



Centre spirituel du
Hautmont

PROGRAMME 2020.2021

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.



→ Impulse

En 2020, un pas de plus vers 2025



- Partageons nos réussites,
- Écoutons le monde
- Insufflons la suite!
2 temps, 3 mouvements
pour co-construire
- Dates à consulter
sur notre site internet



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.

× Vous trouverez dans le programme de cette année de nombreuses nouveautés.

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
Hautmont Pro	6
Être présent à soi - Cultiver son intériorité	9
L'art, entre contemplation et création	10
Mieux se connaître pour mieux rencontrer l'autre	11
Couples, tracer ensemble une route renouvelée	12
Célibataires	14
Vivre et grandir en famille	14
Vivre les étapes, traverser les épreuves de la vie	16
Hautmont pratique	17
Calendrier	18

 Jeunes de 18 à 35 ans, pensez-y !
N indique les nouveautés

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 : entretien des massifs, ateliers de jardinage, récolte des poires du verger...



► Hackasens, le hackaton du sens

> V. 9 oct (18h30-22h) et S. 10 oct 2020 (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. 21 nov 2020 (9h30-17h)

Un collectif d'associations comprenant le Centre spirituel du Hautmont, les Semaines sociales de France, Servir, Coexister, le diocèse de Lille, etc.

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

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 de l'homme.

► Dates et thèmes, consulter notre site.

► Bilan de compétences vocationnel

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

Pour les jeunes professionnels 28-38 ans

Session intensive de 6 jours pleins

> L. 19 oct (9h30) au S. 24 oct 2020 (16h30)

> Ou L. 22 fév (9h30) au S. 27 fév 2021 (16h30)

Tout public

Cycle de 2 sessions de 4 jours indissociables

> Ma. 23 mars (9h30) au V. 26 mars 2021 (16h30)

> S. 17 avr (9h30) au Ma. 20 avr 2021 (16h30)

Nathalie Arrighi, 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.

► Épuisement professionnel : se relever et se prémunir

> J. 5 nov (16h30) au S. 7 nov 2020 (17h)

> V. 26 mars (16h30) au D. 28 mars 2021 (17h)

> V. 11 juin (16h30) au D. 13 juin 2021 (17h)

Isabelle Wibault, psychologue, accompagnement et transitions professionnels

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.

× 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.

► Trouver des alliés dans l'épuisement

> J. 10 déc (18h30) au V. 11 déc 2020 (17h)

Sandrine Chanfreau et Christophe de Vareilles, coaches et artistes

Difficultés, stress, souffrance, épuisement : des étapes déroutantes de la vie. Identifier nos alliés et ressources pour traverser l'épreuve, avec l'aide de la créativité, des contes, de l'art-thérapie, etc.

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

> J. 21 janv (9h) au V. 22 janv 2021 (17h)

> Ou J. 15 avril (9h) au V. 16 avril 2021 (17h)

Isabelle Wibault, psychologue, accompagnement et transitions professionnels

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

× **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.

► Ennéagramme et cohésion d'équipe

> J. 11 fév et V. 12 fév 2021

Vincent Carpentier et Catherine Delaporte, formateurs

Apprendre à déployer toutes les ressources de sa configuration (bases mentales, émotionnelles et instinctives) en vue d'une efficacité collective accrue.

Prérequis : «Niveau 1» et connaître son ennéatype.

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

> V. 12 fév (9h) au S. 13 fév 2021 (17h)

> Ou Ma. 11 mai (9h) au Me. 12 mai 2021 (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.

► L'accompagnement comme un voyage *N*

> J. 11 mars (18h30) au V. 12 mars 2021 (17h)

Sandrine Chanfreau et Christophe de Vareilles,
coachs et artistes

Pour tout accompagnant : professionnel ou bénévole, aidant, parent, coach, thérapeute. Le recours aux images, métaphores, contes et symboles peut rejoindre l'autre en profondeur et lui donner un accès inattendu à sa créativité et au changement.

► Manager avec l'ennéagramme

> J. 18 mars (9h) et V. 19 mars 2021 (17h)

Vincent Carpentier et Catherine Delaporte, formateurs

À partir de son enneatype, mieux comprendre son propre mode de management et celui de ses collaborateurs : mieux appréhender les situations pour éviter frustrations, incompréhensions ou épuisement.

Prérequis : « Niveau 1 » et connaître son enneatype.

► Prendre en main son devenir professionnel

> Me. 16 juin (9h30) au S. 19 juin 2021 (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.

► Poser des choix éclairés

Mieux me connaître pour mieux m'orienter

> L. 19, Ma. 20 et J. 22 oct 2020 (9h15-17h30)

> Ou L. 21, Ma. 22 et J. 24 déc 2020 (9h15-17h30)

> Ou L. 22, Ma. 23 et J. 25 fév 2021 (9h15-17h30)

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.

► Où cours-tu ? Que cherches-tu ?

(Re)trouver un sens à ma vie

> S. 24 avril (9h) au D. 25 avril 2021 (17h) en résidentiel

Nathalie Preschez, formatrice, coach et psychopraticienne

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

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. 9 oct (18h30) au S. 10 oct 2020 (17h) :

Les Trois Petits Cochons

> Et/ou V. 11 déc (18h30) au S. 12 déc 2020 (17h) :

Cendrillon

> Et/ou V. 12 mars (18h30) au S. 13 mars 2021 (17h) :

Le Vilain Petit Canard

► Danser sa vie !

> D. 31 janv 2021 (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.

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

8 vendredis (12h15-13h45) – à partir du 12 mars 2021

Vianney Caulliez, psychothérapeute EMDR

et **Isabelle Cuvelier**, coach 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. 10 avril (9h30) au D. 11 avril 2021 (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

7 jeudis à la carte (19h30-22h)

> 2020 : 15 oct, 26 nov, 17 déc

> 2021 : 7 janv, 4 fév, 11 mars, 8 avr

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

> S. 26 déc (10h) au D. 30 déc 2020 (17h)

Stages ouverts à tous

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

> J. 13 mai (10h) au D. 16 mai 2021 (17h)

L'harmonie céleste d'Hildegarde de Bingen.

► Stage Vittoz et peinture : oser l'aventure !

> L. 5 juil (12h30) au S. 10 juil 2021 (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 !

LE RÉVEILLON DU HAUTMONT ! N

Pour tous

> J. 31 déc 2020 (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.

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. 5 déc (9h) au D. 6 déc 2020 (17h)

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

Sandrine Dusonchet, formatrice

> Ou V. 9 oct (9h) au D. 11 oct 2020 (17h)

> Ou V. 2 juil (9h) au D. 4 juil 2021 (15h)

Vincent Carpentier et **Catherine Delaporte**, formateurs

Reconnaître son chemin d'humanité.

S'ouvrir à une dimension spirituelle.

NIVEAU 2

> S. 30 janv (9h) au D. 31 janv 2021 (17h)

Sandrine Dusonchet, formatrice

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

► Couple et ennéagramme

Mieux se connaître pour mieux s'aimer

> S. 12 déc (9h) au D. 13 déc 2020 (17h)

Évelyne Lefort et **Marc Bony**, formateurs

Découvrir l'originalité de son couple liée aux personnalités
de chacun. Préquis : connaître son type.

► Partage d'expériences «Ennéagramme» N

> S. 16 janv (9h) au D. 17 janv 2021 (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. 20 mars (9h) et D. 21 mars 2021 (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.

► De la solitude à la rencontre **N**

> J. 8 oct (18h30) au V. 9 oct 2020 (17h)

Sandrine Chanfreau, coach et conteuse

Christophe de Vareilles, coach et artiste

Pour célibataires et couples. Épouser la fille du roi ou le prince est un classique des contes. Loin du rêve romantique et simpliste du grand amour, accueillir cet accomplissement dont nous parlent les contes : sortir de nos solitudes.

► Communiquer dans la bienveillance

> S. 13 fév (9h) au D. 14 fév 2021 (17h)

> S. 12 juin (9h) au D. 13 juin 2021 (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.

► Prendre soin de ma vie affective

Pour les plus de 35 ans

> S. 22 mai (9h) au D. 23 mai 2021 (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 ?

COUPLES

TRACER ENSEMBLE

UNE ROUTE RENOUVELÉE

► Cheminer vers le mariage

Week-ends – V. (19h) au D. (17h)

> 2020 : 11 au 13 sept, 6 au 8 nov, 4 au 6 déc

> 2021 : 15 au 17 janv, 12 au 14 fév, 5 au 7 mars, 26 au 28 mars, 9 au 11 avr, 28 au 30 mai, 4 au 6 juin, 17 au 19 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.

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

➡ Voir page 11

► Petits-déjeuners en couple

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

> 10 oct 2020 : Parents et couple, un juste équilibre à trouver.

> 14 nov 2020 : Communiquer en couple, cela s'apprend !

> 12 déc 2020 : Le pari du dialogue : communication, tendresse et sexualité

> 16 janv 2021 : Masculin/féminin, voir nos différences comme une chance

> 13 fév 2021 : Argent, quand on aime, on compte.

> 13 mars 2021 : Réussir à se dire, pratiquer le pardon au quotidien

> 5 juin 2021 : Couples recomposés, comment conjuguer nos deux histoires ?

► Parcours couples «Elle-Lui»

8 mercredis, à partir du 3 fév 2021 (20h-22h45)

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.

► Saint-Valentin en vue, faites danser votre couple !

> V. 12 fév 2021 (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.

► Pompe à bières et soifs du couple

> V. 12 mars 2021 (19h-22h30)

Une équipe du Hautmont

Apéro dînatoire et soirée conviviale et ludique pour partager sur sa vie de couple.

► Se redire oui... À Deux

3-10 ans de mariage ou de vie commune

> S. 13 mars (14h) au D. 14 mars 2021 (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. 17 avril (10h30) au D. 18 avril 2021 (17h)

Une équipe composée de plusieurs couples et 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

> D. 4 oct 2020 : La rencontre avec soi, une joie à retrouver.

> D. 14 mars 2021 : La rencontre avec l'autre, une joie à partager.

> L. 24 mai 2021 : La rencontre avec plus haut que soi, un chemin de joie.

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

> J. 29 oct (19h) au D. 1^{er} nov 2020 (15h)

Claire Lesegretain, 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.

VIVRE ET GRANDIR EN FAMILLE

► Samedi'philo

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

5 samedis au choix

> 2020 : 10 oct, 28 nov

> 2021 : 30 janv, 20 mars, 5 juin

- 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 : (selon le nombre d'inscriptions)

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 4 après-midi (13h45-16h15)

à fixer après la première rencontre le 13 oct 2020

Odile Anot, autrice de «Montessori au cœur de la vie de famille»

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.

► Cœur de maman

8 lundis (13h45-16h15) à partir de mi-septembre 2020

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 le quotidien en « parent chercheur »

Cycle de 4 soirées (19h45-22h15)

à fixer après la première rencontre le 13 oct 2020

Odile Anot, autrice de «Montessori au cœur de la vie de famille»

S'exercer, dans diverses situations, quatre attitudes éducatives qui contribuent fortement à la paix : quand il y a conflit ; le choix d'un cadeau ; la préparation des vacances ; lors d'un évènement de la vie de l'enfant.

► Lycéens et étudiants, prenez la parole en confiance !

> S. 14 nov et S. 12 déc 2020 (14h-18h)

> ou S. 20 mars et S. 27 mars 2021 (14h-18h)

Mangaia Bar et Caroline Toulemonde, coaches et formatrices

Parler en public (entretiens, examens) peut donner des sueurs froides. Pas de panique, la prise de parole, ça s'apprend !

► La puissance de la gratitude dans la famille **N**

Cycle de 3 matinées (9h30-12h)

> Samedis 21 nov 2020, 16 janv et 13 fév 2021

Animé par l'association "Harmonie"

Vivre les bienfaits de la gratitude pour soi, son couple, sa famille et les personnes que vous aimez.

► La journée des mamans

d'une personne malade ou handicapée

> S. 20 mars 2021 (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.

► Souriez, vous êtes parents d'ados

Cycle de 6 soirées (20h-22h30), le mardi

> 23 mars, 6 avr, 20 avr, 18 mai, 1^{er} juin et 15 juin 2021

Animé par l'association "Harmonie"

Instaurer un climat de confiance, faire le plein, seul ou en couple, d'outils de communication bienveillante. Une méthode positive pour prendre soin de la relation avec votre ado.

VIVRE LES ÉTAPES, TRAVERSER LES ÉPREUVES DE LA VIE

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

Une équipe de Fondacio

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

6 mardis (9h30-12h30)

> 13 oct et 1^{er} déc 2020, 19 janv, 16 mars, 20 avril
et 8 juin 2021

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

Un parcours en 2 dimanches (9h30-17h30)

> 8 nov et 22 nov 2020
> Ou 30 mai et 20 juin 2021

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.

► Traverser le deuil : au cœur de ma souffrance, laisser place à l'Espérance

- Groupe de parole et d'entraide

> Les lundis (13h15-16h15) à partir du 9 nov

- Session de 3 jours

> Je. 28 janv, V. 29 janv et S. 30 janv 2021 (9h-17h)

Valérie Descamps, psycho-praticienne,

formée à l'accompagnement du deuil

Face au deuil, ne restez pas seul(e) ! Pour les adultes vivant le deuil d'un être cher et, voulant par le partage de leur vécu, devenir compagnons de route sur ce long chemin de cicatrisation qu'est le processus de deuil.

► REV : Ma retraite, une étape de vie

Un parcours en 6 jeudis indissociables pour jeunes ou futurs retraités, avec ou sans conjoint (9h-17h30)

> 19 nov et 10 déc 2020, 14 janv, 11 fév, 11 mars
et 15 avr 2021

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.



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 49 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



CALENDRIER

SEPTEMBRE 2020

11 au 13	Cheminer vers le mariage	12
à partir mi-sept	Cœur de maman (8 lundis)	15

OCTOBRE

D. 4	Célibataires en marche...	14
J. 8 au V. 9	De la solitude à la rencontre	12
V. 9 et S. 10	Hackasens, le hackaton du sens	5
V. 9 au S. 10	Avec les contes, prendre soin de notre intériorité	9
S. 10	Petits-déjeuners en couple	13
S. 10	Samedi'philo	14
V. 9 au D. 11	À la rencontre de notre humanité... avec l'ennéagramme	11
Ma. 13	70 ans et plus : bien vivre cette étape de ma vie	16
après le 13	Vivre l'éducation en « parent-chercheur »	14
après le 13	Vivre le quotidien en « parent chercheur »	15
L. 19 Ma. 20 J. 22	Mieux me connaître pour mieux m'orienter	8
L. 19 au S. 24	Bilan de compétences vocationnel	6
J. 15	Reg'Art – Dialogue avec une œuvre	10
J. 29 au D. 1 ^{er}	Solo et catho, suis-je hors-norme ?	14

NOVEMBRE

J. 5 au S. 7	Épuisement professionnel : se relever et se prémunir	6
V. 6 au D. 8	Cheminer vers le mariage	12
D. 8 (1/2)	Un proche malade ou en fin de vie : accompagner sans se perdre	16
à partir du 9	Traverser le deuil (Lundi)	16
V. 11 au S. 12	Avec les contes, prendre soin de notre intériorité	9
S. 14	Petits-déjeuners en couple	13
S. 14 (1/2)	Lycéens et étudiants, prenez la parole en confiance !	15
J. 19	REV : Ma retraite, une étape de vie	16
S. 21	La Fabrique du vivre ensemble	5
S. 21	La puissance de la gratitude dans la famille	15
D. 22 (2/2)	Un proche malade ou en fin de vie : accompagner sans se perdre	16
J. 26	Reg'Art – Dialogue avec une œuvre	10
S. 28	Samedi'philo	14

DÉCEMBRE

Ma. 1 ^{er}	70 ans et plus : bien vivre cette étape de ma vie	16
V. 4 au D. 6	Cheminer vers le mariage	12
S. 5 au D. 6	À la rencontre de notre humanité... avec l'ennéagramme	11
J. 10 au V. 11	Trouver des alliés dans l'épuisement	7
J. 10	REV : Ma retraite, une étape de vie	16
S. 12	Petits-déjeuners en couple	13
S. 12 (2/2)	Lycéens et étudiants, prenez la parole en confiance !	15
S. 12 au D. 13	Couple et ennéagramme	11
J. 17	Reg'Art – Dialogue avec une œuvre	10
L. 21 Ma. 22 J. 24	Mieux me connaître pour mieux m'orienter	8
S. 26 au Me 30	Chant médiéval	10
J. 31	Le réveillon du Hautmont !	10

JANVIER 2021

J. 7	Reg'Art – Dialogue avec une œuvre	10
J. 14	REV : Ma retraite, une étape de vie	16
V. 15 au D. 17	Cheminer vers le mariage	12
S. 16	Petits-déjeuners en couple	13
S. 16	La puissance de la gratitude dans la famille	15
S. 16 au D. 17	Partage d'expériences « Ennéagramme »	11
Ma. 19	70 ans et plus : bien vivre cette étape de ma vie	16
J. 21 au V. 22	Un management agile et respectueux de l'humain...	7
Je. 28 au S. 30	Traverser le deuil	16
S. 30	Samedi'philo	14
D. 31	Danser sa vie !	9
S. 30 au D. 31	Avec l'ennéagramme (niveau 2)	11

FÉVRIER

à partir du 3	Parcours couples « Elle-Lui » (8 mercredis)	13
J. 4	Reg'Art – Dialogue avec une œuvre	10
J. 11	Ennéagramme et cohésion d'équipe	7
J. 11	REV : Ma retraite, une étape de vie	16
V. 12	Ennéagramme et cohésion d'équipe	7
V. 12	Saint-Valentin en vue, faites danser votre couple !	13

V. 12 au D. 14	Cheminer vers le mariage	12
V. 12 au S. 13	Entrer en relation et collaborer intelligemment	7
S. 13	Petits-déjeuners en couple	13
S. 13	La puissance de la gratitude dans la famille	15
S. 13 au D. 14	Communiquer dans la bienveillance	12
S. 20 au D. 21	À la rencontre de notre humanité... avec l'ennéagramme	11
L. 22 au S. 27	Bilan de compétences vocationnel	6
L. 22 Ma. 23 J. 25	Mieux me connaître pour mieux m'orienter	8

MARS

V. 5 au D. 7	Cheminer vers le mariage	12
J. 11	Reg'Art – Dialogue avec une œuvre	10
J. 11	REV : Ma retraite, une étape de vie	16
J. 11 au V. 12	L'accompagnement comme un voyage	8
à partir du 12	Vivre en conscience : un passage, de l'hiver au printemps (8 vendredis)	9
V. 12 au S. 13	Avec les contes, prendre soin de notre intériorité	9
V. 12	Pompe à bières et soifs du couple	13
S. 13	Petits-déjeuners en couple	13
S. 13 au D. 14	Se redire oui... À Deux	13
D. 14	Célibataires en marche...	14
Ma. 16	70 ans et plus : bien vivre cette étape de ma vie	16
J. 18 et V. 19	Manager avec l'ennéagramme	8
S. 20	La journée des mamans d'une personne malade ou handicapée	15
S. 20	Samedi'philo	14
S. 20 (1/2)	Lycéens et étudiants, prenez la parole en confiance !	15
S. 20 et D. 21	Améliorer sa relation aux autres avec l'ennéagramme	11
Ma. 23	Souriez, vous êtes parents d'ados	15
Ma. 23 au V. 26	Bilan de compétences vocationnel	6
V. 26 au D. 28	Cheminer vers le mariage	12
V. 26 au D. 28	Épuisement professionnel : se relever et se prémunir	6
S. 27 (2/2)	Lycéens et étudiants, prenez la parole en confiance !	15

AVRIL

Ma. 6	Souriez, vous êtes parents d'ados	15
J. 8	Reg'Art – Dialogue avec une œuvre	10
S. 10 au D. 11	Oser être clown, oser être soi	9
V. 9 au D. 11	Cheminer vers le mariage	12
J. 15	REV : Ma retraite, une étape de vie	16
J. 15 au V. 16	Un management agile et respectueux de l'humain...	7
S. 17 au D. 18	Stop ! Comment je t'aime ?	13
S. 17 au Ma. 20	Bilan de compétences vocationnel	6
Ma. 20	Souriez, vous êtes parents d'ados	15
Ma. 20	70 ans et plus : bien vivre cette étape de ma vie	16
S. 24 au D. 25	(Re)trouver un sens à ma vie	8

MAI

Ma. 11 au Me. 12	Entrer en relation et collaborer intelligemment	7
J. 13 au D. 16	Chant médiéval	10
Ma. 18	Souriez, vous êtes parents d'ados	15
S. 22 au D. 23	Prendre soin de ma vie affective	12
L. 24	Célibataires en marche...	14
D. 30 (1/2)	Un proche malade ou en fin de vie : accompagner sans se perdre	16
V. 28 au D. 30	Cheminer vers le mariage	12

JUIN

Ma. 1 ^{er}	Souriez, vous êtes parents d'ados	15
V. 4 au D. 6	Cheminer vers le mariage	12
S. 5	Samedi'philo	14
S. 5	Petits-déjeuners en couple	13
Ma. 8	70 ans et plus : bien vivre cette étape de ma vie	16
V. 11 au D. 13	Épuisement professionnel : se relever et se prémunir	6
S. 12 au D. 13	Communiquer dans la bienveillance	12
Ma. 15	Souriez, vous êtes parents d'ados	15
Me. 16 au S. 19	Prendre en main son devenir professionnel	8
D. 20 (2/2)	Un proche malade ou en fin de vie : accompagner sans se perdre	16

JUILLET

V. 2 au D. 4	À la rencontre de notre humanité... avec l'ennéagramme	11
L. 5 au S. 10	Stage Vittoz et peinture : oser l'aventure !	10

SEPTEMBRE

V. 17 au D. 19	Cheminer vers le mariage	12
----------------	--------------------------	----

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



Vous en sortirez grandi.