CONNEXION
PLEINE CONSCIENCE

Rapport d'activité 2016

Il y a toujours une partie de soi qui vous a devancée, la partie la plus prompte. C'est cette partie-là que j'essaie de mettre en route, si je puis dire, c'est celle qui risque le moins de se tromper.
Pierre Tal Coat, peintre-graveur (1905-1985)

1. Le mot du président

Ce projet a démarré comme une vision qui peu après s'est traduite en réalités très concrètes.

Au début, de la vision, il y avait le « pourquoi » :
Créer un espace accessible au plus grand nombre où il est possible d'avoir accès gratuitement à des enseignements de qualité en lien avec la mindfulness dans la communauté francophone.

Le constat de départ:

- Un décalage entre la communauté anglophone et la communauté francophone, avec peut-être même un léger complexe d'infériorité face aux grands noms de la mindfulness anglophone : Jack Kornfield, Jon Kabat-Zinn, Chade Meng Tang et tant d'autres.
- Dans le domaine de la mindfulness, nous assistons à une éclosion incroyable et méconnue de projets de qualité en lien avec la santé, l'éducation, le monde du travail, et la citoyenneté.

Nous avons donc choisi de donner la parole à 30 intervenants de la mindfulness, tous activement engagés à la fois dans la contemplation ET dans l'action en France, Canada, Belgique et Suisse. Tout le reste découle de cette vision, et celle-ci s'est mise en place avec bonheur.

La vision : c'est l'intuition, les valeurs, le sens de la démarche…
La réalité : c'est le chronogramme, le business plan, le budget, les comptes, les cahiers des charges, les profils de poste, les mandats, les contrats, les devis…..
La transition de la vision en réalité a été rendue possible avec les encouragements, le soutien et les suggestions de nombreuses personnes. Qu'elles en soient remerciées ici.

Les succès les plus importants ?
Ils sont nombreux.
Humains tout d'abord car au cœur du projet, il y a au bas mot 30 rencontres avec 30 « intervenants ordinaires qui partagent quelque chose de remarquable ». Cette matière est d'une infinie richesse. Il suffit de lire les retranscriptions écrites des entretiens pour le réaliser.
Humains encore car tous cela s'est traduit par plus de 11'522 personnes inscrites et 49'480 vues des entretiens au 30 novembre 2016. Et bien sur ces chiffres évoluent encore!
Techniques car cela n'était possible qu'avec une plateforme informatique permettant la gestion des flux financiers, audio, vidéo et usagers en bonne intelligence.
Financiers enfin car tous les frais de production ont été couverts, avec même quelques bénéfices pour les fondations bénéficiaires partenaires.

Bien évidemment, au fur et à mesure que l'événement se déroulait, une vision future émergeait. De nombreuses perspectives de qualité s'offrent à nous en 2017 et 2018, nous nous réjouissons de poursuivre cette aventure ensemble, de partir à nouveau de beaux rêves pour les traduire en projets concrets.

Avec gratitude et dans la joie,
Jean-Philippe Jacques
Président.

2. Au sujet de l'association

L'association « Connexion Pleine Conscience » est une association à but non lucratif. Elle a pour but de participer au développement de la méditation en général et de la méditation de pleine conscience (mindfulness) en particulier, en :

- **Organisant des conférences en ligne réunissant des experts de la méditation**
- **Organisant des activités de communication et de sensibilisation**
- **Réalisant toute autre activité permettant d'atteindre le but visé**

Nos engagements visent également à participer à la diffusion et au développement d'initiatives innovantes. Les bénéfices des événements organisés sont reversés à des structures caritatives en lien avec la Méditation.

En 2016, le comité est constitué de :

- **Jean-Philippe Jacques, président**

  Docteur en pharmacie (Toulouse) et PhD en biologie moléculaire (Los Angeles), Jean-Philippe est enseignant MBSR (Meditation Based Stress Reduction) certifié par le Center for Mindfulness (UMass Medical school). Il possède une expérience professionnelle dédiée à la recherche, la santé, l'humanitaire, la formation pour adulte, les interventions basées sur la mindfulness. Jean-Philippe Jacques a fondé « Ressource-Mindfulness » en 2009, une structure proposant diverses formes d'interventions basées sur la méditation de pleine conscience.

- **Sophie Neboux (vice-présidente)**

  Suite à une formation artistique dans différents pays, Sophie travaille actuellement comme graphiste pour une collectivité publique. Méditante débutante depuis de nombreuses années, elle a naturellement rejoint le projet Connexion Pleine Conscience.

- **Léonard Mugny (trésorier)**

  Né à Genève, Léonard a effectué une formation d'employé de commerce, puis il a obtenu une maturité fédérale au collège pour adultes Alice Rivaz. Depuis quelques années, il travaille dans une entreprise publique liée à la distribution d'énergies, où il a eu l'opportunité de se spécialiser dans des domaines qui lui tiennent à cœur, tels que la promotion des économies d'énergies et le développement des énergies renouvelables au niveau local. Il soutient également certaines actions en lien avec la promotion de la mobilité douce et de la protection de l'environnement.

- **Aurore Bui (secrétaire)**

  Après une première carrière dans le conseil stratégique, Aurore s'est spécialisée à partir de 2009 dans l'innovation sociale, c'est à dire dans la mise en œuvre de solutions novatrices aux défis sociaux et environnementaux. Elle a fondé Softweb, incubateur d'innovation sociale, puis Soft-Space, un espace de coworking pour le bien-être et la créativité en entreprise. Aurore est intervenante dans des conférences suisses et internationales sur le thème de l'innovation sociale et de l'autonomisation économique des femmes. Elle tient une chronique dans le magazine économique Bilan.

3. Nos activités en 2016

Créée en 2016, l'association Connexion Pleine Conscience a organisé la 1ère conférence francophone en ligne sur la méditation de pleine conscience et son impact sur la société. Articulée autour de 30 entretiens de personnes qui utilisent la méditation à titre personnel et professionnel, elle a abordé l'impact de la méditation dans les domaines:

- de la santé
- de l'éducation
- de la société et de la citoyenneté
- de l'économie et de l'entreprise

3.1. Les intervenants

Liste des intervenants ayant participé à l'édition 2016 par ordre chronologique:

0111_Jeanne_Siaud-Facchin
0211_Ilios_Kotsou
0311_Tho_Ha_Vinh
0411_Fabrice_Midal
0511_Remi_Tremblay
0611_Anne_Jean-Fr._Descombes
0711_Marie-Ange_Pratili
0811_Charles_Genoud
0911_Marianne_Claveau
1011_Jean-Gerard_Bloch
1111_Geraldine_Desindes
1211_Daniela_Dunker-Scheuner
1311_Anne_Gendre
1411_Patrice_Gourrier
1511_Christian_Miquel
1611_Francoise_Stuckelberger
1711_Nicole_Bordeleau
1811_Zindel_Segal
1911_Sebastien_Henry
2011_Matthieu_Ricard
2111_Marc_Scialom
2211_Michel_Dubois
2311_Clarisse_Gardet
2411_Beatrice_Weber
2511_Diego_Hangartner
2711_Gwenola_Herbette
2611_Dominique_Steiler
2811_Edel_Maex
2911_Claude_Maskens
3011_Alexandre_Jollien

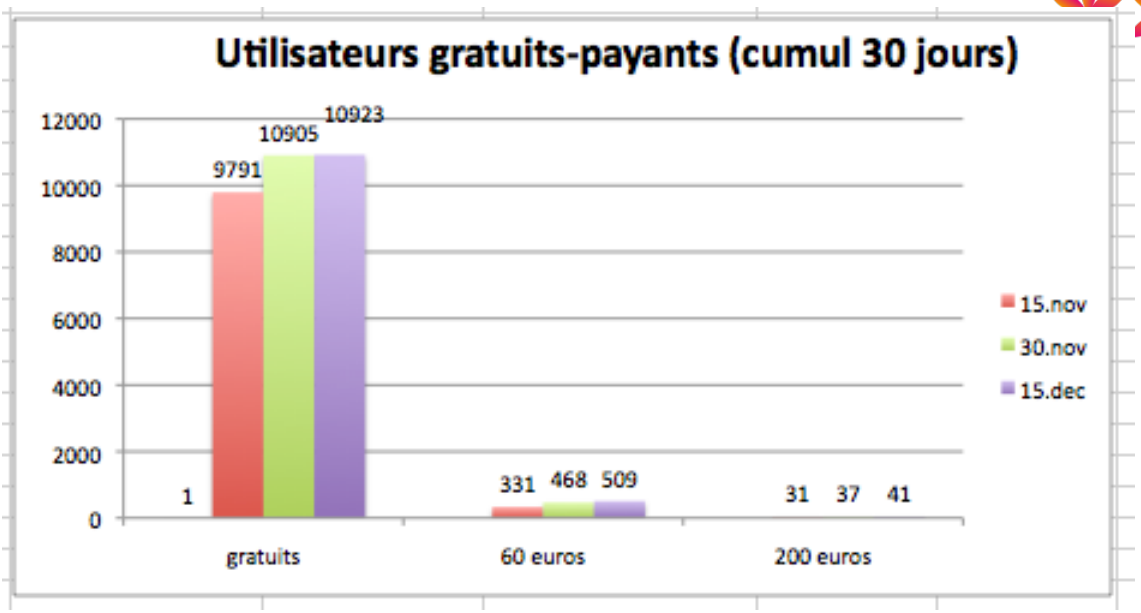
Nous considérons que le panel des intervenants retenu pour l'édition 2016 est représentatif de la situation actuelle. Bien sûr il a fallu parfois faire des choix douloureux, et les éditions futures devraient permettre de faire en sorte que ce panel reste représentatif de la situation sur le terrain.

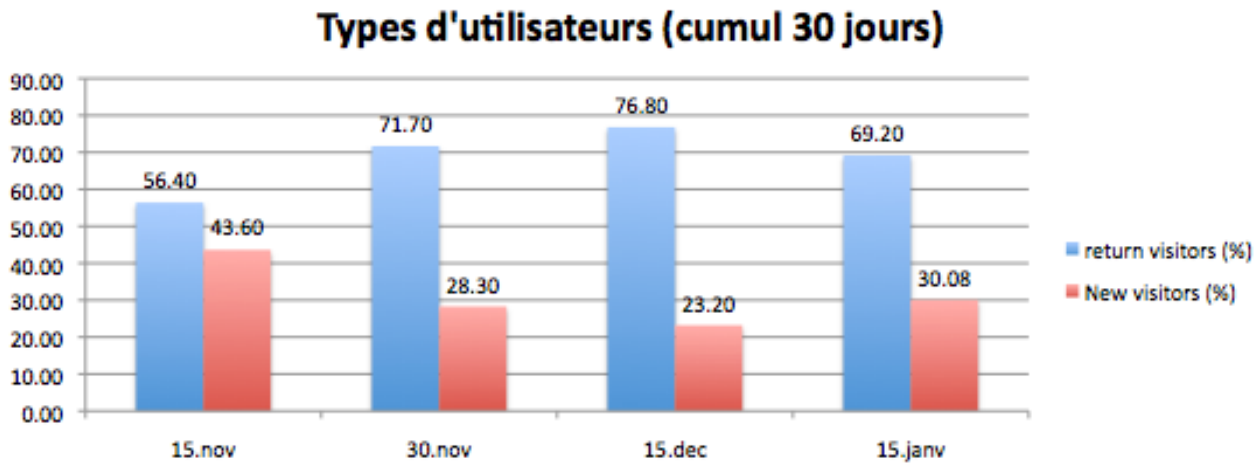
3.2. Les usagers

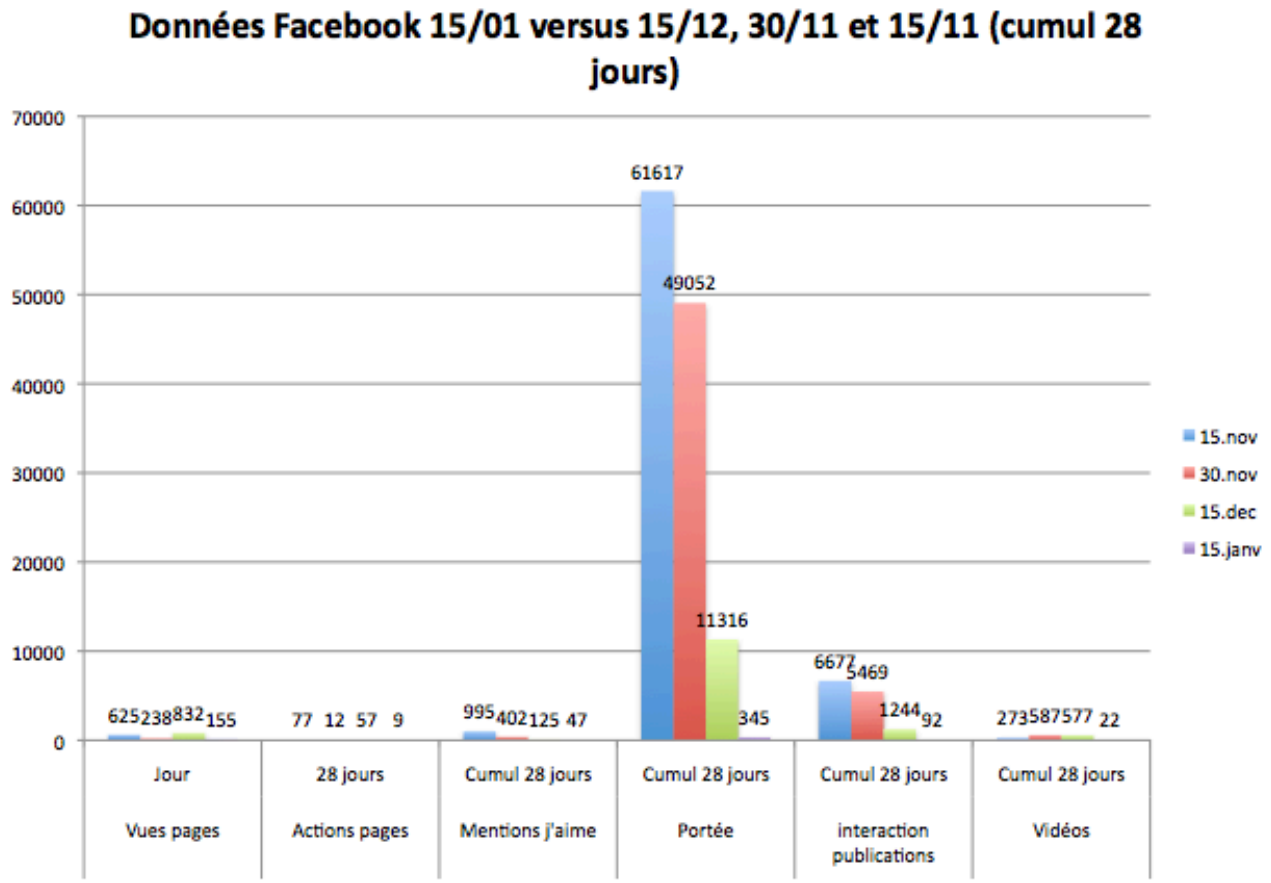
Ce projet n'ayant pas de précédent, nous n'avions simplement aucune idée de la typologie qualitative et quantitative des personnes intéressées par les entretiens.

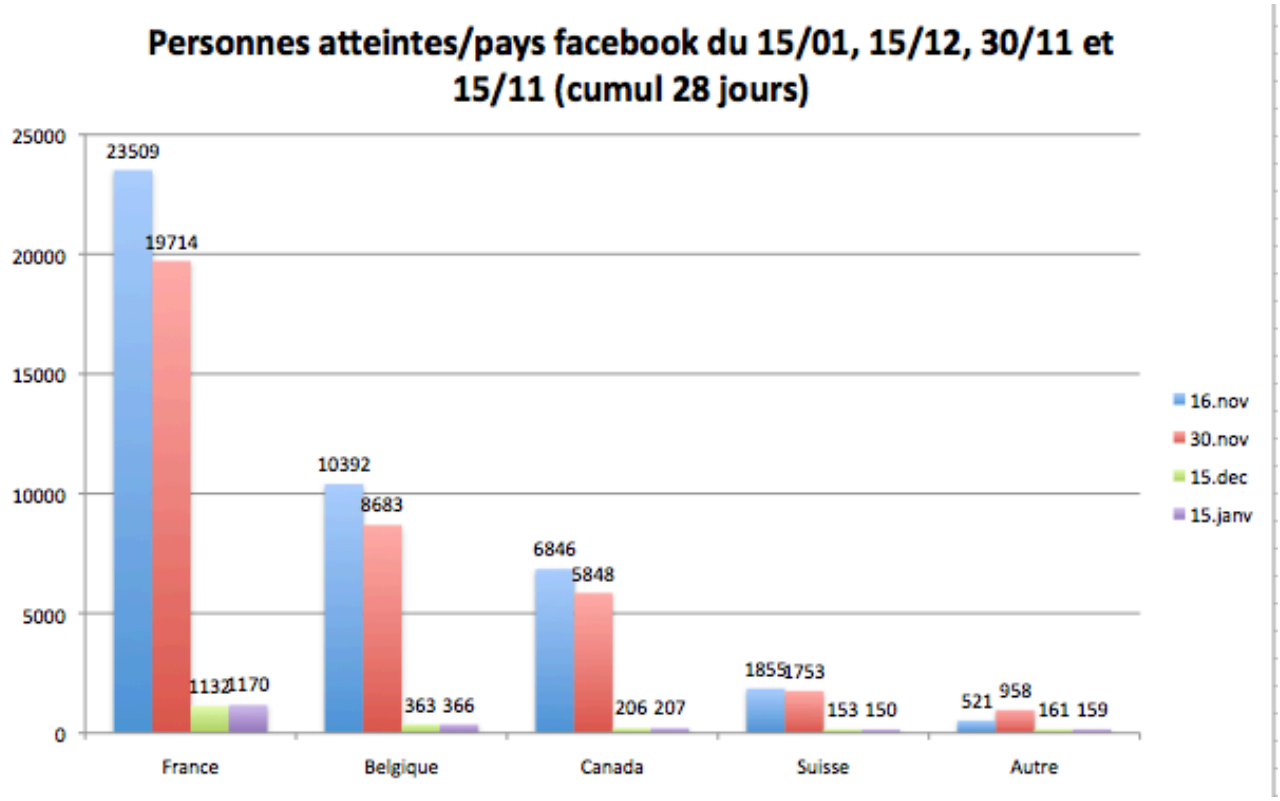
On observe que les personnes inscrites ont apprécié ce qui était proposé et 5.25% d'entre elles ont choisi de souscrire un abonnement payant.

Une part importante des personnes visitant le site était constitué d'usagers étant déjà venus et donc choisissant de revenir : 56-77%.


Utilisateurs gratuits-payants (cumul 30 jours)
12000
10000
8000
6000
4000
2000
0
1
9791
10905
10923
331
468
509
31
37
41
gratuits
60 euros
200 euros
15.nov
30.nov
15.dec


Types d'utilisateurs (cumul 30 jours)
90.00
80.00
70.00
60.00
50.00
40.00
30.00
20.00
10.00
0.00
56.40
43.60
71.70
28.30
76.80
23.20
69.20
30.08
15.nov
30.nov
15.dec
15.janv
return visitors (%)
New visitors (%)


Données Facebook 15/01 versus 15/12, 30/11 et 15/11 (cumul 28 jours)
70000
60000
50000
40000
30000
20000
10000
0
625 238 832 155
77 12 57 9
995 402 125 47
61617 49052 11316 345
6677 5469 1244 92
273 587 577 22
Jour
Vues pages
28 jours
Actions pages
Cumul 28 jours
Mentions j'aime
Cumul 28 jours
Portée
Cumul 28 jours
interaction publications
Cumul 28 jours
Vidéos
15.nov
30.nov
15.dec
15.janv


Personnes atteintes/pays facebook du 15/01, 15/12, 30/11 et 15/11 (cumul 28 jours)
25000
20000
15000
10000
5000
0
23509 19714 1132 1170
10392 8683 363 366
6846 5848 206 207
1855 1753 153 150
521 958 161 159
France
Belgique
Canada
Suisse
Autre
16.nov
30.nov
15.dec
15.janv

Comportement des usagers durant les entretiens :
Une très forte majorité des usagers a suivi les entretiens du début jusqu'à la fin de la partie interactive puis on observe une tendance marquée à arrêter le visionnement au début de la méditation guidée. Voir illustration en exemple.

NOS ENGAGEMENTS :

- VOUS FAIRE RENCONTRER DES GENS ORDINAIRES QUI FONT UN TRAVAIL REMARQUABLE LIÉ À LA MÉDITATION
- PARTICIPER À LA DIFFUSION ET AU DÉVELOPPEMENT D'INITIATIVES INNOVANTES

L'organisation de la conférence Connexion Pleine Conscience est gérée par une **association à but non lucratif**. Les bénéfices dégagés sont reversés à des structures caritatives en lien avec la Méditation.

4. Perspectives 2017

La vision future a commencé d'émerger durant le mois de décembre:

« incarner et transmettre »

En effet, il est clair maintenant que la communauté des gens concernés par les interventions basées sur la pleine conscience est grande et demandeuse de tels espaces de formation. Il est clair également que la qualité doit être au rendez-vous et nous faisons notre possible pour participer à la transmission de messages authentiques en congruence avec cette notion de qualité.

De nombreuses perspectives s'offrent à nous en 2017 et 2018 :

- Une rediffusion des entretiens déjà diffusés après remasterisation en novembre 2017.
- La mise en place d'une communauté participative.
- Une édition avec des entretiens totalement renouvelés en 2018.

Pratiquement, cela signifie:

Plateforme informatique et graphisme

- Optimiser la plateforme informatique.
- Adapter le graphisme à l'évolution.

Format des entretiens

- Séparer la partie discussion et la partie méditation guidée des entretiens existants.
- Affiner le travail de préparation en amont avec les intervenants et aller vers des questions plus personnalisées pour les nouveaux entretiens.

Organisation du travail

Renforcer la présence de personnes bénévoles autour de quelques activités précises : Q&A du site, groupes Facebook et échanges au sein de la communauté, informations postées en lien avec chaque entretien, etc.

Aspects financiers

Faire une demande d'exonération d'impôt et de reconnaissance de l'intérêt public.

Partenariats opérationnels et stratégiques

Renforcer les liens avec nos partenaires, et surtout l'asbl belge Emergences (www.emergences.org) qui est prévue de jouer un rôle actif dans les prochaines éditions

Communauté participative

Une étape clé consiste à mettre en place une communautaire participative pour plus d'échanges entre usagers pendant la diffusion des entretiens.

Fondations et institutions bénéficiaires

Deux fondations ont bénéficié de la 1ère édition. Nous anticipons que la seconde, réalisée avec des coûts de production réduits, permettra une levée de fond supérieure pour les bénéficiaires identifiés. Nous envisageons d'élargir le cercle des bénéficiaires.

5. Comptes (Bilan et Pertes et Profits en euros au 26/1/17)

L'édition 2016 de la conférence Connexion Pleine Conscience a permis d'équilibrer les comptes à travers les abonnements payants, et de dégager un résultat positif reversé à part égale au deux fondations bénéficiaires.

L'essentiel des charges était en francs suisse et l'essentiel des recettes était en euros, les comptes sont présentés dans les deux devises.

COMPTE de PERTES & PROFITS 2016

CHARGES	en euros	en CHF
Prestation de services	15 697.50	17 250.00
informatique	8 149.49	8 927.45
salaire	5 630.63	6 187.50
Déplacements	504.51	554.10
charges	1 662.48	1 826.90
communication	45.50	50.00
frais bancaires	10.72	11.79
remboursements	140.00	154.00
DONATIONS		
Fondation karuna-shechen.org	1 500.00	1 650.00
Fondation eurasia.org.vn	1 500.00	1 650.00
TOTAL	**34 840.83**	**38 261.74**
RECETTES		
Crédit paypal	27 562.50	30 318.75
Paiement e-banking	354.74	390.21
Crédit Mollie	7 461.34	8 207.47
TOTAL	**35 378.58**	**38 916.44**
RESERVE 2016	**537.75**	**654.70**
BENEFICE	**0.00**	**0.00**

6. Partenaires et remerciements

Nous souhaitons mentionner ici nos partenaires principaux :

www.ressource-mindfulness.ch

www.petitbambou.com

www.emergences.org

Et enfin remercier profondément quelques personnes clés ayant contribué à l'édition 2016 d'une manière ou d'une autre:
Guillaume Dubois, et Voyages Intérieurs
Ilios Kotsou et Caroline Lesire, pour leurs encouragements, leur soutien et leurs suggestions
David Martin, pour avoir cheminé un moment avec l'équipe, ébauché le plan d'action et affiné les intentions avec finesse
Benjamin Blasco, pour avoir cru au projet dès les premiers battements et avoir accompagné sa mise en oeuvre avec créativité et jovialité
Jonas Dumas, pour sa lucidité et son calme
Patrick Encausse, pour sa chaleureuse et encourageante présence, sous forme de coaching-l'air-de-rien
Léa et Tanis Jacques, ainsi que **Ambre Domergue** pour les premiers pas en direction du logo définitif
David Pivoda, pour son œil expert dans le domaine de la communication
Maria Romero, pour son grand cœur, sa vivacité et son expertise tout terrain
Caroline Werner, pour son soutien jour après jour, vers l'infini et au delà
Laurence Bovay, pour son regard de lynx, sa parole de gazelle et sa dictée de colibri lorsqu'il s'agit de revoir les transcriptions de texte
Jonas MC, pour son don généreux du jingle.
Anaïs Yam, pour son aide à la constitution de la bibliographie des auteurs
François Ferrez pour son magic touch avec les stats qui donne l'impression de voir d'où l'on vient et où l'on va ;-))
Josée Gauthier pour son coup de main « à la mitaine de Montréal » dans les retranscriptions.
Tous les intervenants, pour avoir partagé leur temps, leur expérience et leur énergie