



Dans ce numéro

Conseil d'administration et travailleuses	2
Lignes directrices	2
Chronique : L'herboristerie	3
Hommage à Solange et Liliane	4
À toutes nos bénévoles, Merci!	4
Message de Francine Larochelle	4
Chronique : Les femmes et l'environnement	5
• Achetez, c'est aussi prendre position	5
• La présence des médicaments dans l'eau	5
Chronique : La maladie mentale	6-9
• Les troubles anxieux	6-7
• Le trouble de personnalité limite	8
• Rencontre avec Lucette Gingras	9
Aperçu d'une jeune femme de cœur	10
Le cheminement de Diane Francœur	10-11
Centre de documentation	11-12
Mettre fin à son bail quand on est victime de violence - La loi 133	13
Statistiques québécoises sur le cancer	14
Activités passées	15-17
Activités à venir	18
Condition féminine : Entrepreneuriat et Politique	19-23

Un p'tit mot pour vous

Chères membres,

Je profite de cette rubrique pour vous parler un peu des sentiments qui m'habitent en ce moment. Curieusement, à cette période de l'année, la fatigue est généralement au rendez-vous. Toute l'équipe est à bout de souffle mais paradoxalement pleine d'énergie en même temps. Je m'explique...«

Dernièrement, je m'affairais à faire le bilan de l'année qui vient de

se terminer et en travaillant sur le rapport d'activités, je me suis aperçue avec fierté que nous avons accompli une abondance de travail cette année. Il y a eu beaucoup de mouvement et de réalisations au sein de l'organisme et ce, bien sûr, grâce en grande partie à mes cinq complices, Monique Lachance, adjointe administrative, Lucie-Claude Gélina, animatrice intervenante, Julie



Bordeleau, agente de promotion et conceptrice du site Internet, Thérèse Plamondon, réceptionniste archiviste et Nathalie Guindon, agente de projet et d'aide au développement de la formation. Merci à vous toutes pour votre complicité!

J'aimerais continuer en vous disant que d'offrir des services efficaces, de pouvoir développer de nouvelles activités répondant toujours mieux aux besoins de nos membres, des femmes de toute la MRC de Mékinac, sont extrêmement importants pour nous et je tiens à remercier chaleureusement toute mon équipe ainsi que les membres du conseil d'administration qui nous encouragent et nous soutiennent continuellement et qui adhèrent à notre mission et à nos valeurs.

C'est pour toutes ces raisons que je me sens tout à coup pleine d'énergie et d'enthousiasme. Bien entendu, la période de vacances va nous permettre à toutes de se ressourcer mais soyez assurées que, dès l'automne, nous serons fin prêtes à nous remettre au travail afin d'offrir à nos membres et aux femmes du territoire de Mékinac, le meilleur service possible.

La satisfaction des membres et participantes nous motive beaucoup. C'est un puissant motif de fierté pour toute l'équipe.

« *Tous les mots que l'on utilise pour décrire l'amour ne dépassent jamais le geste qui le démontre.* » -
Pierre Trépanier

Je vous souhaite un très bel été!

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

Des nouvelles du centre

Suite à l'Assemblée générale annuelle du 29 mars 2007, nous sommes heureuses de vous présenter notre tout nouveau conseil d'administration.

beaucoup à vous trois pour votre engagement et pour votre beau travail.

Je remercie chaleureusement Mme Francine Larochelle pour le très beau texte qui a rendu hommage à ces femmes exceptionnelles. Je remercie toutes les membres qui ont participé à ce processus démocratique. Merci à vous toutes qui donnez vie à Femmes de Mékinac (centre de femmes) qu'importe le petit geste que vous posez. Cela fait toute la différence.

Bienvenue aux trois nouvelles membres de notre conseil d'administration soient Nicole Veillette, Diane Saint-Arnaud et Diane Francœur. Félicitations!

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



Photo (de gauche à droite) : France Déry, coordinatrice et personne ressource, Carolle Gauthier, secrétaire, Nicole Veillette, administratrice, Diane St-Arnaud, vice-présidente, Nicole Bergeron, présidente, Diane Francœur, administratrice, Monique Lachance, représentante des travailleuses et Gisèle Renaud, trésorière.

Nous tenons à souligner la participation à la vie décisionnelle du centre de Mme Liliane Fournier et de Mme Solange Fernet Gervais qui ont dû quitter notre conseil d'administration ayant complété 3 mandats de 2 ans.

Merci également à Mme Micheline Dion, qui nous quitte. Merci

« **Autour d'Elles** » est publié en Mars, Juin et Novembre 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 /

Venez faire connaissance!



Les Travailleuses

France Déry

Coordonnatrice

Monique Lachance

Adjointe administrative

Lucie-Claude Gélinas

Animatrice Intervenant

Thérèse Plamondon

Réceptionniste Archiviste

Julie Bordeleau

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

Nathalie Guindon

Agente de projet et de formation



Conseil d'administration 2007-2008

Nicole Bergeron

Présidente

Diane Saint-Arnaud

Vice-présidente

Carolle Gauthier

Secrétaire

Gisèle Renaud

Trésorière

Diane Francœur

Nicole Veillette

Administratrices

Monique Lachance

Représentante des travailleuses

France Déry

Coordonnatrice

Personne-ressource

Lignes directrices

Le Centre de femmes, Femmes de Mékinac est un lieu de rencontre, de soutien et d'action. 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.

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.

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.

Chronique : L'Herboristerie

Par Jocelyne Trudel, herboriste et aromathérapeute de *Bon brin d'Herbe*

Petit rappel

Un herboriste prépare ses propres remèdes naturels depuis la phase de la culture, la récolte, le séchage jusqu'aux diverses préparations que nous retrouvons sur les différents comptoirs de vente des produits dits *naturels*. En bref, l'herboristerie est l'art de préparer des remèdes à l'aide des plantes.

Le trèfle rouge (*trifolium pratense*)



Source de l'image :

<http://www.iso flavones.info/fr/trefle-rouge.php>

Le trèfle rouge mérite notre attention. Plante vivace, de la famille des légumineuses, son goût est légèrement amer et frais. Il pousse à l'état sauvage, en abondance, autant dans les champs que dans les lieux habités du Québec.

Plusieurs recherches médicales au Canada et aux États-Unis ont été menées sur les capacités du trèfle rouge à traiter et à supporter le système immunitaire lors du cancer de la prostate et dans le traitement du sida. C'est un bon purifi-

Les teintures mères et les tisanes

Les teintures mères sont essentiellement une macération de plantes fraîches ou sèches. En trempant dans une quantité précise d'alcool, de vinaigre de cidre ou encore dans de la glycérine, les principes actifs de la plante sont maintenus plus longtemps. Les plantes macèrent dans un contenant en verre, en porcelaine ou dans une casserole émaillée, mais jamais dans un contenant de métal nu. Personnellement, je macère mes plantes fraîches dans le cognac. Une teinture mère se conserve de 2 ans (vinaigre de cidre) à 5 ans (cognac).

Tout en étant proche parente de la tisane, quelques gouttes de teinture mère

sont équivalentes à une tasse de café. De plus, les plantes séchées (la tisane) ont une durée plus courte (1 à 2 ans, à l'abri de la lumière et de l'air) que la teinture mère (jusqu'à 5 ans). Pour en améliorer le goût, nous pouvons diluer la teinture mère dans de l'eau, du jus ou même de la tisane. On peut aussi la mélanger à de la nourriture.

Les tisanes nous rappellent nos grands-mères, assises au coin du feu, châte sur les épaules, sirotant une décoction de plantes séchées, un soir d'hiver. Naturelles ou sucrées avec du miel, les tisanes réconfortent. *Il faut éviter de sucrer les tisanes avec du sucre blanc car il diminue l'efficacité de la tisane.*

cateur de sang. Il permet l'évacuation des toxines par les reins.

Le déséquilibre acide/alcalin a des répercussions négatives sur tout l'organisme. Le trèfle rouge est une plante alcalinisante qui combat efficacement l'acidité de l'organisme. Nutritif et reconstruc-teur, le trèfle rouge est riche en protéines et en vitamines. Il contient du calcium et du magnésium facilement absorbables favorisant ainsi le système nerveux. Le trèfle rouge, très nutritif, aide à combler les carences liées à la ménopause.

De plus, les infusions de trèfle rouge supportent l'organisme convalescent et augmentent l'énergie du corps. Elles calment les toux sèches et soignent effica-

cement les coliques de bébé. Enfin, une infusion de trèfle rouge apaise et favorise le repos.

Le trèfle rouge, généreux autant dans son abondance que dans ses bienfaits, ayant élu domicile chez nous, mérite amplement d'être connu.

Petit mot de la fin

Il n'existe pas de produit miracle pour rétablir un équilibre chambrelant. Il faut indéniablement revoir ses habitudes alimentaires et son style de vie.

Des activités gratifiantes, un repos mérité et... une bonne tisane le soir ou encore quelques gouttes d'une teinture mère dans un bouillon de poulet chaud, en lisant son livre de chevet, sont des moyens efficaces qui soutiennent le corps dans sa recherche de bien-être.

Les produits *Bon brin d'Herbe* sont vendus au Centre gaîté nature (Comptoir SEARS - 250, rue St-Jacques à Ste-Thècle)



À toutes nos bénévoles, Merci!

Les bénévoles constituent un complément au personnel. L'aptitude des gens à travailler ensemble avec cœur à l'enrichissement de leur collectivité et à leur épanouissement personnel est quelque chose de précieux.

Idéalement, la bénévole a le sentiment que le temps et l'énergie qu'il consacre à l'organisation profitent à cette dernière tout en lui permettant de vivre une expérience enrichissante sur le plan personnel.

Pourquoi faire du bénévolat?

- Pour acquérir une expérience de travail
- Pour aider les autres et participer au mieux-être de la collectivité
- Pour se faire des amies, connaître des gens
- Pour rendre ce que l'on a reçu des autres
- Pour se réaliser et avoir le sentiment de sa propre valeur
- Pour acquérir de nouvelles compétences
- Pour travailler à une cause
- Pour contribuer à améliorer la qualité de vie au sein de sa communauté
- Pour faire reconnaître ses talents



Souvent, ça commence par un simple geste mais c'est un geste qui a beaucoup d'importance. Votre générosité et votre dévouement sont une aide précieuse pour nous. Nous ne vous le dirons jamais assez. Merci de votre implication!

Nathalie Guindon, agente de projet et de formation

Hommage à Liliane et Solange

Dans la vie des femmes, il y a toujours eu d'autres femmes...

Des femmes qui vous ont précédées, d'autres qui viendront après vous et celles qui marchent avec vous...

Des femmes qui se lèvent... qui parlent... qui avancent... qui s'élèvent...

Merci pour avoir semé l'espoir de poursuivre nos routes ensemble et chacune en soi et chez soi dans un présent et pour un futur qui améliore la race humaine...

Merci pour l'amour, l'intelligence, la douceur et la tendresse qui vous habitent...

Merci pour la volonté, le raffinement, le dévouement du travail accompli...

Merci d'avoir été l'une d'elles et surtout d'avoir osé être vous!

Source : Francine Larochelle

*Le conseil d'administration et les travailleuses
29 mars 2007*

Journée Internationale des femmes

Le 8 mars dernier, pour la Journée Internationale des femmes, j'ai eu le plaisir de passer un moment de douceur et de tendresse avec vous! Sous le thème « Dans le cœur des femmes, il y a... », je me suis présentée, pour la première fois, avec mon piano, ma voix, mes mots...

Cette journée fût pour moi comme une initiation à poursuivre et à offrir cette prestation pour d'autres organismes de femmes.

Merci au centre de femmes, à France Déry de m'avoir choisie. Et merci d'avoir été là avec moi à partager ce moment d'amour!

Francine Larochelle, artiste et bénévole

Chronique : Les femmes et l'environnement

Acheter, c'est aussi prendre position

Par Lucie-Claude Gélinas, animatrice intervenante

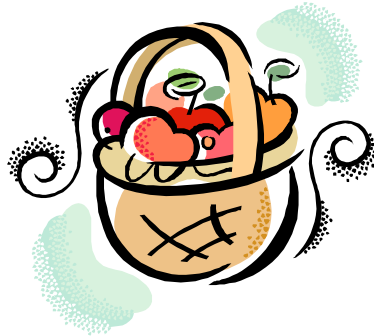
Consommer de façon responsable, c'est prendre conscience que nos gestes de consommation ont une portée et des conséquences que ce soit sur les ressources naturelles utilisées, le type d'entreprise qui l'a produit, la publicité qui l'a annoncé, les conditions de travail des employés, etc. Selon l'Office de la protection du consommateur, 65% des consommateurs choisiraient de ne pas acheter un produit s'ils savaient que certaines règles éthiques n'ont pas été respectées.

En ce sens, et avec la belle saison qui s'amorce, l'achat local devient une solution intéressante à envisager si l'on considère qu'un produit alimentaire aura parcouru en moyenne 2 500 km avant de se retrouver dans votre assiette.

La théorie des 3 N propose de mettre en pratique les 3 principes suivant :

- **Nu** pour moins ou pas emballé
- **Non-loin** pour achat local
- **Naturel** pour agriculture respectueuse de l'environnement (biologique ou écologique)

Il existe près de chez-vous plusieurs producteurs maraîchers. Certains pratiquent même une production biologique.



Chose certaine, acheter localement pour se nourrir est un appel, sur plusieurs aspects, à prendre position pour l'environnement. Pourquoi ne pas produire vous-mêmes quelques-uns de ces bons légumes frais et colorés? Bien sûr, l'art du jardinage n'est pas accessible à tous et nous devons respecter les choix de chacune. Alors, je vous invite à profiter de la belle saison pour soutenir les producteurs d'ici et pour vous régaler de bons fruits et légumes frais. De cette façon, il est facile de mettre en pratique la théorie des 3N. Soyons sensibles à tous ces petits gestes, qui, si beaucoup de gens y portent une attention particulière, feront une immense différence dans la vie de nos héritiers.

**Bonne saison estivale
et bon jardinage!**

Action pour la protection de la santé des femmes a produit trois feuillets d'information sur des sujets qui intéressent tout particulièrement les femmes : *Les antidépresseurs ISRS et leur rôle chez les femmes*, *Déclarer les effets nocifs des médicaments* et *La présence de médicaments dans l'eau*. Ces feuillets sont disponibles au centre où vous pouvez vous en procurer une copie. En voici un extrait :

Lire et agir : La présence des médicaments dans l'eau, un risque pour la santé publique?

Par Sharon Batt et Action pour la protection de la santé des femmes

Au cours des dix dernières années, on a détecté au Canada des traces de produits pharmaceutiques dans les lacs, les rivières, les ruisseaux et l'eau du robinet. On a également découvert d'autres produits chimiques provenant, notamment, des cosmétiques, des articles de toilette, des additifs et des médicaments vétérinaires. Tous ces produits chimiques sont regroupés sous l'appellation « PPSP », ce qui signifie les produits

pharmaceutiques et produits de soins personnels. Les PPSP sont présents à l'état de traces, certes, mais les scientifiques et les décideurs s'inquiètent des répercussions néfastes qu'ils pourraient avoir sur la santé et l'environnement.

... Lire la suite dans le dépliant disponible au centre où vous pouvez vous en procurer une copie.



Action pour la protection de la santé des femmes (APSF) est une coalition de groupes communautaires, de chercheurs, de journalistes et de militantes préoccupés par la sécurité des médicaments et des produits pharmaceutiques. La coalition suit de très près les changements aux lois fédérales sur la protection de la santé et analyse l'impact possible de ces modifications sur la santé des femmes. Leurs documents font des recommandations précises au gouvernement en faveur de lois canadiennes qui assurent une réelle « protection de la santé ».

Site Internet : <http://whp-apsf.ca/>

Chronique : La maladie mentale

Par Nathalie Guindon, agente de projet et de formation

Les troubles anxieux

Il nous arrive tous de vivre des moments d'anxiété. Les difficultés et la pression que nous vivons au travail, le stress associé au fait de devoir s'exprimer en public, les horaires beaucoup trop chargés ou l'approche d'un examen peuvent nous causer des inquiétudes voire même des peurs. Ces sentiments, bien que désagréables, diffèrent de ceux qui sont associés à un trouble anxieux. Les personnes ayant un trouble anxieux éprouvent plutôt des sentiments intenses et prolongés d'effroi et de détresse sans aucune raison évidente. Leur vie quotidienne est ponctuée de malaises et de peurs qui peuvent nuire à leurs relations familiales, sociales et professionnelles.

Les troubles anxieux sont les problèmes de santé mentale les plus communs. On estime qu'une personne sur dix en souffre. Le taux de prévalence est plus élevé chez les femmes que chez les hommes. Les enfants peuvent en souffrir autant que les adultes. Les troubles anxieux sont des maladies que l'on peut diagnostiquer et traiter efficacement.

Cependant, ces troubles sont trop souvent faussement perçus comme un signe de faiblesse ou d'instabilité mentale. La stigmatisation sociale qui en résulte peut empêcher les personnes atteintes d'obtenir de l'aide. La première chose à faire est de chercher à comprendre les troubles anxieux et à reconnaître qu'ils sont des troubles médicaux pouvant être traités. Il sera ainsi possible de mettre fin à la stigmatisation sociale et les personnes ayant des troubles anxieux seront plus aptes à aller chercher les traitements mis à leur disposition.

Que sont-ils au juste?

Les troubles anxieux sont des troubles affectifs qui peuvent nuire au comportement, à la pensée, aux émotions et à la santé physique

de la personne qui en est atteinte. Les chercheurs travaillent activement afin de découvrir l'origine de ces troubles. Nous croyons qu'ils sont causés par la combinaison de facteurs biologiques et la situation personnelle d'un individu comme c'est le cas pour d'autres problèmes de santé comme par exemple les maladies du cœur ou le diabète. Une personne peut souffrir de plus d'un trouble anxieux à la fois. Son trouble anxieux peut également s'accompagner de dépression, de troubles de l'alimentation ou de toxicomanie. Des troubles anxieux et physiques peuvent se présenter en même temps. Il convient alors de soigner aussi l'état physique.

Traitements des troubles anxieux

Les deux principales méthodes utilisées pour traiter les troubles anxieux sont la pharmacothérapie et la thérapie cognitive du comportement (TCC). La combinaison de ces deux thérapies s'est avérée être une méthode de traitement efficace.

Comme la plupart des troubles anxieux ont au moins une cause biologique, des antidépresseurs ou des anxiolytiques sont généralement prescrits. Il est important de se renseigner au sujet des effets secondaires possibles de tout médicament.

Les stratégies thérapeutiques peuvent réduire de manière efficace les symptômes des divers troubles anxieux. Les techniques utilisées comprennent entre autre, la restructuration cognitive qui permet au patient de percevoir et d'interpréter ses pensées anxieuses d'une manière plus rationnelle et moins angoissante. La thérapie d'exposition à divers objets ou situations stressantes en milieu

AVERTISSEMENT : Vous ne retrouverez ici que des informations générales qui n'ont pas pour but de remplacer les conseils professionnels. Si vous croyez avoir besoin de conseils médicaux, veuillez consulter un professionnel de la santé compétent.

contrôlé peut également s'avérer bénéfique pour les patients.

Des techniques de TCC spécifiques ont été développées pour traiter des troubles anxieux particuliers. Par exemple, les personnes ayant un trouble panique peuvent bénéficier d'une rééducation respiratoire. Cette dernière leur permet d'apprendre à ralentir leur respiration et à méditer lorsqu'elles se sentent anxieuses.

Autres approches

Les groupes de soutien et les ressources éducatives peuvent également faire partie du traitement. Les troubles anxieux sont très accablants, tant pour les individus atteints que pour leur famille et leurs amis. Recueillez donc le plus d'informations possible sur votre maladie. Vous aurez ainsi en main tous les outils nécessaires pour vivre avec un trouble anxieux ou vivre avec une personne ayant un tel trouble.

Pour choisir le meilleur traitement, il faut d'abord avoir un diagnostic juste. De nombreuses personnes vivent avec un trouble anxieux pendant une dizaine d'années avant d'être diagnostiquées. Comme les recherches ont démontré qu'un grand nombre de professionnels de la santé ne connaissent pas tous les traitements pouvant enrayer les troubles anxieux, vous devriez songer à aller consulter auprès d'une clinique spécialisée dans ce domaine.

Demandez à votre médecin de vous renseigner sur les traitements spécialisés offerts dans une clinique près de chez vous.

Bref aperçu des troubles anxieux et de leurs symptômes

Trouble panique

Comme son nom le suggère, il s'agit d'un trouble qui se manifeste par des crises de panique inattendues, accompagnées de sentiments d'effroi. Les symptômes physiques peuvent inclure des douleurs thoraciques, des palpitations, un essoufflement, des étourdissements, un malaise abdominal, un sentiment d'irréalité et la peur de mourir. Lorsqu'une personne cherche à éviter les situations qui déclencheront peut-être chez elle une crise de panique, on dit qu'elle a un trouble panique avec agoraphobie.

Phobies

Il existe deux sortes de phobies : la phobie sociale (la peur de situations sociales), et les phobies spécifiques (comme la peur de l'avion, du sang et des hauteurs).

Phobie sociale :

Les personnes ayant une phobie sociale éprouvent une gêne irrationnelle quasi-paralysante face aux situations sociales. L'idée d'être observées ou de faire quelque chose de terriblement embarrassant devant d'autres personnes les terrorise. Cette peur est tellement intense, voire morbide, que ces personnes évitent habituellement les objets ou les situations qui pourraient la déclencher. Par conséquent, leur capacité à mener une vie normale en est grandement réduite.

Phobies spécifiques :

La peur de l'avion, des hauteurs et des grands espaces sont quelques-unes des phobies spécifiques types. Les personnes ayant une phobie spécifique sont accablées de peurs déraisonnables qu'elles ne peuvent maîtriser. Face aux situations qu'elles craignent, ces personnes peuvent éprouver une anxiété et une panique extrême même si elles se rendent compte que leurs peurs sont illogiques.

Trouble de stress post-traumatique

Un trouble de stress post-traumatique peut se présenter à la suite d'une expérience terrifiante ayant causé ou risqué de causer de graves blessures. Les personnes ayant été victimes de viol, de sévices durant leur enfance, d'une guerre ou d'une catastrophe naturelle peuvent également présenter ce trouble. Les principaux symptômes comprennent les rappels d'images (flashbacks) durant lesquels la personne revit l'expérience terrifiante, les cauchemars, la dépression et les sentiments de colère ou d'irritabilité.



Trouble obsessionnel-compulsif

Les personnes ayant ce trouble se sentent constamment envahies par des pensées indésirables (obsessions) ou des ritualismes (compulsions). Ces deux éléments sont tout à fait indépendants de leur volonté. Les obsessions ont habituellement trait à la contamination, au doute (par exemple craindre d'avoir oublié de débrancher le fer à repasser) et aux pensées troublantes à caractère sexuel ou religieux. Les compulsions comprennent le lavage, la vérification, l'organisation et le comptage.

Trouble anxieux généralisé

D'une durée d'au moins six mois, ce trouble se caractérise par une inquiétude exagérée et répétée portant sur les activités quotidiennes de la vie. Durant la période de maladie, la personne est extrêmement inquiète. Elle s'attend au pire même si les autres lui disent qu'il n'y a aucune raison de s'inquiéter. Les symptômes physiques peuvent comprendre la nausée, le tremblement, la fatigue, la tension musculaire ou les maux de tête.

Source : Association canadienne pour la santé mentale
http://www.cmha.ca/bins/content_page.asp?cid=3-94&lang=2

En savoir davantage

Communiquez avec un organisme comme l'Association canadienne pour la santé mentale pour en savoir davantage sur les troubles anxieux, le soutien et les ressources disponibles dans votre région.

Site Internet :
<http://www.cmha.ca/>

Ressources

– **AUTO-PSY Mauricie/Normandie** :

Regroupe les personnes vivant des problèmes de santé mentale afin de développer l'entraide et de se soutenir mutuellement. Offre de l'information afin de sensibiliser le milieu, démystifier la maladie mentale et éliminer les préjugés.

AUTO-PSY Mauricie/Normandie a un point de service à Saint-Tite :

425, St-Philippe
 Saint-Tite (Québec) G0X 3H0
 (418) 365-5762

auto-psynormandie@hotmail.com

– **Association Part-Égale Normandie**

(**APEN**) : Regroupe les personnes handicapées adultes (handicaps physique, psychique ou déficience intellectuelle). Offre des activités d'intégration sociale, de défense des droits et de formation :

301, St-Jacques, Local 210,
 Sainte-Thècle (Québec) G0X 3G0
 (418) 289-3630

apen@globetrotter.net

– **Phobies-Zéro** : Est un groupe de soutien et d'entraide pour les personnes, jeunes ou adultes, souffrant de troubles anxieux incluant le trouble obsessionnel-compulsif. Les services s'adressent également à la famille et aux proches.

Ligne d'écoute : (514) 276-3105

Site Internet :
<http://www.phobies-zero.qc.ca/>

... suite -> Chronique : La maladie mentale

Par Nathalie Guindon, agente de projet et de formation

Le trouble de personnalité limite

Le trouble de personnalité limite est un mode général d'instabilité de l'image de soi, des relations interpersonnelles et de l'humeur. Ce trouble apparaît habituellement au début de l'âge adulte et toucherait plus de femmes que d'hommes. Les symptômes sont très variés et peuvent aller jusqu'à la psychose.

Les caractéristiques du trouble de personnalité limite s'expriment dans quatre sphères : Les rapports interpersonnels, les émotions, l'identité et l'impulsivité.

Les rapports interpersonnels

Les relations interpersonnelles sont habituellement instables et intenses. Elles peuvent être caractérisées par l'alternance d'idéalisation et de dévalorisation excessives. La personne atteinte du trouble de personnalité limite a du mal à supporter la solitude et fait des efforts éffrénés pour éviter les abandons réels ou imaginés.

Les émotions

Une instabilité affective est courante. Elle peut se manifester sous la forme de changements marqués de l'humeur. Le passage

d'une humeur habituelle à la dépression, à l'irritabilité ou à l'anxiété est habituellement de quelques heures et rarement plus de quelques jours, contrairement au trouble bipolaire.

L'identité

Une perturbation marquée et persistante de l'identité est presque toujours présente. Elle est souvent diffuse et caractérisée par une incertitude concernant plusieurs questions fondamentales comme l'image de soi-même, l'orientation sexuelle, les objectifs à long terme, les choix de carrière, le choix des amis ou l'adoption d'un système de valeurs.

L'impulsivité

La personne atteinte a tendance à être impulsive, particulièrement dans les activités comportant des dangers pour elle-même, tels que des achats inconsidérés, un abus de drogues ou d'alcool, une conduite automobile dangereuse.

La répétition de menaces, de gestes ou de conduites suicidaires ou automutilatoires est courante dans les formes les plus sévères du trouble. Ce comportement peut être manipulateur, résulter d'une colère intense ou constituer une réaction à une apathie



Les causes

Il n'y aurait pas de cause biologique ou héréditaire, mais ce serait plutôt d'ordre psychologique et social. La vie de la personne atteinte du trouble de personnalité limite peut être ponctuée de plusieurs hospitalisations dues à la fréquence de ces comportements autodestructeurs qui tendent cependant à s'atténuer avec les années.

Le traitement

L'acceptation et la volonté de retrouver un mode de fonctionnement adéquat sont des facteurs importants de mieux-être. Sans thérapie, ce trouble peut céder la place à d'autres problèmes, comme l'alcoolisme ou la dépression. Une psychothérapie comportementale est efficace. Certains médicaments peuvent aussi être utiles afin de diminuer l'anxiété et contrôler les épisodes psychotiques.

Source : Votre Partenaire, un guide en santé mentale, Le Pont du Suroît, p. 46-47, 2002.

PsychoMédia : Site très complet traitant de la psychologie. Vous y trouverez les actualités de la psychologie, des dossiers, des questionnements personnels, le conseil de la semaine ainsi que de nombreux autres services qui permettent d'entrer en relation écrite avec un psychologue ou d'autres visiteurs.

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

- D'après des données américaines, de 6% à 9% de la population souffre d'un trouble de la personnalité.
- Les troubles de la personnalité prennent plusieurs formes. Leur influence sur les relations interpersonnelles varie de légère à grave.
- Ces troubles apparaissent habituellement à l'adolescence ou au début de la vie adulte.

Source : Rapport sur les maladies mentales au Canada, 111p. Santé Canada, 2002.
http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmacc/index_f.html

Rencontre avec Lucette Gingras

Propos recueillis par Julie Bordeleau, agente de promotion et d'intervention en condition féminine



Comment vous décrire le ravissement que j'ai ressenti en lisant les 3 petits paragraphes qu'a écrit Mme Lucette Gingras de Saint-Tite dans la section Opinions du quotidien Le Nouvelliste du 17-18 février 2007? Elle y parle de l'aile psychiatrique du CHCM, le 8^{ième} comme l'expression populaire l'a baptisé.

À la lecture de ce témoignage, je venais de mettre la touche finale au bulletin de liaison Autour d'Elles de février 2007 où nous tenions une chronique sur la maladie mentale. Pensant à la suite que nous voulions donner à cette chronique, il m'est venu tout de suite à l'idée de rencontrer madame Gingras pour en savoir plus et pour apporter une touche de vécu personnel à ce thème. J'ai donc fait mes devoirs et c'est avec beaucoup de plaisir que je vous offre cette entrevue avec cette femme sensible, ouverte et déterminée qui m'a beaucoup touchée. Je remercie chaleureusement Lucette pour son accueil et son ouverture.

Ses objectifs sont clairs et réalistes : elle espère faire tomber les préjugés, démystifier la maladie mentale et rassurer les gens. Elle choisit des moyens simples, des petits gestes comme son implication bénévole auprès d'associations tel qu'Auto-Psy ou l'Association Part-Égale Normandie.

Sa vision de la maladie

Les grands termes techniques qui nomment la maladie mentale ne sont pour elle que des mots que les médecins ou les fonctionnaires se donnent pour remplir les dossiers médicaux. Ils ne sont pas significatifs pour elle. La maladie mentale, ce sont les moments où elle se replie sur elle-même, coupée du monde.

Bienveillance au 8^e étage

On a tous déjà entendu une petite blague au sujet du 8^e étage du CHCM soit l'étage de la psychiatrie. Mais savez-vous vraiment ce qui se fait là?

J'aimerais vous dire qu'il y existe un continuum de la bienveillance qu'auraient pour vous un père, une mère, un conjoint, un frère, un ami. Le respect, la chaleur humaine, la compétence du personnel en font un petit cocon où l'on peut panser ses plaies, se virer de bord et repartir sur une nouvelle lancée. Ils sont à point.

Merci aux membres du personnel, au médecin qui m'a traité ainsi qu'aux autres patients qui m'ont réchauffée le cœur lors de mon séjour. Cet endroit est, dorénavant, devenu très recommandable.

Lucette Gingras
Saint-Tite

Source : Le Nouvelliste, édition 17-18 février 2007

À l'hôpital

Quand elle est arrivée à l'hôpital, elle était fermée, en proie à une psychose paranoïde. Juste en la faisant dessiner et en dessinant avec elle, l'intervenante l'a accompagnée et est devenue une personne de référence en créant une relation de confiance, un sentiment de sécurité et de respect. Le milieu hospitalier, grâce à la médication appropriée, à la dédramatisation de son état, à l'excellente nourriture et à la patience des préposés, lui a permis de se blottir dans un cocon rassurant et de vivre cet équilibre dans sa vie. « Quand tu commences à vivre des expériences positives, tu reprends des forces. Ça renforce ton soi », affirme-t-elle. « Au début, tu te penses forte mais en vivant la maladie, tu apprends à être forte et tu le deviens vraiment. »

Elle voit même dans les pratiques médicales beaucoup de positif. Par exemple, elle voit que l'usage de la camisole de force a un effet rassurant pour une personne trop éparpillée, trop stimulée lui permettant de revenir en elle-même et de pouvoir bénéficier de l'aide des intervenants. Selon elle, les électrochocs aussi, utilisés en dernier recours, permettent d'arrêter des situations potentiellement dangereuses comme une personne qui ne veut plus manger. À son avis, les médicaments sont un mal nécessaire. Elle croit qu'il faut accepter d'être dépendant des médicaments pour son bien-être même si le sevrage est difficile.

Mme Gingras parle du travail des intervenants : « Ils nous revirent de bord, je te dis, tu ne peux pas rester bloquée dans la mala-

die. Ils ajustent ta médication. Le temps qu'ils font ça, ils te sécurisent, ils te parlent, ils viennent te chercher, ils ne te laissent pas tomber », précise-t-elle avec ardeur.

Elle raconte qu'à la suite des nombreuses plaintes de patients, les soins hospitaliers ont beaucoup changé. La loi pour la protection du malade mental a modifié les rapports aidants/aidés et apporté plus de justice et de respect.

Les préjugés et les tabous

Pour la population en général, elle sent que les gens sont tolérants et ouverts. « Ils croient en toi-même même si tu déranges par des éclats ou que ça sort tout croche. Ils savent que ça peut leur arriver et sont conscients de leur fragilité. - Ta communauté est souvent soutenante, encourageante, protectrice et fière de tes bons coups. » Elle a ressenti davantage les tabous. Les gens veulent bien faire et n'osent pas en parler de peur de blesser la personne malade.

Pour elle, la désinstitutionnalisation a aussi eu des effets très positifs en permettant à la population de connaître la maladie mentale sans en avoir peur.

Un mot sur Auto-psy

Parlant d'Auto-psy situé à Saint-Tite : « C'est mon lieu de ressourcement avec des gens qui ont vécu la même chose. On est hors du monde, cœur à cœur. On vit déjà un miniroyaume où tout le monde partage et s'entraide. - Nous avons besoin des autres. C'est à travers les autres que l'on peut trouver l'équilibre et qu'on sort de son état dépressif. »

Aperçu d'une jeune femme de cœur

Marie-Pier Plamondon a 20 ans. Elle a réalisé un stage d'observation de 30 heures dans le cadre d'un de ses cours en sciences humaines. Nous vous présentons son témoignage sur cette expérience qu'elle a vécue lors de son passage chez nous.

Mon expérience de stage

Durant mon stage à Femmes de Mékinac, j'ai fait la connaissance de six travailleuses exceptionnelles. Elles sont simples, impliquées, intelligentes et ont de grandes idées afin de promouvoir l'intégrité, les droits et le bien-être des autres femmes.

Malheureusement, mon stage n'était que de 30 heures, mais j'ai eu la chance de découvrir ce centre qui m'a appris énormément sur la situation des autres femmes et sur moi-même également. J'ai compris l'importance de

l'existence de cet organisme, car que ce soit pour échanger, se ressourcer ou pour une difficulté quelconque, il y aura toujours quelqu'un pour accompagner ou soutenir les femmes qui s'y présentent.

Enfin, c'est un endroit où toutes les femmes trouveront un accueil chaleureux et une écoute attentive à leurs besoins. Croyez-en mon expérience, c'est un lieu à adopter!

Marie-Pier Plamondon



Merci à toi, Marie-Pier! Merci pour ton ouverture et ta confiance. Comme chaque femme qui a participé à la vie du centre, tu as contribué à faire de Femmes de Mékinac un lieu où chacune se sent libre de s'exprimer, de se confier et d'apporter son soutien aux autres.

Tu as apporté également ce brin de dynamisme propre à la jeunesse qui nous a séduits tout de suite car ton passage au centre a été un vrai rayon de soleil. Nous te souhaitons bonne chance dans tous tes projets!

Bienvenue à toi et à toutes celles qui se présenteront à notre porte!

Toute l'équipe des travailleuses de Femmes de Mékinac

Un cheminement qui témoigne bien de la mission du Centre de femmes

Propos recueillis par Lucie-Claude Gélinas, animatrice intervenante

Lors de la dernière assemblée générale de Femmes de Mékinac (centre de femmes), il y a eu du changement au sein du conseil d'administration. Je veux vous entretenir d'un de ces changements.

Les centres de femmes, comme vous le savez, sont des endroits qui visent à promouvoir l'estime de soi et l'autonomie des femmes. Eh bien, je crois que Madame Diane Francœur, nouvellement impliquée au sein de notre conseil d'administration, nous en donne un bel exemple. En effet, de membre participante à nos activités, elle est passée à administratrice au sein du conseil d'administration de Femmes de Mékinac.

Diane a presque toujours habité à Sainte-Thècle sauf pendant deux ans où elle est allée vivre à Saint-Stanislas. Femme positive qui apprécie la vie et goûte tous les petits bonheurs qui se présentent à elle, Diane aime beaucoup apprendre. C'est ce qui la pousse à suivre une formation en relation humaine de l'Institut de culture personnelle de Québec et une formation par correspondance en comptabilité de l'École de la métropole. Toujours dans le but de poursuivre ce

cheminement, elle participa activement aux activités et formations offertes par le centre de femmes telles qu'Antidote I et II qui visent à développer l'estime de soi et l'autonomie affective. Elle reconnaît volontiers que ces rencontres avec d'autres femmes lui ont permis de s'affirmer et de réaliser qu'elles avaient beaucoup de points en commun.



Diane Francœur, administratrice au conseil de Femmes de Mékinac

(Suite page 11)

(Suite de la page 10)

« Ce cheminement mène vers une meilleure confiance en soi et me soutient vers l'expression de soi. », confie-t-elle.

Diane se décrit comme une personne honnête, fiable et sensible. « J'aime le monde et j'aime écouter et communiquer avec les gens. Je m'occupe en regardant la télé, en écoutant de la musique rétro et j'aime bien cuisiner et tricoter », me dit-elle.

Veuve depuis quelques années, elle a une fille qui lui a donné un petit-fils durant l'été de 2005. Je sens quand elle parle de sa fille et de son petit-fils, une grande fierté de grand-mère. Surtout, je constate comme le fait de voir grandir ce petit bout d'homme la fait se reconnaître en lui et voir toute la vie qui s'exprime.

Voyons maintenant la perception de Diane au sujet de son nouveau rôle au sein du conseil d'administration de Femmes de Mékinac. « J'en suis à ma première expérience comme administratrice et je prends ce rôle à cœur. J'ai commencé à m'informer. Je fais des lectures pour mieux comprendre le rôle d'une administratrice. » Bref, Diane compte bien profiter de son passage au conseil d'administration pour parfaire ses connaissances déjà amorcées lors de son passage comme commis au secrétariat à l'Association Part-Égale Normandie (APEN), association qui regroupe les personnes handicapées.

Quand elle parle du centre de femmes, Diane précise que c'est un lieu chaleureux et accueillant. « Quand on entre au centre de femmes, c'est comme si c'était un deuxième chez-soi. Je m'y sens bien et j'apprécie le respect et la confidentialité qui y règne. - Au centre, je me suis fait de nouvelles amies et j'ai beaucoup appris. Surtout, l'amitié que j'y ai trouvée m'aide à grandir. », affirme-t-elle.

Alors en terminant, je tiens à féliciter Diane pour ce poste d'administratrice. Un grand merci également pour son accueil qui, à son image, était rempli de gentillesse et de douceur.

Lucie-Claude Gélinas

Le Centre de documentation

Par Thérèse Plamondon, réceptionniste archiviste

Les services offerts

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



La collection du Centre de documentation

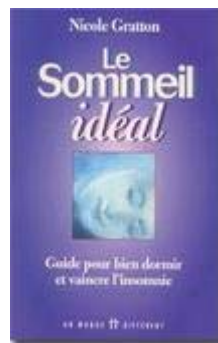
La collection du Centre de documentation, spécialisée en Condition féminine, témoigne du caractère unique de Femmes de Mékinac (centre de femmes), et compte notamment près de 400 documents.

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

Les nouveautés

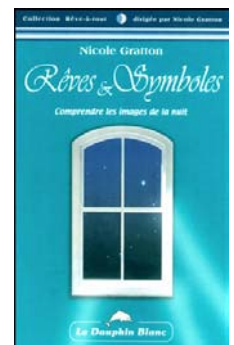
Le sommeil idéal, Guide pour bien dormir et vaincre l'insomnie. Nicole Gratton, 2000. 191 pages.

Dans ce livre, Nicole Gratton nous aide, entre autres, à identifier notre profil de dormeur et fait des liens très intéressants avec notre vie professionnelle et les différents horaires de travail. Travailleurs autonomes, travailleurs de nuit, mères de famille, personnes âgées et insomniaques y trouveront aussi de bons conseils. Cet excellent bouquin contient des trucs afin de contrer le décalage horaire, les nuits blanches ainsi que des moyens de se régénérer rapidement. N'oubliez pas de lire les douze règles pour bien dormir parce que le bonheur... c'est également d'avoir de bonnes nuits de sommeil !



Rêves & Symboles, Comprendre les images de la nuit. Nicole Gratton, 2003. 130 pages.

Un livre incontournable pour tous ceux et celles qui désirent comprendre et utiliser les symboles dans leurs rêves. Nicole Gratton démystifie la prétendue nécessité des dictionnaires de symboles si souvent utilisés par les rêveurs. Elle offre plutôt l'autonomie au lecteur dans sa compréhension et son interprétation de ses propres symboles.





La vie

La vie...

c'est la pluie, c'est le beau temps...

*c'est la rosée du matin et la douceur d'un
coucher de soleil.*

C'est un sourire, une larme...

des souvenirs, des espoirs...

des jours bleus et des jours noirs.

La vie...

c'est toi, c'est moi...

c'est nous, c'est tout.

C'est le souffle Divin...

c'est le plus beau, le plus précieux...

*c'est sacré, respecté... parfois douté et pire
encore!*

La vie...

c'est un changement perpétuel et continu.

*C'est s'adapter, essayer, tomber, se relever,
gagner et échouer.*

*C'est un jeu qui suit les caprices des vagues
et du vent.*

*La vie... n'essaie pas de la prévoir, de la
deviner, de la comprendre ou de la changer.*

La vie, vis-la, au jour le jour...

*avec confiance, courage, optimisme et
amour. Accroche un sourire à tes lèvres;
regarde bien droit devant toi et suis ton
étoile. Des jours merveilleux t'attendent...*

Raymond J. Comeau d.c.
4 janvier 2000

Nouveau magazine féministe : *Authentik* est un nouveau magazine distribué gratuitement (pharmacie Uniprix) à travers la province qui s'adresse principalement aux adolescentes et est réalisé par des adolescentes. 52 pages de fraîcheur et de dynamisme!

Copie Internet : http://www.uniprix.com/2images/docs/authentik_no1.pdf

BEAUTÉ ET TOXICITÉ...

Extrait de *Authentik*, Numéro 1. 2007, page 10

Le rouge à lèvres sous le microscope

par Mireille Casimir, spécialiste beauté

Savais-tu qu'un tube de rouge à lèvres pouvait nuire à ta santé ? Un rouge à lèvres standard contient :

- **Poudre d'aluminium :** Lien possible avec la maladie d'Alzheimer. Peut provoquer une petite maladie de la peau, des gerçures, dessèchements et inflammations des lèvres.
- **BHA et BHT :** Interdits dans les produits alimentaires parce qu'ils causent le cancer de l'estomac.
- **Parfum/fragrance :** Cachent des centaines de produits chimiques qui s'accumulent dans l'organisme. Des expériences prouvent qu'ils créent le cancer chez les animaux.
- **Cire microcristalline :** Peut provoquer des allergies.
- **Gelée de pétrole :** Peut provoquer le cancer.

Surprenant pour un si petit bâton ! On lira bien les ingrédients avant le prochain achat... Les compagnies qui fabriquent les produits cosmétiques connaissent les risques pour la santé, mais préfèrent penser aux profits. Heureusement, les solutions existent : des produits de maquillage naturels. Suffit de chercher un peu.

Conseils pour prendre le contrôle de VOTRE santé cardiaque

- Ne fumez pas.
- Soyez active physiquement.
- Prenez goût à une alimentation plus saine pour le cœur.
- Faites une pause quand la vie devient stressante.
- Demandez à votre médecin de vérifier votre tension artérielle et votre cholestérol sanguin, et apprenez à interpréter les résultats.
- Si vous êtes ménopausée, discutez avec votre médecin de l'indication de l'hormonothérapie dans votre cas.



Guide *La femme Cœur atout d'aujourd'hui*, votre plan d'action pour un cœur en santé :
http://www.becelcanada.com/pdf/HeartSmart_Woman_FR_2007.pdf

Site Internet de BECEL « Aime ton cœur » : www.becelcanada.com

Les victimes de violence conjugale et sexuelle peuvent mettre fin à leur bail

La loi 133 a un an

CORPIQ – 2 avril 2007

Depuis le 1er avril 2006, la loi permet aux victimes et aux victimes potentielles de violence conjugale ou d'agressions à caractère sexuel qui souhaitent quitter leur logement de mettre fin à leur bail. En effet, en vertu de l'article 1974.1 du Code civil, une locataire peut résilier le bail en cours si sa sécurité ou celle d'un enfant qui habite avec elle est menacée, en raison de la violence d'un conjoint ou d'un ancien conjoint ou en raison d'une agression à caractère sexuel, même par un tiers. Il est à noter que la locataire n'est pas obligée d'avoir porté plainte à la police relativement à sa situation.

Un an après l'entrée en vigueur de cette loi, la CORPIQ est rassurée du contrôle qu'a exercé le gouvernement dans les cas qui lui ont été adressés afin de prévenir les abus. En effet, toute demande de résiliation de bail doit traverser un processus d'évaluation qui semble jusqu'ici bien encadré.

Du 1er avril 2006 au 16 mars 2007, 55 demandes d'attestation en vue d'une demande de résiliation de bail ont été adressées au procureur général. De ce nombre, 45 ont été accordées, 3 ont fait l'objet d'un désistement et 7 ont été refusées, notamment pour insuffisance de preuve. La CORPIQ, qui a obtenu ces chiffres lors d'une récente rencontre avec

le ministère de la Justice, est heureuse de constater que le gouvernement a tenu compte de ses préoccupations lors des consultations publiques de 2005.



http://www.corpiq.com/Membre/Contenu/Victimes_violence.pdf

Applications

Quand le bail sera-t-il considéré comme terminé?

La résiliation (fin du bail) prendra effet :

- trois mois après l'envoi de l'avis au propriétaire (pour les bails dont la durée est prévue, par exemple du 1er juillet 2005 au 30 juin 2006);
- un mois après l'envoi de l'avis au propriétaire (pour les bails dont la durée est indéterminée ou de moins de 12 mois);
- à une autre date convenue entre le locataire et le propriétaire, si le logement est reloué ou si le propriétaire est d'accord.

Quelle est la façon de procéder pour mettre fin à son bail en vertu de ces nouvelles dispositions?

La locataire doit envoyer un avis écrit à son propriétaire. Il est toujours conseillé d'envoyer un tel avis par courrier recommandé, ou de le remettre en mains propres au propriétaire en échange de sa signature sur une confirmation. Ainsi, la locataire pourra prouver à la Régie du logement, au besoin, que l'avis a

bien été reçu. L'avis devrait contenir les informations suivantes: La date; Le nom et l'adresse du propriétaire; Le nom et l'adresse de la locataire; Une mention à l'effet que la locataire souhaite résilier son bail parce que sa sécurité ou celle d'un enfant qui habite avec elle est menacée par une situation de violence conjugale ou d'agression à caractère sexuel. Si la locataire ne souhaite pas révéler le motif exact à son propriétaire, elle peut écrire que sa sécurité est menacée « par une des situations prévues à l'article 1974.1 du Code civil du Québec »; La date où la locataire quittera le logement; La date où la résiliation sera effective (Revoir la première question); La signature de la locataire.

Cet avis doit être accompagné d'une attestation (confirmation) à l'effet que la locataire est victime de violence conjugale ou d'une agression ou menace à caractère sexuel. (Voir question suivante).

Comment se procurer une attestation en vue de la résiliation de bail pour motifs de violence ou d'agression sexuelle?

La locataire doit remplir une *Demande d'attestation en vue de la résiliation d'un bail pour*

motifs de violence ou d'agression sexuelle.

La demande doit inclure une déclaration sous serment faite devant un commissaire à l'assermentation (une section du formulaire est prévue à cette fin).

Ce formulaire est disponible:

- auprès d'un service de police;
- dans les centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS);
- Dans les réseaux des maisons et ressources d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale ou pour femmes violentées et en difficulté;
- sur le site Web du ministère de la Justice du Québec : www.justice.gouv.qc.ca/

Une fois remplie, la locataire doit ensuite faire parvenir ce formulaire au bureau du substitut du procureur général du palais de justice :

Palais de justice de Shawinigan
212, Gîeme Rue, Local RC 05
Shawinigan, G0N 8B6

Pour en savoir plus...

www.educaloi.qc.ca/placepublique/dossier40/

Statistiques québécoises sur le cancer

Par Nathalie Guindon, agente de projet et de formation

Selon les statistiques canadiennes sur le cancer pour 2007, on estime que 41 000 nouveaux cas de cancer seront diagnostiqués au Québec. Parmi ce nombre, on décompte 20 100 femmes et 20 900 hommes

tandis qu'on enregistrera 19 500 décès (9 100 femmes et 10 400 hommes).

Les deux types de cancers les plus souvent diagnostiqués au Québec sont les cancers du sein et du poumon. Le cancer du poumon est

toujours la première cause de mortalité par cancer tant chez les femmes que chez les hommes. Le cancer colorectal se situe au deuxième rang.

Source : Société canadienne du cancer, 2007.

Cancers les plus fréquemment diagnostiqués à surveiller

Types de cancer	Principaux facteurs de risque	Principaux signes et symptômes	Recommandations de la Société canadienne du cancer
SEIN En 2007, au Québec, on estime à 5 900 le nombre de femmes qui recevront un diagnostic de cancer du sein et à 1 400 le nombre de celles qui en mourront.	<ul style="list-style-type: none"> • Âge • Antécédents familiaux de cancer du sein • Affections mammaires antérieures • Menstruations précoces et ménopause tardive • Aucune grossesse ou première grossesse après l'âge de 30 ans • Hormonothérapie substitutive • Densité mammaire • Antécédents familiaux de cancers de l'ovaire • Consommation d'alcool • Obésité post-ménopausique • Prise de contraceptifs oraux Lien possible entre le cancer du sein et : <ul style="list-style-type: none"> • Consommation importante d'aliments gras • Manque d'exercice • Tabagisme • Exposition aux composés organochlorés 	<ul style="list-style-type: none"> • Masse ou bosse au sein ou à l'aiselle • Mamelon inversé • Croûte, ulcération ou symptômes de type eczéma sur le mamelon • Écoulement du mamelon • Changement de la taille ou de la forme des seins • Changements de la peau des seins 	Si vous avez plus de 40 ans, passez un examen clinique des seins, effectué par un professionnel de la santé compétent, au moins une fois tous les 2 ans. Si vous avez entre 40 et 49 ans, discutez avec votre médecin de votre risque personnel de cancer du sein ainsi que des avantages et inconvénients de la mammographie. Si vous êtes âgée de 50 à 69 ans, passez une mammographie tous les 2 ans. Si vous avez 70 ans ou plus, demandez à votre médecin ce qu'il vous conseille en matière de dépistage. Songez également à pratiquer l'auto-examen des seins et signalez tout changement à votre médecin.
POUMON En 2007, au Québec, on estime à 3 300 le nombre de femmes et à 4 200 le nombre d'hommes qui recevront un diagnostic de cancer du poumon et à 2 600 et à 3 600 celles et ceux qui en mourront.	<ul style="list-style-type: none"> • Tabagisme • Fumée secondaire • Exposition à des cancérogènes environnementaux • Affections pulmonaires 	<ul style="list-style-type: none"> • Toux ou modification d'une toux existante • Crachats de sang • Inconfort général • Perte d'appétit • Perte de poids • Douleurs thoraciques • Essoufflement • Enrouement • Difficulté à avaler • Pneumonie 	Si vous êtes un fumeur, cessez. Si vous ne fumez pas, évitez la fumée secondaire. À l'heure actuelle, il n'y a pas d'épreuve de dépistage sécuritaire et fiable à recommander pour le cancer du poumon.

Les signes et symptômes indiqués dans ce tableau ne sont pas nécessairement annonciateurs d'un cancer. Pour en avoir le cœur net, il est donc important de consulter un médecin. Ils peuvent se manifester soudainement ou apparaître graduellement avec le temps.

Plus le cancer est dépisté rapidement, meilleures sont les chances de guérison. Le traitement est d'autant plus efficace si la maladie ne s'est pas propagée.

Source : Société canadienne du cancer, 2007.

Activités passées

De la dépendance à l'autonomie affective avec Nathalie Guindon et Francine Larochelle

Au centre de femmes, le lundi 5 février 2007 débutait pour 12 semaines, l'atelier « De la dépendance à l'autonomie affective » que j'ai eu le plaisir d'animer avec Nathalie Guindon.

Ces 12 lundis soir nous ont permis de faire le tour de ce que sont les difficultés affectives, de les définir, de les comprendre, de reconnaître nos besoins, nos limites, de lâcher-prise, de faire confiance et de doser nos attentes, de comprendre la jalousie et d'en faire une querelle constructive, finalement de grandir avec tout ça.



Ces femmes prêtes à se raconter, à nous instruire, à nous faire confiance... au travers des larmes, de rires, de réflexions, de silences nous ont offert le meilleur d'elles-mêmes. Je me sens privilégiée de participer à de telles rencontres et je remercie ces femmes qui continuent leur route en l'engageant de temps en temps avec nous! Au plaisir!

Francine Larochelle



28 février La petite douceur du mois Le scrapbooking

Geneviève Gauthier de *La muse du scrapbook* nous a fait connaître sa passion. En première partie, elle nous a raconté son vécu de femme ainsi que son parcours dans le monde du travail. Fonceuse, dynamique, chaleureuse, elle dégage beaucoup d'énergie. Nous avons gagné beaucoup à la rencontrer. En seconde partie, toutes les participantes ont laissé aller leur créativité en fabriquant une pièce de scrapbooking. Chacune est retournée chez elle avec sa création et cinq beaux prix ont aussi été tirés dans le groupe.

7 février En savoir plus sur vos droits de locataire avec Diane Vermette

Madame Diane Vermette travaille au Comité logement Trois-Rivières depuis plusieurs années et connaît bien les litiges qui peuvent survenir entre un locataire et son propriétaire. Elle a donc bien su répondre aux questionnements des participantes afin qu'elles aient une meilleure connaissance des solutions possibles.

Lucie-Claude Gélinas

22 février Les rêves pour se faciliter la vie avec Micheline Bacon

Toujours aussi populaire, cette assemblée de cuisine a fait « cuisine comble » avec le passage de madame Micheline Bacon, conférencière expérimentée sur les rêves. C'est un univers qui la passionne et c'est avec tout son cœur qu'elle nous a fait entrer dans ce monde afin de nous transmettre les prémices de l'interprétation de nos rêves. Une rencontre qui nous a également permis d'apprendre que nous avons du pouvoir sur la vie qui se déroule dans notre sommeil ainsi que sur les cycles qui le ponctuent.

Lucie-Claude Gélinas

1er mars Rendez-vous gourmand Atelier sur le pain



Pour cet atelier, nous avons eu un chaleureux accueil de la Maison de la famille à Saint-Tite qui nous a permis de rejoindre de nouvelles participantes. De belles grands-mamans se sont occupées des poupons pendant que les mamans cuisinaient le pain. Pour ma part, c'est toujours un grand plaisir de transmettre cette recette simple, facile à réussir. Savoir que cette recette « fait des petits », dans ce cas, des petits pains délicieux, me réjouit.

Lucie-Claude Gélinas

14 mars La petite douceur du mois La cuisine santé de Syl « vie »



Lors de cette soirée, toutes les femmes présentes ont mis la main à la pâte avec Sylvie Trépanier qui nous a fait connaître de nouvelles recettes santé très simples à préparer. Nous avons pu dégusté ensemble ces repas préparés dans un esprit de bonne humeur, d'entraide et de plaisir.

Merci à madame Sylvie Trépanier d'avoir partagé avec nous son histoire de femme entrepreneure ainsi que pour sa générosité de son savoir-faire, de ses connaissances et de sa passion pour la cuisine.

Nathalie Guindon

Nathalie Guindon

... suite -> Activités passées

8 mars

Journée Internationale des femmes 2007

« *Toute l'égalité, l'égalité pour toutes... Mission inachevée!* »

Ce 8 mars, nous avons vécu une merveilleuse Journée internationale de la femme à la Salle Aubin de Sainte-Thècle. Animée par madame Geneviève Bédard, agente culturelle du CLD Mékinac et maître de cérémonie pour l'occasion, madame France Déry, coordonnatrice de Femmes de Mékinac a ouvert cette journée sous le thème « Toute l'égalité, l'égalité pour toutes, mission inachevée » en nous invitant à demeurer vigilantes car bien que les femmes aient fait des gains importants depuis les 60 dernières années, il reste que ceux-ci demeurent fragiles. « Célébrons nos gains mais demeurons solidaires pour faire un monde où l'égalité pour toutes se traduise dans toutes les sphères de la vie des femmes, tant au niveau politique, économique, social que dans les familles! »

En matinée, madame Johanne Doré, humoriste, nous a fait rire avec ses personnages attachants tels que Jeannette, prise avec son test de mammographie et Violette, une aînée réfléchissant sur le rôle des femmes dans la famille pour ne nommer que ceux-là.

Les participantes (et quelques participants) ont eu l'occasion de visiter notre galerie d'art artisanal et de voir quelques merveilles réalisées par nos gens d'ici.

Monsieur Robert Jacob de *Chez Jacob* situé à Saint-Tite nous a servi un délicieux repas chaud.

En après-midi, madame Diane Vermette, du

Comité logement de Trois-Rivières, madame Shirley Richard, de la Table de concertation du mouvement des femmes de la Mauricie travaillant au CANOS et madame France Cormier du Centre d'action bénévole de la région de Shawinigan ont témoigné de leur expérience au septième forum social mondial qui a eu lieu à Nairobi au Kenya. Elles nous ont fait connaître le visage de l'Afrique, les problèmes que les Africains vivent tels que l'excision chez les femmes et le SIDA. Elles sont revenues de leur voyage avec une vision nouvelle et nous ont montré comment les Africains nous en apprennent beaucoup sur la vie : L'art de toucher (Une dimension essentielle de la vie en société là-bas. Les Africains se touchent beaucoup, dansent et chantent tout le temps. Cela explique que le taux de suicide en Afrique soit très bas.), de vivre sans soucis (*Hakouna matata*, comme on dit en Afrique) et de ralentir notre rythme de vie à sa dimension humaine.

Pour couronner le tout, madame Francine Larochelle a fait honneur à la femme en nous par l'entremise de chants alternés par des textes de réflexion qu'elle avait composés pour l'occasion.



Le mot de la fin de madame Solange Fernet-Gervais, présidente de Femmes de Mékinac nous a fait bien rire. Des prix de présence ont également été remis aux heureuses gagnantes.

Somme toute, une journée riche en émotions, facilement entreposable dans la section *Souvenirs illustres* de notre mémoire collective.

Merci à toutes ces femmes qui ont donné d'elles-mêmes. Merci à toutes les femmes et les quelques hommes de cœur de Mékinac qui ont participé à cette journée inoubliable.

Julie Bordeleau

12 avril

*Rendez-vous gourmand
Le millet avec Ginette Gauthier*

Croquettes de millet

- 2 tasses de millet cuit ¹
- 1 gousse d'ail haché finement
- 1 oignon haché finement
- 1 tasse de graines de tournesol moulues
- 1 œuf battu
- ¼ tasse de jus de tomate
- 2 c. à table de sauce tamari
- 1 c. à thé de basilic séché
- 1 c. à table d'assaisonnement style « poulet » ²
- Sel et poivre au goût

Mélanger tous les ingrédients. Former les croquettes sur une plaque à biscuits et cuire au four à 350°F pendant 15 à 20 minutes.

¹ **Cuisson du millet :**

Porter à ébullition 1 tasse d'eau avec un peu de sel, y verser ½ tasse de millet, couvrir et réduire le feu au minimum. Cuire 20 minutes. Donne environ 2 tasses de millet cuit.

² **Assaisonnement poulet :**

- ¹/₃ tasse de levure alimentaire
- 1 c. à thé de poudre d'oignon
- ¾ c. à thé de sel
- ½ c. à thé de paprika
- ½ c. à thé de sauge
- ½ c. à thé de graines de céleri
- ½ c. à thé de thé
- ½ c. à thé de poudre d'ail
- ½ c. à thé de marjolaine



*Vue des participantEs lors
de l'activité du 8 mars 2007 qui s'est
déroulée à la Salle Aubin de Sainte-Thècle*

22 mars

**Rendez-vous gourmand
Les pousses et les germinations**



Apprendre à faire pousser des pousses et des germinations, c'est se cultiver un jardin intérieur. Il nous procure, en plus de sa beauté, une nourriture vivante et remplie de vitamines et de minéraux dont notre corps a tellement besoin pour se maintenir en santé. Simples, peu coûteux et tellement agréables à regarder, ces beaux plateaux de verdure ensoleillent notre demeure.

Lucie-Claude Gélinas

18 avril

**La petite douceur du mois
Vivre avec une personne en perte
d'autonomie, où trouver du soutien?**
Avec Julie Bordeleau

Julie Bordeleau est présidente de l'Association des personnes aidantes naturelles de Mékinac. Lors de cette après-midi, Julie a su créer une atmosphère chaleureuse et amicale où les participantes ont pu échanger sur leurs expériences avec une personne proche en perte d'autonomie. Le climat était propice à l'échange et madame Bordeleau nous a fourni toutes les informations nécessaires aux questionnements qu'une personne aidante naturelle pourrait avoir ainsi que des ressources disponibles et des trucs pour éviter l'épuisement. Ce fut une agréable rencontre intimiste où plusieurs échanges de vécu entre aidantes ont eu lieu. Merci à Julie pour sa générosité et pour le Guide « Prendre soin de moi... tout en prenant soin de l'autre » remis aux participantes.

Nathalie Guindon

19 avril, 3 et 17 mai

**Formation Le mitan de la vie
Regards sur la ménopause**

Lors de ces trois rencontres, il y a eu place à l'échange, au bilan de santé et à l'alimentation en lien avec la ménopause. Un moment d'arrêt que quelques femmes ont osé se donner afin de mieux cerner leurs besoins et leur vécu à ce moment de leur vie. Des rencontres très enrichissantes! Merci à toutes pour votre bonne participation.

Lucie-Claude Gélinas

26 avril

**Savoir dire NON
avec Marguerite Fréchette**

Femme énergique, stimulante et intéressante par son expérience de vie, Marguerite Fréchette a su partager avec nous, dans un atmosphère convivial, des moyens concrets de mieux cerner nos besoins afin de mieux les respecter.

Lucie-Claude Gélinas

10 mai

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

Anita Champagne, cette femme toujours aussi sincère et amoureuse de la vie, a su nous faire vibrer au rythme de la nature dans son petit coin de paradis où elle nous a chaleureusement accueilli. La température aussi a été chaleureuse puisque le mercure a dû atteindre les 25°C, ce qui nous a fait chercher des petits coins d'ombre pour tenir les activités. Une journée de ressourcement où il faisait bon se retrouver!

Lucie-Claude Gélinas

24 mai

**Rendez-vous gourmand
Cuisiner des tartinades santé**

Pour ce dernier rendez-vous gourmand de la saison, j'ai pu montrer comment cuisiner des tartinades santé qu'il est bon d'avoir sous la main afin de se créer des pique-niques ou des repas simples et nourrissants.

Lucie-Claude Gélinas

Groupes Antidote II

À Sainte-Thècle

Lucie-Claude Gélinas et Thérèse Plamondon

En avril dernier prenait fin notre deuxième formation Antidote II. Ce parcours intitulé « Une quête d'amour » alimente l'estime de soi en tant que femme et nous mène au cœur de notre vie affective. Pour une seconde fois, Lucie-Claude et moi avons eu le plaisir et le privilège d'accompagner les participantes à poursuivre le cheminement amorcé avec *Une quête d'identité* (Antidote I). Tout au long de ces dix rencontres hebdomadaires, nous avons vécu ensemble de bons moments d'échange et d'authenticité dans le respect de chacune. J'ai recueilli ces deux témoignages : « Ce que j'ai le plus aimé : les activités et les devoirs qui me permettaient de faire des prises de conscience. » - « Ce qui a contribué à mon confort : la simplicité et l'écoute de chacune. » N'hésitez donc pas à vous inscrire à notre prochaine session d'automne. Seule condition : avoir déjà suivi Antidote I depuis au moins 1 an. Merci à chacune de vous pour votre présence et pour la confiance accordées à votre Centre de femmes.

Thérèse Plamondon, éclairceuse

À Sainte-Geneviève-de-Batiscan

Ce début de printemps 2007 s'est avéré particulièrement radieux pour moi en me permettant de vivre une série d'Antidote II (Une quête d'amour) en compagnie de trois jolies « Madame Quelqu'une ». Ayant complété un an auparavant Antidote I (Une quête d'identité), cette deuxième étape tente d'élargir la vision de l'amour. Chacune d'entre elles a scruté son vécu affectif et favorisé l'accès à son identité profonde en toute liberté et respect. Toujours fidèle à la philosophie Antidote Monde, ces rencontres échanges cultivent l'estime de soi, l'affirmation et le désir de passer à l'action dans un mouvement de solidarité et de soutien mutuel. En plus d'être unique, l'expérience permet de renforcer des liens amicaux et laisse des souvenirs mémorables. Merci à chacune de vous chère « Madame Quelqu'une » pour votre intégrité!

Monique Lachance, éclairceuse

Activités à venir

Journée « Portes ouvertes »

Poursuivant notre réflexion débutée l'an passé concernant cet attachement qui nous lie si intensément à ces collections d'objets, vêtements, meubles, jouets, bibelots, vaisselles qui sont encore beaux, amusants et forts pratiques, que l'on accumule en de nombreux exemplaires, Femmes de Mékinac reprend cette année la formule *Vente de garage* pour sa journée « Portes ouvertes ». De l'animation intérieure et extérieure sera aussi de la partie.

L'activité *Vente de garage* se déroulera à l'extérieur dans la cours arrière du centre située au 211 rue St-Jacques, à Sainte-Thècle de 10 h à 15 h 30 le samedi 22 septembre. Nous prévoyons un chapiteau afin de nous abriter de la pluie. Ainsi, en cas de mauvaise température, la vente de garage se déroulera quand même.

Vous avez jusqu'au 6 septembre pour réserver votre table au coût de 5.00 \$. Ce dépôt de 5\$ sera remis aux participantes membres de Femmes de Mékinac à la fin de la journée.

N'hésitez pas à téléphoner à votre centre de femmes au (418) 289 2588 pour réserver votre table.



Journée nationale des centres de femmes

Colloque « Femmes, Santé et Environnement »

Mardi 2 octobre 2007

Dans le cadre de la Journée nationale des centres de femmes, Femmes de Mékinac a le bonheur de vous inviter à son deuxième colloque. Le thème de cette année sera : « Femmes, santé et environnement ».

Voici un bref aperçu du déroulement du colloque. Les conférences toucheront des sujets comme l'agriculture soutenue par la communauté avec *Les Jardins St-Georges* de Charles Tessier et Sarah Lebel ainsi que l'engagement citoyen par rapport à la protection de l'environnement avec le convivium Slow-Food Vallée de la Batiscan présidé par Johanne Germain. Au moment d'écrire ces lignes, deux autres conférences restent à confirmer. En début d'après-midi, vous pourrez visionner un film documentaire sur le végétarisme *Un repas Végé* réalisé par Sté-

phane Groleau, Sonia Delisle et Mathieu St-Jean, jeunes diplômés de l'Université Laval. Plusieurs kiosques vous donneront la chance de découvrir des produits et des services en lien avec le thème de ce colloque.

Une belle occasion de vous informer et de vous sensibiliser sur la santé et l'environnement, sujets qui seront mis en perspective avec le vécu féminin. Nous espérons vous y retrouver en grand nombre. Vous recevrez plus d'information dès notre retour de vacances.

Ce colloque se déroulera le mardi 2 octobre 2007 de 9 h 15 à 16 h à la Salle Aubin de Sainte-Thècle située au 301 rue St-Jacques. Notez cette date à votre agenda.

Environnement vôtre,
Lucie-Claude Gélinas

IMPORTANT !!!

Nouveau cet automne!

Veillez noter que cette année, certaines activités* auront une inscription obligatoire selon un délai précis.

Vous serez invitée à venir vous inscrire pour les cours, sorties et certains ateliers* durant la **période d'inscription** qui se déroulera du **22 au 27 septembre 2007**.

Il n'y aura pas d'inscriptions à ces ateliers, sorties ou cours après la période d'inscription. Il est de votre responsabilité de vous inscrire dans les délais prévus.

* Ne s'applique pas aux causeries, petites douceurs, assemblées de cuisine ou rendez-vous gourmand.

Recommence

Si tu es las et que la route te paraît longue,
si tu t'aperçois que tu t'es trompé de chemin,
ne perds pas une seconde, gagne du temps!

Recommence!

Si la vie te semble trop absurde,
si tu es déçu par trop de choses
et trop de gens,

Ne cherche pas à comprendre pourquoi...

Recommence!

Si tu as essayé d'aimer et d'être utile,
si tu as connu la pauvreté et ses limites,
ne laisse pas la tâche à moitié faite.

Recommence!

Si les autres te regardent avec reproche,
s'ils sont déçus par toi, irrités,
ne te révolte pas, ne leur demande rien.

Recommence!

Car l'arbre rebourgeonne en oubliant l'hiver,
car le rameau fleurit
sans demander pourquoi,
car l'oiseau fait son nid
sans songer à l'automne,
car la vie est ESPOIR...

Et tout recommence!

Cahier spécial

Johanne Désaulniers,
le portrait d'une femme
déterminée 19

Histoire des
associations de femmes
dans Mékinac 20-21

• Les 90 ans des Cer-
cles de fermières 20

• Cercle des fermières
de Lac-aux-Sables 20

• Le coffre de la
fiancée 20

• Afeas
d'Hervey-Jonction 21

• Afeas
de Sainte-Thècle 21

Mobilisation de la
TROC « Investir dans
l'avenir de TOUS » 21

Parlement des sages
2006 21

Humour :
Tout un politicien! 21

Rétrospectives : Élec-
tions provinciales 2007 22

Possibilité d'élections
scolaires le 4 novembre
2007 22

Rôle des municipalités
pour favoriser l'égalité
femmes-hommes 23



DÉJEUNERS VARIÉS • MENUS DU JOUR

Bistro Jonan

Tél.: (418) 365-4191

441, Notre-Dame
St-Tite, Qc
G0X 3H0

Johanne Désaulniers, prof.

Lundi au vendredi de 7h00 à 16h00

Autour d'Elles

Cahier spécial

Condition féminine

Volets politique et
entrepreneuriat

Page 19



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.

Johanne Désaulniers

Le portrait d'une femme déterminée

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

L'idée de se partir en affaires est surtout dû au hasard. Ayant travaillé depuis l'âge de 15 ans dans le domaine de la restauration comme serveuse (avec un petit aparté de 4 ans chez Boulet en couture), Johanne Désaulniers s'adonne durant ses temps libres à imaginer avec sa collègue de travail comment serait leur restaurant idéal. À leur insu, l'idée prend forme et se concrétise petit à petit. Le 21 février 1995, le rêve devient réalité avec l'inauguration du Bistro JONAN à Saint-Tite. Bien avant que l'on parle de mal bouffe ou de repas santé, elle innove avec une restauration sans friture.

Convaincre le propriétaire de lui louer le local sans limiter son bail durant le Festival Western, convaincre l'institution financière (CLD) de lui accorder un prêt, autant de démarches qui lui permettront de parfaire sa confiance et sa détermination.

Au début, elle travaille 7 jours sur 7 et elles sont deux associées. Après 11 mois, elle se

retrouve seule aux commandes. À ce rythme, l'épuisement la gagne au bout de 2 ans d'opération en solo. Elle ferme de juin à août 1998 pour se refaire une santé et reprend avec encore plus de détermination mais cette fois-ci, en tenant compte de ses besoins. Elle réalise qu'elle n'est pas obligé de travailler autant pour atteindre un rendement acceptable. Elle ne peut pas plaire à tout le monde. « 50% des gens t'aiment pour ton beau sourire et le reste des 50% te détestent et t'envient pour ce même beau sourire. », explique-t-elle. Sa réussite lui est tout attribuable et témoigne de son travail et son courage.

À travers son expérience d'entreprise, elle a pris conscience de ses forces : son positivisme, son amour pour le public, son sens de l'organisation, son sens de l'humour. Choisir une pensée chaque semaine oriente ses actions, balaie tous les obstacles sur son chemin et lui permet de faire confiance à la vie comme elle vient.



En 2003, elle a la chance d'acquérir l'immeuble et d'habiter au deuxième étage de son commerce. Encore, elle a plusieurs idées innovatrices qu'elle garde secrètes pour sa relève.

Cette rencontre m'a inspiré cette pensée : Il n'est jamais trop tard pour réaliser un projet. L'âge importe peu quand on est poussé par cette force tranquille que constitue un rêve.

Merci à Johanne Désaulniers pour cet accueil chaleureux! C'est avec toute mon admiration envers cette femme attachante que je vous invite à passer la visiter au Bistro JONAN à Saint-Tite et imprégnez-vous, vous aussi, de sa douce et joyeuse énergie.

Histoire des associations de femmes dans Mékinac

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

Les 90 ans des Cercles de fermières

Afin de lutter contre l'exode rural apporté par la Première Guerre mondiale, deux agronomes, M. Alphonse Désilets et M. Georges Bouchard créaient en 1915, les Cercles de fermières. Cette association répondait à un besoin très fort chez les femmes de l'époque, soit de briser leur isolement. En plus de se rencontrer, les femmes recevaient aussi toutes sortes d'informations qui leur permettaient de mieux vivre leur quotidien. Entre autres, elles apprenaient diverses techniques artisanales telles que carder, filer et tisser la laine. Elles pouvaient aussi recevoir de l'information en santé comme la vaccination infantile.

Les cercles des fermières forment un vaste réseau de groupes de femmes à la grandeur du Québec. L'Inter Cercle leur permet de rivaliser de façon amicale entre elles et d'exposer leurs œuvres artisanales. À cette occasion, des billets sont en vente afin de participer au tirage au sort du coffre de la fiancée constitué par les plus belles œuvres de chaque fédération.

Actuellement, il y a, à la grandeur de la province, 697 Cercles, regroupés en 25 Fédérations et le mouvement compte plus de 40 000 membres au Québec. Les Cercles des Fermières du Québec n'ont gardé de leur origine que le nom. En effet, seulement 2% des membres aujourd'hui sont de véritables fermières. Présentement, elles se définissent comme des CFQ, cercles de femmes Québécoises qui s'entraident et partagent leur savoir-faire entre elles. Il serait dommage pour notre société de perdre cette richesse que sont les connaissances ancestrales. Merci à toutes celles qui partagent avec les autres générations ce savoir si précieux!

Le coffre de la fiancée

Il existait une coutume à l'époque de la constitution de la société canadienne-française assez jolie, celle du coffre de la fiancée. Vers l'âge de 13 à 14 ans, chaque jeune fille se constituait une réserve des différents articles dont elle aurait besoin dans sa future vie familiale. Le contenu de ce coffre est défini précisément. Il convenait donc de confectionner chaque article et d'en « gréer son trousseau ». La coutume impose de garder secret le contenu de ce coffre jusqu'au jour des noces.

Certaines pièces du coffre de la fiancée représentent des œuvres d'art qui ont une très grande valeur financière. On parle ici de pièces brodées patiemment dont la confection



Source de l'image : <http://www.ouellette001.com/vivre/vivre17.htm>

s'étend sur plusieurs années. Même le coffre, appelé aussi coffre d'espérance, parfois confectionné par le fiancé, constitue une pièce de musée. Il était offert au couple lors de leurs fiançailles. Il demeurait dans la famille pour toujours, utilisé comme banc dans la chambre ou pour aider à monter sur le lit.



Les participantes à un souper Meurtre et Mystère.

Photo : Ghyslaine Arcand

CERCLE DES FERMIERES DE LAC-AUX-SABLES

Fondé en 1939 et incorporé en 1983, le cercle des fermières de Lac-aux-Sables a suivi l'évolution de la société rurale.

Les activités du cercle sont diverses : ateliers de cuisine, couture, tricot, broderie, bricolage, tissage, dentelle, peinture sur tissu, etc. Les membres du cercle se rencontrent une fois par mois, le deuxième mercredi du mois. Parmi les rencontres, on organise un souper « Meurtre et mystère » où chacune, costumée pour l'occasion, joue son rôle comme dans une pièce de théâtre. L'accent est mis sur l'entraide, le partage des connaissances et l'amitié. Le financement de l'organisme se fait par des activités de financement tels que bingo, partie de cartes et exposition locale. En 2009, Le cercle fêtera ses 90 ans.

L'association provinciale publie la revue *L'Actuelle* qui paraît cinq fois par année à quelque 50 000 exemplaires. On y présente des dossiers chauds, des entrevues, des recettes, des patrons d'artisanat, de l'information sur la vie de l'Association et des chroniques.

Si vous désirez en savoir plus sur *Les Cercles de Fermières du Québec*, visitez leur site Internet : www.cfq.qc.ca.

AFEAS DE HERVEY-JONCTION

Groupe dynamique, l'Afeas d'Hervey-Jonction existe depuis 1967 avec déjà 30 membres. En 1998, l'association a été l'instigatrice avec l'Afeas de Sainte-Thècle à la création de la Table sectorielle *condition féminine* qui a pourvu le CLD Mékinac d'un nouveau siège *Condition féminine*. Les deux Afeas ont reçu le prix Azilda-Marchand qui félicite cette initiative. Ce même groupe de femmes a également permis la fondation de Femmes de Mékinac en 1999.

L'Afeas d'Hervey-Jonction, bien qu'ayant apporté beaucoup dans son milieu a fermé en mai 2004.



Danielle Genest de l'Afeas d'Hervey-Jonction, Lise St-Amand de l'Afeas de Sainte-Thècle et Monique Lachance de l'Afeas d'Hervey-Jonction posent fièrement. Absente de la photo : Nathalie Lefebvre de l'Afeas de Sainte-Thècle.

AFEAS DE SAINTE-THÈCLE

Les débuts de l'Afeas de Sainte-Thècle remontent à 1939. Comme ailleurs au Québec, les femmes rurales s'unissent afin de se soutenir et de promouvoir le travail artisanal. En 1966, le Cercle des fermières devient l'Afeas et continue de travailler à l'avancement de la femme dans la société.

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

La mobilisation de la Table Régionale des Organismes communautaires Centre-du-Québec/Mauricie (TROC) s'est poursuivie ce mardi 23 mai au conseil d'administration de l'Agence de santé et des services sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec. Sous la forme du jeu *Le Banquier* de TVA, les 222 organismes communautaires pressent encore l'Agence de verser 1\$ million de plus à la mission des organismes communautaires de la région.

Parlement des sages 2006

Par Louise Trudel-Rompré
participante pour l'AQDR Mékinac



J'ai eu le privilège de participer à la septième législature du Parlement des Sages qui s'est tenue les 11, 12 et 13 septembre 2006 à l'Assemblée nationale du Québec. Cette activité consiste en une simulation des travaux parlementaires de l'Assemblée nationale. En effet tout se passe comme à l'Assemblée nationale : discours, déclaration ministérielle, période de questions, commissions parlementaires, caucus, etc.

Ce parlement très spécial était formé de plus de cent députés, représentant trois groupes parlementaires, soit le parti interventionniste (58), écologiste (29), autonomiste (19) ; quinze ministres formaient le gouvernement, soit onze hommes et quatre femmes. Les travaux ont été marqués par l'étude de deux projets de loi. Le premier s'intitulait « Loi favorisant la création et le maintien de comités de milieu de vie

dans les résidences pour les personnes âgées » et le second « Loi concernant l'hébergement des personnes âgées ». De plus, l'opposition a présenté une motion demandant au Parlement des sages de favoriser et d'appuyer toute initiative permettant aux personnes retraitées qui font partie des régimes de retraite des employés de l'État d'améliorer leur pouvoir d'achat. Ces deux projets de loi et la motion ont été adoptés suite au vote majoritaire des participants.

Lors du débat et de l'adoption du principe de projet de loi favorisant la création et le maintien de comités de milieu de vie dans les résidences pour les personnes âgées, j'ai été désignée, de même qu'une dizaine d'autres participants, pour y faire une intervention. Ce fut facile car un tel projet de loi ne peut qu'être bénéfique pour les aînés.

Ce fut une expérience enrichissante : les députés des trois parties ont présenté des interventions de qualité sur des sujets très actuels. J'encourage les personnes qui seront invitées à participer au prochain Parlement des sages à profiter de cette opportunité qui ne peut qu'être bénéfique pour tous.

Louise T. Rompré

Humour : Tout un politicien !

On fêtait le départ en retraite du curé de la paroisse par un souper d'adieu. Un politicien local était invité pour donner un bref discours. Comme il tardait à arriver, le prêtre décide d'énoncer quelques paroles pour passer le temps.

- « Ma première impression de ma paroisse je l'ai eue avec la première confession que j'ai eu à écouter. J'ai tout de suite pensé que l'évêque m'avait envoyé dans un lieu terrible alors que la première personne me confessa qu'elle avait volé un téléviseur, qu'elle avait volé de l'argent à son père, qu'elle avait aussi volé l'entreprise pour laquelle elle travaillait en plus de tenir des relations sexuelles avec l'épouse de son supérieur. Aussi, à l'occasion, il s'adonnait au trafic de stupéfiants. Et pour terminer, il me confessa qu'il avait transmis une maladie vénérienne à sa propre soeur. J'étais atterré, apeuré, mais avec le temps, je

connus plus de gens et je m'aperçus que tous n'étaient pas ainsi. J'ai vu une paroisse remplie de gens responsables, avec de bonnes valeurs, croyant en la foi. Et c'est pourquoi j'ai vécu les 25 années les plus merveilleuses de mon sacerdoce. »

Sur ces mots arrive le politicien, qui alors prend la parole. Bien sûr, il s'excuse de son retard et commence son élocution :

- « Jamais je n'oublierai le premier jour de l'arrivée du Père dans notre paroisse. En fait, j'ai eu l'honneur d'être le premier à me confesser à lui ! »

Morale de cette histoire ???

N'arrivez jamais en retard!

Source : Humour.com
Merci à madame Carole Gauthier de nous avoir transmis cette histoire

Rétrospectives : Élections provinciales - 26 mars 2007

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

Recul pour les femmes

Source: *Le Nouvelliste* - Jeudi 29 mars 2007.

Elles étaient 39, elles se retrouvent, au lendemain de ces élections générales, seulement 32, sur 125 députés. Les femmes seront, dorénavant, moins bien représentées à l'Assemblée nationale, un recul qui inquiète la Fédération des femmes du Québec et le Conseil du statut de la femme.

« On était, disons, en lente progression, et là, on recule de 5%, souligne Michèle Asselin, présidente de la Fédération des femmes (FFQ). C'est inquiétant, il faut agir. L'égalité homme-femme est une valeur fondamentale au Québec. L'Assemblée nationale devrait être le reflet de notre société. »

L'élection de 41 députés de l'Action démocratique a porté un dur coup à la représentativité féminine. Seulement sept des élus adéquistes sont des femmes, soit 17%. C'est aussi le parti qui présentait le moins de femmes candidates, 26, contre 41 péquistes et 44 libérales. « Il y aura du travail à faire, spécialement dans ce parti (l'ADQ) », soutient la présidente du Conseil du statut de la femme (CSF), Me Christiane Pelchat.

Mais les deux autres formations principales ne sont guère mieux, estime Mme Asselin. Au parti québécois, c'est maintenant 25% de la députation qui est de sexe féminin. Chez les libéraux, un député sur trois est une femme, soit 16 des 48 élus. Le PLQ est le seul parti qui améliore son résultat de 2003, mais en proportion, non en nombre. Au total, ce sont donc les trois quarts des députés qui porteront maintenant la cravate.



Source de l'image :

www.telcf.qc.ca/images/PuceBonhomme.jpg

Évolution de la place des femmes à l'Assemblée nationale du Québec

Élection générale	Nombre d'élues	Pourcentage d'élues
1962	1 / 95	1,0%
1966	1 / 108	0,9%
1970	1 / 108	0,9%
1973	1 / 110	0,9%
1976	5 / 110	4,5%
1981	8 / 122	6,5%
1985	18 / 122	14,8%
1989	23 / 125	18,3%
1994	23 / 125	18,3%
1998	29 / 125	23,2%
2003	38 / 125	30,4%
2007	32 / 125	25,6%

Source : *Les femmes parlementaires depuis 1961, Assemblée nationale et Résultats aux élections du 26 mars 2007.*

Notes :

Au cours de cette période, le nombre de sièges a varié de 95 à 125. Les données ne tiennent pas compte des résultats des élections partielles qui se sont tenues entre les élections générales. Lors des élections partielles de septembre 2004, deux nouvelles élues ont fait leur entrée à l'Assemblée, portant le nombre de femmes à 40, soit 32% des membres.

Comme on peut le voir, la place des femmes à l'Assemblée nationale du Québec a cru graduellement jusqu'en 2007. À ce rythme, il faudra attendre combien d'années pour arriver à l'égalité entre les femmes et les hommes? S'il n'y a pas de recul comme en 2007, la réponse se calcule en dizaine d'années; c'est trop pour les Québécoises!

Source : *Collectif Féminisme et démocratie - La démocratie avec les femmes : Évolution de la place des femmes à l'Assemblée nationale du Québec et comparaison.* Sur Internet : www.feminismmeetdemocratie.ca

Portrait de la représentation des femmes dans les parlements nationaux au 30 juin 2004

Les pays qui comptent le plus de femmes dans leur parlement tels que le Rwanda (48,8% de représentation féminine à son parlement), la Suède (45,3%), le Danemark (38%), la Finlande (37,5%), les Pays-Bas (37,5%) et la Norvège (36,4%) ont un mode de scrutin proportionnel et ont mis de l'avant, de façon formelle ou informelle, des mesures d'accès à l'égalité pour les femmes.

Possibilité d'élections scolaires - 4 novembre

Le 4 novembre 2007, que vous soyez parent ou non, locataire ou propriétaire, si vous avez la qualité d'électrice ou d'électeur, vous serez peut-être appelé·e à élire une personne qui vous représentera au conseil des commissaires. Elle occupera une fonction très importante.

La personne élue commissaire participe à la détermination des priorités politiques, éducatives et administratives de sa commission scolaire comme l'ouverture ou la fermeture d'une école, le choix des services éducatifs à offrir à la population, l'accessibilité au transport scolaire, la gestion du budget et l'établissement du taux de la taxe scolaire. Plusieurs décisions prises par le conseil des commissaires vous touchent directement et contribuent à la construction de la société de demain.

Il vous est également possible d'être cette personne et de vous porter candidate aux élections de ce 4 novembre. Si vous avez besoin d'être soutenue dans cette démarche, contactez-nous. Nous pouvons vous aider.

Directeur général des élections
du Québec :

www.electionsquebec.qc.ca

Le rôle des municipalités pour favoriser l'égalité entre les femmes et les hommes

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

À la dernière parution de notre bulletin Autour d'ELLES, nous vous avons parlé de la politique « Pour que l'égalité de droit devienne une égalité de fait ». Elle a déjà pris racine dans la composition du Conseil des Ministres du gouvernement Charest. Il s'agit du premier conseil des ministres de l'histoire du Québec à être composé d'un nombre égal de femmes et d'hommes. Il est également réjouissant de constater que certains postes ministériels comportant d'importantes responsabilités soient attribuées à des femmes. Cette nouvelle a jeté un baume au cœur de celles qui avaient été très déçues du net recul de la représentation féminine à l'Assemblée Nationale, la représentation féminine étant passée de 31,2% lors de la dissolution de la Chambre à 25,6% au lendemain des élections.

Une préoccupation mondiale

L'égalité entre les femmes et les hommes est une préoccupation mondiale. Elle se retrouve dans les priorités sociales de l'ensemble des pays scandinaves, dans les principes mêmes qui soutiennent l'Union Européenne et dans l'adhésion de bon nombre de municipalités (Montréal entre autres) à la Déclaration de l'IULA en faveur de l'égalité des genres.



L'équité de représentation est fondamentale dans toute société et l'égalité entre les femmes et les hommes demeure une responsabilité qui incombe autant aux hommes qu'aux femmes.

Choisir l'équité

Aucune mesure concrète n'oblige les municipalités à se doter de politique d'équité ou à viser la parité au conseil municipal ou dans les divers commissions et comités par municipaux. Il y a le programme « À égalité

pour décider » du Secrétariat à la condition féminine qui permet de sensibiliser, former et informer les femmes sur l'importance de l'égalité de représentation. Il existe également depuis 2005, un guide intitulé « Administrer vos municipalités en toute équité » réalisé par le Réseau des élues municipales de la Montérégie. Il traite des enjeux suivants :

- Qui décide ?
- Qui utilise nos services ?
- Qui travaille pour nous ?
- Qui est mis en valeur ?
- Comment on planifie ?

Il existe également un fort questionnement sur le développement économique et social des communautés rurales. Plusieurs MRC se dotent de mesures, de politiques en consultant les populations locales. Dans Mékinac, chaque municipalité a été consultée et un forum traitant du développement économique et social de la région a permis aux acteurs du milieu de se doter d'un plan d'action commun.

Obstacles à l'équité

Il n'en demeure pas moins que le fonctionnement actuel ne tend pas à favoriser l'égalité de représentation.

Les obstacles sont nombreux :

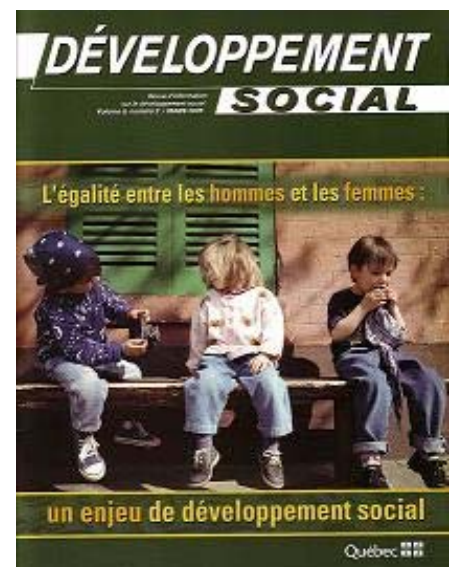
- le très haut taux de vote par acclamation où aucun débat n'est tenu,
- le financement privé des campagnes électorales qui place une très grande pression sur la personne élue ou qui rend impossible pour un candidat de se présenter,
- la très faible rémunération des gens élus dans bon nombre de municipalités moins peuplées et ce, malgré l'importance des dossiers,
- un taux de confiance très bas,
- la non-reconnaissance de l'importance de l'égalité dans la représentation.

Avantages à vivre l'équité

Il existe plusieurs avantages pour une communauté de vivre de façon égalitaire :

- Offrir des services qui répondent aux besoins des femmes et des hommes. Une municipalité ouverte à ces besoins peut offrir une plus grande variété de disciplines sportives à sa population et permet le développement harmonieux du milieu.
- Travailler en toute justice car l'égalité permet une meilleure « rentabilité » économique et sociale sans distorsion philosophique comme prémisse. Chaque genre ne vit pas les mêmes réalités. Si aucune femme ne peut témoigner des réalités féminines, la prise de décision ne tiendra pas compte de ces réalités.
- Offrir à chaque éluE plus d'expérience et de connaissances provenant des autres éluEs, les aidant dans leurs prises de décision.

Inspiré de : Développement social, Volume 5, no. 2, Mars 2005.
L'égalité entre les hommes et les femmes: un enjeu de développement social.



Venez faire connaissance!



Femmes de Mékinac

- Un organisme sans but lucratif qui œuvre 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 :

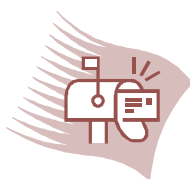


L' R D E S
CENTRES DE
F E M M E S
DU QUÉBEC

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 jeudi
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
Fermée du 4 juin au 4 septembre

Fermeture estivale

Nous serons fermés
du 21 juin au 12 août 2007



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