

Mot de la Présidente:

Chers Membres,

Ayant évité la fin du monde en décembre et ayant passé le cap du Nouvel An depuis une dizaine de jours, il est encore temps de vous souhaiter du bonheur, la réalisation de vos projets et selon la formule consacrée une bonne santé!

D'ailleurs, cette année, l'association a choisi, entre autres, d'organiser un cycle de conférences sur la santé. Quel joli compliment que d'entendre : il-elle est en pleine santé, il-elle respire la santé, il-elle a une mine splendide, il-elle se porte comme un charme...

La santé est un état complet de bien-être physique, mental, social: elle n'est pas uniquement constituée par l'absence de maladie.

Notre première conférence qui va avoir lieu le 16 janvier traitera du don du sang, sujet vaste et complexe qui a défrayé la chronique en France, il y a quelques années et qui concerne tous les pays.

Vu le succès rencontré lors de toutes nos conférences, ces dernières années, notre priorité est d'organiser des événements avec des orateurs de renom. Nous nous réjouissons donc de vous y retrouver au cours de l'année 2013!

Actions sociales:

- L'action « **Vide-Grenier** » a été organisée, en 2012, en mars et en octobre à la demande des associations. Nous leur avons donné des vêtements adaptés à chaque saison. Ils ont été distribués aux Femmes en Détresse, à La Main Tendue et à Pour la vie naissante.

- En décembre, l'**action de Noël** a remporté un vif succès auprès des associations. Nous avons donné 212 boîtes cadeaux, 7 bons cadeaux pour des adolescents, 11 sacs destinés à des femmes et jeunes-filles. Ces dons ont été répartis entre Alupse bébé, Femmes en Détresse, La Main Tendue, le Padre Belmiro, la Société Française de Bienfaisance et l'Office social de la Ville de Luxembourg. Comme vous le constatez la demande est grandissante, nous encouragerons, cette année encore, chaque membre à nous aider à «faire» des boîtes. Merci de votre aide sans laquelle cette action serait impossible.

- **L'association La Main Tendue** a aménagé un appartement pour jeunes victimes d'abus sexuel qui ne peuvent plus habiter avec leurs familles. Grâce à votre aide La Femme Contemporaine a pu aider à le meubler.

Conférences:

- **Comment favoriser l'estime de soi chez nos enfants, conférence de Virginie Tesson Mars 2012**

L'enfant peut être fragilisé dès le sein maternel, perdre confiance dans l'amour inconditionnel que lui portent ses parents, perdre confiance en lui.

A l'adolescence, les changements brouillent l'image et l'identité du jeune, il se sent vulnérable. Il a besoin que nous l'aidions à lui révéler sa beauté alors que lui en doute.

Comment favoriser l'estime de soi chez nos enfants? Leur témoigner des marques d'affection:

Par la parole: en leur disant "Bonjour" ou "Bonsoir" en les nommant chacun par leur prénom, par un geste, un regard, une attitude. Les considérer pour ce qu'ils SONT et pas pour ce qu'ils FONT: leur faire comprendre qu'ils sont plus importants que leur bulletin en leur demandant : "que ressens tu, toi, face à ton bulletin ?"

Augmenter leur confiance en eux par des encouragements répétés: pour une remarque désagréable, en trouver trois agréables!!!

Choisir de mettre le projecteur sur ce qui se passe bien, par des remerciements:

L'enfant a besoin de reconnaissance : adressons lui des remerciements pour ce qu'il fait de bon et de bien; par le partage de nos émotions: si nous les exprimons, l'enfant s'autorisera à exprimer les siennes.

ET laissons leur vivre leurs frustrations, qu'ils comprennent que « Quand je dis non, je t'aime encore et qu'après une frustration peut advenir une satisfaction. »

Parler, rire, entretenir le souvenir de notre amour pour eux, leur parler avec notre cœur, notre corps et notre âme, tout en sachant que nous devons faire preuve de patience et de persévérance.

- **« Le Défi positif une autre manière de parler du bonheur et de la bonne santé" conférence donnée par Thierry Janssen**

Thierry Janssen nous a décrit des pistes pour vivre le bonheur. Elles induisent des choix et de trouver une cohérence entre ce que l'on pense, ce que l'on dit et ce que l'on fait. Trois grandes voies peuvent nous amener au bonheur répondre au besoin du plaisir, s'engager pleinement et répondre au besoin de sens. Le besoin de plaisir doit être relié au besoin de sens pour être satisfaisant, la conjonction des deux permet de donner le meilleur de soi. Pour que chacun d'entre nous puisse réaliser son potentiel, il a recensé six grandes vertus qui ont traversé les époques : la sagesse, le courage, l'humanité, la justice, la tempérance et la transcendance. Alliées à ces vertus, une série de forces que possède à des degrés divers chaque individu lui permet de s'améliorer de jour en jour.

- **« J'aide mon ado à se prendre en main » la conférence donnée par Emmanuelle Guilhamon** a connu un franc succès. Elle a expliqué les différentes étapes pour aider nos enfants à acquérir de la confiance en eux: *sécuriser l'enfant* (reconnaître ses valeurs, ses motivations; lui transmettre notre amour, soutien et compréhension ; donner des repères), *lui faire confiance* (croire en ses capacités, comprendre notre enfant avant tout jugement, rechercher l'intention positive, identifier les causes des problèmes), proposer à notre enfant des actions concrètes par un meilleur équilibre de vie (sommeil, alimentation, gérer le temps avec eux), par la réactivation (visuelle, auditive ou kinesthétique) pour mieux retenir les cours ou leçons et en les aider à se fixer des objectifs. La Mnémotechnique de la Main : système qu'enseigne Madame Guilhamon pour apprendre à atteindre ses objectifs, en respectant qui je suis. A chaque doigt sont associés des valeurs ou besoins.

Formation de Virginie Tesson: Gérer mes émotions ou comment utiliser mes forces pour construire ma vie.

Il importe de gérer ses émotions car « ce qui ne s'exprime pas s'imprime » dit Jean Monbourquette, prêtre et psychologue québécois. Lors de sa formation, Virginie Tesson nous a invitées à découvrir une liste de vocabulaire lié à deux sortes d'émotions : les agréables et les désagréables. Il faut savoir qu'à l'origine de nos émotions il y a un besoin. La pyramide de Maslow les nomme (des besoins physiologiques -manger, dormir etc...- aux besoins d'accomplissement : effectuer ce que l'on peut faire de mieux). Un besoin satisfait entraîne une émotion positive et inversement. Reconnaître son besoin, puis son émotion, permet d'agir en conséquence.

Ex: besoin de dormir. Satisfait m'apporte bien être / Non satisfait me rend irritable ;

Si je reconnais mon émotion et le besoin qui en est l'origine, je peux agir en conséquence: aller me coucher...

Conclusion: avant de réagir au quart de tour, essayons de nommer notre émotion, agréable ou désagréable, puis de comprendre d'où elle vient et ainsi d'avoir un comportement adapté: BESOIN>EMOTION>COMPORTEMENT.

L'assemblée générale ordinaire:

Comme approuvé lors de notre AGO en mai 2012, nous vous rappelons que le montant des *cotisations individuelles* augmente à partir du 1^{er} janvier 2013, de 30 à 40 euros. Les cotisations «*membres couples*» restent inchangées à 50 euros.

Les cotisations valent jusqu'au 31 décembre de l'année et peuvent être versées dès à présent.

(La Femme Contemporaine ASBL, CCPL, IBAN LU81 1111 2426 4245 0000)

Save the date:

- Cycle de 3 conférences réservées aux membres sur des thèmes liés à la santé: La 1^{ère} conférence donnée par le Docteur Courrier, Directeur du Centre de Transfusion Sanguine de la Croix Rouge luxembourgeoise, traitera du **don du sang** et aura lieu le **mercredi 16 janvier 2013**.

- L'Assemblée générale ordinaire (AGO) aura lieu le **lundi 4 mars 2013** et sera suivie d'un cocktail convivial.

- Conférence de Marie Andersen psychologue, psychothérapeute, écrivain: **« L'art de se gâcher la vie » le jeudi 14 mars 2013**.

Bon à savoir:

- **Association « coup de cœur »: Le Foyer de Jour Kannerland** garantit un accueil à 65 enfants pendant toute l'année. Situé au Limpertsberg, en retrait de la rue, les enfants y trouvent un cadre calme et accueillant, avec une plaine de jeux naturelle, un mini zoo avec animaux à caresser, une cour intérieure et une salle de gymnastique. Priorité est donnée aux enfants à besoins spéciaux, aux enfants de familles monoparentales et aux familles démunies. Le concept pédagogique vise à développer par des moyens divers le développement harmonieux de l'enfant tant sur le plan cognitif que social et affectif, le développement du langage et pour les enfants étrangers, l'apprentissage de la langue luxembourgeoise

- Une de nos membres Domitille Desrousseaux, conseillère conjugale et familiale organise avec Claire Houriez, coach, formatrice, une formation de 2 jours les 1^{er} et 2 mars: Mieux se connaître, mieux comprendre les autres avec **L'ENNÉAGRAMME**, outil de développement personnel dont l'origine est très ancienne ; il s'est transmis au fil des siècles par tradition orale jusqu'aux années 60 où il a fait l'objet de très nombreuses publications. C'est un outil de connaissance de soi, qui permet de mieux comprendre ce qui nous différencie les uns des autres. C'est aussi un outil d'accompagnement, utilisé en coaching et en bilan de compétences. Pour plus de renseignement: domitille.parentautrement@gmail.com

Contact: lafemmecontemporaine@yahoo.com

La Femme Contemporaine ASBL, CCPL, IBAN LU81 1111 2426 4245 0000