

# RAPPORT D'ACTIVITÉS 2020-2021



L'École de l'être

# MISSION

Rêver et œuvrer à un monde plus solidaire !

*L'École de l'être* est un organisme qui encourage une solidarité communautaire et internationale en proposant des activités de rassemblement intergénérationnel et multidisciplinaires (karaté-do traditionnel, journal créatif, yoga, bistrot santé éducatif, philosophie, psychologie), de connaissance de soi et du monde, de mieux-être global, d'éducation à la vie, de recherche de sens et de ressourcement quotidien.

S'inspirant de la psychologie positive et de la communication bienveillante (non-violente), *L'École de l'être* vise à guider chacun à se responsabiliser quant à sa propre santé, physique, mentale et sociale ainsi qu'à celle de sa collectivité. *L'École de l'être* suggère de prendre le temps de ralentir, de réfléchir, de se questionner et de poser des actions concrètes qui vont entraîner des changements durables dans notre mode de vie, dans celui de notre communauté comme celui de notre monde.

# SOMMAIRE

MOT DU PRÉSIDENT	3
AU FIL DES SAISONS DE NOS RÉALISATIONS	3
ÉTAT D'AVANCEMENT DE LA MAISON DE LA PERSÉVÉRANCE	15
COMPOSITION ET PORTRAIT DES MEMBRES DU CA	16
MEMBRES DE L'ÉCOLE DE L'ÊTRE	19
L'ÉCOLE DE L'ÊTRE SUR INTERNET	19
IMPLICATION ADDITIONNELLE DANS LA COMMUNAUTÉ	19
TENUE DES RENCONTRES DU CA	20
RÉALISATIONS ET PROJETS PRÉVUS POUR L'ANNÉE À	
VENIR	20
ANNEXES	21

# MOT DU PRÉSIDENT

Au cours de la dernière année, en période de pandémie, plusieurs organisations se sont retrouvées en période « d'attente », de « stagnation » : ce ne fut certainement pas le cas de *L'École de l'être*. Une de ses réalisations majeures fut, sans aucun doute, la réalisation d'une œuvre martiale solidaire sous une nouvelle forme. En effet, afin de ne pas se retrouver dans la même situation que celle de l'année précédente, c'est-à-dire de ne pas être en mesure de présenter l'œuvre martiale devant public, à cause de la pandémie, nous avons décidé de transformer l'œuvre martiale théâtrale « Le Fil invisible » en œuvre martiale cinématographique.

Après plusieurs mois d'efforts et de persévérance de plusieurs personnes, dont ceux et celles qui avaient accepté d'en être les acteurs, cette œuvre prenait l'affiche, en grande première le 19 juin dernier.

Un autre évènement majeur de cette dernière année a été, sans aucun doute, la mise sur pied de l'exposition virtuelle intergénérationnelle *La Gratitude s'expose!*, exposition à laquelle une quarantaine d'artistes et d'artistes en herbe ont participé avec enthousiasme.

Enfin *L'École de l'être* a continué, encore cette année, dans des conditions plus difficiles, à s'impliquer, et cela de façon bénévole, dans plusieurs activités sur le territoire de la ville de Blainville.

Comme vous serez en mesure de le constater à la fin de ce rapport d'activités, sous le titre « Réalisations et projets pour l'année à venir », l'année 2021-2022 de *L'École de l'être* se promet d'être tout aussi palpitante, tout particulièrement en raison de notre déménagement à la *Maison de la persévérance*.

Nous remercions les membres du CA de *L'École de l'être*, le comité financement de l'œuvre martiale cinématographique solidaire, la Troupe martiale solidaire, les nombreux Partenaires intersolidaires, les participants et les visiteurs de l'exposition *La Gratitude s'expose!*, les spectateurs et les donateurs de l'œuvre martiale *Le Fil invisible* et tous les membres de *L'École de l'être* pour leur adaptation remarquable en temps d'adversité et leur implication exceptionnelle au sein de *L'École de l'être* comme au sein de notre communauté.

René Crête

## AU FIL DES SAISONS DE NOS RÉALISATIONS

### PRINTEMPS 2020

#### 21 JUIN

#### PROJET KAÏZEN MISE EN LIGNE D'UNE 7e VIDÉO PÉDAGOGIQUE :

Par l'entremise de vidéos pédagogiques misant sur le développement global (physique, relationnel et réflexif) le projet Kaizen a pour objectif de :  
« Développer le meilleur de soi pour un monde plus solidaire »



(2222 vues)

Mise en ligne d'une 7e vidéo, la légende amérindienne : **Les deux loups**

Illustrations : Pascale Crête  
Voix et adaptation de la légende amérindienne (version de Gilles-Claude Thériault, transcrite à partir de diverses versions orales et écrites, en langue française et anglaise) : Marie-Lou Crête  
Musique : Byron Metcalf, Spirith gathering

<https://youtu.be/7BVE1aAVXkQ>

#### 29 JUIN

#### DÉMÉNAGEMENT MEUBLES FUTURE MAISON DE LA PERSÉVÉRANCE

Équipe motivée, dynamique, efficace, joviale et responsable (12 merveilleux bénévoles) pour un déménagement de meubles offerts par Centraide à la future Maison de la persévérance



#### SONDAGE AUPRÈS DES MEMBRES POUR L'INTÉRÊT DES ACTIVITÉS FUTURES DE L'ÉCOLE DE L'ÊTRE

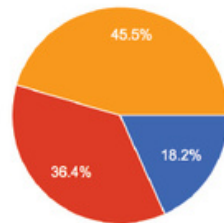
Voir les résultats du sondage à la page suivante.

# Résultats de sondage

## LES ACTIVITÉS FUTURES - Novembre 2020

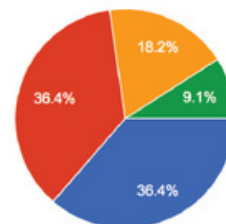
Le niveau d'intérêt des membres vis-à-vis des activités spécifiques proposées

### Activité #1 : Journée de L'École de l'être (11 répondants)



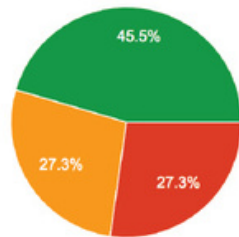
- Je suis intéressé à être RESPONSABLE du sous-comité d'organisation
- Je suis intéressé à être MEMBRE du sous-comité d'organisation
- Je suis intéressé à PARTICIPER à cette activité
- Je ne suis pas intéressé mais je vous souhaite de réussir

### Activité #2 : Oeuvre Collective (11 répondants)



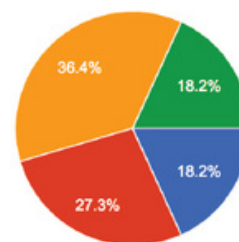
- Je suis intéressé à être RESPONSABLE du sous-comité d'organisation
- Je suis intéressé à être MEMBRE du sous-comité d'organisation
- Je suis intéressé à PARTICIPER à cette activité
- Je ne suis pas intéressé mais je vous souhaite de réussir

### Activité #3 : Mentorat (11 répondants)



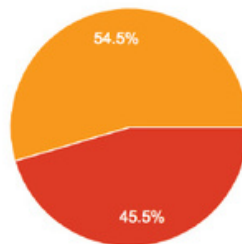
- Je suis intéressé à être RESPONSABLE du sous-comité d'organisation
- Je suis intéressé à être MEMBRE du sous-comité d'organisation
- Je suis intéressé à PARTICIPER à cette activité
- Je ne suis pas intéressé mais je vous souhaite de réussir

### Activité #4 : Projets internationaux humanitaires (11 répondants)



- Je suis intéressé à être RESPONSABLE du sous-comité d'organisation
- Je suis intéressé à être MEMBRE du sous-comité d'organisation
- Je suis intéressé à PARTICIPER à cette activité
- Je ne suis pas intéressé mais je vous souhaite de réussir

### Activité #5 : Contenu multimédia (11 répondants)



- Je suis intéressé à être RESPONSABLE du sous-comité d'organisation
- Je suis intéressé à être MEMBRE du sous-comité d'organisation
- Je suis intéressé à PARTICIPER à cette activité
- Je ne suis pas intéressé mais je vous souhaite de réussir

### Activité #6 : Principaux thèmes proposés

- L'approche bienveillante
- L'estime de soi
- L'éveil à la réflexion
- La poursuite du bonheur au quotidien, ou ikigai
- La vie après l'objet
- Les échanges intergénérationnels et inter-milieus



## AUTOMNE 2020

### 19 SEPTEMBRE

#### MÉDITATION À L'ÉTANG LE BONHEUR COMPLICE AU PARC ÉQUESTRE ET RÉFLEXION SUR LE BONHEUR

« Cette aptitude à ressentir de mieux en mieux le bonheur a un nom : l'entraînement de l'esprit... » Christophe André

Merci aux 18 participants (dont 3 en ligne) ainsi qu'à l'univers pour ces généreux rayons et ce puissant vent pendant la méditation comme un clin d'oeil de la nature qui nous remercie de prendre le temps...

Ouvrer à son bonheur, c'est en même temps ouvrir à celui de la collectivité...



### 24 SEPTEMBRE

#### PREMIÈRE PARTICIPATION AU COMITÉ 13-25 DU CONSORTIUM JEUNESSE THÉRÈSE-DE BLAINVILLE

Suite à une proposition de Roger Barrette, intervenant communautaire d'expérience du CISSS des Laurentides, Patrick et Marie-Lou se sont joints au Comité 13-25 du consortium

### 13 OCTOBRE

#### PROJET KAÏZEN ENVOI DE DEUX VIDÉOS PÉDAGOGIQUES AU MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION

En ces temps mondialement tourmentés, nous souhaitons absolument faire notre part pour contribuer à la solidarité citoyenne et au bien-être durable de tous les précieux acteurs du milieu éducatif!

Nous souhaitons vous partager gratuitement deux courtes vidéos pédagogiques professionnelles de KARATÉ-DO et de YOGA afin de permettre aux enfants, aux enseignants, aux équipes-écoles du Québec de continuer à bouger, à muscler corps & esprit, ainsi qu'à persévérer collectivement, et ce, à même leur classe!

### 26 OCTOBRE

#### CERCLE DE PAROLE INTERGÉNÉRATIONNEL : APPRIVOISER L'ANXIÉTÉ

En ces temps mouvementés, prenons le temps d'échanger!

Nous savons que la force du lien nous apporte un inestimable soutien!



Nous ne nous pensions jamais que vous seriez aussi nombreux (nous étions plus de 40) (quelle chance de se laisser ainsi surprendre par la vie) mais nous savions que vous seriez extraordinaires!

Nous avons été touchés par votre authenticité, votre sincérité, vos généreux partages. Nous espérons que la parole de chacun a trouvé écho en celle de l'autre, et que toutes deux continueront leur chemin vers un peu plus de sérénité!

Immense merci du coeur pour votre présence!

### 8 NOVEMBRE

#### ATELIER DE KARATÉ-DO SOLIDAIRE AU PROFIT DE KARUNA-SHECHEN

Dis, tu viens?

Oui, oui, viens !

Qu'est-ce que tu attends?

Toi et moi, nous allons continuer de changer le monde positivement !

Là, maintenant. Parce qu'il est encore temps !

La preuve ? Nous sommes vivant.e.s !

Et tant que nous serons vivant.e.s, il sera encore temps !

Toi et moi, nous allons continuer de changer le monde positivement !

Parce que nous pouvons tellement !

Et, comment fait-on pour changer le monde positivement ?

C'est facile !

On commence d'abord par ce sur quoi nous avons le plus de pouvoir...

C'est-à-dire, nous-mêmes, notre attitude, notre façon d'être et d'agir, notre façon de penser aussi, notre façon d'entrer en relation avec les autres...



Nous avons tous le pouvoir de nous améliorer, chaque jour !

Nous avons tous le pouvoir de devenir plus forts, dans notre corps, dans notre tête aussi ! Nous avons tous le pouvoir de transformer la vie de tous ceux et celles que nous croisons. Il suffit d'un sourire, d'une main qui se tend, d'un merci qui prend le temps, d'un petit mot d'encouragement !

Un peu mieux, c'est déjà beaucoup  
Un peu mieux, ça compte tellement !  
Dis, tu viens?

Oui, oui, viens !

Qu'est-ce que tu attends?

Toi et moi, nous allons continuer de changer le monde positivement !

Là, maintenant ! Parce qu'il est encore temps !

Atelier d'initiation au karaté-do original visant le développement global

L'Éveil du guerrier/de la guerrière intérieur.e  
À chaque instant de ma vie, c'est moi qui choisis, l'humain que je suis !

Durée : 60 minutes

Dimanche le 8 novembre 2020

16h00 (heure de France, de la Belgique)

10h00 (heure du Québec)

Montant amassé : 760 euros (1190 \$ canadiens) (sur un objectif de 350 euros)

29 NOVEMBRE

## CERCLE DE PAROLE INTERGÉNÉRATIONNEL : DÉVELOPPER L'ART DE LA RÉSILIENCE

"La solitude est le plus sûr moyen d'empêcher la résilience."

Boris Cyrulnik

Parler est guérissant!

Inspirés de faits historiques, de gens qui ont fait preuve d'une impressionnante résilience, d'oeuvres cinématographiques, voici quelques moyens pour vous aider à développer davantage l'art de la résilience...

- Se souvenir qu'à tout moment nous avons toujours le choix de notre conduite et de notre attitude peu importe ce qui nous arrive
- Donner du sens à l'épreuve (comprendre que celui-ci émanera peut-être éventuellement)
- Rire et faire rire
- Avoir un projet
- Développer notre sens du collectif
- Renforcer notre sentiment de cohérence (comprendre ce qui nous arrive, donner un sens, répertorier les ressources à notre disposition)
- Favoriser le soutien mutuel
- Parler, écrire, créer, s'exprimer!



- Se responsabiliser, ne pas se complaire dans le rôle de "victime"
- Accepter le changement
- Libérer notre créativité
- Comprendre que "la vie est alternance et que l'alternance est au service de la vie... et que ce n'est pas que parce que je ne suis pas heureux.se de ce qui m'arrive que ce qui m'arrive n'est pas heureux."

Merci à tous pour vos partages si émouvants en espérant que cette parole fut guérissante et que ce rassemblement a nourri votre énergie et votre espoir!

5 & 6 DÉCEMBRE

## PARTICIPATION À LA GUIGNOLÉE DE LA PAROISSE SAINTE-FAMILLE

En collaboration avec L'École martiale,  
«J'y gagne bien davantage, si tu y gagnes aussi.»

Nous en sommes absolument convaincus, c'est en œuvrant ensemble au « Sens du collectif » que nous parviendrons tous à nous en sortir bien plus grands et bien plus forts !

Conscient.e.s que la pandémie a encore plus lourdement frappé les plus vulnérables de notre communauté, nous avons décidé d'agir ! Édifiant MERCI tout-en-majuscule qui se conjugue au Présent comme au Futur aux extraordinaires Karatékas et leur famille, #heureuxbenevoles, qui sont allés aujourd'hui affronter le froid pour recueillir les denrées des citoyens de Blainville pour la Guignolée ! Généreux merci à toutes les familles qui sont également allées porter des denrées tellement essentielles particulièrement en ces temps sombres que nous traversons !

Vous ne saviez pas qu'il était possible d'aller porter des denrées aux différents points de chute ?

Soyons la preuve vivante que l'Humanité est fondamentalement bonne !

À l'immense bonheur d'accueillir vos précieuses denrées demain !

Ensemble pour un monde de plus en plus solidaire !



23 DÉCEMBRE

## PROJET DU RÉCONFORT À LA CARTE En collaboration avec L'École martiale

« Toute personne peut, même dans des circonstances particulièrement pénible, choisir ce qu'elle adviendra, moralement et spirituellement. »

Viktor E. Frankl

Du fond de l'âme, je souhaite remercier tous ceux et celles qui, de près ou de loin, ont participé au projet "Du Réconfort à la carte" et qui ont démontré par leur attitude qu'en dépit de ce que nous traversons collectivement, nous avons le pouvoir de le rendre joyeux ce Noël grâce à notre considération mutuelle!

« Du Réconfort à la carte » ou l'effet Carmen !  
Quand ma grand-mère Carmen est venue me voir pour la première fois de sa vie à l'hôpital où je suis née, ma mère lui a révélé que l'infirmière qui s'occupait de nous deux n'avait pas de très belles façons...

Quand l'infirmière est entrée dans la chambre d'hôpital, ma grand-mère s'est tournée vers elle et lui a déclaré : « Madame, ma fille m'a dit que vous avez vraiment le tour avec les bébés, je vous remercie du fond du coeur de prendre soin de la petite Marie-Lou et de sa maman. » Ma mère était vraiment étonnée de l'entendre dire ceci... Comme par magie, à partir de ce moment, l'infirmière a complètement changé d'attitude, elle s'est mise à être vraiment avenante avec ma mère et le poupon que j'étais jusqu'à notre sortie de l'hôpital... J'ai toujours gardé en mémoire cette grande leçon ;-)... Parfois, il suffit seulement de semer un peu d'amour pour en faire renaître tout un jardin !

Inspirée d'une publication sur les réseaux sociaux, Melanie Williamson, Pascale Crete et Caroline Normand ont eu une merveilleuse idée, tout à fait en cohérence avec les missions de L'École martiale et de L'École de l'être. À la veille de ce Noël en temps de pandémie nous avons créé le projet « Du Réconfort à la carte » ! Ma chère grand-mère qui veille sur nous d'en-haut m'a chuchoté à l'oreille que, si elle avait dû vivre les Fêtes seule dans son appartement, elle aurait été absolument ravie d'en être bénéficiaire !

Afin de redonner des forces morales, réanimer le courage et l'espoir dans le cœur de chacun et de montrer qu'à tout moment, et même en temps d'adversité collective, nous pouvons choisir notre conduite morale, nous avons fabriqué des cartes de vœux des fêtes personnalisées pour les 66 résident.e.s du CHSLD de Blainville !

La classe de 2e année de la merveilleuse Mme Claudine (karatéka et mère de karatékas) de l'école de l'Aquarelle s'est également jointe à nous pour ce magnifique projet ! Ils ont conçu 24 cartes pour l'équipe des soignants et le personnel du CHSLD!

Chaque carte est accompagnée par une Grue de l'Espoir individuelle pour chaque résident ! Grâce aux Fées des grues, nous avons aussi remis 12 mobiles de Grues de l'Espoir qui enjoliveront les corridors comme le cœur de chacun!

De plus, plusieurs familles martiales ont cuisiné des gâteries pour les résidents et l'équipe du CHSLD, des biscuits de Noël par Sempaï Tania, Stéphanie, Natalia, des galettes de Chef Pat, du sucre à la crème de grand-maman Rosanne, des spécialités traditionnelles d'Algérie par Sempaï Fouzia!  
Tellement merci à la formidable Sempaï Caroline, qui travaille avec patience, courage et dévouement au CHSLD de Blainville et qui s'assurera que toutes les Cartes, les grues de l'espoir et les gâteries rempliront leur si importante mission d'apporter réconfort à chacun !



## HIVER 2021

### 12 JANVIER

RECRUTEMENT, CRÉATION ET PREMIÈRE RENCONTRE DU COMITÉ FINANCEMENT DU PROJET #SUIVEZLEFIL

"Fais de ta vie un rêve, et d'un rêve une réalité."  
Antoine de St-Exupéry

C'est avec émotion que nous vous présentons les membres dévoués du comité de financement de l'œuvre martiale cinématographique solidaire 2021 !

Tellement merci à vous honorables gens de cœur au service d'une communauté et d'une humanité de plus en plus solidaire ! À vous, formidables gens d'action qui avez choisi d'œuvrer à votre façon à la préservation de la santé globale individuelle et citoyenne en permettant à un projet artistique multidisciplinaire novateur de porter son message criant d'actualité et de poursuivre notre réflexion collective sur le monde post-pandémique !

Merci pour votre temps, pour votre attitude mobilisatrice et pour votre courage édifiant en période de grande adversité.



### 20 JANVIER

SONDAGE AU SUJET DES CERCLES DE PAROLE

Nous invitons tous ceux et celles qui ont participé à l'un des trois cercles de parole ainsi qu'à ceux et celles qui aimeraient y participer éventuellement à répondre à ce bref sondage au sujet des cercles de parole offert par L'École de l'être!

Afin de toujours viser l'amélioration de nos activités et de s'assurer qu'elles répondent aux besoins de nos membres, nous vous invitons à répondre à ces petites questions.

Merci de tout cœur pour votre précieuse participation!

Voir les résultats du sondage à la page suivante.



### 1 FÉVRIER

CERCLE DE RÉFLEXION : LA GRATITUDE

Prendre soin de notre santé mentale collective, œuvrer à notre mieux-être global citoyen, s'entraîner à focaliser sur le positif qui émerge de l'adversité, c'est absolument possible ! Et c'est précisément ce que l'équipe de L'École de l'être vous propose avec enthousiasme en vous invitant à participer au Cercle de réflexion intergénérationnel :

La Gratitude, LUNDI 1er FÉVRIER PROCHAIN à 19h30 en ligne !



Retour sur le Cercle :

Tellement MERCI à vous, "Compagnons de persévérance", qui êtes venu.e.s au "Cercle de réflexion : LA GRATITUDE"  
Merci pour la qualité de votre présence, de nos échanges, merci de contribuer par votre attitude quotidienne à faire grandir notre commune humanité !  
Si vous souhaitez pousser plus loin encore vos réflexions, revoici la question à laquelle nous avons répondu ensemble :  
Comment pourrions-nous encourager davantage la gratitude, « l'orientation reconnaissante associé au bien-être durable » au sein de notre communauté et par extension au sein de l'humanité ?

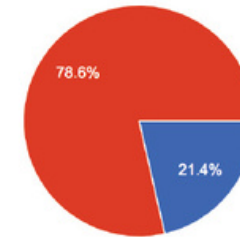


## Résultats de sondage

CERCLES DE PAROLE 2020-2021 - Janvier 2021

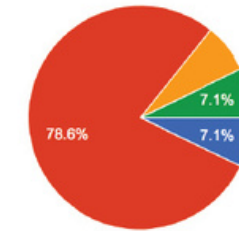
Le niveau d'intérêt des membres pour ce type d'activité et leurs opinions sur ses différentes formules et aspects.

### Question #1 Droit de parole (14 répondants)



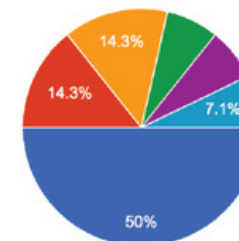
- Je préfère que la parole soit donnée à tous les participants (à tour de rôle).
- Je préfère une prise de parole volontaire sur demande des participants.

### Question #2 Formule (14 répondants)



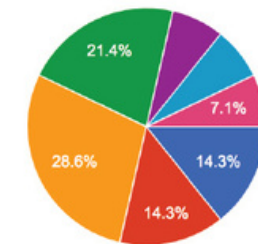
- Je crois qu'il ne devrait pas y avoir de limite de participants pour permettre au maximum de personnes de bénéficier de l'évènement.
- Je crois qu'il devrait y avoir une limite à 12 participants
- Je crois qu'il devrait y avoir une limite à 20 participants
- Je crois qu'il devrait y avoir une limite à 30 participants
- Je ne crois pas qu'il doive y avoir une limite, tant que chacun peut parler au moins une fois
- selon la formule de tour de parole ou chacun parle à tour de rôle, nombre de participants dépendra du temps total

### Question #3 Nombre de participants (14 répondants)



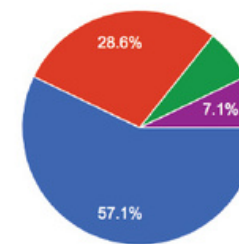
- Je préfère une formule qui propose aussi des pistes de réflexions sur le sujet choisi de la part de l'animateur...
- Je préfère une formule qui privilégie la parole des participants et qui ne propose pas d'enseignement.
- Je préfère avoir accès à un certain enseignement sur le sujet de la part de l'animateur.
- que les pistes soit données au début en 5 minutes pour partir la discussion

### Question #4 Tenue (14 répondants)



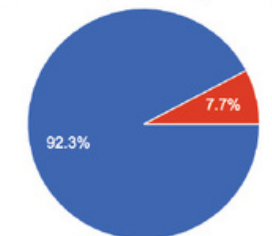
- Je préfère un soir de semaine à 19h00
- Je préfère un soir de semaine à 20h00
- Je préfère un dimanche matin à 10h00
- Je préfère un dimanche après-midi à 13h30
- Je préfère un dimanche après-midi à 15h30
- Je préfère un dimanche après-midi à 19h30
- lundi 19h30

### Question #5 Durée (14 répondants)



- J'aimerais que le Cercle de parole dure 1h30
- J'aimerais que le Cercle de parole dure 2h00
- J'aimerais que le Cercle de parole dure 2h30
- J'aimerais que le Cercle de parole soit de 2h
- Ça ne me dérange pas :)

### Question #6 Méditation en introduction aux Cercles de parole (14 répondants)



- Oui
- Non

### Question #7 Sujets proposés à être abordés lors d'un Cercle de parole

- Société consummatrice vs apprécier ce que l'on a, leçon de pandémie
- La mort
- La pensée positive
- Calmer l'esprit
- Le Bonheur

### Question #8 Autres suggestions pour bonifier l'activité

Invitation que chacun partage une citation ou court extrait d'une oeuvre, quelle qu'elle soit, qu'il aime ou qu'il a trouvé sur le sujet.



CERCLE DE RÉFLEXION : LA GRATITUDE (LA SUITE, retour sur le Cercle)

- 1) Se tourner davantage vers l'autre, développer une « we » attitude plutôt qu'une « me » attitude, se préoccuper davantage du bien-être collectif, du « Nous »
- 2) Cultiver notre capacité d'émerveillement (ne pas prendre pour acquis)
- 3) Améliorer notre capacité d'attention (afin de pouvoir reconnaître les bienfaits desquels je suis bénéficiaire)
- 4) S'entraîner à focaliser sur l'abondance dans nos vies (plutôt que sur le manque), sur la chance que nous avons (en se comparant positivement « je serais moins heureux.se si... »)
- 5) Encourager et adopter le comportement que nous souhaitons voir se manifester (donner l'exemple)
- 6) Valoriser l'attitude reconnaissante, la considérer comme une vertu digne et noble (dans tous les milieux, famille, école, couple, travail, etc.) et mettre en place des initiatives qui l'encourage
- 7) Prendre le temps, ralentir, s'arrêter, constater les bienfaits...
- 8) Ne pas encourager une attitude d'absence de gratitude ou d'ingratitude (Pour reprendre les mots de Martin Luther King : « Ce qui m'effraie, ce n'est pas l'oppression des méchants, c'est l'indifférence des bons »)
- 9) Prendre conscience des effets bénéfiques physiques, psychologiques, émotionnels, relationnels qui découlent de la pratique de la gratitude, de l'attitude reconnaissante
- 10) Ne pas se contenter de dire « merci », dire pourquoi on dit « merci », prendre le temps de ressentir les effets du « merci », qu'on donne, qu'on reçoit...
- 11) Percevoir notre interdépendance de façon positive, comprendre qu'elle est une force qui émerge du Nous, qu'elle est magnifique car elle permet de faire équipe avec l'autre comme avec l'autour

16 FÉVRIER

LANCEMENT DU PROJET :  
*LA GRATITUDE S'EXPOSE!*



**LA GRATITUDE S'EXPOSE !**



**Appel aux artistes professionnels et amateurs de tous âges !**  
Participez à une exposition artistique virtuelle, contribuez à la préservation de notre santé globale citoyenne, soyez des acteurs de notre résilience collective.

Merci de faire parvenir votre œuvre sur le thème de la gratitude : dessin peinture • collage • photo • montage-photos • journal créatif • sculpture poterie • affiche • poème • avant le 15 avril 2021 à : [info@lecoledeleetre.org](mailto:info@lecoledeleetre.org)

Présentation du projet :

L'adversité n'est-elle une terre fertile pour grandir en humanité?  
C'est fondamentalement et profondément ce que nous croyons! Et nous choisissons de l'incarner par le geste et d'encourager chacun à emboîter le pas, à saisir le crayon, à prendre parole, à faire valser le pinceau, à libérer l'âme, à ouvrir le cœur!

L'École de l'être organise une EXPOSITION VIRTUELLE MULTIDISCIPLINAIRE INTERGÉNÉRATIONNELLE afin de semer de l'espoir dans le cœur de chacun, de prendre soin de notre santé mentale globale citoyenne et d'entamer notre résilience collective intitulée : "La Gratitude s'expose!"

Nous invitons les gens de notre chère communauté, toutes générations confondues, à participer à ce mouvement de mieux-être collectif en faisant parvenir une œuvre artistique en lien avec le thème "La Gratitude s'expose !" sous format numérique. Nous préparerons ensuite une vidéo originale réalisée par un cinéaste de la région, qui sera diffusée à travers le monde, qui inclura l'ensemble des œuvres avec un bref explicatif dynamique ainsi qu'une plate-forme web (grâce à l'expertise d'une webmaitre et d'une graphiste-illustratrice professionnelles toutes deux de la région) et sur laquelle nous pourrons prendre le temps d'observer le talent comme le cœur des artistes d'ici de tous âges, tout en reprenant confiance en l'avenir...



16 FÉVRIER

CONFÉRENCE DE PRESSE DE LA MAISON DE LA PERSÉVÉRANCE EN COMPAGNIE DES ORGANISMES FONDATEURS ET LA VILLE DE BLAINVILLE

« C'est à Blainville, sur la 70e Avenue Ouest, dans la bâtisse qui abritait autrefois La Zone, que sera aménagée la Maison de la persévérance. Les organismes l'Association PANDA Thérèse-De Blainville, Centre Oméga et l'École de l'être y partageront les locaux. Signe que le projet suscite un grand intérêt et préoccupe grandement les acteurs de Thérèse-De Blainville, pas moins de 70 personnes ont assisté, par le biais de la plate-forme Zoom, à la conférence de presse marquant le lancement de ce projet dont les coûts de construction sont estimés à 1M\$. »

Annonce par la ville de Blainville :  
<https://blainville.ca/actualites/la-maison-de-la-persévérance-verra-le-jour-blainville>

<https://www.nordinfo.com/actualites/la-maison-de-la-persévérance-voit-le-jour/>

## PRINTEMPS 2021

JUIN 2021

### LA GRATITUDE S'EXPOSE!

Bienvenue à l'exposition virtuelle intergénérationnelle La Gratitude s'expose!

Nous espérons que cette exposition contribuera à semer de l'espoir dans le cœur de chacun, autant celui des participants que celui des visiteurs, qu'elle prendra soin de notre santé mentale globale citoyenne et qu'elle nous aidera à entamer ensemble notre résilience collective.

Et il me semble que chaque fois que j'avais d'un pas, la guérison traçait en même temps son chemin au cœur de moi.

Il me semble que chaque fois que je m'approchais, que je regardais un peu mieux, un peu plus attentivement, quelque chose en moi opérait...

Je ne saurais trop dire ce que c'était...

un mélange de nostalgie, de soulagement, de communion...

une sensation de saisir en un instant toute la préciosité du temps qui passe, en même temps que la force d'agir qui émane de la conscience de notre état éphémère.

Je ne saurais trop dire ce que c'était...

Un peu comme si par la main tu me tenais,

Un peu comme si tu avais toujours été là...

Un peu comme si ton âme et la mienne redevenaient une.

Est-ce ainsi que naissent les papillons?

Bonne et signifiante visite à tous!

Nous avons reçu au total 42 œuvres multidisciplinaires de participants et participantes âgées de 7 à 78 ans.

Nous avons reçu une aide de Soutien à l'action bénévole de 1000\$ de la part du député de Groulx, M. Eric Girard. Nous remercions de tout cœur l'équipe d'Eric Girard pour ce précieux soutien!

Pour visiter *LA GRATITUDE S'EXPOSE!*

<http://lecoledelitre.org/evenements.html>



### Gratitude

Dessin numérique

Cette œuvre représente l'effet de la gratitude, soit que nous sommes plus portés à agir de façon positive lorsque d'autres ont interagi ainsi avec nous. Poser des actions engendrant la gratitude permet une meilleure expérience pour tous, en plus d'inciter ceux qui nous entourent à partager cette façon d'agir, jusqu'à ce que ça nous revienne. On récolte ce que l'on sème, après tout.

Audrey Harvey

16 ans

emaze



### Le prunier en fleur

Sumi-e aquarelle et encre japonaise

Je suis reconnaissante aux artistes du passé, du présent et du futur de nous offrir leur façon d'apprécier les choses, de rendre le monde meilleur et de nous inspirer! Le Sumi-e est une technique de peinture orientale ancienne née en Chine et introduite au Japon au 14<sup>e</sup> siècle par les moines Zen. Elle exige en même temps contrôle de soi et spontanéité. Elle est basée sur l'harmonie intérieure qui guide la main et ainsi, le cheminement du pinceau. Par l'enseignement des maîtres du passé, nous pouvons en faire une pratique de méditation adaptée à la modernité. Le prunier en fleur est un des quatre éléments traditionnels (avec le bambou, le chrysanthème et l'orchidée) utilisés pour enseigner les techniques de base de ce type de peinture.

Colette Lachapelle

56 ans

emaze



# SUIVEZ LE FIL

13 juin 2021

JUIN 2021

RÉALISATION DE L'ŒUVRE MARTIALE  
SOLIDAIRE LE FIL INVISIBLE AU PROFIT DE  
KARUNA-SHECHEN

Rédaction et création de l'œuvre martiale : Automne 2019 à mars 2020

Pratique de la Troupe martiale (toutes les pratiques en ligne sauf les 2 premières) : De février à juin 2020 et de novembre 2020 à juin 2021.

Rencontres du comité de financement de l'œuvre martiale : Janvier 2021 à juillet 2021

Tournage avec *Boite noire production* : Mai 2021

Montage : Mai et juin 2021

Lancement de la bande-annonce : 13 juin 2021

Grande première de l'œuvre *Le Fil invisible* avec rencontre avec les artistes : 19 juin 2021

Projection en plein-air de l'œuvre martiale *Le Fil invisible* à l'espace Éphémère à Blainville : 27 juin 2021

Diffusion de l'œuvre martiale, collecte #undonunlien *Le Fil invisible* et réception des commentaires et impressions des spectateurs : Du 19 juin au 11 juillet 2021





Une création originale de  
Sensei Marie-Lou Crête

Troupe martiale solidaire

Jean-Maxime Bourassa  
Cédric Bourgeois  
Cédric Biron  
Nathaniel Bronner  
Marie-Lou Crête  
Loïc Damboise  
Anaïs Drolet  
Alice Escriva-Vincent  
Élodie Escriva-Vincent  
Mélanie Francis  
Émile Girard  
Anne-Sophie Granger  
Audrey Harvey  
Rita Khedidem  
Rosalie Labelle  
Benoît Lacoste  
Charles Lacroix-Lacoste  
Gisèle Laplante  
Alexandre Lauzon  
Alain Levasseur  
Félix Levasseur  
Sandrine Mainville  
Jean-Thomas Mainville  
Caroline Manset  
Julie Parke  
Mathéo Paul-Hus  
Virginie Provencher  
Océann Vaillancourt  
Raphaël Vinet-Quesnel  
Lina Yatim

Équipe

Création de l'oeuvre martiale - Réalisation -  
Textes - Scénarisation  
Direction artistique et des chorégraphies  
martialles - Direction de la Troupe martiale  
Marie-Lou Crête, L'École martiale

Assistance à la direction de la  
Troupe martiale  
Anne-Sophie Granger

Direction de la photographie - Caméra principale  
- Montage  
Dominic Simard, Boîte noire production

Caméra  
Jean-Philippe Paquette  
Christian Lévesque, Sensei Média

Illustration et graphisme  
Pascale Crête, Créer un monde

Animation  
Jonathan Legris

Illustration des Yokaïs  
La Chipie tattoo, Maude D'Amboise

Étalonnage  
Michael Lalonde

Révision de texte  
Véronique Duguay

Traduction de l'oeuvre martiale  
Véronique Duguay  
Marie Morency-Lee

ÉQUIPE (la suite)

Enregistrement en studio  
Guyaume Huot

Collations pendant le tournage  
Chef Pat, L'Élémenterre

Costumes  
Marie-Claude Bessette  
Annie Jeanne Champion  
Mélanie Francis  
Anne-Sophie Granger  
Sandrine Mainville

Maquillage  
Anne-Sophie Granger  
Sandrine Mainville  
Caroline Manset

Direction du comité de financement  
Benoît Lacoste

Comité de financement  
Patrick Brassard  
Annie-Jeanne Champion  
Marie-Lou Crête  
René Crête  
Claude Desroches  
Nathalie Dupont  
Colette Lachapelle  
Marilyn Manceau  
Claude Martin  
Carole-Nathalie Roy  
Valéry Tremblay-Brunelle

Soutien au comité de financement  
Ines Escriva  
Marie Morency-Lee

Traduction du plan de partenariat  
John Conn  
Gracieuseté de Carole Nathalie Roy

Matériel marketing, promotionnel et Web -  
Diffusion plateforme numérique  
Marie-Lou Crête, L'École martiale  
Pascale Crête, Créer un monde  
Marie Morency-Lee  
Jean-Luc Mainville  
Marilyn Manceau, L'Îlot  
Carole-Nathalie Roy  
Assistants à la coordination musicale  
Raphaël Vinet-Quesnel  
Rosalie Labelle  
Caroline Manset  
Gisèle Laplante



# RÉPERTOIRE DES PARTENAIRES INTERSOLIDAIRES

## VOIE LACTÉE



## ÉTOILES POLAIRES

Mélanie Dandurand



## CONSTELLATIONS



## ÉTOILES FILANTES



Guillaume Lavoie et Nathalie Dupont



René Crête et Lise Léonard



Orthodontiste OrthoVille



Place Vigneault



Étoile Anonyme



## ÉTOILES DE MER

Bionest  
Centre chiropratique de l'Avenir  
Centre chiropratique Fontainebleau  
Ferblanterie JBM  
Lithographie André Lachance  
La Shop à Charlot  
Anne-Sophie et ses œuvres d'Art  
Nicole Alain  
Jean-François Alain  
Maryse Allard  
Caroline Aubé  
Patrick Babineau  
Judy Bastien  
Anne-Julie Bergeron  
Natacha Bergeron  
Famille Meloche-Bergeron  
Marie-Claude Bessette  
François Bilodeau  
Solange Blais  
Rémi Boudreau  
Stéphanie Bujold

Beth and Nick Cassini  
Annie Cyr  
Mélanie Dandurand (Florence Clarke)  
Famille Desaulniers-Perrier  
Eric Desjardins (Romane)  
Gaétane Desjardins  
Sylvain Duhaime  
Nathalie Dupont  
David et Karla Findlay  
Gilles (Carole Viger) Fiset  
Geneviève Fontaine  
Carole Fortin  
Claudine Fournier  
Mélanie Francis (psychoéducatrice et psychothérapeute)  
Martine Frèreault  
Joelle Gariepy (Lukas)  
Alexandre Gauthier  
Sophie Gauthier  
Jean-Pierre Gévy  
Yanike Gohier

Famille Granger  
Liette Grenier  
Brigitte Groulx  
Catherine Guillet  
Caroline Jutras  
Benoît Lacoste  
Timothée Larivière  
Geneviève Lauzon  
Lise Léonard  
Lukas Lepipas  
Alexandre Mailhot  
Marilyn Manceau  
Famille Manset-Mainville (Sarah-Jeanne)  
Nadine Manset  
Roseline Marchand (Léa-Delphine & Jade)  
Annie Marion  
Claude Martin  
Émilie Masson  
Fouzia Meeslem

Djaouda Messaoudi (Malik Bellouti)  
Famille Morency-Lee  
Namrata Nihandekar-Bolleau  
Lorraine Noreyko  
Caroline Normand  
Océann, Julie et Cie  
Lucie Paul-Hus  
Edith Pelletier  
Santiago Perez  
Louise & Alain Perron Blais  
Guillaume Plouffe  
Sunro Poirier  
Daniel Robillard  
Annie Roy  
Denis Roy  
Carole-Nathalie Roy  
Frédérique St-Hilaire  
Barbara St-Louis  
Julie St-Pierre  
René Vaillancourt  
Étienne Villeneuve  
Laurent Weyler  
Patricia Weyler

# ÉTAT D'AVANCEMENT DU PROJET DE LA MAISON DE LA PERSÉVÉRANCE

Le CA de Persévérans ensemble a choisi de ne pas venir habiter à *La Maison de la persévérance*.  
La rédaction des règlements généraux a été faite le **1er juin 2021**.

Suite à un déménagement, Centraide a offert gratuitement des meubles à *La Maison de la persévérance*.  
Un déménagement a été fait le **29 juin** par une équipe de L'École de l'être.

Le **25 août 2020**, une rencontre s'est tenue entre les partenaires de *La Maison de la persévérance* et Guillaume Rochon, directeur des comptes Desjardins entreprises. Desjardins entreprises se montre favorable à une entente et attend la suite des démarches.

Le **15 janvier 2021**, une demande de subvention a été déposée au Secrétariat de la jeunesse du Québec au nom de PANDA mais pour *La Maison de la persévérance*. Cette demande sera éventuellement refusée.

C'est le **17 février 2021**, que la Ville de Blainville annonçait, lors d'une conférence de presse, le projet *La Maison de la persévérance* et son entente, à cet effet avec les organisations initiatrices, *Le Centre de prévention au décrochage scolaire Oméga*, l'Association PANDA-Thérèse-de-Blainville et des Laurentides et L'École de l'être. Tous les membres du CA de L'École de l'être étaient présents.

Le **11 mars 2021**, Profil LAB remet des meubles à La Maison de la persévérance. Un autre déménagement a lieu, cette fois-ci, le contrat de déménagement a été accordé à une compagnie de déménagement.

Un contrat a été accordé à PFD avocats pour la constitution des lettres patentes et l'entente de cohabitation des partenaires de La Maison de la persévérance.

La Maison de la persévérance a obtenu ses lettres patentes le **7 mai** dernier.

Le **7 mai** se déroulait aussi la séance du conseil de ville de Blainville qui a adopté ces points :

- Le conseil municipal a autorisé le maire et le greffier à signer, pour et au nom de la Ville, avec l'organisme la Maison de la persévérance, le bail pour la location des installations et espaces situés au 7, 70e Avenue Ouest à Blainville, pour une période de 25 ans. La Maison de la persévérance regroupera sous le même toit des organismes communautaires et organismes à but non lucratif qui ont pour objectif la persévérance scolaire et sociale.

- Le conseil municipal a également autorisé le cautionnement d'un prêt de 700 000\$ accordé à la Maison de la persévérance par la Caisse Desjardins de l'Envolée et lui a accordé une subvention de 350 000\$ pour la réalisation de travaux au 7, 70e Avenue Ouest. Cette somme sera remboursée par l'organisme à même le loyer annuel de 14 000\$ sur une période de 25 ans.

Le **2 juillet** dernier une rencontre avec 4corners a été faite afin de connaître leurs besoins. 4corners deviendra locataire de La Maison de la persévérance.

Les membres fondatrices, Inés Escriva, Isabelle Clément et Marie-Lou Crête, de *La Maison de la persévérance* ont préparé l'assemblée de constitution de La Maison de la persévérance et se sont penchées sur la première partie entente de cohabitation proposée par PFD avocats.

Le **6 juillet 2021** s'est déroulée l'assemblée de constitution de la Maison de la persévérance ainsi que la ratification des règlements généraux et la première assemblée du CA de La Maison de la persévérance. Nous sommes toujours en attente des plans définitifs et de l'estimation finale des coûts par EMD construction.

## LIRE L'ARTICLE DE LA VILLE DE BLAINVILLE:

<https://blainville.ca/actualites/la-maison-de-la-persévérance-verra-le-jour-blainville>

## LIRE L'ARTICLE DU NORD-INFO:

<https://www.nordinfo.com/actualites/la-maison-de-la-persévérance-voit-le-jour/>

# COMPOSITION ET PORTRAIT DES MEMBRES DU CA



PRÉSIDENT :  
RENÉ CRÊTE

Gradué de l'École d'Architecture de l'UDEM en 1970, il a travaillé à Travaux Publics Canada (devenu par la suite TPSGC) de mai 1971 à juillet 2001. A géré plusieurs projets de construction majeurs tels l'Institut de Génie des matériaux à Boucherville, le réaménagement du Vieux port de Trois-Rivières et le Centre de recherches d'Agriculture Canada à St-Jean d'Iberville. Devenu Directeur Général de son ministère pour la région du Québec en janvier 1991,

Il a géré entre 1,000 et 1,800 employés, réalisant avec succès la fusion et la réorganisation de 2 ministères et 4 autres organismes fédéraux entre 1993 et 1996.

De janvier 1999 à juillet 2001, il a terminé sa carrière à TPSGC comme directeur général de la Colline Parlementaire à Ottawa, réalisant, avec son équipe, dans un contexte « hautement politisé », le plan à long terme des édifices situé sur la Colline, édifices logeant la Chambre des Communes, le Sénat et la Bibliothèque du Parlement.

Dans le cadre de sa compagnie « Relais Conseil », créée en 2002, il a réalisé une soixantaine d'enquêtes suite à des plaintes de harcèlement psychologique en milieu de travail, principalement pour la Société des Alcools du Québec et huit ministères fédéraux.

Simultanément, de janvier 2004 à janvier 2015, il a rempli les fonctions de syndic-adjoint à l'Ordre des architectes du Québec, réalisant plus de 180 enquêtes administratives concernant des architectes.



VICE-PRÉSIDENTE :  
MARIE-LOU CRÊTE

▪ 28 ans d'enseignement du karaté-do, 34 ans de pratique, 6ième dan Goju-ryu d'Okinawa, stages et formations : Okinawa Japon 2019, 2017 et 2015, Europe 2019, 2018, 2016 et 2013, Californie 2014, Alaska 2011 ;

▪ A offert des ateliers de karaté-do en scolaire et en parascolaire auprès de plus de 10 000 élèves des Commissions scolaires de la Seigneurie-des-Mille-Îles, de la Rivière-du-Nord et Laval ;

▪ Fondatrice de L'École martiale, école de karaté-do traditionnel située à Blainville qui célèbre sa 16e année d'existence qui compte près de 600 élèves de 4 à 75 ans ;

▪ Maîtrise et baccalauréat en études françaises Université de Montréal

▪ Rédaction d'un chapitre : La parole martiale, l'intégration d'ateliers réflexifs à l'enseignement du karaté-do dans l'ouvrage universitaire dirigé par M. Hébert : Arts martiaux, sports de combat et interventions psychosociales ;

▪ En compagnie d'une équipe d'artistes talentueux et d'un comité de financement dévoué, réalisation de l'œuvre martiale cinématographique solidaire : Le Fil invisible au profit de Karuna-Shechen

▪ Création du « Projet outre-mer pour une humanité solidaire, chaque goutte compte » qui a permis à 40 karatékas

- d'aller présenter l'œuvre martiale engagée *Peuple dernier* en Belgique en juin 2018 au profit des projets soutenus par *Émergences*, une abnl située en Europe qui oeuvre à travers le monde pour une société plus juste, consciente, altruiste, chaleureuse et solidaire;

- d'offrir à différents partenaires d'*Émergences*, des ateliers de « pleine conscience par le mouvement et la créativité », une initiation au karaté-do intitulée « Quand l'attitude corporelle forge l'esprit ».

A enseigné au niveau secondaire et a fait de la suppléance au niveau primaire et secondaire ;

▪ Certifiée du PNCE (Programme national de certification d'entraîneur - volet théorique et pratique)

▪ Implication active, depuis 8 ans, auprès de l'organisme *Persévérons ensemble*, qui regroupe des partenaires des milieux communautaire, scolaire, des affaires, éducation, politique et municipal, qui oeuvre pour la persévérance scolaire et sociale sur le territoire de la CSSMI

▪ En collaboration avec le CISSS (Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides), a élaboré le projet « Épanouis-toi ! » permettant à des gens présentant une problématique en santé mentale de suivre une formation martiale à long terme, le projet a été reconduit pour une 6e année consécutive cette année et se déroule au Cégep Lionel-Groulx depuis l'automne 2017



- Création de 15 œuvres martiales originales ou démonstrations traditionnelles impliquant depuis 2018 plus de 300 karatékas sur scène
- Bénévolat enthousiaste lors de différentes activités organisées par la ville de Blainville ou de différents partenaires (La Maison hantée de Blainville, Récré-actions dans les parcs, Ateliers d'initiation offerts aux enfants du Camp de jour de la ville de Blainville, Le Crosscountry des policiers, Le Salon Mob-jeunesse, le Souper tournant et la Tablee des jeunes de Persévérans ensemble, les Grands rassemblements et Toucher le Sommet de Persévérans ensemble, le Gala reconnaissance des parents bénévoles de la CSSMI, Fête de la famille de Blainville, etc.)



SECRÉTAIRE :  
MARIE MORENCY-LEE

Marie a un baccalauréat en relations publiques de l'Université du Québec à Montréal et plus de 25 ans d'expérience en communications avec les jeunes. Elle est passionnée à propos du monde des enfants et se spécialise dans la production de contenu qui les captive et les inspire.

Productrice exécutive indépendante, elle aide les studios à produire du contenu interactif, engageant, ludique, attrayant et dans certains cas, éducatif! Le tout, en misant sur son expérience acquise à teletoon.com puis à tvokids.com où elle a supervisé le développement de plus de 100 jeux amusants et de haute qualité, activités interactives pour le Web et des applications mobiles pour les enfants de 2 à 12 ans. En 2019, elle amorce une transition vers la coordination de contenu audiovisuel. Elle assiste les studios à développer et produire des émissions et films destinés à tous les publics.

Parallèlement, elle a obtenu ses certifications de 250 heures de professeure de Yoga et de Yoga Pré/Postnatal du Yoga Sanctuary de Toronto. Elle a étudié et appliqué la Méthode de Naissance Yogic avec l'accouchement naturel de son garçon. Elle aspire à enseigner le yoga aux enfants.

Membre de l'École martiale depuis 2016 ans. Elle aime pratiquer le karaté-do en famille ! De plus, elle est l'une des webmaîtres de lecolemartiale.com

Plus d'une corde à son arc, elle offre le soutien administratif et publicitaire du traiteur Ninja Kick BBQ ainsi que de la clinique auditive Audioprothèse Morency à Blainville.



TRÉSORIÈRE :  
MÉLANIE DANDURAND

Mélanie a complété un baccalauréat en enseignement de l'univers social au secondaire à l'Université de Montréal, ainsi qu'un certificat en gestion des ressources humaines à l'École des HEC.

Mère de 3 enfants, adepte du parentage de proximité et des soins naturels, son parcours l'a amenée à s'impliquer de 2009 à 2015 au sein du comité des familles usagères de la Maison de naissance du Boisée à Blainville, ParentisSage, où elle a été nommée présidente chaque année. Après avoir été impliquée dans l'entreprise familiale durant près de 20 ans, elle a ressenti le besoin de voler de ses propres ailes professionnellement et a fondé son entreprise, en couture, Caliente Confections. Le karaté-do est entré dans sa vie par ses enfants, avec le programme Un Dojo à l'école. Dès sa première année au dojo, elle a été membre de la Troupe martiale internationale et a pris part au projet outre-mer pour une humanité solidaire en Belgique avec son fils Anthony.



ADMINISTRATEURS :  
PATRICK BRASSARD

- Diplômé d'études professionnelles de l'école Hôtelière des Laurentides
- Fondateur de L'Élémenterre, bistrot santé-éducatif, 2013
- Mise en marché des « 5, boules d'énergies positives » et des « P'tites sauvages, bouchées de chocolat noir et de courage »
- Bistrot nomade offrant des collations santé et des breuvages réconfortants dans le cadre de stages nationaux et internationaux de 2013 à 2019
- Conférence offerte au Jardin botanique de Montréal : « Que ton aliment soit ton seul médicament ou comment bénéficier au maximum des vertus de l'ail ! » dans le cadre de la Fête de l'ail organisée par l'Association des producteurs d'ail du Québec
- Conception et animation d'ateliers culinaires dans le cadre des camps de jour thématiques pédagogiques de L'École martiale

oAoût 2017 : Thème du camp de jour : « Grue blanche et Tigre noir, techniques martiales ancestrales, la philosophie taoïste enseignée aux enfants » : Thème de l'atelier culinaire : « L'Équilibre alimentaire ».

oAoût 2016 : Thème du camp de jour : « Ninjas, samourais et jedis, guerriers de l'ombre et de la lumière »: Thème de l'atelier culinaire : « Samourais, à vos spatules ! »

oAoût 2015 : Thème du camp de jour : « Les Archers de l'optimisme »: Thème de l'atelier culinaire : « La flèche fruitée ou comment mordre dans la vie avec optimisme en visant le choix de la santé ! »

oAoût 2014 : Thème du camp de jour « Le Bouclier de l'estime de soi » : Thème de l'atelier culinaire : « Les combattants immunitaire ou comment développer son estime de soi en se nourrissant sainement, en mangeant mieux, en faisant du bien à son corps, à son esprit, en prenant soin de soi »

oAoût 2013 : Thème du camp de jour « Le karatéka créatif » Thème de l'atelier culinaire : « Collations sourire-santé ! »

- Préparation des collations santé offertes à plus de 200 participants dans le cadre du défi 5-10 km organisé par TLA porte-bonheur en juillet 2017

- Conception et animation d'un atelier culinaire offert à de jeunes adultes et adolescents dans le cadre du projet « Jeunes en action » du Carrefour-Jeunesse-Emploi en 2014

- Membre de L'École martiale depuis 2010
- Membre de la Troupe internationale dans le cadre du Projet outre-mer pour une humanité solidaire, Chaque goutte compte en 2018



PASCALE CRÊTE

- 2017  
Formation d'animatrice d'ateliers de philosophie et de pratique de l'attention avec les enfants  
Formation Sève Canada

- 2016  
Formation de professeur de yoga  
Formation reconnue par la Fédération Francophone de Yoga.  
Formation d'instructeur à la méditation  
Formation reconnue par la Fédération Francophone de Yoga.

- 2014  
Formation d'animatrice en Journal créatif  
Animatrice certifiée, École le Jet d'Ancre.

- 2013  
Formation « Parent-guide, Parent-complice »  
L'approche relationnelle. CommeUnique.

- 2011-2012  
Cours Universitaire au certificat en psychologie dont : psychologie du développement, psychologie humaniste, psychologie de la motivation et des émotions.  
UQAM

- 2009  
Fondation de Créer un monde

- 1993-1995  
Baccalauréat en Design graphique  
Université Laval

- 1991-1993  
Diplôme d'études collégiales en Arts  
Collège Lionel-Groulx



CAROLE NATHALIE ROY

Scolarité:  
Technique en génie-civil, Collège Ahuntsic à Montréal, Mai 1985  
Baccalauréat en Administration des affaires-option affaires immobilières, Université du Québec à Montréal, Décembre 1988  
Reçue à l'ordre des Évaluateurs agréés du Québec, Juillet 1989

Emplois:  
Évaluateur agréée en immobilier  
En pratique privée pour fins de taxation foncière, 1989 à 1991  
Entrepreneure pour sa résidence personnelle 1991-1992  
Travaux publics et services gouvernementaux du Canada (TPSGC) - Service de location, 1992 à 2000

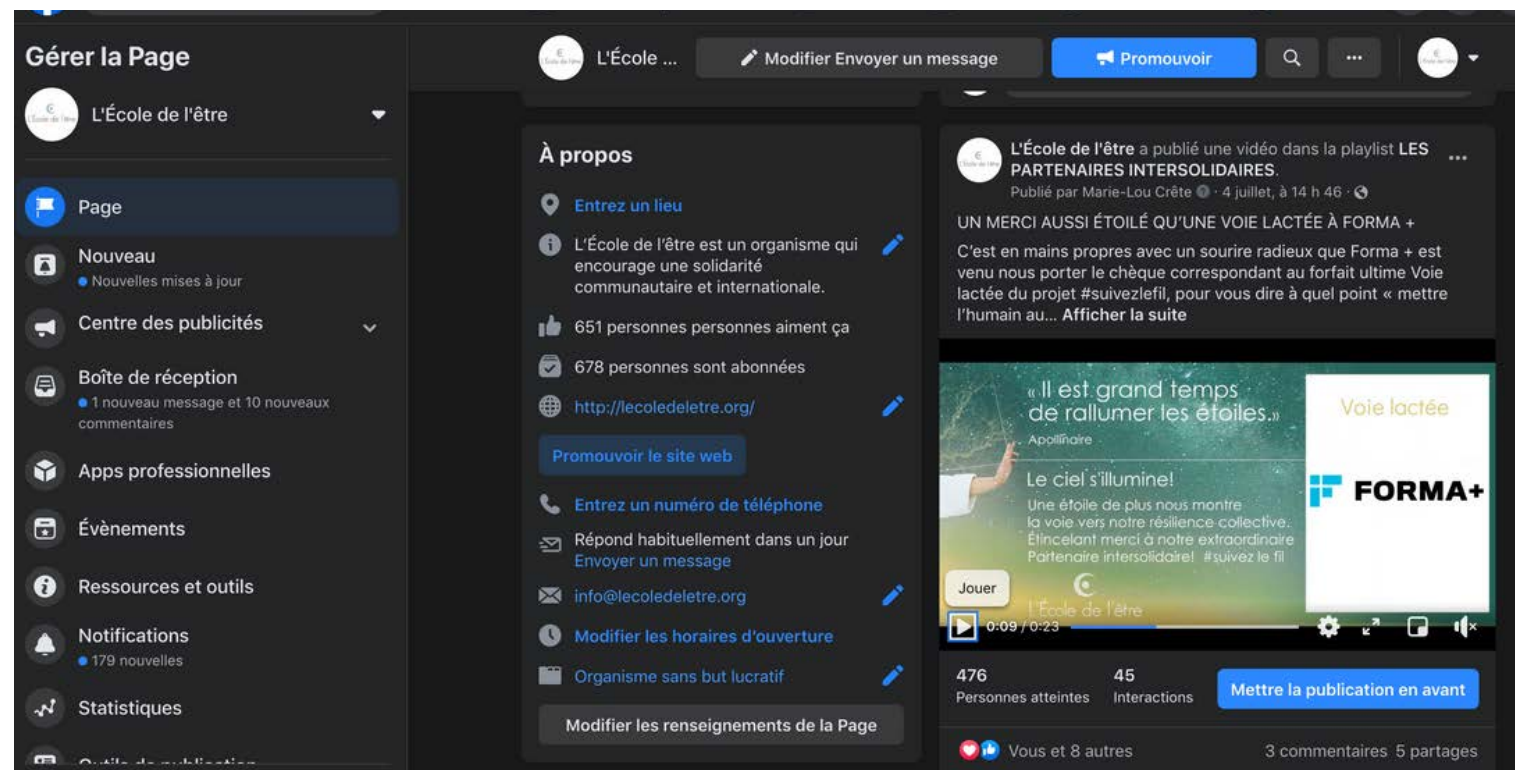
Pourtant c'est après une courte carrière qu'elle s'est le plus développée, mère de deux enfants dont un autiste, elle a poursuivi des formations diverses et œuvrée de façon bénévole dans les écoles en tant que :  
Soutien aux élèves présentant un TSA, 2003 à 2009  
Bibliothécaire, 2004 à 2008  
Membre sur le conseil d'établissement scolaire, 2008-2009;  
Ainsi qu'en soutien de gestion auprès de l'entreprise de son conjoint dans le domaine de la construction, coffrage de béton.

Intérêts:  
Pratique plusieurs sports d'endurance, la course à pied notamment; aime bouger et aime que les choses bougent !  
Karatéka et membre de L'École martiale de Blainville depuis septembre 2012,  
Assistante au parascolaire en classe de karaté Goju-ryu, depuis octobre 2015  
Participation et implication dans les activités de L'École martiale.  
Membre du Conseil d'administration de L'École de l'Être depuis juillet 2020



### PAGE FACEBOOK

L'effervescence autour du projet #suivezlefil nous a notamment permis d'augmenter la quantité de personnes abonnées à la page publique de L'École de l'être. À ce jour, nous avons 649 « aimeurs » et 676 abonnés, comparativement à 524 « aimeurs » l'an dernier.



### IMPLICATION ADDITIONNELLE DANS LA COMMUNAUTÉ, ACTIONS BÉNÉVOLES EN PARTENARIAT AVEC L'ÉCOLE MARTIALE

- Participation au Comité des Partenaires de Persévérans ensemble et au comité Toucher le sommet (depuis 2012 pour Marie-Lou Crête)
- En collaboration avec L'École martiale, mots de soutien et d'encouragement aux policiers du Québec dans le contexte de la pandémie



« Former un champion est une chose mais former un citoyen modèle est le véritable objectif de l'enseignement. »  
Gichin Funakoshi

En siégeant sur le comité jeunesse de notre région, nous avons su que le quotidien des policières et des policiers était éprouvant actuellement. Nous tenions à les soutenir à notre façon. Voici les remerciements de plus de 300 karatékas aux agentes et agents de la paix.

MERCI À VOUS CHÈRES AGENTES, CHERS AGENTS DE LA PAIX...

Merci pour votre bienveillance!  
 Merci pour votre polyvalence  
 Merci pour votre touchante implication citoyenne!  
 Merci pour votre patience en des moments où l'impatience est au maximum.  
 Merci pour votre approche préventive  
 Merci de vous occuper de ceux qui ne veulent rien comprendre ☹️ .  
 Merci pour votre travail essentiel.  
 Merci pour votre sourire malgré la situation, votre présence rassurante, le calme que vous instaurez, merci d'être un modèle. Merci d'assurer notre sécurité. Merci de garder une attitude positive.  
 Merci pour votre humanité. (etc.)

# TENUE DES RENCONTRES DU CA

Depuis la dernière A.G.A, tenue le 22 juin 2020, le CA a tenu 6 rencontres régulières :

## RENCONTRE 1 :

Date : 9 octobre 2020

Résumé : Retour et suivis sur la tenue de l'AGA. Mise à jour des noms et fonctions des membres du CA auprès du Registre des entreprises. Décision de créer un document énumérant les démarches à faire et documents à fournir à différentes périodes de l'année (forme calendrier). Discussion concernant la mise à jour du site Internet de *L'École de l'être*.

## RENCONTRE 2 :

Date : 2 décembre 2020

Résumé : Annonce de la finalisation des vidéos promotionnelles réalisées par DEED Productions suite à l'oeuvre martiale 2019. Annonce de l'envoi de 760 euros (1190\$ CND) versé à Karuna-Shechen.

Discussion sur la possibilité de réaliser l'oeuvre martiale 2021 en forme cinématographique. Décision d'aller de l'avant avec le projet de faire un « appel à tous » afin de mettre sur pied une exposition artistique ayant comme thème « la gratitude ». Annonce de la formation d'un Comité de financement pour l'oeuvre martiale, comité présidé par monsieur Benoit Lacoste.

## RENCONTRE 3 :

Date : 15 janvier 2021

Résumé : Finalisation des biographies des membres du CA. Suivi de l'état d'avancement du projet de *La Maison de la persévérance*. Décision du titre qui sera utilisé pour l'exposition virtuelle : ce sera « La gratitude s'expose ». (Échéance pour la réception des oeuvres fixée au 15 juin 2021)

## RENCONTRE 4 :

Date : 18 mars 2021

Résumé : Dépôt pour fin de discussion et décision concernant les prévisions budgétaires pour réaliser l'oeuvre martiale cinématographique 2021. Mise à jour des résultats obtenus par la campagne de financement et de l'état d'avancement du projet de l'exposition *La Gratitude s'expose!*

## RENCONTRE 5 :

Date : 23 avril 2021

Résumé : Discussion et décisions concernant la planification de la tenue de l'AGA de *L'École de l'être*. Mise à jour de l'état d'avancement de la réalisation de l'oeuvre martiale (costumes, lieux de tournage, respect des normes sanitaires...etc.) Suivi des résultats du Comité de financement. Annonce de la réalisation des mises à jour du site Internet.

## RENCONTRE 6 :

Date : 21 mai 2021

Résumé : Discussion et décision concernant la finalisation de l'année 2020-2021 et les actions à prendre concernant les finances. Dernières mises à jour de l'avancement de l'oeuvre cinématographique de l'oeuvre martiale et de l'exposition *La Gratitude s'expose!*. Annonce de la réception du gouvernement du Québec des « Lettres patentes » relatives à l'OBNL *La Maison de la persévérance*.



## RÉALISATIONS ET PROJETS PRÉVUS POUR L'ANNÉE À VENIR

- Suite de la diffusion de l'exposition : *La Gratitude s'expose!* et de l'oeuvre martiale cinématographique solidaire *Le Fil invisible*
- Remise d'une partie de la collecte du projet de l'oeuvre martiale solidaire *Le Fil invisible* à *Karuna-Shechen*
- Remerciements aux Partenaires intersolidaires du projet #suivezlefil et diffusion du Répertoire des Partenaires intersolidaires
- Remerciements aux bénévoles du projet #suivezlefil
- Méditation au parc
- Cercles de parole et/ou de philosophie
- Avancement du projet de *La Maison de la persévérance*
- Déménagement à *La Maison de la persévérance*
- Recrutement de nouveaux membres de *L'École de l'être*
- Suivi du projet en développement : Enseignement du Karaté-do en Inde, Tibet, Népal
- Recrutement de bénévoles lors des activités futures de *L'École de l'être*
- Tenant compte des résultats du sondage effectué dans la dernière année, remue-méninge en compagnie des nouveaux membres pour les projets à venir de *L'École de l'être*
- Activités de bénévolat, implication au sein de la communauté :
  - Guignolée
  - Du Réconfort à la carte
  - Présence sur les comités : Persévérons ensemble, Consortium jeunesse 13-25 ans

## PLAN DE PARTENARIAT INTERSOLIDAIRE

	ÉTOILE FILANTE 500\$	ÉTOILE POLAIRE 1000\$	CONSTELLATION 2000\$	VOIE LACTÉE 5000\$
Inscription au nouveau « Répertoire des commanditaires intersolidaires : Les Ninjas blancs, rallumeurs d'étoiles » sur le site Internet de L'École de l'être et de L'École martiale (+ de 10 000 citoyens rencontrés depuis l'ouverture, + de 300 familles de Blainville et des environs actuellement karatékas)	☆	☆	☆	☆
Remerciements personnalisés sur les pages FB : L'École martiale, L'École de l'être, bistrot santé-éducatif L'Élémenterre et Créer un monde	☆	☆	☆	☆
Remerciements et partage de votre page FB et/ou votre site Internet sur l'événement FB de l'œuvre martiale cinématographique	☆	☆	☆	☆
Intégration du nom de votre entreprise et de sa mission dans le cadre d'un quiz original, dynamique et récurrent #unehumanité « Qui sont nos merveilleux commanditaires intersolidaires ? » lors d'un atelier réflexif à la fin du cours à plus de 300 familles de Blainville et des environs (au moins 3 fois par groupe)	☆	☆	☆	☆
Mention dans le cadre de l'exposition virtuelle « La Gratitude s'expose ! »		☆	☆	☆
Mention dans le générique de l'œuvre martiale cinématographique		☆	☆	☆
Mention honorifique dans la vidéo de remerciements de nos commanditaires intersolidaires (diffusion FB et sur les sites de L'École martiale et L'École de l'être)		☆	☆	☆

## PLAN DE PARTENARIAT INTERSOLIDAIRE

	ÉTOILE FILANTE 500\$	ÉTOILE POLAIRE 1000\$	CONSTELLATION 2000\$	VOIE LACTÉE 5000\$
Partage de votre page FB et/ou de votre site Internet sur la page FB de L'École martiale et dans notre groupe privé, de même que sur la page FB de L'École de l'être; invitation lancée aux karatékas de L'EM et à leur famille ainsi qu'aux membres de L'École de l'être à « aimer » votre page			☆	☆
Mention de votre participation sur les différents comités sur lesquels siègent notre organisme (Persévérons ensemble, Comité 13-25 ans du Consortium jeunesse, L'École de l'être, Maison de la persévérance)			☆	☆
Mention de votre participation dans le communiqué envoyé aux médias traditionnels			☆	☆
Réception d'une aquarelle unique de Pax artiste peintre, Pascale Crête, Créer un monde			☆	☆
Cours exclusif dynamique et motivant d'initiation au karaté-do d'une durée de 60 minutes offert par Sensei Marie-Lou et la merveilleuse équipe d'assistants et d'assistantes de L'École martiale pour vos employés et leur famille (en présence ou en ligne...)				☆
Livraison à domicile d'un délicieux souper végétarien cuisiné par Chef Pat du bistrot santé-éducatif L'Élémenterre pour 4 personnes				☆
Présence de votre logo sur l'affiche de l'œuvre martiale cinématographique (si partenariat conclu avant diffusion de l'affiche)				☆
Apparition de votre logo en tant que commanditaire principal sur la bande-annonce de l'œuvre martiale cinématographique (si partenariat conclu avant diffusion de la bande-annonce)				☆

# Devenez ninja blanc, rallumeur d'étoiles! Soyez un commanditaire intersolidaire!



Contribuez à faire croître la persévérance globale, encouragez le mieux-être durable, soyez un acteur de la résilience citoyenne d'ici et d'ailleurs, devenez ambassadeur d'espoir!

Chaque fin d'année, depuis sa création, *L'École martiale* de Blainville présente devant public une œuvre martiale inédite à laquelle participe l'ensemble des karatékas de l'école, soit plus de 300 personnes! Dans le contexte actuel de pandémie, L'EM souhaite envoyer un message de persévérance à tous ses karatékas ainsi qu'aux citoyens du Québec en transformant l'œuvre martiale théâtrale en œuvre martiale cinématographique!

Grâce au soutien financier de votre entreprise, *L'École de l'être\** sera en mesure de porter à l'écran cette œuvre martiale unique et de la diffuser à travers le Québec et même toute la francophonie pour rejoindre le plus de personnes possible.

Chaque œuvre martiale imaginée, écrite et mise en scène par Sensei Marie-Lou Crête est une création unique fusionnant les arts martiaux, l'art dramatique, la musique et les arts numériques, portée par des karatékas de tous âges. **Créée dans un formidable esprit de persévérance globale et de solidarité citoyenne, l'œuvre martiale 2021 suscitera une réflexion sur le sens de l'épreuve collective que nous traversons en ce moment et sur le monde d'après pandémie que nous construisons ensemble quotidiennement.**

Beaucoup plus qu'une simple démonstration de karaté, cette **création originale, intergénérationnelle, universelle et intemporelle** sera le fruit d'une collaboration entre *L'École martiale*, *L'École de l'être*, une artiste locale (Pascale Crête, *Créer un Monde*) et une entreprise culturelle du Québec (*Boîte Noire Production*, Dominic Simard).

## Mission PERSÉVÉRANCE

La réalisation de l'œuvre martiale permet de promouvoir auprès de tous les karatékas **un modèle de persévérance transposable à l'ensemble de leur vie**, en plus de favoriser le développement de leurs compétences sociales et personnelles.

Encourager la pratique familiale à long terme et miser sur la persévérance font partie de la mission de *L'École martiale*, qui est d'ailleurs un partenaire actif de l'organisme *Persévérons ensemble* depuis près de 10 ans sur le territoire de la CSSMI. À travers leur pratique et les réflexions émergeant des ateliers réflexifs, les karatékas apprennent rapidement que persévérer signifie «*continuer quand cela est difficile*».

**C'est exactement ce que plus de 300 karatékas âgés de 4 à 76 ans ont fait quand le confinement a été instauré en mars 2020 et continuent courageusement de faire!**

En plus de poursuivre leurs entraînements réguliers en ligne, les 30 karatékas de la Troupe martiale solidaire ont aussi décidé de poursuivre de façon virtuelle les séances de répétition de l'œuvre, malgré les défis que cela représente et malgré l'incertitude entourant l'avenir de la création.

## Mission SOUTIEN COMMUNAUTAIRE

Créer un mouvement de solidarité dans l'ensemble de la communauté est au cœur de ce projet rassembleur. À travers les thèmes qui la sous-tendent, l'œuvre martiale vise à sensibiliser les karatékas et la population en général **aux conséquences des inégalités sociales, à promouvoir les bienfaits de l'altruisme et à éveiller en chacun de nous le citoyen qui a le pouvoir de contribuer activement à un monde plus juste**. En cohérence avec l'esprit de l'œuvre, les surplus financiers seront redistribués à des populations en situation de vulnérabilité.

## Mission SPORT ET SANTÉ GLOBALE

L'œuvre martiale met en action plus de 30 karatekas plusieurs heures par semaine, leur permettant ainsi de conserver un mode de vie actif malgré le contexte actuel de pandémie. La diffusion de l'œuvre cinématographique à travers le Québec et la francophonie contribuera également à **promouvoir la pratique du karaté en famille, à susciter le désir de bouger dans le plaisir à partir de la maison, à faire figure d'exemple quant à la responsabilité de son propre bien-être et à encourager l'adoption de saines habitudes de vie à tout âge**.

Dans un geste solidaire pour la santé globale (physique, mentale et sociale) et un mieux-être individuel et collectif durable, nous vous invitons à vous joindre au mouvement en devenant à votre tour **NINJA BLANC, RALLUMEUR D'ÉTOILES** au service d'un monde de plus en plus solidaire!

Vous trouverez plus de renseignements sur l'œuvre cinématographique et sur le plan de partenariat en pièce jointe. Nous vous invitons également à visiter la section du site Internet de *L'École martiale* qui présente les œuvres antérieures (<http://lecolemartiale.com/oeuvres-martiales/>).

\* *L'École de l'être* est un OBNL qui encourage une solidarité communautaire et internationale en proposant des activités multidisciplinaires de rassemblement intergénérationnel, de connaissance de soi et du monde, de mieux-être global, d'éducation à la vie, de recherche de sens et de ressourcement quotidien.

S'inspirant de la psychologie positive et de la communication bienveillante (non-violente), *L'École de l'être* vise à guider chacun à se responsabiliser quant à sa propre santé, physique, mentale et sociale ainsi qu'à celle de sa collectivité. *L'École de l'être* suggère de prendre le temps de ralentir, de réfléchir, de se questionner et de poser des actions concrètes qui vont entraîner des changements durables dans notre mode de vie, dans celui de notre communauté comme celui de notre monde.

*L'École martiale* est une école de karaté-do traditionnel visant le développement global et l'expression du plein potentiel de la personne, qui a offert des ateliers de karaté-do auprès de plus de 10000 citoyens, plus de 9000 élèves et enseignantes et enseignants du primaire de plus de 40 écoles depuis son ouverture en 2005.

# Become a White Ninja, a Giver of Light, Become an Interheroic Sponsor!



Help to promote global perseverance,  
encourage sustainable well-being,  
play a part in community resilience,  
both here and abroad.  
Become an ambassador of hope!

At the end of each year since its founding, Blainville's *L'École martiale* (EM) and its over 300 karatekas present an original martial arts creation to the public. In the current context of the pandemic, EM wishes to send out a message of perseverance to all its karatekas and the citizens of Quebec by transforming our theatrical martial work into a cinematic production!

With the financial support of your organization, *L'École de l'être*\* will be able to bring this unique martial arts creation to the screen and share it across Quebec and even around the globe to touch as many people as possible.

Each of the school's martial works, imagined, written, and directed by Sensei Marie-Lou Crête, is a unique creation combining martial arts, dramatic arts, music, and digital arts, embodied by karatekas of all ages. **Created in a magnificent spirit of global perseverance and solidarity, the 2021 martial production will spur reflection on the meaning of the collective challenge we are facing and on the post-pandemic world we are building towards together every day.**

**This original, intergenerational, universal, timeless creation** is much more than a simple karate demonstration and will be the fruit of a collaboration between *L'École martiale*, *L'École de l'être*, a local artist (Pascale Crête, *Créer un Monde*) and a Quebec cultural company (*Boîte Noire Production*, Dominic Simard).

## Mission PERSEVERANCE

The realization of this martial work **supports a model of perseverance** that can be **transposed to any part of one's life** for all the karatekas, in addition to fostering the development of their social and personal skills.

Encouraging long-term family practice and building perseverance are part of *L'École martiale's* mission. The school has been an active partner of the organization *Persévérans ensemble* for close to 10 years in the CSSMI region. Through their practice and the contemplation stimulated by reflective workshops, the karatekas quickly learn that persevering means "to keep going even when it's difficult."

**This is exactly what more than 300 brave warriors aged 4 to 76 have been doing since the lockdown began in March 2020 and continue to do!** In addition to pursuing their regular training online, 30 karatekas comprising the Troupe martiale solidaire also decided to engage virtually in practices for the production despite the challenges this involves and despite the uncertainty accompanying the production's outcome.

## Mission COMMUNITY SUPPORT

Creating a movement of solidarity in the overall community lies at the heart of this unifying project. Through its underlying themes, this martial work is intended to bring awareness to the karatekas and the population at large of the **consequences of social inequalities, to promote the benefits of altruism, and to awaken in us the citizen who has the power to actively contribute to a fairer world.** To be consistent with the spirit of the production, extra funds will be distributed to vulnerable populations.

## SPORT & OVERALL HEALTH mission

The martial work involves the training of over 30 karatekas for several hours each week, enabling them to maintain an active lifestyle despite the pandemic. Presenting this cinematic event throughout Quebec and beyond will promote a number of qualities: **practicing karate as a family, instilling the motivation to get moving and have fun right at home, setting an example of taking responsibility for one's own well-being, and encouraging the adoption of healthy lifestyle habits at all ages.**

In a communal effort for overall health (physical, mental and social) and sustainable individual and collective well-being, we invite you to join the movement and to become **A WHITE NINJA, A GIVER OF LIGHT** at the service of an increasingly unified world.

You will find more information on this cinematic production and partnership plans in the attached document. We also invite you to visit the section on *L'École martiale's* website that presents past works ([lecolemartiale.com/oeuvres-martiales](http://lecolemartiale.com/oeuvres-martiales)).

*\*L'École de l'être* is an NPO that encourages community and international solidarity through multidisciplinary activities, including intergenerational gatherings, self and global awareness, overall well-being, life education, search for meaning and daily contemplation.

Rooted in positive psychology and considerate (non-violent) communication, *L'École de l'être* works to guide others to take responsibility for their physical, mental and social health and that of their community. *L'École de l'être* suggests taking time to slow down, reflect, ask questions, and to take concrete actions that create lasting change to our lifestyle, our community, and our world.

*L'École martiale* is a traditional karate-do school that cultivates overall development and expression of one's full potential. The school has given karate-do workshops to over 10,000 people and more than 9,000 elementary school students and teachers from over 40 different schools since its founding in 2005.

## INTERHEROIC PARTNERSHIP PLAN

	SHOOTING STAR \$500	NORTH STAR \$1000	CONSTELLATION \$2000	MILKY WAY \$5000
Listing in the new Directory of Interheroic Sponsors: White Ninjas, Givers of Light on the L'École de l'être and L'École martiale websites (activities with > 10,000 citizens since opening, > 300 families from Blainville and area currently karatekas)	☆	☆	☆	☆
Personalized acknowledgements on Facebook pages: L'École martiale, L'École de l'être, Bistrot santé-éducatif L'Élémente terre and Créer un monde	☆	☆	☆	☆
Acknowledgements and sharing of your Facebook page and/or website on the cinematic martial production Facebook event page	☆	☆	☆	☆
Your company's name and mission included in original, dynamic, recurring quiz: #unehumanité "Who are our stellar Interheroic Sponsors?" during a reflective workshop at the end of the course for > 300 families from Blainville and area (at least 3 times per group)	☆	☆	☆	☆
Mention in the virtual exhibition "La Gratitude s'expose !"		☆	☆	☆
Mention in the credits of the cinematic martial production		☆	☆	☆
Honorary mention in video acknowledging our Interheroic Sponsors (published on Facebook and on L'École martiale and L'École de l'être websites)		☆	☆	☆

## INTERHEROIC PARTNERSHIP PLAN

	SHOOTING STAR \$500	NORTH STAR \$1000	CONSTELLATION \$2000	MILKY WAY \$5000
Sharing of your Facebook page and/or website on the L'École martiale Facebook page, in our private Facebook group and on the L'École de l'être Facebook page; invitation sent out to L'École martiale karatekas, their families and L'École de l'être members to Like your page			☆	☆
Mention of your participation in the committees our organization sits on (Persévérans ensemble, Consortium jeunesse 13-25-year-old committee, L'École de l'être, Maison de la persévérance)			☆	☆
Mention of your participation in press release sent to traditional media			☆	☆
Unique watercolour by Pax artiste peintre, Pascale Crête, Créer un monde			☆	☆
Exclusive dynamic and motivating karate-do introduction class of 60 minutes with Sensei Marie-Lou and the marvellous team of assistants at L'École martiale for your employees and their families (in person or online...)				☆
Home delivery of a delicious vegetarian meal concocted by Chef Pat from Bistrot santé-éducatif L'Élémente terre for 4 people				☆
Presence of your logo on the poster promoting the cinematic martial production (if partnership confirmed prior to poster distribution)				☆
Presence of your logo as a main sponsor in the promotional trailer for the production (if partnership confirmed prior to trailer release)				☆



Paris, le 23 février 2021

Aux partenaires de L'École de l'être  
Représentés par Marie-Lou Crête  
Vice-présidente  
L'École de l'être  
23, Albert-Dumouchel,  
Blainville, Québec, Canada, J7C 4K9

Objet : Soutien de Karuna-Shechen au projet de l'œuvre martiale cinématographique solidaire Le Fil invisible réalisé par L'École de l'être

Madame, Monsieur,

Karuna-Shechen est une association à but non-lucratif qui agit et plaide pour un monde plus altruiste. Elle unie tous ceux qui sont mus par la solidarité et souhaitent mettre leur compassion en action, notamment au travers d'initiatives personnelles et de groupe aux quatre coins du globe. Depuis deux ans, nous avons collaboré avec L'École de l'être, un OBNL situé au Québec, Canada et représenté par Marie-Lou Crête. Cette année encore, nous sommes très enthousiasmés par une nouvelle collaboration autour de l'œuvre martiale cinématographique solidaire : un projet créatif et fédérateur pour faire vivre l'altruisme.

La mission de L'École de l'être, tout comme le message qui sera livré par ce projet altruiste est en cohérence avec nos valeurs et notre vision. En ces temps éprouvants de l'histoire et face aux grands défis de notre époque, Karuna-Shechen encourage les actions communes qui visent à préserver la santé globale individuelle et collective, à favoriser l'interdépendance et la coopération, et qui contribuent à renforcer notre résilience et bâtir un monde meilleur.

C'est donc tout naturellement et avec joie, que nous soutenons le projet de l'œuvre martiale cinématographique solidaire « Le Fil invisible » de L'École de l'être.

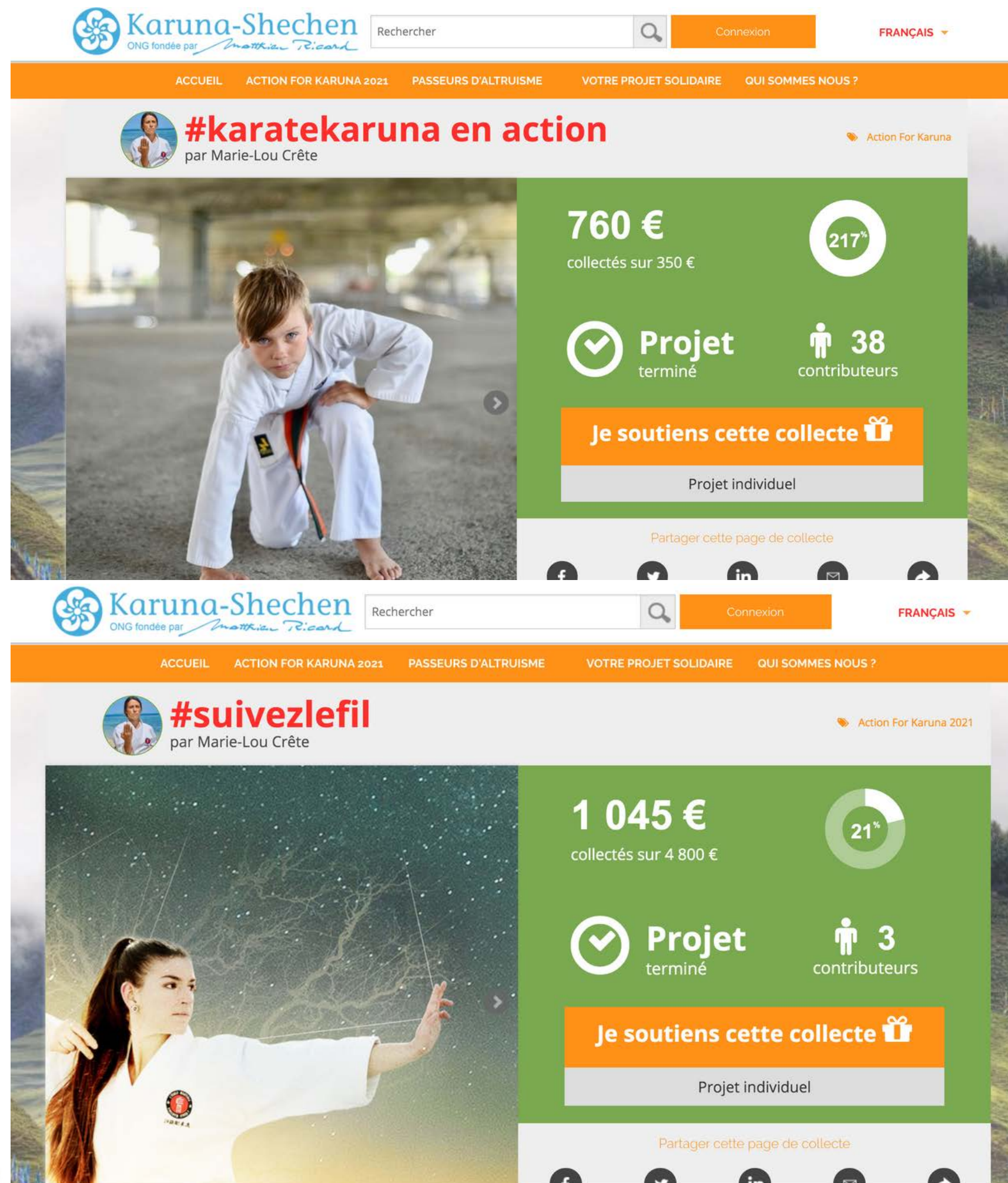
Nous remercions L'École de l'être qui a choisi de verser à Karuna-Shechen l'ensemble des profits qu'engendrera le projet. Nous vous remercions également chaleureusement vous tous qui soutiendrez, à votre façon, ce projet artistique original de « compassion en action. »

Avec gratitude,

Sébastien Pais de Figueiredo  
Directeur Communication et Fundraising



**Karuna-Shechen Europe**  
Association loi de 1901 inscrite au répertoire national des associations françaises  
N° d'identification R.N.A. : W922004765 - N° Siret 538 026 337 00021 - Code APE 9499Z  
20 bis, rue Louis-Philippe 92200 Neuilly-sur-Seine



The screenshot shows two pages from the Karuna-Shechen website. The top page is for the campaign '#karatekaruna en action' by Marie-Lou Crête. It features a photo of a young boy in a white karate gi in a crouching position. The fundraising progress shows 760 € collected out of a 350 € goal, with 217% completion. The project is marked as 'terminé' (finished) and has 38 contributors. A button says 'Je soutiens cette collecte' with a gift icon, and below it, 'Projet individuel'. The bottom page is for the campaign '#suivezlefil' by Marie-Lou Crête. It features a photo of a woman in a white karate gi with her arms extended against a starry background. The fundraising progress shows 1 045 € collected out of a 4 800 € goal, with 21% completion. The project is marked as 'terminé' and has 3 contributors. A button says 'Je soutiens cette collecte' with a gift icon, and below it, 'Projet individuel'. Both pages include social media sharing options and navigation menus.