Compte rendu de l'Assemblée générale et de la rencontre d'orientation des membres Diffusion Focusing Québec 9 décembre 2018

660 rue Villeray, salle Châteaubriand

Présences : Sylvain Bélisle ; Diane Couture ; Carole Deguire ; Marine de Fréminville ; Hélène Fontaine ; François-Charles Jullien ; Michaël Hébert ; Marie Pedneault ; Luc Poissant ; Jean-Guy Richard.

1. Choix d'un président et personne désignée pour prise de notes et compte rendu

Il est proposé par Marine et appuyé par Marie de nommer Michaël président d'assemblée. Il n'y a pas d'autre proposition. Michaël accepte. Adopté à l'unanimité.

Il est proposé par Michaël et appuyé par Marine de nommer François-Charles secrétaire d'assemblée. Il n'y a pas d'autre proposition. François-Charles accepte. Adopté à l'unanimité.

2. Adoption de l'ordre du jour

Quelques points sont modifiés. Le point 8 est incorporé au point 4. Jean-Guy propose l'adoption de l'ordre du jour. François-Charles appuie la proposition. L'ordre du jour est adopté tel que modifié.

3. Adoption du procès-verbal de l'AGA 2017 par les membres y ayant participé

(Diane Couture, Marine de Fréminville, Michaël Hébert, Marie Pedneault, Jean-Guy Richard) Quelques corrections de syntaxe sont apportées. Marine propose l'adoption du procès-verbal. Marie appuie la proposition. Le procès-verbal est adopté tel que présenté. Adopté à l'unanimité.

4. Présentation des états financiers préparés par François-Charles

François-Charles présente les états financiers. Les recettes dépassent les dépenses et génèrent un bénéfice de 2215,18\$. Les dépenses ont un peu augmenté vu la mise en service de Zoom, PayPal et la location de salle à l'école nationale de théâtre. Mais les revenus de 2120\$ de cotisation versée par 69 membres permettent largement de les absorber. Une nouvelle rubrique de revenus d'atelier de 875\$ est introduite. Le solde au compte est de 5168,84\$ au 30 septembre 2018.

L'AGA salue et honore la contribution de Diane Couture pendant 10 ans à titre de trésorière, pour son travail impeccable et son entière collaboration et disponibilité pour transmettre et soutenir François-Charles dans son nouveau rôle.

Les états financiers sont lus et reçus par l'AGA. (Voir annexe 1)

5. Programmes et services

a) Mentorat : Rapport de Madeleine Lepage

Marie présente le bilan du programme de mentorat 2018 (Voir annexe 2)

b) Cercles restaurateurs: Marie Pedneault (Voir annexe 3)

Marie présente le bilan du Cofo CR/DFQ (Collectif de formation autogéré pour la facilitation des cercles restaurateurs), créé en 2012. Cette année, le COFO compte 11 membres vu que 2 membres ont quitté, Lise Gratton et Danielle Grégoire. Depuis le 28 août, les rencontres n'ont plus lieu le soir à cause des déplacements que cela occasionne. Elles ont lieu de jour, aux deux mois.

En février le COFO a été approché par Céline Fantini de tandem. Un devis lui a été soumis, sans suite, car elle a quitté son emploi. Le 26 mars une présentation a eu lieu au centre de formation sociale Marie Guérin Lajoie.

Les réflexions produites à ces deux occasions ont permis de construire un programme de formation. Deux formations ont été données les 8-9 septembre et les 18 et 25 novembre. Une demande de cercle a été faite lors de la première formation.

La mission du COFO dans le cadre de DFQ est perçue comme une application du Focusing, un contexte pour utiliser la compétence Focusing et un outil de régulation au service de la communauté.

- c) Partenariat : Rapport de Lise Ringuette (Voir annexe 4) Le rapport est reçu. Il y a eu 5 demandes de partenariat cette année.
- d) Formulaire Contact : Lise Ringuette (Voir annexe 5)
 Le rapport est reçu.
- e) PEI (Programme d'Enseignement en individuel) : Statistiques des inscriptions au programme d'enseignement: Marie Pedneault Marie nous informe que 14 personnes ont fait une demande ; 9 jumelages en ont résulté. Il y a eu 4 demandes d'information par des Français qui n'ont pas été jumelés.

Compte rendu des rencontres du collectif Michaël Hébert – il y a 4 rencontres par an qui sont un soutien à la transmission. Le groupe qui avait une vingtaine de membres en 2017 s'est stabilisé à 12 membres cette année. Michaël a pris en charge la rédaction de l'ordre du jour, qui reste ouvert aux suggestions et contributions. La matinée est dédiée aux activités du groupe et l'après-midi à des exercices expérientiels. Les 4 rencontres ont eu lieu les 24 février, 5 mai, 6 octobre et 24 novembre 2018.

f) Groupe communication chapeau – Diane couture et Hélène Fontaine.

Ce groupe est né suite à la rencontre d'orientation de l'an passé qui a attiré des personnes par les mots «communication» et «communauté de pratique» (intitulée CP par la suite). Lors de la première rencontre 3 orientations ont été dégagées : (1) favoriser un sens d'appartenance à la CP, (2) favoriser la communication à l'extérieur de la CP et, (3) comment utiliser le Focusing dans différents domaines. Il y a eu 4 rencontres en tout. 10 personnes différentes ont participé à ces rencontres.

5 sous-groupes de projets ont émergé, dont 2 ont reçu une concrétisation.

- Faire des conférences
- Écrire des articles pour faire connaître le Focusing
- Explorer une thématique, qui a donné lieu à une activité animée par Marie Pedneault
- Produire un événement de rencontre par Jean-Guy et Luciemay

• Tenir des rencontres de pratique et d'approfondissement proposé par Madeleine et Danielle, ce qui a donné naissance au PAF (voir point 7)

Un rapport du groupe communication chapeau est déposé pour l'AG (annexe 6)

g) Boutique DFQ et événement Zoom: François-Charles

Les revenus de la boutique DFQ sont versés sur PayPal. De là, ils sont transférés deux fois par an par Solange sur le compte BMO. Dès la première année de son entrée en fonction, les deux tiers des recettes ont transigé par la boutique. Le paiement en ligne est devenu un incontournable social qui s'est tout de suite intégré aux pratiques.

Zoom permet une qualité de communication bien meilleure à Skype. Il est utilisé dans la communauté pour les rencontres du CA, des webinaires, de la formation. Il peut aussi être utilisé pour des groupes d'observation. Il suffit de demander à Solange de créer une rencontre. Ceci est ouvert à tous les membres de la communauté.

h) Infolettre - Outil de communication : Michaël Hébert

Il y en a eu 6 cette année. Michaël a pris en charge sa création par WordPress. L'Infolettre permet de faire passer de nombreuses informations : rappel de cotisation, rencontres du mentorat, des cercles restaurateurs, à l'international... C'est un outil de promotion et de communication des activités. C'est la modalité principale pour rejoindre tous les membres, ce qui est une difficulté pour certains groupes, comme le groupe chapeau qui voudrait pouvoir communiquer avec l'ensemble des membres.

i) Focusing francophone (page Facebook): Luc Poissant

Luc, Solange et Jean Guy en sont les administrateurs.

À l'été 2018, Solange a fait appel à du soutien pour l'administration de cette page. Luc a pris la relève et y consacre beaucoup de temps et d'énergie. La fréquentation de la page a augmenté de 400%. Luc y poste souvent des messages et a commencé à créer et poster des vidéos, avec le consentement des personnes filmées. Il a des projets de filmer des entretiens avec plusieurs personnes, dont Jean-Guy et Francine. Il veut aussi faire la promotion du site de DFQ de façon plus active. Plusieurs personnes publient régulièrement sur cette page : Gina et Luciemay entre autres. Il y a eu aussi la création d'une page YouTube par Luc et Solange, encore privée pour l'instant.

6. Ratification des actes des administrateurs – Michael Hébert (voir annexe 7)

Michael fait la lecture des actes des administrateurs faisant notamment état de 6 réunions du CA. Carole propose la ratification des actes et Sylvain appuie la proposition. Adopté à l'unanimité.

7. Nouveaux développements :

L'assemblée générale a pris connaissance des points suivants :

- PEI Porte ouverte : Michaël Hébert Cette porte ouverte a eu lieu le 24 novembre. 4 personnes étaient présentes, mais aucun nouveau. Cela amène à se questionner sur la visibilité de cet événement.
- PAF Groupe de pratique et d'approfondissement du Focusing : Marine de Fréminville II y 8 personnes qui participent à ce groupe, lancé par Madeleine et Danielle, qui s'est réuni une fois. Il reprendra ses activités en janvier après la convalescence de

Madeleine. C'est un groupe structuré qui propose deux rencontres par mois, l'une un mardi soir et l'autre un dimanche matin. Il prévoit d'offrir des échanges de Focusing, des partages sur des lectures et d'autres exercices. Les gens peuvent y venir à leur convenance.

• Journée de l'écoute : Marine de Fréminville

Cet événement qui a lieu à l'échelle mondiale le 21 octobre a démarré suite à une initiative de la communauté du Focusing en 2016. Sa préparation a eu lieu cette année, au centre Villeray en collaboration avec un responsable des centres d'écoute du Québec. 3 événements ont eu lieu près du parc Lafontaine: une marche d'empathie avec Pascal Rousseau, une conversation générative sur le thème de l'importance de l'écoute dans les groupes, organisations et communautés avec Solange et des échanges avec des membres de la communauté de la communication non violente.

- Formation des coordonnateurs : François-Charles Jullien et Marine de Fréminville François-Charles rappelle le processus de révision de la procédure de formation des coordonnateurs. La proposition faite par l'institut qui voulait avoir une équipe de 5 coordonnateurs impliqués dont plusieurs de l'institut, a été discutée lors d'une rencontre au restaurant Végo. Une contre-proposition a été élaborée par la suite par Solange limitant à 3 coordonnateurs sans implication de l'institut, entre autres pour des raisons linguistiques. Un accueil très favorable lui a été donné ensuite par l'institut, qui a donné le feu vert pour l'expérimentation du modèle proposé par Solange. Marine mentionne qu'elle est une des coordinatrices faisant partie d'un groupe de trois qui supervise la formation d'une nouvelle coordinatrice en Slovénie selon un modèle «pilote» identique à celui proposé par Solange.
- Cercles d'empathie Christine Gilbert rapport présenté par Michaël Hébert (voir annexe 8)

8. Atelier de formation aux cercles restaurateurs – Bilan financier – document de Solange présenté par François-Charles (voir annexe 9)

François-Charles présente le bilan financier. Il en résulte un bénéfice net de 1067\$ qui est séparé entre les deux animatrices qui reversent à DFQ un montant de 237\$ selon le principe de la contribution consciente. DFQ verse 365\$ d'honoraires à Marie. Le versement d'honoraires n'avait pas été utilisé depuis longtemps par DFQ, mais Diane rappelle que cela avait été utilisé selon le même principe lors de la fondation de DFQ par le partage des bénéfices tirés de la rencontre internationale en 2008. Les personnes impliquées avaient chacune décidé de la répartition qu'elles voulaient faire de l'argent qu'elles recevaient, soit le garder sous forme d'honoraire, soit le laisser à DFQ, soit le donner à l'institut international de Focusing de New York.

9. Activités de Focusing sur la scène internationale: Marine de Fréminville

Marine nous fait part du dynamisme de la communauté de Wholebody Focusing,

- Une rencontre mensuelle en anglais, gratuite sur Zoom a lieu le 2^e samedi du mois. Marine vient de donner la dernière hier. Elle va envoyer le lien pour ceux que cela intéresse.
- En août a eu lieu une rencontre de 5-6 jours, en Ontario à laquelle Kevin McEvenue était présent. Le programme a été élaboré sur une base collaborative spontanée. Marine ainsi que Patricia Manessy y ont présenté des ateliers. L'accent était mis sur une communication

authentique donnant lieu à des conversations authentiques (*heartfelt* conversation) autour d'un thème choisi qui s'apparente aux conversations génératives, mais insistant sur une présence enracinée.

En mai a eu lieu en Grèce, la première conférence de l'association européenne de Focusing à laquelle Marine était présente. Elle a présenté un atelier avec une collègue grecque vivant en Amérique, sur le thème de «vivre dans un autre pays que celui où l'on est né».

En juin, à Niagara Falls a eu lieu une rencontre organisée par Jan Winhall, suite à la semaine longue de 2017. Marine y était ainsi que Maria Vieira qui a donné un atelier sur «Mandala et Focusing». Elles y ont rencontré 2 personnes de Trois-Rivières et de Gatineau avec lesquelles elles ont pu interagir en français.

Une rencontre de 2 jours a eu lieu en Acadie grâce à la persévérance de Philippe Hunaut. Après bien des péripéties, elle a permis à 20 personnes de France, du Québec et d'Acadie de se rencontrer pour faire du Focusing. Bernadette y a donné un atelier sur Espace et Focusing et Karen Whalen, Patricia, Marine et Philippe ont eu le plaisir d'apporter chacun leur contribution à l'animation de cet atelier. Cela a permis des échanges enrichissants entre trois communautés francophones ravivées par la chaleur des hôtes acadiens heureux que l'on vienne vers eux.

L'Institut, en la personne de Susan Lennox, invite les communautés francophones, du Québec de France et de Belgique, à participer à une table ronde (voir focusing.org) sur des sujets de notre choix. Marine assurera le suivi des échanges permettant la réalisation de ce projet en 2019.

10. Élection du nouveau CA

Carole est la présidente de l'élection.

Marie décide de ne pas se représenter et de continuer à œuvrer dans DFQ par ailleurs. Marine et Diane lui rappelle qu'elle peut changer d'avis à tout moment et revenir participer au CA si elle le souhaite. Les personnes présentent remercient Marie pour son implication et sa participation au CA cette année.

Sylvain propose Carole et Michaël appuie la proposition. Carole accepte.

Marine propose Solange et Hélène appuie. Solange a fait savoir qu'elle acceptait.

Marie propose François-Charles et Diane appuie. François-Charles accepte.

Diane propose Marine et Marie appuie. Marine accepte.

François-Charles propose Michael et Hélène appuie. Michael accepte.

Il n'y a pas d'autre proposition. Adopté à l'unanimité.

11. Levée de l'assemblée

François-Charles propose la levée de l'assemblée. Marie appuie. Ceci est accepté à l'unanimité dans la joie. L'assemblée est levée à 16h00.

Rédigé par François-Charles Jullien, secrétaire d'assemblée, 10 décembre 2018

Rencontre d'orientation

Rencontre d'orientation ayant suivi l'AGA, rapport fait par Marine de Fréminville. Ont participé: Diane Couture, Hélène Fontaine, Marie Pedneault, Marine de Fréminville, Sylvain Bélisle.

Compte tenu de la disponibilité de chacun et de l'heure avancée de la journée, il est convenu avec le groupe que nous pourrions disposer de 3/4 d'heure, une heure. Il est proposé de vivre la rencontre d'orientation dans une perspective d'émergence spontanée d'idées et de décider ce que l'on veut qui reste. Le groupe décide de fonctionner sur le mode de conversation générative en partant des élans exprimés par chacun concernant des projets nouveaux ou déjà existants.

Plusieurs expriment le souhait de **se joindre au groupe PAF** (groupe de pratique et d'approfondissement du Focusing) démarré en automne et qui reprendra ses activités sous forme de rencontres en janvier 2019. Le fait que celles-ci soient offertes en soirée et en matinée est vu comme pouvant faciliter la participation. Plusieurs ont également l'intention de poursuivre leur participation au **groupe communication chapeau**.

Il est question de « cultiver les liens » entre les membres de DFQ et auprès des personnes intéressées aux Cercles Restaurateurs, au Focusing, au PEI,

- a) en échangeant des courriels, des textos et à travers des conversations téléphoniques ou par Skype ou Zoom.
- b) Il est proposé d'organiser, notamment, une journée, à l'extérieur de Montréal, où l'on pourrait aussi bien vivre du Focusing, partager un repas ainsi que participer à une activité de plein air dans un esprit festif, amical, bienveillant où l'on pourrait parler des projets qui nous animent, partir d'un thème, etc. en étant attentif à la notion de plaisir et de fluidité. Du covoiturage pourra être envisagé. Ce projet sera discuté au sein du **groupe Communication chapeau**. (S'adresser à Diane Couture à ce sujet)

Il est envisagé de créer un pont entre des chercheurs intéressés à l'entretien d'explicitation de Pierre Vermersch et quelqu'un qui serait prêt à présenter le Focusing de Gendlin à ce groupe, permettant de faire ressortir la complémentarité des deux approches (« surgissement » vs processus d'émergence PSE) lors d'une rencontre à l'Uqam prévue le 24 mai 2019. Il s'agira de trouver qui pourrait être intéressé par ce projet. Un autre projet vise à organiser une soirée-conférence présentant une façon d'utiliser le Focusing avec les enfants en invitant, parents, enseignants et toutes personnes intéressées. (S'adresser à Sylvain Bélisle à ce sujet).

Est exprimé également le souci de voir comment le Focusing peut être appliqué dans la vie quotidienne, autour de soi, dans différentes sphères de notre vie. Est soulignée la richesse de maintenir des partenariats de Focusing dans notre vie personnelle.

Il est proposé de continuer la tenue de conversation générative sur le thème de l'argent. (Voir Marie Pedneault à ce sujet)

Est émis le projet de créer une « Foire aux questions », un genre de répertoire des questions le plus souvent posées (QSP) pour rendre l'information plus accessible et fluide. (Voir Hélène Fontaine à ce sujet).

Liste des Annexes :

1- États financiers DFQ du 2017-10-01 au 2018-09-30, - François-Charles

2- Mentorat – Madeleine Lepage

3- COFO – Marie Pedneault

4- Partenariat – Lise Ringuette

5- Formulaire contact – Lise Ringuette

6- Communication Chapeau

7- Ratification des actes des administrateurs – Michaël Hébert

8- Cercles d'empathie – Christine Gilbert

9- Bilan financier Atelier formation aux cercles restaurateurs – Solange St Pierre

Annexe 1 États Financiers DFQ du 2017-10-01 au 2018-09-30 François-Charles Jullien

	AGA Diffusion	ffusion Focusing Quebec			
		namaiar maur llampéa 2047 2049			
	Rapport financier pour l'année 2017-2018				
REVENUS					
Cotisations	2120				
Dons	311				
Revenus d'atelier	875	atelier u (340 \$) et cercles restaurateurs (535\$)			
TOTAL REVENUS	3306	2 235 \$ soit 67% ont transité par la boutique et paypal			
Frais et licences d'affaires	34	Registraire des entreprises (annuel)			
Intérêt & frais bancaires	111,93	Banque 2.50/mois = 30\$ plus Paypal 3,6% (81,93\$)			
Frais de réunions	669,64	École nat. De théatre (128,77+96,58\$), salle vileray (44\$) et 2 ans zoom (194,38+205,91\$)			
Services et outils Web	275,25	Votre Site.ca abonnement annuel (jusqu'au 15 juin 2019)			
TOTAL DEPENSES	1090,82				
BÉNÉFICE NET	2215,18				
SOLDE au 30/09/2017	2953,66				
REVENUS	3306				
DEPENSES	-1090,82				
SOLDE au 30/09/2018	5168,84				

Annexe 2 Mentorat Madeleine Lepage

Pour la première fois depuis le début du programme de mentorat en 2011, Solange n'était pas parmi nous pour une raison personnelle. Nous la remercions de tout cœur d'avoir élaboré et mis sur pied ce programme de mentorat qui, chaque année, est une réussite et contribue à perpétuer l'esprit de Gendlin. Chaque année, de plus en plus de personnes utilisent ce procédé de changement et de transformation pour leur mieux-être.

Gendlin précise que «la transmission d'un processus requiert qu'il soit spécifié de telle sorte qu'il soit observable et que les gens puissent en reproduire la procédure sous la forme d'une expérience cible.» Ce que nous appelons dans le programme de mentorat «le modeling».

Le but du programme de mentorat est d'apprendre à être un(e) partenaire en Focusing. Le fait que ce programme soit libre d'accès et gratuit offrant à toutes personnes de pratiquer ensemble l'écoute et le Focusing est une nouvelle structure sociale selon Mary Hendricks. En se transformant soi-même, on participe à transformer le monde.

C'est Marie Pedneault qui s'est jointe à moi comme co-responsable du programme 2018. Un gros merci à Marie pour son implication et son soutien.

Cette année, 7 nouvelles personnes se sont inscrites comme mentoréEs, 2 personnes ont refait le programme pour une deuxième fois, 8 mentorEs étaient disponibles et 14 personnes, en m'incluant, étaient présentes à la rencontre de jumelage du programme de mentorat le 25 mars 2018. 8 dyades (mentorE-mentoréE) ont été formées.

Il est important de mentionner que la première condition pour pouvoir participer au programme de mentorat est d'être membre en règle de DFQ. Une des personnes inscrites n'a pas donné suite à notre demande, par conséquent, elle n'a pas été jumelée. Nous rappelons à tous les formateurs et formatrices de mentionner à leurs apprenants cette condition préalable à la participation au programme.

La rencontre bilan / jumelage (mentoréEs/mentoréEs) de la deuxième partie du programme a eu lieu le 21 octobre. Marie a animé seule, avec brio, cette rencontre car j'étais encore en convalescence. 6 mentorées étaient présentes, 2 mentorées ne pouvaient assister à la rencontre mais voulaient continuer le programme et 1 mentorée n'a pas poursuivi le programme, donc 4 dyades ont été jumelées. Au total, 11 personnes, incluant Marie, étaient présentes à la rencontre.

État des dyades:

Pour la première partie du parcours, 7 dyades mentorE/mentoréE ont terminées leurs 15 rencontres avec grande satisfaction. Cette pratique leur a permis de mieux connaître le processus de Focusing et d'accroître leur expérience de focusseur et d'écoutant; la majorité des mentoréEs ont exprimé le désir d'avoir d'autres partenaires. Pour la deuxième partie du programme, les 4 dyades sont en cours et jusqu'à maintenant elles fonctionnent bien.

Quelques exemples de commentaires généraux exprimés sur des difficultés rencontrées pendant le parcours: Peu de difficultés ont été exprimées par les mentors et les mentorés.

L'importance de prendre le temps de se connaître et de s'ajuster dans les premières rencontres (2-3 premières rencontres), (projet d'engagement mutuel). La difficulté d'arrimer les horaires de chacun, chacune.

Suggestions:

- Diminuer le nombre de semaines requis ou augmenter la période pour faire les 15 semaines.
- Conserver le même nombre de rencontres et les 6 mois pour faire les 15 rencontres, mais qu'on soit bien clair sur le fait qu'on peut venir à la rencontre de mi-parcours sans avoir terminé les 15 rencontres, et qu'on peut poursuivre les 15 rencontres avec sa ou son mentor après le jumelage avec l'autre mentorée.
- Rendre plus clair le fait que les gens peuvent appeler la ou les coordonnatrices, peuvent envoyer un courriel, plutôt que de remplir la feuille d'évaluation.
 Préciser quelle est l'intention derrière la feuille d'évaluation. Demander d'écrire un mot, un qualificatif pour chaque rencontre, plutôt que d'avoir une échelle.
- Insister sur l'importance de se donner une rétroaction après chaque Focusing, prendre cinq minutes chaque fois. Comment fait-on un feedback?
- Inviter tout le monde à venir à la journée formative des mentorEs, même si elles ne se sentent pas encore prêtes. L'expérience d'une mentore était inspirante à cet effet.

Journée formative «Qu'est-ce que devenir un(e) mentor(e)à DFQ?

Une journée formative avec les mentors et apprentis-mentors a eu lieu cette année pour la deuxième fois. Les commentaires sur cette journée ont été excellents avec la recommandation de répéter cette journée à tous les ans.

Les objectifs de cette journée formative sont

- 1. Définir le rôle du mentor à DFQ.
- **2.** Comprendre les habiletés nécessaires pour bien jouer ce rôle, savoir se les reconnaître ou les développer et les expérimenter.
- 3. Créer un espace où l'on peut exprimer ses craintes et trouver des solutions à nos questionnements et problèmes en s'inspirant du cahier du programme de mentorat.
- **4.** Apprivoiser ses craintes et développer une confiance en soi par rapport au rôle de mentor.

Remerciement aux mentorEs 2018:

Carole Deguire, Ginette Mercier, Marie Pedneault, Claire Lionnet, Maria Vieira, Carol Boivin et Danielle Grégoire.

Annexe 3 Activité du Cofo Marie Pedneault

Membres (11): Madeleine Lepage, Marie Pedneault, Carole Deguire, Danielle Côté, Diane Couture, Solange St-Pierre, François-Charles Jullien, Marine de Fréminville, Sylvain Bélisle, Harmony Salem, Céline Fantini

Ont quitté le Cofo: Danielle Grégoire, Lise Gratton, Marjolaine Blouin, Jessica Chin. Statut incertain : Stéphane Brodu

Ce qu'a fait le Cofo durant l'année 2018 :

- 6 rencontres: 20 janvier, 17 mars, 2 mai (annulée), 6 juin, 28 août, 6 novembre (mardi, le jour)
- Deux cercles demandés, un s'est tenu le 17 mars. Celui demandé pour le 6 juin n'a pas eu lieu.
- Une formation sur les CR: 8-9 septembre cercle restaurateur demandé, qui n'a pas encore eu lieu
- Une formation sur les CR les 18 et 25 novembre

Durant la rencontre du Cofo le 20 janvier – discussion sur la contribution consciente

Rencontre Zoom sur la contribution consciente – 1er février

Le samedi 17 mars – cercle restaurateur : Solange demandeure et receveure, Madeleine et Marie auteures, Harmony facilitateur

Mercredi 6 juin 2018, 18h30 à 21h30 – cercle restaurateur – demandeure Céline Fantini – Coordination: Marie

Mardi 28 août 2018 de 18h30 à 21h30 – Décision: les rencontres auront lieu tous les deux mois, le jour, parce que c'est à ce moment-là qu'il y a le plus de gens. Les rencontres auront lieu de 10h à 16h30 (environ).

Formation sur les CR 8 et 9 septembre et 18 et 25 novembre – Animatrices Solange St-Pierre et Marie

Rencontre en février avec Céline Fantini, du projet Tandem, puis rencontre au Centre de formation sociale Marie-Gérin Lajoie le 26 mars

Tâches: Harmony gère l'horaire et a fait un rapport. Marie aussi en a fait un. Marie est devenue administratrice du groupe FB cercles restauratifs avec Solange St-Pierre

Annexe 4 Partenariat Lise Ringuette

Nous en sommes à la troisième année pour le partenariat de Focusing. Cette année, nous n'avons reçu que cinq demandes. De ces demandes, une autre personne habite la France. Dernièrement, j'ai envoyé un courriel à 10 partenaires pour une idée de la continuité des rencontres que ce soit avec un partenaire que je leur ai proposé ou un autre trouvé par leur propres moyens. Je tiens à remercier les partenaires qui ont été 5 sur 10 à me répondre.

Les questions étaient les suivantes :

1. Êtes-vous toujours en partenariat avec la personne que je vous aie recommandée?

R: 3 OUI et 2 NON

2. Si oui, pouvez-vous la nommer?

R : tous m'ont donné le nom de leurs partenaires.

3. Combien de rencontres avez-vous fait avec cette même personne?

R: Certaines personnes ont eu du mal s'entendre sur le meilleur moment de faire les rencontres. Cela va d'une fois semaine à une fois aux semaines. Certaines y vont ponctuellement en fonction de la disponibilité de chacun qui varie beaucoup.

4. Vous êtes-vous trouvés un ou une partenaire par vous-même?

R: 2 OUI et 3 NON

5. Êtes-vous satisfait du programme de partenariat?

R : Les partenaires me disent être heureux que ce programme existe.

6. Qu'aimeriez-vous changer dans ce programme?

R : Une partenaire aimait bien quand ils se retrouvaient à Villeray dans la maison des grands parents, mais si cela était encore possible.

C'était bien de pratiquer avec des personnes différentes pour améliorer les techniques du Focusing.

R: Un des partenaires souhaite un suivi plus serré concernant la procédure en Focusing. Il a remarqué par le passé que des séances pouvaient avoir plutôt des allures de confession thérapeutique sans que les principes des sensations corporelles soient évoqués. Il a entièrement respecté ce choix mais il aurait été d'avis que le document *Les six étapes du Focusing* et *Recueil des meilleurs textes pour la pratique du partenariat en Focusing*, contenus dans **DOCUMENTATION**, qui explique à nouveau le partenariat soit revus une fois l'an via un outil tel que ZOOM en groupe. Un animateur pourrait en profiter pour revoir les étapes du Focusing, sans pour autant jouer au moralisateur, mais pour rappeler les bases du partenariat ainsi que des faux pas à éviter.

En conclusion, le programme de partenariat est toujours pertinent même si la demande de participation n'est pas importante. Encore une fois, le constat est, que le plus grand défi pour les participants, est de faire un arrimage des disponibilités de chacun. C'est encore plus réel quand les deux partenaires habitent un continent différent. En avril dernier, mes collègues du comité et moi avons eu une rencontre pour discuter de la promotion du partenariat. J'avais un devoir à faire que je n'ai pas fait. Malheureusement un manque de temps m'empêche de faire un suivi régulier auprès des partenaires. En janvier, je vais communiquer avec les personnes qui ont écrit des vœux pour certains changements en vue d'améliorer ce service.

Annexe 5 Formulaire contact Lise Ringuette

Il s'agit de ma deuxième année en tant que personne contact pour le site de DFQ. En 2017, j'ai eu sept demandes. En 2018, je n'ai reçu que trois demandes d'information.

- 1. Une personne a eu du mal à trouver la façon de faire sa cotisation en ligne;
- 2. Une autre personne cherchait comment diminuer ses souffrances. Je l'ai référé à consulter un professionnel.
- 3. La toute dernière se cherchait une thérapeute pour couple qui utilise le Focusing. Je l'ai référé à deux personnes que je connaissais et elle dit avoir été ravie de la thérapeute choisie.

Conclusion, le peu de demandes indique, soit un manque d'intérêt, ou bien que notre site est tellement convivial, qu'il permet une grande autonomie de nos visiteurs. Je suis d'avis que la deuxième indication est probablement la bonne.

Annexe 6 Communication Chapeau Diane Couture

Groupe de travail issu de la rencontre d'orientation du 3 décembre 2017

Comment? Pourquoi?

Lors de cette rencontre d'orientation, les treize participants/es conviennent «d'adopter la perspective d'une communauté de pratique, ce qui est plus large que simplement DFQ.» L'on souligne la puissance des communautés de pratique et d'apprentissage et l'importance de la communication au sein de la communauté. Plusieurs participants signifient alors leur intention de collaborer à un projet dit de «communication».

Les motivations exploratoires exprimées lors de cette rencontre sont de:

- Favoriser le sentiment d'appartenance dans la communauté de pratique du Focusing;
 - 1 organiser des événements rassembleurs;
 - 2 documenter des événements à l'aide de photos, d'enregistrements, etc.;
- Favoriser la communication vers l'extérieur de la communauté;
 - 1 faire connaître le Focusing;
 - 2 publier dans des revues «grand public»;
 - 3 offrir des conférences;
- **Utiliser le Focusing dans différents domaines** en l'intégrant dans des ateliers de gestion de stress, de danse, de yoga, de poésie, de travail énergétique, etc.

Où/ quand/qui

Quatre rencontres ont eu lieu au restaurant Végo sur la rue Saint-Denis à Montréal (de 10hà

13h):

- 25 février (9 participants)
- 29 avril (7 participants)
- 17 juin (6 participants)
- 28 octobre 2018 (4 participants)

Ont participé à au moins une rencontre: Marjolaine Blouin, Diane Couture, Hélène Fontaine, Marine de Fréminville, Danielle Grégoire, Julie Haman, Madeleine Lepage, Marie Pedneault, Jean-Guy Richard, Luciemay Thérien.

Rencontre 1 (25 février 2018)

On se demande: est-on un comité?

On reformule et reprécise nos intentions individuelles et on dégage des intentions communes qui sont similaires aux motivations exploratoires de la rencontre d'orientation.

On fait un remue-méninge dont émergent une trentaine d'idées pour faire vivre nos intentions.

Rencontre 2 (29 avril 2018)

Notre groupe se définit comme «*Groupe communication chapeau*». Le terme «chapeau» permet de mettre l'accent sur le fait que ce groupe chapeaute un certain nombre de sous-groupes euxmêmes responsables de projets. La liste des «Projets en émergence» voit le jour (voir tableau ci-dessous).

Le groupe décide alors de se rencontrer plus ou moins régulièrement pour s'informer mutuellement de l'avancement des travaux en sous-groupes.

Rencontre 3 (17 juin 2018)

Nous effectuons un suivi des projets en émergence. Les responsables des projets 4 et 5 nous en présentent l'état d'avancement.

Rencontre 4 (28 octobre 2018)

Nous partageons nos convictions, nos doutes, nos questionnements. Nous sommes une communauté qui continue d'exister.

Le groupe a fait un pas de plus dans la précision de son identité en nous définissant comme «Communauté d'émergence d'initiatives en Focusing». Il est également convenu de garder le côté informel, organique, souple dans notre fonctionnement.

Projets en émergence

ID	Projets en émergence	Commentaires	Responsab les	Réalisations
1	Conférences	Pourrait déboucher sur des ateliers	Luciemay	
2	Articles	Rédaction d'articles «grand public»	Marie	
3	Projet exploration thématique	Premier thème: La relation à l'argent explorée par plusieurs en Focusing Pourrait se combiner avec le # 6	Marie	Une rencontre sur ce thème a eu lieu le 19 juin 2018 (6 part.)

		= analyse du processus		
4	Évènements	Intègre de la pratique, de l'apprentissage et un côté festif	Jean-Guy	
5	Pratique en présentiel & Apprentissage	Centré sur la pratique en présentiel (éventuellement en région) En apprendre sur le processus (analyser le processus) Éventuellement, diffuser les connaissances issues de l'expérience	Madeleine Danielle	Le Groupe PAF est né. Première rencontre le 31 octobre 2018 (8 participants). Reprise des rencontres en janvier 2019, 2 fois par mois.

Annexe7 Ratification des actes des administrateurs Michaël Hébert

- **1. LUNDI 22 janvier et 5 février 2018** (Marine de Fréminville, Michaël Hébert, François-Charles Jullien, Marie Pedneault, Solange St-Pierre)
- Désignation du rôle des administrateurs entrant et reconduits et mise à jour au registre des entreprises ;
- Transfert du dossier de la comptabilité de l'administrateur sortant à François-Charles Jullien, maintenant trésorier et responsable de ce dossier ;
- Mise en action du processus de nouvellement des membres ;
- Démarche pour sécuriser le site Internet ;
- Formation des groupes de travail et des comités selon les résultats du sondage
- « Avancer Ensemble »;
- Michaël, maintenant secrétaire, est affecté à la tâche de rédaction et d'envoi des prochaines infolettres.
- **2. LUNDI 26 mars 2018** (Marine de Fréminville, Michaël Hébert, François-Charles Jullien, Marie Pedneault, Solange St-Pierre)
- Rencontre Zoom sur l'administration du groupe Facebook. Luc Poissant et Jean-Guy Richard ont été nommé administrateurs de la page Facebook, en plus de Solange St-Pierre ;
- Première rencontre du comité communication le 29 avril au restaurant Végo ;
- Trois infolettres ont été envoyés entre janvier et avril 2018.
- **3. LUNDI 2 juillet 2018** (Marine de Fréminville, Michaël Hébert, François-Charles Jullien, Solange St-Pierre)
- Marie et Solange deviennent administratrices de la page Facebook des Cercles Restaurateurs;

- Compte-rendu de la première rencontre du groupe «Communication Chapeau» ;
- Mise à jour de la liste des membres ;
- Marine présente un rapport de la conférence Européenne en Grèce ;
- Appui à FC pour son document substantiel de 125 pages destiné à introduire le Focusing dans un centre de crise à Laval ;
- Le webinaire de la rencontre Zoom sur la communauté en ligne a été enregistré afin d'être disponible aux membres.

4. LUNDI 1^{er} octobre 2018 (Marine de Fréminville, Michaël Hébert, Marie Pedneault, Solange St-Pierre)

- Infolettre spécifique en lien avec la « Journée de l'Écoute » a été acheminée aux membres ;
- Deux cartes postales (CP) ont été fabriquées et imprimées dans le but de faire connaître davantage les services offerts par DFQ. Une CP concernant le Programme de Partenariat, l'autre CP concernant le Programme d'Enseignement en Individuel (PEI);
- Bilan des Cercles Restaurateurs : l'atelier d'introduction-formation est un succès (1,000.00\$ de revenus) ;
- Préparation de l'AGA. Solange nous partage son besoin de prendre une pause des activités administratives de DFQ pour des raisons de santé jusqu'en janvier 2019. Les tâches de la préparation de l'AGA sont alors réparties aux autres administrateurs.

5. MARDI 9 octobre 2018 (Marine de Fréminville, Michaël Hébert, François-Charles Jullien, Marie Pedneault)

- La première rencontre du « Programme d'approfondissement en Focusing (PAF) a eu lieu au 660 Villeray le 26 septembre ;
- Réservation de la salle Chamberland du 660 Villeray en vue de l'AGA;
- Répartition des tâches administratives spécifiques pour l'AGA;
- Rédaction de l'ordre du jour et recueil des comptes rendus des responsables d'activités et comités pour le point #5 de l'O.J. « Programme et Services » ;
- Préparation des actes des administrateurs ;
- Préparation de la formation des Cercles Restaurateurs du 18 et 25 novembre organisée par Solange St-Pierre et Marie Pedneault.

6. LUNDI 12 novembre 2018 (Marine de Fréminville, Michaël Hébert, François-Charles Jullien, Marie Pedneault)

- Rapport financier annuel préparé par François-Charles Jullien. Une rencontre avec Diane Couture a eu lieu à cet effet le 17 novembre ;
- Clarification du remboursement des frais de location de la salle du 660 Villeray en lien avec l'activité de Bernadette Lamboy ;
- Établissement de l'horaire, du contenu de l'infolettre et des courriels permettant de lancer l'invitation aux membres pour l'AGA.

Annexe 8 Cercles d'empathie Christine Gilbert

Description: Le cercle d'empathie est une expérience unique à chaque fois, une occasion de se déposer dans un climat d'accueil et d'acceptation. C'est un espace-temps pour partager ensemble sur ce qui nous habite dans l'instant présent. Sans qu'il n'y ait aucune obligation de s'exprimer, le cercle constitue un endroit ouvert où l'on peut partager nos deuils et nos célébrations, tout ce qui compte vraiment pour nous. Le contenu du cercle n'est pas structuré, il émerge d'un mouvement intérieur des personnes qui le forment. Ce mouvement prend naissance d'une profonde connexion à soi et aux autres. L'intention est de nourrir cette connexion authentique dans la plus grande bienveillance qui soit. Votre présence est bienvenue et sans aucun engagement. Pas besoin de vous annoncer, ni de vous décommander. Que nous soyons deux ou dix, la joie sera la même. Seule la durée du cercle variera avec le nombre. Au plaisir de partager ce qui est vrai et vivant pour nous, dans ce moment sacré de présence à soi et aux autres.

9 mars (3 personnes)20 juillet (6 personnes)31 août (4 personnes)7 octobre (2 personnes)

Annexe 9 Comptabilité de l'Atelier d'introduction à la pratique des Cercles restaurateurs – septembre 2018 Solange St-Pierre

Nombre	Montant	Total	Revenu net
Revenus d'atelier			
inscriptions en ligne	1	120,00 \$	120,00 \$
5	60,00 \$	300,00 \$	
3	5,00 \$	15,00 \$	
dons lors de l'inscription		220,00 \$	220,00 \$
Contributions conscientes		465,00 \$	465,00 \$
	Total 1 120,00 \$		
Dépenses d'atelier			
location de salle	40,00 \$		
Frais d'administration	435,00 \$	3%	13,05 \$
	Total 53,05\$		
Revenus disponibles pour les facilitatrices : 1066,95\$			
Solange	400,00\$		
Marie	666,95 \$		
Sommes versées par les facilitatrices à titre de contributions conscientes à DFQ:			
Solange	200,00 \$		
Marie	36,95 \$	236,95 \$	
Contributions conscientes reçues lors de l'atelier	Marie	265,00 \$	
Solange	200,00\$		
Honoraires à verser par DFQ	Marie	365,00 \$	
Solange	0,00\$		
Révisé par Solange St-Pierre le 29 novembre 2018			

^{*} Le montant de 465,00\$ indiqué comme contributions conscientes a été recueilli lors de la tenue de l'atelier. Des enveloppes avaient été distribuées aux participants au début de l'atelier et nous avions expliqué le principe de la contribution consciente. Les contributions ont varié entre 0\$ et 180,00\$ pour une somme totale de 465,00\$.

^{**} Les facilitatrices sont les dernières personnes à contribuer de façon consciente. Les facilitatrices disposaient d'un revenu net de 1066,95\$ qu'elles ont partagé entre elles pour ensuite verser une part à Diffusion Focusing Québec. Le montant versé tient compte de : (1) La valeur de l'animation, de la présentation ou de la facilitation de l'évènement, (2) La valeur de l'ensemble du travail réalisé par Diffusion Focusing Québec afin que l'évènement puisse exister et atteindre le niveau de qualité qu'il anticipe. Le total des contributions conscientes des deux facilitatrices est de 236,95