



## Comité 2016-2017

Président

**Frédérique MOZZICONACCI**

frederique.mozziconacci@orange.fr

Vice-Président

**Jacques Yves MEYER**

jacqueschantal.meyer@wanadoo.fr

Past-Président

**Raymond GRAFF**

raymond.graff@orange.fr

Secrétaire

**Anne-Sylvie WEISS**

as.weiss@sfr.fr

Secrétaire adjoint

**Virginie MUHR**

virginie.muhr@orange.fr

Trésorier

**Pierre SCHNEIDER**

pierremonique.schneider@wanadoo.fr

Trésorier adjoint

**Guy JACOB**

guy.jacob@lycos.com

Protocole

**Michel GUYON**

guyon.dlv@free.fr

Protocole adjoint

**Frédérique KELLER**

fred.keller@orange.fr

## Les infos de Septembre 2016

*Chers rotariens, rotariennes, chers ami(e)s*

*Septembre a été un mois qui a défilé à une vitesse grand V. A peine commencé et déjà terminé....*

*Un mois rotarien riche en rencontres interclubs (soirée de remise de chèque suite à la marche gourmande), en rencontre d'autres membres du District et d'autres clubs pour nous présenter le projet de centre de formation au Bénin, en assemblée générale de district, en séminaire de formation ....*

*Et septembre s'est terminé pour notre club, par la soirée méditation en pleine conscience, soirée qui a été fort appréciée et qui a surpris plusieurs d'entre nous.*

*Prendre le temps .... et certains et certaines souhaitent participer à d'autres séances que nous organiserons en dehors de nos rencontres rotariennes.*

*Septembre a aussi été un mois sportif, certaines d'entre nous se sont préparées à la course « La Strasbourgeoise », course « contre le cancer du sein ».*

*Je vous rappelle aussi de consulter régulièrement le site de notre club et de vous inscrire sur les doodles que vous soyez présents ou non, mais de mentionner votre nom afin de faciliter l'organisation de nos rencontres.*

*Bonne Lecture*

*Frédérique*



## Les prochaines réunions

11 Octobre 2016 - 19H00 au siège  
Conférence statutaire d'Alexandra

18 Octobre 2016 - 12H00 à Villé  
Présentation de la Médiathèque et de la BDBR  
« Bibliothèque Départementale du Bas-Rhin »

25 Octobre 2016 - 20H00 au siège  
Léa Férenbach, étudiante d'échange 2015-2016  
nous retrace son année

## Le Rotary en 40 questions Les réponses seront données en décembre

<b>17-A</b>	Le "Manuel de Procédures" est un recueil des droits et devoirs de chaque rotarien
<b>B</b>	Le "Manuel de Procédures" est le recueil des règles de fonctionnement établi par le Conseil de Législation
<b>18-A</b>	La "TAXE PER CAPITA" est une contribution de chaque rotarien au fonctionnement du district
<b>B</b>	La "TAXE PER CAPITA" est une contribution de chaque rotarien au fonctionnement du R.I.
<b>19-A</b>	Une présidence de club a une durée limitée à une année
<b>B</b>	Une présidence de club peut être assurée pendant plusieurs années
<b>20-A</b>	La tenue de la fonction de secrétaire de club a une durée limitée à une année
<b>B</b>	La tenue de la fonction de secrétaire de club peut être assurée pendant plusieurs années
<b>21-A</b>	Le président de club doit assister à la Convention Internationale du R.I.
<b>B</b>	Le Président doit assister au SFPE
<b>22-A</b>	Les nouveaux membres se recrutent par petites annonces
<b>B</b>	Les nouveaux membres se recrutent par parrainage et cooptation
<b>23-A</b>	Les membres disposent de 10 jours pour faire leurs observations sur les nouvelles candidatures
<b>B</b>	Les membres disposent de 30 jours pour faire leurs observations sur les nouvelles candidatures
<b>24-A</b>	Il est demandé un minimum de 50% d'assiduité/semestre aux membres
<b>B</b>	Il est demandé un minimum de 60% d'assiduité/semestre aux membres

## 6 Septembre 2016 - Un trois minutes

En l'absence de Frédérique, Jacques Yves Meyer préside la réunion, Edouard Faller accepte d'établir le compte rendu. Nous avons évoqué le CIP France-Bénin, l'action soutenue par le district pour le 100<sup>ème</sup> anniversaire de la Fondation Rotary. Rappel des réunions et de l'assemblée générale du 4 octobre au soir.

Tour de table pour les 3 minutes :

- **Edouard Faller** a offert le Crémant pour la naissance de Manon née le 23 Août 2016 et a expliqué l'élaboration du crémant d'Alsace
- **Frédérique Keller** a donné le menu ; tarte à l'oignon, bœuf bourguignon et en dessert Moka.
- **Rémy Angst** nous a évoqué les baignades dans le Rhin à Bâle et à Sélestat
- **Frédérique Keller** nous a parlé de ses vacances à Bayonne et qu'elle a aussi marié sa nièce à Baldenheim par délégation spéciale du Maire.
- **Virginie Muhr** a visité le Jura ainsi que Cigoland.
- **Rémy Dreyfus** nous a parlé de son futur voyage en Namibie, ancienne colonie Allemande, qui est devenue indépendante en 1990, environ 2 millions d'habitants.
- **Patrick Reimeringer**, directeur général chez BÜRKERT dans le Val de Villé, fabriquant de vannes qui embauche 180 personnes pour un chiffre d'affaire de 34 millions d'euros, Patrick s'engage comme entraîneur dans le Basket ball.
- **Raymond Boltz**, nous parle de ses vacances : le sud, l'Italie, les Alpes et une sortie avec Pierre Weil pour une marche dans les Alpes.
- **Francis Dreyfuss** est venu au Cigoland avec ses petits enfants où il était très content, il est aussi allé à la volerie des aigles, la montagne des singes et nous a parlé du Trail du Haut-Koenigsbourg de 108 km le gagnant a mis 13 heures, de celui qui aura lieu à Villé de 52 Km et de la course contre le cancer du sein qui a lieu le 9 octobre à Strasbourg.
- **Pierre Schneider**, a fait un voyage en Russie et une promenade sur un sentier Vosgien.
- **Marc Fettig**, nous a commenté une sélection d'articles du Rotarien ainsi que la 100<sup>ème</sup> année de la fondation pour 2017.
- **Alexandra Mathis** nous a parlé de la rentrée de sa fille Caliopé en 1<sup>ère</sup> année de maternelle, de l'anniversaire qu'elle organise pour les 10 ans de sa société l'ADAPE au Tanzmatten de Sélestat, elle en profite pour distribuer des invitations.
- **Jean Marie Montavon**, nous a parlé de ses vacances ; il fait un appel pour récupérer des livres qu'il apportera à Paris au mois d'Octobre à destination de la Côte d'Ivoire.
- **Jacques Yves Meyer**, nous a parlé de ses petits enfants qui grandissent et qui sont venus en vacances avec leurs amies.

Nous avons évoqué le futur programme de la présidente. Frédérique Mozziconacci devrait le communiquer par un article à la presse car notre club manque un peu de visibilité face au public.

*Edouard*

## 16 Septembre 2016 - Rencontre Inter-clubs Alsace Centrale

Faisant suite à la cinquième marche gourmande de Hunawühr, du 22 mai dernier, qui avait été l'occasion d'une belle rencontre dans l'esprit de nos clubs service, une centaine de rotariens-rotariennes des sept Rotary clubs de Centre Alsace et InnerWeel Colmar se sont retrouvés le 16 septembre à l'hôtel Europe d'Horbourg-Wihr, pour partager un moment de détente et de bonne humeur, soirée animée par Jean-Marie ARRUS et Jean-Philippe PIERRE.

Au cours de cette soirée très réussie, les associations « Des mains pour le dire » et « L'Esat l'Évasion de Sélestat », ont reçu chacune un chèque de 4.300 € pour soutenir l'accès à la culture pour les personnes atteintes d'un handicap.

Par ailleurs, les présidents des clubs de Colmar, des Deux Brisach et InnerWheel ayant contribué à l'association « Vins et Saveurs du Territoire » ont reçu un chèque, représentant le solde des comptes de cette association, pour soutenir leurs actions.



## 13 Septembre 2016 - Présentation action au BENIN

Dans le cadre du centenaire de la Fondation du Rotary, le district 1680 soutient l'action mondiale que le Docteur Alfred Oberlin du Rotary-Club de Mulhouse Vosges est venu présenter. Cette action est également soutenue par le « Comité France-Bénin » dont Joëlle Gasser-Dossmann, membre du RC Ingwiller est la Présidente. Elle s'est rendue sur place pour évaluer les besoins.

Jean Sterverlyncq, en charge des subventions mondiales dans notre district était également présent et soutiendra, au nom du district ce grand projet.

Le docteur Thierry Henquinet, intervenant sur place au Bénin, est garant du suivi et de la réussite de cette action.



L'objectif de cette action est de venir en aide au CENTRE D'ACCUEIL DIOCESAIN P. BENITO IBARRETA DE BOHICON afin d'assurer le financement de la remise en état de l'ensemble des installations nécessaires à l'accueil et à la formation diplômante de jeunes filles. Ce centre est dirigé par la CARITAS DIOCESAINE d'ABOMEY.



L'état actuel des différents bâtiments et salles de formation ne permet pas de les accueillir sainement.



Le centre IBARRETA est un centre de formation et de promotion féminine destiné à des jeunes filles de 12 à 17 ans environ issues de milieux extrêmement pauvres n'ayant jamais eu accès à quelque éducation que ce soit. Ce foyer est conçu pour y développer la préparation à l'insertion en milieu professionnel, tout en y ajoutant les bases d'une instruction sociale et éducative concernant la santé, la famille et un niveau suffisant de français fondamental afin de faire face aux contraintes de vie dans ce rude pays.

Le choix de cette structure est déterminé par sa situation en pleine ville, une capacité d'accueil d'au moins une trentaine de jeunes filles lesquelles peuvent choisir entre trois métiers : la chaudronnerie, la coiffure. et la couture.

Les jeunes filles disposeront d'une formation diplômante.

Les devis pour les travaux sont en cours d'analyse, le budget global étant de l'ordre de 80 à 100.000 Euros. Cette action étant éligible à une subvention mondiale de la Fondation, il a été rappelé que le Fonds mondial abonde à hauteur de 50% des sommes apportées par les clubs et de 100% des sommes apportées par les districts sur leur FSD.

*PS : dans sa réunion du 4 octobre, le club a décidé de participer à cette action à hauteur de 1000 €.*

## 27 Septembre - La méditation de Pleine conscience

Avant de commencer à nous intéresser à la méditation, nous faisons le tour de plusieurs informations.

**Anne-Sylvie** nous informe que Francis, en vacances dans les Dolomites, a connu quelques soucis de santé qui le confinent à son domicile, il nous salue. On lui souhaite tous un prompt rétablissement.

**Frédérique** nous rappelle que l'Assemblée Générale aura lieu le 4 Octobre à 19h00 et nous rappelle l'importance d'être présent ou représenté. Nous rappelle également la dégustation fromage & vin organisée par le Club Doyen le 30 Septembre.

**Pierre** nous relate la soirée Inter-club qui a eu lieu le 16 Septembre à Horbourg Wihr. Lors de cette soirée, il a été annoncé la dissolution de l'association Vin & Saveur (organisatrice du salon vinicole & gastronomique à Colmar depuis 8 ans) La marche gourmande prend le relais juridiquement. Lors de cette soirée, deux chèques ont été remis à l'Esat l'Evasion et l'association « les mains pour le dire » Pierre signale que l'association « les mains pour le dire » ont été présents lors de la dernière marche gourmande, en organisant des animations. Quant à l'Esat Evasion, malheureusement, un autre événement important les monopolisait cette journée-là. La date est déjà réservée le 14/05/2017 et gageons que l'Esat l'Evasion sera de la partie.

**Frédérique** saisit la balle au bon pour nous faire passer les programmes ainsi que quelques invitations pour le festival Charivari du 16 au 22 Octobre prochain.

**Virginie** nous informe que suite à la conférence sur le Bénin, elle a pris contact avec l'association qui est preneuse de toutes sortes d'objets (la vieille machine à coudre de sa grand-mère va voyager et connaître une seconde vie ...) L'association récupère également des vêtements pour enfants, des vélos, des cannes, des béquilles ...

**Jean-Marie** nous rappelle la collecte de livres (scolaires et de bibliothèques) des niveaux allant de l'école maternelle au lycée, cette information fait écho au mail du 6 Septembre « Jean-Marie et Marie-France organisent une collecte de livres en faveur des bibliothèques d'écoles de Tankesse (Côte d'Ivoire), le village dont nous avons aidé l'hôpital à deux reprises. Il s'agit d'élèves de la maternelle au lycée ; les livres doivent être en bon état et adaptés à ces âges. L'opération est organisée en partenariat avec des Ivoiriens dont le consul de Côte d'Ivoire en France, originaire de Tankesse. Les livres sont à remettre directement aux JMF ou au club le 4 octobre à l'AG. Ils seront ensuite acheminés à Paris quelques jours plus tard par eux en Camping car. Profitez de l'occasion pour "désherber" vos bibliothèques ; vous ferez des heureux là-bas et c'est une œuvre rotarienne que nous poursuivons pour eux et qui ne nous coûtera pas cher. Merci d'avance.

Une fois toutes ces informations transmises, Frédérique nous présente notre conférencière du jour (ou plutôt du soir !) **Valérie Fichet**, psychologue clinicienne, pour qui la méditation est un art de vivre : vivre au rythme du moment présent, relier le corps et l'esprit pour entrer en amitié avec soi-même, accueillir qui nous sommes et nous sentir plus humain

Valérie s'est attelée à nous faire découvrir la méditation pleine conscience avec un axe, celui de la relation au temps.

La méditation pleine conscience (ou mindfulness pour les experts !!!) consiste à porter son attention à ce qui est, sans porter de jugement et/ou d'interprétation.

Valérie nous invite à nous saisir de notre verre rempli de vin. Elle nous invite à nous focaliser sur notre verre, son contenu et de l'observer comme si nous n'avions jamais rien vu de pareil auparavant. Nous devons prendre soin de le regarder, de le sentir, de faire tourner le vin dans le verre, de regarder les « larmes de vin », d'observer sa couleur.

Puis, Valérie nous invite à porter lentement le verre à la bouche puis à déguster la première gorgée qui ne doit pas être avalée mais conservée le plus possible pour ressentir des choses. Puis nous pouvons avaler notre première gorgée, lentement, tout en profitant de l'instant présent et des sensations ressenties.

Cet exercice a pour but de nous mettre dans l'esprit du débutant, ce qui veut dire que l'on vient de faire quelque chose que l'on a l'habitude de faire mais en prenant le temps de le faire et en se remémorant les pensées qui nous sont venues à l'esprit lors de cet exercice.

Cela nous permet d'apprendre des choses sur soi. Valérie interroge les protagonistes sur leurs ressentis. Coralie Marchal, invitée de Frédérique nous avoue qu'elle pensait au repas qui allait suivre, « on en veut toujours plus » nous commente Valérie Fichet. Jacques-Yves avoue qu'il avait peur de faire une fausse route et ainsi de se donner en spectacle. Rémy Angst nous confesse, sans aucune pudeur, que cet exercice lui rappelle son rapport à la tablette de chocolat qu'il déguste avec délectation sans toutefois omettre de parler aux carreaux de chocolat avant de les manger !!! Quant à Didier, il semblerait que l'exercice eût été plus apprécié en présence d'un Château Haut Brion 1942 !

Quant à moi, secrétaire du jour, je vous avoue que l'exercice fût écourté par un mauvais rhume, un nez bouché et que mis à part mourir étouffée à défaut d'avaler cette gorgée d'eau, j'ai dû me contraindre à interrompre ma méditation !

En fin de séance, la lumière tamisée pour l'occasion nous invitait à une brève séance de méditation. Valérie, en experte de la méditation, nous a invités, d'une voix extrêmement douce et posée à nous « vider la tête » afin de nous concentrer uniquement sur l'instant présent, sur notre respiration, en tentant de faire abstraction de tout (la plonge bruyante ainsi que le système de VMC représentaient un défi de taille). Cet instant de grand silence, de calme et de détente a été particulièrement apprécié par votre secrétaire du jour.

Merci à Valérie Fichet et à Frédérique de nous avoir fait partager cette parenthèse étonnante et calme, comme si le temps avait été suspendu quelques minutes.

*Alexandra*



Ci-dessous le texte qui nous a été remis par Valérie FICHET, usez-en sans restriction !

**La pleine conscience consiste simplement à porter attention au moment présent de façon volontaire et sans jugement.**

Observer simplement ce qui est, sans chercher une explication ou une interprétation.

Cette capacité a notamment été associée à des effets bénéfiques contre le stress, l'anxiété et la dépression.

Des études scientifiques prouvent que la pratique de la méditation de pleine conscience est un outil efficace pour améliorer notre bien-être psychique et physique, ainsi que nombre de nos capacités mentales. Cesser progressivement de se laisser envahir et déborder par ses pensées et ses émotions, choisir d'agir plutôt que de réagir, et apprendre à vivre au présent, on constate des résultats favorables après deux à trois mois d'une pratique. Méditer produit des changements au niveau du système nerveux et de l'activité cérébrale. Il s'agit de quitter la tête, sentir le corps. La méditation prépare à faire face aux hauts et bas de l'existence. Elle réduit les tensions, les peurs, les angoisses. Les choses commencent à prendre leur place et la vie devient paisible au lieu d'être une lutte. Il ne s'agit pas tant de changer, mais de changer sa façon de voir la vie et notamment sa propre existence.

La méditation de pleine conscience peut se pratiquer partout : au travail, chez soi, dans les transports en commun, en marchant, sur un banc, dans un parc ..... Elle permet de précieuses minutes de détente pour clarifier son esprit, pour savourer plus intensément les bons moments, pour modifier profondément notre rapport au monde et ainsi majorer nos joies.

**S'arrêter/observer.** Rendre les exercices les plus agréables possible expérimenter et trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous. Le 1<sup>er</sup> pas vers le contrôle des émotions, est la stabilisation de l'attention, le second consiste à se tourner vers ses émotions désagréables, voire pénibles. Comme les émotions difficiles font malheureusement partie de la vie nous devons les gérer au mieux. Le soulagement ne peut survenir que si nous regardons ces sentiments différemment et que nous changeons notre relation à eux. S'ouvrir à toutes les émotions. Nous sommes mieux placés pour agir sur des émotions perturbantes quand nous savons comment elles émergent. Les émotions s'expriment toujours dans le corps. Et lorsqu'une émotion se relâche dans le corps, l'esprit lâche prise à son tour. Il est parfois utile de désigner la tonalité

émotionnelle de votre corps, l'idée de nommer consiste à être juste avec les sensations.

**La pleine conscience s'intègre à la vie quotidienne. Voici quelques exercices simples pour s'initier à cette pratique :**

### 1. Porter attention à sa respiration

Choisissez un moment où vous disposez de quelques minutes, 10 et c'est déjà ça ! Trouvez un endroit calme pour vous asseoir confortablement. Portez votre attention sur votre respiration alors que vous inspirez.

Remarquez la sensation au bout du nez alors que l'air entre dans votre corps. Continuez à respirer normalement. Remarquez la dilatation de vos poumons alors qu'ils se remplissent d'air et leur contraction avec l'expiration. Continuez de cette manière à observer le mouvement de votre respiration.

Les premières fois que vous pratiquerez, vous trouverez sans doute que vous passez beaucoup de temps, perdu(e) dans vos pensées plutôt que concentré(e) sur votre respiration. Il s'agit simplement de remarquer ces distractions intérieures et de se reconcentrer. Vous pouvez ainsi perdre le focus et ramener votre attention de nombreuses fois en quelques minutes. Avec la pratique, vous trouverez probablement que vous maintenez votre concentration plus longtemps et êtes moins distrait(e) par les pensées et les émotions qui surgissent.

### 2. Observer ses pensées

Il s'agit de prendre une position d'observateur des pensées qui surgissent et disparaissent dans son esprit.

La pleine conscience de ses pensées est différente de la façon normale de réagir ou d'être capté(e) par leur engrenage. Il s'agit simplement d'observer les pensées et les images qui passent. Lorsqu'il vous arrive d'être pris par les pensées elles-mêmes, il s'agit, simplement de prendre note que vous avez pensé. Si vos pensées consistaient en un monologue négatif (catastrophisme ou blâme), il suffit simplement de le constater.

En faisant cela, vous êtes à nouveau présent et pouvez faire le choix de vous retirer tranquillement de ces pensées et de continuer à observer.

Cet exercice renforce l'expérience que les pensées sont simplement des formations mentales éphémères qui vont et viennent, auxquelles il n'est pas nécessaire de se joindre et que l'on a la capacité de contrôler son esprit.

### 3. Observer ses émotions

Comme les pensées, les émotions surviennent et disparaissent. Alors que pour plusieurs, il peut être plus difficile

d'observer les émotions que les pensées sans se laisser capter par elles, une stratégie facilitatrice peut être de les nommer, ce qui peut amener à étendre son vocabulaire et sa capacité à distinguer les différents types d'émotions. Mieux identifier les émotions est une capacité qui favorise une meilleure résolution de différentes situations.

### 4. Porter attention aux sensations du moment présent

Prendre une marche, prendre une douche, prendre une collation ... sont autant d'occasions de pratique de la pleine conscience. Il s'agit de porter attention aux sensations et perceptions variées de l'expérience, de prendre conscience de l'esprit qui vagabonde puis de recentrer son attention sur les sensations et les perceptions du moment présent.

### Habiter le moment présent

Le présent est la seule réalité à notre portée : le passé nous a échappé et le futur ne nous appartient pas. Or, nous passons beaucoup de temps à regretter l'un et à appréhender l'autre. Ne pas vivre le moment présent, c'est donc tout simplement vivre dans une illusion. Être dans « l'ici et maintenant », ce n'est pas se voiler la face devant l'avenir ou agir comme si le passé n'avait pas été. C'est avoir conscience de ce qui se passe en soi et hors de soi, revenir à ses sensations et à ses émotions, savourer la vie et ne pas fuir systématiquement en cas de gêne ou de douleur ... Adopter cette façon d'être au monde est l'une des meilleures solutions pour se protéger du pessimisme ambiant et apaiser ses propres angoisses personnelles. Et, ainsi, plus présent à soi et aux autres, pouvoir sans culpabilité ni complaisance se retourner sur son passé et se projeter dans l'avenir de manière à la fois sereine et réaliste.

### Comment ?

Il s'agit de prendre conscience de nos automatismes, car pour changer quelque chose il faut d'abord en prendre conscience. Nous apprenons à sortir de notre habitude de comprendre, juger, expliquer afin d'être en harmonie au quotidien avec le cours des choses et soi-même.

La méditation de pleine conscience est ce qui permet ce changement de regard, simplement être présent à son corps, le ressentir dans sa globalité, ressentir le mouvement du souffle.

**Aujourd'hui est notre bien le plus précieux, retrouvons la qualité du moment ...**

Valérie FICHET - Tél 06 11 05 09 07

Site : [www.lecaillouquiricoche.fr](http://www.lecaillouquiricoche.fr)

Intervention en entreprise et stage de Pleine conscience en groupe de 6 à 12 personnes.