



<i>Dans ce numéro</i>	
Lignes directrices	2
Conseil d'administration et travailleuses	2
Chronique : L'herboristerie	3
Remerciements aux bénévoles	3
Les femmes et l'environnement	4
Dossier : Image corporelle	5
Programme « Belle et bien dans sa peau »	6
Projet pour être joyeuse	7
Chronique : La maladie mentale	8-10
• Le trouble bipolaire	8
• La psychose	9
• Les croyances démythifiées	10
Centre de documentation	11-12
Mon expérience de stage par Hélène Cloutier	12
Activités passées	13-15
Activités à venir	16-18
Condition féminine : Volet Entrepreneuriat et Politique	19-23
Entrevue avec Danielle Bolduc	19, 23
Égalité de droit égalité de fait	20-21
Clin d'œil de nos élues	21
Forum social mondial	21
Eva Ottawa	21
Les associations féminines	22-23
Mobilisation de la TROC	23

Un p'tit mot pour vous

Bonjour à toutes,

Je tiens à vous souhaiter une Bonne et Heureuse Année 2007.

Femmes de Mékinac a déjà débuté sa programmation hiver-printemps 2007 et je vous invite à consulter votre calendrier de programmation afin de connaître les activités à venir.



Je réitère l'invitation à vous faire entendre par l'entremise de ce journal. Que ce soit un texte, une opinion sur un sujet qui vous touche en tant que femme, une recette à partager, etc. Ce

journal est là pour vous ne vous gênez pas pour nous faire parvenir vos textes.

Je vous invite donc à participer à nos activités et à nous visiter à n'importe quel moment.

Le centre de femmes est là pour vous, mesdames de Mékinac.

Je vous souhaite un bon printemps.

Bonne lecture!

France Déry,
Coordinatrice, Femmes de Mékinac
(Centre de femmes)

Il n'y a pas si longtemps!

Lors de mon arrivée à Hérouxville, il y a plus d'un demi-siècle, j'ai été agréablement surprise de l'autonomie des femmes et des filles d'ici.

Quelle débrouillardise naturelle, quelle sagesse dans le ton de chacune!

Ici, on ne disait pas : «Tu vas voir quand ton père va arriver à cinq heures ! »

Autour d'elles, malgré elles, il partait pour neuf mois, surtout s'il faisait la drave.

Les femmes devaient prendre toutes les décisions domestiques et familiales : accoucher à la maison avec une sage-femme, organiser la maisonnée selon les saisons, enseigner et entretenir le quotidien de l'étable, rentrer le bois, remplacer le

mari au comptoir de la cordonnerie, faire les comptes du moulin à scie, etc.

Des femmes responsables développaient ce sens des répercussions des actes posés, et des décisions prises. L'entraide était indispensable entre voisines et membre de la parenté pour soigner et guérir. Et ce, sans pouvoir légal pour permettre une intervention chirurgicale comme une péritonite, etc.

Pendant que le mari, les frères et beaux-frères se tuaient à la tâche dans la forêt, sur le chemin de fer ou autres chantiers, ils s'ennuyaient aussi de leur femme et de leur famille. «Ma femme enceinte est si fragile de santé. Je lui ai dit d'aller demeurer avec sa belle-sœur voisine. À deux, elles feront le



Source de l'image :
municipalite.herouxville.qc.ca

Hommes de chantier de Wilson Lafontaine en 1935

train une après l'autre et elles partiront les enfants à temps pour l'école. »

Nous sommes les héritières de ces femmes dépareillées!

Honneur à nos devancières!

Bonne journée!

Solange Fernet-Gervais
Présidente, Femmes de Mékinac
(Centre de femmes)

Lignes directrices

Le Centre de femmes, Femmes de Mékinac est un lieu de rencontre, de soutien et d'actions. Il se veut un endroit chaleureux, attentif et basé sur les besoins des participantes. Dans un tel contexte, des règles importantes doivent être respectées par toutes les participantes aux activités du centre que ce soit lors d'une sortie extérieure ou d'une activité se déroulant au centre.

Respect de la confidentialité

Chaque participante aux activités du centre a droit au respect de la confidentialité à son endroit. C'est pourquoi nous demandons aux participantes de respecter la confidentialité de ce qui se dit au centre. Ce qui se dit au centre, reste au centre.

Respect des autres

La vulgarité, le dénigrement, le manque de respect d'autrui n'ont pas leur place lors des activités du centre. Une attitude respectueuse permettra à chacune de prendre sa juste place que ce soit lors d'une sortie ou d'une activité.

Courtoisie

Chaque participante a le droit de s'exprimer. En contrepartie, on demande de laisser les potinages chez soi avant de venir au centre et de les reprendre seulement à la sortie. Votre attention sera alors portée sur le contenu des conférences et toutes pourront bénéficier pleinement des propos des conférencières et ressortir enrichies par leurs découvertes.

Merci de faire du Centre de femmes, Femmes de Mékinac, un lieu où chaque participante se sent libre de s'exprimer, de se confier et d'apporter son soutien aux autres tout en laissant les autres bénéficier des mêmes droits.

« *Autour d'Elles* » est publié en Février, Juin et Octobre de chaque année par Femmes de Mékinac (centre de femmes).

Les lectrices et lecteurs sont invitéEs à faire parvenir leurs commentaires et suggestions :

par courriel : femmes_mekinac@globetrotter.net /
par la poste : 211, rue St-Jacques, Sainte-Thècle, QC, G0X 3G0 /
par télécopie : (418) 289-2589 /

Nous remercions toutes les personnes qui ont contribué à la production de ce numéro.

Conseil d'administration 2006-2007

Solange Fernet-Gervais
Présidente

Nicole Bergeron
Vice-présidente

Carolle Gauthier
Secrétaire

Gisèle Renaud
Trésorière

Liliane Fournier
Micheline Dion
Administratrices

Monique Lachance
Représentante des travailleuses

France Déry
Coordonnatrice
Personne-ressource

Venez faire connaissance!



Les Travailleuses

France Déry
Coordonnatrice

Monique Lachance
Adjointe administrative

Lucie-Claude Gélinas
Animatrice Intervenante

Thérèse Plamondon
Réceptionniste Archiviste

Julie Bordeleau
*Agente de promotion et
d'intervention en condition féminine*

Nathalie Guindon
Agente de projet et de formation

Les femmes et l'environnement

Par Lucie-Claude Gélinas, animatrice-intervenante



Saviez-vous qu'il existe au Québec un regroupement de femmes qui se préoccupe d'environnement?

Il s'agit du **Réseau québécois des femmes en environnement** fondé en février 2000. Sa mission est de mettre en lien les femmes intéressées par l'environnement, de renforcer les capacités d'intervention des femmes dans ce domaine et de diffuser prioritairement auprès des femmes, les informations relatives à l'environnement et à la santé. Le RQFE vise à donner au Québec, un espace et une voix aux préoccupations des citoyennes quant à la promotion et à la protection de l'environnement et de la santé.

Depuis sa fondation, ce regroupement a réalisé plusieurs actions, dépliants et événements dont le Colloque international Écodéfi 2005 sur la santé des femmes et l'environnement.

Le site Internet du RQFE contient beaucoup d'informations qui sauront sûrement vous intéresser : <http://www.rqfe.org/>.

Extrait : Réseau québécois des femmes en environnement. « La qualité de l'eau et la santé des femmes : Vivre d'amour et d'eau fraîche? ». [dépliant]

L'eau, source de vie

Notre corps est fait d'eau à plus de 60 % et, pour être en santé, il est recommandé de boire 6 à 7 verres d'eau par jour. En plus des contaminants pouvant se trouver dans l'eau potable, l'être humain est directement exposé à ceux qui sont présents dans l'eau de baignade. L'ingestion de poissons, d'animaux aquatiques, ainsi que de gibier ayant consommé de l'eau et des organismes aquatiques contaminés, constitue une exposition indirecte.

D'où provient l'eau que nous buvons

Au Québec, 10 % des personnes sont desservies par un puits individuel et 90 % sont alimentées par un réseau d'aqueduc. Certains réseaux de petite taille sont approvisionnés en eau souterraine; ceux de grande taille sont alimentés en eau de surface. La source d'eau de surface la plus fréquente au Québec est le fleuve Saint-Laurent, alimentant 30 % de la population. Cette eau peut contenir des microorganismes nuisibles pour la santé. Un traitement complet et des contrôles fréquents sont exigés par la réglementation.



Quelques méthodes de désinfection

Lumière ultraviolette : permet d'éliminer les bactéries et les virus de l'eau. Elle n'altère pas le goût, la couleur ni l'odeur. Comme elle ne persiste pas dans l'eau après le traitement, elle doit être combinée à une méthode qui assurera la potabilité de l'eau dans le réseau de distribution.

Ozone : un puissant courant électrique permet d'introduire de l'ozone dans l'eau et d'éliminer les bactéries et virus. L'ozone réduit la couleur et l'odeur de l'eau et n'y persiste pas.

Chloration : la plus ancienne méthode de désinfection connue pour l'eau. Ce procédé a permis de diminuer considérablement les maladies associées aux bactéries (choléra, fièvre typhoïde), aux virus (hépatite A, entérovirus) et aux protozoaires¹ qui se trouvent souvent dans l'eau brute. Le chlore persiste dans l'eau du système de distribution, son action désinfectante se poursuit donc jusqu'au robinet.

Les résidents s'approvisionnant en eau potable à un puits individuel doivent réduire les sources de contamination à proximité de ce dernier (nitrate, fosse septique non conforme, etc.) et en faire analyser l'eau périodiquement.

1) SANTÉ CANADA, 2007. Votre santé et vous - Chloration de l'eau potable. (Feuillets d'information de Santé Canada) http://www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/envIRON/chlor_f.html

Écodéfi 2005 : L'Éco-responsabilité

Quelques démarches concrètes sont proposées pour participer à améliorer notre environnement :

- Consommer de façon responsable.
- Diminuer sa consommation d'énergie.
- Acheter des produits du Québec.
- Favoriser le réemploi.
- Écrire à une entreprise pour exprimer son opinion sur un procédé qui ne correspond pas à ses valeurs environnementales et sociales.
- Favoriser le transport responsable.
- Utiliser des produits nettoyants plus écologique.

Pour savoir comment et pourquoi, consulter les fiches mensuelles de l'Écodéfi 2005 :

<http://www.ecodefi.org/fr/ecodefidumois.html>



Source de l'image : <http://www.ecodefi.org/>

**L'Écodéfi 2005 :
Colloque sur la santé des
femmes et l'environnement**

Dossier : Image corporelle

Par Lucie-Claude Gélinas, animatrice-intervenante



Le marché de la beauté et la santé publique

Lors du Colloque sur l'image corporelle du Réseau québécois d'action pour la santé des femmes « *Le marché de la beauté... Un enjeu de santé publique* » les 23 et 24 novembre dernier auquel j'ai participé, un invité particulièrement intéressant a retenu mon attention. En effet, monsieur Pierre Blais, qui a été conseiller scientifique à Santé Canada et qui a analysé des milliers d'implants mammaires, porte un regard très critique et peu encourageant sur la question des implants mammaires.

Son désaccord avec les politiques de Santé Canada l'a amené à démissionner de son poste. À son avis, les politiques du ministère étaient de moins en moins soucieuses de la protection de la santé. Il en appelle comme

preuve la levée du moratoire sur les implants mammaires au gel de silicone. Ces implants mammaires n'ont pas changé depuis 1992, année où ils ont été retiré du marché. Selon monsieur Blais, les complications reliées à ces implants mammaires existent dans 50% des cas et si l'on ne peut pas prouver leurs effets sur le cancer ou sur le système immunitaire, leurs effets sur la santé, eux, sont bien connus - rupture, infection, douleur. Même si un suivi sur 10 ans est prévu auprès des patientes concernées, M. Blais constate les difficultés d'effectuer un tel suivi et ne croit pas vraiment à cette action.

Alors, même si le discours officiel laisse croire que les patientes prennent une décision éclairée, nous pouvons mettre en doute

cette affirmation puisque même la Loi qui est sensée garantir la sécurité des produits peut être questionnée. Dans l'entrevue accordée à la Gazette des femmes de Février 2007, monsieur Pierre Blais conclut en disant : « Ce qu'on demande aux femmes maintenant, c'est d'accepter que les prothèses - classées « à risque élevé » - puissent nuire à leur santé pour le reste de leur vie. »¹

En ces temps où les critères de beauté sont, à mon avis, un peu trop centrés sur les apparences et les attraits physiques et sans vouloir alarmer qui que ce soit, je crois que ces informations doivent circuler auprès du plus grand nombre possible de femmes.

Bonne réflexion à vous, mes jolies dames.
Soyez fières de votre beauté!

Les suites au Colloque du RQASF

Réglementation de l'industrie de l'amaigrissement

Le Conseil québécois sur le poids et la santé soutient actuellement le développement de la toute nouvelle Coalition québécoise sur la problématique du poids (CQPP). Créée au cours du printemps 2006, la CQPP vise l'adoption de politiques publiques spécifiques à l'égard des problèmes reliés au poids. Il s'agit donc d'une instance de lobby politique. Elle agit dans le cadre de trois secteurs stratégiques (agroalimentaire, socioculturel² et environnement bâti) pour favoriser la mise en place d'environnements facilitant les choix santé et la prévention des problèmes de poids. Pour infos : Martine Painchaud, coordonnatrice de la CQPP : www.cqpp.qc.ca

2- Le secteur socioculturel fait référence aux médias, aux publicités, à la mode, aux industries " du corps ", à la conciliation travail-famille, à la politique familiale et à la lutte à la discrimination à l'égard du poids.

Lutte aux publicités sexistes

Tel qu'annoncé lors du colloque, la Meute-MédiAction et la Centrale des syndicats du Québec (CSQ) organisent une journée de travail et de réflexion sur la constitution d'une éventuelle Coalition provinciale contre les publicités sexistes. Cette journée aura lieu le 21 février 2007 dans les bureaux de la CSQ. Pour infos : Iameutemediaction@yahoo.fr

Hypersexualisation des jeunes filles

Tel que mentionné dans les conclusions du colloque, le RQASF, conjointement avec le Y des femmes de Montréal, prévoit organiser une journée d'analyse et de réflexion sur les suites à donner aux propositions débattues. Une première rencontre avec des partenaires-clés sera organisée sous peu.

1- Gazette des femmes. Janv.-Fév. 2007. Implants « réchauffés » : Santé Canada a levé le moratoire sur les implants mammaires au gel de silicone. Sont-ils moins dangereux qu'avant? Par Isabelle Masingue. Page 13.

Interventions esthétiques

Le RQASF organise actuellement une rencontre d'analyse et de réflexion sur les suites à donner aux propositions débattues ou émisses dans le cadre du colloque. Cette rencontre devrait avoir lieu jeudi, le 1er mars ou lundi le 12 mars. Les partenaires-clés invités à cette première rencontre sont :

- ⇒ **Michèle Boisclair** : vice-présidente, Fédération interprofessionnelle de la santé du Québec (FIQ), membre du Conseil d'administration du RQASF
- ⇒ **Pierre Blais** : président, Innoval Failure Analysis
- ⇒ **Jannick Desforges** : avocate, responsable du service juridique, Option Consommateurs
- ⇒ **Louise Vandelac** : professeur titulaire, département de sociologie de l'UQAM

Programme « Belle et bien dans sa peau »

Par Nathalie Guindon, agente de projet et de formation



Commandité par l'Association canadienne des cosmétiques, des produits de toilette et parfums (CCTFA), ce programme à but non lucratif gratuit est offert aux femmes en traitement de chimiothérapie ou de radiothérapie. La Société canadienne du cancer est associée à cette initiative depuis ses tout premiers débuts en 1992. « Belle et bien dans sa peau » a aidé 500 000 femmes vivant avec le cancer à être bien dans leur peau.

À l'intérieur des ateliers, les cosmétologues professionnels du programme donnent des conseils sur les soins de la peau, les prothèses capillaires et les coiffures adaptées à la perte temporaire des cheveux. Il est important de savoir que le programme n'intervient aucunement dans le traitement médical de la participante et ne vise pas à remplacer les conseils d'ordre médical. De plus, le programme est impartial puisque ni le programme ni ses bénévoles ne privilégient quelque marque, produit ou salon de beauté que ce soit. Le programme ne sollicite pas de fonds pour la recherche, pas plus qu'il ne reçoit de financement public.

Les ateliers

À l'heure actuelle, le programme offre des ateliers gratuits de deux heures dans 90 hôpitaux et centres d'oncologie partout au Canada. Ces ateliers permettent aux femmes de prendre en charge les effets secondaires du cancer et des traitements sur leur apparence en découvrant des techniques de maquillage, des parures de tête, des conseils d'hygiène et des soins pour la peau et les mains.



La version papier du programme *Belle et bien dans sa peau* en 12 étapes est disponible si vous désirez le consulter ou en avoir une copie au centre

des conseils d'hygiène et des soins pour la peau et les mains.

Le magazine annuel

Le magazine annuel *Belle et bien dans sa peau*, tiré à 1 million d'exemplaires, propose aux femmes vivant avec le cancer ainsi qu'à leur famille, amis et collègues, de l'information à jour sur le programme et le cancer.

Le service téléphonique

Un numéro sans frais, 1-800-914-5665 a été mis en service pour répondre aux questions et préoccupations concernant les effets secondaires du cancer et de son traitement sur l'apparence. Le service offre aussi des renseignements sur les ressources susceptibles de les aider que ce soit des groupes ou des programmes d'entraide.

Le site Internet

www.belleetbiendanssapeau.ca

Si vous avez besoin de renseignements, d'écoute ou toutes autres interrogations, n'hésitez pas à composer ces numéros. Une oreille attentive saura vous écouter et répondre à vos questionnements et inquiétudes en toute confidentialité.

Les ressources d'aide et de soutien

- **Centre du Sein Amitié-Santé 04**
1785, avenue St-Marc, #301
Shawinigan, QC G9N 2H6
Téléphone : (819) 536-3078
amitiesante04@hotmail.com



Société canadienne du cancer
Canadian Cancer Society

- **Société canadienne du cancer**
Sans frais : 1-888-939-3333
www.cancer.ca

- **Société canadienne du cancer région Mauricie**
Ateliers Belle et bien dans sa peau
1259, rue Hart
Trois-Rivières, QC G9A 4S4
Contactez Annie Moreau au
(819) 374-6744

- **Cancer au féminin**
www.cancer.ca/quebec/feminin



- **Belle et bien dans sa peau**
Sans frais : 1-800-914-5665
www.belleetbiendanssapeau.ca



- **Fondation québécoise du cancer**
Sans frais : 1-800-363-0063
www.fqc.qc.ca

Magazine disponible sur Internet :
<http://www.lgfb.ca/frn/lgfbmagazine/2006/LGFBmag.06.FR.pdf>

Projet pour être joyeuse



J'admets que j'ai besoin d'aide pour être une personne joyeuse. Je vais demander de l'aide à mon être supérieur. Si je n'y crois pas, je vais prendre une chance, on ne sait jamais...

Je vais devenir responsable à 100% de ma propre joie. Cela veut dire que je vais oublier tous ceux que je perçois ou toute chose qui me porte à être malheureuse.

Je vais m'aimer. En premier, je vais me pardonner mes erreurs. Je vais aimer les personnes qui m'entourent, particulièrement celles avec lesquelles je suis inconfortable. Je ne laisserai personne me voler ma joie.

Je vais aimer mon travail... et y mettre du cœur dans tout ce que je ferai, même si cela ne me tente pas.

Je vais me fixer de nouveaux buts. Je suis à mon meilleur lorsque je suis joyeuse.

Je vais pratiquer la magie de croire en moi-même et croire à mes buts.

Je vais être souriante. Si je ne suis pas heureuse, je vais faire semblant que je le suis. Je vais arrêter de me prendre tellement au sérieux. Je vais rire de moi-même.

Je vais me donner librement à moi-même. Je ferai tout ce qui est dans mes possibilités pour rendre ce jour meilleur aux personnes qui m'entourent.

Je vais vivre ce jour, comme si c'était mon dernier jour. J'ai décidé que ce jour sera le plus merveilleux que je n'ai jamais vécu. Je vais être joyeuse... je m'attends et j'accepte l'inattendu et lui souris.

Je vais le faire maintenant. Lorsque je me lance dans l'action, plein de forces viennent m'aider. Je le fais maintenant, et j'en ai la force.

Chronique : La maladie mentale

Par Nathalie Guindon, agente de projet et de formation

Suite à la campagne de sensibilisation 2006 de la Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale (FFAPAMM), j'ai eu envie de poursuivre cette belle démarche par cette chronique qui tentera de faire tomber les préjugés et les tabous qui entourent la maladie mentale.

Dans ce bulletin, je vous propose de démystifier le trouble bipolaire ainsi que la psychose. Je vous invite par la suite à lire le petit questionnaire « Les croyances démystifiées ». Il y a encore en 2007, beaucoup de jugements portés vis-à-vis des personnes atteintes de maladie mentale. Les gens qui ont des maladies telles que le diabète ou des maladies cardiaques ne subissent pas de tels préjugés. On a souvent entendu dire à une personne souffrant d'un trouble de l'humeur d'être positive, de se forcer un peu, que cela arrive à tout le monde, des petites passes où ça va moins bien, etc. Il faut bien savoir qu'être atteint de maladie mentale n'est pas une déprime passagère due à la pluie de la journée ni à une petite déception quotidienne. C'est bien un état, une maladie que la personne atteinte ne peut pas contrôler comme bon lui semble parce qu'elle ne choisit surtout pas d'être comme ça.

Ce pourrait être la voisine, une amie, sa sœur, son mari, son enfant. Cela touche n'importe qui. La première expérience de la maladie survient n'importe quand. Les personnes atteintes, en plus de vivre avec la maladie et d'avoir à l'accepter, doivent vivre avec le regard des autres, les préjugés et souvent composer avec une nouvelle dynamique familiale. L'entourage aussi, vit une détresse, parfois de l'isolement, de la honte ou de la culpabilité. Je vous invite donc à laisser tomber les barrières et à voir les personnes atteintes de maladie mentale comme des personnes à part entière.

Dans une prochaine chronique, je vous parlerai des troubles anxieux et de la personnalité limite.

Le trouble bipolaire

Nous vivons tous des moments d'excitation et de déprime. Cependant, chez l'individu atteint d'un trouble bipolaire, ces variations de l'humeur atteignent une telle intensité qu'il ne se rend pas compte que son humeur est exubérante, que sa colère dépasse les bornes ou que sa dépression est telle qu'il est hanté par des idées suicidaires.

Les causes et les traitements

Selon plusieurs chercheurs, il existerait des prédispositions génétiques qui favoriseraient le déclenchement d'un trouble bipolaire. L'influence et l'accumulation du stress, de même que les facteurs saisonniers auraient également un impact sur les troubles de l'humeur.

Saviez-vous que...

– Au Québec, on estime que 1.2% des hommes et 1.8% des femmes sont atteints d'un trouble bipolaire. C'est respectivement 44 600 hommes et 68 700 femmes.

Le trouble bipolaire est habituellement traité par une combinaison de médicaments qui atténuent les symptômes et d'un suivi psychologique. Celui-ci offrira un soutien à la personne en l'aidant à comprendre et à accepter sa maladie. Règle générale, les personnes qui bénéficient d'un suivi adéquat peuvent reprendre leurs activités courantes. Un pharmacien ou un médecin peut vous donner toute l'information relative aux médicaments.

Non traité, le trouble bipolaire amène souvent des problèmes avec l'entourage car des comportements démesurés peuvent entraîner des tensions familiales, des ennuis financiers ou judiciaires. Ces situations sont souvent aussi difficiles à vivre pour la famille que pour la personne atteinte de la maladie, d'où l'importance d'aller chercher de l'aide.

Les symptômes

La maladie comporte deux phases. En phase de manie (les hauts), la personne démontre une confiance exagérée en elle-même et ses projets sont dans la démesure, à un point tel qu'elle ne prendra pas le temps ni de manger

ni de dormir. En phase dépressive (les bas), elle perd goût à la vie, elle est incapable de se concentrer et elle souffre de fatigue chronique. Toute activité devient pénible. La personne reste couchée, mais souffre d'insomnie. Dans les deux cas, la personne vit des moments difficiles. Il faut se rappeler qu'il y a une phase (normale) où l'individu fonctionne de façon relativement adéquate.

Ressources

– **Le Périscope** : Offre du soutien et de l'information aux familles et à l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale. Un café-rencontre « *Comment demeurer aidant tout en s'accordant du temps* » aura lieu le 1^{er} avril au Restaurant Le Bourdais de Saint-Tite.

Le Périscope a un point de service à Sainte-Thècle, informez-vous :

Sylvie Trudel, directrice
2422, ave St-Marc, Shawinigan
(819) 539-6487
le.periscope@sh.cgocable.ca

La psychose

La psychose désigne une maladie grave causée par un dysfonctionnement du cerveau pouvant être traitée. Une personne psychotique perd contact avec la réalité. La maladie change sa façon de penser ou de se comporter, ses croyances et ses perceptions. Cet état peut être très bouleversant et stressant. Si elle n'est pas traitée de manière efficace, la psychose risque de perturber profondément la vie des personnes qui en sont atteintes et celle des membres de leur famille.

Les symptômes

La personne psychotique peut avoir les symptômes suivants :

- Pensées confuses
- Impression que ses pensées s'accroissent ou ralentissent
- Préoccupations bizarres
- Impression que d'autres personnes manipulent ses pensées ou qu'elle peut contrôler les pensées des autres
- Entendre des voix ou avoir des visions que personne d'autre ne peut percevoir
- Se sentir «différente»
- Comportements inhabituels



La psychose se manifeste parfois lentement et ses symptômes peuvent passer inaperçus ou être ignorés durant les premiers stades de la maladie. Dans d'autres cas, les symptômes apparaissent subitement et sont évidents pour la personne atteinte et pour son entourage. Ces symptômes diffèrent d'une personne à l'autre et peuvent varier avec le temps. La manifestation initiale des symptômes s'appelle «premier épisode psychotique».

Qui sont les plus touchés?

La psychose peut frapper n'importe qui, homme ou femme. Chez les hommes, la maladie se déclare souvent quelques années plus tôt que chez les femmes. Les symptômes psychotiques apparaissent généralement entre 16 ans et 30 ans. Soulignons par ailleurs que le risque de psychose est plus élevé chez les personnes qui ont des proches atteints d'une grave maladie mentale.



Les causes

Il est difficile de déterminer la cause d'un premier épisode psychotique. La psychose est associée à plusieurs troubles médicaux dont la schizophrénie, la dépression, la psychose maniacodépressive et la toxicomanie. Un premier épisode psychotique peut être le signe de nombreuses maladies.

Les traitements

Dans le cadre du traitement, de faibles doses de médicaments antipsychotiques sont administrées et on fournit au patient et aux membres de sa famille tous les renseignements et le soutien dont ils ont besoin. Dans la mesure du possible, le traitement ne doit pas perturber les activités quotidiennes du patient. Le traitement de la psychose a énormément progressé au cours des dernières années. Dans plusieurs cas, il permet d'éviter l'hospitalisation et favorise une guérison plus rapide et plus complète.

Plus le traitement est amorcé tôt, plus il est efficace. La plupart des personnes qui reçoivent un traitement adéquat se rétablissent complètement d'un premier épisode psychotique.



Ressources

– **Fédération des Familles et Amis de la Personne atteinte de maladie mentale FFAPAMM** : Sa mission est de regrouper, représenter et soutenir les associations de familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale. Son slogan est « Ne soyez plus jamais seul ». Son site Internet contient beaucoup d'informations sur la maladie.

<http://www.ffapamm.qc.ca/>

– **Alliance canadienne pour la maladie mentale et la santé mentale** avec l'aide de ses organismes membres réalise la semaine de sensibilisation aux maladies mentales qui aura lieu du 30 septembre au 6 octobre 2007.

<http://www.miaaw.ca/>



Oeuvre picturale représentant un exorcisme. Auteur inconnu.

Oeuvre ayant appartenu à James Douglas, conservée à la Galerie historique du Centre hospitalier Robert-Giffard situé à Québec.

Source de l'image :

Les familles et la maladie mentale au Québec

<http://www.ffapamm.qc.ca/fr/ffapamm/exposition.asp>

Le Centre de documentation

Les services du Centre de documentation

- ▶ Consultation de documents
- ▶ Prêt
- ▶ Informations et renseignements



La collection du Centre de documentation

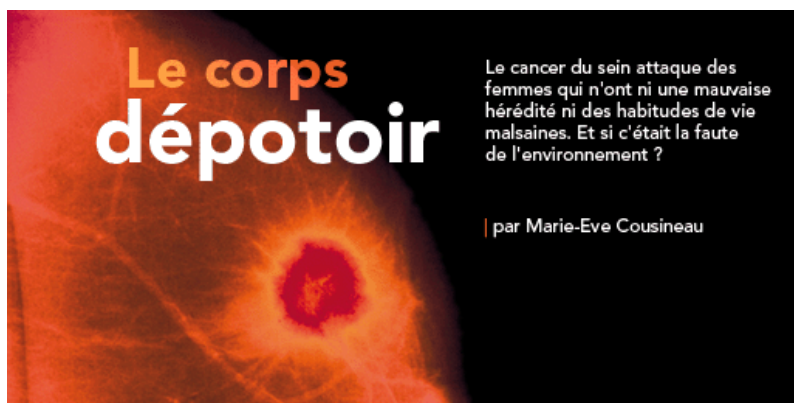
La collection du Centre de documentation, spécialisée en Condition féminine, témoigne du caractère unique de Femmes de Mékinac (centre de femmes), et compte notamment près de 400 documents.

- ▶ Articles en Condition féminine
- ▶ Rapports, documents
- ▶ Mémoires
- ▶ Périodiques
- ▶ Quelques vidéocassettes
- ▶ Disques compacts
- ▶ Référence
- ▶ DVD

Nos suggestions

La *Gazette des femmes* de janvier-février 2007 propose un dossier sur le cancer du sein. Il y a 50 ans, une femme sur vingt avait le cancer du sein. Aujourd'hui, c'est une femme sur neuf qui risque de développer cette maladie. Bien manger, ne pas fumer, faire de l'exercice et n'avoir aucun antécédent familial de cancer du sein ne suffisent pas à nous mettre à l'abri de cette maladie. L'environnement, les cosmétiques et les produits d'entretien ménager s'en mêlent, contaminant lentement mais sûrement notre corps de leurs nombreuses substances toxiques. Discours alarmiste ou réel danger ? C'est à cette question que tente de répondre Marie-Eve Cousineau pour la *Gazette des femmes* disponible au centre.

Source : Conseil du statut de la femme



Des nouvelles d'elles : les femmes immigrées du Québec

[Direction, Thérèse Mailloux ; recherche et rédaction, Diane Guilbault avec la collaboration de Mariangela Di Dominico] / Guilbault, Diane ; Di Dominico, Mariangela. Québec : Québec (Province). Conseil du statut de la femme (CSF), 2005. - 104 p.

« Il vaut mieux mettre son cœur dans la prière sans trouver de paroles que trouver des mots sans y mettre son cœur. »
- Gandhi

Disponible sur Internet :

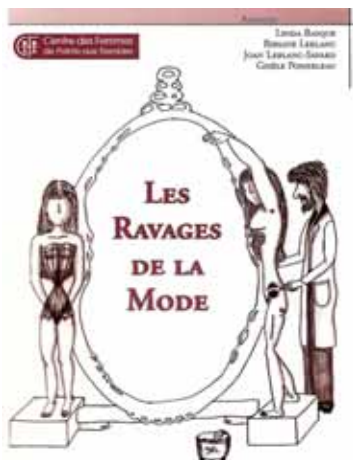
<http://www.csf.gouv.qc.ca/telechargement/publications/InfoDesNouvellesDEllesFemmesImmigreesDuQuebec.pdf>

Centre de documentation

Autres lectures

Les ravages de la mode

Linda Basque... [et al.] [S.I.] : Les Audacieuses d'hier et d'aujourd'hui, 2001. - 252 p.



Violence conjugale : des spécialistes se prononcent

Au Québec, chaque année, des dizaines de milliers de femmes victimes de violence conjugale lancent un appel à l'aide. Comment



cette situation est-elle encore possible aujourd'hui? Une centaine de spécialistes répondent à cette question.

Véritable témoin de l'expertise originale québécoise, cette

publication s'adresse à toute personne qui désire comprendre et contribuer à la protection des victimes de violence conjugale.

Violence conjugale : des spécialistes se prononcent / Conception et coordination, Johanne Carbonneau / Carbonneau, Johanne. Montréal : Éditions du Remue-ménage; Regroupement provincial des maisons d'hébergement et de transition pour femmes victimes de violence conjugale (RPMHTFVVC), 2005. - 244 p.

Mon expérience de stage

Par Hélène Cloutier, étudiante en Techniques de travail social

Dernièrement, dans le cadre de mon cours en techniques de travail social, j'ai fait un stage à Femmes de Mékinac (centre de femmes). Tout au long de mon stage, j'ai participé à quelques activités qui m'ont parues très agréables. J'ai participé à la formation Anti-dote 1 qui m'a été beaucoup plus utile que je ne l'aurais cru. J'ai bien apprécié mes trois mois en compagnie des femmes qui y travaillent, elles sont très accueillantes et chaleureuses. J'ai appris énormément sur une ressource de mon milieu qui m'était complètement inconnue.

Pour terminer, je vous dis que si vous n'êtes encore jamais allé à ce centre ou si vous ignorez ce que ce centre fait, allez-y au moins une fois et vous verrez. C'est un endroit à découvrir!

Merci à toutes!



Vie de femme, vie de militante

Résumé de lecture par Hélène Cloutier, stagiaire en Techniques de travail social

À mon arrivée au centre, j'ai pris connaissance de plusieurs documents à propos des différents aspects du féminisme. J'ai soudainement pensé à cette biographie *Vie de femme, vie de militante* de Rollande Touchette que j'avais lue dans un de mes cours.

Originaire de Saint-Jean-Baptiste-de-Rouville, son histoire l'a conduite à aller à plusieurs endroits au cours de sa vie. Cette femme de milieu rural a milité à travers de nombreuses causes importantes, autant pour la femme que pour la dignité d'autrui. De plus, elle a eu l'occasion d'acheter une maison avec une organisation de défense des droits et des intérêts, pour que les personnes qui étaient assistées sociales apprennent à lutter à partir de leurs conditions de vie.

L'auteure nous raconte, son enfance, son mariage, son divorce, sa vie seule avec cinq enfants et ses démarches auprès de certaines institutions, afin de se tracer un chemin en tant que femme dans la société. Elle nous fait part de certaines choses que n'importe qui peut vivre encore aujourd'hui. Elle a vécu avec ses deux enfants dans un garage en hiver qui n'était pas chauffé. Ayant peu de moyens, elle a élevé seule ses cinq enfants sans pension alimentaire. Elle nous fait prendre conscience des choses à travers son vécu que, peut-être nous, en tant que femme, n'accepterions pas de vivre aujourd'hui. À travers son récit, nous sentons ses émotions de femme, de citoyenne et de militante. Elle nous démontre son courage et les difficultés qu'elle a dû surmonter tout au long de sa vie.

Vie de femme, vie de militante : récit d'un cheminement de conscientisation 1924-2000 / Touchette, Rollande. Québec, Québec : Collectif québécois d'édition populaire. 2000. - 35 p. (Les cahiers de la conscientisation; 13). ISBN 2-9800949-3-5

Pour commander un exemplaire au coût de 10\$:

Par la poste : CQEP, 138, rue Saint-Vallier Ouest, 55001, Québec (Québec) G1K 9A4 /

Par courrier électronique : cqep@cqc.qc.ca /

Par téléphone : (418) 649-0643 /

Activités passées :

Un voyage raffiné - Le thé à l'anglaise

Le 26 octobre dernier, Femmes de Mékinac avait convié ses membres à un voyage culturel à Saint-Raymond au salon de thé BonThé du Lac. Une vingtaine de femmes ont profité de cette sortie. Dans un décor enchanteur, elles ont vécu une aventure hors du quotidien. Agréablement dépayrées en portant leur chapeau style *british*, elles ont appris tout sur le rituel du thé et son histoire en compagnie de leur hôtesse Louise Tanguay.

Son salon de thé, un endroit chaleureux et magnifiquement aménagé a servi de cadre à la dégustation du thé et des diverses petites bouchées cuisinées avec amour. Sa passion de nous recevoir et de partager sur le rituel du thé nous a fait passer trois heures très agréables et remplies de découvertes gustatives.



De gauche à droite : Solange Fernet-Gervais, Lucie-Claude Gélinas, Thérèse Flamondon, Michelle Naud et Raymonde Brunelle.



Les règles d'or pour la préparation d'un bon thé

La préparation du thé est un art qu'il faut prendre soin de respecter. Voici quelques conseils pour bien réussir votre thé :

Sans infuseur

1. Utilisez toujours de l'eau fraîche
2. Chauffez l'eau au degré demandé ou jusqu'à ce qu'elle frémisses. Ne pas bouillir l'eau.
3. Réchauffez votre théière et votre tasse en y versant une partie de l'eau chaude.
4. Une fois la théière réchauffée, déposez-y les feuilles de thé.
5. Versez l'eau chaude sur les feuilles de thé.
6. Laissez infuser les feuilles de thé pendant le temps requis.
7. Lorsque l'infusion est terminée, videz la tasse de son eau chaude et la remplir du thé infusé en utilisant un passe-thé qui permet aux feuilles de ne pas se perdre dans votre tasse.
8. Détendez-vous tout en savourant cette liqueur précieuse.

Avec infuseur

N.B. : ne pas utiliser les boules à thé

1. Utilisez toujours de l'eau fraîche
2. Chauffez l'eau au degré demandé ou jusqu'à ce qu'elle frémisses. Ne pas bouillir l'eau.
3. Réchauffez votre théière et votre tasse en y versant une partie de l'eau chaude.
4. Déposez les feuilles dans l'infuseur
5. Versez l'eau chaude sur les feuilles de thé.
6. Laissez infuser les feuilles de thé pendant le temps requis.
7. Lorsque l'infusion est terminée, enlevez l'infuseur, videz la tasse de son eau chaude et remplissez-la du thé infusé
8. Détendez-vous tout en savourant cette liqueur précieuse.

Activités passées

Pas à pas... ma vie de femme... un héritage

Nous avons eu le privilège, Francine Larochelle et moi, d'animer le programme *Pas à pas... ma vie de femme... un héritage*. Ces rencontres étaient offertes aux femmes de 55 ans et plus. Lors de ces rencontres, nous avons échangé sur les étapes de vie des femmes présentes, leur vécu : ce qu'elles vivent présentement et ce qu'elles désirent vivre. Ces moments ont donné lieu à des échanges très enrichissants, de belles discussions ainsi que des prises de conscience pour chacune d'entre elles. Je tiens à remercier toutes les participantes pour leur ouverture, leur franchise ainsi que le partage de leurs expériences. Tout au long de ces rencontres, le soutien mutuel et la complicité entre elles étaient palpables; ce qui nous a permis à toutes d'avoir de beaux moments intenses voire authentiques. Un gros merci à ces femmes de cœur.

Nathalie

La petite douceur du mois - 25 octobre

Herboristerie et aromathérapie avec Jocelyne Trudel de Bon brin d'herbe

Quelle joie de partager la passion de madame Jocelyne Trudel pour l'herboristerie! À travers son vécu de femme, nous avons pu constater que cet amour des herbes remontait déjà à son enfance. Au cours de la soirée, elle nous a expliqué le long processus qu'elle accomplit afin de mettre en bouteille ses produits : ses jardins, ses récoltes, le séchage de ses herbes, les préparations pour ses tisanes, onctions, huiles essentielles, ainsi que plusieurs autres produits tels que sels de bain et bains moussants.

Les étiquettes apposées sur ses produits indiquent la description du produit, ses indications et ses contre-indications. Vous pouvez vous procurer toute la gamme des produits de Bon Brin d'Herbe au Centre Gaieté Nature de Sainte-Thècle.

Chacune des participantes présentes a reçu un prix de participation à la fin de la soirée. Bravo et merci à madame Jocelyne Trudel d'avoir partagé avec tant de générosité sa grande passion de l'herboristerie et de l'aromathérapie.

Nathalie

2 novembre Atelier sur le pain

Cette atelier est toujours populaire, c'est à croire que cuisiner du pain fait référence à une odeur agréable et à un bon souvenir de notre grand-mère. Ce rendez-vous gourmand revient à la programmation hiver-printemps 2007 et sera offert à la maison de la famille de Saint-Tite le 1^{er} mars.



Lucie-Claude

8 novembre Mieux se connaître à l'aide des symboles avec Anita Champagne

Un petit groupe de femmes ont participé à cette rencontre. Une autre approche vers la connaissance de soi via les symboles était offert. Un exercice de visualisation permettait de s'inspirer des images suggérées par notre imagination comme point de départ de la démarche. Rencontre intéressante avec soi-même pour approfondir notre vie intérieure.

6 et 13 novembre Ateliers auto-massage avec Anita Champagne

Lorsque l'on entend parler de massage, un sentiment de bien-être et de détente monte en nous. L'auto-massage permet d'offrir à soi-même ces petits soins qui font parfois toute la différence. Vous retrouvez dans la programmation hiver-printemps une série de 4 rencontres sur l'auto-massage qui débutera le 16 avril. L'inscription est obligatoire et un groupe d'au moins 8 personnes sera nécessaire afin d'offrir ce cours.

16 novembre Rendez-vous gourmand avec Ginette Gauthier



Si vous pensez que le lait provient seulement des animaux, détrompez-vous car lors de ce rendez-vous gourmand, madame Ginette Gauthier nous a démontré que l'on pouvait fabriquer du lait d'une façon simple à partir de différentes sortes de noix. Le plus délicieux était certainement le lait d'amande avec son goût doux et légèrement sucré.

La petite douceur du mois 22 novembre

Les aides familiales avec Nicole Veillette

Lors de cette soirée, Mme Nicole Veillette, directrice des Aides familiales de Mékinac, nous a fait découvrir les multiples services offerts à la population depuis son implantation sur le territoire de Mékinac.

Merci à Mme Veillette d'avoir partagé toute cette passion qui l'anime pour le respect des droits envers les aînés entre autres.

30 novembre

Assemblée de cuisine

*Le pouvoir des couleurs
avec Claire Pellerin*

Comme toujours, les assemblées de cuisine attirent un grand nombre de participantes. C'est donc dans une cuisine remplie à pleine capacité que madame Pellerin a abordé le thème des couleurs. La couleur est un outil de créativité et de communication. Elle donne une impression et transmet un message, elle influence notre état d'esprit, notre vitalité et notre bien être. Peindre de nouvelles couleurs dans notre environnement est un des moyens les moins coûteux pour transformer et redonner une nouvelle vie à notre intérieur.

6 décembre

**Journée de commémoration
et d'action contre la violence
faite aux femmes**



Nous avons distribué dans chaque foyer un feuillet de sensibilisation concernant cette journée spéciale. Nous avons sensibilisé également les étudiants(ES) en leur distribuant un ruban blanc ainsi qu'un feuillet de sensibilisation. Cette année, une nouvelle activité s'est ajoutée pour les classes de secondaire V qui ont, grâce à la collaboration de Nathalie Rompré, professeure de français, réalisé un court travail sur la question de la violence envers les femmes. Les textes recueillis ont été exposés afin de permettre à tous les étudiants(ES) de lire les réflexions suscitées par ce travail.

Nous avons également tenu une causerie avec madame Justine Perron qui a vécu de très près le drame de la Polytechnique et qui a partagé avec nous son vécu et les émotions soulevées par la perte de sa nièce.

8 décembre

Souper de Noël

C'est à la salle des Chevaliers de Colomb de St-Tite qu'une vingtaine de nos membres se sont jointes à nous pour un délicieux souper traditionnel du temps des fêtes. L'ambiance était à la chanson puisqu'un système de Karaoke a permis à toutes de chanter des airs de Noël ainsi que des chansons populaires.

31 janvier

Assemblée de cuisine

*Mieux se connaître
avec les chiffres - Louise Buist*



Cette première activité de l'année traitait de la numérogie, sujet qui a su captiver les nombreuses participantes.

Groupe Antidote 1

**à Notre-Dame-de-Montauban
par Lucie-Claude et Thérèse**

C'est avec un grand plaisir que moi et Thérèse avons animé ce groupe. C'est tellement merveilleux de sentir à chacune des rencontres, les liens précieux qui se tissent entre les participantes. Cette formation basée sur le vécu des femmes permet aux participantes de cheminer vers une meilleure connaissance d'elles-mêmes, de développer une meilleure estime de soi en plus d'accroître la confiance en soi et l'affirmation de soi. Voici quelques témoignages recueillis parmi les participantes :

« *Il faut être soi et ne pas l'oublier même si cela est parfois difficile. Il faut être confiante en la vie!* »

« *Le programme est très intéressant, il nous fait prendre conscience de plusieurs choses mais le plus important est de ne pas s'oublier, chose que je vais mettre en pratique* »

1^{er} février

**Rendez-vous Gourmand
avec Ginette Gauthier**

Pâté chinois au sarrasin

- 1 tasse de sarrasin (kasha)
- 2 tasses d'eau
- 2 c. à thé de sel
- 2 c. à table d'huile à cuisson
- 1 gros oignon haché finement
- 1 gousse d'ail haché finement
- 1 c. à table d'assaisonnement style bœuf ou assaisonnement à steak
- 2 c. à table de sauce soya ou tamari
- 1 c. à thé de sel, poivre au goût
- 6 pommes de terre cuites et réduites en purée
- 2 tasses de maïs en grain
- ½ c. à table de pesto, basilic

Faire cuire le sarrasin comme suit : faire bouillir 2 tasses d'eau avec 2 c. à thé de sel, y ajouter le sarrasin, couvrir et réduire le feu à minimum durant 20 minutes.

Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile et y ajouter le sarrasin cuit, l'assaisonnement et la sauce soya. Placer le maïs et les pommes de terre en purée. Badigeonner d'huile d'olive ou de beurre. Saupoudrer de persil. Servir avec une sauce brune.

Groupe Antidote II

**à Sainte-Thècle
par Monique et Nathalie**

Au printemps 2006, quelques Antidotées ont choisi de diriger leur quête d'identité vers une nouvelle approche afin d'acquérir « *Une quête d'amour* ».

Partageant avec générosité un soutien mutuel tout au long de 10 rencontres, chacune d'entre nous a permis de reconnaître ce qui l'a animé sur le plan affectif durant sa vie.

Étant donné que j'animais pour la première fois le programme Antidote II, je remercie les participantes pour leur confiance et leur intégrité. Ensemble, nous avons « donné au suivantE ». Merci spécialement à chacune de vous.

Votre animatrice, Monique L.



Programmation Hiver-printemps 2007

TOUTE L'ÉGALITÉ

**L'ÉGALITÉ
POUR TOUTES**

8 mars 2007

**BIENVENUE
À TOUS!**

MISSION INACHEVÉE!

Février

Judi 22 février
Assemblée de cuisine
Les rêves
pour se faciliter la vie

Avec Micheline Bacon,
conférencière, animatrice,
consultante certifiée de l'École
internationale de rêves
Nicole Gratton

Dîner 2\$ - Réservation obligatoire
Au Centre de femmes
de 11 h 30 à 15 h

Mercredi 28 février
La petite douceur du mois
Invitée : Geneviève Gauthier
de *La Muse du Scrapbook*

Le scrapbooking

Au Centre de femmes
de 19 h à 21 h

Judi 1^{er} mars

Rendez-vous gourmand
Atelier sur le pain
Avec Lucie-Claude Gélinas
animatrice intervenante
du centre

À la Maison de la famille du GENP
581, rue St-Paul, 2^e étage, Saint-Tite
de 13 h 15 à 15 h 15

Besoin de gardiennage ?
Réservez au (418) 365-4405
avant le 27 février

Judi 8 mars

Journée internationale
des femmes 2007

Toute l'égalité, l'égalité pour toutes...

Mission inachevée !

À la Salle Aubin située au 301, rue St-Jacques
à Sainte-Thècle de 9 h 30 à 15 h 30

Coût des billets

Membre : 10\$ Non-membre : 15\$

Galerie d'œuvres artisanales

Si vous voulez exposer vos œuvres lors de la
journée du 8 mars, contactez-nous au (418)
289-2588. La seule condition est d'être mem-
bre de Femmes de Mékinac.

Les œuvres peuvent être de n'importe quelle
forme : peinture, tricot, tissage, bricolage, poé-
sie, photos, etc. Nous nous réservons le droit
d'exposer ou non les œuvres soumises.

Mars

Mercredi 14 mars La petite douceur du mois

Invitée
Sylvie Trépanier
*La cuisine santé
de Syl « vie »*

Au Centre de femmes
de 19 h à 21 h



Jeudi 15 mars Rendez-vous gourmand

*L'alimentation saine
(2^{ème} de 3 rencontres)*
Avec Lucie-Claude Gélinas,
animatrice intervenante du centre

À la Maison des jeunes l'Index
de Notre-Dame-de-Montauban
515 avenue des Loisirs
de 13 h 15 à 15 h 15

Jeudi 22 mars Rendez-vous gourmand

*Les pousses et les
germinations*
Avec Lucie-Claude Gélinas
animatrice intervenante du centre

Au Centre de femmes
de 13 h à 15 h 30

Jeudi le 29 mars Assemblée générale annuelle 2007

Au Centre de femmes
de 17 h à 19 h

En tant que membre,
vous recevrez une invitation
personnelle qui vous fournira
tous les détails de l'AGA 2007

*Pour devenir membre,
contactez-nous au 289-2588*

Avril

Mercredi 4 avril Causerie-Atelier-Femmes-Échange

*Mieux comprendre la sexualité
dans sa globalité en tant que
pulsion de vie*

Avec Isabelle Borduas,
sexologue-éducatrice

Au CLSC de Saint-Tite
Situé au 750 du Couvent, local 50

À 19 h



Jeudi 5 avril Rendez-vous gourmand

*L'alimentation saine
(3^{ème} de 3 rencontres)*
Avec Lucie-Claude Gélinas,
animatrice intervenante du centre

À la Maison des jeunes L'Index
de Notre-Dame-de-Montauban
515 avenue des Loisirs
de 13 h 15 à 15 h 15

Mercredi 11 avril Rendez-vous Inform'Elles

Le réseautage,
un nouveau style de pouvoir

Réservation obligatoire
au (418) 289-2588

Au Restaurant le Bourdais
655, Route 153 à Saint-Tite
de 17 h à 19 h



Jeudi 12 avril Rendez-vous gourmand

*Le millet :
Cuisiner des croquettes*

Avec Ginette Gauthier

Au Centre de femmes
de 13 h 15 à 15 h 15



Les Lundis du 16 avril au 7 mai Ateliers Auto-massage

Avec Anita Champagne
Série de 4 ateliers
au coût de 20\$

Au Centre de femmes
de 13 h 30 à 15 h

Mercredi 18 avril La petite douceur du mois

Invitée :
Julie Bordeleau, présidente de
l'Association des personnes
aidantes naturelles de Mékinac

*Vivre avec une personne
en perte d'autonomie,
Où trouver du soutien?*

Au Centre de femmes
de 13 h 15 à 15 h 15

Les Jeudis 19 avril - 3 mai - 17 mai Formation Le mitan de la vie

Regards sur la ménopause

Avec Lucie-Claude Gélinas,
animatrice intervenante du centre

Au Centre de femmes
de 13 h à 15 h 30

Jeudi 26 avril
Assemblée de cuisine
Savoir dire NON
Avec Marguerite Fréchette,
conseillère en orientation
Dîner 2\$ - Réservation obligatoire
Au Centre de femmes
de 11 h 30 à 15 h

Mai

Les Mercredis 9 mai - 23 mai Groupe d'entraide Mère d'ado

Avec Annie Proulx, directrice
Maison de la famille du GENP

Au Centre de femmes
de 19 h à 21 h

Mercredi 16 mai La petite douceur du mois

Invitée
Denise Thiffault
Clinique Santé Beauté

Au Centre de femmes
de 19 h à 21 h

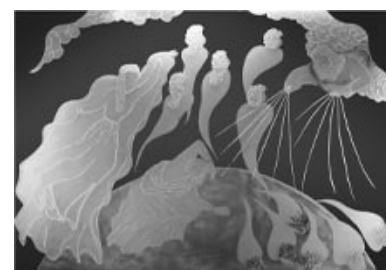


Mercredi 30 mai Rendez-vous Inform'Elles

Le réseautage à l'œuvre,
comment en tirer le maximum

Réservation obligatoire
au (418) 289-2588

À l'Auberge des Tournesols
930, rue Principale
au Lac-aux-Sables
de 17 h à 19 h



Jeudi 10 mai Causerie-Atelier-Femmes-Échange

Sortie en nature

*La nature et moi : comment sentir
cette force de vie?*

Avec Anita Champagne
à son chalet situé à
Hervey-Jonction

de 11 h à 15 h - Covoiturage
Emportez votre pique-nique
Remis au 11 si mauvais temps

Jeudi 24 mai Rendez-vous gourmand

*Cuisiner des tartinades santé
(Hummus, mexicaine, etc.)*

Avec Lucie-Claude Gélinas,
animatrice intervenante du centre

Au Centre de femmes
de 13 h 15 à 15 h 15



Jeudi 31 mai Sortie culturelle

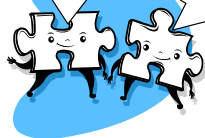
Les Jardins de Cristal
du Centre d'Art
Louiselle-Côté-Lévesque
de Sainte-Eulalie

Coût 15\$ par personne,
incluant le transport
Emmenez votre pique-nique

Réservation obligatoire
Départ - 9 h 30 Retour - 16 h

*Je ne me sens pas tellement
comprise lorsque je parle
de ma ménopause*

*Justement le centre de
femmes offre des
rencontres pour en
parler.*



LA MÉNopause OU LE MITAN DE LA VIE

19 avril - 3 et 17 mai
Jour ou soir
selon les inscriptions

Basé sur une approche humaniste qui permet aux participantes de se réapproprier cette période de la vie trop souvent malmenée et mal perçue, nous vous proposons ces trois rencontres gratuitement. Les thèmes qui seront abordés à chaque rencontre :

1. Être au mitan de la vie
2. Perceptions et mythes sur la ménopause
3. Connaître et comprendre pour mieux agir



Nos deux complices, Valérie Trépanier et Katia Hamelin vendent des billets au coût de 100\$ pour le tirage d'un Premier prix de 5 000\$ (2 prix de 1 000\$ et 2 prix de 500\$). Le tirage aura lieu le samedi 31 mars à 15 h à la Salle des Chevaliers de Colomb à Saint-Tite.

La Rose des Sables

Grain de sable par grain de sable, le gypse forme ces structures par la chaleur qui le fait fondre. À la longue, le vent tourbillonnant et le brûlant soleil, façonnent des formes (ces pétales de rose) et des structures très grandes qui pourraient servir de monument.

La rose des sables symbolise l'harmonie et l'unité dans la diversité.





Le bulletin de liaison Autour d'Elles est une tribune ouverte où on laisse de plus en plus de place aux femmes entrepreneures. Toutes les femmes propriétaires ou co-propriétaires d'entreprise de la région de Mékinac sont invitées à témoigner de leur entreprise dans ces pages. Contactez-nous.

Cahier spécial

Danielle Bolduc,
le portrait d'une femme
passionnée 19

Pour que l'égalité de
droit devienne
une égalité de fait 20-21

Clin d'œil de nos élues 21

Forum social mondial 21

Eva Ottawa, première
femme grand-chef 21

Histoire des
associations de femmes
dans Mékinac 22

• Afeas d'Hérouxville 23

• Afeas de St-Adelphe 23

• Afeas de St-Tite 23

• Les 40 ans de l'Afeas 23

Mobilisation : Investir
dans l'avenir de tous 23

Danielle Bolduc

Le portrait d'une femme passionnée

Par Julie Bordeleau, agente de promotion et d'intervention en condition féminine



Son bureau luxueux avec ses fauteuils capitonnés impressionne mais Mme Danielle Bolduc reste toujours aussi accessible et aussi enthousiaste comme nous l'avons toujours connue. Madame Bolduc occupe depuis 9 ans le rôle de commissaire élue. Avant, elle a occupé le rôle de commissaire parent auprès de la Commission scolaire de Normandie pendant 3 ans. Depuis le 21 février 2006, elle est présidente du conseil des commissaires. Elle représentait déjà le président depuis le 11 décembre 2005 étant présidente par intérim.

Son rôle au sein de la Commission scolaire de l'Énergie est de première importance. C'est

elle qui anime le conseil des commissaires. Avec l'aide de M. Claude Leclerc, directeur général, elle prépare l'ordre du jour des réunions et réalise les suivis établis. Elle a beaucoup de représentations : conférence de presse, comités, fédération des commissions scolaires, visite des écoles, tables de concertation, instances décisionnelles régionales - CLD, SADC, etc. Elle prend le temps d'étudier chaque dossier avec le même intérêt. Sa première année au poste de présidente en a été une d'adaptation à ses nouvelles tâches et au nouveau personnel en place. D'ailleurs, elle place son équipe de travail, la direction de la commission scolaire et l'ensemble des commissaires au cœur de son travail. « Quand l'équipe se sent bien, se sent unie, elle est plus performante. », précise-t-elle - « Je suis une femme d'équipe ».

La fusion des 4 commissions scolaires a été un changement positif par l'enrichissement, l'ou-

verture et la vision nouvelle sur d'autres réalités qu'elle a apporté. Les forces d'être une équipe plus grande se sont multipliées par le dynamisme, l'adoption de nouvelles méthodes de travail, le respect de chacun, le souci d'être équitable et d'avoir un impact sur le milieu. Dans un monde en constant changement - changements légaux (Loi 43 - Loi concernant les relations de travail dans le secteur public et le projet de loi 32 - Loi modifiant la Loi sur les centres de la petite enfance et autres services de garde à l'enfance) par exemple, les notions de famille et d'éducation se transforment. L'évolution démographique avec le vieillissement de la population a été la cause de fermetures d'école autant à la ville qu'à la campagne. Ces changements donnent place également à de nouveaux défis et à de nouvelles expériences où il faut faire preuve d'innovation et d'imagination.

...Suite à la page 23



Danielle Bolduc
Présidente

207, rue Gagnac, C.P. 260, Shawinigan, (Québec) Q9N 6V7

Tél. : (819) 838-8973 poste 207
Cell. : (819) 247-2329
Télex : (819) 838-8828

Courriel : dbolduc@csenergie.qc.ca
Site Internet : www.csenergie.qc.ca

Pour que l'égalité de droit devienne une égalité de fait

Par Lucie-Claude Gélinas, animatrice-intervenante

Entre janvier et septembre 2005, le *Conseil du statut de la femme* a tenu des consultations publiques dans le but d'établir une nouvelle politique en condition féminine. (Voir bulletin Autour D'Elles, numéro 12 - février 2005).

En décembre dernier, madame Carole Théberge, ministre de la Famille, des Aînés et de la Condition féminine lançait la nouvelle politique *Pour que l'égalité de droit devienne une égalité de fait*, à laquelle se joint un plan d'action sur 3 ans. Six grandes orientations divisées en 18 objectifs composent cette politique qui couvrent les préoccupations soulevées en matière d'égalité entre les femmes et les hommes. Les six orientations se lisent comme suit :

1. Pour la promotion de modèles et de comportements égalitaires
2. Vers l'égalité économique entre les femmes et les hommes
3. Vers une meilleure conciliation des responsabilités familiales et professionnelles
4. Pour des approches en santé adaptées aux spécificités des femmes
5. Pour le respect de l'intégrité des femmes et leur sécurité dans tous les milieux de vie
6. Vers une plus grande participation des femmes aux instances décisionnelles

Cette politique est, en général, bien accueillie dans le mouvement des femmes au Québec puisqu'on y confirme les rôles et les mandats du *Secrétariat à la condition féminine et du Conseil du statut de la femme* pour qui l'avenir était incertain jusqu'au dépôt de cette nouvelle politique. Somme toute une politique dont nous pouvons nous réjouir.



Pour protester contre les politiques anti-égalitaires du gouvernement fédéral conservateur, la Coalition spéciale pour l'égalité des femmes et les droits de la personne vous invite aux activités du 8 mars de votre région.

Je vous donne des liens Internet pour celles qui voudraient en savoir plus :

La politique est accessible via le site du **Secrétariat à la condition féminine** : <http://www.scf.gouv.qc.ca/>

La page **Blogue de L'R des centres de femmes** nous permet d'accéder à plusieurs liens intéressants sur cette nouvelle politique : cybersolidaires.typepad.com/r/

Message de la ministre de la Famille, des Aînés et de la Condition féminine

Tiré de la Gazette des femmes, Janv-Fév. 2007. Vol. 28 No.4



En décembre dernier, le gouvernement du Québec a lancé la politique *Pour que l'égalité de droit devienne une égalité de fait*, résultat de nombreuses consultations auxquelles ont été associés plusieurs groupes et personnes qui partagent la vision d'une société pleinement égalitaire.

Depuis 30 ans, les actions menées ont permis de corriger les différences de traitement entre les femmes et les hommes sur le plan juridique. Malgré ces acquis, des inégalités persistent et affectent encore les femmes. C'est dans ce contexte que s'inscrit la présente politique, qui invite à la mobilisation de toutes et de tous, non seulement les femmes mais aussi les hommes, l'État, les médias, les établissements d'enseignement, de santé et de services sociaux, les milieux de travail ainsi que les partenaires sociaux et économiques.

Je suis particulièrement fière de cette politique aussi ambitieuse que mobilisatrice, puisqu'elle permet à la société québécoise de franchir un pas de plus dans la longue marche des femmes vers l'atteinte de l'égalité. Avec cette politique, j'invite les Québécoises et les Québécois à maintenir l'égalité entre les femmes et les hommes au rang des valeurs fondamentales qui forgent l'identité du Québec et à travailler pour que l'égalité de droit devienne une égalité de fait.

Ensemble, nous léguerons aux générations futures une société où l'égalité entre les femmes et les hommes sera exemplaire

La ministre,
Carole Théberge

Famille, Aînés
et Condition féminine
Québec 

Mot de Christiane Pelchat, présidente du Conseil du statut de la femme

« Pour le Conseil, la responsabilité de vivre dans une société exempte de discrimination ne doit et ne peut être que l'apanage des femmes et de l'État. Les hommes, les diverses communautés, les entreprises, les instances locales comme régionales, les syndicats, le milieu éducatif, pour ne nommer que ceux-là, doivent emboîter le pas et participer à la marche de l'égalité. Chacune et chacun doivent se mobiliser pour éliminer les discriminations persistantes et faire en sorte que l'équilibre du pouvoir, le partage des responsabilités parentales et domestiques, l'égalité sur le marché du travail et le recul de la violence ne restent plus des projets inachevés.

La nouvelle politique que vient de rendre publique la ministre de la Famille, des Aînés et de la Condition féminine, Mme Carole Thériège, s'inscrit à juste titre dans cette dynamique. Elle confirme ainsi la volonté du gouvernement de bien ancrer l'objectif de l'égalité dans l'appareil étatique. Aussi, il convient de souligner que dans sa nouvelle loi constitutive, adoptée en juin dernier, le ministère de la Famille, des Aînés et de la Condition féminine a reçu le mandat de travailler à la cause de la condition féminine et à celle de l'égalité entre les femmes et les hommes. Dans ce contexte, les responsabilités que j'assume avec enthousiasme m'apparaissent d'autant plus stimulantes que le Conseil voit ainsi sa légitimité confirmée et sa pérennité confortée.

Le Conseil poursuivra ainsi sa mission avec la même ferveur et continuera d'accompagner les femmes et les hommes de notre société qui rêvent de vivre de façon égalitaire. En son nom, je m'y engage avec conviction et détermination ! » Extrait de la Gazette des femmes, Janv.-Fév. 2007

Mme Christine Pelchat est présidente du Conseil du statut de la femme depuis le 4 décembre 2006 et succède à Mme Diane Pelchat qui a été présidente du CSF de 1999 à 2006. Rappelons que le CSF est un organisme gouvernemental de consultation et d'étude qui veille, depuis 1973, à promouvoir et à défendre les droits et les intérêts des Québécoises.



Forum social mondial

L'aventure du Forum social mondial a commencé en 2001, une alternative sociale au Forum économique mondial qui se tient à chaque année en janvier.

C'est un forum altermondialiste, c'est-à-dire qui conteste le modèle libéral de la mondialisation et revendique un mode de développement plus soucieux de l'homme et de l'environnement. Cette année, il a eu lieu à Nairobi en Afrique et une délégation de 8 mauricienEs y sont allés. Quelques-unes viendront présenter leur expérience ce 8 mars 2007 à la Salle Aubin de Sainte-Thècle en après-midi.

Conseil du statut
de la femme

Québec 

Site Internet :
<http://www.csf.gouv.qc.ca/>

Clin d'œil de nos élues

**Marielle Denis, conseillère municipale
Municipalité du Lac-aux-Sables**



Novembre 2005, les élections municipales, on dépouille les votes, on attend, on compte. Ça y est, je suis élue, de justesse, mais j'y suis.

Je suis consciente du défi et de la tâche qui m'attendent. C'est pour cela que j'ai choisi d'être là. Puis, au fil des mois, on s'approprie les dossiers. Les discussions sont souvent faciles, parfois plus difficiles.

J'apprends, j'écoute, j'analyse, je respecte et je dois décider. Des décisions que je devrais ensuite assumer. Il me faut tenir compte des attentes des citoyens, des besoins, des priorités, des

lois, des moyens financiers, des échéanciers, et ce, dans l'intérêt de toute une population.

Tout cela vous semble ardu. Eh bien! ça ne l'est pas! Tu découvres qu'elle est belle ta municipalité, bien plus que tu ne le croyais. Mais tu as le devoir et la responsabilité de la faire prospérer, de la faire connaître, de la garder vivante, accueillante, et surtout de la protéger.

Et lorsqu'une fin d'après-midi de septembre, tu t'assoiras sur le banc, au bout du quai, pour voir le soleil flirter avec le lac, alors tu prendras une grande respiration en te disant : « Ouais, ça vaut vraiment la peine que je fasse tout ça! »

Marielle Denis

Eva Ottawa



Forte d'une majorité de suffrages dès le premier tour de scrutin et élue avec une très forte majorité des voix (75%) le 14 septembre 2006 au

terme du deuxième tour de scrutin, Mme Ottawa a été assermentée le 7 octobre 2006 et devient la première femme grand-chef du Conseil de la nation atikamekw et la première femme à accéder à de si hautes fonctions au Québec.

Symboliquement, la plume traduit toute la reconnaissance des Atikamekw à l'égard de la personne qui occupe ce poste. Les problèmes reliés au suicide, à l'abus de drogue, à l'alcool la touchent beaucoup et elle compte faire participer sa communauté aux grandes décisions qu'elle prendra lors de son mandat.

Histoire des associations de femmes dans Mékinac

Par Julie Bordeleau, agente de promotion et d'intervention en condition féminine

Notre histoire est riche de toutes ces femmes qui ont marqué notre vie communautaire et sociale. À l'occasion du quarantième anniversaire de l'Association féminine d'éducation et d'action sociale (Afeas) et du quatre-vingt-dixième anniversaire des Cercles des Fermières fêté l'an passé, il m'a semblé important de souligner l'apport de ces associations de femmes à une meilleure qualité de vie pour ses membres. Je vous raconterai cette histoire petit à petit au cours de l'année 2007. Ce bulletin sera consacré à l'Afeas de Saint-Tite, l'Afeas de Saint-Adelphe et à l'Afeas de Hérouxville qui existait jusqu'en 2004. Un prochain numéro sera consacré à d'autres associations féminines qui ont passé à l'histoire ou qui existent encore, plus particulièrement les cercles des fermières.



Au début du siècle dernier, la situation économique des familles s'est aggravée avec le crash de 1929. Les femmes se sont rassemblées pour mettre en commun leurs connaissances, leurs méthodes de travail et leurs ressources afin de mieux répondre aux besoins de leur famille (se vêtir, se nourrir, etc.). Au début, il y a eu les cercles d'études féminins et ensuite l'Union Catholique des femmes rurales (auparavant appelé l'Union Catholique des fermières, une division de l'Union Catholique des cultivateurs). Depuis 1966, l'Afeas a souvent regroupé les femmes de la campagne et du village de chaque municipalité alors que les cercles des fermières sont demeurés dans les plus petits villages.

AFEAS D'HÉROUXVILLE



Photo tirée de : *De fil en famille... 100 ans de l'histoire de Hérouxville*, FERNET-GERVAIS, Solange, 1997 *Le Scribe*, collection "Souvenirs de Mauricie", 1997.

« Quand je me suis mariée, les femmes, pour beaucoup d'entre elles, c'était leur seule sortie du mois que d'aller à l'AFEAS. Beaucoup d'entre elles, je ne les aurais jamais connues si ces rencontres n'avaient pas eu lieu. Ces femmes-là, elles allaient à la messe et elles retournaient chez elles. On ne les voyait pas de la semaine. Le troisième mercredi du mois, il y avait l'assemblée. On lisait le procès-verbal de ce qui s'était passé le mois avant et il y avait des métiers où quelqu'un pouvait leur montrer à tisser si elles ne le savaient pas le faire... C'était une place où les femmes s'entraidaient pas mal. Elles échangeaient des recettes, on s'apprenait à tricoter : « Apporte tes aiguilles, je vais te montrer comment faire ». Un mouvement bien populaire en paroisse. La première fois que j'ai été là, on était quatre-vingt-deux; à la dernière réunion, on n'était plus que treize. » - Propos tirés de : « Hérouxville se raconte / [retranscription des entrevues, Solange Beaudoin... et al. ; édition et coordination, Jacques F. Veillette ; recherche et textes de présentation des chapitres, Solange Fernet-Gervais; pour la] Société d'histoire de Hérouxville. — Shawinigan] : Éditions D'hier à demain, impression 2004. »

AFEAS DE SAINT-ADELPHÉ

À Saint-Adelphe, l'histoire des associations féminines commence en 1937. Il s'agit des cercles d'études féminins en milieu rural. En 1949 se crée l'Union Catholique des fermières qui deviendra l'Union Catholique des femmes rurales. En 1966, les deux associations se fusionnent pour devenir l'Afeas. C'est en 1968 que l'Afeas de Saint-Adelphe est officiellement créée. En 2010, à l'occasion du 125^{ème} anniversaire de la Municipalité de St-Adelphe, l'Afeas fêtera ses 75 ans.



En 1985 lors du Centenaire de la paroisse - Présidentes et secrétaires depuis la fondation du mouvement.

Photo : Thérèse Cossette

AFEAS DE SAINT-TITE



Photo tirée de : *Histoire de Saint-Tite, 1833-1984*, COMITÉ HISTORIQUE, Éditions Souvenances inc., 1984, 471 p.

Le 40^{ième} anniversaire de l'AFEAS

Comme partout au Québec, le mouvement de l'Afeas a solidarisé les femmes de Mékinac. Sans les associations d'Afeas de Mékinac, Femmes de Mékinac n'aurait jamais vu le jour. Il faut garder vivante cette belle solidarité féminine qui a ouvert bien des portes aux femmes de la région. En 2006-2007, les associations d'Afeas de partout au Québec fêtent leur 40^{ième} anniversaire. Nous disons à toutes ces femmes : Félicitations pour votre beau travail! Merci d'avoir eu à cœur la reconnaissance de nos droits. C'est grâce à votre détermination que plusieurs droits ont été acquis.



En 2006-2007, les associations d'Afeas de partout au Québec fêtent leur 40^{ième} anniversaire. Nous disons à toutes ces femmes : Félicitations pour votre beau travail! Merci d'avoir eu à cœur la reconnaissance de nos droits. C'est grâce à votre détermination que plusieurs droits ont été acquis.

Mille mercis!

On a honoré les présidentes et les secrétaires-trésorrières qui ont œuvré depuis ces 40 ans d'histoire. Depuis 1999, Lise Descôteaux, secrétaire-trésorière. Angèle Lambert, secrétaire-trésorière de 1974-1999. Lily Hubert, présidente de 1993 à 1994. Huguette Gauthier, présidente depuis 2002. Marie-Paule Godin, présidente de 1986 à 1989. Cécile Rocheleau, présidente de 1996 à 2002. Jacqueline Nadeau, présidente de 1983 à 1986. Lucille Millette, présidente de 1974 à 1976. Solange Fernet-Gervais, présidente de 1966 à 1969.



L'Afeas publie la revue Femmes d'ici. Son site Internet - www.afeas.qc.ca - vous invite à appuyer la campagne de carte postale « Le travail invisible, ça compte » qui demande le droit aux prestations de maternité et parentales à toutes les mères et aux aidantes et aidants naturels lors d'un retrait du marché du travail. Les cartes sont aussi disponibles au centre.

La mobilisation de la TROC « Investir dans l'avenir de TOUS »

Les revendications :

- ⇒ Un million \$ de plus à la mission;
- ⇒ Obtenir du ministère de la Santé et des Services Sociaux des mesures de soutien pour l'ensemble des organismes communautaires reconnus en santé et services sociaux ;
- ⇒ Mener des travaux conjoints, Agence régionale et TROC, sur la reconnaissance et le soutien des groupes communautaires !



En juin, nous aurons pour vous les suites de la mobilisation de la TROC à Trois-Rivières qui a eu lieu le 13 décembre. Internet : www.troccqm.org/Mobilisation

Danielle Bolduc

Le portrait d'une femme passionnée

... suite de la page 19

Les commissions scolaires ont aussi comme mandat de développer nos régions. Elle en parle avec fierté : l'entrepreneuriat des jeunes du primaire et du secondaire prend plus de place dans les écoles. Que l'on pense à tout le travail qu'il faut pour se partir en affaires : plan d'affaires, contrôle de la qualité et la comptabilité, les micro-entreprises sont aussi des outils d'éducation et de développement social et économique du milieu.

Elle nous présente le Service aux entreprises, un service de formation personnalisée pour les entreprises ou les regroupements de travailleurs qui en font la demande. Le principal avantage de ce service est que le personnel formé est plus rapidement prêt à l'emploi selon les besoins des employeurs. Ce service travaille en collaboration avec les autres établissements d'enseignement comme le Cégep de Shawinigan.

À la question : « Est-ce qu'être femme change quelque chose à son rôle de présidente? », elle répond : « Oui, sûrement ». Les femmes sont plus concentrées sur les détails, les relations humaines tandis que les hommes sont plus concis et passent plus rapidement à l'action. Elle note que les femmes prennent leur place et sont très respectées à la commission scolaire et dans les bureaux du personnel. Elle ne ressent pas de condescendance ni de dénigrement par rapport au fait d'être une femme. Cependant, elle observe quelques petits détails qui se corrigeront avec le temps : L'oreille des hommes n'est pas développée au ton de voix des femmes. Elle explique que si un homme parle en même temps qu'une femme, l'homme sera écouté en premier. Par contre, dès que l'attention est captée, l'écoute se fait très bien. Malgré que les hommes soient ouverts et respectueux envers les femmes, leurs oreilles est à développer.

Son travail de présidente est une grande source de valorisation en plus d'être un centre d'apprentissage et de mise à profit de son potentiel. Être une femme plus âgée et plus disponible, lui permet d'avoir le temps d'aller sur le terrain rencontrer les gens afin de connaître leurs besoins et de préparer un avenir meilleur pour les jeunes. « Ils iront plus loin que nous sommes allés. », commente-t-elle. Nous lui souhaitons de réaliser ses objectifs.

Merci à Mme Danielle Bolduc pour son excellence!

Le site Internet de la Commission scolaire de l'Énergie :

<http://www.csenergie.qc.ca/>

Venez faire connaissance!



Femmes de Mékinac

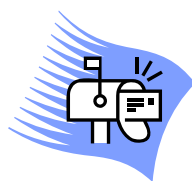
- Un organisme sans but lucratif qui oeuvre depuis septembre 1999 sur le territoire de la M.R.C. de Mékinac;
- Un groupe voué à la reconnaissance de l'implication féminine dans la politique locale (politique municipale entre autres);
- Une équipe dynamique qui travaille à l'amélioration de la condition féminine et qui oriente ses actions par le biais de l'éducation populaire;
- Un centre de femmes, membre de l'R des Centres de femmes du Québec, qui regroupe une centaine de centres de femmes.
- Un centre de femmes qui offre de l'information et des activités afin d'améliorer l'estime de soi, d'encourager une meilleure connaissance du potentiel féminin et une meilleure prise en charge personnelle sur les plans économique, physique et social.
- Un lieu où toutes les femmes trouveront un accueil chaleureux et une écoute attentive à leurs besoins.
- Femmes de Mékinac (*centre de femmes*) est subventionné par :



L' R DES
CENTRES DE
FEMMES
DU QUÉBEC

Santé
et Services sociaux
Québec

Agence
de développement
de réseaux locaux
de services de santé
et de services sociaux
Québec
Mauricie et
Centre-du-Québec



**211, rue St-Jacques
Sainte-Thècle, (Québec)
G0X 3G0**



Téléphone : **(418) 289-2588**
Ligne d'écoute : **(418) 289-2422**
Sans frais : **1-866-666-2422**



Télécopie : **(418) 289-2589**



Messagerie électronique :
femmes_mekinac@globetrotter.net



Heures d'ouverture

Du lundi au vendredi
de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30

Ligne d'écoute

Du lundi au mercredi
de 13 h à 16 h



RETROUVEZ-NOUS SUR LE WEB !
www.femmekinac.qc.ca