

### Nos 15 ans

*Nous avons préparé ces journées  
du 17 au 20 Septembre 2015  
pour que cette Rencontre soit une  
réussite et qu'elle ne grève pas vos budgets.*

*Nous comptons sur votre présence pour l'A.G. Mondiale*

**Regardez notre site pour suivre nos actions**

[www.femmesleaders.com](http://www.femmesleaders.com)

**AU  
ROYAL  
St  
MART**



*Le Conseil Mondial œuvrait avant la  
réunion sur l'organisation de nos 15 ANS*

*Claudine Speltz et Hilde Heye se sont occupées des  
statuts pour l'Assemblée Générale Mondiale*

## Comite de Bourgogne

Avec le club de Chablis Saint-Vincent, Charline Lenfant, Présidente du Comité de Bourgogne et ses adhérentes soutiennent une très belle cause : l'éradication du tétanos néo-natal dans le cadre du programme d'intervention international, ELIMINATE, porté conjointement avec l'UNICEF

le Lâcher de Ballons 2015 organisé au pâtis de Chablis a permis de travailler au profit de cette cause en vendant, sur le stand du marché dominical, nos produits : bracelets, bijoux, ballons, etc..

Les animations poneys et structures gonflables complèteront ces artifices ludiques et joyeux.

Ainsi nous espérons que la joie revienne chez ces petits malades du tétanos et leurs mamans que nous pouvons sauver par notre geste altruiste et symbolique

**PROCHAINE REUNION LE 27 MAI A 19 H Charline**



## Sénégal

Jeanine Griesmar, nous a adressé une  
photo d'une réunion d'orientation pour  
attachés de défense  
et hauts fonctionnaires  
d'Afrique de l'Ouest,  
d'Afrique Centrale  
et du Maghreb organisée à DAKAR



Un clin d'œil pour  
nos adhérentes



**Christine Benoit, notre adhérente, auteure  
d'ouvrages sur le développement person-  
nel, applique ses recettes dans un centre  
de formation**

**La Maison du Bonheur  
dont l'objectif principal est le bien-être**

**Regardez le site [www.christine-benoit.com](http://www.christine-benoit.com)**



**Alliez Productivité et Bien-être  
Devenez Producteur de votre vie**



L'idée générale étant qu'en agriculture, le savoir faire ne suffit plus , c'est le savoir être qui est la clef de l'avenir de l'Agriculture (tout à fait transférable dans d'autres entreprises !) d'où la nécessité d'appliquer de nouvelles stratégies pour allier productivité et bien être.

Et là, Pierrette Desrosiers, **avec beaucoup d'humour et son inimitable parler québécois a décliné une série d'études et expériences de psy**

les conditions pour être bien dans ses bottes et bien dans son travail :  
- décider de s'engager AUJOURD'HUI

- choisir UNE stratégie ou UN comportement à changer
- accepter de SORTIR de notre zone de confort

- la maîtrise du stress :

différencier l'"eu stress" ou bon stress, source de motivation, de santé, de productivité et le "destress" sous ses formes physique, psy, comportementale ...

- la prégnance de l'Intelligence Emotionnelle :

le Q.E est deux fois plus important que le QI elle permet . une meilleure connaissance de soi (nos forces et nos faiblesses, nos intérêts, nos valeurs ...), . une meilleure gestion de soi donc de nos réactions et nos émotions, . l'empathie c'est-à-dire la connexion avec l'Autre ("la colle dans les relations" dit Pierrette) une sorte d'auto motivation

- se situer dans les trois cercles d'influence pour trouver la sérénité :

- le contrôle ou pouvoir : pour agir
- l'influence : pour espérer le mieux et se préparer au pire
- le no contrôle : pour lâcher prise

- le niveau de bonheur :

l'argent, la santé, le succès, le statut, la famille, l'accident, la loterie, l'augmentation de salaire . et là j'ai adoré "le syndrome de la chiure de mouches"

- le flow

c'est l'état émotionnel bénéfique dans lequel compétences et challenges sont réunis le flow se faufile entre l'anxiété et l'ennui et permet le plaisir, la confiance en soi, la persévérance, la résistance, la motivation, le développement optimal ....

le danger du "multitâches" si multitâches cognitives, alors diminution de l'efficacité intellectuelle et erreurs

- les risques du "toujours ON"

diminution du QI de 5 points chez la femme  
de 15 points chez l'homme

l' effet de crise est constant, d'où adrénaline ...  
comme si "une nuit de sommeil manquée"



- augmenter son bonheur de 25% :
- être optimiste par rapport au futur
- se sentir bien
- pratiquer des "exercices de gratitude"







Une réunion a été organisée au Royal St Mart sur ce thème qui nous a permis de nous détendre...en riant, après la présentation de l'organisation de nos 15ANS

## Le rire, c'est une action relaxante !

Du point de vue psychologique, le rire est une détente pour l'esprit. Il possède une action relaxante. C'est aussi une défense contre le stress, la tristesse et l'humeur déprimée.

Pour les psychanalystes, l'humour et le rire sont un moyen de détourner la souffrance psychique et de se protéger : c'est un processus de défense,

## Le rire a des vertus physiologiques !

Mais le rire n'a pas qu'une efficacité psychique. Il a aussi des vertus physiologiques.. Une étude récente et des plus sérieuses, menée à l'université du Maryland à Baltimore (USA) a montré que le rire (et le sens de l'humour) sont efficaces pour prévenir la survenue des maladies cardio-vasculaires, en particulier l'infarctus du myocarde (la crise cardiaque).



Rire est sans conteste bon pour ta santé., thème développé par :

**Marie-Laure Bourbon, Rigologue Expert certifiée par**

***l'Ecole Internationale du Rire, Dr Kataria's School of Laughter Yoga et l'Ecole Américaine de Yoga du Rire***



Anne Giard, Paulette Avril  
et notre Chirurgien Plasti-  
cien, notre Amie,  
Cosima Bitonti



Pierre Avril avait présenté Christine Ardoin afin d'œuvrer avec cette Association dont Christine est Présidente :

Faire reconnaître les acquis d'ingénieurs, par le diplôme, dans tous les domaines, à ceux et celles qui font ce travail dans les entreprises sans cette qualification  
Chantal Charmat et France Barrat auraient peut-être des personnes intéressées et Martine Goigoux en est un prototype



A l'accueil, nos charmantes  
Femmes Leaders,  
Suzanne Michy et Anne Giard



Dominique Duret,  
qui gère nos réunions et fait le  
relais auprès de nos adhérentes et  
notre boute en train,  
Agnès Valleix



Nous avons eu le passage du Maire de Chamalières,  
Louis Giscard d'Estaing, qui soutient nos actions

**La Rigologie est la thérapie du rire**  
**Le 1<sup>er</sup> club du rire a été créé par un médecin indien**  
**Le yoga du rire se fait en Inde dans la rue**

Selon les médecins ce sont les

gens en meilleure santé qui vont dans les clubs du rire Très rares sont les gens qui rient au travail  
Raconter des blagues dans la rue a des limites

Le rire naturel provoque une respiration saccadée dans le corps, activant le diaphragme ;

Le rire à gorge déployée libérant les poumons

Le rire aide les gens à se lâcher plus facilement

Dans les clubs du rire les séances se font dans une enceinte fermée avec un groupe de 12 à 15 personnes, souvent dans une ambiance musicale réveillant les énergies

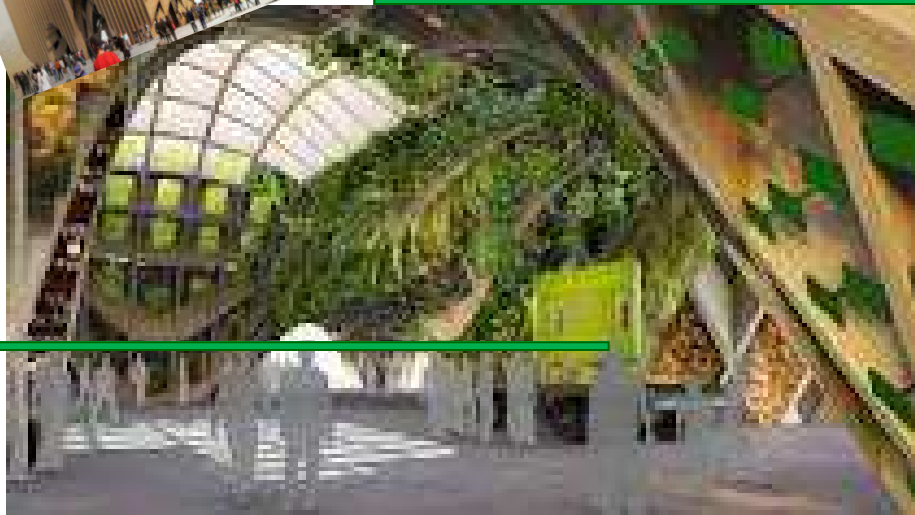
Exercices de coordination ,de détente ,de conscience corporelle

Ces exercices simples à pratiquer toujours en groupe disposé en cercle mettent le corps en mouvement ,permettent de lâcher le stress ,rentrent en contact avec le corps , le visage ... ; par exemple le bâillement permet de se détendre

Puis des exercices ont été pratiqués avec les participants dans une folle ambiance « rigolote »



Notre thème mondial, choisi en 2013, « **LA NUTRITION** » est dans l'axe de l'exposition universelle de MILAN. Le Pavillon Français représente une voute d'abondance, construite par une entreprise spécialisée dans la taille artistique des charpentes en bois. Elles proviennent du sapin des forêts de Franche-Comté.



## Le pavillon français : Thème de la participation "Produire et nourrir autrement"

En participant à l'**Expo Milano 2015**, la France veut apporter des réponses aux demandes de la population mondiale dans le domaine de la sécurité alimentaire. La réponse française, qui prend la forme d'une exposition qui se développe sur une surface totale de 3.592 mètres carrés, repose sur **quatre piliers**.

En premier lieu contribuer à l'**autosuffisance**

**alimentaire mondiale**, au-delà de l'alimentation de sa propre population, à la lueur des prévisions qui tablent sur neuf milliards d'êtres humains sur Terre à l'horizon 2050.

En deuxième lieu, **produire plus et mieux**, c'est-à-dire répondre aux besoins alimentaires quantitatifs croissants tout en préservant les potentialités naturelles de la planète.

De plus, pour atteindre l'objectif de garantir à toute la population mondiale une alimentation de qualité et en quantité suffisante, la France doit aussi faire en sorte que les gouvernements dont les économies sont moins développées puissent améliorer leurs **capacités d'autosuffisance alimentaire**.

Enfin, en matière alimentaire, il est indispensable d'allier quantité et **qualité**. Ce dernier élément est déterminé par le respect des normes hygiénico-sanitaires internationales, par l'équilibre nutritionnel, pour éviter l'obésité et les carences alimentaires, et par les traditions culinaires qui confèrent à l'alimentation une dimension « plaisir » et la capacité de valoriser les produits de terroir.

### Le concept architectural : un bâtiment territoire, un marché fertile

Un bâtiment territoire de plus de 2 000 m<sup>2</sup>, dont 1 100 m<sup>2</sup> scénographiés. Représenté par un paysage inversé, illustrant cette identité française née de ses territoires, matérialisée dans le Pavillon par un plafond paysage qui mettra en scène la scénographie avec les messages de la France, ses quatre piliers. Un grand ouvrage spectaculaire, innovant, graphique et à la fois élémentaire et fondateur : du bois nu. Ce Pavillon France symbolisera : -Le savoir-faire français en matière d'ossature bois, dans sa forme la plus innovante, des formes libres, des assemblages invisibles, une géométrie complexe- Un modèle d'économie durable, puisqu'il sera démontable et remontable et le bois sera local, du Jura.

### Un marché fertile:

Ce Pavillon France reprend le thème du grand marché, une halle ouverte sur la ville - rappelons que le défi alimentaire concerne d'abord les villes puisque 80% de la population sera en zone urbaine en 2050 – un grand toit qui fait de l'ombre, des piliers qui supportent l'édifice et structurent l'exposition et ses messages, de la lumière, de l'air qui passe, de la fraîcheur dans la chaleur de l'été !

### Le concept scénographique et muséographique

Une scénographie qui capte la puissance de l'architecture. La halle de marché est dotée d'une grande puissance évocatrice : à l'origine un espace d'échanges de produits entre la campagne et la ville, le marché devient un lieu de rassemblement des énergies autour de cette question vitale : « comment nourrir la planète ». Les visiteurs entrent sur l'espace France dans un vaste jardin labyrinthique et luxuriant - senteurs, couleurs, formes extraordinaires - trois paysages dédiés successivement aux cultures céréalières et à l'élevage, à la polyculture, à la culture maraîchère seront plus spécifiquement mis en scène.

Situé dans la file d'attente, cet univers exprimera la diversité des paysages façonnés par l'agriculture. Au fond du jardin, le Pavillon France se dresse fièrement comme un territoire reconquis abritant un paysage inversé, une vaste grotte protectrice et mystérieuse à la fois : l'exposition. Dès l'entrée, le chemin initiatique marque une pose sur les enjeux planétaires de l'alimentation. La perception première est celle de la profusion des idées, d'une inventivité débridée, d'un foisonnement, d'un optimisme constructif...





Le Comité Côte d'Azur

## Le Comité « Cote d'Azur » a proposé à ses adhérentes de participer à cette Exposition DETAILS

Par car de Toulon à Milan 4 jours/3nuits  
du 25/06 au 28/06 ou du 5/10 au 8/10/2015  
319€ par personne (single 70€)

JOUR 1 : départ de Toulon ramassage sur le trajet et arrivée sur le village outlet de serravalle pour une après midi shopping en fin de journée dîner à l'hôtel  
JOUR 2 visite de l'exposition universelle j

JOUR 3 visite de l'exposition universelle

JOUR 4 Matin visite libre du centre historique de Mi-soirée , Hébergement dans un hôtel \*\*\*\* DIAMANTE

lan puis retour vers Toulon pour arriver en début de à Corbetta .

Le tarif comprend : le transport en autocar de Tourisme, la visite guidée, l'hébergement en hôtel 4\*\*\*\* en 1/2 pension , l s entrées pour 2 jours à l'exposition universelle . Ne comprend pas : les taxes de séjour, les boissons, l'assurance annulation

Info & réservation : Michelle ou Fabienne 04 98 00 03 68



## Présidente Edith André, notre Adhérente

Faire connaître et aimer le Québec en France, développer l'amitié et les liens entre les deux pays : telles sont les raisons d'être de l'association France-Québec. Nos racines communes induisent une solidarité spécifique avec le peuple québécois. Forts d'une langue en partage, de valeurs communes et d'approches similaires, Français et Québécois sont au coude à coude pour répondre aux défis actuels, en particulier la diversité culturelle. À ce titre, il est important d'appuyer et d'accompagner la présence du Québec sur la scène internationale. Créée en 1986, ouverte à tous sans distinction, Auvergne-Québec regroupe une centaine d'adhérents répartis sur les 4 départements de la région Auvergne. Son but FAIRE CONNAITRE L'Auvergne aux Québécois et le QUEBEC aux Auvergnats. AUVERGNE QUEBEC est une régionale de FRANCE QUEBEC



[http://francequebec.fr/blog/france-quebec\\_video/](http://francequebec.fr/blog/france-quebec_video/)

<http://francequebec.fr/>

Lancement de la saison estivale à la Maison du QUEBEC à ST MALO avec l'HARMONIE DORVAL- JEAN XXIII