

LA REVUE

Féminin Pluri'Elles

#2021



SOINS - BIEN-ÊTRE - SANTÉ - TÉMOIGNAGES

Être une femme en 2021

LIBÉRER SES ÉMOTIONS AVEC *Laure Pham-Van*



Pour aller plus loin...

[🔗 laurepvcouaching.com](https://laurepvcouaching.com)

Coach certifiée depuis novembre 2020, Laure a pratiqué durant des années comme crudi'coach, entraîneure en alimentation vitalité. Aujourd'hui, elle coache principalement des femmes à haut potentiel émotionnel. Avec le coaching (ni thérapie ni conseil), elle les aide à atteindre leurs objectifs grâce à divers outils de développement personnel et à libérer leurs émotions pour oser être qui elles sont.

«Étant moi-même à haut potentiel émotionnel, je suis cablée pour comprendre ces femmes envahies par un mode de pensées en perpétuel ébullition, sans bouton stop. Avec ce mental énergivore, elles s'épuisent facilement ou tendent au burn-out car elles ne sont pas toujours à l'écoute de leur corps. Je les aide à retrouver un équilibre pour mieux vivre au quotidien.»

POURQUOI PARTICIPER À L'ÉVÉNEMENT FÉMININ PLURI'ELLES ?

Depuis que je participe à cet événement, j'ai vécu énormément de belles rencontres et de choses touchantes. Je trouve que cela a du sens de mettre la femme à l'honneur en favorisant les échanges et les apprentissages.

C'EST QUOI, ÊTRE UNE FEMME EN 2021 ?

C'est oser être qui on est et vivre notre vie de rêve, sans masque, sans devoir plaire ou avoir peur du regard des autres y compris les plus proches. C'est être loyale à nos ancêtres et déloyale à leurs croyances limitantes. C'est vivre en accord avec soi, alignée et ancrée, vivre la vie qui nous passionne et ne plus rêver notre vie, pour n'avoir aucun regret lorsque ce sera la fin.

VOUS AVEZ DIT HAUT POTENTIEL ÉMOTIONNEL ?

Les personnes à haut potentiel émotionnel ont avant tout un mode de pensées en arborescence, c'est à dire qu'à chaque pensée se créent d'autres branches de pensées - type feu d'artifice complexe.

Elles sont hypersensibles: hyper-émotives, hyper-empathiques et hyper-gentilles. Mais elles souffrent également de stress de performance. Très perfectionnistes, elles se dévalorisent facilement et sont peu consciente de leurs talents Enfin, elles sont caractérisées par une hyper-esthésie (des sens ultra-développés).

Pour savoir si vous êtes à haut potentiel, retrouvez un quiz sur laurepvcouaching.com, rubrique "Haut potentiel".

CULTURE

Les femmes de notre territoire

Si l'on se penche sur le patrimoine de notre territoire, on découvre que dans chaque commune, plusieurs femmes ont marqué de leur empreinte l'histoire locale.

BRETTE-LES-PINS

À Brette-les-Pins, le château du Haut-Bois a traversé l'histoire depuis le XV^e siècle pour devenir en 1948 une école ménagère. Cette école formait les femmes de l'époque pour devenir de bonnes épouses et de bonnes ménagères ! Un enseignement « adapté » leur était proposé : bases du ménage, de la couture, du repassage, sans oublier des cours de puériculture et de maths - pour tenir les comptes du foyer...

**PARIGNÉ-L'ÉVÊQUE**

Autre célébrité littéraire, Jane de La Vaudère, de son vrai nom Jeanne Scrive. Elle fut très renommée à la fin du XIX^e siècle. Ses écrits étaient représentatifs du mouvement naturaliste. Mariée à Gaston Crapez, elle hérite du château de la Vaudère à Parigné-l'Évêque qui lui donnera son pseudonyme littéraire. Leur fils, Fernand Crapez, deviendra maire de Parigné-l'Évêque.

CHANGÉ

Henriette-Julie de Castelnau, dame du château de la Buzardière (aux Commergeries) fut une femme de lettres qui défraya la chronique de l'époque du Grand Siècle du Roi Soleil. Sous le nom de plume de Comtesse de Murat, elle écrivit de nombreux contes de fées et était très renommée à la cour.

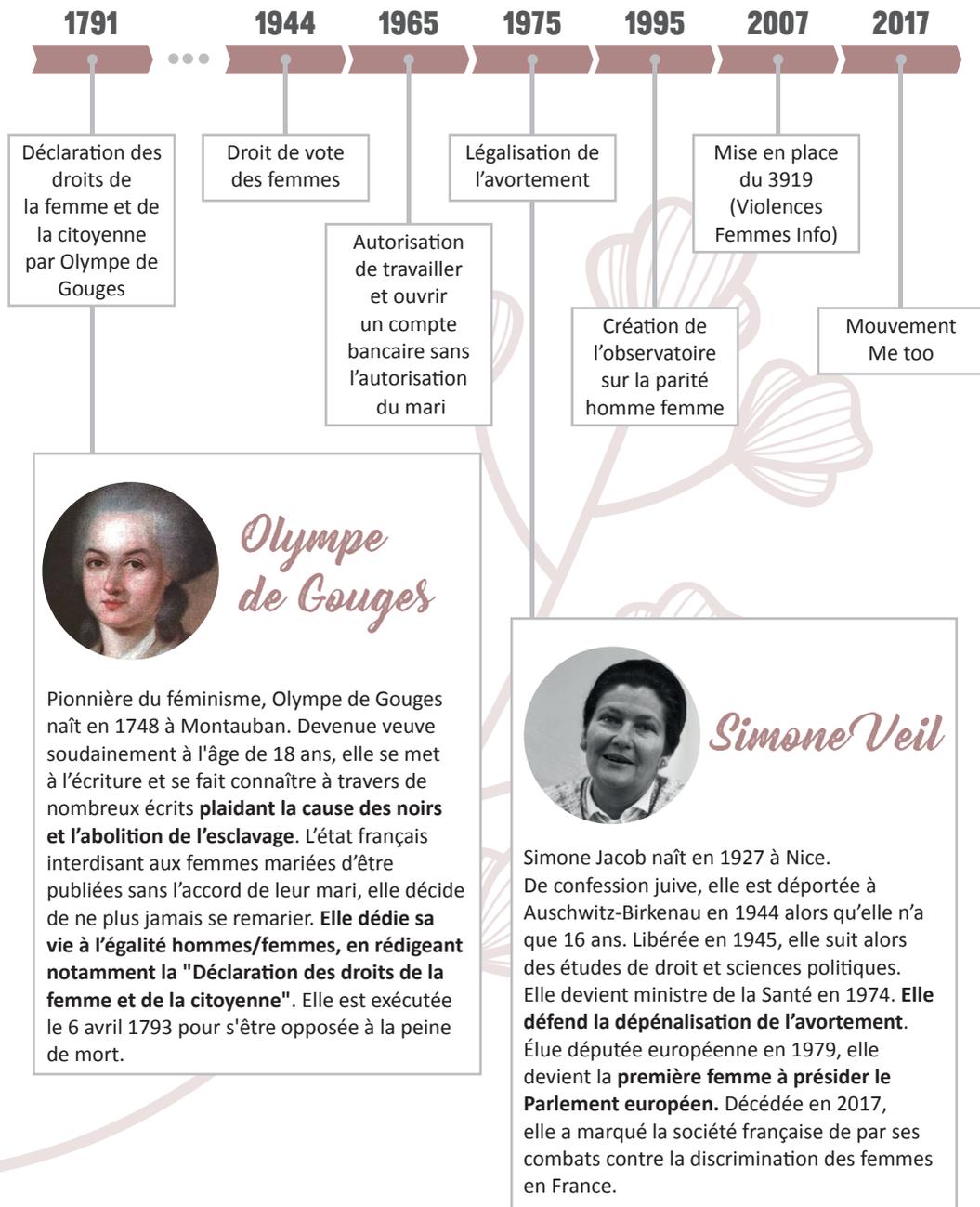
**CHALLES**

À Challes, mademoiselle Lemaître fut la première femme à représenter la commune puisqu'elle fut élue conseillère municipale en 1947. Elle doit sa notoriété à sa profession d'enseignante. Autre personnage challois : Alphonsine Guy, née en 1876. Elle fut l'une des premières receveuses du tramway, de la ligne Le Mans/La Chartre qui passait également par Changé et Parigné-l'Évêque.

SAINT-MARS-D'OUTILLÉ

Le 30 avril 1863, à Camerone au Mexique, 62 légionnaires, encerclés plus de 2000 soldats mexicains, résistèrent héroïquement jusqu'à la dernière cartouche. Une certaine Dona Juana Marero de Gomez, recueillit et soigna les blessés. **Parmi eux, un jeune soldat né à Saint Mars d'Outillé en 1829 : Clément Maudet.** Au moment de mourir, il a cette phrase célèbre « J'avais une mère en France (à Saint Mars d'Outillé), j'en ai trouvée une autre au Mexique ! ». Depuis elle est célébrée dans la légion comme « Mama Juana », en France mais également au Mexique.

CULTURE

La femme dans l'histoire

*Olympe
de Gouges*

Pionnière du féminisme, Olympe de Gouges naît en 1748 à Montauban. Devenue veuve soudainement à l'âge de 18 ans, elle se met à l'écriture et se fait connaître à travers de nombreux écrits **plaidant la cause des noirs et l'abolition de l'esclavage**. L'état français interdisant aux femmes mariées d'être publiées sans l'accord de leur mari, elle décide de ne plus jamais se remarier. **Elle dédie sa vie à l'égalité hommes/femmes, en rédigeant notamment la "Déclaration des droits de la femme et de la citoyenne"**. Elle est exécutée le 6 avril 1793 pour s'être opposée à la peine de mort.



Simone Veil

Simone Jacob naît en 1927 à Nice. De confession juive, elle est déportée à Auschwitz-Birkenau en 1944 alors qu'elle n'a que 16 ans. Libérée en 1945, elle suit alors des études de droit et sciences politiques. Elle devient ministre de la Santé en 1974. **Elle défend la dépénalisation de l'avortement**. Éluée députée européenne en 1979, elle devient la **première femme à présider le Parlement européen**. Décédée en 2017, elle a marqué la société française de par ses combats contre la discrimination des femmes en France.

INSPIRATION

Paroles de femmes

Pour s'inspirer, se motiver, ou simplement se nourrir de pensées positives, nous vous avons sélectionné quelques citations de femmes célèbres d'hier et d'aujourd'hui.



« Les chefs-d'œuvre ne sont jamais que des tentatives heureuses. »

GEORGE SAND,
romancière du 19^e siècle

« Vous vous êtes critiqués pendant des années et cela n'a pas marché. Essayez de vous approuver et de voir ce qui se passe. »

LOUISE HAY,
écrivaine américaine

« Nous ne voyons pas les choses telle qu'elles sont, nous les voyons telles que nous sommes. »

ANAÏS NIN,
écrivaine du 20^e siècle

« Pour récolter plus de roses, il suffit de planter plus de rosiers. »

GEORGE ELIOT,
romancière du 19^e siècle

« C'est drôle le bonheur, ça vient d'un seul coup, comme la colère. »

MARGUERITE DURAS, *femme de lettres du 20^e siècle*

« Faites des bêtises, mais faites-les avec enthousiasme. »

COLETTE,
femme de lettres du 20^e siècle

« C'est vous qui déterminez ce que vous valez. Vous n'avez pas besoin d'attendre que quelqu'un vous le dise. »

BEYONCÉ,
chanteuse et compositrice

« Faites ce qui vous convient car il y aura toujours quelqu'un qui pensera autrement. »

MICHELLE OBAMA,
Ancienne première dame des états-unis

Photos d'illustrations de la revue : pexels.com

Andrea Piacquadio / Anna Shvets / Anna Tarazevich / Ava Motive / Burst / Carol Buenosia / Ely Fairytales / Garon Piceli / Ketut Subiyanto / Kristina Paukshtite / Ksenya Chernaya / Lucas Guimaraes / Marcus Aurelius / Mental DGT / Puwadon Sangngern / Rfstudio / Rodnae productions / Sam Lion / Tomaz Barcellos



EDITO'

La femme a toujours aimé le bien-être, et pas uniquement le sien. Dévouée à sa famille, à son conjoint, à ses proches, elle peut s'oublier un peu trop. Ses ressources sont immenses et sa faculté à en faire toujours plus est admirable.

Mais prendre du temps pour soi est la plus importante des ressources et **la femme a besoin de se reconnecter avec elle-même pour avancer avec plus de douceur.**

Depuis un an maintenant, le week-end de la femme est reporté. **Il est désormais programmé les 16 et 17 octobre.** Cela nous paraissait vraiment trop loin, alors nous avons décidé de vous offrir ce magazine !

Le collectif Féminin Pluri'elles est là pour prendre soin de vous. Nous voulons vous faire savoir que nous sommes bien là, toutes présentes sur le pont, dans nos cabinets, instituts ou autres lieux d'échange.

Au travers de ces pages, vous allez pouvoir **faire connaissance avec chacune d'entre nous et bénéficier d'astuces et conseils.** Vous voyez, nous ne vous oublions pas, vous nous manquez. **Notre lien est notre raison d'exister.**

Cette crise sanitaire est longue mais nous vivons une expérience qui nous apprend à nous adapter. C'est pour cette raison que nous vous proposons cette **édition spéciale** ainsi que des **rencontres en visio**, avant de pouvoir nous retrouver en octobre prochain.

Bonne lecture !

Le collectif Féminin Pluri'elles

AU SOMMAIRE

P.3 Les femmes de notre territoire

P.4 De la créativité avec Joëlle Martin

P.5 Du plaisir dans l'assiette avec Claire Marionneau

P.6 Libérer ses émotions avec Laure Pham-Van

P.7 Se soigner au naturel avec Hélène Juré

P.8 Comprendre ses émotions avec son arbre généalogique : Yvane Guillot

P.9 Une vie professionnelle sereine avec Nadine Fouchard

P.10 Le bien-être au quotidien avec Damaris Maupoint

P.11 Le soin par le cheveu avec Christine Coutard

p.12 La femme dans l'histoire

P.13 Travailler son image avec Laëtitia Etoile

P.14 Libérer ses énergies avec Nathalie Pennetier

P.15 Explorer sa voix avec Emmanuelle Leprettre

P.16 Redécouvrir son corps de femme avec Françoise Laurence

P.17 Trouver son propre style avec Béatrice Julienne

P.18 Mieux comprendre les ondes avec Pascale Roué

P.19 Le plaisir d'être soi avec Catherine Demazeau

P.20 Le développement personnel au féminin : Effer'V'sens

P.21 Des cheveux en bonne santé : Marie-France Trouillard

P.22 Découvrir le tai-chi avec Marie-Laure Humeau

p.23 Paroles de femmes

CULTURE

Les femmes de notre territoire

Si l'on se penche sur le patrimoine de notre territoire, on découvre que dans chaque commune, plusieurs femmes ont marqué de leur empreinte l'histoire locale.

BRETTE-LES-PINS

À Brette-les-Pins, le château du Haut-Bois a traversé l'histoire depuis le XV^e siècle pour devenir en 1948 une école ménagère. Cette école formait les femmes de l'époque pour devenir de bonnes épouses et de bonnes ménagères ! Un enseignement « adapté » leur était proposé : bases du ménage, de la couture, du repassage, sans oublier des cours de puériculture et de maths - pour tenir les comptes du foyer...

**PARIGNÉ-L'ÉVÊQUE**

Autre célébrité littéraire, Jane de La Vaudère, de son vrai nom Jeanne Scrive. Elle fut très renommée à la fin du XIX^e siècle. Ses écrits étaient représentatifs du mouvement naturaliste. Mariée à Gaston Crapez, elle hérite du château de la Vaudère à Parigné-l'Évêque qui lui donnera son pseudonyme littéraire. Leur fils, Fernand Crapez, deviendra maire de Parigné-l'Évêque.

CHANGÉ

Henriette-Julie de Castelnau, dame du château de la Buzardière (aux Commergeries) fut une femme de lettres qui défraya la chronique de l'époque du Grand Siècle du Roi Soleil. Sous le nom de plume de Comtesse de Murat, elle écrivit de nombreux contes de fées et était très renommée à la cour.

**CHALLES**

À Challes, mademoiselle Lemaître fut la première femme à représenter la commune puisqu'elle fut élue conseillère municipale en 1947. Elle doit sa notoriété à sa profession d'enseignante. Autre personnage challois : Alphonsine Guy, née en 1876. Elle fut l'une des premières receveuses du tramway, de la ligne Le Mans/La Chartre qui passait également par Changé et Parigné-l'Évêque.

SAINT-MARS-D'OUTILLÉ

Le 30 avril 1863, à Camerone au Mexique, 62 légionnaires, encerclés plus de 2000 soldats mexicains, résistèrent héroïquement jusqu'à la dernière cartouche. Une certaine Dona Juana Marero de Gomez, recueillit et soigna les blessés. **Parmi eux, un jeune soldat né à Saint Mars d'Outillé en 1829 : Clément Maudet.** Au moment de mourir, il a cette phrase célèbre « J'avais une mère en France (à Saint Mars d'Outillé), j'en ai trouvée une autre au Mexique ! ». Depuis elle est célébrée dans la légion comme « Mama Juana », en France mais également au Mexique.



Féminin Pluri'Elles

SOINS - BIEN-ÊTRE - SANTÉ - ATELIERS-RENCONTRES

Du temps rien que pour vous !

EN VISIO

DU SAMEDI 6 AU SAMEDI 13 MARS 2021

Infos et réservations : www.lerabelais.org

AU CENTRE RABELAIS

SAMEDI 16 & DIMANCHE 17 OCTOBRE 2021

10H - 18H30

Sous réserve de modifications liées au contexte sanitaire.

Réservations : accueil@lerabelais.org

Tarifs : 5 à 10 €