



Santé,
Mieux-être
et
Qualité de vie



Prendre soin de soi, ça s'apprend

Sève & Papillon

Association de loi 1901 à but non lucratif

Centre SophroKhepri—188, Grande Rue Charles de Gaulle—94130 Nogent-sur-Marne

06 26 33 30 51—accueil@seveetpapillon.org—<http://seveetpapillon.org>

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**.

Parce que prendre soin de soi, ça s'apprend

Sève & Papillon propose des accompagnements
coordonnés, pluridisciplinaires ou 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 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 psychocorporels**, **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.

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



Douleurs chroniques Pathologies invalidantes

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



Accompagnement post-traumatique

Convalescence
Accidents, chocs
Harcèlement
Violences sexuelles
Violences physiques
Abus



Grossesse, Périnatalité, Parentalité

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



Vie professionnelle

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



Souffrance psychique

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



Développement et apprentissages

Troubles du développement
Troubles des apprentissages
Hyperactivité
Précocité
Surdouance
Orientation scolaire

Les disciplines que nous vous proposons

Se soigner naturellement

Naturopathie
Aromathérapie
Olfactothérapie
Phytothérapie
Fleurs de Bach

S'aligner

Ostéopathie
Chiropraxie
Réflexologie
Massage ayurvédique
Massage femme enceinte

Travailler sur soi

Sophrologie, Hypnose
PNL, EFT, EMDR
Psychologie positive
Psychothérapies brèves TCC
Psychothérapies analytiques
Psychothérapies systémiques :
familles, couples, équipes de travail
Transgénérationnel
Accompagnement de projets

Apaiser son esprit

Méditation pleine conscience
Ateliers Gestion du Stress
Relaxation
Qi Gong
Yoga

Mettre son corps et ses sens en mouvement

Ecriture, danse, théâtre
Ateliers psycho-corporels
Yoga du rire

S'enraciner

Vergers, potager
Permaculture
Sorties botaniques
Ateliers Nature

et plus encore... au fil du temps.

Concrètement...

Pour pouvoir accéder à nos services, vous devez au préalable adhérer à l'association. **La cotisation annuelle est de 10 €.**

Vous pouvez le faire en ligne ou en prenant rendez-vous avec un membre de l'équipe permanente.

Le premier pas de tout parcours individualisé est un **entretien d'accueil** avec la coordinatrice du Pôle de Compétences qui vous concerne.

Vous êtes **libre de consulter** le ou les professionnels de votre choix **au rythme qui vous convient** le mieux. C'est pourquoi nous vous proposons, en plus du paiement classique à la séance, des **chèquiers de 5 ou 10 séances prépayées** à tarifs préférentiels.

Vous êtes libre de la même manière d'assister aux cours et activités qui vous attirent.

Vous serez **invités prioritairement** à tous nos **événements** (projections-débats, rencontres, conférences...), avec la personne de votre choix.

	Unité	Par 5	Par 10
Séance individuelle 45 à 60 mn	50 €	240 € 48 € / séance	450 € 45 € / séance
Activité collective		50 €	80 €
Groupes	20 € / séance		
Ateliers	30 € / 2h		

Tous les **professionnels** qui travaillent avec nous sont **compétents** et **qualifiés**. Ils ont signé une **Charte de Déontologie** stricte qui vous garantit des **accompagnements sérieux et de qualité**.

Chaque membre de **l'équipe** permanente est **à votre écoute** pour vous conseiller et vous orienter si vous le souhaitez.

Afin de rendre nos soins et activités accessibles au plus grand nombre, nous avons mis au point un **barème** permettant d'accorder des **tarifs réduits** aux personnes qui en font la demande et sur présentation des **justificatifs de ressources** qui leur seront demandés. Nous pourrions accepter d'autant plus de personnes que nous recevons de soutiens des collectivités locales et de nos membres donateurs.

Barbara Videau, notre assistante sociale, vous reçoit pendant ses permanences et peut vous donner des pistes pour vous faire aider dans certaines circonstances de vie qui nécessitent temporairement ou durablement des aides financières ou à domicile. Elle peut aussi vous orienter vers les structures administratives ou associatives du réseau local et vous assister dans le montage de vos dossiers de demande.

Equipe permanente



Sophie Lespinasse

Directrice

**Coordinatrice des Pôles de Compétences :
Douleurs chroniques et pathologies invalidantes
Maternité / Parentalité
Souffrance psychique**

Infirmière travaillant en psychiatrie extrahospitalière, spécialisée en remédiation cognitive et réhabilitation psychosociale, praticienne certifiée en réflexologie plantaire, aromatalogue, j'ai initié et porte ce projet que je vis comme un beau voyage dont chaque pas est un cadeau



Evelyne Revellat

**Coordinatrice des Pôles de Compétences :
Accompagnement Post-traumatique
Vie professionnelle
Développement et apprentissages**

Sophrologue, thérapeute intégrative, 15 ans dans les Ressources Humaines en entreprise et 15 ans de conseil, coach interne et thérapeute. Fondatrice du Centre SophroKhepri qui héberge l'association.



Barbara Videau

**Secrétaire-adjointe de Sève & Papillon
Accueil et permanences sociales**

Assistante sociale avec une expérience dans les pathologies chroniques et le handicap psychique. J'interviens au sein de l'association Sève & Papillon en tant que travailleur social et assure à ce titre une permanence hebdomadaire durant laquelle je conseille et oriente les adhérents qui me sollicitent et constitue les dossiers de demande d'accompagnement à tarif réduit.

Le Bureau de Sève & Papillon



Dr Yasmine Liénard: Présidente d'Honneur

Psychiatre, ancienne chef de clinique de l'hôpital Ste Anne, addictologue, psychothérapeute en thérapie cognitive et comportementale. 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.



Patrick Viveret: Président d'Honneur

Philosophe, économiste, libre penseur, «passeur-cueilleur» invitant à la sobriété heureuse et au bonheur de vivre. Cofondateur du collectif Roosevelt et des rencontres internationales Dialogues en humanité, 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

Fondatrice de l'association Plante et Planète qui œuvre à renouer le lien entre l'Homme et le Végétal. Chargée de mission pédagogie de la nature à 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

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, 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.

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

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** développant de la **permaculture**. 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.

Le centre **Sève & Papillon** serait le **1er centre alter-écologique de prévention et promotion de la santé** et pourrait trouver logiquement sa place dans tout projet d'éco-hameau ou éco-quartier s'inscrivant dans le mouvement de transition écologique.



Dessin de Philippe Starck

Comité de parrainage

Aude Maillard : Docteur en Pharmacie, aromatalogue

Brigitte et Patrick Baronnet : fondateurs de la Maison Autonome

Perrine et Charles Hervé-Gruyer : Fondateur de l'Ecole de Permaculture du Bec-Hellouin

Marie Romanens et Patrick Guérin : éco-psychologues

Séverine Millet : Accompagnatrice du changement



Santé,
Mieux-être
et
Qualité de vie



Sève & Papillon est installée au :

Centre SophroKhepri



188 Grande Rue Charles de Gaulle— 94130 Nogent-sur-Marne,

Juste en face de la gare du RER E Nogent-Le-Perreux.

Pour nous contacter :

accueil@seveetpapillon.org

06 62 33 30 51

Plus d'informations sur notre site : <http://seveetpapillon.org>