

Écrit par le 22 novembre 2024

Avignon Agroparc, Hypnos, le masque et l'appli intelligents qui viennent en aide à déjà plus de 150 000 utilisateurs



Saviez-vous qu'à Avignon, Kévin Kastenik et Guillaume Gautier ont mis au point des masques et des applis intelligentes d'un autre monde... Du monde de l'état de conscience modifié. Objectif ? Se comprendre soi-même, pacifier ses émotions et mieux appréhender le monde. La promesse ? Vaincre le stress et l'anxiété pour renouer avec le sommeil, l'épanouissement et, même, la performance. Bienvenue chez [Dreaminzzz](#).

L'histoire débute en 2015, lorsqu'à Montfavet, deux voisins de palier : [Kévin Kastenik](#) et Guillaume Gautier se font cambrioler. Et comme Kévin Kastenik ne peut plus entrer dans son propre appartement parce que la porte ne s'ouvre plus, [Guillaume Gautier](#) l'invite à entrer dans le sien pour y déjeuner ensemble.

Lors du repas, tous deux évoquent le stress du cambriolage pour l'un, l'immense potentiel du cerveau et pour l'autre les nouvelles technologies. Et cela tombe bien

Ecrit par le 22 novembre 2024

puisque Guillaume Gautier est praticien en hypnose ericksonnienne et formateur de thérapeutes dans cette discipline, tandis que Kévin Kastenik est un ingénieur en génie industriel et parrain de l'école [Nextech](#). L'idée ? Allier cerveau et nouvelles technologies pour le bien-être des petits et des grands. C'est ainsi qu'ensemble, ils vont créer Hypnos by [Dreaminzzz](#) (dormir et rêver en même temps).



Masque et appli Hypnos Copyright Dreaminzzz

Aujourd'hui

Masques et applis sur smart phone pour les grands et masques et éventuellement tablettes pour les petits -de 3 à 12 ans- ont été pensés en 2015, finalisés puis commercialisés en 2018. Aujourd'hui ? Dreaminzzz emploie 8 salariés -qui travaillent principalement en télétravail- en plus des deux fondateurs pour un chiffre d'affaires de moins de 5M€. Le dispositif est en train d'être traduit en anglais, le sera bientôt en espagnol et les produits sont actuellement commercialisés dans les pays francophones. La production se fait au siège de leur entreprise, 60, allée de Fontanille à Agroparc, à Avignon à partir d'éléments, tous Made in France.

Le dispositif

Il s'agit de masques souples, en tissu, agrémentés de leds de couleurs et d'éléments permettant de légères vibrations synchronisées à un récit audio qui plonge l'utilisateur dans un univers immersif

Écrit par le 22 novembre 2024

connecté ou non -le masque est lui-même intelligent- à un smartphone, ou à une tablette spécifiquement créée pour des enfants, afin qu'ils n'utilisent pas le smartphone de leurs parents.

Ça sert à quoi ?

Les sessions ou fonctions -il y en a plus de 300, dont certaines peuvent être programmées depuis le masque-, sont choisies en fonction des objectifs de l'utilisateur pour, par exemple, [Améliorer son sommeil](#) ; [Apaiser les douleurs](#) ; [Bien vivre la naissance](#) ; [Contes pour enfants](#), [Gérer mes addictions](#) ; [Gérer mes émotions](#) ; [Me connaître](#) ; [Me relaxer](#) ; [Perdre du poids](#) ; [Potentiel](#). Par ses sessions l'on apprend aussi à faire une sieste de qualité pour récupérer ; On y apprend à respirer ; On y expérimente la cohérence cardiaque avec une respiration guidée... «L'idée ? Elle est de sublimer le récit, revendique Guillaume Gautier, ouvrir une porte sur une sensation, aider l'imaginaire à être de plus en plus fertile.»



Guillaume Gautier, hypnothérapeute Copyright Dreaminzzz

Guillaume Gautier, l'interview

«Au cours de ce repas, Kevin Kastenic évoquait les nouvelles technologies tandis que je démystifiais l'hypnose pour dire à quel point elle est plus accessible qu'on ne le pense. Très rapidement nous avons imaginé à un objet qui pourrait profiter au plus grand nombre, donc en auto-hypnose.»

En cas de décompensation ?

«C'était d'ailleurs la question principale au départ du projet. Comment se prémunir d'un traumatisme qui pourrait resurgir à la faveur de l'auto-hypnose ? En fait des ouvrages et des CD étaient déjà, depuis

Écrit par le 22 novembre 2024

longtemps, en vente sur le marché. Alors nous avons convenu de ne pas employer d'hypnose trop profonde. Pour cela nous mettons en place des fusibles sous forme de phrases : 'A tout moment vous entendez ma voix' ; 'A tout moment, en cas de situation désagréable ou d'émotion négative, vous pouvez tout stopper'. Ces petites phrases permettent de garder le contrôle, de conserver toute la sécurité lors d'une séance.»

«Une séance, d'ailleurs que l'on programme dès le départ

en signifiant que l'on ne veut pas dépasser 20 minutes, une demi-heure à l'agent conversationnel (Intelligence artificielle), parce que, très vite, une séance peut s'étendre sans que l'on ne s'en rende compte. De fait, nous n'avons eu aucun cas de décompensation.»

«Un accès aussi à l'EMDR

L'utilisateur peut accéder à ce dialogue IA (Intelligence artificielle), comme, par exemple, lors d'une séance d'[EMDR](#) (Eye movement desensitization and reprocessing : Désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires). Nous retraisons l'information traumatique par les mouvements oculaires. En fait, dans tous les protocoles que l'on peut retrouver sur l'EMDR, l'on demande à la personne d'indiquer son niveau de sensation négative, son stress ou mal-être sur une échelle de 10. A partir de 7 sur 10, la réponse sera d'arrêter la séance et de conseiller de rencontrer un professionnel en cabinet.»



Écrit par le 22 novembre 2024

Copyright Dreaminzzz

Une question de feed back

«A partir du moment où l'on a pu récupérer le feedback permanent dans la séance, '[Ma séance d'EMDR](#)', de façon totalement anonyme, celles-ci pouvaient être proposées et prendre tout leur sens. Les résultats ont été au rendez-vous et mesurables dans le sens où les personnes commençaient leur séance à un indice de mal-être de 6 ou 7/10 pour finir à 2/10 ce qui évoquait une baisse sensible du niveau d'émotion. J'étais rassuré parce que je pouvais obtenir ces mêmes résultats en cabinet. Mais je préviens toujours : si vous devez travailler un traumatisme cela ne peut se faire qu'auprès d'un professionnel en présentiel. En auto-hypnose, j'aimerais dire en auto-suffisance, nous pouvons travailler les peurs et les phobies.»

N'entrez-vous pas en concurrence avec vos collègues thérapeutes ?

«C'est même plutôt le contraire car nous comptons parmi nos utilisateurs des personnes qui se sont autorisées à aller consulter un thérapeute après justement avoir intégré le masque Dreaminzzz dans leur vie. Ce sont la plupart du temps les femmes qui viennent consulter les thérapeutes. Or, ce dispositif d'auto-hypnose ouvre plus largement le champ de la réflexion à une clientèle plus variée, permettant aux personnes de franchir plus largement le pas à une consultation en cabinet.»

Comment l'on travaille

«L'intelligence conversationnelle existe dans toutes les applis et permet, notamment, en fonction de l'utilisateur, de le guider vers telle ou telle technique. Je pratiquais ces mêmes protocoles en cabinet. Là encore, nous sommes en capacité de mesurer les résultats. Ce sont les mêmes protocoles que je pratique en cabinet.»

La saisonnalité des mal être

«Oui, il y a une saisonnalité du mal-être : Comme la perte de poids en fin d'année corrélée aux bonnes résolutions de janvier, les addictions... Mais de manière globale on retrouve, toute l'année, la problématique du sommeil. Lorsque quelqu'un vient pour une dépression, on évite d'agir tout de suite dessus pour travailler, en premier, sur le sommeil. Une personne qui dort mieux a plus d'énergie, alors on peut revenir sur la problématique de la dépression. Cela marche puisque nous comptons 150 000 utilisateurs en France et à l'international.»

Écrit par le 22 novembre 2024



Ecrit par le 22 novembre 2024

Le masque et l'appli Copyright Dreaminzzz

Objectifs atteints ?

«Nous obtenons de très bons résultats. Notre graal ? Ce sont les messages positifs de personnes qui, par exemple, nous disent avoir cessé de prendre des antidépresseurs ou des somnifères, une autre personne nous disant que nous l'avons beaucoup aidée en plein confinement alors qu'elle habitait un 17m2 dans Paris, d'autres encore, pour avoir perdu 15 kilos. Les problèmes que l'on ressent sont multifactoriels, alors nous rappelons les éléments fondamentaux, évoquons la théorie et invitons les personnes à se prêter aux exercices proposés pour, effectivement, compléter les séances d'autohypnose pure où l'on se dédie, enfin, du temps pour soi.»

Ce que je trouve intéressant ?

«Le profiling intelligent. L'objectif ? Recréer dans l'application ce que l'on est capable de faire au cabinet. C'est répondre, en tout, à 100 questions pour établir son profil. Ces questions sont posées 5 par 5 par-ci et par-là. Puis l'on dit à la personne : 'j'ai l'impression que vous fonctionnez comme-çi, comme çà'. 'Que vous pouvez rencontrer telle ou telle situation ?' 'Avez-vous telle qualité, tel défaut ?' 'Etes-vous d'accord avec cela ?' Et là, la personne note cette possibilité en notant sur 5 ou 10 le degré de pertinence ou 'pas du tout d'accord', en répondant à l'intelligence conversationnelle. Puis, là, nous lui proposons des réponses. Les contenus sont associés à ce profilage qui permettent à la personne de mieux se connaître, et lui indique comment ses problèmes se sont créés. On dit souvent : 'Les clés sont à l'intérieur de soi'. Ça veut tout et ne rien dire mais cela interroge sur la mécanique de soi et pourquoi ses problèmes sont récurrents. Cette mécanique va aussi servir la solution. Donc, l'on transpose la problématique dans la solution, ce qui change notre façon d'être et nous permet de vivre de façon plus agréable.»

Des tests réalisés en clinique sur des patients

«Nous avons commencé à tester notre dispositif dans une clinique d'urologie à Nantes où lors des fibroscopies intra-urinaires, les patients ne pouvaient pas bénéficier d'une anesthésie à l'exception d'un gel légèrement anesthésiant. L'équipe soignante a proposé aux patients d'utiliser les masques, ce qui nous a permis d'en connaître les fragilités et d'en améliorer les contenus. Puis, un jour '[Nature et Découverte](#)' a frappé à notre porte et a fait une importante commande, nous permettant de bénéficier de plus de trésorerie pour fabriquer plus massivement.»

Ecrit par le 22 novembre 2024



Ecrit par le 22 novembre 2024

Masque Hypnos bleu copyright Dreaminzzz

Les plus grand défis de Dreaminzzz ?

«Notre plus grande réussite ? C'est d'être arrivé là où nous en sommes aujourd'hui, au bout de presque 9 ans d'existence -l'idée a germé en 2015-, de toujours exister, en ayant traversé le Covid et de continuer à fabriquer, en France, parce que c'était important pour nous.»

La plus importante bataille ?

«Notre plus grande bataille ? C'est d'y rester, parce que ça nous tient à cœur depuis le début, même si l'on voit des concurrents français fabriquer en Chine, en Malaisie, bref en Asie. Pourtant nous avons les mêmes impositions qu'eux, les mêmes aides, c'est-à-dire très peu. Et en fait, nous sommes logés à la même enseigne, que l'on fabrique du 'Made in France' ou pas. Donc, nous sommes perdants, quoi qu'il en soit, à part que nous sommes en accord avec nos valeurs. Le public, lui, est content s'il a du 'Made in France' dans les mains, mais cela n'est pas ce qui va déclencher l'achat, car entre deux produits, le consommateur prendra le moins cher. Très peu de personnes se fondent sur cette démarche ou sont éveillées à cela. Voici notre bataille quotidienne.»

Combien ça coûte ?

Pour les adultes : Le masque Hypnos avec ses leds et vibration est de 129€. Le pass Hypnos relaxation est gratuit et donne accès uniquement aux séances liées à cet objectif. Le pass Hypnos max est de 40€ et donne accès à tous les objectifs, toutes les séances et nouveautés à vie. Plus de 300 séances y sont accessibles. Tous les prix [ici](#).

Bon à savoir

Le masque s'utilise avec l'application Hypnos pour l'accès à ses séances. L'achat du masque inclut les séances pour un objectif donné ou le pass max pour l'accès à toutes les séances à vie, et cela à vie. Dreaminzzz propose une bibliothèque de séances audio connectées au masque pour des séances audio immersives régulièrement mises à jour à télécharger sur Google play ou l'app Store. Le masque connecté à l'appli mobile propose de plonger dans un imaginaire et plusieurs univers. Les lumières et vibrations se synchronisent sur chaque récit.

Pour les enfants : Le masque Hypnos kids et Hypnos Rise est de 120€ avec 3 applications et tous leurs contenus et nouveauté à vie. Tous les prix [ici](#).

Ecrit par le 22 novembre 2024



Ecrit par le 22 novembre 2024

Le masque et la tablette spécialement étudiés pour les enfants Copyright Dreaminzzz

En savoir plus sur l'hypnose

«L'hypnose s'apparente plutôt à une modification de l'état de conscience permettant de se connecter à son inconscient et à se détacher de l'environnement dans lequel nous nous trouvons. Chez les dentistes, l'hypnose est de plus en plus utilisée pour soulager ou encore détourner l'attention de la douleur ; renforcer une anesthésie locale, ou la remplacer pour les personnes sujettes à des allergies aux anesthésiants... »

Les infos pratiques

[Dreaminzzz](http://www.dreaminzzz.com). 1589, avenue des Vertes rives à Montfavet. www.dreaminzzz.com

Écrit par le 22 novembre 2024



Écrit par le 22 novembre 2024

Copyright Dreaminzzz

Avignon : deux collectes de jouets pour les enfants des familles les plus précaires de Vaucluse



Juste après ses portes ouvertes pour célébrer 40 ans d'engagement contre la précarité, la [Banque alimentaire de Vaucluse](#) a décidé de s'allier au [Club 4A](#), association avignonnaise

Écrit par le 22 novembre 2024

d'automobiles anciennes, pour organiser deux collectes de jouets les dimanches 20 octobre et 10 novembre pour les enfants vaclusiens.

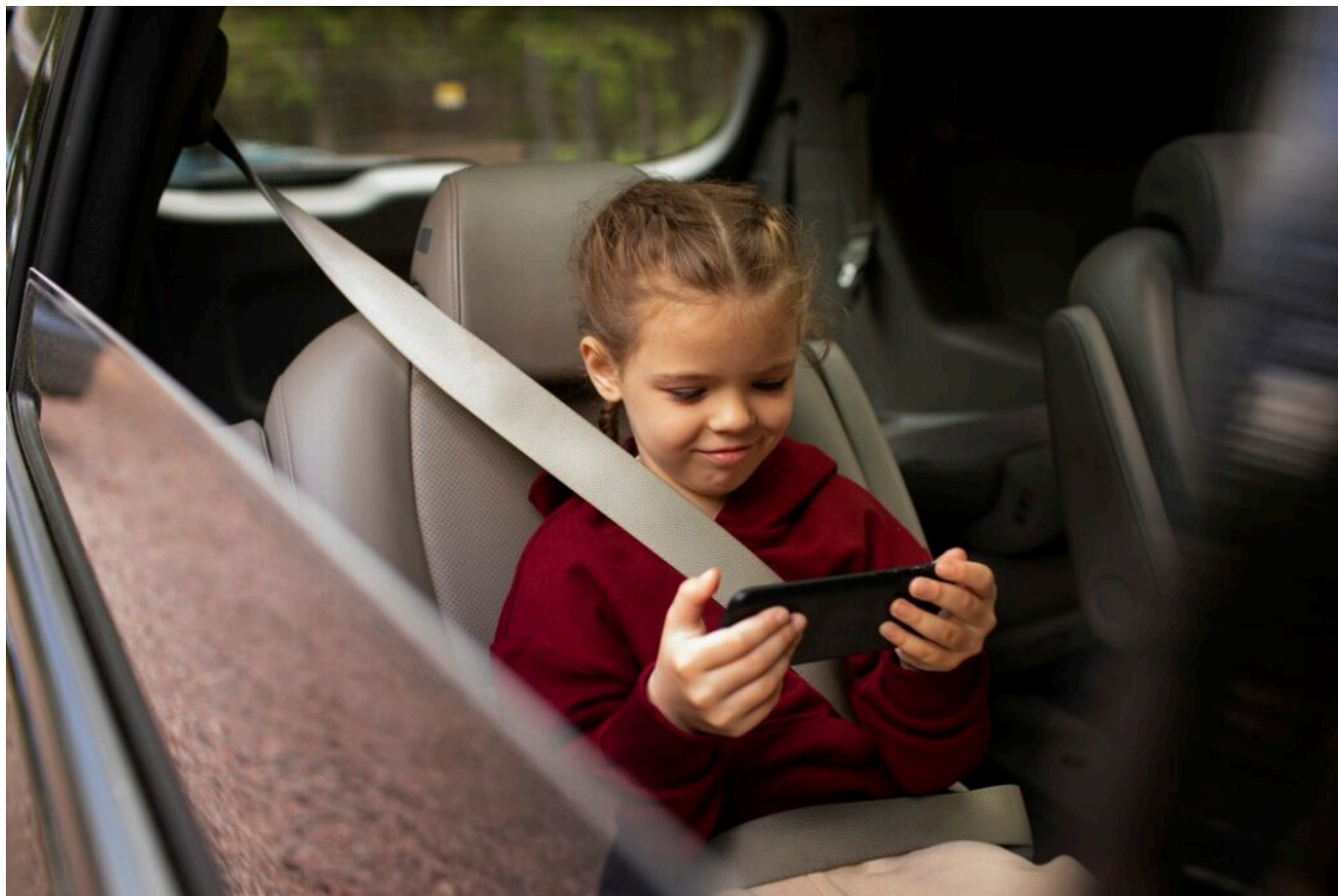
Les deux collectes auront lieu sur le parking des Allées de l'Oulle, à l'occasion des deux prochains rassemblements mensuels de voitures anciennes et voitures de prestige organisés par le Club 4A. L'occasion de réunir les amateurs de belles voitures anciennes, mais aussi de s'engager pour action caritative du département.

Non seulement les Vaclusiens pourront venir admirer les voitures des adhérents du Club 4A, mais ils pourront également faire une bonne action juste avant Noël, en donnant des jouets pour les enfants des familles les plus précaires de Vaucluse. Un camion et des bénévoles de la Banque Alimentaire de Vaucluse seront présents et identifiés sur le parking à l'occasion de ces deux rassemblements pour collecter les dons.

Dimanches 20 octobre et 10 novembre. De 9h à 12h. Parking des Allées de l'Oulle. Avignon.

Comment les petits Français vont-ils être occupés pendant les longs trajets des vacances de cet été ?

Ecrit par le 22 novembre 2024



Opinionway a réalisé une étude pour **tonies**® en mai dernier concernant les occupations que peuvent trouver les parents pour leurs enfants âgés de 3 à 10 ans pendant les longs trajets des vacances d'été.

85% des parents reconnaissent perdre patience sur la route à cause des enfants et 28% pour des raisons en lien avec les écrans. Près de 60% concèdent manquer d'idées pour occuper leurs enfants lors des longs trajets, tandis que 76% reconnaissent que leurs enfants passent au moins une partie du trajet sur des écrans durant de longs trajets. 84% des enfants seront exposés cet été aux écrans à au moins une occasion, pourtant 81% des parents plébiscitent d'autres alternatives.

Alors que la commission d'experts sur l'impact de l'exposition des jeunes aux écrans lancée par Emmanuel Macron en mai 2024, coprésidée par Servane Mouton, neurologue et Amine Benyamina, psychiatre addictologue, a statué dans son rapport : pas d'écran avant 3 ans, un accès « fortement limité », « occasionnel », « avec des contenus de qualité éducative et accompagné par un adulte » avant 6 ans, ainsi que l'interdiction des jouets connectés destinés aux moins de 6 ans à l'exclusion des boîtes à histoires connectés.

4 parents sur 10 trouvent difficile d'occuper leurs enfants lors de long trajets (39%)

Ecrit par le 22 novembre 2024

Les vacances d'été sont là, la route des vacances s'organise et tous Français ayant des enfants commencent à appréhender ce moment fatidique où, après un énième « quand est-ce qu'on arrive ? » (38%), les sempiternelles envies impérieuses d'aller aux toilettes (23%), ou encore les cris et chamailleries entre frères et sœurs (53%), ils perdront patience (85%). Car s'assurer que ses enfants resteront calmes pendant l'intégralité d'un trajet en voiture, train ou autre moyen de transport n'est pas une mince affaire, et les premiers concernés le confirment : quatre parents sur dix trouvent difficile d'occuper leurs enfants lors des longs trajets pour partir en vacances (39%).

85% des parents reconnaissent perdre patience sur la route à cause des enfants et 28% pour des raisons en lien avec les écrans

Le plus souvent, les parents recourent aux solutions les plus basiques, celles à portée de main : discuter avec ses enfants (49%) ou leur faire écouter de la musique (47%). 38% optent même pour les ressources naturelles à disposition et les incitent à s'émerveiller du paysage. Un parent sur quatre tente de ruser, en voyageant de nuit pour qu'ils dorment pendant toute la durée du trajet (26%). Certains se montrent confiants dans la capacité d'autonomie de leurs enfants et leur donnent des jouets (37%) ou des livres/BD (37%), pour qu'ils se divertissent seuls. Les jeux (35%) ou chansons (22%) en famille constituent une option privilégiée par une partie des parents.

Mais ces solutions collectives, ludiques ou naturelles, ne convainquent d'évidence pas toujours leur progéniture. 76% des parents reconnaissent accorder à leurs enfants des écrans pendant au moins une partie du trajet. Un parent sur deux nous dit même que ses enfants ont les yeux rivés sur un smartphone ou une tablette pendant la moitié de la route ou plus (48%).

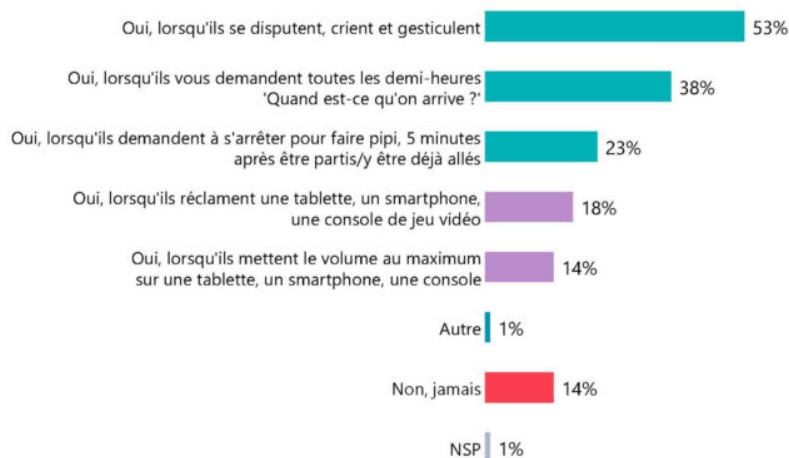


La perte de patience sur la route à cause des enfants



Q. Vous arrive-t-il ou non de perdre patience lors de longs trajets sur la route des vacances (en voiture, en train, etc.) à cause de vos enfants ?

Plusieurs réponses possibles, total supérieur à 100%



85%

Peuvent perdre patience

...dont

28%

Pour des raisons en lien avec les écrans

“opinionway pour tonies”

12

Ecrit par le 22 novembre 2024

Le moyen de transport sur de longs trajets créant le plus de difficultés aux parents pour occuper leurs enfants est la voiture pour 45% d'entre eux

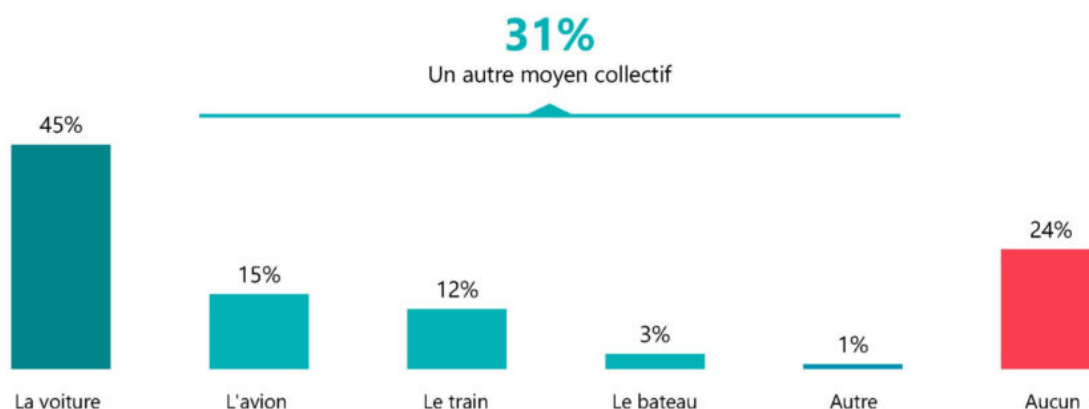
Les automobilistes, bien qu'aussi réticents que les autres parents aux écrans (83% préféreraient que leurs enfants s'abstiennent d'en regarder pendant ces longs trajets), s'avouent tout aussi concernés : les trois-quarts d'entre eux déclarent laisser leurs enfants consommer des écrans au moins une partie du trajet (76%) ... Et ce, alors même qu'ils voient le risque que cela représente : 53% jugent dangereux que leurs enfants regardent des écrans en voiture.



Les moyens de transport générant le plus de difficultés pour occuper ses enfants



Q. Dans quel moyen de transport rencontrez-vous le plus de difficulté pour occuper vos enfants lors de longs trajets sur la route des vacances ?



“opinionway pour tonies”

15

45% des parents occupent leurs enfants avec des écrans durant les trajets

Les parents sont d'ailleurs près de la moitié (45%) à dire que, lors de longs trajets pour partir en vacances, les écrans constituent l'une des principales solutions pour occuper leurs enfants, qu'il s'agisse de mettre entre leurs mains un smartphone (22%), une tablette (21%) ou encore une console de jeux vidéo (19%).

85% des parents aimeraient disposer de solutions simples et efficaces pour éloigner leurs enfants des écrans

C'est un fait, donner des écrans à leurs enfants sur la route des vacances n'est pas une solution qui plaît aux parents. Au-delà des risques qu'ils représentent pour le développement cognitif de leur progéniture, les écrans sont sources de tension.

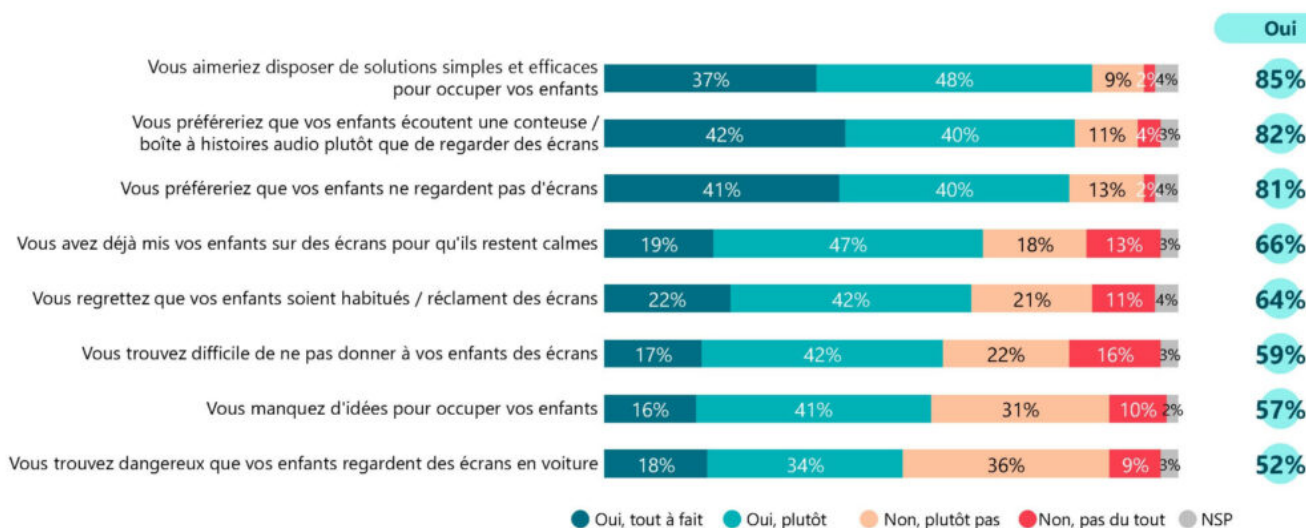
Ecrit par le 22 novembre 2024

Avec des enfants désormais habitués voire dépendants dès le plus jeune âge aux écrans, les parents se voient dans l'impossibilité de les en priver et se retrouvent dans des situations difficiles : 28% avouent qu'il leur arrive de craquer parce qu'en voiture ou dans le train, leurs enfants piquent des crises pour pouvoir utiliser un smartphone ou une tablette ou encore à cause du volume sonore des vidéos et autres jeux consommés sur ces écrans. Les parents se montrent demandeurs d'alternatives : 85% aimeraient disposer de solutions simples et efficaces pour occuper leurs enfants à cette occasion.

Les opinions vis-à-vis des occupations des enfants durant les trajets



Q. Diriez-vous que, lors des longs trajets sur la route des vacances... ?



"opinionway pour tonies"

25

84% des parents déclarent que leurs enfants seront exposés cet été aux écrans à au moins une occasion

Deux types de situations expliquent ce phénomène :

- L'absence de vacances des parents : 52% des sondés nous disent que leurs enfants seront amenés à visionner des écrans en journée, parce qu'eux-mêmes travailleront et qu'ils ne pourront pas s'en occuper.
- L'envie des parents de profiter de leurs propres vacances : 49% conviennent qu'ils laisseront leurs enfants regarder la télévision ou jouer avec leurs téléphones parce qu'il s'agira pour eux du seul moyen de pouvoir profiter, eux aussi, de leurs vacances. Dès lors, un parent sur quatre autorisera son enfant à regarder des dessins animés ou jouer à la console à la plage (25%).

Écrit par le 22 novembre 2024

81% des parents plébiscitent pourtant d'autres alternatives

Pourtant, tous s'accordent à dire que des alternatives de qualité existent. Les livres, bien sûr, approuvés par 90% des parents interrogés, mais également les conteuses que plébiscitent 81% des interviewés.

- 87% des parents de 3-5 ans estiment que les boîtes à histoires constituent une bonne solution pour remplacer les écrans pendant les vacances, mais ils sont aussi 79% parmi les parents de 6-10 ans.
- Les possesseurs de conteuses sont unanimement en faveur de cette solution : 96% trouvent qu'il s'agit d'une bonne alternative aux écrans pendant l'été. Ils déclarent même que leurs enfants sont demandeurs : 74% affirment qu'ils apprécient écouter les histoires de leur conteuse.

La Ville de Sorgues met les chorales à l'honneur

Ecrit par le 22 novembre 2024



Toute l'année, les élèves sorguais du CP au CM2 travaillent avec l'aide de leurs professeurs et des intervenants de l'École municipale de Musique et de Danse (EMMD) pour présenter les spectacles 'Écoles en Chœur' qui met le chant et les chorales à l'honneur.

Les enfants de l'école Sévigné vous donnent donc rendez-vous les lundi 13 et mardi 14 mai à 19h, et ceux des écoles Maillaude, Jean Jaurès, Frédéric Mistral, Elsa Triolet, Marie Rivier et Becassières se succéderont lors de huit soirées du mardi 21 au vendredi 31 mai à 19h. Lors de ces spectacles, les classes de 6^e, 4^e et 3^e CHAM ainsi que des ensembles de l'école de musique accompagneront les chants des enfants.

Lundi 13 et mardi 14 mai. 19h. Gratuit sur réservation au 04 86 19 90 90. Pôle culturel Camille Claudel. 285 Avenue d'Avignon. Sorgues.

Du mardi 21 au vendredi 31 mai. 19h. Entrée libre. Salle des fêtes. 231 Avenue Pablo Picasso. Sorgues.

Carpentras : le spectacle pour enfants 'Quelle histoire' ce vendredi 26 avril au Cabaret



Le spectacle « Quelle histoire » se produira ce vendredi 26 avril à la salle de spectacle le Cabaret, à Carpentras, à 20h30. Une mise en scène qui relate le récit d'un groupe d'enfants qui se déguise et joue à inventer une histoire qui prend vie.

Dans cette histoire si particulière, les protagonistes croisent leurs princesses et super héros préférés. Un imaginaire dans lequel les interprètes inventent des personnages comme le commandant « C.U.S.H » (commandant de l'union des super héros), la pétillante « Mangachette », un mélange de personnage manga et de fée Clochette ou encore la princesse « Sibella » à la voix angélique qui devront se méfier du méchant « Tigror. »

Des chansons, de la danse, de la comédie, les personnages préférés des enfants. Voilà tout le programme de cette pièce qui a été conçue pour le public le plus jeune et leurs parents. Les tarifs vont de 7€ à 12€.

Ecrit par le 22 novembre 2024

Infos pratiques : « Quelle Histoire ». Vendredi 26 avril, 18h30. Salle Le Cabaret, Parking Saint-Labre, Carpentras. [Billetterie en ligne](#). Tel : 04.90.60.84.00

Rapport à l'émotion, et si on s'occupait de soi ?

Savez-vous qu'une émotion est un message important que notre corps nous envoie ? Interrogez [Marion Nussbaumer](#), consultante en relation d'aide et de management. Certaines personnes essaient de les repousser, d'autres essaient de les transformer grâce à la « pensée positive », d'autres encore cherchent à rester « zen »... Toutes ces stratégies les mettent en échec, et le constat est toujours le même : l'émotion finit par revenir, souvent avec plus d'intensité. Pourquoi ? Parce ces stratégies coupent la personne de l'information que l'émotion essaie de lui transmettre.

Et vous : quel est votre rapport avec vos émotions ?

Derrière chaque émotion se trouve un besoin auquel nous devons répondre. Si nous ne prenons pas le temps d'écouter l'émotion, de comprendre le besoin qu'elle traduit, nous allons adopter des comportements mal adaptés (agressivité, repli sur soi, addiction, « crise » de colère...).

Le prisme de lecture ?

«Qu'est-ce que je ressens, et qu'est-ce que cela dit de moi ? Pour développer une autre forme d'intelligence : émotionnelle. On part faire connaissance avec ses émotions, comme l'on ferait connaissance avec quelqu'un que l'on rencontre : on se met à l'écoute, on observe, on pose des questions. En pleine conscience.

Si ce sujet vous intéresse,

Marion Nussbaumer vous invite à découvrir la 2^e édition de l'atelier Feel good du mois de mai, qui sera dédiée à la JOIE, l'émotion qui nous guide vers le partage et apporte détente et bonheur.

Tapas y plumas - Ecriture & Détente

Le 7 mai 2024 à la Maison Bronzini, à Villeneuve-lès-Avignon. Faites une pause en vous amusant au travers de jeux d'écriture. Quels que soient vos talents d'écrivain avérés ou cachés, rejoignez notre petite communauté de joyeux scribes pour des moments créatifs et de partage, toujours plus surprenants à chaque date ! Toutes les informations [ici](#).

Écrit par le 22 novembre 2024

Feel good, Cultivons la joie

Le 9 mai 2024 à la péniche Althéa. Pour cette 2e édition, Marion Nussbaumer propose d'explorer l'émotion de la joie ! Saviez-vous que nous avons la capacité de générer plus de joie dans notre quotidien, pour notre plus grand bien-être ? Apprenez à le faire en participant à cet atelier. Toutes les informations [ici](#).

Plus d'information sur Gérer sa sensibilité [ici](#). Et celles de nos enfants [ici](#). Ou encore la pratique de la pleine conscience [ici](#).

Cavaillon : mise en place des selfs dans toutes les écoles élémentaires de la ville



Écrit par le 22 novembre 2024

La Ville de Cavailon qui avait pris l'initiative d'installer des selfs en 2022 dans trois écoles élémentaires de la commune a décidé d'élargir l'expérience sur toutes ses écoles élémentaires à partir du lundi 18 mars. Un moyen efficace de lutter contre le gaspillage alimentaire et qui devrait permettre de favoriser l'autonomie des enfants.

La Ville de Cavailon continue de s'engager pour l'innovation et la jeunesse. En 2022, trois écoles élémentaires de la commune avaient été choisies pour la mise en place de selfs à titre expérimental dans les cantines des établissements. Des équipements spécifiques qui permettent aux enfants de devenir « acteurs » de leurs repas en choisissant entre deux entrées et deux desserts proposés dans un espace prédéfini (salad'bar).

Un concept conçu pour donner le choix aux élèves, les impliquer et leur donner une meilleure autonomie en tout point. Ces nouveaux selfs donnent la possibilité aux enfants de participer au débarrassage de leur plateaux et d'avoir un premier contact avec le tri sélectif. L'idée est de les inciter à prendre l'habitude de trier leurs déchets en mettant en place des tables de tri qui séparent les biodéchets et les transforment en compost.

Des selfs dans toutes les écoles dès ce mois de mars

Il s'avère que cette idée a eu du succès puisque la Ville de Cavailon a pris la décision d'étendre les selfs aux huit écoles élémentaires de la commune à partir du 18 mars. Un aménagement global qui a coûté 145 676 euros et qui entre dans la volonté de la ville de développer les équipements dans les établissements scolaires.

Le mardi 19 mars, à l'heure du repas, a eu lieu l'inauguration de ces nouveaux espaces avec un déjeuner à la cantine de l'école élémentaire Charles de Gaulle, qui vient de bénéficier de ce nouveau agencement.

Écrit par le 22 novembre 2024



©Ville de Cavailon

Les Rencontres du Sud 24 : une matinée dédiée aux enfants au Capitole

Ecrit par le 22 novembre 2024



Le festival cinématographique Les Rencontres du Sud, qui a lieu du lundi 18 au samedi 23 mars à Avignon, rend hommage à Disney qui a fêté ses 100 ans en 2023, en lui dédiant une matinée 'Ciné Pitchoun' ce samedi 23 mars au cinéma [Capitole MyCinewest](#) au Pontet.

Les enfants pourront choisir leur séance de cinéma parmi huit films cultes proposés. La Reine des neiges, Winnie l'Ourson, Ratatouille, Cars, ou encore La Petite Sirène, il y en aura pour tous les goûts. Les enfants sont invités à venir déguisés en leur personnage Disney préféré. Des animations seront organisées et de nombreux cadeaux seront à gagner.

Pour l'occasion, la place sont au prix de 6€. Pour réserver, [cliquez ici](#).

Samedi 23 mars. 9h30. 161 Avenue de Saint-Tronquet. Le Pontet.

[Les Rencontres du Sud, « un passage incontournable en début d'année »](#)

Ecrit par le 22 novembre 2024

« Petit, est-ce que tu manges toute l'avoine que tu gagnes ? »



Allez comprendre. Alors qu'ils exercent une activité qui nous ait totalement indispensable, qu'une majorité de français aime et soutient cette profession, les agriculteurs n'ont pas la considération qu'ils méritent, et en particulier économique. On parle même de déclassement social. Comme bien d'autres territoires, le Vaucluse est concerné par cette crise qui dure et qui ne semble jamais trouver de solutions.

On a tous des racines dans le monde agricole, et je n'y fais pas exception. Mon grand-père paternel était un éleveur et l'un de mes fils et sa compagne sont agriculteurs. D'ailleurs, il préfère qu'on l'appelle « paysan ». Autrefois péjorative, cette terminologie claque aujourd'hui comme une revendication : le respect du terroir avant tout.

« On aura toujours besoin d'agriculteurs pour nourrir les hommes »

Alors qu'il n'était encore qu'un jeune enfant, mon fils se vit poser la question par son arrière-grand-père : « qu'est-ce que tu veux faire comme métier plus tard ? ». Sans hésiter, il lâcha : « agriculteur ! ». On ne saurait avoir fait meilleur plaisir à cet aïeul qui voyait là une filiation salvatrice après deux

Écrit par le 22 novembre 2024

générations d'égarément. Le grand-père ne s'empêcha pas de poursuivre, affirmant avec conviction : « Tu as raison on aura toujours besoin d'agriculteurs pour nourrir les hommes ». La sagesse de ceux qui ont travaillé dur ne s'est malheureusement pas vérifiée ou en tout cas pas de la manière dont ils l'entendaient.

“En fait, il ne faut pas chercher bien loin les causes de la crise du monde agricole : on s'est éloigné du bon sens.”

L'avoine que gagnent aujourd'hui nos agriculteurs est loin de les nourrir totalement

A un autre moment, alors que j'étais derrière mon ordinateur, pendant des vacances à la ferme, ce même grand-père, étonné que je travaille pendant mes congés, m'interrogea : « dis-moi, est-ce que tu manges toute l'avoine que tu gagnes ? Cette question, qui à l'époque m'avait beaucoup interpellé, résonne maintenant différemment. En effet, l'avoine que gagne aujourd'hui nos agriculteurs est loin de les nourrir totalement, c'est même eux qui en ont la plus petite part. En fait, il ne faut pas chercher bien loin les causes de la crise du monde agricole : on s'est éloigné du bon sens. Les agriculteurs comme d'autres métiers d'ailleurs, se trouvent à ne pas être du bon côté du manche alors que sans eux les industries agroalimentaires, les intermédiaires, la distribution ne sauraient exister. Un rapport de force qui serait juste et nécessaire de rééquilibrer.

Souvenons-nous, il n'y a pas si longtemps l'agriculture française était un des fleurons de notre économie nationale, un ambassadeur de notre excellence en matière alimentaire. Un secteur qui assurait à la France une balance commerciale excédentaire. Mais où avons-nous merdé ? Il est urgent que le bon sens conduise les décisions et les organisations mises en place. Le bon sens paysan évidemment, comme tous les grands-pères du monde sauraient avoir.