

# ACTIVITÉS PRINTEMPS 2021



L'ESSENTIELLE  
CENTRE DE FEMMES

Ateliers en **ZOOM**  
avec soutien technique  
pour faciliter la  
participation

**INSCRIPTIONS**  
par téléphone à partir  
du jeudi 11 mars

**450 467-3418**



## ACTIVITÉ SPÉCIALE

Pour membres seulement

### RETROUVER LE SENS DU COLLECTIF EN TEMPS DE PANDÉMIE

Le 27 avril de 9 h 30 à 12 h et 13 h à 15 h

Animatrice : Elsa Beaulieu, Carrefour de participation ressourcement formation



En ce contexte de pandémie, nous sommes plus que d'habitude dans l'urgence et cela individualise à la fois la vision des problèmes et les interventions. Par ailleurs, la distanciation amène une perte des milieux de vie des groupes, et de la vie associative. Cela crée une perte de sens : où est le collectif? Où est notre mission de transformation sociale?

Face à cette situation, le CPRF propose un atelier virtuel, incluant une grande pause. Il s'agit d'un espace de réflexion collective et de partage, structuré de manière à favoriser l'accueil du vécu des participantes (individuellement et dans leur organisme), et l'émergence d'une capacité collective de se brancher sur le sens de notre mission de transformation sociale dans ce contexte, par l'échange d'expériences et de pratiques.

## DATES À RETENIR

### Fête des bénévoles:

Désolé mais reportée à l'an prochain.

### Bilan des participantes:

Se fera par courriel et courrier au début du mois de mai.

### Fermeture bilan d'équipe:

10-11 mai

### Fermeture rédaction du rapport d'activités:

17 au 20 mai

### Assemblée générale annuelle:

16 juin

## 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. La violence conjugale se retrouve d'ailleurs dans toutes les classes sociales, peu importe le statut, la nationalité, la religion ou l'orientation sexuelle.

Si vous vivez un malaise dans votre vie de couple, si les paroles ou les comportements de votre partenaire vous blessent, si vous ne vous sentez pas libre, n'hésitez pas à prendre rendez-vous. Venir chercher de l'aide ne vous engage à rien. Nos services sont gratuits et confidentiels.

**Pour infos ou prendre rendez-vous :**

**La Clé sur la Porte, 450 774-1843**

Frais d'appel acceptés

## Pour nous joindre

### Centre de femmes L'ESSENTIELLE

231, rue Brillon

Beloeil, QC

J3G 2T5



Téléphone : 450 467-3418

Télécopieur : 450 467-1749

Courriel : [essentielle@videotron.ca](mailto:essentielle@videotron.ca)

Site Web : [www.cfessentielle.org](http://www.cfessentielle.org)

Facebook : CFEssentielle



L'R des centres de femmes du Québec

## 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.

## 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-midi pour la réunion d'équipe et entre 12 h et 13 h 15.



## ACCOMPAGNEMENT ZOOM

Avec Marie-France Lamarche

Rencontres individuelles pour apprendre à utiliser le logiciel Zoom dans le but de tenir des ateliers en visioconférence. Accompagnement, de l'installation du logiciel jusqu'à la participation à une rencontre. Si vous désirez participer aux visioconférences, mais n'avez pas le matériel nécessaire, ou la connexion Internet, SVP nous contacter.



## MARDI

### CINÉ CAUSERIE ENGAGÉ

13 h 30 à 16 h, le 6 avril

1 rencontre

Animatrices : Joanie Cloutier et JC Chayer

L'occasion idéale d'aller au cinéma avec l'Essentielle pour voir des films engagés et échanger sur les différents enjeux qui y sont soulevés. Nous regarderons un webinaire d'Amnistie internationale sur le racisme systémique dans notre système de santé et services sociaux. Les disparités raciales en matière de santé sont directement liées aux inégalités sociales et économiques - ce n'est pas la race ou l'ethnicité qui est à l'origine d'une mauvaise santé, mais plutôt les structures de notre société qui désavantagent les populations autochtones et racisées.

### L'ACTUALITÉ EN QUESTIONS

13 h 30 à 16 h 30, le 13 avril

1 rencontre

Animatrice : JC Chayer

Faites le tour de l'actualité avec nous à partir de neuf questions. Une façon simple d'échanger sur les enjeux sociaux et sur ce qui nous anime. Un atelier si populaire qu'il revient régulièrement. Chaque rendez-vous, nous accueillons une éditorialiste invitée. Les observatrices sont bienvenues.



## MERCREDI

### 1... 2... 3... ACTION!

18 h 30 à 20 h 30, à partir du 7 avril

5 rencontres

Animatrice : Linda Basque



Vous voulez établir des objectifs réalistes? Vous aimeriez vivre des réussites? Vous voulez partager vos bons coups et vos mauvais coups avec d'autres femmes? Cet atelier a pour but de vous aider à réorganiser votre vie, à mettre en place des objectifs réalistes, à mesurer l'atteinte de ces objectifs et à vivre des réussites, que ce soit dans votre quotidien ou dans le cadre de projets de vie. Avec des exercices pratiques et des outils qui serviront dans plusieurs aspects de votre vie (relations, travail, famille). Cet atelier est aussi un lieu d'apprentissage et d'échanges.

### POUR LE MEILLEUR OU POUR LE PIRE

10 h à 12 h, le 28 avril

1 rencontre

Animatrice : Linda Basque



Atelier de partage pour :

- Échanger sur nos relations
- Vivre un moment privilégié entre femmes
- S'informer sur les ressources et les droits afin de faire des choix appropriés
- Développer des astuces pour se protéger
- Renforcer la confiance en soi

Trucs pour survivre aux moments plus difficiles. Documentation, exercices pratiques, présentation visuelle. Outils simples, matériel éducatif pratique.

### STRESS, ANXIÉTÉ

13 h 30 à 16 h 30, le 28 avril

1 rencontre

Animatrice : Denise Julien



Quoi faire avec ces émotions dérangeantes? Peuvent-elles devenir un signe, un appel à être plus attentive et empathique envers soi-même? En partageant nos expériences, nous apprendrons à distinguer les deux. Nous explorerons les possibilités de mieux vivre dans ce contexte de pandémie si différent de ce que nous avons toujours connu et de quelle façon nous nous en sortons au quotidien.



## JEUDI

### COMITÉ ACTION Femmes engagées pour transformer les résistances en levier

9 h à 12 h, le 1er avril

1 rencontre

Animation : Joanie Cloutier

Dans le cadre des activités de la Marche mondiale des femmes, le Comité Action met en branle son mandat d'éducation populaire et de sensibilisation auprès de la population et des éluEs. Il est de notre devoir de les convaincre de l'absolue nécessité de tenir compte des préoccupations des femmes dans toutes les décisions prises par notre société. Toutes les thématiques de la MMF doivent être considérées : la pauvreté, la violence, la justice climatique, les personnes migrantes ainsi que les droits des femmes autochtones. Prenez part aux étapes de préparation de ce grand événement, qui aura lieu le 17 octobre 2021, afin de décider ensemble des outils pour réussir positivement notre influence.

### EMPATHIE ET PARTAGE

13 h 30 à 16 h 30, à partir du 1er avril

5 rencontres

Animatrice : Denise Julien

Explorons ensemble le pouvoir de l'empathie envers soi et les autres. Cet état d'être empathique nous aide à bâtir un monde meilleur constitué d'ouverture, de bienveillance, de joie et de partage, et à le vivre ici et maintenant.

### RÉSISTONS POUR VIVRE, CRÉONS POUR TRANSFORMER

9 h à 12 h, les 8 et 15 avril

2 rencontres

Animation : Joanie Cloutier

En 2020 avait lieu le lancement de la 5e Marche mondiale des femmes (MMF). Pour des raisons que nous connaissons toutes, la Marche a été reportée en octobre 2021. Deux ateliers de création à propos des revendications relatives au thème de la MMF- Résistons pour vivre, Marchons pour transformer! -, aborderont les enjeux qui touchent la Vallée-du-Richelieu. Par la création d'une œuvre collective ou individuelle illustrant vos réflexions, vous pourrez vous exprimer dans un espace stimulant où le plaisir sera au rendez-vous.



## VENREDI

### PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ ÉMOTIONNELLE

9 h à 11 h 30, à partir du 9 avril

5 rencontres

Animatrice : Catherine Francoeur

Atelier très populaire de retour avec de nouveaux exercices. En cette période de grande solitude et d'insécurité, la santé émotionnelle est mise à rude épreuve. Cet atelier propose des rencontres pour le maintien de la santé globale où il sera également possible de trouver son autonomie émotionnelle et réflexive grâce à des techniques du Journal créatif\*. Dans un cadre bienveillant et en harmonie avec les valeurs féministes, nous expérimenterons différentes façons de faire afin de nous libérer d'une certaine lourdeur quotidienne.

## ACCÈS INTERNET

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



Sur rendez-vous seulement.