



**ROTARY CLUB DE BEYROUTH (1931)**

*Premier club du Liban - Doyen du District 2452*



## Le Bulletin

Volume 88 N°22

Année Rotarienne 2018 – 2019

### Réunion du Lundi 26 Novembre 2018

---

Président du R.I. : **Barry Rassin**

Président Trustees TRF : **Ron Burton**

---

Gouverneur du District : **Michel Jazzar**

Assistante du Gouverneur : **Najat Francis**

---

Président du RC Beyrouth : **Nabil Abboud**

Secrétaire du RC Beyrouth : **Aïda Daou**

---

Devise du Président du RI et du Club pour l'année 2018-2019

« **Soyons l'inspiration** »

### Le Protocole

#### Ont assisté à la réunion :

##### **23 Rotariens du Club de Beyrouth**

ABBOUD Nabil (P)

AMATOURY Antoine

ARIS Toufic (PP)

BIZRI Zouheir (IPP)

CHERFAN Aïda

CHOUCAIR Walid (PP)

CODSI Reine (PP)

DAOU Aïda

DOUAIDY Mounir

EL SOLH A. Salam (PP)

FAWAZ Mohamad (PP)

FAYAD Halim (PP)

GHANDOUR Misbah

JABRE Raymond

KALDANY Savia (PP)

KANAAN Mona (PP)

KETTANEH Henry (PP)

MAHMASSANI Malek (PP)

METNI Gabriel

NASR Samir

SACY Antoine

TARAZI Roger (PP)

ZOUAIN Georges

##### **Les Rotariens Visiteurs**

- P. Elisabeth Villiger-Toufexis du RC Limassol-Berengeria Cosmopolitan, notre conférencière
- PDG 2017-18 Christina Covotsou-Patroclou
- PP Rym Hussein du RC Tripoli Cosmopolis
- PP Samar Saab du RC Aley West
- PP Salwa Choucair et PP Mona Rasamny du RC Beirut Center
- PE Effat Kanaan Abou Assaly du RC Beirut Center et son époux M. Samir Abou Assaly
- Olga Joëlle Feghali du RC Beirut Cosmopolitan
- PP André Graille du RC La Celle Saint Cloud Bougival

##### **Les invités**

- Mme Leila Dahdah et Mme Claude Ziadé Invitées de PP Reine Codsì
- M. Bernard Jabre invité de Raymond Jabre

##### **Les conjoints des Membres du RCB**

Mesdames Lina Abboud, Grace Aris, Wassila El Solh, Nada Mahmassani, ainsi que M. Nicolas Kaldany

#### Annonces de la Secrétaire

##### **Les cartes de compensation**

- PP Reine Codsì et PP Halim Fayad ont visité le Rotaract Club de Beyrouth le 12/11/18 ;
- Joëlle Cattan a donné une conférence au RC Paris Tour Eiffel le 21/11/18.

##### **Les messages d'excuses**

En voyage : PE Roger Ashi, PP Pierre Debahy, PP Pierre Kanaan, Joëlle Cattan, Rita Méouchy, André Boulos, Mansour Bteish.

Empêchement : PP Wadih Audi, PP Aziz Bassoul, PP Meguerditch Bouldoukian, PP Nicolas Chouéri, PP Antoine Hafez, PP Samir Hammoud, PP Maurice Saydé, Rima Azar, Rosy Boulos, Robert Arab, Mansour Bteish, Walid Dabbagh, Habib Fayad, Gabriel Gharzouzi, Ronald Hochar, Elias Nasr. Ahmad Tabbarah.

##### **Prochains évènements du Club**

- Lundi 3 décembre à 13h30 – Assemblée Générale (seuls les membres sont admis) ;
- Lundi 10 décembre à 20h – Dîner-fundraising au restaurant Le Maillon, pour soutenir l'hôpital de la Croix.

##### **Le Courrier**

Lundi 10 décembre à 20h30 – Gift o Life organise une soirée de Noël à l'Assembly Hall de l'AUB

\*\*\*\*\*

## Compte-Rendu de la Réunion Statutaire

Nabil Abboud a présidé cette réunion statutaire qui a accueilli, en début de soirée, la P. Elisabeth Villiger-Toufexis du RC Limassol-Berengeria Cosmopolitan, en présence de la PDG Christina Patroclou et de nombreux Rotariens visiteurs. La P. Villiger-Toufexis qui s'est déplacée de Chypre, a été invitée par le RCB à donner une conférence sur 'Comment rendre la vie encore plus belle'.

Après avoir souhaité la bienvenue à tous les présents, le P Nabil Abboud a cédé la parole à la SH Aïda Daou qui a annoncé les prochains évènements du Club ainsi que le courrier reçu. Il a ensuite invité la PP Reine Codsì à présenter notre conférencière :

Présidente du RC Limassol-Berengeria Cosmopolitan, Elizabeth est née et a grandi en Suisse.

Elle a fait des études d'économie et de langues étrangères (elle parle 6 langues).

Elle a été guide touristique pendant 11 ans.

En 2013 elle a suivi une formation professionnelle de Life Coaching ; ceci lui a permis d'écrire un livre : *The Soul Kit*. (Présentation de la P Elisabeth V-T par PP Reine Codsì en Annexe 1)



La P. Elisabeth Villiger-Toufexis, Conseillère de vie, a démontré à l'aide d'un PowerPoint, comment il est possible d'améliorer son quotidien :

- \* Le Pouvoir du Choix : Il s'agit de choisir plutôt que de subir.
- \* Le Pouvoir du Subconscient : Le subconscient enregistre les expériences et met en réserve dans notre cerveau toutes les informations relatives à nos croyances, émotions, habitudes, ...
- \* Le Cerveau réagit aux pensées en sécrétant des hormones : les endorphines favorisent par exemple la sensation de bien-être général. Par contre le *cortisol* qui remplit des fonctions importantes dans l'organisme, *sécrété en excès, lors d'une situation de stress, est néfaste.*
- \* La P Elisabeth V-T a alors demandé à tous les présents de fermer les yeux et de participer à l'expérience du citron (incitation des sens à réagir après une forte concentration). Il est donc possible de contrôler ses pensées et par conséquent son cerveau.
- \* Le Pouvoir du pardon : *Le pardon est l'attribut du fort* (M. Ghandi). Le pardon installe la paix dans le cœur.
- \* La Qualité de notre Vie est liée aux questions que nous nous posons : Est-ce vrai, est-ce juste, est-ce source de bonne volonté et d'amitié, est-ce équitable et bénéfique pour chacun ? (Critères des 4 questions du Rotary)
- \* Le Pouvoir de la Gratitude : la gratitude est un signe d'optimisme et de générosité. Il est important de savoir dire *Merci*.
- \* Le Pouvoir de la Pensée Positive : Favoriser dans notre esprit les situations positives et bénéfiques - un sourire ouvre beaucoup de portes.

(Le PowerPoint de l'exposé en pièce jointe)

La P. E. Villiger-Toufexis a conclu son exposé en présentant son livre : '*The Soul Kit*' - *Guérir votre âme*. Elle a été vivement applaudie et une session questions/réponses a immédiatement suivi :

Question : Quand un malheur vous tombe subitement dessus, comment réagir ?

Réponse : La première réaction est en général le désespoir ; or il faudrait plutôt envisager la

gratitude : *ça aurait pu être pire...* Finalement c'est un choix à faire. Dans le cas des maladies, par exemple, il s'agit de focaliser sur la volonté de guérir. Le cerveau est un muscle, il faut s'en occuper tous les jours pour changer sa manière de vivre.

Question : Lors de votre conférence à Paphos, dans le cadre de la Conférence du District en 2017, vous aviez parlé des bienfaits de la méditation ?

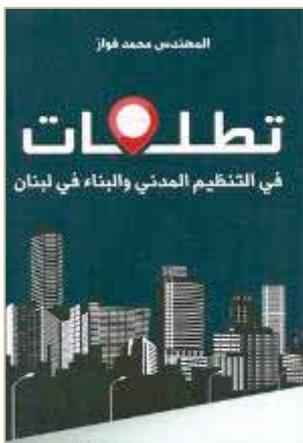
Réponse : En effet, la méditation est un très bon exercice pour la santé. Elle nous aide à calmer notre cerveau dans les moments de stress. Il y a d'ailleurs des méditations guidées disponibles sur YouTube. Il faut apprendre à consacrer, chaque matin : 2 à 3 minutes de gratitude ; 4 à 5 minutes de méditation. Ceci suffit largement pour bien commencer sa journée !

Comme de coutume, lors de la visite de Rotariens étrangers, le Président a opéré un échange de fanion avec la Présidente du RC Limassol-Berengeria Cosmopolitan, et lui a aussi offert le livre du 75<sup>ème</sup> anniversaire du RCB et sur l'historique de la ville de Beyrouth ainsi que le rapport annuel de l'année 2017-2018



Avant de clôturer la séance, le P N. Abboud a donné la parole au PP M. Fawaz qui a saisi l'occasion de cette rencontre pour souligner que le problème de l'urbanisme au Liban est très grave :

« *Mais nous pouvons nous rattraper et faire arrêter la démolition de notre patrimoine. La politique de l'urbanisme au Liban est regrettable ; j'ai donc rassemblé dans un recueil une série de conférences à ce sujet. Ce livre est à votre disposition.* »



La réunion s'est achevée à 20heures.

\*\*\*\*\*

## Annexe – Présentation de la P Elisabeth V-T par PP Reine Cods

### P Elisabeth Villiger Toufexis

#### Présidente du Rotary Club Limassol Berengaria Cosmopolitan

Nous remercions la Présidente Elisabeth Villiger du RC Limassol Cosmopolitan d'avoir accepté de venir de loin pour nous donner une conférence.

Il faut dire que son intervention à la conférence du District l'année dernière a laissé des traces, je veux dire des traces de bonheur, chez nos camarades rotariens qui étaient présents.

Elisabeth est née et a grandi en Suisse.

Elle a fait des études d'économie et de langues étrangères.

Elle parle six langues.

Elle a été pendant 11 ans de sa vie professionnel guide touristique partout dans le monde, elle a visité plus de 100 pays.

Il y a environ 5 ans elle a décidé de change de cap et elle a suivi une formation professionnelle supplémentaire de Life Coaching, PNL et hypnose,

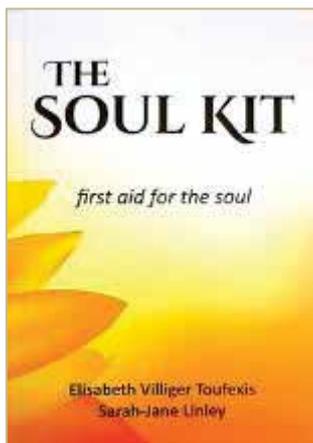
Cette formation l'a poussée à écrire un livre qu'elle a intitulé 'The Soul Kit' (Premiers soins pour l'âme).

Elle est mariée à un Chypriote, elle a deux enfants, Natalie 22 et Alexandre 21 qui font leurs études en Suisse.

Elle aime lire, faire du ski et bien sur beaucoup voyager

Je lui laisse la parole.

\*\*\*\*\*



\*\*\*\*\*