



Centre spirituel du
Hautmont

PROGRAMME 2021.2022



Grandir en humanité

PRÉSENCE À SOI,
AU MONDE



LE CENTRE SPIRITUEL DU HAUTMONT

Qui sommes-nous ?

Lieu d'Église ouvert à toute personne et tout groupe en recherche de sens sur sa vie et l'évolution de la société, le Centre spirituel du Hautmont aborde la spiritualité à travers toutes les dimensions de la vie : la vie familiale et professionnelle, l'ouverture à l'intériorité, la relation à l'autre et l'expérience de l'altérité.

Notre pédagogie cherche à promouvoir un développement intégral de la personne. Elle prend en compte de manière équilibrée raison et affectivité, souci de soi et souci des autres, réflexion et action, intériorité et engagement. Une place essentielle est accordée à la relecture des expériences et à l'exercice du discernement. Il s'agit de cultiver la liberté à travers les décisions quotidiennes.

Que propose la maison ?

Toute l'année, grâce à une équipe d'animateurs, d'accompagnateurs et de bénévoles, vous pourrez vivre au Hautmont :


- ▶ de nombreuses sessions visant à la croissance de toute la personne ;
- ▶ des formations humaines et spirituelles ;
- ▶ des temps d'accueil, d'écoute et d'accompagnement (spirituel, familial, etc.).


La Maison reçoit également des mouvements d'Église, divers groupes associatifs et professionnels ainsi que des familles, pour toute formation, séminaire ou réunion. Nos salles, d'une capacité de 8 à 250 personnes, sont à votre disposition, ainsi qu'une offre de restauration et d'hébergement. Nous vous invitons aussi à visiter et profiter de notre parc.



Le Hautmont s'inscrit dans une dynamique écologique, marquée par sa participation au label "Église verte". Cet engagement se vit dans une attention à l'environnement et aux autres, appelés à être respectés. Plusieurs activités du programme témoignent de cette démarche.

x Nous vous souhaitons une bonne découverte de notre programme et espérons avoir le plaisir de vous accueillir.


La Communauté de Vie Chrétienne (CVX)  www.cvxfrance.com est responsable de l'animation du Centre spirituel du Hautmont.

Elle travaille en partenariat avec Fondacio  www.fondacio.fr

Découvrez aussi le Centre spirituel Saint-Hugues, autre centre de la CVX

 www.sainthugues.fr


Ainsi que les autres centres spirituels ignatiens

 www.hautmont.org/qui-sommes-nous/liens

GRANDIR EN HUMANITÉ

PRÉSENCE À SOI, AU MONDE


La Cité du Sens	5
Vie professionnelle	6
Être présent à soi - Cultiver son intériorité	8
L'art, entre contemplation et création	9
Mieux se connaître pour mieux rencontrer l'autre	10
Célibataires	12
Couples, tracer ensemble une route renouvelée	13
Vivre et grandir en famille	14
Vivre les étapes, traverser les épreuves de la vie	15
Hautmont pratique	17
Calendrier	18

 Jeunes de 18 à 35 ans, pensez-y !

N indique les nouveautés

 en visio

LA CITÉ DU SENS FORMATS COURTS VERS UN PLUS JUSTE RAPPORT AU MONDE ET AUX AUTRES

Tout au long de l'année, de nombreuses rencontres sont programmées sous forme de conférences, débats, films, ateliers... Pour être tenu informé de toutes les actualités,  consultez notre site internet ou abonnez-vous à notre lettre numérique.

► Au jardin!

Au rythme des saisons, travaux dans le parc, dans le cadre de la démarche écologique du Hautmont: entretiens des massifs, ateliers de jardinage, récolte des poires du verger...



► Hackasens, le hackaton du sens

> V. 12 nov (18h30-22h)
et S. 13 nov 2021 (8h30-22h)
Une équipe du Hautmont



Un marathon créatif intergénérationnel pour concevoir et soutenir des projets économiques et sociaux qui contribuent au bien commun, en approfondissant leur sens grâce à une méthodologie originale. Pour les porteurs de projet et toute personne souhaitant devenir «coacteur de sens».

► La Fabrique du vivre-ensemble

> S. 16 oct 2021 (9h30-17h)

Un collectif comprenant des membres du Centre spirituel du Hautmont, des Semaines sociales de France, de Servir (Roubaix), du diocèse de Lille, des participants chrétiens, musulmans, juifs, bouddhistes, agnostiques...

Pour cultiver, au quotidien, un vivre-ensemble respectueux de la spiritualité de chacun, une journée participative, avec des témoins inspirants et des moments de partage.

VIE PROFESSIONNELLE

DES SYNERGIES DE VIE

► Soirées Vivre l'économie autrement

À la rencontre d'acteurs économiques et sociaux inspirants, qui renouvellent le monde de l'entreprise et des organisations pour une économie au service de l'homme.

📅 *Dates et thèmes, consulter notre site.*

► Épuisement professionnel: se relever et se prémunir

Sur 2 jours:

> L. 23 août (16h30) au Me. 25 août 2021 (17h)

> V. 10 déc (16h30) au D. 12 déc 2021 (17h)

> V. 4 mars (16h30) au D. 6 mars 2022 (17h)

> V. 20 mai (16h30) au D. 22 mai 2022 (17h)

> L. 22 août (16h30) au Me. 24 août 2022 (17h)

Isabelle Wibaut, psychologue, accompagnatrice des transitions professionnelles

Souffrance au travail, surmenage, épuisement, burn-out...

Face aux risques du monde professionnel, prendre soin de soi dans ou après l'épreuve et rebondir. Avec l'aide du MBTI et du travail de Pascal Ide.

► Entrer en relation et collaborer intelligemment les uns avec les autres

> V. 24 sept (9h) au S. 25 sept 2021 (17h)

> Ou J. 25 nov (9h) au V. 26 nov 2021 (17h)

> Ou J. 10 fév (9h) au V. 11 fév 2022 (17h)

> Ou V. 22 avr (9h) au S. 23 avr 2022 (17h)

Isabelle Wibaut, psychologue, accompagnatrice des transitions professionnelles

Mieux se connaître pour mieux comprendre l'autre, grâce au MTBI. Des clefs relationnelles utiles dans un monde aux interactions complexes.

► Un management agile et respectueux de l'humain, c'est possible!

> J. 14 oct (9h) au V. 15 oct 2021 (17h)

> Ou J. 6 janv (9h) au V. 7 janv 2022 (17h)

> Ou L. 13 juin (9h) au Ma. 14 juin 2022 (17h)

Isabelle Wibaut, psychologue, accompagnatrice des transitions professionnelles

Pour managers ou responsables d'organisation soucieux de cultiver la qualité de vie au travail et mieux accompagner les collaborateurs. Avec les neurosciences, concilier motivations des salariés et performance.

► Poser des choix éclairés

Mieux me connaître pour mieux m'orienter

> L. 25, Ma. 26 et J. 28 oct 2021 (9h-17h)

> Ou L. 7, Ma. 8 et J. 10 fév 2022 (9h-17h)

Brigitte Vandamme, coach, spécialiste de l'orientation professionnelle

Pour les 17-26 ans en questionnement sur leur orientation professionnelle. Avant le bac ou en cours d'études supérieures, mieux me connaître, oser être moi pour choisir les études et/ou le métier qui me correspondent.

► Bilan de compétences vocationnel

Relire sa vie et mieux se connaître pour trouver sa vocation professionnelle

Pour les jeunes professionnels 23-37 ans

Session intensive de 6 jours pleins

> L. 25 oct (9h30) au S. 30 oct 2021 (16h)

> Ou L. 20 juin (9h30) au S. 25 juin 2022 (16h)

Tout public

Cycle de 2 sessions de 4 jours indissociables

> L. 14 fév (9h30) au J. 17 fév 2022 (16h)

et L. 18 avr (9h30) au J. 21 avr 2022 (16h)

Nathalie Arrighi, CVX, coach ignatienne

Dans l'esprit de saint Ignace, vivre une démarche structurée et intensive de bilan personnel et professionnel en groupe, pour discerner sa vocation et définir un projet professionnel (ou d'engagement bénévole) réaliste, prenant en compte la personne dans sa globalité. Travail personnel et en groupe.

► L'art de retrouver une énergie ressourçante et durable

Un samedi au choix (9h-17h): 13 nov 2021, 26 fév, 7 mai, 2 juil 2022

Isabelle Wibaut, psychologue, accompagnatrice des transitions professionnelles

Pour les personnes impactées par la crise sanitaire, sans énergie, en difficulté à vivre le télétravail, les personnes en burn-in (pré-burn-out).

Pour se forger une confiance solide, construire un mental fort, renforcer son processus de résilience.

► Prendre en main son devenir professionnel

Me. 15 juin (9h30) au S. 18 juin 2022 (16h30)

Dominique Arrighi, coach et formateur

Pour qui ressent une forme d'usure professionnelle ou se trouve à un moment charnière de sa carrière, identifier, grâce à une méthodologie structurée, les critères clés pour discerner l'orientation professionnelle qui favorisera son épanouissement.

ÊTRE PRÉSENT À SOI

CULTIVER SON INTÉRIORITÉ

► Mise au vert

S'arrêter, se poser, se mettre à l'écart. Faire le point, réfléchir, prendre une décision importante au contact de la nature, dans une maison accueillante.

► *Nous contacter.*

► Avec les contes, prendre soin de notre intériorité

Sandrine Chanfreau, coach et conteuse

Christophe de Vareilles, coach et artiste

Découvrir les contes comme nourriture essentielle pour avancer dans la vie, se laisser conduire par ces guides inattendus:

> V. 8 oct (18h30) au S. 9 oct 2021 (17h): Changer de peau et s'élaner – S'ouvrir au monde avec Peau d'Âne

> et/ou V. 10 déc (18h30) au S. 11 déc 2021 (17h): Au cœur du désert, la source – S'émerveiller avec le Petit Prince

> et/ou V. 11 mars (18h30) au S. 12 mars 2022 (17h):

Aller au bal et s'ouvrir à l'abondance – Avec Cendrillon, trouver sa danse

► Les sorcières et les fées, des forces intérieures

> V. 19 nov 2021 (9h-12h30)

Sandrine Chanfreau, coach et conteuse

Christophe de Vareilles, coach et artiste

Sorcières et fées sont des réalités intérieures: ce qui nous enferme, ce qui nous libère, ce qui se transforme de nous en profondeur. En visio.

► Danser sa vie!

> D. 28 nov 2021 (14h-18h)

> D. 31 janv 2022 (14h-18h)

Jean-Claude et Domie Druelle, professeurs de danse

(Re)découvrir son corps, chercher l'harmonie avec soi, avec l'autre. Entre repos et mouvements, exercices et chorégraphies.

► Écouter les voix de la nature

> J. 9 déc (18h30) au V. 10 déc 2021 (17h)

Sandrine Chanfreau, coach et conteuse,

et **Christophe de Vareilles**, coach et artiste

Aujourd'hui, on entend parler d'écologie dans tous les sens.

Qu'est-ce que les contes nous en disent? Est-ce que je me sens appelé à un déplacement, à plus de cohérence?

Les contes nous montrent la voie: plantes et bêtes murmurent à nos portes...

► Les saisons et les émotions

> Ma. 18 janv 2022 (18h30-20h)

Sandrine Chanfreau, coach et conteuse

Christophe de Vareilles, coach et artiste

«Des fraises en hiver»? Accueillir nos saisons intérieures et leur utilité dans nos cheminements. En visio.

► Vivre en conscience: un passage, de l'hiver au printemps

7 vendredis (12h15-13h45) – à partir du 25 mars 2022

Vianney Caulliez, psychothérapeute EMDR

et **Isabelle Cuvelier**, coach, psychopraticienne et sophrologue

Ancré dans la sécurité du présent, en groupe, ra-len-tir.

Respirer, observer ce qui est présent, s'apaiser et rayonner.

► Oser être clown, oser être soi

> S. 2 avr (9h30) au D. 3 avr 2022 (17h30)

Agnès Penet, clown, art-thérapeute

Art relationnel et émotionnel, le travail de clown développe l'écoute, l'empathie, l'ouverture à l'autre, la communication et la juste distance. Le cadre sécurisant et bienveillant permet de retrouver son «enfant intérieur», éventuellement ses peurs et ses blessures, mais surtout sa joie et sa spontanéité.

L'ART, ENTRE CONTEMPLATION ET CRÉATION

► Reg'Art – Dialogue avec une œuvre

Quand l'homme s'éveille à la lumière

8 jeudis à la carte (19h30-22h)

> 2021: 14 oct, 25 nov, 9 déc

> 2022: 6 janv, 3 fév, 17 mars, 7 avr, 12 mai

Jean-Paul Deremble, historien d'art et théologien,

et **Sylvie Wallaert**

Éveiller son regard à travers un parcours sur les fondamentaux de l'art et ouvrir sa sensibilité à un au-delà du visible.

► Chant médiéval

Els Janssens-Vanmunster ou **Caroline Marçot**,

membres de l'ensemble Mora Vocis

Stages ouverts à tous

> D. 26 déc (10h) au J. 30 déc 2021 (17h)

Noël au Moyen Âge: Carols anglais et autres chants des XII^e et XIII^e siècles.

> S. 4 juin (10h) au Ma. 7 juin 2022 (17h)

L'harmonie céleste d'Hildegarde de Bingen.

► Stage Vittoz et peinture: oser l'aventure!

> L. 4 juil (12h30) au S. 9 juil 2022 (12h30)

Lorraine Content, psychologue thérapeute Vittoz,
et **Chantal de Lalande**, artiste peintre

Accueillir ses sensations corporelles, redécouvrir ses cinq sens, éveiller sa créativité.

► Des expositions artistiques sont régulièrement organisées par la maison, venez les découvrir !

MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX RENCONTRER L'AUTRE

► Prendre soin de ma vie affective

Pour les plus de 35 ans. En résidentiel.

> S. 11 sept (9h) au D. 12 sept 2021 (17h)

> S. 21 mai (9h) au D. 22 mai 2022 (17h)

Nathalie Preschez, formatrice, coach et psychopraticienne

Être attiré, tomber amoureux, vivre un coup de foudre, aimer... Comment s'y retrouver dans le labyrinthe de nos émotions et de nos sentiments, et faire des choix ajustés?

► Faire de mes émotions mes alliés **N**

> S. 25 sept (9h) au D. 26 sept 2021 (17h)

Nathalie Preschez, formatrice en régulation non violente des conflits, coach et psychopraticienne

Savoir mieux gérer ses émotions et identifier ses besoins dans les interactions humaines, la clé de relations équilibrées

► Cabane, maison, château... **N**

> J. 7 oct (18h30) au V. 8 oct 2021 (17h)

Sandrine Chanfreau, coach et conteuse

Christophe de Vareilles, coach et artiste

Comment construire ma maison intérieure?

Quelles rénovations ou quels travaux s'engagent ou s'imposent à moi? Qu'est-ce que j'ai appris ces derniers temps sur ma façon d'habiter le monde?

► À partir de plusieurs contes...

Conduire ou se laisser conduire? **N**

> J. 10 mars (18h30) au V. 11 mars 2022 (17h)

Sandrine Chanfreau, coach et conteuse

Christophe de Vareilles, coach et artiste

Pinocchio monte dans une carriole, Cendrillon dans un carrosse, le soldat de plomb est emporté dans un bateau...

Vers où? Et moi, suis-je emporté contre mon gré?

Qui conduit le véhicule de ma vie?

GRÂCE À L'ENNÉAGRAMME

► À la rencontre de notre humanité profonde, avec l'ennéagramme

NIVEAU 1 – 2 ou 3 jours au choix

> S. 11 déc (9h) au D. 12 déc 2021 (17h)

ou S. 19 fév (9h) au D. 20 fév 2022 (17h)

Sandrine Dusonchet, formatrice

> Ou V. 15 oct (9h) au D. 17 oct 2021 (17h)

ou V. 1^{er} juil (9h) au D. 3 juil 2022 (15h)

Vincent Carpentier et Catherine Delaporte, formateurs

Reconnaître son chemin d'humanité.

S'ouvrir à une dimension spirituelle.

NIVEAU 2

> S. 16 oct (9h) au D. 17 oct 2021 (17h)

Sandrine Dusonchet, formatrice

Approfondir le chemin d'évolution, après avoir vécu une session d'initiation.

► Partage d'expériences «Ennéagramme»

> S. 20 nov (9h) au D. 21 nov 2021 (17h)

> S. 19 mars (9h) au D. 20 mars 2022 (17h)

Vincent Carpentier et Catherine Delaporte, formateurs

Pour chacun des neuf types: ce qui a changé en moi depuis la découverte de mon enneatype, mes observations et les retours des autres.

× Prérequis: «Niveau 1» et connaître son enneatype.

► Améliorer sa relation aux autres avec l'ennéagramme

> S. 29 janv (9h) et D. 30 janv 2022 (17h)

Vincent Carpentier et Catherine Delaporte, formateurs

Mieux se comprendre et mieux comprendre l'autre, renforcer sa confiance et son estime, pour des relations plus respectueuses et plus sereines. Des clefs pour prévenir les tensions et mieux gérer les personnalités et les situations jugées difficiles.

× Prérequis: «Niveau 1» et connaître son enneatype.

► Couple et enneagramme, mieux se connaître pour mieux s'aimer

> S. 12 mars (9h) au D. 13 mars 2022 (17h)

Évelyne Lefort et Marc Bony, formateurs

Découvrir l'originalité de son couple liée aux personnalités de chacun.

× Prérequis: connaître son enneatype.

► **Ennéagramme: les sous-types**

> S. 2 avr (9h) au D. 3 avr 2022 (17h)

Marie-Dolorès Marco, formatrice enneagramme certifiée

Les sous-types sont les trois variantes instinctives de chaque base. En nous, celle qui prédomine colore notre personnalité et affecte notre manière d'être au quotidien, notamment dans notre relation aux personnes et à notre environnement.

× Prérequis: avoir suivi deux sessions enneagramme.

► **Communiquer dans la bienveillance**

> S. 19 mars (9h) au D. 20 mars 2022 (17h)

> S. 25 juin (9h) au D. 26 juin 2022 (17h)

Nathalie Preschez, formatrice en régulation non violente des conflits, coach et psychopraticienne

Initiation ouverte à toute personne souhaitant améliorer sa qualité de relations aux autres. S'exercer à observer et accueillir avec empathie ses émotions et besoins, et ceux de l'autre, pour une communication authentique et bienveillante.

► **«Et si j'avais vraiment un pouvoir magique?»**

> J. 12 mai 2022 (18h30-20h)

Sandrine Chanfreau, coach et conteuse

Christophe de Vareilles, coach et artiste

La magie dans les contes est une image du pouvoir réel que nous avons sur nous-mêmes et nos entourages. En visio.

CÉLIBATAIRES

► **Célibataires en marche...**

3 dimanches à la carte (10h-18h)

Jean-Claude Druelle et une équipe

> D. 26 sept 2021: La rencontre avec soi, une joie à retrouver.

> D. 27 mars 2022: La rencontre avec l'autre, une joie à partager.

> L. 6 juin 2022: La rencontre avec plus haut que soi, un chemin de joie.

► **Solo et catho, suis-je hors norme?**

> J. 21 oct (19h) au D. 24 oct 2021 (15h)

Claire Lesegretain, ancienne journaliste à «La Croix» et Isabelle Danjou, CVX

Relire votre vie de solo sous le regard bienveillant de Dieu, que vous soyez célibataires, divorcés ou veufs, et quelle que soit votre orientation sexuelle.

COUPLES

TRACER ENSEMBLE UNE ROUTE RENOUVELÉE

► **Cheminer vers le mariage**

Week-ends - V. (19h) au D. (17h)

> 2021: 17 au 19 sept, 5 au 7 nov, 3 au 5 déc

> 2022: 14 au 16 janv, 25 au 27 fév, 4 au 6 mars, 25 au 27 mars, 22 au 24 avr, 13 au 15 mai, 10 au 12 juin, 9 au 11 sept, 4 au 6 nov, 2 au 4 déc

Animé par l'association À Deux pour la vie

Pour construire votre couple, prendre le temps d'approfondir en vérité les fondements de votre amour.

► **Couple et enneagramme, mieux se connaître pour mieux s'aimer**

👉 Voir page 11

► **Petits-déjeuners en couple**

6 samedis à la carte (8h45-11h30) - garderie possible

> 9 oct 2021: Parents et couple, un juste équilibre à trouver.

> 13 nov 2021: Communiquer en couple, cela s'apprend!

> 11 déc 2021: Le pari du dialogue: communication, tendresse et sexualité

> 15 janv 2022: La confiance, un chemin pour notre couple

> 26 fév 2022: Argent, quand on aime, on compte.

> 2 avr 2022: Réussir à se dire, pratiquer le pardon au quotidien

► **Parcours couples «Elle-Lui»**

Dates, consulter notre site

Une équipe de Fondacio

Cycle de huit dîners en tête-à-tête pour prendre soin de son couple. Fortifier la relation et s'aimer davantage en laissant une large place au dialogue en couple.

► **Carnaval au Hautmont, faites danser votre couple!**

> S. 26 fév 2022 (19h-23h)

Jean-Claude Druelle et une équipe

Un repas, un partage, un temps de fête en couple pour retrouver la joie d'être à deux.

► **Se redire oui... À Deux**

3-10 ans de mariage ou de vie commune

> S. 12 mars (14h) au D. 13 mars 2022 (17h)

Animé par l'association À Deux pour la vie.

Se retrouver à deux, prendre du recul, partager en couple et avec d'autres.

► Stop! Comment je t'aime?

À partir de 10 ans de mariage ou de vie commune

> S. 2 avril (10h30) au D. 3 avril 2022 (17h)

Une équipe composée de plusieurs couples et un diacre

Un temps de pause, de respiration et de partages en couple et avec d'autres, aidés par les témoignages des animateurs.

LE RÉVEILLON DU HAUTMONT!

> V. 31 déc 2021 (19h-2h)

Jean-Claude Druelle et une équipe

Célibataire ou en couple, une même joie: être ensemble et donner du sens au passage à la nouvelle année.

VIVRE ET GRANDIR EN FAMILLE

► Samedi'philo

Un temps intergénérationnel pour réfléchir, nourrir les discussions familiales et grandir en humanité.

5 samedis au choix

> 2021: 9 oct, 27 nov

> 2022: 29 janv, 26 mars, 21 mai

– **Graines de philo:** 10h30-12h30

Pour les 8-12 ans et leurs parents. à partir d'un court récit, d'une fable, apprendre à se questionner sur un thème et à confronter son avis à celui des autres.

– **Ciné-philo**

Pour les jeunes de 13-15 ans et leurs parents. Après avoir visionné un film, débat sur le thème proposé.

► Vivre l'éducation en «parent-chercheur»

Cycle de 3 lundis (9h-11h et 14h-16h)

> 18 oct, 15 nov et 6 déc 2021

Odile Anot, fondatrice des Ateliers parent-chercheur

Travailler quatre attitudes pour développer l'esprit de recherche incontournable en éducation: observer la vie qui anime l'enfant, honorer les étapes de son développement, accompagner ses émotions, composer entre autorité et liberté.

► Découvrir et déployer ses talents

> Me. 3 nov (9h) à J. 4 nov 2021 (17h)

> ou Ma. 12 avr (9h) à Me. 13 avr 2022 (17h)

Vincent Carpentier et Catherine Delaporte, formateurs

Session destinée aux jeunes (15-20 ans)

Aller à la découverte de soi et de ses talents. Comprendre ses valeurs et ses motivations. Dessiner son arbre de vie.

Avancer dans l'exploration de son ennéatype.

► Lycéens, prenez la parole en confiance!

Cycle de 2 samedis (14h-18h)

> S. 13 et 27 nov 2021 ou S. 12 et 19 mars 2022

Caroline Toulemonde, coach et formatrice

Parler en public peut donner des sueurs froides. Pas de panique, la prise de parole en public (grand oral, entretien de motivation, groupe de travail), ça s'apprend!

► Poser des choix éclairés

 Voir page 6

► La médiation familiale: une réponse possible pour prévenir et gérer les conflits **N**

> S. 22 janv, ou S. 19 mars, ou S. 14 mai 2022 (9h30-12h30)

Olivia Barre et Perrine Trentesaux, médiatrices familiales DE

Pour toute personne susceptible d'être touchée par un conflit au sein de sa famille, pour faire connaître la médiation familiale.

► Cœur de maman

9 lundis (13h45-16h15) à partir du 20 septembre 2021

Une équipe du Hautmont

Pour les mamans ayant un enfant malade ou handicapé. Pouvoir déposer ce qui est vécu, se ressourcer et avancer au quotidien.

► La journée des mamans d'une personne malade ou handicapée

> S. 19 mars 2022 (8h30-18h)

Une équipe du Hautmont avec l'Office chrétien des personnes handicapées (OCH)

Une journée pour souffler, prendre soin de soi, retrouver la confiance.

VIVRE LES ÉTAPES, TRAVERSER LES ÉPREUVES DE LA VIE

► Traverser les crises: découvrir et activer ses ressources intérieures **N**

> S. 9 oct (9h) au D. 10 oct 2021 (17h)

Nathalie Preschez, formatrice, coach et psychopraticienne

Traverser l'épreuve: chômage, solitude, échecs, erreurs, événements de la vie subis et non choisis... La perception que l'on se fait de nos succès peut parfois affecter durablement l'image de soi ou l'estime de soi. La session propose des outils pour trouver et contacter des ressources intérieures pour vivre ces étapes et rebondir.

► Identifier et activer mes ressources en temps de crise grâce à l'ennéagramme N

> V. 19 nov 2021 (9h-17h)

Vincent Carpentier et Catherine Delaporte, formateurs

Apprendre à déployer toutes les ressources de sa configuration (bases mentales, émotionnelles et instinctives) pour mieux appréhender les situations pour éviter frustrations, incompréhensions ou épuisement.

× Prérequis: «Niveau 1» et connaître son ennéatype.

► REV: Retraite, Étape de Vie

Un parcours en 6 jeudis indissociables pour jeunes ou futurs retraités, avec ou sans conjoint (9h-17h)

> 18 nov, 9 déc 2021, 13 janv, 3 fév, 10 mars et 7 avr 2022

Une équipe d'animateurs à l'initiative de Fondacio

Un cheminement pour bien vivre les changements importants au moment de la retraite (cadre de vie, emploi du temps, relations, vie familiale, vie de couple...) et bâtir un projet pour cette nouvelle vie.

► 70 ans et plus: bien vivre cette étape de ma vie

6 mardis (9h30-12h30)

> 12 oct, 30 nov 2021, 18 janv, 8 mars, 3 mai, 14 juin 2022

Odile Pollet et une équipe de Fondacio

Regarder en vérité sa vie et accueillir des attitudes porteuses de sérénité.

► Un proche malade ou en fin de vie: accompagner sans se perdre

3 dimanches à la carte (9h-17h)

> 14 nov 2021, 13 mars et 19 juin 2022

Nathalie Preschez, formatrice, coach et psychopraticienne

Face à la maladie, la vieillesse ou la fin de vie d'un proche, entre désir d'accompagnement et prise en compte de ses propres limites, se faire proche sans s'épuiser.

► Vivre l'un sans l'autre: traverser le deuil d'un être aimé

Groupe de parole et d'entraide (5 à 8 personnes)

Le mardi (13h30-16h30) - 10 rencontres

> 2021: 9 nov, 23 nov, 14 déc

> 2022: 18 janv, 22 fév, 15 mars, 5 avr, 17 mai, 14 juin et une date en septembre à définir

Session de 3 jours

> J. 27 au S. 29 janv 2022 (9h30-17h)

Valérie Descamps, psychopraticienne, spécialisée dans l'accompagnement du deuil

Face au deuil, ne restez pas seul(e)! Pour les adultes vivant le deuil d'un être cher (conjoint, enfant ou autre) et voulant partager leur vécu et cheminer dans l'espérance que la vie pourra traverser cette souffrance.

CALENDRIER

AOÛT 2021

L. 23 au Me. 25	Épuisement professionnel : se relever et se prémunir	6
-----------------	--	---

SEPTEMBRE 2021

S. 11 au D. 12	Prendre soin de ma vie affective	10
V. 17 au D. 19	Cheminer vers le mariage	13
À partir du 20	Cœur de maman	15
V. 24 au S. 25	Entrer en relation et collaborer intelligemment...	6
S. 25 au D. 26	Faire de mes émotions mes alliés	10
D. 26	Célibataires en marche...	12

OCTOBRE 2021

J. 7 au V. 8	Cabane, maison, château...	10
V. 8 au S. 9	Avec les contes, prendre soin de notre intériorité	8
S. 9	Petits-déjeuners en couple	13
S. 9	Samedi'philo	14
S. 9 au D. 10	Traverser les crises : découvrir et activer ses ressources intérieures	15
M. 12	70 ans et plus : bien vivre cette étape de ma vie	16
J. 14	Reg'Art – Dialogue avec une œuvre	9
J. 14 au V. 15	Un management agile et respectueux...	6
V. 15 au D. 17	À la rencontre de notre humanité profonde, avec l'ennéagramme	11
S. 16	La Fabrique du vivre-ensemble	5
S. 16 au D. 17	À la rencontre de notre humanité profonde, avec l'ennéagramme	11
L. 18	Vivre l'éducation en «parent-chercheur»	14
J. 21 au D. 24	Solo et catho, suis-je hors norme ?	12
L. 25, Ma. 26, J. 28	Poser des choix éclairés	7
L. 25 au S. 30	Bilan de compétences vocationnel	7

NOVEMBRE 2021

Me. 3 à J. 4	Découvrir et déployer ses talents	14
V. 5 au D. 7	Cheminer vers le mariage	13
Ma. 9	Vivre l'un sans l'autre : traverser le deuil...	16
V. 12 et S. 13	Hackasens, le hackaton du sens	5
S. 13	L'art de retrouver une énergie ressourçante et durable	7
S. 13	Petits-déjeuners en couple	13
S. 13 et S. 27	Lycéens, prenez la parole en confiance !	15
D. 14	Un proche malade ou en fin de vie: accompagner sans se perdre	16
L. 15	Vivre l'éducation en «parent-chercheur»	14
J. 18	REV : Retraite, Étape de Vie	16
V. 19	Les sorcières et les fées, des forces intérieures	8
V. 19	Ennéagramme : mes ressources en temps de crise	16
S. 20 au D. 21	Partage d'expériences «Ennéagramme»	11
Ma. 23	Vivre l'un sans l'autre : traverser le deuil...	16
J. 25	Reg'Art – Dialogue avec une œuvre	9
J. 25 au V. 26	Entrer en relation et collaborer intelligemment...	6
S. 27	Samedi'philo	14
D. 28	Danser sa vie !	8
Ma. 30	70 ans et plus : bien vivre cette étape de ma vie	16

DÉCEMBRE 2021

V. 3 au D. 5	Cheminer vers le mariage	13
L. 6	Vivre l'éducation en «parent-chercheur»	14
J. 9	Reg'Art – Dialogue avec une œuvre	9
J. 9	REV : Retraite, Étape de Vie	16
J. 9 au V. 10	Écouter les voix de la nature	8
V. 10 au S. 11	Avec les contes, prendre soin de notre intériorité	8
V. 10 au D. 12	Épuisement professionnel : se relever et se prémunir	6
S. 11 au D. 12	À la rencontre de notre humanité profonde, avec l'ennéagramme	11
S. 11	Petits-déjeuners en couple	13
Ma. 14	Vivre l'un sans l'autre : traverser le deuil...	16
D. 26 au J. 30	Chant médiéval	9
V. 31	Le Réveil du Hautmont	14

JANVIER 2022

J. 6	Reg'Art – Dialogue avec une œuvre	9
J. 6 au V. 7	Un management agile et respectueux de l'humain...	6
S. 11	Petits-déjeuners en couple	13
J. 13	REV : Retraite, Étape de Vie	16
V. 14 au D. 16	Cheminer vers le mariage	13
S. 15	Petits-déjeuners en couple	13

Ma. 18	Les saisons et les émotions	9
Ma. 18	70 ans et plus : bien vivre cette étape de ma vie	16
Ma. 18	Vivre l'un sans l'autre : traverser le deuil...	16
S. 22	La médiation familiale : une réponse possible...	15
J. 27 au S. 29	Vivre l'un sans l'autre : traverser le deuil...	16
S. 29	Samedi'philo	14
S. 29 et D. 30	Améliorer sa relation aux autres avec l'ennéagramme	11
D. 31	Danser sa vie !	8

FÉVRIER 2022

J. 3	Reg'Art – Dialogue avec une œuvre	9
J. 3	REV : Retraite, Étape de Vie	16
L. 7, Ma. 8, J. 10	Poser des choix éclairés	7
J. 10 au V. 11	Entrer en relation et collaborer intelligemment...	6
L. 14 au J. 17	Bilan de compétences vocationnel	7
S. 19 au D. 20	À la rencontre de notre humanité profonde, avec l'ennéagramme	11
Ma. 22	Vivre l'un sans l'autre : traverser le deuil...	16
25 au 27	Cheminer vers le mariage	13
S. 26	L'art de retrouver une énergie ressourçante...	7
S. 26	Petits-déjeuners en couple	13
S. 26	Carnaval au Hautmont, faites danser votre couple !	13

MARS 2022

V. 4 au D. 6	Épuisement professionnel : se relever et se prémunir	6
V. 4 au D. 6	Cheminer vers le mariage	13
Ma. 8	70 ans et plus : bien vivre cette étape de ma vie	16
J. 10	REV : Retraite, Étape de Vie	16
J. 10 au V. 11	À partir de plusieurs contes... Conduire ou se laisser conduire ?	10
V. 11 au S. 12	Avec les contes, prendre soin de notre intériorité	8
S. 12 au D. 13	Couple et ennéagramme	11
S. 12 au D. 13	Se redire oui... À Deux	13
S. 12 et S. 19	lycéens, prenez la parole en confiance !	15
D. 13	Un proche malade ou en fin de vie : accompagner sans se perdre	16
Ma. 15	Vivre l'un sans l'autre : traverser le deuil...	16
J. 17	Reg'Art – Dialogue avec une œuvre	9
S. 19	La médiation familiale : une réponse possible...	15
S. 19	La journée des mamans d'une personne malade ou handicapée	15
S. 19 au D. 20	Partage d'expériences «Ennéagramme»	11
S. 19 au D. 20	Communiquer dans la bienveillance	12
À partir du 25 au 27	Vivre en conscience : un passage, de l'hiver au printemps	9
25 au 27	Cheminer vers le mariage	13
S. 26	Samedi'philo	14
D. 27	Célibataires en marche...	12

AVRIL 2022

S. 2	Petits-déjeuners en couple	13
S. 2 au D. 3	Oser être clown, oser être soi	9
S. 2 au D. 3	Ennéagramme : les sous-types	12
S. 2 au D. 3	Stop ! Comment je t'aime ?	14
Ma. 5	Vivre l'un sans l'autre : traverser le deuil...	16
J. 7	Reg'Art – Dialogue avec une œuvre	9
J. 7	REV : Retraite, Étape de Vie	16
Ma. 12 à Me. 13	Découvrir et déployer ses talents	14
L. 18 au J. 21	Bilan de compétences vocationnel	7
V. 22 au S. 23	Entrer en relation et collaborer intelligemment...	6
V. 22 au D. 24	Cheminer vers le mariage	13

MAI 2022

Ma. 3	70 ans et plus : bien vivre cette étape de ma vie	16
S. 7	L'art de retrouver une énergie ressourçante...	7
J. 12	Reg'Art – Dialogue avec une œuvre	9
J. 12	«Et si j'avais vraiment un pouvoir magique ?»	12
V. 13 au D. 15	Cheminer vers le mariage	13
S. 14	La médiation familiale : une réponse possible...	15
Ma. 17	Vivre l'un sans l'autre : traverser le deuil...	16
V. 20 au D. 22	Épuisement professionnel : se relever et se prémunir	6
S. 21	Samedi'philo	14
S. 21 au D. 22	Prendre soin de ma vie affective	10

JUIN 2022

S. 4 au Ma. 7	Chant médiéval	9
L. 6	Célibataires en marche...	12

V. 10 au D. 12	Cheminer vers le mariage	13
L. 13 au Ma. 14	Un management agile et respectueux de l'humain...	6
Ma. 14	70 ans et plus : bien vivre cette étape de ma vie	16
Ma. 14	Vivre l'un sans l'autre : traverser le deuil...	16
Me. 15 au S. 18	Prendre en main son devenir professionnel	7
D. 19	Un proche malade ou en fin de vie : accompagner sans se perdre	16
L. 20 au S. 25	Bilan de compétences vocationnel	7
S. 25 au D. 26	Communiquer dans la bienveillance	12

JUILLET À SEPTEMBRE 2022

V. 1 ^{er} au D. 3 juillet	À la rencontre de notre humanité profonde, avec l'ennéagramme	11
S. 2 juillet	L'art de retrouver une énergie ressourçante...	7
L. 4 au S. 9 juillet	Stage Vittoz et peinture : oser l'aventure !	10
L. 22 au Me. 24 août	Épuisement professionnel : se relever et se prémunir	6
V. 9 au D. 11 sept	Cheminer vers le mariage	13



HAUTMONT PRATIQUE

Inscriptions

Pour toute demande concernant le programme, contactez :

- En ligne : www.hautmont.org
 - Par mail : contact@hautmont.org
 - Par voie postale : demandez et recevez notre dépliant.
- Renvoyez-nous le bulletin d'inscription complété et accompagné de votre chèque d'acompte.

Participation financière

- Pension complète : à partir de 54 euros/jour (repas+hébergement).
- Animation et accompagnement : variables selon les sessions.

La participation financière est modulable en fonction de vos ressources. Tarif étudiants.

Possibilité de camper l'été : renseignement au 0320260961 ou contact@hautmont.org

Dans vos bagages

- Linge de toilette et draps (location possible : 6 euros la paire de draps).
- De quoi écrire, une tenue de détente, des chaussures de marche, du matériel de peinture, de couture, des mots croisés, etc.
- Votre gobelet réutilisable et votre serviette de table.

Pour tout renseignement

- contact@hautmont.org
- www.hautmont.org
- Tél. 03 20 26 09 61



Pour venir au Hautmont :

👉 www.hautmont.org/qui-sommes-nous/Acceder-au-centre

Par les transports en commun :

- 👉 Depuis les gares de Lille (Flandres ou Europe) : tramway direction Tourcoing. Arrêt "Trois Suisses". Le centre est à 900 mètres.
- 👉 Pensez aussi aux trajets Ouigo à prix réduits, en gare de Tourcoing

Par l'autoroute :

- 👉 Direction Lille, puis Tourcoing-Gand (A22)
Sortie 15, Tourcoing les Francs

Par covoiturage : consultez notre site

N'hésitez pas à demander des informations ou des conseils :

Par mail : contact@hautmont.org

À l'accueil : aux heures d'ouverture tous les jours, sauf le samedi après-midi et le dimanche, de 9h à 12h et de 13h30 à 17h.

Par téléphone : au 03 20 26 09 61



Centre spirituel du
Hautmont



31, rue Mirabeau
59420 Mouvaux
tél. 03 20 26 09 61
contact@hautmont.org
www.facebook.com/LeHautmont
www.hautmont.org



PEFC™
10-32-2225

Certifié PEFC

Ce produit est issu
de forêts gérées
durablement et de
sources contrôlées.
pefc-france.org

Vous en sortirez grandi.