



## C'est la rentrée !

**Main dans la main et le sourire aux lèvres,  
Menthe et Santal  
descendent tout joyeux de la montagne.**

L'association "Menthe et Santal" se porte bien !

Nous redescendons de la montagne avec enthousiasme après 2 jours de rencontres riches en perspectives.  
Nous nous sommes confirmé·es nos envies de contribuer à une société plus soutenante et plus inclusive, et de commencer avec nous 7.  
Nous nous sommes accueilli·es avec bienveillance et avons posé les bases d'une relation pacifiée, respectueuse de la différence de chacun·e.  
Et enfin, nous nous sommes engagé·es à nous encourager dans nos démarches et actions.

Le programme est riche, à vos agendas !



Dans notre volonté de contribuer à une société plus soutenante et contenante, nous continuons cette saison,

à considérer :

- le regard que nous portons sur les troubles anxieux, les souffrances psychiques et les maladies mentales.
- les peurs et isolements
- les freins à l'initiative et à la créativité
- la souffrance en lien avec le travail et l'implication sociale
- et la santé des familles

La créativité éveille notre imagination,  
elle nous aide à surmonter nos peurs, ouvre la voix à des solutions  
pour nos défis personnels, sociaux et sociétaux.  
Stimulons notre créativité !

## A vos Agendas !

### Groupe de pratique mensuel de Communication Non Violente

Facilité par Emmanuelle Araujo-Calçada

- jeudi 17/10 de 18h45 à 21h (Le groupe démarre ce jour là et continuera sauf exceptions, avec ceux qui seront présents à cette date !)

### Les Rendez-vous Menthe et Santal au café associatif le Lieu-dit

Animés par Nathalie Senesse, soutenus par Adelina Perez

- Mardi 26 nov 2024 18h-20h30 « La violence parlons en ! »
- Mardi 10 décembre 2024 « Pour une approche collective du deuil »
- Mardi 21 janvier 2025 « Nouvelle année, les bonnes résolutions et la confiance en soi »

Nouvelles dates et thématiques à venir pour les mois de février/mars et avril

### Les Ateliers parents-enfants d'expression créative à la MEP

Animés par Sylvie Grandjean

Les jeudis de 18h30 à 20h30

- le 31 octobre
- le 21 novembre
- le 12 décembre

### La formation S'équiper pour prévenir les risques d'épuisement

(éligible dans le cadre de la prise en charge formation professionnelle.)

Co-animée par Nathalie Senesse et Emmanuelle Araujo-Calçada

<https://relationsvivantes.com/formation-prendre-soin-de-soi-quand-on-prend-soin-des-autres/>

- A Gaillac (Tarn), les 20, 21 et 22 novembre 2024

### Cercles et ateliers sur le pardon

Facilités par Corinne Daguet

Les samedis de 10h à 13h à St-Affrique et Laval-Roquecezière

- Les cercles

- 19 octobre à Laval-Roquecezière
- 26 octobre à St-Affrique
- 30 novembre à Laval-Roquecezière
- 7 décembre à Saint-Affrique

- Les ateliers

- 16 novembre à Laval-Roquecezière

- o 23 novembre à Saint-Affrique
- o 14 décembre à Laval-Roquecezière
- o 21 décembre à Saint-Affrique

## Quelques précisions sur nos activités et les personnes qui les animent

### **Le groupe de pratique mensuel de Communication Non Violente**

Avec *Emmanuelle Araujo-Calçada* <https://relationsvivantes.com>

Retrouvez plus d'infos dans le visuel plus bas

Inscriptions à [emmanuelle.relationsvivantes@gmail.com](mailto:emmanuelle.relationsvivantes@gmail.com))

### **Les Rendez-vous Menthe et Santal au café associatif le Lieu-dit**

Une fois par mois, un temps pour questionner collectivement, s'informer sur les causes de nos troubles anxieux et participer à leur prévention.

La violence, le deuil, la confiance en soi sont les 1ers thèmes que nous aborderons.

- o Le 27 Novembre « La violence parlons en ! » atelier lecture de textes et théâtre image, outils emprunté au théâtre de l'opprimé, à l'occasion de la journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes
- o Le 10 Décembre « Pour une approche collective du deuil » Aujourd'hui, les sociétés occidentales peinent à se confronter à l'idée de la mort et la question du deuil est trop souvent passée sous silence. Comme si la perte d'un être cher était indécente, les personnes endeuillées se retrouvent souvent isolées, voire marginalisées et ne peuvent affronter les étapes fondamentales du temps du deuil. A partir de textes de Jean Monbourquette et de notre propre vécu, nous allons ouvrir un cercle de parole sur ce thème en prévoyant un temps d'apport sur le processus de deuil et l'importance d'espace collectif pour l'aborder.
- o Le 21 Janvier « Nouvelle année, les bonnes résolutions et la confiance en soi » A l'occasion du début d'année, nous allons questionner à l'aide de jeux d'écriture nos bonnes résolutions, notre capacité à nous projeter dans l'avenir et la confiance que nous avons en nous même. En présence d'une praticienne en relation d'aide, Parlons-en !

### **Les Ateliers parents-enfants d'expression créative à la MEP**

Atelier conduit par *Sylvie Grandjean* (Retrouvez plus d'infos dans le visuel plus bas)

<https://www.reseau-parents-aveyron.fr/intervenants/grandjean-sylvie/>

Quel que soit notre âge, notre parcours de vie, il est toujours intéressant de prendre un temps pour s'exprimer, pour déposer des maux. Elle vous guidera dans un cadre sécurisant et éthique, en vous proposant l'utilisation de différents langages, matériaux et supports. Cet atelier est accessible à tous, sans avoir besoin de connaissances particulières, ni de pratiques artistiques.

### **Les cercles et ateliers sur le pardon**

Animés par *Corinne Daguet* praticienne en relation d'aide

<https://www.corinnedaguet.fr>

*Le cercle* est un rituel transpersonnel qui invite chacun·e à soigner sa relation à soi. C'est une démarche de pardon inversé qui alterne pratiques silencieuses et temps d'expression du ressenti.

*L'atelier* est un temps d'échanges autour du pardon et de réflexions autour des freins et des bénéfiques. Quelle décision prendre ?

## Et du côté des projets et actions en cours ?

### Du côté des Tiers Lieux

Recherche-action : La participation des tiers-lieux à une société plus soutenante et plus contenante.

Notre objectif, questionner ce qui se fabrique, en matière de société plus soutenante et plus contenante, dans ces lieux tiers à vocation sociale et à but non lucratif.

Des contacts très encourageants, déjà 5 structures intéressées par la démarche de recherche et une volonté partagée de se questionner et de s'en donner les moyens.

Fin 2024 formalisation de la recherche action

en partenariat avec <https://les-tiers-lieuses.org>

### Du côté formation et pédagogie de l'accompagnement

Les 8 et 9 octobre :

Suite au temps de travail des 25 et 26 juin 2024 entre structures d'accompagnements à la création d'activité, Menthe et Santal via Nathalie Senesse co-anime en Ardèche, avec l'association URQR, 2 jours d'Ingénierie de formation.

Objectif : équiper et sensibiliser de nouveaux professionnels de l'accompagnement aux questions d'égalité hommes-femmes.

### Du côté accompagnements

Accompagnements de personnes porteuses de projets ou d'initiative en lien avec la santé mentale :

- Des ateliers de prévention des morsures et d'éducation relationnelle via la relation homme/animal ( chiens, ânes, chevaux et mule)
- Accompagnement d'une personne à l'ouverture d'un espace d'art scénique inclusif et inter-actif
- Dans la continuité de « Changer de regard sur les personnes atteintes de troubles psychiques » : Accompagnement vers la Pair-aidance et à la création d'un espace ressource santé mentale et alternative à la psychiatrie clinique .

La pair-aidance repose sur une entraide entre personnes souffrant ou ayant souffert d'une même maladie somatique ou psychique, ou atteintes d'un même handicap. Le partage de son vécu permet à chacun de progresser au-delà de son histoire personnelle.

### Du côté relations avec les partenaires

IDEES, Relier, le réseau des tiers-lieuses, la commission habiter du réseau des Crefad, le café associatif Le Lieu-dit, le SAMSAH psy, radio Saint-Affrique, la MEP (Maison d'Éducation Populaire), le REAAP, Le Réseau Parents Aveyron, le Groupe de travail départemental évènements Droits des Femmes.

Participation à la vie du Tiers Lieu-dit, aux commissions Habiter et Formations du Réseau des Crefad...

**Pensez à communiquer cette lettre de nouvelles autour de vous  
et dans vos réseaux !**

Nous vous souhaitons une entrée dans l'automne colorée et créative.

A bientôt pour la suite des aventures de Menthe et Santal !

Nathalie SENESSE 06 17 37 13 42

Chargée de mission pour l'association Menthe et Santal



Pour en savoir + sur l'association  
Je clique ici !

Pour m' abonner à la lettre de nouvelles  
Je clique ici !

# Groupe de pratique de Communication NonViolente

*Un atelier mensuel pour des relations plus belles  
avec soi et les autres !*

Proposé  
par l'association



Animé par Emmanuelle Araujo Calçada  
(médiatrice, formatrice, psychopraticienne)



Ouvert à tous et toutes,  
participation libre !

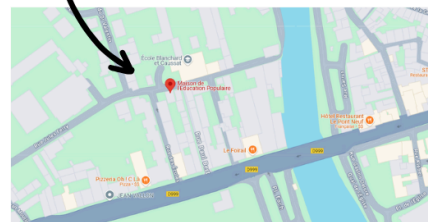


**Renseignements et inscriptions : 0681402940**  
**[emmanuelle.relationsvivantes@gmail.com](mailto:emmanuelle.relationsvivantes@gmail.com)**

**1ère date : jeudi 17 octobre 2024, 18h45 - 21h**

**A la maison de l'Education populaire, au 1er étage**

**4 Rue Frangi et Ortega 12400 Saint Affrique**



# Evènement

Ils sont  
de  
retour !

## Atelier Parents - Enfants

**GRATUIT** sur inscription au  
06.13.44.53.10

Les jeudis de 18h30 à 20h30

03 et 31 octobre 2024

21 novembre 2024

12 décembre 2024

### Expression créative

Prendre un temps pour soi,  
se laisser porter par les  
propositions, jouer avec sa  
créativité, créer du lien.

Animé par Sylvie GRANDJEAN

Art-thérapeute certifiée RNCP

Certifiée en Journal Créatif®



**RDV à la MEP**

(Maison d'Education Populaire)

4 rue Frangi Ortéga 12400 St-Affrique

Organisé par l'association  
"Menthe et Santal" à St-Affrique  
Tél : 05 65 49 28 83  
mentheetsantal12@gmail.com



# FORMATION

## S'équiper pour prévenir l'épuisement

*Prendre soin de soi quand on prend soin des autres*

Pour les soignant-es, aidant-es, parents, travailleurs sociaux, bénévoles associatifs, enseignant-es, AESH, auxiliaires de vie, accompagnant-es d'une personne malade ou en fin de vie...

3 jours : 20, 21 et 22 novembre 2024  
Gaillac (Tarn, organisé avec l'asso L'Humus)



Par l'association  
**Menthe & Santal**

Prise en charge possible par la formation professionnelle

Renseignements et inscriptions  
emmanuelle.relationsvivantes@gmail.com / 0681402940

Ensemble, transformons nos peurs en moteurs  
et soyons le changement que nous voulons voir dans ce monde.

### Menthe et Santal

1 rue Michelet, 12400, Saint-Affrique

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}.

Vous avez reçu cet email parce que vous vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Si vous souhaitez vous désinscrire c'est ici !](#)

