

## Pour nous joindre

### L'ESSENTIELLE

231, rue Brillon  
Beloeil, Qc  
J3G 2T5



Téléphone : 450 - 467 - 3418  
Télécopieur : 450 - 467 - 1749  
[www.cfessentielle.org](http://www.cfessentielle.org)  
[essentielle@videotron.ca](mailto:essentielle@videotron.ca)



L'R des centres de femmes du Québec

## L'horaire de l'Essentielle

L'Essentielle est ouvert du lundi au jeudi de 8 h 30 à 16 h 30. Il est fermé les lundis après-midis pour la réunion d'équipe et entre 12 h et 13 h 15 à l'exception des mercredis où il est possible de dîner sur place. Apportez votre lunch !

## Qui sommes nous?

L'Essentielle est un lieu d'appartenance géré par et pour les femmes de la Vallée-du-Richelieu et des environs. C'est aussi une porte ouverte aux femmes, quels que soient leurs besoins, leur âge, leur état civil, leur nationalité ou leur orientation sexuelle.

Nous offrons des services aux femmes et un réseau d'éducation et d'actions selon les besoins du milieu. Le Centre intervient sur la condition féminine dans son ensemble.

## Accès Internet

L'Essentielle offre la possibilité d'utiliser des ordinateurs gratuitement pendant les heures d'ouverture.



## CAFÉS RENCONTRES

### FEMMES ET GUERRE

Mercredi 3 octobre, 13 h 30 à 16h 30, avec Martine Eloy

Cet atelier présente un regard féministe sur la question du militarisme et de la guerre. Au-delà des chiffres, des tirs, des avancées et des défaites, quelles sont les conséquences de la guerre sur la vie des femmes ? Quels liens y a-t-il entre le système militaire et le système patriarcal ? En tant que féministes, devrions-nous nous opposer aux politiques guerrières ?

### DROIT DE LA FAMILLE

Mercredi 17 octobre, 13 h 30 à 16 h 30, avec Florence Fouquet et Lili Beka

Inform'elle a vu le jour en 1978. Notre mission est de simplifier en langage clair et compréhensible l'information juridique en droit de la famille. Notre objectif est d'aider les gens à comprendre leurs droits et obligations afin de faciliter leurs démarches juridiques, mais également de les aider à prendre des décisions éclairées. Attention, il est à noter que chez Inform'elle, nous ne donnons pas de conseil juridique. Notre action se situe autour de trois pôles: l'information, la formation et la médiation. Venez nous rencontrer lors du café rencontre pour en savoir plus sur notre organisme et nos actions, nous répondrons avec plaisir à vos questions.

### VIOLENCE CONJUGALE OU CHICANE DE COUPLE

Mercredi 24 octobre 13 h 30 à 16 h 30, avec Catherine Véronneau

Tout le monde peut un jour ou l'autre poser des gestes de violence, donner des coups, crier des bêtises à son partenaire ou claquer des portes, mais est-ce nécessairement de la violence conjugale ? Quels sont les critères qui nous permettent de distinguer la chicane du rapport de pouvoir associé à la violence conjugale ? Une rencontre pour bien distinguer les deux.

### SURVEILLANCE ET PROTECTION DE LA VIE PRIVÉE

Mercredi 21 novembre, 13 h 30 à 16 h 30, avec Martine Eloy

Nous entendons de plus en plus parler de la surveillance qui s'exerce partout. Nos vies sont fichées, nos données personnelles circulent dans l'espace public, la frontière entre le « public » et le « privé » s'estompe. Certaines personnes se consolent en disant, « Cela ne me dérange pas, je n'ai rien à cacher ! » Nous proposons de voir ensemble pourquoi, même si nous n'avons rien à cacher, nous avons tout à craindre.

### BOUCLES ET CHANDELLES

Mercredi 28 novembre, 13 h 30 à 16 h 30, avec JC Chayer

La question de la violence faite aux femmes nous interpelle d'une façon ou d'une autre. Cet atelier est une occasion de faire un geste concret en fabriquant les boucles blanches qui seront distribuées à la population.



## ACTIVITÉ SPÉCIALE

### ATELIER D'AUTODÉFENSE (ACTION) Pour adolescentes de 12 à 17 ans

Samedi 3 novembre de 9 h 30 à 16 h 30 Par le Centre de prévention des agressions de Montréal

Saviez-vous que la plupart des agressions sont commises par des personnes qu'on connaît ? Saviez-vous que les règles de sécurité n'enseignent pas à nos adolescentes comment réagir face à une agression ? Les adolescentes reçoivent toute une panoplie de règles de sécurité : « Ne sors pas seule le soir », « Ne t'habille pas de façon provocante », etc. Ces règles briment leur liberté et ne leur disent pas quoi faire pour se défendre. ACTION leur apprend des stratégies simples et efficaces. Il n'y a pas d'agressions simulées durant l'atelier, et la formatrice est une femme. En une journée, ACTION augmente l'estime et la confiance en soi des adolescentes.



L'ESSENTIELLE

CENTRE DE FEMMES

# ACTIVITÉS AUTOMNE 2018

## JOURNÉE PORTE OUVERTE

Mercredi 12 septembre  
9 h à 16 h 30

*Les activités seront  
présentées à 9 h 30  
et une épluchette  
de blé d'Inde suivra.*

## INSCRIPTIONS

au Centre ou  
par téléphone  
à partir de 11 h

450 - 467 - 3418



## LUNDI

### COMITÉ ACTION

#### Habiter notre territoire en harmonie

18 h 30 à 21 h, à partir du 15 octobre

6 rencontres

Animatrice : Linda Basque

Nous sommes toujours à la recherche de nouvelles participantes ayant le goût de s'impliquer, de se former, de s'outiller et d'échanger. Vous pouvez vous impliquer selon vos disponibilités et à votre rythme. Nous avons plein de beaux projets pour la session. Si vous êtes tout simplement curieuses, n'hésitez pas à participer à une rencontre pour en savoir plus.

### MARCHES EXPLORATOIRES

3 soirs, dates à confirmer

Animatrice : Linda Basque

Organisées par le Comité action, les marches exploratoires se dérouleront dans plusieurs municipalités. Une marche exploratoire, c'est un outil d'analyse différenciée selon les sexes (ADS), qui permet d'identifier et d'évaluer des éléments de l'environnement urbain susceptibles d'occasionner des risques d'agression et d'affecter le sentiment de sécurité des femmes. Ensemble, nous allons identifier ces éléments, puis les transmettre aux instances qui seront en mesure d'effectuer les changements requis. Toutes les femmes sont conviées à y participer.

## DATES À RETENIR

**12 sept.** : Porte ouverte

**13 sept.** : *Engagez-vous pour le communautaire* - action au débat des cheffEs

**19 oct.** : Vigile de solidarité - Nuit des personnes sans abris

**23 oct.** : Jr. nationale des centres de femmes

**5 déc.** : Bilan des participantes

**6 déc.** : Distribution de boucles blanches

**12 déc.** : Fête de Noël



## MERCREDI

### CUISINE COLLECTIVE

9 h à 12 h, 24, 31 octobre, 14, 21, 28 novembre

5 rencontres

Animatrice : Karine Beauvais-Faulkner

Découvrez le plaisir de cuisiner des plats végétariens et goûteux à la portée de toutes. Ensemble, nous réaliserons des recettes abordables avec des ingrédients nourrissants que vous rapporterez ensuite à la maison. Une invitation à mettre la main à la pâte dans le plaisir et la découverte.

### COMITÉ CENTRE DE DOC

9h à 12 h, 10, 17 octobre, 7 novembre

3 rencontres

Animatrice : Jessica Boutin

Un centre de documentation, c'est un lieu de ressourcement, de référence. C'est un petit plus qui peut faire toute la différence dans un centre de femmes. Le Comité centre de doc convie les participantes à une réflexion sur les suites de celui-ci tout en alliant le plaisir à la réflexion.

### L'ACTUALITÉ EN QUESTIONS

13 h 30 à 16 h 30, 10 octobre et 14 novembre

Animatrice : JC Chayer

Faire le tour de l'actualité à partir de neuf questions, n'est-ce pas là une façon simple d'échanger sur les enjeux sociaux et sur ce qui nous anime ? Cet atelier est si populaire qu'il revient régulièrement. À chaque rendez-vous, le Centre accueille une éditorialiste invitée.

## Venez dîner avec nous !

**Tous les mercredis,  
à compter de 12 h, c'est l'occasion de  
briser la routine et de venir casser la  
croûte avec nous.**

**Vous n'avez qu'à apporter  
votre lunch !**



## MERCREDI (suite)

### CINÉ CAUSERIE ENGAGÉ

13 h 30 à 16 h 30, 31 octobre et 7 novembre

Animatrices : Jessica Boutin et JC Chayer

L'occasion idéale d'aller au cinéma à l'Essentielle pour visionner des films et échanger toutes ensemble. Nous regarderons *Invictus*, film de fiction basé sur des faits réels lorsque Nelson Mandela, après 27 ans d'emprisonnement, a été élu à la tête de l'Afrique du Sud et a tenté de changer les mentalités pour sauver sa nation et réconcilier le pays tout entier. Et puis, *La terre vue du coeur*, documentaire autour de Hubert Reeves et Frédéric Lenoir, où scientifiques, auteurs et artistes nous rappellent à quel point la biodiversité est un fascinant et touchant mystère qu'il est vital de préserver. Discussions dans le plaisir et popcorn au menu !

### Point de service de la Clé sur la porte

La Clé sur la Porte, maison d'aide et d'hébergement pour les femmes victimes de violence conjugale et leurs enfants, offre un point de service au Centre de femmes l'Essentielle. **Une intervenante est présente une journée semaine pour des rencontres individuelles.**

La violence conjugale se manifeste bien souvent de façon sournoise et graduelle. Il est important de noter qu'aucune femme n'est à l'abri de vivre un épisode de violence au cours de sa vie. Si vous vivez un malaise dans votre vie de couple, si les paroles ou les comportements de votre conjoint vous blessent, n'hésitez pas à prendre rendez-vous. Nos services sont gratuits et confidentiels.

**Infos : 450 - 774 - 1843**



## JEUDI

### DEVENIR CE QUI EST POTENTIEL EN SOI - DANSE



9 h à 12 h, du 4 octobre au 6 décembre

10 rencontres

Animatrice : Noémie Dubuc

Cet atelier propose des outils, à travers la danse, pour s'actualiser et devenir ce qui est potentiel en soi. Nous tenterons de nous reconnecter à notre corps pour éprouver des sensations positives, nous exprimer librement, libérer ce qui doit l'être et incarner ce dont nous avons besoin. Un espace de bienveillance envers soi et avec les autres, dans le plaisir et le non-jugement. Aucune expérience en danse requise, accessible à toutes. Nous nous adaptons à votre condition physique.

### APPRIVOISER MES PEURS



13 h 30 à 16 h 30, du 4 octobre au 6 décembre

10 rencontres

Animatrice : Denise Julien

La peur fait partie de nous. Elle peut servir d'avertisseur de danger afin de nous sauver la vie. Elle peut également devenir un obstacle à notre bien-être en nous empêchant de faire de nouvelles expériences. Faire la différence entre la peur pour notre survie et la peur basée sur nos préjugés peut être aidant. Au plaisir d'en jaser avec vous !



## SAMEDI

### BIEN VIVRE SA SEXUALITÉ, résistance au plaisir



9 h à 12 h, 27 octobre

Animatrice : Éliane Brockelmaier

Dans cet atelier, il sera possible d'aller plus en profondeur au sujet des raisons qui nous bloquent dans notre affirmation de soi. Nous pourrions élaborer des pistes de solution afin de contrer ces résistances, de cheminer vers le plaisir. À noter qu'il n'est pas nécessaire d'avoir suivi les deux premiers ateliers « Bien vivre sa sexualité » pour participer.