



Dans ce numéro :

<i>De participante à militante... où me situer</i>	2
<i>Chroniques d'éducation populaire :</i>	
<i>La consommation</i>	3
<i>Une coupe... un peu différente</i>	4
<i>Madeleine Jarret de Verchères</i>	5
<i>Activités passées</i>	6-9
<i>Formations offertes</i>	9
<i>Un centre de documentation à découvrir</i>	10-11
<i>Activités à venir</i>	12-14
Cahier spécial :	
Condition féminine Volet politique	15-19
<i>Agente en condition féminine : Sarah</i>	15
<i>Le réseautage</i>	16
<i>La réforme du mode de scrutin</i>	16
<i>Une politique d'égalité régionale</i>	19
Élections municipales :	
<i>Un peu d'histoire</i>	17
<i>Vue d'ensemble</i>	17
<i>Place aux candidates</i>	18-19

Un p'tit mot pour vous

Bonjour à toutes,

J'espère que vous avez bien profité de l'été qui fût si merveilleux et que vos réserves d'énergie sont prêtes pour affronter les prochaines saisons qui sont belles, mais un peu plus difficiles à passer. Le Centre de Femmes de Mékinac vous a préparé une programmation d'automne assez variée qui, nous l'espérons, rejoindra vos goûts et intérêts. N'hésitez surtout pas à nous faire part de vos suggestions et commentaires, ils sont toujours constructifs pour nous.

Nous poursuivons toujours les mêmes buts soient : améliorer les conditions de vie des femmes, promouvoir les droits et la place occupée par les femmes dans la société, soutenir les femmes dans leur démar-

che vers une plus grande autonomie affective et financière.

Afin que toutes les femmes de la MRC de Mékinac puissent avoir la possibilité de se rejoindre entre elles, pour 2005-2006, nous recommençons notre tournée dans chacune des municipalités du territoire. Nous vous proposons des activités et des rencontres où les femmes sont toujours les bienvenues et où elles peuvent trouver de l'écoute, un accueil chaleureux et respectueux.

L'automne 2005 sera politiquement parlant fort occupé. Le 6 novembre prochain les citoyennes et les citoyens seront appelés aux urnes, afin de voter aux élections municipales.



lez voter car « *c'est ensemble que les femmes prennent la parole et occupent l'espace qui leur revient.* »

Je vous invite à participer aux activités offertes au Centre de Femmes ou dans une autre municipalité du territoire de Mékinac et à venir nous visiter. Le Centre de Femmes est là pour toutes les femmes de la MRC de Mékinac.

En terminant, je vous souhaite un bel automne et je vous laisse sur une citation de la Comtesse de Genlis « *On s'étonne trop de ce que l'on voit rarement et pas assez de ce que l'on voit tous les jours.* »

Des nouvelles de votre centre de femmes

Cette année, une toute nouvelle équipe est à l'œuvre pour vous donner une année bien remplie. Commençons par les nouvelles figures : Sarah Dontigny, agente de développement en condition féminine et Nathalie Guindon, agente de projet et d'aide au développement de formation. Les autres, Julie Bordeleau, agente de promotion et responsable du site internet, Thérèse Plamondon, réceptionniste archiviste, Lucie-Claude Gélinas, animatrice intervenante, Monique Lachance, secrétaire-administrative et, France Déry, coordonnatrice, complètent l'équipe de travail. Sept fois plus d'idées, sept fois plus de raisons de nous visiter!



Dans Mékinac, plusieurs femmes se présentent afin d'occuper un siège à leur Conseil Municipal.

Donc, le 6 novembre prochain mesdames, faites votre devoir de citoyennes engagées et al-

France Déry
Coordonnatrice
Femmes de Mékinac
(Centre de Femmes)

De participante à militante... où me situer?

Par Lucie-Claude Gélinas

Tiré d'un atelier sur la militance donné par Isabelle Matte lors du congrès 2004 de L'R des centres de femmes

Cette question fait appel comme personne à nos visions du monde, à nos conceptions de la vie. Le pouvoir que l'on a sur sa vie est le premier facteur de bonne santé. Dans les centres de femmes, c'est connu, la notion de travailler à gagner du pouvoir sur sa vie est essentielle. On travaille beaucoup au pouvoir individuel, à l'émancipation des femmes. Ici, les femmes sont des sujets et non des objets. On travaille à ce que les femmes prennent leur place. Mais est-ce aussi important de s'approprier du pouvoir sur sa vie collective?

Selon Diane Matte, cette dimension est certainement aussi nécessaire que la prise de pouvoir individuel. Dans les années 50, par exemple, plusieurs femmes ne voyaient pas l'importance de se libérer de

l'emprise de leur mari, de leur famille. Elles voyaient leur rôle comme celui d'être quasi un instrument au service de la famille. Elles n'existaient pas totalement comme sujet, comme personne.

Aujourd'hui, plusieurs femmes se réalisent comme personne mais avons-nous pris conscience de notre rôle comme « sujet collectif » comme sujet social. Nous avons un pouvoir non seulement sur nous mais sur la collectivité.

Autrefois les femmes vivaient l'emprise du mari, du patron comme une fatalité, et il fallait faire avec. Actuellement plusieurs personnes vivent l'emprise de la société et de l'État, des politiciens, des politiques sociales comme une fatalité, comme une malchance, comme quelque chose que

nous ne pouvons changer. Ne serait-il pas temps de prendre conscience de notre pouvoir de changer les choses? Notre participation démocratique se limite-t-elle à aller voter?

Le pouvoir individuel sur sa vie c'est essentiel, c'est fondamental et il faut y travailler. Mais se limiter à ce seul pouvoir pourrait être comparé à se tenir debout sur une seule jambe. Le pouvoir collectif, c'est l'autre jambe qu'il faut apprendre à déplier et notre société est nettement en arrière sur cette question comme elle l'était en 1950 sur le pouvoir individuel! Le pouvoir des actions collectives est indispensable et fait partie inhérente de nos libérations parce qu'on peut agir sur l'autre partie de nos « oppressions » que par des actions collectives.

Participante

- Quelqu'une qui assiste à une activité pour ce qu'elle y reçoit, y apprend, pour prendre du pouvoir sur sa vie personnelle
- Qui participe en prenant la parole
- Qui réfléchit en lien avec son vécu immédiat et personnel
- Qui peut agir ou non
- Les décisions et actions du groupe ont peu d'impact sur elle
- Qui poursuit une démarche
- Qui est invitée
- Qui souhaite un changement personnel



Militante

- Quelqu'une qui s'implique pour changer une situation collective, pour prendre du pouvoir sur sa vie collective, pour obtenir un changement social
- Qui participe en prenant la parole, peut avoir l'obligation de délibérer et de voter
- Qui réfléchit, en lien avec une problématique sociale
- Qui agit et pose un geste collectif
- Les décisions et actions du groupe déterminent le travail à faire
- Qui décide, s'implique ou valide la démarche proposée
- Qui est invitée et qui invite
- Qui souhaite un changement social

Bonne réflexion !

Chroniques d'éducation populaire

Par Lucie-Claude Gélinas

La consommation responsable

Avec le mouvement de mondialisation qui, depuis quelques années, a envahi le marché de la consommation, avec le protocole de Kyoto qui nous a sensibilisé au phénomène des gaz à effet de serre, avec la commission parlementaire sur le développement durable, avec les catastrophes naturelles qui surviennent de plus en plus souvent, parler de consommation responsable devient tout à fait pertinent.

Mais de quoi parle-t-on au juste? Et quels sont donc les motifs qui nous poussent à consommer différemment?

Consommer de façon responsable, c'est d'abord prendre conscience que nos gestes quotidiens ont une portée et qu'au critère « qualité-prix » qui dicte nos choix de consommatrices averties, nous pouvons ajouter la dimension : « conséquence ».

Les raisons pour lesquelles on décide de regarder de plus près ses habitudes de consommation sont vastes : un plus grand respect de la planète, une bonne intention envers les gens qui produisent ce que nous achetons, un souci d'économie d'énergie, un changement dans nos valeurs qui défait le mythe tant véhiculé que bien matériel égale bonheur. Toutes les raisons sont bonnes.



Six zones clés de questionnement

Les ressources

Quelles ressources naturelles, quelles énergies ont été utilisées pour fabriquer un produit, pour le transporter jusqu'à nous? Sont-elles polluantes?

La commercialisation

Valorise-t-elle des modes d'acquisition plus respectueux ou plus solidaires, comme le commerce équitable, l'achat local, l'agriculture biologique, etc.?

Le type d'entreprise

Offre-t-elle de bonnes conditions de travail à son personnel? Est-ce que des enfants y sont exploités? Ou inversement a-t-elle une mission sociale intéressante à soutenir?

L'utilisation

Est-ce que je peux économiser l'énergie? Employer des produits moins polluants? Appliquer la règle des « 3R » (réduire, réutiliser, recycler)? Est-ce que j'ai recours à des méthodes qui respectent les droits d'auteurs? Ou plus solidaire comme le co-voiturage ou les placements éthiques?

La publicité

Est-elle envahissante ou même douteuse? Cherche-t-elle à élever mon niveau d'endettement?

L'affirmation citoyenne

Il est possible de faire savoir et faire valoir notre opinion par des plaintes auprès des producteurs, des commerçants, organismes ou élus politiques, courrier du lecteur, participation aux marches publiques de dénonciation, etc.

Il ne faut surtout pas oublier qu' « acheter, c'est voter »

Si vous désirez en savoir un peu plus voici quelques adresses Internet :

Réseau québécois pour la simplicité volontaire
www.simplicitevolontaire.org

Développement et paix
www.devp.org

Commerce équitable Oxfam-Québec
www.commerceequitable.com

Recyc-Québec
www.recyc-quebec.gouv.qc.ca

Madeleine Jarret de Verchères

Biographie résumée

Madeleine Jarret de Verchères naquit sur la seigneurie de son père en mars 1678.

Les Iroquois étaient un danger constant car ils bloquaient le commerce principal de La Nouvelle France. En 1692, elle repousse l'attaque d'Iroquois de façon légendaire.

Son père décède en 1700 et à

cause de sa légende, Madeleine hérite de la pension de son père. En 1706, elle se marie avec Pierre-Thomas Tariou de la Pérade. Le couple demeure à Sainte-Anne-de-La-Pérade où Tariou est seigneur.

Ils sont d'un caractère colérique et violent. Ce qui fait en sorte que leurs censitaires ne

les portent pas dans leur cœur. Aussi les fuit-on et cherche-t-on à leur nuire. Elle participe à bon nombre de procès pour défendre ses droits et son honneur ainsi que ceux de son mari.

En 1722, elle sauve son mari de l'attaque de deux Indiens.

Elle décède en août 1747 au Manoir du domaine seigneurial de La Pérade et est inhumée dans l'église de la pa-

roisse de Ste-Anne sous son banc.

Source : André Vachon, *Madeleine de Verchères*, Éditions du Bien public, 1978,
Sur Internet : <http://www.ourroots.ca/f/toc.asp?id=3210>



Madeleine de Verchères : 1678-1747

La légende

Cinq versions de la légende ont été répertoriées. Nous vous rapportons celle qui nous a été racontée lors de notre sortie, le 29 septembre dernier :

Voici qu'un matin d'octobre, Madeleine âgée de quatorze ans est à quelques pas du fort. Sa mère est partie à Montréal ; son père a été appelé à Québec. Il n'y a à l'intérieur des palissades, que des femmes et des enfants et un seul soldat qui veille. Une vingtaine d'habitants sont occupés aux travaux des champs des alentours.

Dans les buissons, des Iroquois sont cachés. Ils observent sans bruit les gens qui vaquent tranquillement à leurs occupations. Soudain, un cri retentit. Un Iroquois se précipite sur Madeleine et l'attrape par le fichu.

Vive comme l'éclair et avec une étonnante présence d'esprit, Madeleine dénoue son fichu et court vers le fort en criant :

- Aux armes !

Elle referme la porte derrière elle et, négligeant les cris des femmes dont les maris sont restés en dehors de la palis-

sade, grimpe sur le bastion où se tient la sentinelle. Sans se démonter un instant elle prend les choses en main : elle coiffe un chapeau d'homme et se déplace rapidement pour donner l'illusion d'un va-et-vient de plusieurs personnes.

Elle mobilise ses petits frères qui font comme elle et fait tirer un coup de canon qui épouvante les assaillants.

Alertés, les autres forts et habitations qui ponctuent les rives du Saint-Laurent jusqu'à Montréal, comprennent son appel à l'aide et envoient un détachement de cent hommes.



Comment est née la légende

Marcel Trudel, professeur émérite de l'Université d'Ottawa, va jusqu'à affirmer que Madeleine de Verchères est la «créatrice de sa propre légende». En effet, à 40 ans d'intervalle, l'héroïne de Verchères fait deux récits de son aventure: dans le premier, elle relate un événement qui n'est pas en soi une action extraordinaire, même si elle est très représentative des périls cou-

tumiers du temps; dans la seconde version (autour de 1732), devenue seigneuresse du fief de La Pérade, elle raconte « ce qu'elle est censée avoir vécu 40 ans plus tôt, mais elle ne peut s'empêcher de se voir à 14 ans comme elle est à 54 ans ». Sans compter que « de ceux qui ont connu l'affaire de près, il n'y en a plus un seul, à part Madeleine elle-même, qui puisse

la contredire. »

Marcel Trudel, « Madeleine de Verchères, créatrice de la propre légende », dans *Mythes et réalités dans l'histoire du Québec*, chap. VII

À partir d'une anecdote, la légende de Madeleine de Verchères est née.

L'aventure des débuts de la Nouvelle-France en terre d'Amérique est remplie de péripéties de ce genre. Mais sont-elles vraies? Sont-elles faus-

ses? Historiens et chroniqueurs contestent certains détails. Il est utile de rappeler qu'en l'absence de registres de l'époque, les seuls documents qui nous restent sont les récits de voyages des explorateurs et des missionnaires. Et ils ont tendance à être parfois un peu fantaisistes.

Source : *Les grandes figures des contes et légendes d'ici* sur Internet : <http://collections.ic.gc.ca/matawinie/figures/Madeleine.html>

Sortie de septembre : Quand l'histoire se raconte...

Vieux presbytère de Batiscan

Une reconstitution historique qui rappelle la vie des curés de campagne au milieu du 19^e siècle. Sous les bons soins d'Adéline, la servante du curé Fréchette personnifiée par notre guide-animatrice, c'est une joie d'entendre raconter les us et coutumes de son époque. Les anecdotes sont au rendez-vous.

Plongées dans les antiquités, Solange nous raconte l'histoire du mot secretaire et l'usage du petit compartiment secret, verrouillé du meuble.

Adéline poursuit son récit avec les déboires du curé Fréchette dans ses entreprises, comment on accueillait les « quêteux », la vie quotidienne (cuisine, dormir l'hiver, le stage des vicaires) et aussi l'histoire des bâtiments jusqu'à nos jours.

Les objets exposés sont magnifiques et l'animation de notre Adéline les fait devenir vivants devant nos yeux ébahis.

Une sortie riche et intense qu'on n'oubliera pas de sitôt.



Vieux presbytère de Batiscan

Domaine seigneurial Sainte-Anne, site Madeleine de Verchères



Domaine seigneurial Sainte-Anne, site Madeleine de Verchères à Sainte-Anne-de-la-pérade

Le Domaine seigneurial Sainte-Anne a traversé de nombreuses pages de l'histoire du Québec. De la Nouvelle-France au 20^e siècle, il s'est transformé au gré des époques et des gens qui l'ont habité.

L'histoire nous est raconté par Madeleine de Verchères en personne (notre Adéline de ce matin). Elle nous raconte la vie de la fouguese Madeleine de

Verchères, seigneuresse de Sainte-Anne entre 1706 et 1747. Ensuite, d'Elizabeth Hale, l'épouse bourgeoise d'un politicien, mais aussi une artiste à qui l'on doit de nombreux croquis du village. Et pour finir, Honoré Mercier - Premier ministre du Québec à la fin du 19^e siècle - qui fit du manoir sa résidence secondaire.

Église de Sainte Anne

Un petit arrêt surprise offert par la pluie.

Comme nous n'avons pas eu la chance de visiter les jardins et les alentours des sites à cause des averses, nous rencontrons le père Gingras (père de famille...) qui nous raconte l'église dans tous ses détails.

Les familles réservaient le dessous de leur banc pour inhumier les personnes décédées de leur famille. Les détails architecturaux des ornements et des structures sont tant de richesses à raconter, tant de beautés à regarder. Une petite halte pour se recueillir en cette journée de grisaille qui n'avait rien de triste.



Église de Sainte Anne à Sainte-Anne-de-la-pérade

Sortie de septembre : Quand l'histoire prend vie...



La mort du juste :
Adéline nous raconte comment l'homme juste sera récompensé au ciel.

B
A
T
I
S
C
A
N



La mort du pécheur :
- Pécheur, songe à la fin qui t'attend , tremble , et si tu veux fuir les souffrances éternelles , arrête à temps la vengeance de Dieu par un sincère repentir et une pénitence qui te fasse mériter le pardon de tes fautes.



La vue des ruines de la maison originale

D
O
M
A
I
N
E



Un domaine magnifique empli d'arbres et de fleurs



Sacré coeur



Intérieur magnifique



En bois sculpté... Splendide!

Lundi 17 octobre : La Charte mondiale des femmes



Le 17 octobre dernier, nous étions un petit groupe d'une dizaine de femmes à marcher dans les rues de Sainte-Thècle et à participer aux 24 heures de solidarité féministe se déroulant à travers le monde entier.

Quel groupe! Durant le dîner, les discussions ont été tellement riches que j'en avais des frissons. Que dire de ces femmes qui, avec des vécus si différents, s'ouvraient aux valeurs de la Charte mondiale des femmes pour l'humanité avec tant d'enthousiasme. Merci à *Buffet Christine Auger* d'Hérouxville pour le délicieux repas.

Par Julie Bordeleau

Des formations et encore plus...

La formation ANTIDOTE

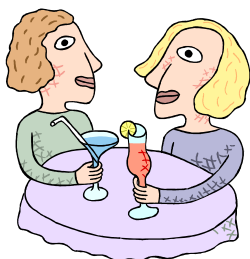
PROGRAMME ANTIDOTE 1 : UNE QUÊTE D'IDENTITÉ

Une série de 10 rencontres qui, par des jeux, contes et échanges créatifs, permettent de découvrir notre potentiel et notre identité ainsi qu'à renforcer l'estime de soi et la capacité d'affirmation.

Le programme est un outil éducatif qui vise le développement de la personne dans ses relations avec elle-même, les autres, ainsi qu'une prise de conscience sur la place qu'elle occupe au sein de la société. L'histoire d'Antidote est une histoire de femmes, elle nous relie à toutes celles qui, avant nous, ont fait une marque dans le temps.

Si vous avez envie de participer à la formation **ANTIDOTE**, Femmes de Mékinac, votre centre de femmes, vous offre une session de 10 rencontres gratuites qui débutera à l'automne. Elles débuteront dès que le nombre d'inscription sera suffisant, soit entre 6 et 10 participantes.

Inscrivez-vous au 289-2588.



Groupe d'entraide sur la ménopause

Série de 3 rencontres qui ont pour but de vous informer sur cette étape souvent mal menée dans la vie d'une femme. Plusieurs sujets seront abordés et nous tenterons ensemble de mieux cerner les transformations et les façons de s'y adapter. Il reste des places, inscrivez-vous au 289-2588.



Un centre de documentation à découvrir

Le Centre de Femmes de Mékinac, vous invite à découvrir son Centre de documentation spécialisé en condition féminine.

Vous y trouverez de nombreuses publications permettant de vous familiariser avec l'histoire des femmes et leurs réalisations.

Il est également possible d'emprunter gratuitement ou de consulter sur place des livres de références, des périodiques, des cassettes vidéo.

Bienvenue à toutes !

Nos nouveautés

Des œuvres de Simone de Beauvoir

L'invitée (roman), Gallimard, 1943, 511 pages.

Une mort très douce (récit), Éditions Gallimard, 1964, 157 pages.

Les belles images (roman), Éditions Gallimard, 1966, 189 pages.

Le deuxième sexe I (essais-littérature), Éditions Gallimard, 1949, 408 pages.

Le deuxième sexe II (essais-littérature), Éditions Gallimard 1949, 654 pages.

Biographie

Simone Monet Chartrand

Ma vie comme rivière Tome I (récit autobiographique 1919-1942), Les Éditions du remue-ménage inc., 1981, 285 pages.

Ma vie comme rivière Tome II (récit autobiographique 1939-1949), Les Éditions du remue-ménage inc., 1982, 353 pages.

Hypersexualisation des petites filles

Jocelyne Robert

Le sexe en mal d'amour, de la révolution sexuelle à la régression érotique, Éditions de l'Homme, 2005, 226 pages.

Perception de la femme

Mrs Dale Carnegie

Comment aider son mari à réussir dans la vie, 1961, 237 pages.

Femmes et politique

Manon Tremblay

Des femmes au Parlement : Une stratégie féministe?, Les Éditions du remue-ménage, 1999, 314 pages.

Manon Tremblay et Caroline Andrew

Femmes et représentation politique au Québec et au Canada, Les Éditions du remue-ménage, 1997, 276 pages.

Diane Lamoureux

Citoyennes? Femmes, droit de vote et démocratie, Les Éditions du remue-ménage, 1989, 195 pages.

Chantal Maillé

Cherchez la femme (Trente ans de débats constitutionnels au Québec), Les Éditions du remue-ménage, 2002, 205 pages.

Anne Quéniart et Julie Jacques

Apolitiques, les jeunes femmes ?, Les Éditions du remue-ménage, 2004, 154 pages.

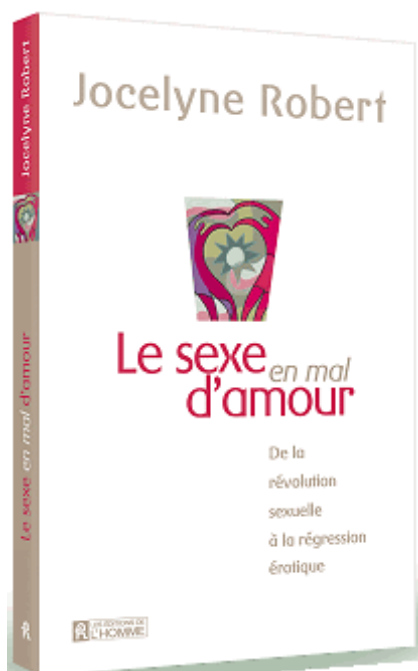
Évelyne Tardy

Les femmes et les conseils municipaux du Québec (essais), Éditions Hurtubise, 2002, 175 pages.

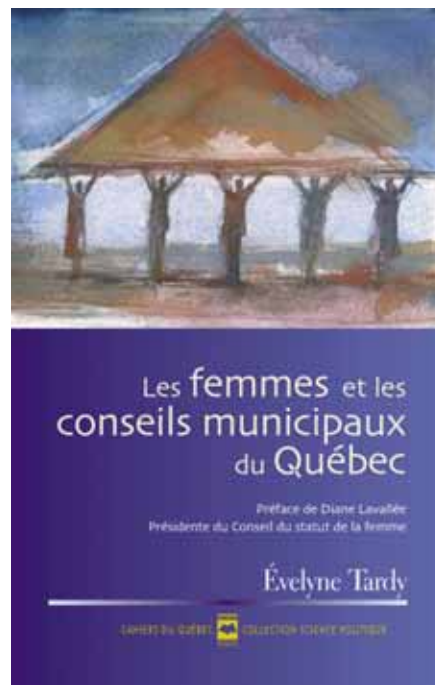


Jocelyne Robert

Le sexe en mal d'amour

**Évelyne Tardy**

Les femmes et les conseils municipaux du Québec



Par Nathalie Guindon

Il me fait plaisir de vous partager mes impressions suite à la lecture de ce livre.

Personnellement cette lecture m'a touchée. J'ai apprécié le ton que Mme Robert lui a donné. Dans un langage d'aujourd'hui, ce livre est un cri d'alarme à la société où le sens des valeurs a pratiquement perdu sa place dans les relations.

Extraits :

« Pour certaines femmes, l'investissement des femmes dans la porno est vu comme un repositionnement du féminisme », page 36.

« Cessez de toucher et d'être touché, c'est cesser de se sentir vivant et existant, accepté, accueilli, écouté et entendu. C'est aussi cesser de croire qu'on compte pour quelqu'un », page 158.

« Près d'une personne sur deux est célibataire. On prend le temps de s'entraîner physiquement, de se recycler pour son travail, de passer des heures chez le coiffeur, l'esthéticienne, s'isoler pendant des semaines à la suite d'une chirurgie, de lire et rester culturellement in, mais trouve-t-on le temps et la générosité nécessaire pour investir le lien amoureux? », page 121.

Jocelyne Robert, *Le sexe en mal d'amour, de la révolution sexuelle à la régression*, Les Éditions de l'Homme, 2005, 226 pages

Par Julie Bordeleau

J'ai lu les résultats de la recherche de Mme Tardy sur la représentation des femmes en politique municipale. J'aime les recherches. Celle-ci m'a intéressée grandement.

On s'inquiète souvent des répercussions de la sous-représentation des femmes dans la vie politique municipale et surtout depuis que le gouvernement a déclaré son intention de réduire le nombre de municipalités et de donner plus de pouvoir à celles-ci. En lisant cette recherche, j'ai réalisé toute l'importance d'une juste représentation des femmes en politique.

Extraits :

« ... nous pensons aussi qu'il faut davantage qu'une représentation numérique pour apporter des changements significatifs dans la situation des femmes dans nos sociétés. La parité de représentation des femmes est une condition nécessaire, mais pas suffisante! », p. 132

« ... la socialisation dans la famille a des répercussions non seulement sur le choix de faire ou non de la politique, mais qu'elle influence particulièrement les perceptions des filles, surtout si cette socialisation va à l'encontre des stéréotypes et modèles habituellement proposés. », p. 144

Évelyne Tardy, *Les femmes et les conseils municipaux du Québec*, Éditions Hurtubise, 2002, 175 pages

Activités à venir

Blandine Soulmana

Conférence : Message d'espoir pour trouver son bonheur

En collaboration avec l'A.F.É.A.S. de Sainte-Thècle
et la Bibliothèque municipale de Sainte-Thècle

Le 23 novembre 2005 à 19h30 à la Salle Aubin de Sainte-Thècle



Avec l'aide de Claire Caron, elle a écrit le livre *La Biche* racontant sa vie : mariée à l'âge de 15 ans à Hassan, un mari violent, elle a donné naissance à un fils, qui lui a été rapidement enlevé par son mari, mais qu'elle a heureusement fini par retrouver 17 ans plus tard, après maints efforts. Munie de son témoignage de vie, Blandine Soulmana nous raconte comment après avoir vécu les pires violences, elle a réussi à trouver le chemin de la paix et du bonheur.

Depuis la parution de son livre, elle a participé à plusieurs émissions de télévision et elle présente sa conférence au Québec, sa terre d'adoption.

THÈMES PROPOSÉS

- L'importance de parler de sa souffrance.
- Trouver le chemin pour se reconstruire.
- Décider pour soi-même.
- La culpabilisation.
- La reconstruction de son estime.
- Le pardon ... et pourquoi ?
- Développer l'optimisme.
- Comment retrouver l'enthousiasme de vivre.
- Comment on arrive à pardonner.
- Trouver enfin la joie de vivre.
- Motivation pour grandir dans l'amour de soi.

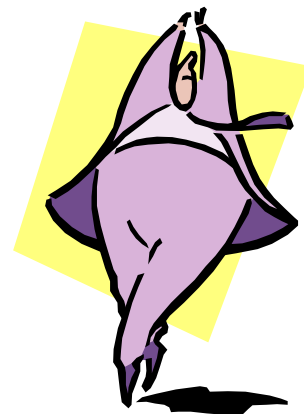
Nouveau : La petite douceur du mois

Chaque mois, une femme chef de PME viendra nous parler de son entreprise. Lors de sa visite, elle nous entretiendra des différentes étapes qui lui ont permis de réaliser son rêve.

Son témoignage nous permettra de découvrir sa détermination, sa pas-

sion ainsi que de bénéficier de ses nombreux conseils.

Dans une ambiance chaleureuse et amicale, une des participantes profitera des services offerts par notre invitée d'où l'appellation « *Petite douceur du mois* ».



Mercredi 26 octobre à 19h : Pauline Thibault

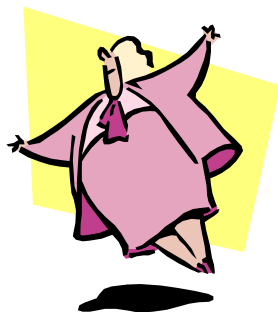


Notre invitée, ce mois-ci, sera madame Pauline Thibault, propriétaire du Centre Gaieté Nature à Sainte-Thècle. Elle viendra nous raconter son parcours qui lui a permis de réaliser son rêve. Elle nous fera découvrir la gamme complète de ses produits naturels et ses bienfaits. Venez découvrir une femme d'ici, une

femme d'affaires, une femme de cœur. L'une d'entre vous se méritera « une petite douceur du mois » lors de cette soirée qui se déroulera dans une ambiance chaleureuse. C'est un rendez-vous à votre centre de femmes. Bienvenue à toutes!

Pour réservation :
289-2588

Mercredi 16 novembre à 13h : Sandra Veillette



Quoi de mieux qu'un après-midi de novembre pour se faire dorloter. Madame Sandra Veillette, jeune femme entrepreneure, viendra nous parler de son commerce *Aux petits pieds douilletts* situé à Saint-Tite. Elle nous entretiendra des démarches qui l'ont conduite à démarrer son entreprise. Par la même

occasion, elle nous donnera de précieux conseils à prodiguer au confort de nos pieds. Une femme parmi vous se verra offrir un soin de pieds lors de cet après-midi et un certificat cadeau sera offert par tirage au sort parmi les participantes.

Au plaisir de partager!



Activités à venir

Octobre

Mercredi le 26 octobre

La petite douceur du mois

Invitée
Pauline Thibault
du Centre Gaieté Nature

Au Centre de femmes de 19h à 21h

Lundi le 31 octobre

Assemblée de cuisine

Visionnement du film *Le calendrier des girls* suivi d'une discussion
Venez déguiser, c'est Halloween !

Dîner 2\$

Au Centre de femmes de 9h30 à 13h

Novembre

Mercredi le 2 novembre
Causerie-Atelier-Femmes-Échange

Oser agir... cesser d'attendre
Avec Ginette Déziel,
consultante en relation d'aide

Au Centre de femmes
de 13h à 15h30

Jeudi le 3 novembre
Rendez-vous gourmand

Atelier sur le pain

Au Centre Robert-Crête
de St-Séverin
De 13h à 16h

Mercredi le 9 novembre
Causerie-Atelier-Femmes-Échange

Autour de moi,
3 personnes sur 10 sont
homosexuelles

Avec Sylvie Dufresne du
Centre de santé des femmes Mauricie
(Trois-Rivières)

Au Centre Robert-Crête de St-Séverin
De 19h à 21h

Jeudi le 10 novembre
Rendez-vous gourmand

Dépannage maison : L'électricité
Avec Maryse Durocher de St-Séverin

Au Centre de femmes de 13h à 15h30

Mercredi le 16 novembre
La petite douceur du mois

Invitée
Sandra Veillette de
« Aux petits pieds douilletts »

Au Centre de femmes de 13h à 15h30

Jeudis les 17 et 24 novembre
Ateliers Auto massage

Avec Anita Champagne

Au Centre de femmes de 13h à 15h30

Mercredi le 23 novembre
Conférence sur la violence

Avec Blandine Soulmana
En collaboration avec
l'A.F.É.A.S. de Sainte-Thècle
et la Bibliothèque municipale de
Sainte-Thècle

Contribution volontaire suggéré de 10\$
À la Salle Aubin de Ste-Thècle à 19h30

Mercredi le 30 novembre
Assemblée de cuisine

L'Homéopathie
avec Sophie Morin

Déjeuner 2\$
Au Centre de femmes de 9h30 à 11h

Décembre

Jeudi le 1^{er} décembre
Rendez-vous gourmand

Atelier de fabrication de savon
Une idée cadeau pour Noël

Au Centre de femmes de 13h à 15h30

Vendredi le 9 décembre
Souper des Fêtes

Un brin de folie
Avec Guylaine Lavigne
humoriste animatrice

Lieu et heure à
déterminer

