



## NOTRE THEME MONDIAL

« OSER » avec  
Catherine TOURNERIE Coach en  
Développement personnel  
Le 15 Novembre 2018 au St Mart



Nicole a retracé les différentes manifestations réalisées durant l'année 2018 avec une vidéo sur les photos de quelques comités ainsi que certaines de nos manifestations

Elle a rappelé notre prochaine réunion du **11 Décembre** à l'Espace Simone Veil (ancien carrefour Europe) avec un groupe style Michou à Paris LES TALONS RESILLE qui animeront notre soirée

**La soirée GALETTE DES REINES aura lieu le 15 Janvier** et les dates de réunions seront indiquées dès la **prochaine réunion du Conseil 11 Décembre** avant la soirée à l'Espace Simone Veil afin que chacune puisse réserver ses dates sur leur agenda

Attention nous avons prévu d'organiser notre prochaine assemblée générale mondiale à AUXERRE en OCTOBRE 2019 où Charline LENFANT Présidente du Comité de Bourgogne a accepté de nous réunir . Un car sera prévu pour ce déplacement Merci Charline

Anne-Marie Chalier, Responsable du thème a donné les précisions sur celui de 2018/2019 qui a été choisi par le Conseil Mondial l

« **Créativité féminine—OSER, S'EPANOUIR, REUSSIR** » et nous avons abordé avec Catherine Tournerie la soirée sous l'angle de « OSER » Anne-Marie Chalier réunit sa Commission avec Françoise Walraet, Anne Giard, Edith Montmory, Nicole Pialoux....

Notre Conférencière nous a dressé un tableau et a réalisé un véritable coaching avec toutes les présentes à cette réunion Elle a eu l'amabilité de nous transmettre son power point que nous diffuserons à chaque adhérente

Un résumé en a été fait et je remercie Martine Monestier de se proposer à chaque réunion pour prendre des notes



Et Voilà un résumé de l'intervention de Catherine TOURNERIE, qui nous a permis de connaître le parcours de Catherine Villeneuve, de Nicole Wagenaar et d'appréhender le parcours de nombreuses Femmes Leaders lors du cocktail



*Carl Gustav Jung disait que pour qu'il y ait un véritable changement, il faut trois conditions :*

*« Prendre conscience, poser des actes et persévérer ».*

Si vous voulez obtenir des choses que vous n'avez jamais eues  
vous devrez faire des choses que vous n'avez jamais faites !

Tout commence par l'estime de soi

Définition de l'estime de soi



Qui je suis      ?      Qui j'aimerais être

Ax \_\_\_\_\_ x B

$Ax == xB$

*Les 3 composantes de l'estime de soi*

Amour de soi

Confiance en soi

Image de soi

*Le rapport à l'action*

- Agir
- Accepter l'échec
- Faire taire sa critique intérieure



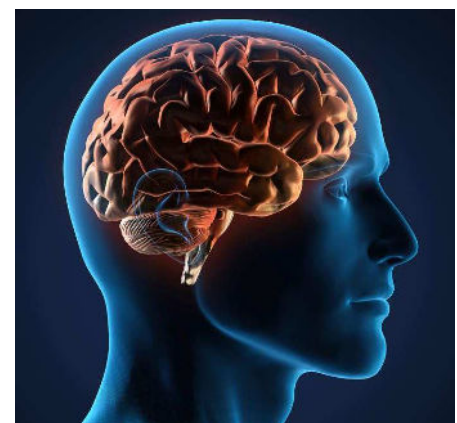
*Oser agir*

- Zone de confort
- Peurs
- Être positives

*Pourquoi nous n'osons pas passer à l'action ?*

Notre cerveau répond à 2 instincts primitifs puissants :

- Éviter la douleur
- Rechercher le plaisir



# Rester dans sa zone de confort



## Stratégie

Evitement du risque  
Diminution de l'anxiété  
Insatisfactions  
Diminution de l'estime de soi et de

Regrets



votre confiance

Augmentation de l'anxiété      Augmentation de l'évitement

Augmentation des insatisfactions

A très court terme      A court et moyen terme

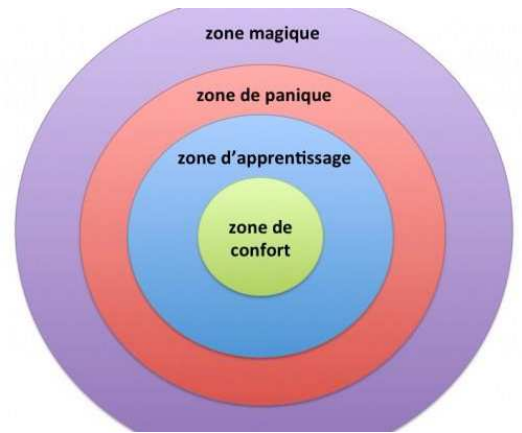
A long terme

# Sortir de sa zone de confort

Améliore votre créativité

Augmente votre capacité d'adaptation

Permet de mieux vous connaître



Diminue vos peurs

Améliore votre confiance en vous

Permet de gagner en indépendance

Autres effets positifs



# Comment surmonter ses peurs ?

Bonne nouvelle, vous n'êtes pas seules !

Tout le monde ressent de la peur  
dans sa vie.

«Le courage c'est de poser une action  
même quand on a peur»

Et la peur s'efface dans l'action.



Nicole Wagenaar nous  
avait fait part de son talent  
en nous montrant des ta-  
bleaux qu'elle réalise

Elle fait une exposition à  
Royat bientôt et je vous  
adresserai son invitation





## Peurs

- des conséquences
- de ne pas être aimée
- de l'inconnu
- 

## Solutions

Travailler vos prises de position  
Travailler votre image  
et votre amour pour vous  
Lancez vous et vous verrez bien

## Restez positives

Problème → solutions

*Un pessimiste voit la difficulté dans chaque opportunité,  
un optimiste voit l'opportunité dans chaque difficulté.»*

*Winston Churchill*

## Restez positives

Problème → opportunité

*Je ne perds jamais. « Soit je gagne, soit j'apprends.»*

*Nelson Mandela*

## Accepter l'échec

### ■ Comment accepter ses échecs ?

Intégrer que nos échecs, nos erreurs font partie de la vie, ce sont des expériences, des apprentissages.



### ■ Comprendre nos erreurs (les causes)

Apprendre de la leçon

Dissocier qui vous êtes et ce que vous faites



## Faire taire sa critique intérieure

Impact sur l'estime de soi

comment faire taire sa critique intérieure ?

En se posant les bonnes questions

- cette pensée est-elle réaliste?
- Est-ce que cette pensée m'aide à mieux faire face à la situation actuelle ?
- Est-ce que cette pensée m'aidera à mieux faire face la prochaine fois



## *Comment faire taire sa critique intérieure ?*

- Prenez conscience qu'elle existe
- Rappelez-vous, personne n'est parfait
- Edulcorez votre perfectionnisme
- Développez la bienveillance et le respect envers vous – même
- Sachez vous pardonner
- Cessez de vous critiquer
- Reconnaissez votre juste valeur
- Faîtes vous respecter



Catherine Villeneuve et  
Nicole Wagenaar ont fait  
part de leur expérience

## *4 clés pour oser*

*Osez passer à l'action,  
osez être dans l'inconfort, testez de nouvelles  
choses, soyez actrice du changement*

*Cultivez votre imperfection (car à force de  
vouloir être trop parfaite,  
vous ne passez pas à l'action)*

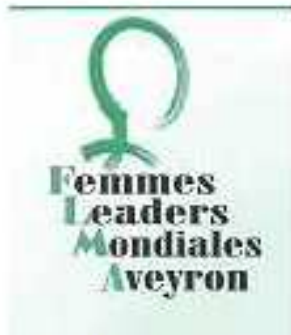
*Soyez patiente et persévérante, intégrez la  
notion de progressivité, c'est un  
cheminement. Entraînez-vous !  
un peu souvent = beaucoup*

*Félicitez-vous et célébrez toutes les réussites  
(petites ou grandes)  
dont vous êtes fière*





# COMITE AVEYRON MIDI PYRENEES OCCITANIE



Comité Aveyron Midi Pyrénées  
Présidente  
Colette CAMBOURNAC  
Port : 06 62 07 59 38

Lettre du mois : Octobre 2018

Après midi vendredi  
16 Novembre 2018  
14h30 Visite Evêché-  
16h Goûter autour du  
livre de Laetitia



Chères Amies

## Une journée particulière

Donner du sens à sa vie, en se formant, se perfectionnant, ou se reconvertissant, c'est ce que l'AFPA (association de formation pour adultes) propose sur les sites de Decazeville et Rodez, où nous avons été accueillies hier mercredi 17 octobre.

Peu nombreuse, très bien reçues par les responsables des unités, sous la conduite d'une RH, nous avons pu visiter à Decazeville : le pôle artisanat d'Art, unique en Occitanie, qui regroupe les formations autour de la tapisserie, de la sellerie, et de la couture.



Quant au site de Rodez il permet toutes les formations du secteur tertiaire administratif ainsi que celles relatives aux services à la personne. C'est également dans cette ville que l'on forme aux métiers de la construction : gros œuvre (murs porteurs...) et second œuvre (peinture, plomberie, carrelage, menuiserie...)



L'intérêt de cette visite a été de découvrir les modalités de formation, en échangeant avec **les formateurs (tous des professionnels de qualité)**, les conditions pour y accéder et les Différents publics qui peuvent venir de toute la France.

Nous avons remarqué en majorité une présence féminine de 18 à 59ans, un choix pour Repartir dans la vie car l'emploi est à la clé. On peut féliciter notre amie Catherine DIEN pour la réussite de cette journée préparée et menée avec efficacité !

En octobre, l'événement phare a été l'AG Mondiale à Clermont Ferrand sous la houlette d'organisatrices parfaites, Nicole BARBIN et Véronique BARBIN de TURKHEIM.

Françoise de BARRAU, Monique BLANCARDI, Dany ALLUIN représentaient notre Comité et, comme toujours, ont pu échanger avec d'autres Comités pour élargir nos possibilités d'agir et entretenir des liens amicaux. Nous recevrons un CR complet.

On va prendre l'habitude de découvrir dans les journaux une mise à l'honneur de l'une des nôtres.

Le 8 octobre dernier, Evelyne TREMOLIERES et l'équipe de l'aéroclub de Rodez, recevaient la presse pour la sortie du livre- recueil sur l'historique des « Ailes Ruthénoises » qu'Evelyne a mis plus de 2 ans à concevoir, à partir de recherches et d'archives ; le résultat est bluffant ! Evelyne, toujours modeste, a su rapporter les exploits Des pilotes de l'aéroclub, ses collègues. Quelle fierté pour notre Comité, d'apprendre son rôle dans l'équipe.

**Prochain rendez-vous le vendredi 16 novembre préparé par Anne AUPHAN 1 4h30 : Visite de l'Evêché et ses archives 16h Goûter en ville et commentaires du Récit de Laetitia BEX – CANTOS « L'AMERICAINE –une Aveyronnaise à San Francisco »463 pages**

**Une histoire basée sur des faits réels en relation avec sa famille PASSIONNANTE !!!**



## COMITE DE MONACO



No Finish Line® est un événement solidaire qui existe depuis 1999 à Monaco.

**Ayons du cœur, courons ensemble en faveur d'enfants défavorisés ou malades**

Placée sous le Haut Patronage de Son Altesse Sérénissime le Prince Souverain Albert II, cette course est ouverte à tous, licenciés ou non coureurs et marcheurs. Les Femmes Leaders de Monaco participaient Samedi 10 Novembre participation de FLMM à la No finish Line dans une bonne ambiance !



Le 4 avril 2019, le Comité de Monaco organise la soirée « SAUVEZ LE COEUR DES FEMMES » à noter dans vos agendas

## COMITE DE BELGIQUE



La Présidente du Comité de Belgique a offert à 149 enfants de Notre Dame des Champs de Uccle accompagnés de leurs professeurs de participer à la représentation du Cirque Bouglione pour la St Nicolas le 7 Décembre. Elle réalisera une conférence le 27 Novembre sur la naissance prématurée et la famille avec le Professeur Dominique Haumont, Chef du Service néonatalogie à l'hôpital universitaire St Pierre à BRUXELLES. Elle nous enverra le résumé ainsi que les photos. Bravo à Colette





## Femmes Leaders Honorées

En matière de traitement des affections héréditaires comme de la recherche fondamentale sur les maladies génétiques, Habiba Bouhamed Chaabouni est incontournable en Tunisie. En 2006, elle est ainsi lauréate du prix Unesco-l'Oréal de la recherche. Distinguée du prix Lazio tra Europa e Méditerranée pour la recherche scientifique, et proposée au prix Nobel, elle est aujourd'hui, le symbole de la réussite de la femme tunisienne chercheuse.



## Femmes Leaders en Action

COMITE DE MONACO

Comité « REGION SUD »



### “Femmes leaders mondiales” au pays d'Agatha Christie

« Femmes leaders mondiales », sa présidente France Barrat et sa vice-présidente Dominique Blanc ont accueilli Lucienne Annot, venue parler du roman policier. Réalisme ou fiction, écriture traditionnelle ou populaire, héros policé ou aventuriers, mondes corrompus ou convenus, tueur professionnel de circonstance, passion dévorante

ou victime, humour grinçant, etc. Le polar a gagné au fil du temps une dimension sociologique et sociétale en collant aux problèmes du temps qu'il dépeint, il est dorénavant reconnu comme une littérature majeure. Prochains grands rendez-vous en janvier, notamment pour le gâteau des reines, au Beausset.



Les Femmes leaders ont accueilli Lucienne Annot (à gauche), auteur de romans policiers. (Photo L.)



### Un auteur invité chez les “Femmes leaders”



Jean-Pierre Dumont, ancien diplomate et auteur, est venu présenter son dernier ouvrage, Tino. (Photo L.)

« Des femmes et des livres », tel était le thème de la dernière rencontre des “Femmes leaders”, comité Côte d'Azur, à travers un programme concocté par la vice-présidente Dominique Blanc. Elle avait annoncé la venue de Jean-Pierre Dumont, ancien diplomate et auteur, venu présenter à Bandoz son ouvrage Tino, un rendez-vous qui a tenu ses promesses. Quant à la présidente, France Barrat, elle rappelait les rendez-vous importants de la prochaine rentrée, l'assemblée générale à Clermont-Ferrand (le 5 octobre), suivie, le 6 octobre par le salon du livre, auquel participera une centaine de plumes parmi les plus connues ! L.

Centre France  
**LA MONTAGNE**



**50 ANS  
DU CABINET BARBIN  
ASSOCIÉS ASSURANCES**  
TRANSMISSION  
DE VALEURS ASSURÉE

“ 3 générations dans une belle complémentarité ”



“ Les lois qui régissent notre métier se sont complexifiées ”