

Newsletter 11

Mot de la Présidente

Chers Membres,
Chers Amis de l'Association,

Les années 2016 et 2017 furent riches en évènements: une formation et **trois conférences** par an, avec des orateurs de renom. Le Comité est soucieux de cibler des sujets intéressants pour les familles, pour les enfants mais aussi pour les jeunes adultes: en d'autres termes pour le bonheur de chacun!

Une de nos conférences cette année sera dédiée à la santé, sujet capital que nous avons abordé lors d'un cycle de conférences par le passé.

En apportant notre petit grain de **solidarité**, nos actions envers les personnes et familles nécessiteuses sont un grand succès.

Grâce à votre soutien et votre adhésion, toutes nos actions peuvent se concrétiser!

Nous nous réjouissons de vous retrouver parmi nous au cours de l'année,
Merci pour votre fidélité et bonne lecture !

Actions Sociales

Action de Noël

En 2016, **283 boîtes de Noël, bons cadeaux ou « sacs »** ont été offerts de votre part à des enfants, adolescents et mères en situation précaire. Cette aide a été réalisée en étroite collaboration avec les 4 associations suivantes: l'Association la Main Tendue, l'Association Alupse-Bébé, l'Association Femmes en Détresse et la Société Française de Bienfaisance.

En 2017, nous avons poursuivi notre action de Noël: **288 personnes aidées!**

Pour les enfants de 0 à 11 ans : des boîtes cadeaux, pour les jeunes de 12 à 17 ans : des « bons cinéma » (2 tickets cinéma et pop corn par jeune) et pour les femmes des petits cadeaux.

Nous vous remercions chaleureusement pour votre aide, tout spécialement, le Lion's Club de Moutfort, les magasins Smets, le Lycée Vauban et l'Ecole Charlemagne.

Les retours des associations et des familles sont très enthousiastes, leur grande joie nous pousse à renouveler cette action en 2018 !

Actions Ponctuelles

Grâce à votre réactivité, nous avons pu collecter du linge de maison pour le donner à une famille nécessiteuse.

En automne, nous avons reçu un appel « Au Secours » d'une association pour abonner à un centre de fitness une jeune femme irakienne ayant des difficultés psychologiques.

Conférences

« Pour réussir, Osez l'optimisme »

Jean-Philippe Ackermann nous a démontré les bienfaits de l'optimisme.

La vie est une succession de hauts et de bas, une montagne russe émotionnelle. La réussite est liée aux émotions que nous portons sur les évènements. « Quand les situations sont favorables, il est aisé d'être optimiste, mais quand nous sommes dans le bas, comment faire pour voir le bon côté des choses, comment résoudre les problèmes de façon positive? ». Répondre à cette question est primordiale pour la réussite. Les optimistes jouissent d'une meilleure santé, sont plus heureux et vivent plus longtemps que les autres.

L'optimisme est une forme de courage qui donne confiance aux autres et qui mène aux succès!

« Cultiver la joie de vivre: le bonheur au quotidien »

Caroline Jacob a entraîné l'auditoire à une réflexion sur les bénéfices du bonheur.

Sont en jeu dans ce culte quotidien la bonne humeur, la créativité, la santé et la longévité. S'entraîner

chaque jour au bonheur permet d'élargir le focus attentionnel. Si 50% de cette propension au bonheur provient de notre héritage génétique et 10% de nos conditions de vie, 40% de notre aptitude à la joie viendrait de nos activités.

Être pleinement conscient de notre expérience qui se déroule instant après instant, c'est l'un des enseignements de cette très riche conférence.

« Guérir pour pardonner, Pardonner pour guérir »

Virginie Tesson nous a fait part d'un processus en plusieurs étapes donnant de pardonner en vérité et de permettre à l'offensé de retrouver son chemin de vie.

Pardoner, ce n'est pas oublier, excuser l'autre, faire une démonstration de sa supériorité morale ou renoncer à ses droits mais c'est choisir de prendre soin de cette blessure, de la dire et de s'autoriser à revivre les émotions liées à l'offense pour pouvoir alors recréer l'unité intérieure. Le pardon authentique exige ce retour sur soi afin de se pardonner d'abord à soi-même pour pouvoir ensuite pardonner à l'autre.

C'est alors que l'offensé pourra s'ouvrir à la grâce du pardon et donner un nouveau sens à cette expérience vécue.

« Le pouvoir des gestes »

Olga Ciesco s'est attachée à nous donner quelques clefs afin que nous puissions décoder chez notre interlocuteur si ce qu'il dit correspond à ce qu'exprime son corps. Elle nous a expliqué que notre côté gauche était guidé par l'hémisphère droit du cerveau, celui des émotions alors que notre côté droit l'est par l'hémisphère gauche, celui du rationnel. Si ce que l'on dit ne correspond pas à ce que l'on ressent vraiment, c'est notre côté gauche qui nous trahit, car il est incontrôlable. D'autres gestes peuvent être éloquentes: la mobilité et la position des mains, les mouvements que nous faisons sans y penser vraiment comme se toucher le menton, saisir le lobe de l'oreille, approcher la main de ses yeux... Elle souligne aussi que nous pouvons travailler des postures qui renforcent notre estime de soi ou nous aident à développer notre potentiel.

Grâce à ses clefs, Olga Ciesco nous permet de nous reconnecter avec le langage de notre corps que nous avons intuitivement plus jeune et que nous pouvons nous approprier à nouveau.

Formation

« Mieux vaut être complet que parfait... apprivoiser son ombre » **Virginie Tesson**

Pour celles qui, comme moi, n'ont pas une grande familiarité avec le langage de la psychologie, cette formation paraissait à la fois mystérieuse et promettante pour apprendre à mieux se connaître. Nous étions 12 femmes à partager ce défi, cette mise à l'épreuve, et -je pense- pouvoir dire que le pari est gagné.

Virginie Tesson nous a accompagnées dans un voyage de découverte de la Persona et de son Ombre, en mélangeant quelques définitions théoriques avec beaucoup d'exemples et surtout des exercices qui nous ont interpellées chacune personnellement.

Nous avons échangé, nous avons parlé, nous avons ri, nous avons pleuré et finalement, nous étions épuisées, mais tellement plus riches dans notre humanité !

Une expérience touchante, authentique, un vrai cadeau fait à soi-même.

L'Assemblée Générale Ordinaire et l'Assemblée Générale Extraordinaire

L'AGO et l'AGE se sont déroulées chez Carmen Decalf le 6 mars 2017, dans un climat très convivial. 128 membres y participèrent ou y furent représentés.

Après 12 ans de travail quotidien, **Catherine de Jamblinne** a quitté le Comité. Nous la remercions encore pour son implication et pour son efficacité au sein de notre association. **Christine Voos et Rosamée de Lacheisserie** ont également quitté le Comité, nous les remercions pour leur aide ! Avec dynamisme, **Anne-Valérie Foillard** a rejoint le comité.

Le siège social de l'association a changé d'adresse: 18, rue Emile Lavandier L-1924 Luxembourg.

L'AGO 2018 aura lieu le 16 avril.

Le Comité

Simonetta Amato, Carole de Cugnac, Carmen Decalf, Anne-Valérie Foillard, Laurence Hélard,
Eléonore de Jonghe, Marie-Stéphanie Lamarche et Delphine Nievo

Mail: lfc@lafemmecontemporaine.lu

Site :www.lafemmecontemporaine.lu