

Liste des ateliers du colloque du Réseau québécois pour la simplicité volontaire 2010

« Une vie équilibrée...c'est possible ! La voie simplicitaire. »



Cliquez sur les titres des ateliers qui vous intéressent

[1 L'ACCORDERIE, POUR ÉCHANGER ET COOPÉRER](#)

[2 ÉDUCATION À DOMICILE](#)

[3 VOYAGER DIFFÉREMMENT](#)

[A. Wwoofing](#)

[B. La communauté d'hospitalité « Couchsurfing »](#)

[C. Voyage dans les éco-villages](#)

[4 VOTRE VIE, VOTRE LIBERTE, VOTRE ARGENT](#)

[5 LA PLEINE CONSCIENCE : OUTIL ESSENTIEL D'ÉQUILIBRE. Simple comme ABC](#)

[6 LES 4 MOTS CLÉ À RETENIR \(cuisine simple et végété\)](#)

[7 LE YOGA : UN MOYEN DE SE CONNAITRE, S'HARMONISER ET CONTACTER LE SACRE EN SOI](#)

[8 ÉLEVONS NOS ENFANTS AUTREMENT](#)

[9 BÂTIR AU PÉROU](#)

[10 LA GESTION DES ÉMOTIONS](#)

[11 UNE APPROCHE RADICALEMENT SIMPLE DE LA SANTÉ](#)

[12 DEBORDEZ D'ENERGIE !](#)

[13 INITIATION À LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE](#)

« Une vie équilibrée...c'est possible ! La voie simplificitaire. »

1 L'ACCORDERIE, POUR ÉCHANGER ET COOPÉRER

Présentation de L'Accorderie de Québec, un réseau d'échange de services situé dans le quartier St-Roch au centre-ville de Québec.

Cet atelier présente L'Accorderie de Québec, une entreprise d'économie sociale qui a pour objectif de regrouper toutes les personnes intéressées à échanger entre elles différents services tels que de l'aide pour déménager, du dépannage informatique, de la traduction de texte, du transport en voiture, etc. De plus, en devenant membre, en devenant Accordeur, une personne a accès aux activités collectives d'échange offertes, soit à des services d'intérêt « général » qui s'adressent à l'ensemble des Accordeurs. Ces activités prennent différentes formes tels qu'un service d'achats regroupés de nourriture ou encore un système de crédit solidaire. L'Accorderie de Québec fait partie d'un réseau d'Accorderies implantées dans plusieurs régions du Québec.



Conférencière : Janie Roberge

Travailleuse sociale de formation, Mme Janie Roberge est animatrice à la vie associative pour L'Accorderie depuis l'été 2009. Elle a pour tâche principale d'accueillir les nouveaux membres, de répondre aux demande d'information sur L'Accorderie et d'organiser la vie associative de l'organisme. Elle est membre de L'Accorderie de Québec et de son conseil d'administration depuis 2006. Engagée dans sa communauté, Mme Roberge travaille et milite dans la basse-ville de Québec depuis plusieurs années.

[Retour à la liste des ateliers](#)

2 ÉDUCATION À DOMICILE

Choisir d'éduquer ses enfants à domicile est une décision qui porte son lot de remises en question et qui en même temps ouvre le quotidien sur un monde de possibilités. Privées d'une partie de leurs revenus, plusieurs familles doivent revoir leurs priorités et leurs habitudes de consommation. D'autres familles voient en l'éducation à domicile la possibilité de continuer à transmettre à leurs enfants des valeurs et des connaissances liées à un mode de vie simplifié. Quel que soit le point de départ, l'éducation à domicile peut contribuer de diverses façons à la qualité de vie et à l'équilibre d'une famille.

« Une vie équilibrée...c'est possible ! La voie simplicitaire. »



Conférencière : Émilie Lafrance

Émilie Lafrance est maman de trois enfants âgés de 6, 5 et 3 ans. Elle les éduque à la maison et dans le monde depuis leur naissance. Elle est membre du conseil d'administration de l'Association Québécoise pour l'Éducation à Domicile depuis 2009. Elle travaille à informer le publique de l'existence de cette option éducative, ainsi qu'à la reconnaissance du droit des parents à choisir le mode d'éducation qui convient le mieux à leur enfant.

[Retour à la liste des ateliers](#)

3 VOYAGER DIFFÉREMENT

A. Wwoofing



Présentation du concept de wwoofing et partage d'une expérience personnelle. Après avoir expliqué le principe et le mode de fonctionnement du wwoofing, je vais parler de trois différentes expériences que mon conjoint et moi avons vécues lors d'un voyage en Australie à l'hiver 2006. Je présenterai également quelques photos tirées du blogue que j'ai écrit pendant ce voyage. Enfin, j'informerai les participants qu'il est possible de faire du wwoofing au Québec et au Canada.

« Une vie équilibrée...c'est possible ! La voie simplificaire. »



Conférencière : Sylvie Vincent

Devenue citadine depuis une trentaine d'années, j'ai passé mon enfance sur une ferme d'élevage de volailles. J'ai toujours fait du travail de bureau, plus spécifiquement en comptabilité. Mon conjoint et moi sommes passionnés de voyage et recherchons moins des sites à visiter que des gens avec qui échanger. Bien qu'il ait grandi en ville, tous deux nous aimons la nature ainsi que les animaux. Il y a quatre ans, lorsque nous avons pris un congé sabbatique pour passer l'hiver en Australie, je travaillais pour un organisme environnemental dont certains des projets concernaient l'agriculture. J'ai alors eu envie d'aller me mettre les mains dans la terre et, en faisant des recherches, j'ai découvert le wwoofing où en échange de quelques heures de travail par jour, généralement sur des fermes qui pratiquent l'agriculture biologique, on peut être hébergé et nourri. Nous sommes revenus enchantés de ces expériences qui restent parmi nos plus beaux souvenirs de ce voyage et qui depuis alimentent nos rêves de retraite à la campagne.

[Retour à la liste des ateliers](#)

B. La communauté d'hospitalité « Couchsurfing »

L'atelier portera sur la communauté d'hospitalité Couchsurfing, un site internet permettant à tout voyageur d'être hébergé gratuitement chez des gens partout sur la planète. Fondé en 2004, le site « Couchsurfing.org » est aujourd'hui devenu la plus grande communauté d'hospitalité et d'hébergement sur le web, avec plus d'un million de membre répartis sur 230 pays et territoires. L'idée est simple : en s'inscrivant au site, on accède au profil de tous les membres. On peut alors envoyer une demande d'hébergement. Si la personne accepte, elle accueillera le voyageur pendant un ou quelques jours et lui fera découvrir sa ville, ses passions, la nourriture de son pays et bien d'autres choses! En retour, le voyageur pourra lui-même héberger des gens s'il le souhaite, le tout dans une logique de partage qui est très

« Une vie équilibrée...c'est possible ! La voie simplicitaire. »

proche des valeurs simplicitaires. Dans cet atelier, je décrirai un peu plus en détail les valeurs et l'historique de l'organisation, j'expliquerai le fonctionnement du système et je parlerai de mes propres expériences de Couchsurfing.

Conférencier : Guillaume Tremblay-Boily

À l'été 2008, après une première année en études internationales à l'Université de Montréal, j'ai décidé de voir de mes propres yeux les contrées décrites dans mes cours. Avec un bon ami, je suis parti pour l'Europe pendant quelques mois. J'ai d'abord séjourné 3 mois en Irlande, puis, armé d'un sac à dos, j'ai voyagé sur le continent, allant de ville en ville pendant 40 jours. C'est là que j'ai pu expérimenter le Couchsurfing, que j'ai pratiqué en Angleterre, en Belgique, au Pays-Bas, en Allemagne et en France.

[Retour à la liste des ateliers](#)

C. Voyage dans les éco-villages

Voyager c'est se dépayser...c'est entrer en contact avec une autre culture. Dans cette présentation je vais vous parler de dépaysement social. C'est-à-dire vous invite à considérer l'option d'aller visiter des micro-sociétés qui jouent le rôle de pionnière pour découvrir comment l'être humain peut s'installer dans un milieu donné et s'y harmoniser afin que son mode de vie et ses valeurs leur permettent d'y vivre indéfiniment. Alors attachez vos ceintures, redressez votre siège nous allons bientôt partir à la découverte de sociétés alternatives durables.

Conférencier : Luc Parent

Je suis né à Joliette le 3 novembre 1961. Dès mon adolescence, j'ai senti un appel pour vivre en harmonie avec la nature. Ceci s'est manifesté en joignant des groupes environnementaux. Avec les années, je me suis intéressé à l'écologie sociale tant et si bien que j'ai décidé d'aller vivre l'expérience de la vie en communauté (en éco-village) de 1992 à 2005. Depuis, je me suis engagé dans le mouvement de la simplicité volontaire d'abord localement et depuis maintenant 2 ans sur le conseil d'administration du Réseau québécois pour la simplicité volontaire.

[Retour à la liste des ateliers](#)

4 VOTRE VIE, VOTRE LIBERTE, VOTRE ARGENT

Largement inspiré de l'ouvrage *Votre vie ou votre argent*, cet atelier invite à la réflexion sur notre relation à l'argent et à l'utilisation que nous en faisons. Démarche d'introspection par rapport à l'argent.

Présentation des concepts et discussion autour des thèmes suivants :

- L'argent en perspective
- L'argent et l'énergie vitale
- Où passe l'argent?
- La recherche de satisfaction

« Une vie équilibrée...c'est possible ! La voie simplicitaire. »

- Minimiser les dépenses
- La prise en charge de ses finances
- Les progrès en perspective ou le suivi de la démarche
- Le travail en perspective

Conférencière : Pascale Ouellet

Pascale Ouellet est membre du RQSV depuis moins d'un an mais pratique la simplicité volontaire depuis toujours. Ayant été élevée dans une famille simplicitaire et ayant choisi ce mode de vie très tôt à l'âge adulte, la jeune maman de 34 ans a accumulé au fil des années plusieurs tours dans son sac. Diplômée en informatique et en gestion et ayant occupé des postes de cadre dans la grande entreprise, elle a souvent été confrontée à la surconsommation. Fidèle à ses valeurs et à ses choix, elle s'affiche comme simplicitaire et tente d'inculquer ce mode de vie, à l'heure où il peut encore être un choix, à ses deux enfants âgés de 4 et 6 ans.

[Retour à la liste des ateliers](#)

5 LA PLEINE CONSCIENCE : OUTIL ESSENTIEL D'ÉQUILIBRE. *Simple comme ABC*

DÉSCRIPTION À VENIR

Conférencier : Dr. Robert Béliveau



6 LES 4 MOTS CLÉ À RETENIR

Qu'est-ce que la simplicité volontaire en relation avec notre alimentation ? Est-ce choisir de ne plus se préoccuper de son alimentation, car on sait tous que plus on en sait côté alimentation plus ça peut nous sembler compliqué et demander des efforts? Est-ce que ça veut dire de manger en oubliant le plaisir et tomber dans le banal? Est-il possible de manger sainement, simplement, et que ce soit savoureux ? Comment se démêler avec toutes les nouvelles panacées de régime alimentaire santé tel

« Une vie équilibrée...c'est possible ! La voie simplicitaire. »

que le crudivorisme, l'alimentation ayurvédique, l'alimentation selon les groupes sanguins, l'alimentation selon votre métabolisme, macrobiotique, et j'en passe, c'est vrai que ça peut devenir compliqué. Dans cette conférence Marie-Josée Rioux, vous proposera une manière simple de s'assurer de manger sainement : les 4 mots clés à retenir et vous présentera ses nouveaux ateliers, « Je mange selon les saisons » : alimentation et santé selon les saisons.



Conférencière : Marie-Josée Rioux

Marie-Josée Rioux est une naturopathe passionnée qui a plus d'une quinzaine d'années d'expérience en alimentation saine. Elle est aussi auteure d'un livre de recettes, a écrit des articles et a sa pratique privée à temps plein à Montréal en naturopathie. Elle est aussi conférencière, professeur et offre des ateliers de cuisine saine et végétarienne ou les aliments naturels et sains prônent et surtout dont les recettes sont simples, équilibrées et savoureuses. Marie-Josée Rioux est une éducatrice à la santé et donne aussi des formations sur des sujets aussi variés que les soins de la peau au naturel, la méditation, le sommeil, etc. Bref, son but est d'aider les gens à atteindre leur plein potentiel santé !

[Retour à la liste des ateliers](#)

7 LE YOGA : UN MOYEN DE SE CONNAITRE, S'HARMONISER ET CONTACTER LE SACRÉ EN SOI

Au cours de cet atelier (plutôt pratique) les participants découvriront l'essence du yoga et expérimenteront les différentes facettes de cette science de la vie. Nous aborderons le fondement, la philosophie, les différentes pratiques, les bienfaits dérivés, les adaptations possibles reliées aux différents groupes d'âge, le yoga thérapeutique, les postures, les techniques de respiration, la relaxation profonde, la méditation, le chant.

Note : SVP apportez un tapis de yoga ou une grande serviette. Tenue confortable.

Conférencière : Diane Roy

« Une vie équilibrée...c'est possible ! La voie simplicitaire. »

Diane Roy a enseignée l'art dramatique dans le réseau des écoles publiques pendant 20 ans et a fait du théâtre pour enfants pendant 10 ans. En 2009, elle a créé Lucioles des arts, une maison d'édition pour les jeunes et a créé la collection Contes de sagesse et pièces de théâtre pour enfants dont Le Gardien des rêves. Également depuis 31 ans, elle pratique la méditation sur la lumière et le son intérieur et donne des cours de cuisine végétarienne. Depuis quelques années, elle enseigne le yoga (sur tapis et sur chaise) à différentes clientèles telles que bébé et maman, enfants, jeunes adultes, adultes et aînés). Elle est certifiée de l'Institut de yoga intégral de Montréal et membre de la Fédération francophone de yoga.

[Retour à la liste des ateliers](#)

8 ÉLEVONS NOS ENFANTS AUTREMENT

Présentation des alternatives en matière de parentage : de la grossesse à l'accouchement, des premières années de vie avec un jeune enfant (portage, allaitement, co-dodo, activités, alimentation, santé naturelle, parent à la maison, parent au travail, vie de famille, famille monoparentale, famille recomposée, ...) à l'éducation (enseignement ordinaire, écoles alternatives, école à la maison, unsholing...) Partage de témoignages de différentes familles vivant la simplicité volontaire (ou involontaire mais dans le positif) au quotidien. Ressources diverses (livres, sites Internet...) en matière de consommation responsable, consommation "survie", groupe d'achat, vie communautaire, éducation, logement, transport, voyages, maternage, art parental. Cet atelier est conçu afin de partager diverses informations et d'échanger avec les participants, le tout dans le respect de chacun.

Conférencière : Stéphanie Verriest

Je suis au Québec depuis 6 ans, originaire de Belgique. J'ai 30 ans. Je suis une artiste dans l'âme, enseignante de formation et actuellement employée dans un CJE, responsable de l'accueil (situation temporaire avant un retour aux études cet automne). J'ai deux beaux enfants de 6 et 4 ans, deux garçons. Je vis depuis bientôt 2 ans à Mont Saint-Hilaire. Avant cela, j'ai habité 2 ans à Montréal et 2 ans dans un petit village de l'Estrie, à la campagne, à Wotton. Je suis animée depuis longtemps par le besoin d'avoir du temps pour vivre sainement. Je travaille sur le développement du respect de soi et des autres au niveau psychologique et spirituel, Je m'intéresse à l'alimentation et aux soins naturels, à la création, les arts dont la danse et la musique, le respect de l'environnement. Je suis aussi animée par des valeurs de vie communautaire, proche des gens et de la nature.

[Retour à la liste des ateliers](#)

9 BÂTIR AU PÉROU

Présentation des voyages d'aide humanitaire. Depuis 2004 dans un esprit d'entraide humanitaire, Yves Morin a participé à la construction et rénovation d'écoles, de cuisines communautaires et de maisons au Pérou. Ces chantiers se sont déroulés plus précisément, dans la régions de Lima, Chosica, Casma au nord et Huaraz dans les cordillères. Il vient en aide aux quartiers défavorisés, son action se concentre dans les bidonvilles. Dans ce type de projet, chacun est mis à contribution la majorité des

Liste des ateliers du colloque du Réseau québécois pour la simplicité volontaire 2010

« Une vie équilibrée...c'est possible ! La voie simplicitaire. »

gens s'engagent à travailler bénévolement comme manœuvres et la municipalité participe matériellement.



Conférencier : Yves Morin

Travailleur infatigable, peintre de métier... plusieurs années à titre d'entrepreneur... Quelques milliers de sauts en parachute à son actif... La passion de l'aventure et des nouveaux défis ainsi que son implication sociale auprès des gens dans le besoin amènent Yves Morin à se joindre, en 2004, à un groupe de bénévoles pour un projet au Pérou. Cette nouvelle expérience lui a plu à tel point qu'il y retourne tous les ans depuis ce premier voyage, se permettant même d'y passer plus de 6 mois en 2006. Fier des résultats de tous ces périple, Yves a rassemblé, en 2008, une équipe de bénévoles afin de reconstruire une école détruite par le tremblement de terre de 2007.

[Retour à la liste des ateliers](#)

10 LA GESTION DES ÉMOTIONS

Aux sources de nos échanges
COMMUNICATION NON VIOLENTE

« Une vie équilibrée...c'est possible ! La voie simplicitaire. »

Marc Genya St-Arnaud vous invite à questionner vos échanges relationnels. Lors de ce petit atelier, il vous offre une ouverture pour questionner vos valeurs & vous accompagne pour vous donner des outils pour intégrer vos valeurs dans votre rapport à vos besoins et vos relations interpersonnelles. Mots clefs : Échanges relationnels basés sur un élan réciproque du cœur, apprendre à reconnaître et nommer ses émotions, prendre la responsabilité de ses besoins et de ses sentiments, formuler un requête basé la bienveillance, reconnaître et accueillir les émotions et besoins d'un proche.

Conférencier : Marc Genya St-Arnaud

Marc Genya est un artiste multidisciplinaire qui œuvre en développement durable depuis une dizaine d'année par le biais de la création artistique auprès d'*Artistes Sans Frontières Canada*

11 UNE APPROCHE RADICALEMENT SIMPLE DE LA SANTÉ

En comprenant mieux comment le corps fonctionne nous pouvons facilement gérer notre santé. La physiologie nous indique comment agir selon les différentes actions et réactions de notre corps. Nous pouvons alors nous diriger nous-mêmes dans la conduite de notre santé et mener une vie active et épanouissante pendant de longues années. En interprétant adéquatement les fonctions de nutrition, d'élimination, d'activation et de récupération nous possédons les indications nécessaires pour agir avec conscience et nous adapter efficacement aux changements de notre corps. En coopérant avec notre corps et en le traitant comme un allié nous pouvons alors l'accompagner en toute confiance. Cette orientation nous indique clairement comment :

- Augmenter nos capacités, nos performances
- Équilibrer nos différents systèmes respiratoire, hormonal, nerveux, etc.
- Agir quand nous avons mal,
- Aménager un environnement sain,
- Pratiquer la résilience,
- Nous adapter aux différentes conditions de la vie.

Conférencier : Jacques Lalanne

Membre du collège des naturopathes du Québec depuis 38 ans. Jacques Lalanne à une riche expérience des facteurs humains et des méthodes essentielles de santé. Il transmet ses connaissances dans ses ateliers, ses conférences et ses articles. Il est le rédacteur et l'éditeur du site nature-sante.org. Son approche vise à rendre chaque personne plus autonome dans ce domaine important de la vie. En acquérant ces connaissances fondamentales chacun peut augmenter sensiblement son bien-être, consolider sa confiance, rebondir dans la vie, faciliter l'éducation des enfants et... économiser.

[Retour à la liste des ateliers](#)

« Une vie équilibrée...c'est possible ! La voie simplicitaire. »

12 DEBORDEZ D'ENERGIE !

Vous vous sentez souvent drainé et vidé? À bout de souffle et d'énergie? Vous voulez trouver des solutions pour pouvoir faire le plein d'énergie en continu? Vous souhaitez prendre mieux soin de vous, mais vous ne savez pas comment trouver le temps sans brimer les autres? Cet atelier vous aidera à comprendre comment fonctionne votre énergie et comment favoriser sa bonne circulation dans votre corps, voter cœur, votre tête, dans vos relations avec vos proches, dans les lieux physiques où vous évoluez, etc. Vous serez amenés à faire des prises de consciences fondamentales pour pouvoir réellement amorcer une transformation intérieure et mieux prendre soin de vous et déborder d'énergie dans votre quotidien.

Conférencières : Marie-Lise Lalonde et Geneviève Tremblay

Marie-Lise Lalonde et Geneviève Tremblay sont deux sorcières lumineuses et pleines de joie de vivre. Une est diplômée en administration, l'autre, en génie; ensemble, elles ont su unir les compétences acquises dans leurs carrières respectives et leurs expériences de vie à leurs dons innés de guérisseuses intuitives et puissantes. Depuis, elles ont fondé Liberté volontaire, une entreprise qui offre une gamme élargie de services et d'activités pour accompagner les gens à reprendre leur pouvoir et à être pleinement en santé et heureux.

[Retour à la liste des ateliers](#)

13 INITIATION À LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE

L'atelier offrira d'abord un survol de ce qu'est la simplicité volontaire, d'où elle vient, quelles sont les motivations de ceux et celles qui la pratiquent, quels sont les moyens qu'ils-elles prennent pour y arriver. Puis, il y aura échange pour clarifier davantage et pour compléter le tableau. Au fond, ce sera "simplicité: cours 101"!



Conférencière : Diane Gariépy

Le Réseau québécois pour la simplicité volontaire a connu sa première rencontre dans son salon. Diane Gariépy fut ensuite administratrice au conseil d'administration pendant deux années pour ensuite contribuer à la fabrication du bulletin Simpli-Cité à titre de coordonnatrice. Ce qu'elle fait toujours...

Liste des ateliers du colloque du Réseau québécois pour la simplicité volontaire 2010

« Une vie équilibrée...c'est possible ! La voie simplicitaire. »

[Retour à la liste des ateliers](#)