



Centre spirituel du  
**Hautmont**

**PROGRAMME 2018.2019**

# 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 accueille également des mouvements d'Église, divers groupes associatifs et professionnels ainsi que des familles, pour toute formation, séminaire ou réunion. Nos salles, récemment rénovées, 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.



### Vision 2025 : le Hautmont en devenir

→ La démarche «Vision 2025», qui vise à inventer l'avenir du Hautmont, s'articule autour de priorités comme l'accompagnement des jeunes, l'attention à la vulnérabilité, l'écologie. N'hésitez pas à rejoindre les différents groupes qui continuent à écrire le devenir de la Maison.



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. De nombreuses activités du programme articulées autour du thème choisi cette année, témoignent de cette démarche : le jardin.

**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](http://www.cvxfrance.com)  
est responsable de l'animation du Centre spirituel du Hautmont.

Elle travaille en partenariat avec Fondacio ▶ [www.fondacio.fr](http://www.fondacio.fr)

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

▶ [www.sainthugues.fr](http://www.sainthugues.fr)

**Ainsi que les autres centres spirituels ignatiens**

▶ [www.hautmont.org/qui-sommes-nous/liens](http://www.hautmont.org/qui-sommes-nous/liens)

# GRANDIR EN HUMANITÉ

PRÉSENCE À SOI, AU MONDE

La Cité du Sens	5
Hautmont Pro	7
Incubateur de sens	8
Être présent à soi – Cultiver son intériorité	9
Poser des choix éclairés	10
Mieux se connaître pour mieux rencontrer l'autre	11
Célibataires	12
Couples, tracer ensemble une route renouvelée	12
Vivre et grandir en famille	14
Vivre les étapes, traverser les épreuves de la vie	15
L'art, entre contemplation et création	16
Hautmont pratique	17

 Jeunes de 18 à 35 ans, pensez-y !

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

### ► Les samedis de la bioéthique

> 4 samedis (9h30-12h) au choix

**Monique Sauvaige**, formatrice en éthique

Comprendre les enjeux anthropologiques des mutations et débats sociétaux en cours et se donner des repères éthiques pour une parole de sagesse et un agir ajusté.

> S. 22 sept 2018 : Le transhumanisme - Augmenter l'homme : jusqu'où ? Pourquoi ?

> S. 6 oct 2018 : Masculin/féminin et la question du genre - Pour favoriser l'égalité de dignité entre l'homme et la femme, faut-il gommer les différences ?

> S. 10 nov 2018 : PMA/GPA - La modification de la loi construirait-elle une société plus juste ?

> S. 1<sup>er</sup> déc 2018 : Fin de vie, euthanasie, suicide assisté - Que signifie mourir dans la dignité ?

### ► Fabrique du vivre ensemble : "La transmission dans tous ses états"



> S. 8 déc 2018 (9h-17h)

Un collectif d'associations comprenant le Centre spirituel du Hautmont, Identités plurielles, les Semaines sociales de France, Servir, Coexister, le diocèse de Lille, La main dans la main.

Jeunes ou moins jeunes, que veut-on transmettre ? Valeurs, religion, convictions, culture, éthique, goût du beau ? Transmission active ou passive, quels effets ? Quels outils et conditions pour transmettre ?

### ► Hackasens, le hackaton du sens



> V. 8 mars (18h30-22h) et S. 9 mars 2019 (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".



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

► De nombreuses autres rencontres sont programmées en cours d'année : conférences, débats, films, ateliers, Fête de la musique...

► Pour être tenu informé de toutes les actualités, consultez notre site internet ou abonnez-vous à notre lettre numérique.

## HAUTMONT PRO

### VIE PROFESSIONNELLE

#### ► 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 du bien-être.

📅 *Dates et thèmes, consulter notre site.*

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

> Me. 10 oct (9h) au J. 11 oct 2018 (17h)

**Isabelle Wibaut**, psychologue, accompagnement et transitions professionnels

Pour managers ou responsables d'organisations, soucieux de cultiver la qualité de vie au travail et de prévenir l'épuisement professionnel de leurs collaborateurs. À la lumière des avancées des neurosciences, s'initier aux stratégies alliant motivations des salariés et performance de l'entreprise.

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

> Ma. 4 déc (9h) au Me. 5 déc 2018 (17h)  
ou S. 27 (9h) au D. 28 avr 2019 (17h)

**Isabelle Wibaut**, psychologue consultante, accompagnement et transitions professionnels

Mieux se connaître pour mieux comprendre l'autre, grâce à l'apport du modèle MTBI. Des clefs relationnelles utiles dans la sphère personnelle ou professionnelle, dans un monde où les interactions sont complexes.

#### ► Épuisement professionnel : Se relever et se prémunir

> V. 22 fév (16h30) au D. 24 fév 2019 (17h)  
ou Me. 15 mai (16h30) au V. 17 mai 2019 (17h)

**Isabelle Wibaut**, psychologue, accompagnement et transitions professionnels

Souffrance au travail, surmenage, épuisement, burn-out, le monde professionnel n'est pas exempt de risques. Une session pour prendre soin de soi dans ou après l'épreuve et rebondir. Avec l'aide du modèle MBTI et du modèle ternaire de Pascal Ide, utiliser ses ressources, comprendre ses réactions en situation de stress et composer avec les autres.

x Proposé par Isabel Briggs Myers et Katherine Cook Briggs, inspiré par la théorie de Carl Jung, le modèle MBTI décrit la personnalité de manière dynamique et détaillée, aidant ainsi à accepter et apprécier l'autre avec ses différences et à identifier des axes de développement pour améliorer les relations.

## ► Bilan de compétences vocationnel (spécial jeunes pros)

Trouver sa voie professionnelle en connaissance de soi

**Session intensive de 6 jours pleins**

> S. 23 fév (9h30) au J. 28 fév 2019 (16h30)

**Nathalie Arrighi**, coach

Démarche structurée et intensive de relecture de vie pour retrouver de la cohérence et un élan nouveau. Comprendre qui je suis, nommer mes compétences distinctives, discerner ma vocation afin de définir un projet professionnel réaliste. Alternance de travail personnel et en groupe.

## ► Bilan de compétences vocationnel (tout public)

Trouver sa voie professionnelle en connaissance de soi

**Session en 2 x 4 jours**

> Me. 10 avr (9h30) au S. 13 avr 2019 (16h30)

et Me. 1<sup>er</sup> mai (9h30) au S. 4 mai 2019 (16h30)

**Dominique Arrighi**, coach et formateur

Relire sa vie et mieux se connaître pour trouver sa vocation professionnelle. 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. Alternance de travail personnel et en groupe.

## ► Reprendre en main son devenir professionnel

(pour tous)

**Session de 4 jours pleins**

> Me. 12 juin (9h30) au S. 15 juin 2019 (16h30)

**Dominique Arrighi**, coach et formateur

Session pour les personnes ressentant une forme d'usure professionnelle ou qui se trouvent à un moment charnière de leur carrière. Prendre conscience, à travers la relecture de sa vie et des tests, des dynamiques qui nous habitent afin d'identifier ou de confirmer une nouvelle orientation.

## INCUBATEUR DE SENS

Dans le cadre de la démarche "Vision 2025", un dispositif d'accompagnement pour les personnes qui mènent des projets collectifs porteurs de sens, en vue du bien commun. Soirées inspirantes en cours d'années, "Hackasens, le hackathon du sens", les vendredi 8 mars et samedi 9 mars 2019.

Soutien au discernement et accompagnement.

► *Nous contacter pour plus d'informations*

## ÊTRE PRÉSENT À SOI CULTIVER SON INTÉRIORITÉ

### ► Mise au vert

S'arrêter, se poser, se mettre à l'écart pour faire le point, réfléchir, prendre une décision importante au contact de la nature, dans une maison accueillante. Se mettre au vert pour une demi-journée, une journée, une nuit ou plus.

► *Nous contacter*

### ► Avec les contes, prendre soin de notre intériorité

**Sandrine Chanfreau**, coach et conteuse,  
et **Christophe de Vareilles**, coach et artiste

> Veillée-découverte – S. 6 oct 2018 (20h-22h)

Une maison qui se mange, un sommeil de cent ans ou une invitation au bal sont des images fortes qui s'adressent à tout notre être et rejoignent nos grandes expériences de vie. Découvrir les contes comme nourriture essentielle pour avancer dans notre aventure de vie.

### ► Avancer avec conscience et confiance dans la vie en se laissant accompagner par les contes

> V. 9 nov (18h30) au S. 10 nov 2018 (17h30)

> Et/ou du V. 25 janv (18h30) au S. 26 janv 2019 (17h30)

> Et/ou du V. 22 mars (18h30) au S. 23 mars 2019 (17h30)

Avec des images très concrètes, les contes nous parlent de notre être intérieur, par des éclairages sur nos vies, leurs étapes et leurs ruptures. Laisser le Chat botté, Alice et Barbe bleue nous libérer de ce qui nous détourne de notre accomplissement.

### ► Danser sa vie !

> D. 20 janv et/ou S. 27 avr 2019 (14h-18h)

**Jean-Claude et Domie Druelle**, professeurs de danse

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

### ► Vivre en conscience

> 8 vendredis (12h15-13h45) – à partir du 1<sup>er</sup> mars 2019

**Vianney Culliez**, psychothérapeute  
et **Isabelle Cuvelier**, coach et sophrologue

Ralentir, se recentrer, être davantage présent à soi et aux autres, gagner en liberté pour plus de joie et de paix intérieure. Démarches corporelles pour mobiliser ses ressources (sophrologie, chi gong, yoga, etc.).

## ► Le clown, chemin d'intériorité

> S. 16 mars (9h) au D. 17 mars 2019 (17h)

**Agnès Penet**, art-thérapeute, clown de théâtre, et **Frédéric Rochet**, formateur et accompagnateur  
Ralentir, s'arrêter, s'écouter. Alternier ateliers de clown de théâtre, temps personnels, silence et partages.

## ► Prendre soin de ma vie affective

Pour les plus de 35 ans

> S. 11 (9h) au D. 12 mai 2019 (18h)

**Nathalie Preschez**, formatrice et coach

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 ?

# POSER DES CHOIX ÉCLAIRÉS

## ► Apprendre à discerner pour un choix qui me révèle

**Vincent Carpentier**, Institut du discernement professionnel

Un parcours individuel en sept séances pour apprendre à discerner et aboutir à une décision pleine de sens.

 Nous contacter

## ► Mieux me connaître pour mieux m'orienter

> L. 22, Ma. 23, et J. 25 oct 2018 (9h15-17h30)

Ou Me. 2, Je. 3, et S. 5 janv 2019

Ou L. 18 fév, Ma. 19 fév et J. 21 fév 2019

**Brigitte Vandamme**, coach, spécialiste de l'orientation professionnelle

Pour les jeunes de 17 à 25 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. Trois jours de session entrecoupés d'un jour de repos avec possibilité de demeurer sur place.

## ► Où cours-tu ? Que cherches-tu ?

(Re)trouver un sens à ma vie

> Me. 29 mai (18h30) au S. 1<sup>er</sup> juin 2019 (18h30)

**Nathalie Preschez**, formatrice et coach

S'arrêter pour faire le point, discerner et orienter sa vie, réconcilier intériorité et engagement. Ateliers corporels et artistiques, topos, temps personnels et partages.

# MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX RENCONTRER L'AUTRE

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

**NIVEAU 1** 2 ou 3 jours - au choix :

> S. 8 déc (9h) au D. 9 déc 2018 (17h)

**Sandrine Dusonchet**, formatrice

> Ou Me. 3 avr (9h) au V. 5 avr 2019 (15h)

> Ou Me. 3 juil (9h) au V. 5 juil 2019 (15h)

**Vincent Carpentier**

et **Catherine Delaporte**, formateurs

Reconnaître son chemin d'humanité. S'ouvrir à une dimension spirituelle.

**NIVEAU 2** 2 jours

> J. 24 janv (9h) au V. 25 janv 2019 (17h)

**Sandrine Dusonchet**, formatrice

Pour celles et ceux qui ont suivi une session d'initiation, approfondir le chemin d'évolution.

## ► Couple et ennéagramme

Mieux se connaître pour mieux s'aimer

> S. 2 fév (9h) au D. 3 fév 2019 (17h)

**Monique Dencœud**, formatrice, et un couple

Pour celles et ceux qui ont déjà identifié leur type. Découvrir l'originalité de son couple liée aux personnalités de chacun.

## ► Communiquer dans la bienveillance

> S. 6 oct (9h) au D. 7 oct 2018 (17h)

ou S. 4 mai (9h) au D. 5 mai 2019 (17h)

**Nathalie Preschez**, formatrice et coach

Session d'initiation ouverte à toute personne souhaitant améliorer sa qualité de relations aux autres. Deux jours pour s'exercer à observer, à accueillir avec empathie ses émotions et besoins ainsi que ceux de l'autre, pour une communication authentique et bienveillante.

## ► 17-24 ans : Parlez à haute voix !

> S. 10 nov et S. 17 nov 2018

ou S. 23 mars et S. 30 mars 2019 (14h-18h30)

**Mangaia Bar et Caroline Toulemonde**, coaches et formatrices

Prendre la parole en public ou en entretien : deux journées d'atelier pour apprendre à dire "stop" aux sueurs froides et "oui" au plaisir d'exprimer à voix haute vos idées, en expérimentant de façon ludique des techniques professionnelles.

× L'ennéagramme est un héritage de traditions anciennes, qui repose sur la compréhension des personnalités. En découvrant les motivations profondes à l'origine de nos attitudes, il s'agit d'entrer dans une dynamique libérante.

## ► Tensions et conflits dans la relation

> S. 19 janv (9h) au D. 20 janv 2019 (17h)

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

Malentendus, non-dits, accumulation de tensions... les conflits interpersonnels sont inhérents aux relations humaines. Une session pour apprendre à analyser les mécanismes en jeu dans les tensions relationnelles et acquérir des savoir-faire pour les prévenir, les désamorcer ou les apaiser.

# CÉLIBATAIRES

## ► Célibataires en marche...

3 dimanches à la carte (10h-18h)

**Jean-Claude Druelle**, et une équipe

> D. 23 sept 2018 : joie d'être soi

S'accepter soi-même, oser s'affirmer, devenir ce que je suis.

> D. 10 mars 2019 : joie de la relation

Oser la rencontre, l'autre ce différent, l'amitié.

> L. 10 juin 2019 : Un souffle nouveau. Appelés à la joie !

## ► Solos en quête de sens !

> V. 23 nov (19h) au D. 25 nov 2018 (17h)

**Claire Lesegretain**, journaliste à La Croix, et **Isabelle Danjou**

Pour celles et ceux qui cherchent un sens et une espérance dans leur vie de "solo", qu'ils soient divorcés, célibataires ou veufs, et quelle que soit leur orientation sexuelle.

## ► Célibataires, venez faire la fête !

> L. 31 déc 2018 (19h-2h)

**Jean-Claude Druelle**, et une équipe

Joie d'être ensemble et de donner du sens au passage à la nouvelle année.

# COUPLES

## TRACER ENSEMBLE

## UNE ROUTE RENOUVELÉE

## ► Cheminer vers le mariage

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

> 2018 : 14 au 16 sept, 12 au 14 oct, 7 au 9 déc

> 2019 : 11 au 13 janv, 1<sup>er</sup> au 3 fév, 8 au 10 mars, 29 au 31 mars, 5 au 7 avr, 17 au 19 mai, 14 au 16 juin, 13 au 15 sept

Animé par l'association A2 pour la vie

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

## ► Petits-déjeuners en couple

5 samedis au choix (8h45-11h30) – garderie possible

> 13 oct 2018 : Masculin/féminin,

voir nos différences comme une chance

> 8 déc 2018 : Communiquer en couple : cela s'apprend

> 2 fév 2019 : L'argent : une affaire de couple

> 30 mars 2019 : Réussir à se dire : pratiquer le pardon au quotidien

> 18 mai 2019 : Le temps court... Et notre couple ?

Quels choix posons-nous ?

## ► Avec l'ennéagramme, mieux se connaître pour mieux s'aimer

 Voir page 11

## ► Pompe à bières et soifs du couple

> V. 25 janvier 2019 (19h-22h30)

Une équipe du Hautmont

Apéro dînatoire et soirée conviviale et ludique pour partager sur nos vies de couples.

## ► "Elle-lui" – Alpha couples

> 8 mercredis, à partir du 16 janv 2019 (20h-22h45)

Une équipe de Fondacio

Un parcours en huit soirées avec dîner aux chandelles.

## ► Stop ! Comment je t'aime ?

À partir de 7 ans de mariage ou de vie commune

> S. 16 mars (10h30) au D. 17 mars 2019 (17h)

Une équipe composée de plusieurs couples et un diacre

Pour tout couple souhaitant faire une pause.

## ► Se redire oui... A2

3-7 ans de mariage ou de vie commune

> S. 23 mars (14h) au D. 24 mars 2019 (17h)

Animé par l'association A2 pour la vie

## ► Faites danser votre couple !

> S. 2 mars 2019 (19h-23h)

**Jean-Claude Druelle**, et une équipe

Un temps festif en couple dans la joie.

# VIVRE ET GRANDIR EN FAMILLE

## ► Cœur de maman

**ATELIER** 8 rencontres dans l'année

Une équipe du Hautmont

Déposer, se ressourcer et avancer au quotidien.

Trois groupes de parole :

- Mamans d'un enfant de moins de 14 ans avec un handicap.
- Mamans d'un enfant de plus de 14 ans avec un handicap.
- Mamans d'un enfant "dys".

## ► Goûter-philos et ciné-philos

5 samedis au choix (10h30-12h30)

> 2018 : 6 oct, 17 nov

> 2019 : 2 fév, 23 mars, 18 mai (garderie possible pour les 2 fév et 18 mai)

Pour les 8-12 ans et les 13-15 ans avec des adultes accompagnants. Apprendre à se questionner, à débattre et à forger ses premières convictions.

## ► Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent

Cycle de 7 soirées, le mardi (20h à 22h30)

> 22 janv, 5 fév, 26 fév, 19 mars, 2 avr, 23 avr et 14 mai 2019

Animé par l'association Harmonie

Sept soirées à vivre dans leur intégralité. Découvrir les outils de communication bienveillante créés par Faber et Mazlish, appliqués aux situations de la vie quotidienne avec nos enfants. Apprendre à écouter leurs émotions, respecter leurs besoins, entretenir un cadre de façon souple et apaisée.

## ► Souriez, vous êtes parents d'ados

Cycle de 6 soirées (20h à 22h30)

> 14 mars, 28 mars, 25 avr, 16 mai, 28 mai, 6 juin 2019

Animé par l'association Harmonie

Six soirées à vivre dans leur intégralité. Instaurer un climat de confiance, faire le plein, seul ou en couple, d'outils de communication bienveillante. Une méthode résolument positive pour prendre soin de la relation avec votre ado.

## ► Être parents et être couple

> D. 11 nov (9h à 17h30)

Une équipe de Fondacio

Pour les familles avec enfants âgés de 3 à 10 ans. Se poser, seul ou à deux, partager, réfléchir autour de notre manière d'être parents, des besoins, valeurs, émotions de chacun. Accueil et parcours spécifiques pour les enfants.

# VIVRE LES ÉTAPES, TRAVERSER LES ÉPREUVES DE LA VIE

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

Un parcours en 2 dimanches (9h-17h)

> 23 sept et 14 oct 2018 ou 13 janv et 3 fév 2019

Nathalie Preschez, formatrice et coach

La vie peut confronter chacun à la maladie, la vieillesse ou la fin de vie d'un parent ou ami. Mais comment être présent, trouver les mots, accueillir ses propres sentiments face à cette étape de la vie ? Entre désir d'accompagnement et prise en compte de ses propres limites, la formation propose des pistes pour se faire proche sans s'épuiser.

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

6 mardis (9h30-12h30) à partir du 16 oct 2018

Une équipe de Fondacio

## ► Faire vie du deuil : au cœur de ma souffrance, accueillir l'Espérance

12 mardis tous les 15 jours (19h-21h30) à partir du 6 nov 2018

Valérie Descamps, praticienne en relation d'aide, formée à l'accompagnement du deuil, bénévole au sein de l'association Vivre son deuil.

Le deuil, en parler pour mieux le vivre. Groupe de parole et d'entraide destiné aux adultes qui vivent le deuil d'un être cher et qui veulent, par le partage fraternel de leur vécu, devenir compagnons de route sur ce long et difficile chemin.

## ► Aimer, perdre et grandir : se reconstruire après la rupture

12 mardis tous les 15 jours (19h-21h30)

à partir du 13 nov 2018

Valérie Descamps, praticienne en relation d'aide, formée à l'accompagnement du deuil, pertes et transitions de vie

Groupe de parole destiné aux personnes séparées et/ou divorcées qui vivent une même blessure dans la perte d'une relation d'amour, et veulent avancer par le partage fraternel de leur vécu pour retrouver un élan de vie.

## ► La retraite : une étape de vie

6 jeudis (9h15-17h)

> 15 nov et 13 déc 2018, 10 janv, 7 fév, 7 mars et 4 avr 2019

Une équipe de Fondacio (Re-traiter ma vie)

Un parcours pour jeunes retraités ou futurs retraités dans l'année, avec ou sans conjoint.



# L'ART, ENTRE CONTEMPLATION ET CRÉATION

## ► Reg'Art - Dialogue avec une œuvre

Le jardin, lieu de la création

7 jeudis à la carte (19h30-22h)

> 4 oct, 8 nov, 6 déc 2018, 10 janv, 7 fév, 14 mars, 16 mai 2019

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.

## ► Pinceaux champêtres

3 vendredis à la carte (10h-12h30)

> 14 sept 2018, 18 janv et 5 avr 2019

Avec Anne Ernoult, animatrice d'ateliers d'art plastique,  
et/ou Véronique Frémaux, peintre,  
et/ou Hélène Mulliez, peintre

Flâner sur un sentier, s'arrêter caresser un arbre, se laisser  
surprendre par une couleur au bout du pinceau...

L'atelier vous propose de traduire dans la spontanéité  
l'enchantement d'une promenade au jardin.

## ► Chant médiéval - Stages ouverts à tous

Els Janssens-Vanmunster

- Noël au Moyen Âge

> Me. 26 déc (10h) au D. 30 déc 2018 (17h)

Carols anglais et autres chants des XII<sup>e</sup> et XIII<sup>e</sup> siècles.

- L'harmonie céleste d'Hildegarde de Bingen

> Me. 8 mai (10h) au D. 12 mai 2019 (17h)

## ► Stage Vittoz et peinture : oser l'aventure !

> L. 8 juil (12h30) au S. 13 juil 2019 (12h30)

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

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



# HAUTMONT PRATIQUE

## Inscriptions

Pour toute demande concernant le programme,  
contactez :

► En ligne : [www.hautmont.org](http://www.hautmont.org)

► Par mail : [contact@hautmont.org](mailto:contact@hautmont.org)

► Par voie postale : demandez et recevez notre dépliant.  
Renvoyez-nous le bulletin complété  
et accompagné de votre chèque d'acompte

## Participation financière

► Pension complète : à partir de 46 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](mailto:contact@hautmont.org)

## Dans vos bagages

► Linge de toilette et draps  
(location possible : 6 euros la paire)

► De quoi écrire, une tenue de détente,  
chaussures de marche, matériel de peinture,  
de couture, mots croisés, etc.

► Votre gobelet réutilisable.

## Pour tout renseignement

► [contact@hautmont.org](mailto:contact@hautmont.org)

► [www.hautmont.org](http://www.hautmont.org)

► Tél. 03 20 26 09 61

# CALENDRIER

## SEPTEMBRE 2018

V. 14	Pinceaux champêtres	16
V. 14 au D. 16	Cheminer vers le mariage	12
S. 22	Les samedis de la bioéthique : Le transhumanisme	5
D. 23	Célibataires en marche : joie d'être soi	12
D. 23 et D. 14 oct	Un proche malade ou en fin de vie : accompagner sans se perdre (1)	15

## OCTOBRE

J. 4	Reg'Art – Dialogue avec une œuvre	16
S. 6 au D. 7	Communiquer dans la bienveillance	11
S. 6	Avec les contes, prendre soin de notre intériorité	9
S. 6	Les samedis de la bioéthique : Masculin/féminin	5
S. 6	Goûter-philos et ciné-philos	14
Me. 10 au J. 11	Un management agile et respectueux de l'humain, c'est possible !	7
V. 12 au D. 14	Cheminer vers le mariage	12
S. 13	Petit-déj couple	13
D. 14 oct	Un proche malade ou en fin de vie : accompagner sans se perdre (2)	15
À partir du 16	70 ans et plus : bien vivre cette étape de ma vie	15
L. 22, Ma. 23, J. 25	Mieux me connaître pour mieux m'orienter	10

## NOVEMBRE

À partir du 6	Faire vie du deuil : au cœur de ma souffrance, accueillir l'Espérance	15
J. 8	Reg'Art – Dialogue avec une œuvre	16
V. 9 au S. 10	Session avec les contes	9
S. 10 et S. 17	17-24 ans : Parlez à haute voix !	11
S. 10	Les samedis de la bioéthique : PMA/GPA	5
D. 11	Être parent et être couple	14
À partir du 13	Aimer, perdre et grandir : se reconstruire après la rupture	15
À partir du J. 15	La retraite : une étape de vie	15
S. 17	Goûter-philos et ciné-philos	14
V. 23 au D. 25	Solos en quête de sens !	12

## DÉCEMBRE

S. 1 <sup>er</sup>	Les samedis de la bioéthique : Fin de vie, euthanasie, suicide assisté	5
Ma. 4 au Me. 5	Entrer en relation et collaborer intelligemment les uns avec les autres	7
J. 6 déc	Reg'Art – Dialogue avec une œuvre	16
V. 7 au D. 9	Cheminer vers le mariage	12
S. 8	Fabrique du vivre ensemble : "La transmission dans tous ses états"	5
S. 8 au D. 9	À la rencontre de notre humanité profonde, avec l'ennéagramme	11
S. 8	Petit-déj couple	13
Me. 26 au D. 30	Chant médiéval	16
L. 31	Célibataires, venez faire la fête !	12

## JANVIER 2019

Me. 2, J. 3, S. 5	Mieux me connaître pour mieux m'orienter	10
J. 10	Reg'Art – Dialogue avec une œuvre	16
V. 11 au D. 13	Cheminer vers le mariage	12
D. 13 et D. 3 fév	Un proche malade ou en fin de vie : accompagner sans se perdre	15
À partir du Me. 16	"Elle-lui" – Alpha couples	13
V. 18	Pinceaux champêtres	16
S. 19 au D. 20	Tensions et conflits dans la relation	12
D. 20	Danser sa vie !	9
À partir du Ma. 22	Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent	14
J. 24 au V. 25	À la rencontre de notre humanité profonde, avec l'ennéagramme	11
V. 25	Pompe à bières et soifs du couple	13
V. 25 au S. 26	Session avec les contes	9

## FÉVRIER

V. 1 <sup>er</sup> au D. 3	Cheminer vers le mariage	12
S. 2	Petit-déj couple	13
S. 2	Goûter-philos et ciné-philos	14
S. 2 au D. 3	Couple et ennéagramme	11
J. 7	Reg'Art – Dialogue avec une œuvre	16
L. 18, Ma. 19, J. 21	Mieux me connaître pour mieux m'orienter	10
V. 22 au D. 24	Épuisement professionnel : Se relever et se prémunir	7
S. 23 au J. 28	Bilan de compétences vocationnel	8

## MARS

À partir du 1 <sup>er</sup>	Vivre en conscience	9
S. 2	Faites danser votre couple !	13
À partir du J. 14	Souriez, vous êtes parents d'ados	14
J. 14	Reg'Art – Dialogue avec une œuvre	16
S. 16 au D. 17	Stop ! Comment je t'aime ?	13
S. 23	Goûter-philos et ciné-philos	14
S. 23 au D. 24	Se redire oui... A2	13
V. 8 et S. 9	Hackasens, le hackaton du sens	5
V. 8 au D. 10	Cheminer vers le mariage	12
D. 10	Célibataires en marche : joie de la relation	12
S. 16 au D. 17	Le clown, chemin d'intériorité	10
V. 22 au S. 23	Session avec les contes	9
S. 23 et S. 30	17-24 ans : Parlez à haute voix !	11
V. 29 au D. 31	Cheminer vers le mariage	12
S. 30	Petit-déj couple	13

## AVRIL

Me. 3 au V. 5	À la rencontre de notre humanité profonde, avec l'ennéagramme	11
V. 5	Pinceaux champêtres	16
V. 5 au D. 7	Cheminer vers le mariage	12
Me. 10 au S. 13	Bilan de compétences vocationnel	8
S. 27	Danser sa vie !	9
S. 27 au D. 28	Entrer en relation et collaborer intelligemment les uns avec les autres	7

## MAI

Me. 15 au V. 17	Épuisement professionnel : Se relever et se prémunir	7
J. 16	Reg'Art – Dialogue avec une œuvre	16
V. 17 au D. 19	Cheminer vers le mariage	12
S. 18	Goûter-philos et ciné-philos	14
Me. 1 <sup>er</sup> au S. 4	Bilan de compétences vocationnel	8
S. 4 au D. 5	Communiquer dans la bienveillance	11
Me. 8 au D. 12	Chant médiéval – L'harmonie céleste d'Hildegarde de Bingen	16
S. 11 au D. 12	Prendre soin de ma vie affective	10
S. 18	Petit-déj couple	13
Me. 29 au S. 1 <sup>er</sup>	Où cours-tu ? Que cherches-tu ?	10

## JUIN

L. 10	Célibataires en marche : Un souffle nouveau. Appelés à la joie !	12
Me. 12 au S. 15	Reprendre en main son devenir professionnel	8
V. 14 au D. 16	Cheminer vers le mariage	12

## JUILLET

Me. 3 au V. 5	À la rencontre de notre humanité profonde, avec l'ennéagramme	11
L. 8 au S. 13	Stage Vittoz et peinture : oser l'aventure !	16

## Pour venir au Hautmont :

📍 [www.hautmont.org/qui-sommes-nous/Acceder-au-centre](http://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 :

📍 coordonnées GPS N 50° 42'20.199" - E 3° 7'48.9606"

Par covoiturage : consultez notre site

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

Par mail : [contact@hautmont.org](mailto: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](mailto:contact@hautmont.org)  
[www.facebook.com/LeHautmont](https://www.facebook.com/LeHautmont)  
[www.hautmont.org](http://www.hautmont.org)



Vous en sortirez grandi.