

# Simplicité Volontaire Colloque 2015



***Conférences, ateliers, méditation,  
café découvertes, table ronde***

**Samedi et dimanche  
31 octobre et 1er novembre**

Pavillon Desjardins, Université Laval, Québec

**Information : [www.gsvq.org](http://www.gsvq.org) ou 418 956-7380**

**Inscription: <http://lepointdevente.com/>**

  
simplicité volontaire  
RQSV  
Groupe de Québec (GSVQ)

# Les conférenciers au colloque de la Simplicité volontaire 2015



## Conférence d'ouverture – Prendre soin se soi, prendre soin du monde...

Jean Drouin, médecin de formation, pratique la médecine traditionnelle depuis plus de 30 ans. L'étude de la médecine chinoise, de l'ostéopathie, de l'homéopathie et du chamanisme, combinée à sa pratique de la médecine, lui a permis de développer une vision globale de la santé et concevoir un concept personnalisé de guérison.

## Se changer, c'est changer le monde. Quoi ? Pourquoi ? Comment ? et obstacles au changement...

Robert Béliveau, après avoir pratiqué la médecine familiale au Québec, pendant vingt-trois ans, décide de se consacrer à l'enseignement de méthodes de réduction du stress d'abord à travers le counselling individuel, puis par l'animation d'ateliers.



## Prendre soin de soi en famille

Karel Landry et Éric Sabourin forment un couple ayant deux enfants en bas âge qui se questionne depuis un certain temps sur leur façon de vivre en tant que famille de la classe moyenne. Ayant beaucoup expérimenté par le passé la consommation et tout se qui en découle, ils ont pris conscience de l'importance de ralentir afin d'être plus présents pour soi et pour les autres.



## Du Titanic du consumérisme à L'Arche de Noé du «Buen Vivir»

Selon Victor Ramos, économiste et anthropologue, nous sommes confrontés à une crise majeure et inédite de la civilisation globale. De nouveaux paradigmes émergent qui interagissent en réseaux à la recherche de collaborations et de solidarité. Des valeurs et des modes de vie différents pour continuer à faire partie de la grande communauté de la vie.



## Les nouveaux indicateurs nationaux de bien-être

Jacques Delorme, communicateur, nous propose d'échanger sur les indicateurs de bien-être. De nouveaux indicateurs, plus qualitatifs, donneraient un portrait beaucoup plus juste de la qualité de vie que le PIB (produit intérieur brut) qui a longtemps été le seul indicateur utilisé. La simplicité volontaire pourrait-elle devenir une norme dans les pays développés ?



## Créons un climat de changement

Elisabeth Desgranges, pédagogue, nous invite à nous interroger sur comment la simplicité volontaire s'insère-t-elle dans une stratégie de justice écologique en coopération avec les populations pauvres du Sud particulièrement affectées par des changements climatiques dont elles ne sont pas responsables ?



## Conférence de clôture - Exis...transe Laurent Imbault

Comédien professionnel depuis 30 ans, grand voyageur, foncièrement préoccupé par le sens de l'existence, par la beauté et par la bonté, Laurent Imbault fonde en 2009 GoodnessTV, un site de partage vidéo et une WebTélé consacrés à ce que «l'humanité fait de beau» partout sur la planète et très souvent en toute simplicité !

## Fier bâtisseur de mon intérieur... en pleine conscience !



Pour mieux prendre soin de soi, il est important d'identifier ses émotions, les écouter et les exprimer avec conscience. Étienne Marchand, éducateur physique et relaxologue, vous propose de découvrir des personnages symboliques qui vous feront voir qu'«il est tout à fait possible de développer des relations saines en utilisant le langage du cœur...»

## Découvrir en soi ce qui ne vieillit pas

Les communications se font plus souvent qu'autrement de façon virtuelle. Dans un monde axé sur l'avoir et le faire, nous avons oublié l'être! Suzanne Bernard, thérapeute du deuil, nous propose de découvrir en soi ce qui ne vieillit pas, une invitation à apprendre tout doucement à nous rebrancher sur l'être, le silence et la présence.



## La philosophie peut-elle aider à prendre soin de soi?



Jacques Senécal, un philosophe féru de Spinoza et de son éthique très moderne qui remet en question les notions de bien et de mal, propose un atelier invitant les participants à échanger sur l'amour, la joie, l'altruisme, la vérité et tant d'autres dimensions relationnelles qui tantôt nous ravissent, tantôt nous empoisonnent l'existence.

## Échanger et coopérer

Bettina Cerisier, coordonnatrice de L'Accordeur de Québec, nous propose de découvrir cette coopérative de solidarité qui lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale. Les «Accordeurs» s'échangent des services mutuels et équitables. Davantage d'épargne, des relations personnelles plus légères... En plus : un groupe d'achat et du microcrédit solidaire.



## La psychologie positive : opter pour une vision positive de soi



Lucie Mandeville, auteure de livres à succès, psychologue et professeure à l'Université de Sherbrooke, démystifie la psychologie positive, qui met en valeur le meilleur plutôt que le pire chez l'être humain. Elle discute du bonheur, un concept clé de la psychologie positive. Prendre soin de soi, c'est opter pour une vision positive de soi !

## Contes et légendes autochtones

Yolande Okia Picard est une conteuse du clan du Loup du peuple wendat. Autodidacte, elle œuvre au Canada et en France depuis plus de 10 ans. Vêtue de son costume traditionnel et de bijoux artisanaux de sa confection, elle transporte son auditoire au cœur du monde amérindien, où les animaux ont la parole.



**Bienvenue à toutes et à tous !**

Tarifs: 20\$ / 30\$ après 22 oct.

Merci à notre commanditaire:

**équilibre**

ORTHÈSES  
ET BIOMÉCANIQUE