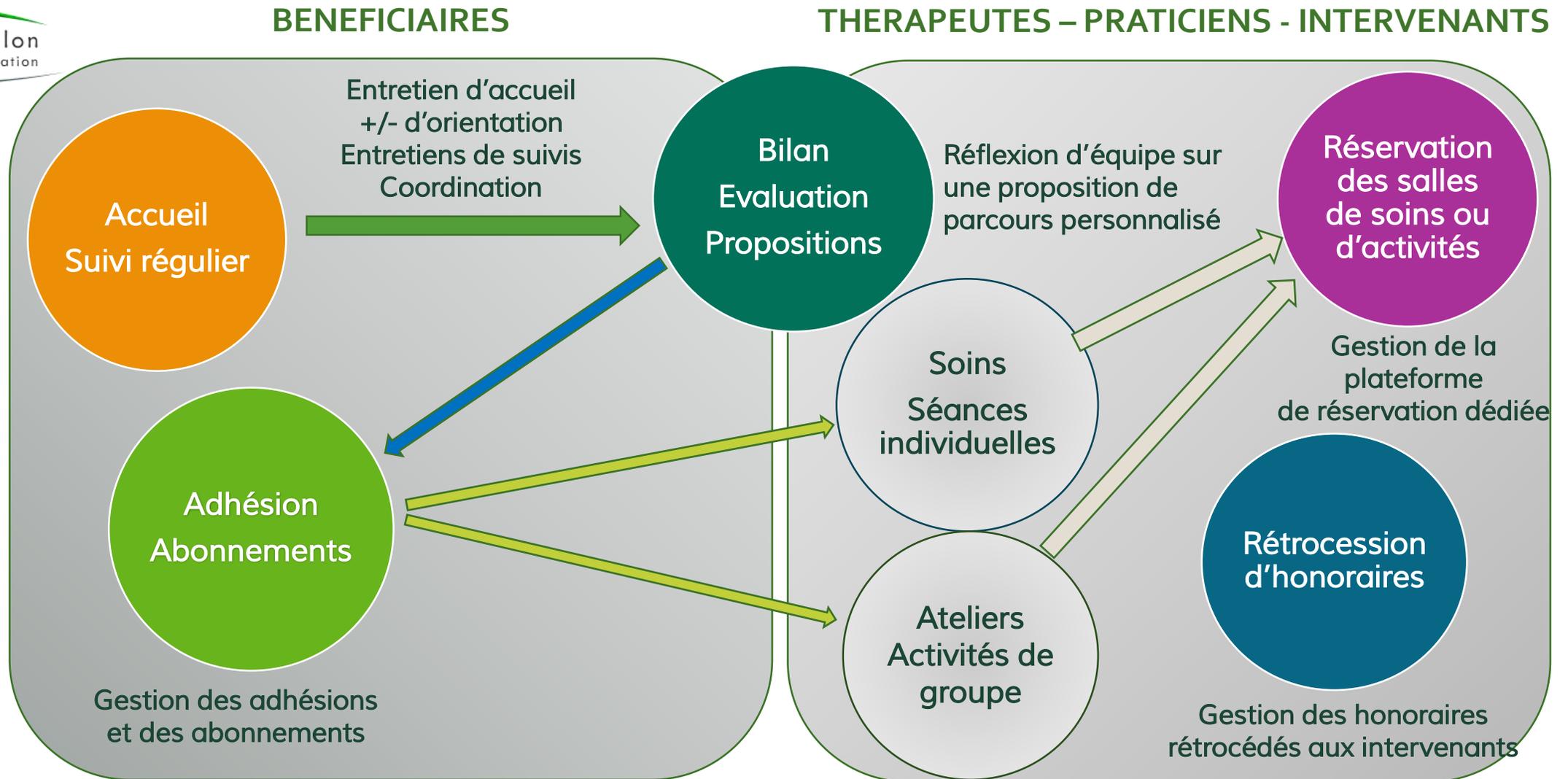
Le centre donne accès à une plateforme informatisée de réservation des espaces de travail. L'Association donne la possibilité aux professionnels qui interviennent pour elle de réserver leur salle via son espace personnel de réservation. La saisie du nom du professionnel et du n° d'adhérent du bénéficiaire permet de suivre les prises de rendez-vous.

Lorsqu'il est contacté par un bénéficiaire, le professionnel lui donne rendez-vous et réserve la salle de son choix sur la plateforme.

A l'issue de sa prestation, il prend le mode de paiement qui lui est remis qu'il déposera en partant dans la boîte dédiée à cet effet.

Chaque fin de mois, il facturera à Sève & Papillon ses temps d'intervention à raison de 25 € de l'heure. Ce temps sera évalué grâce, d'une part aux réservations enregistrées à son nom sur la plateforme, d'autre part aux chèques remis à l'association.

# Rôle de l'équipe opérationnelle permanente de Sève & Papillon



Sève & Papillon se conçoit comme un espace d'expériences où le bénéficiaire reste pleinement acteur de son parcours



## Sève & Papillon, c'est aussi un projet...



*Dessin de Philippe Starck*

Sève & Papillon est le fruit d'un projet qui s'étoffe et prend vie depuis janvier 2013.

Unissant **prévention-promotion de la santé et éducation à l'environnement**, ce projet cherche à **s'implanter en milieu urbain** et nécessite la mise à disposition (ou l'acquisition à moindre coût) d'un terrain sur lequel **bâtir une belle éco construction entourée de jardins à thème**. Il s'agit encore d'un beau rêve éveillé dans lequel les porteurs du projet voient un chemin à poursuivre et un objectif à atteindre.

L'association Sève & Papillon est une première ébauche de cette démarche en mettant en œuvre la dimension de prévention et promotion de la santé inscrite au cœur du projet dont elle émane. La dimension d'éducation à l'environnement reste présente sous la forme de partenariats avec des associations locales de Fontenay-sous-Bois et de Nogent-sur-Marne œuvrant dans ce sens.



### **Dr Yasmine Liénard : Présidente d'Honneur**

Psychiatre, ancienne chef de clinique de l'hôpital Ste Anne, addictologue, psychothérapeute en thérapie cognitive et comportementale et plus particulièrement celles de la troisième vague axées sur les émotions et la pleine conscience. Instructeur de méditation depuis 10 ans, auteur de deux ouvrages aux éditions Odile Jacob dont le dernier « A la recherche de son vrai Soi - méditer pour trouver sa véritable nature » est paru en Octobre 2015. Enseignante dans plusieurs DU sur l'alimentation et la pleine conscience ou la méditation pour les soignants, j'aime diffuser les idées pour une psychiatrie plus intégrative et humaine.



### **Patrick Viveret : Président d'Honneur**

Philosophe, économiste, libre penseur j'aime à me présenter comme un « passeur cueilleur », invitant à la sobriété heureuse et au bonheur de vivre. Cofondateur du collectif Roosevelt et des rencontres internationales Dialogues en humanité, je suis également l'auteur de nombreux ouvrages dont les deux derniers, « Le bonheur en marche », coécrit avec Mathieu Baudin, et « Fraternité, j'écris ton nom ! ».



### **Nathalie Frossard : Présidente**

J'ai fondé il y a 9 ans,, l'association Plante et Planète qui œuvre à renouer le lien entre l'Homme et le Végétal. Je suis également Chargée de mission pédagogie de la nature au sein de Natureparif. Mes voyages dans le monde à la rencontre d'autres cultures, d'autres approches de la nature et de sa place d'humain sur la planète me permettent de construire jour après jour le message que je souhaite transmettre à d'autres, pour un mieux-être global.



### **Aurore Villebrun : Secrétaire**

Après un parcours d'expériences, de réflexion et d'apprentissage qui m'a permis de reconnaître que la qualité de "prendre soin de l'autre" était majeure pour moi et que je pouvais en faire mon métier, j'ai exercé le métier d'infirmière en 2010. Depuis un peu plus d'un an, je suis infirmière coordinatrice dans un réseau de santé. Ma mission principale est de faciliter le lien hôpital-ville en étant en appui aux professionnels (médico-sociaux) et d'accompagner les patients dans leur parcours de soin.



### **Lucie Guesdon : Trésorière**

Infirmière diplômée d'état depuis 2013, j'ai exercé dans différents services de psychiatrie adulte ouvert et fermé. Actuellement, j'exerce dans une unité d'entrants ouverte, dans un pôle qui tente de développer les soins non médicamenteux pour apaiser les crises.



### **Sophie Lespinasse : Fondatrice - Responsable de la coordination**

Infirmière travaillant en psychiatrie extrahospitalière, spécialisée en remédiation cognitive et réhabilitation psychosociale (DU en 2012), praticienne certifiée en réflexologie plantaire, aromathologue, conseillère en Fleurs de Bach, j'ai initié et porte ce projet que je vis comme un beau voyage dont chaque pas est un cadeau.

## Comité de parrainage

Les marraines et parrains du projet ont tous en commun d'être des femmes et des hommes de convictions qu'ils n'ont pas hésité à mettre en action pour les vivre authentiquement au quotidien. Ils partagent les valeurs fondatrices du projet et nous sommes heureux et fiers de leur soutien.

### Séverine Millet



Accompagnatrice du changement, coach et formatrice, essentiellement auprès des métiers de l'environnement. Ancienne avocate au barreau de Paris, elle a travaillé comme attachée parlementaire à l'Assemblée Nationale, en cabinets d'avocat et à la Cour d'appel pénale internationale, avant de créer en 2006 sa propre structure de conseil et d'accompagnement, Nature Humaine. Elle est auteure de la revue Nature Humaine et du livre « La stratégie du Colibri », paru aux Editions Minerva en février 2008, sur les mécanismes du changement face aux enjeux environnementaux.

### Marie Romanens et Patrick Guérin



Marie Romanens est psychothérapeute et psychanalyste, Patrick Guérin est psychologue et consultant. Ensemble, ils s'interrogent sur ce qui nous a conduit à nous séparer du « sauvage », pour savoir ce qui en nous, et autour de nous échappe à notre contrôle. Une réconciliation s'impose aujourd'hui qui exige une transformation individuelle et collective, face à l'aggravation des dégâts environnementaux et un certain malaise social, une anxiété et un sentiments de culpabilité croissants parce que nous sommes responsables de ces dégâts.



### Perrine et Charles Hervé-Gruyer

Charles était marin, allant à la rencontre des peuples premiers avec son bateau-école, il a sillonné mers et océans pendant 20 ans. Perrine était juriste. Quand ils ont acheté la Ferme du Bec en 2004, ils ignoraient tout de l'agriculture et ne pouvaient imaginer que 11 ans plus tard, leur Ferme serait une référence en matière d'agroécologie et la 1<sup>ère</sup> école de Permaculture. La permaculture qu'ils développent au Bec-Hellouin tend vers des installations humaines harmonieuses, durables, résilientes, économes en travail et en énergie. Elle s'apparente pour eux à une approche philosophique et globale de la vie.

### Brigitte et Patrick Baronnet



Créateurs de la Maison Autonome, installés en Loire-Atlantique, Brigitte et Patrick démontrent depuis 40 ans qu'il est possible de faire vivre une famille avec 4 enfants en divisant par 4 sa consommation énergétique grâce à l'utilisation des énergies renouvelables, la pluie pour l'eau sanitaire potable et le jardin pour une nourriture savoureuse à faible empreinte écologique en recyclant la majorité des déchets. Leur maison et, aujourd'hui, leur éco-hameau voit affluer les visiteurs de tous horizons, curieux de leur mode de vie.

Vous êtes professionnel de santé, de la filière paramédicale ou rééducative, psychologue, thérapeute à médiation corporelle ou artistique, praticien en thérapie complémentaire, formateur, diplômé ou certifié, en exercice et vous avez une ou des compétences pouvant s'inscrire dans un ou plusieurs des Pôle(s) que coordonne l'Association.

Vous vous reconnaissez dans la description des intervenants et dans les valeurs de partage, de solidarité, de collaboration et d'ouverture d'esprit qui animent Sève & Papillon ?

Contactez Sophie Lespinasse

06 62 33 30 51

[sophie.seveetpapillon@gmail.com](mailto:sophie.seveetpapillon@gmail.com)

