



Centre spirituel du  
**Hautmont**

**PROGRAMME 2023.2024**

# **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.

▶ 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)

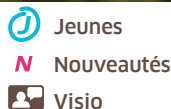




# GRANDIR EN HUMANITÉ

PRÉSENCE À SOI, AU MONDE

|  |    |
|--|----|
| La Cité du Sens                                    | 5  |
| 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   | 11 |
| L'ennéagramme                                      | 13 |
| Couples, tracer ensemble une route renouvelée      | 15 |
| Célibataires                                       | 15 |
| Vivre et grandir en famille                        | 16 |
| Vivre les étapes, traverser les épreuves de la vie | 17 |
| Calendrier   | 19 |
| Hautmont pratique                                  | 23 |



## LA CITÉ DU SENS 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, bénévolat au projet Terre d'Envol (maraîchage bio et insertion)...



### ► Hackasens, le hackathon du sens

> V. 17 nov (18h30-22h) et S. 18 nov 2023 (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

#### Art et spiritualité

> S. 10 fév 2024 (9h30-17h)

**Un collectif comprenant des membres du Centre spirituel du Hautmont, des Semaines sociales de France, de Servir, du diocèse de Lille, et des personnes des communautés juive, musulmane, bouddhiste, etc.**

Connaître l'autre et mieux se connaître : une journée participative, avec des témoins inspirants et une expérience de création collective. Ce thème sera aussi décliné lors d'un cycle de conférences/visites de lieux de culte qui sera présenté sur le site web.

### ► Propositions pour une conversion écologique

Consulter le site du Centre spirituel ou nous contacter pour découvrir les ateliers proposés tout au long de l'année (Fresques du climat, ateliers, conférences...).

# VIE PROFESSIONNELLE

## DES SYNERGIES DE VIE

### ► **Burn-out : les clés pour en sortir!**

#### 5 sessions au choix

- L. 21 août (16h30) au Me. 23 août 2023 (17h)
- Ou V. 6 oct (16h30) au D. 8 oct 2023 (17h)
- Ou V. 12 janv (16h30) au D. 14 janv 2024 (17h)
- Ou J. 30 mai (16h30) au S. 1<sup>er</sup> juin 2024 (17h)
- Ou J. 22 août (16h30) au S. 24 août 2024 (17h)

**Isabelle Wibault**, psychologue, accompagnement et 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.

### ► **Mieux vivre ses relations professionnelles**

#### 5 sessions au choix

- Ma. 12 sept (9h) au Me. 13 sept 2023 (17h)
- Ou L. 20 nov (9h) au Ma. 21 nov 2023 (17h)
- Ou V. 26 janv (9h) au S. 27 janv 2024 (17h)
- Ou V. 26 avr (9h) au S. 27 avr 2024 (17h)
- Ou V. 20 sept (9h) au S. 21 sept 2024 (17h)

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

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

### ► **Développer une communication efficace**

#### Un parcours en 2 journées, pour les professionnels et jeunes actifs

- L. 18 sept et L. 25 sept 2023 (9h-17h30)
- ou L.13 nov et L.20 nov 2023 (9h-17h30)

**Sylvia Lots**, enseignante en ressources humaines et coach  
Travailler son écoute, son assertivité (affirmation de soi), améliorer sa prise de parole en public, développer des compétences et stratégies de communication adaptées et efficaces.

### ► **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

- S. 21 oct (14h) au V. 27 oct 2023 (12h)

**Nathalie Arrighi**, CVX, coach ignatienne

#### Tout public

##### Cycle de 2 sessions de 4 jours indissociables

- L. 26 fév (14h) au V. 1<sup>er</sup> mars 2024 (12h)  
et L. 1<sup>er</sup> avr (14h) au V. 5 avr 2024 (12h)

**Dominique Arrighi**, CVX, coach et formateur

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.

### ► **Boostez votre énergie**

#### Un samedi au choix (9h-17h)

- 21 oct, 2 déc 2023, 24 fév, 8 juin 2024

**Isabelle Wibault**, psychologue, accompagnement et 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. 12 juin (9h30) au S. 15 juin 2024 (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.*

### ► Alice au pays des questions **N**

Expériences concrètes de l'intériorité

> V. 10 nov 2023 (20h30-22h)

> S. 11 nov 2023 (9h-17h)

**L'équipe Contes et intériorité**

Le «pays des merveilles» est un monde déroutant et étonnant : notre intériorité ! En explorant avec Alice ce drôle de pays, dépoüssiérons et mettons en lumière ce qui se trouve en nous, parfois enfoui sous nos habitudes et nos croyances. Nous accueillerons les messages que notre intériorité nous envoie, et nos différentes manières d'y répondre.

### ► Danser sa vie !

**3 samedis à la carte**

> 25 nov 2023, 20 janv, 23 mars 2024 (14h-18h)

**Jean-Claude Druelle**, professeur de danse

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

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

**Un parcours en 7 vendredis (12h15-13h45)**

> À partir du 22 mars 2024

**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.



**S'INFORMER SUR**  
[www.hautmont.org](http://www.hautmont.org)



# L'ART,

## ENTRE CONTEMPLATION ET CRÉATION

### ► Rencontres inspirantes

**3 mardis à la carte (14h-16h)**

> 26 sept 2023, 16 janv, 9 avr 2024

**Aude De Lachaux, CVX**

Autour de livres, articles, films... Se retrouver et partager sur des moments qui nous ont nourris : un passage, une réflexion, un cheminement...

### ► Pinceaux en liberté

**Vendredis à la carte (10h-12h30)**

> 6 oct, 17 nov, 8 déc 2023...

**Hélène Mulliez**, artiste peintre

Kandinsky, Arp, Matisse... Combien d'artistes ont joué d'heureux hasards ? L'atelier posera la question : quelle place au hasard dans nos réalisations ?

### ► Hautmont ciné

**5 soirées à la carte (19h30-22h30)**

> V. 6 oct, 8 déc 2023, 2 fév, 5 avr, 7 juin 2024

**Diane Falque, CVX**, et une équipe

Visionner puis débattre : après avoir regardé un film en groupe, le débat se fera en présence d'un(e) témoin en lien avec la thématique du film.

### ► Reg'Art – Dialogue avec une œuvre

**L'art contemporain, chemin de spiritualité ?**

**7 jeudis à la carte (19h30-22h)**

> 2023 : 12 oct, 16 nov, 14 déc

> 2024 : 8 fév, 14 mars, 4 avr, 16 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

> L. 23 oct (10h) au V. 27 oct 2023 (17h)

Chant médiéval.

> S. 20 avr (10h) au Me. 24 avr 2024 (17h)

Harmonies célestes d'Hildegarde de Bingen.

**Els Janssens**, directrice artistique de l'ensemble Mora Vocis.

Pédagogie adaptée à tout niveau, basée sur la transmission orale. Aucun prérequis nécessaire.

## ► Art contemporain et spiritualité **N**

► S. 27 janv (9h) au D. 28 janv 2024 (16h)

**Paul-Louis Rinuy, Anne Da Rocha,**

**Thomas Sanchez, Jean-Paul Deremble et Sylvie Wallaert**

Le Centre du Hautmont, la Commission d'art sacré et le Centre d'art sacré de Lille proposent une rencontre avec Nicolas Alquin et Marc Alechinsky autour de leurs œuvres.

## ► Stage Vittoz, peinture et collages : tentez l'aventure !

► L. 1<sup>er</sup> juil (12h30) au S. 6 juil 2024 (12h)

**Anne-Christine Dura**, praticienne en psychothérapie Vittoz et **Nathalie Marchant**, art-thérapeute

Vivre présent à soi, aux autres, au monde, par l'accueil de la réalité telle qu'elle est. Faire une pause ressourçante, développer sa créativité et laisser jaillir les couleurs et les formes.

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



# MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX RENCONTRER L'AUTRE

## ► Parcours de valeurs : un chemin vers l'essentiel **N**

**Un parcours en 6 ateliers**

► Vendredis 15, 22, 29 sept, 6, 13, 20 oct 2023 (12h15-13h45)

**Catherine Nicolas**, coach, conférencière et auteure

Pour identifier nos valeurs, comment nous les vivons et comment mieux les embrasser au quotidien. Pour relier la prise de conscience à la mise en place d'actions concrètes et nous permettre de créer un avenir meilleur dans notre vie personnelle, professionnelle et dans notre entourage.

## ► Conscient de soi, des autres, de la relation **N**

**Un parcours en 6 soirées et une journée**

► Mardis: 3, 10, 17, 31 oct, 7, 14 nov 2023 (18h30-20h30)  
et samedi 18 nov 2023 (9h-16h)

**Stéphane Nau**, instructeur MBSR et coach

Ce programme vous permettra de cultiver le calme et l'écoute dans les relations, avec vous-même, les autres et les situations auxquelles vous êtes confronté-e. Il s'appuie sur des exercices de pleine conscience interpersonnelle, et est accessible à tous-tes.

## ► Prendre soin de ma vie affective

**Pour les plus de 35 ans**

► S. 28 oct (9h) au D. 29 oct 2023 (17h)

► S. 20 avr (9h) au D. 21 avr 2024 (17h)

**En résidentiel**

**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 ?

## ► Lâcher prise... sans laisser tomber ! **N**

► V. 15 mars 2024 (20h30-22h)

► S. 16 mars 2024 (9h-17h)

**L'équipe Contes et intériorité**

Lorsque nous n'avons aucun pouvoir sur les événements de notre vie, nous sommes tentés par l'hypercontrôle ou la démission. Il existe une troisième voie : le lâcher-prise. Avec «Jean le Chanceux» et «Les Sept Corbeaux» (contes de Grimm), nous explorerons l'acceptation. Comment trouver un équilibre entre ce qui nous tient et ce qui nous retient ?



## ► Communiquer dans la bienveillance

- S. 23 mars (9h) au D. 24 mars 2024 (17h)
- S. 8 juin (9h) au D. 9 juin 2024 (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.

## ► Faire de mes émotions mes alliées

- S. 18 mai (9h) au D. 19 mai 2024 (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.

## ► Développer une communication efficace

➤ Voir page 6



**S'INFORMER SUR**  
[www.hautmont.org](http://www.hautmont.org)



## L'ENNÉAGRAMME

L'ennéagramme est un outil, parmi d'autres, de connaissance et transformation de soi. Les formateurs du Hautmont, expérimentés, sont attentifs à utiliser cet outil pour guider chaque stagiaire vers plus de liberté et de bienveillance.

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

- V. 29 sept (9h) au D. 1<sup>er</sup> oct 2023 (15h)

**Vincent Carpentier** et **Catherine Delaporte**, formateurs

Vous en apprendrez davantage sur vous-même et avancerez peu à peu sur le chemin de votre personnalité profonde.

3 jours avec deux animateurs ayant des parcours et des «types» différents et donc, complémentaires.

## ► Ennéagramme – découverte

- S. 25 nov (9h) au D. 26 nov 2023 (17h),
- ou S. 13 janv (9h) au D. 14 janv 2024 (17h),
- ou S. 16 mars (9h) au D. 17 mars 2024 (17h)

**Sandrine Dusonchet**, formatrice

Découvrez la motivation profonde et les qualités caractérisant chaque type, les visions du monde et croyances qui vont limiter les types, et amener parfois des comportements excessifs. Identifiez quel est votre type et votre propre chemin d'humanité.

## ► Ennéagramme – approfondissement

- S. 21 oct (9h) au D. 22 oct 2023 (17h)

**Sandrine Dusonchet**, formatrice

Explorez en groupe comment se vivent les chemins d'évolution proposés par l'ennéagramme, et en quoi cet outil peut nous aider à mieux nous connaître et améliorer notre façon d'être au monde. **Prérequis** : avoir vécu au moins un stage enneagramme découverte de 2 jours

## ► Ennéagramme – les sous-types

- S. 23 sept (9h) au D. 24 sept 2023 (17h30)
- ou S. 23 mars (9h) au D. 24 mars 2024 (17h30)

**Sébastien Girard**, formateur

Les sous-types donnent une clé essentielle pour bien intégrer l'ennéagramme dans le «tous les jours». 2 jours ludiques et interactifs, alternant apports théoriques et jeux/activités d'intégration. **Prérequis** : avoir vécu au moins un stage enneagramme découverte de 2 jours

## ► Parentalité et enneagramme **N**

> S. 18 nov (9h) au D. 19 nov 2023 (17h30)

**Sébastien Girard**, formateur

Parce qu'il apporte un regard profond et juste sur la personnalité tout au long de la vie, l'enneagramme est un très bel outil au service de la parentalité.

**Prérequis** : avoir vécu au moins un stage enneagramme découverte de 2 jours.

## ► Couple et enneagramme

**Enrichir notre dialogue**

> S. 27 janv (9h) au D. 28 janv 2024 (17h30)

**Sébastien Girard**, formateur

Construire dans la durée notre unité de couple, intégrant toujours mieux nos deux personnalités.

**Prérequis** : avoir vécu chacun au moins un stage enneagramme découverte de 2 jours.



# COUPLES

## TRACER ENSEMBLE UNE ROUTE RENOUVELÉE

### ► Cheminer vers le mariage

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

> 2023 : 15-17 sept, 10-12 nov, 1<sup>er</sup>-3 déc

> 2024 : 26-28 janv, 2-4 fév, 16-18 fév, 22-24 mars, 5-7 avr, 24-26 mai, 7-9 juin, 13-15 sept

**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 job en nORD

> S. 7 oct (14h) au D. 8 oct 2023 (17h)

**Animé par une équipe Fondacio**

Le couple, la famille, le travail. Un équilibre à trouver et entretenir.

### ► Couple et enneagramme

**Enrichir notre dialogue** Voir page XXX

### ► Se redire oui... À Deux

**3-20 ans de mariage ou de vie commune**

> S. 16 mars (14h) au D. 17 mars 2024 (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 7 ans de mariage ou de vie commune

> S. 13 avril (10h30) au D. 14 avril 2024 (17h)

**Une équipe composée de plusieurs couples et d'un diacre**

Un temps de pause, de réflexion, de respiration en couple.

# CÉLIBATAIRES

### ► Célibataires en marche

**3 dimanches à la carte (10h-18h)**

**Jean-Claude Druelle** et une équipe du Hautmont

> D. 12 nov 2023 : La rencontre avec soi, une joie à retrouver.

> D. 11 fév 2024 : La rencontre avec l'autre, une joie à partager.

> D. 7 avr 2024 : La rencontre avec plus haut que soi, un chemin de joie.



# VIVRE ET GRANDIR EN FAMILLE

## ► Graines de philo

5 samedis à la carte (10h30-12h30)

> 2023 : 14 oct, 18 nov

> 2024 : 3 fév, 16 mars, 1<sup>er</sup> juin

**Elodie Ringô, Véronique et Jean-Claude Louart**

Pour les 8-12 ans et leurs parents. Un temps intergénérationnel pour réfléchir, nourrir les discussions familiales et grandir en humanité. 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.

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

4 jeudis à la carte (19h30-21h)

> 19 oct 2023, 18 janv, 21 mars, 23 mai 2024

**Olivia Barre et Perrine Trentesaux**, médiatrices familiales DE

Pour toute personne susceptible d'être touchée par un conflit au sein de sa famille, venez découvrir ce que la médiation familiale peut vous apporter. Un thème différent à chaque rencontre.

## ► Cœur de maman

9 lundis (13h45-16h15)

> À partir du 18 septembre 2023

**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.

# VIVRE LES ÉTAPES TRAVERSER LES ÉPREUVES DE LA VIE

## ► Nouvelles voies, nouvelle vie : sortir des addictions

**Un parcours en 2 journées**

> S. 7 oct et S. 14 oct 2023 (9h-17h30)

> Ou S.20 janv et S. 3 fév 2024

**Sylvia Lots**, coach, enseignante certifiée de yoga

Pour se libérer d'habitudes ou de conditionnements non souhaités, à travers l'analyse du mécanisme de la dépendance, lui-même étroitement lié au stress et susceptible d'engendrer des comportements nuisibles pour la santé ou pour l'environnement.

## ► Traverser les crises : découvrir et activer ses ressources intérieures

> S. 24 fév (9h) au D. 25 fév 2024 (17h)

> Ou S. 22 juin (9h) au D. 23 juin 2024 (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 insuccès 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.

## ► REV : retraite, étape de vie

**Un parcours en 6 jeudis indissociables (9h-17h)**

**Pour jeunes ou futurs retraités, avec ou sans conjoint**

> 16 nov, 14 déc 2023, 11 janv, 8 fév, 14 mars et 11 avr 2024

**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)

> 10 oct, 28 nov 2023, 16 janv, 12 mars, 14 mai, 11 juin 2024

Une équipe de Fondacio

Pour regarder en vérité de quoi est faite ma vie aujourd'hui, et accueillir les attitudes qui vont me permettre de vivre cette étape le plus sereinement possible sur les plans humain et spirituel.

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

3 dimanches à la carte (9h30-17h30)

> 12 nov 2023, 17 mars et 16 juin 2024

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

> J. 18 au S. 20 janv 2024 (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.

► Accompagner le deuil avec le Carnet de deuil®

> L. 4 déc au Ma. 5 déc 2023 (9h30-17h)

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

Deux jours pour accomplir un travail de mémoire et de transformation essentiel au chemin du deuil.

Mettre en mot, en image, en forme, le vécu du deuil et installer, page après page, de la sérénité et de la paix en soi à l'aide des techniques du Journal Créatif.

CALENDRIER

AOÛT 2023

|                 |                                      |   |
|-----------------|--------------------------------------|---|
| L. 21 au Me. 23 | Burn-out : les clés pour en sortir ! | 6 |
|-----------------|--------------------------------------|---|

SEPTEMBRE

|                                 |   |    |
|---------------------------------|---|----|
| Ma. 12 au Me. 13                | Mieux vivre ses relations professionnelles                    | 6  |
| V. 15                           | Parcours de valeurs : un chemin vers l'essentiel              | 11 |
| V. 15 - D. 17                   | Cheminer vers le mariage                                      | 15 |
| À partir du 18                  | Cœur de maman   | 16 |
| L. 18                           | Développer une communication efficace                         | 6  |
| V. 22                           | Parcours de valeurs : un chemin vers l'essentiel              | 11 |
| S. 23 au D. 24                  | Ennéagramme – les sous-types                                  | 13 |
| L. 25                           | Développer une communication efficace                         | 6  |
| Ma. 26                          | Rencontres inspirantes  | 9  |
| V. 29                           | Parcours de valeurs : un chemin vers l'essentiel              | 11 |
| V. 29 au D. 1 <sup>er</sup> oct | À la rencontre de notre humanité profonde, avec l'enneagramme | 13 |

OCTOBRE

|                |   |    |
|----------------|---|----|
| Ma. 3          | Conscient de soi, des autres, de la relation                                      | 11 |
| V. 6           | Hautmont ciné   | 9  |
| V. 6           | Pinceaux en liberté   | 9  |
| V. 6           | Parcours de valeurs : un chemin vers l'essentiel                                  | 11 |
| V. 6 au D. 8   | Burn-Out : les clés pour en sortir  | 6  |
| S. 7           | Nouvelles voies, nouvelle vie : sortir des addictions                             | 17 |
| S. 7 au D. 8   | Couple et job en nORd   | 15 |
| Ma. 10         | Conscient de soi, des autres, de la relation                                      | 11 |
| Ma. 10         | 70 ans et plus : bien vivre cette étape de ma vie                                 | 18 |
| J. 12          | Reg'Art – Dialogue avec une œuvre   | 9  |
| V. 13          | Parcours de valeurs : un chemin vers l'essentiel                                  | 11 |
| S. 14          | Graines de philo  | 16 |
| S. 14          | Nouvelles voies, nouvelle vie : sortir des addictions                             | 17 |
| Ma. 17         | Conscient de soi, des autres, de la relation                                      | 11 |
| J. 19          | La médiation familiale : une réponse possible pour prévenir et gérer les conflits | 16 |
| V. 20          | Parcours de valeurs : un chemin vers l'essentiel                                  | 11 |
| S. 21          | Boostez votre énergie   | 7  |
| S. 21 au D. 22 | Ennéagramme – approfondissement   | 13 |
| S. 21 au V. 27 | Bilan de compétences vocationnel - Jeunes professionnels                          | 7  |
| L. 23 au V. 27 | Chant médiéval  | 9  |
| S. 28 au D. 29 | Prendre soin de ma vie affective  | 11 |
| Ma. 31         | Conscient de soi, des autres, de la relation                                      | 11 |



S'INFORMER SUR  
[www.hautmont.org](http://www.hautmont.org)



| NOVEMBRE        |   |    |
|-----------------|---|----|
| Ma. 7           | Conscient de soi, des autres, de la relation                            | 11 |
| V. 10           | Alice au pays des questions (veillée)                                   | 8  |
| V. 10 - D. 12   | Cheminer vers le mariage  | 15 |
| S. 11           | Alice au pays des questions   | 8  |
| D. 12           | Célibataires en marche :<br>La rencontre avec soi, une joie à retrouver | 15 |
| D. 12           | Un proche malade ou en fin de vie : accompagner sans se perdre          | 18 |
| L. 13           | Développer une communication efficace                                   | 6  |
| Ma. 14          | Conscient de soi, des autres, de la relation                            | 11 |
| J. 16           | Reg'Art – Dialogue avec une œuvre                                       | 9  |
| J. 16           | REV : retraite, étape de vie  | 17 |
| V. 17           | Pinceaux en liberté   | 9  |
| V. 17 - S. 18   | Hackasens, le hackathon du sens   | 5  |
| S. 18           | Graines de philo  | 16 |
| S. 18           | Conscient de soi, des autres, de la relation                            | 11 |
| S. 18 au D. 19  | Parentalité et enneagramme  | 14 |
| L. 20           | Développer une communication efficace                                   | 6  |
| L. 20 au Ma. 21 | Mieux vivre ses relations professionnelles                              | 6  |
| S. 25           | Danser sa vie !   | 8  |
| S. 25 au D. 26  | Ennéagramme – découverte  | 13 |
| Ma. 28          | 70 ans et plus : bien vivre cette étape de ma vie                       | 18 |

| DÉCEMBRE                  |   |    |
|---------------------------|---|----|
| V. 1 <sup>er</sup> - D. 3 | Cheminer vers le mariage                      | 15 |
| L. 4 au Ma. 5             | Accompagner le deuil avec le Carnet de deuil© | 18 |
| S. 2                      | Boostez votre énergie                         | 7  |
| V. 8                      | Pinceaux en liberté                           | 9  |
| V. 8                      | Hautmont ciné                                 | 9  |
| J. 14                     | Reg'Art – Dialogue avec une œuvre             | 9  |
| J. 14                     | REV : retraite, étape de vie                  | 17 |

| JANVIER 2024   |  |    |
|----------------|--|----|
| J. 11          | REV : retraite, étape de vie   | 17 |
| V. 12 au D. 14 | Burn-out : les clés pour en sortir !   | 6  |
| S. 13 au D. 14 | Ennéagramme – découverte   | 13 |
| Ma. 16         | Rencontres inspirantes   | 9  |
| Ma. 16         | 70 ans et plus : bien vivre cette étape de ma vie                                    | 18 |
| J. 18          | La médiation familiale : une réponse possible<br>pour prévenir et gérer les conflits | 16 |
| J. 18 au S. 20 | Vivre sans l'autre : traverser le deuil d'un être aimé                               | 18 |
| S. 20          | Nouvelles voies, nouvelle vie : sortir des addictions                                | 17 |
| S. 20          | Danser sa vie !  | 8  |
| S. 27 au D. 28 | Art contemporain et spiritualité   | 10 |
| V. 26 au S. 27 | Mieux vivre ses relations professionnelles   | 6  |
| V. 26 - D. 28  | Cheminer vers le mariage   | 15 |
| S. 27 au D. 28 | Couple et enneagramme  | 14 |

| FÉVRIER                          |  |    |
|----------------------------------|--|----|
| V. 2                             | Hautmont ciné  | 9  |
| S. 3                             | Graines de philo   | 16 |
| S. 3                             | Nouvelles voies, nouvelle vie : sortir des addictions                      | 17 |
| V. 2 - D. 4                      | Cheminer vers le mariage   | 15 |
| J. 8                             | Reg'Art – Dialogue avec une œuvre  | 9  |
| J. 8                             | REV : retraite, étape de vie   | 17 |
| S. 10                            | La Fabrique du vivre-ensemble  | 5  |
| D. 11                            | Célibataires en marche : La rencontre avec l'autre,<br>une joie à partager | 15 |
| V. 16 - D. 18                    | Cheminer vers le mariage   | 15 |
| S. 24                            | Boostez votre énergie  | 7  |
| S. 24 au D. 25                   | Traverser les crises : découvrir et activer<br>ses ressources intérieures  | 17 |
| L. 26 au V. 1 <sup>er</sup> mars | Bilan de compétences vocationnel   | 7  |

| MARS              |  |    |
|-------------------|--|----|
| Ma. 12            | 70 ans et plus : bien vivre cette étape de ma vie                                    | 18 |
| J. 14             | Reg'Art – Dialogue avec une œuvre  | 9  |
| J. 14             | REV : retraite, étape de vie   | 17 |
| V. 15             | Lâcher prise... sans laisser tomber ! (veillée)                                      | 11 |
| S. 16             | Lâcher prise... sans laisser tomber !  | 11 |
| S. 16             | Graines de philo   | 16 |
| S. 16 au D. 17    | Ennéagramme – découverte   | 13 |
| S. 16 au D. 17    | Se redire oui... À Deux  | 15 |
| D. 17             | Un proche malade ou en fin de vie : accompagner sans se perdre                       | 18 |
| J. 21             | La médiation familiale : une réponse possible<br>pour prévenir et gérer les conflits | 16 |
| À partir du V. 22 | Vivre en conscience : un passage,<br>de l'hiver au printemps                         | 8  |
| V. 22 - D. 24     | Cheminer vers le mariage   | 15 |
| S. 23             | Danser sa vie !  | 8  |
| S. 23 au D. 24    | Communiquer dans la bienveillance  | 12 |
| S. 23 au D. 24    | Ennéagramme – les sous-types   | 13 |

| AVRIL                      |  |    |
|----------------------------|--|----|
| L. 1 <sup>er</sup> au V. 5 | Bilan de compétences vocationnel   | 7  |
| J. 4                       | Reg'Art – Dialogue avec une œuvre  | 9  |
| V. 5                       | Hautmont ciné  | 9  |
| V. 5 - D. 7                | Cheminer vers le mariage   | 15 |
| D. 7                       | Célibataires en marche : La rencontre avec<br>plus haut que soi, un chemin de joie | 15 |
| Ma. 9                      | Rencontres inspirantes   | 9  |
| J. 11                      | REV : retraite, étape de vie   | 17 |
| S. 13 au D. 14             | Stop ! Comment je t'aime ?   | 15 |
| S. 20 au D. 21             | Prendre soin de ma vie affective   | 11 |
| S. 20 - Me. 24             | Chant médiéval   | 9  |
| V. 26 au S. 27             | Mieux vivre ses relations professionnelles   | 6  |



## MAI

|                                  |   |    |
|----------------------------------|---|----|
| J. 16                            | Reg'Art – Dialogue avec une œuvre   | 98 |
| Ma. 14                           | 70 ans et plus : bien vivre cette étape de ma vie                                 | 18 |
| S. 18 au D. 19                   | Faire de mes émotions mes alliées   | 12 |
| J. 23                            | La médiation familiale : une réponse possible pour prévenir et gérer les conflits | 16 |
| V. 24 - D. 26                    | Cheminer vers le mariage  | 15 |
| J. 30 au S. 1 <sup>er</sup> juin | Burn-out : les clés pour en sortir !  | 6  |

## JUIN

|                    |  |    |
|--------------------|--|----|
| S. 1 <sup>er</sup> | Graines de philo   | 16 |
| V. 7               | Hautmont ciné  | 9  |
| V. 7 - D. 9        | Cheminer vers le mariage   | 15 |
| S. 8 au D. 9       | Communiquer dans la bienveillance                                      | 12 |
| S. 8               | Boostez votre énergie  | 7  |
| Ma. 11             | 70 ans et plus : bien vivre cette étape de ma vie                      | 18 |
| Me. 12 au S. 15    | Prendre en main son devenir professionnel                              | 7  |
| D. 16              | Un proche malade ou en fin de vie : accompagner sans se perdre         | 18 |
| S. 22 au D. 23     | Traverser les crises : découvrir et activer ses ressources intérieures | 17 |

## JUILLET

|                            |  |    |
|----------------------------|--|----|
| L. 1 <sup>er</sup> au S. 6 | Stage Vittoz, peinture et collages : tentez l'aventure ! | 10 |
|----------------------------|--|----|

## AOÛT 2024

|                |                                      |   |
|----------------|--------------------------------------|---|
| J. 22 au S. 24 | Burn-out : les clés pour en sortir ! | 6 |
|----------------|--------------------------------------|---|



# HAUTMONT PRATIQUE

## Inscriptions

Une de nos propositions vous intéresse ? Pour vous inscrire c'est très simple, depuis notre site : [www.hautmont.org](http://www.hautmont.org) accédez au lien internet de la session choisie puis :

- cliquez sur le bouton «Je m'inscris en ligne» ;
- cliquez ensuite sur le bouton rouge «Inscription» ;
- puis sur le bouton «Créez un compte»

Il vous sera demandé de payer en ligne un acompte de 50 € par personne pour valider cette inscription.

S'inscrire est **obligatoire**, ceci afin de nous aider à vous offrir un accueil de qualité. Pour certaines de nos propositions, les inscriptions sont closes 8 jours avant l'événement afin de permettre une gestion logistique optimale (commande des repas, attribution des chambres...).

*Bon à savoir : des tarifs préférentiels s'appliquent pour de nombreuses propositions en cas d'inscription anticipée, alors n'hésitez plus !*

En cas de difficulté pour vous inscrire en ligne, vous pouvez nous contacter :

- par mail à [contact@hautmont.org](mailto:contact@hautmont.org) ou depuis notre site : [www.hautmont.org](http://www.hautmont.org)
- par téléphone : 03 20 26 09 61
- par voie postale : demandez et recevez notre dépliant. Puis renvoyez-nous le bulletin d'inscription complété et accompagné de votre chèque d'acompte.

## Participation financière

- Pension complète : à partir de 56€/jour (repas + hébergement)
- Animation : à partir de 24€ par jour

*La participation financière est modulable en fonction de vos ressources. Le prix ne doit pas constituer un obstacle. Tarifs étudiants et jeunes professionnels.*



## Dans vos bagages

- 👉 Linge de toilette et draps 1 personne (location possible : 6€ la paire de draps – 10€ le lot de draps et serviettes).
- 👉 De quoi écrire, une Bible, une tenue de détente, des chaussures de marche, votre matériel de peinture, de couture, des mots croisés, etc.
- 👉 Votre gobelet réutilisable et votre serviette de table.

## 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

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

Par covoiturage : consultez notre site

## Nous vous accueillons

Tous les jours, sauf le samedi après-midi  
et le dimanche, de 9h à 12h et de 13h30 à 19h.



Centre spirituel du  
**Hautmont**

—  
31, rue Mirabeau  
59420 Mouvaux  
tél. 03 20 26 09 61  
[contact@hautmont.org](mailto:contact@hautmont.org)  
[www.hautmont.org](http://www.hautmont.org)



**PEFC™**

10-32-2225

**Certifié PEFC**

Ce produit est issu  
de forêts gérées  
durablement et de  
sources contrôlées.  
[pefc-france.org](http://pefc-france.org)

Vous en sortirez grandi.