



Dans ce numéro

Un code de vie pour mieux vivre ensemble	2
Les Travailleuses	2
Conseil d'administration	2
Des nouvelles du centre	3
• Journée à la piscine à vague	3
• Journée Portes ouvertes	3
• Journée Mieux-être des centres de femmes Mauricie / Centre-du-Québec	3
• Spectacle ELLES	3
Marche mondiale des femmes	4-5
• Un mois est déjà passé depuis le 18 octobre	4-5
• Écris mon nom sur ma jambe, maman...	5
Les enjeux concernant les conditions de vie des femmes	6-7
Mon OSBL n'est pas un lobby	7
Dix jours pour changer la trajectoire de sa vie	7
Femmes et changements climatiques	8
En grève pour une vraie justice sociale!	9
Centre de documentation	10-11
Le joug de la peur	12-13
Petit éditorial du jour	13
Blandine Soulmana	14
Activités 2025	15
Je suis une femme	15
Solidaires contre la violence	15
Volets Entrepreneuriat et Politique	16-19
Martine Richard : un modèle d'authenticité et de dynamisme	16-17
Mille mercis à nos partenaires financiers	19

*Chère lectrice, chère membre,
cher lecteur, cher partenaire,*

Un espace pour exister, partager, parler et écouter, être en transparence. Une transparence qui nous permet de nous regarder, de nous refléter les unes dans les autres, une transparence qui nous permet de commencer notre tissage d'harmonie, de guérison, d'abondance et de complicité.

Un espace, une grotte, une étreinte, une écoute, une danse.

Un espace pour exister, chacune dans la magnifique spécificité de son être, afin que nous puissions ensemble tisser — et détisser — notre toile, forte et résistante, mais aussi douce et chaleureuse.

Merci au centre de femmes.

Merci à ses gardiennes, à ses collaboratrices, danseuses, écouteuses, chanteuses, lectrices.

Merci Femmes de Mékinac,

Sandra Araujo, administratrice



Un code de vie pour mieux vivre ensemble

Le présent code de vie de *Femmes de Mékinac* est un contrat collectif liant toutes les personnes fréquentant le Centre. Toutes les membres, travailleuses, participantes et administratrices, doivent respecter la mission, les valeurs féministes et le code de vie du Centre.

Le code d'éthique reflète l'âme de *Femmes de Mékinac*. Il énonce notre mission qui est d'améliorer les conditions de vie des femmes du territoire, décrit nos valeurs, exprime les fondements de l'approche féministe et établit les responsabilités des différentes actrices du Centre. Ce code s'inspire de la Base d'Unité Politique de *L'R des centres de femmes du Québec*. Faire partie de ce regroupement implique d'offrir aux femmes de tous âges et de toutes conditions, un milieu de vie leur permettant de briser l'isolement, de s'entraider, d'améliorer leur qualité de vie et de devenir plus autonome.

Il pose les jalons pour un mieux-vivre ensemble et met en lumière les valeurs auxquelles adhère le Centre de femmes, *Femmes de Mékinac*.

Nos valeurs

Le **RESPECT** des différences sous-entend l'accueil de l'autre sans jugement, dans ses opinions, son mode de vie et ses valeurs.

La **LOYAUTÉ** qui implique la fidélité face à nos engagements et le respect de l'approche féministe valorisant l'égalité entre toutes.

L'**AUTONOMIE**, qui est la capacité de décider par soi-même de ce qui est mieux pour soi car nous croyons que chaque femme

porte en elle ses propres solutions.

La **SOLIDARITÉ** qui vise à porter assistance à toutes les femmes.

La **JUSTICE** qui assure la reconnaissance et le respect des droits de chacune.

Les valeurs de notre corporation favorisent l'établissement de relations respectueuses, harmonieuses et saines.

Responsabilités des femmes fréquentant le centre

- Respecter la mission, les valeurs et les objectifs du Centre;
- Respecter le code de vie;
- Maintenir un climat paisible et positif;
- Apprendre à nommer ses malaises, ses insatisfactions et ses désaccords tout en respectant l'autre;
- Éviter de déranger les autres en parlant fort;
- Respecter les tours de parole, ne pas couper ni monopoliser la conversation;
- S'abstenir de commérages ou de dénigrements;
- Éviter de chuchoter lors des présentations;

- Respecter la confidentialité;
- S'abstenir de propagande politique ou religieuse;
- Éviter les propos racistes ou sexistes;
- Respecter les compétences et les limites des travailleuses;
- Respecter ses engagements;
- Informer le Centre si la participante ne peut être présente à l'activité qu'elle soit payante ou non.

Le non-respect du code de vie peut entraîner un avertissement et aller jusqu'à l'expulsion.

Les Travailleuses

Amélie Bergeron
Coordonnatrice

Nathalie Guindon
Animatrice et
intervenante
en milieu de vie

Thérèse Plamondon
Agente à l'accueil et
à l'administration

Julie Bordeleau
Agente de promotion



Conseil d'administration

Sylvie St-Onge
Présidente

Julie Bertrand
Vice-présidente

Danielle Audy
Secrétaire-Trésorière

Poste vacant
Administratrice

Marie-Josée Perron
Sandra Araujo
Administratrices

Julie Bordeleau
Représentante
des travailleuses

Amélie Bergeron
Coordonnatrice et
Personne-ressource

« *Autour d'Elles* » est publié en Juin et Novembre par Femmes de Mékinac (*centre de femmes*).

Commentaires et suggestions :

par courriel: info@femmekinac.qc.ca

par la poste: 211, rue St-Jacques, Sainte-Thècle, QC, G0X 3G0

Des nouvelles du centre

Journée à la Piscine à vague

Par une belle journée ensoleillée, nous étions un groupe de 23 personnes à profiter de la belle piscine à vague du Camping Lac & Forêt.

Amélie et Nathalie



Journée Portes ouvertes

Fière de nos rénovations extérieures en cours, c'est dans un Centre de femmes revampé que plus de 50 participantEs se sont jointEs à nous. Les femmes intéressées pouvaient s'inscrire aux activités de la programmation d'automne 2025 et tous pouvaient s'assembler sous la tente et apprécier un dîner hot dog servi par la Boulangerie Germain.

Notez que Femmes de Mékinac est aussi un milieu de vie sécuritaire où vous retrouverez écoute, outils et ressources pour vous soutenir et vous accompagner. Merci à vous toutes de participer en grand nombre aux activités.

L'équipe de Femmes de Mékinac
Julie, Thérèse, Nathalie et Amélie

Journée mieux-être des centres de femmes Mauricie / Centre-du-Québec

5^{ème} édition de la Journée Mieux-Être, une collaboration du CSFM - Centre de santé des femmes de la Mauricie, Femmes de Mékinac, Centre de femmes Parmi Elles et du Centre des femmes l'Héritage! Du Yoga, de la danse africaine, une conférence sur le désencombrement et une autre sur reprendre son pouvoir et reconnecter avec sa voix intérieure, quel beau temps d'arrêt pour se recentrer, prendre soin de soi et partager entre femmes.

Merci à toutes celles qui ont été présentes pour cette belle parenthèse avec le beau temps au rendez-vous.

Les centres organisateurs de cette journée, L'Héritage, Parmi Elles, Femmes de Mékinac et le Centre de santé des femmes de la Mauricie



Spectacle Elles

Nous étions une trentaine de participantes à assister au spectacle *Elles* au Centre des arts de Shawinigan. Quel beau moment passé avec les voix et l'énergie de Luce Dufault, Lulu Hughes et Kim Richardson avec un répertoire Jazz, soul, rhythm & blues, folk et rock.

« Merci à Nathalie et à toutes les autres qui ont participé à l'organisation de la sortie du spectacle de dimanche. Wow! » - L. T.

Nathalie et Amélie

Un mois est déjà passé depuis le 18 octobre!

Coordination du Québec de la Marche mondiale des femmes

La Marche mondiale des femmes a pris vie le 18 octobre dans les rues de Québec avec plus de 16 000 personnes présentes!!! Mais ce que nous avons vécu, c'était bien plus qu'un événement isolé : c'était un moment phare, une action parmi d'autres, inscrite dans un mouvement mondial, féministe, historique et profondément vivant.

La Marche mondiale des femmes (MMF), ce n'est pas le nom à la marche à laquelle nous avons participé. La Marche mondiale des femmes, c'est le nom d'un mouvement. Un mouvement international, présent sur tous les continents, animé par des femmes organisées qui analysent, dénoncent et créent des alternatives.

✿ Au Québec, cette 6e action internationale a débuté le 8 mars, lors du lancement national en Montérégie.

✿ Elle s'est poursuivie avec des actions, des ateliers, des prises de position, un village féministe, des mobilisations régionales et locales et la création d'une immense courtepoinTE.

✿ Elle s'est incarnée dans l'organisation collective, les rencontres, les analyses, et dans chaque geste posé par les groupes et les militantes tout au long de l'année. L'animation officielle se termine ici, mais l'esprit de la Marche continue de vivre — dans nos voix, nos solidarités et nos engagements.

Qu'avons-nous vécu?

Nous avons participé à quelque chose de beaucoup plus grand que nous : un mouvement qui s'attaque aux violences, à la pauvreté, au pillage des ressources, au racisme, au colonialisme, au sexisme, et à toutes les formes d'injustice qui traversent nos vies.

Nous avons vécu un moment de solidarité, de convergence des luttes. Nous avons uni nos voix et créé un souffle commun. C'était exaltant, vivifiant, émouvant, inspirant — un de ces instants où l'on sent que nous faisons



Crédit photo : [Émilie B. Meunier Photographe](#)
Crédit visuel MMF 2025: Maïa Faddoul

partie d'un mouvement transformateur. Que nous avons une force collective !

Une mobilisation de la Marche mondiale des femmes, ça marque... et disons-le franchement : on n'en sort jamais tout à fait indemne — c'est ce qu'il y a de plus beau.

Une marche pour la vie et les droits

La marche comprenait des tableaux vivants illustrant les principales revendications féministes, des fanfares, des marionnettes géantes et des performances artistiques qui revêtaient une importance tant historique que politique.

Tout au long de la journée, des discours puissants, des performances, des chansons et des moments de convergence ont favorisé un sentiment de puissance collective et d'émotion partagée. Parmi ces moments forts et inspirants ce jour-là : les tableaux vivants, le flashmob, la chorale, les musiciennes qui ont créé une ambiance de fête, le discours de Françoise David, de Michèle Asselin et des représentantes, la lecture par Rim Mohsen d'un poème de Zayna Azam, *Écris mon nom sur ma jambe, maman...* (traduit [de l'anglais](#)).

La cérémonie de clôture

La cérémonie de clôture, colorée et pleine d'espoir, a célébré la mémoire des luttes féministes tout en se tournant vers l'avenir, portée par une nouvelle génération de femmes dynamiques et engagées qui continuent de marcher pour l'égalité, la justice et la dignité.

Dans leurs discours, les porte-parole ont exprimé la colère, le courage et la vision qui ont animé les luttes féministes à travers les générations et les continents.

« *La Terre Mère ne nous appartient pas, c'est nous qui lui appartenons. Chez les peuples autochtones, c'est le fondement même de notre identité.* », Pénélope Guay, féministe autochtone

« *La pauvreté trouve ses racines dans le sexisme et la discrimination, en particulier pour les femmes qui se trouvent à la croisée de plusieurs systèmes d'oppression... Celles qui sont confrontées à de multiples obstacles sont plus exposées au risque de pauvreté, notamment les femmes racialisées, les femmes handicapées et les mères célibataires.* », Emilia Castro

Crédit photos : [Émilie B. Meunier Photographe](#)

« Nous dénonçons le patriarcat qui excuse, les tribunaux qui minimisent, les États complices qui banalisent et restent silencieux. Nous dénonçons le capitalisme qui exploite, le colonialisme qui écrase et toutes les idéologies qui cherchent à nous asservir. Nous sommes l'espoir. Nous sommes la vie. Nous sommes partout. Et nous résisterons. », Julie Antoine

La Marche mondiale des femmes ailleurs dans le monde

Les actions ont été lancées au Sahara occidental et devaient se clore au Népal avant que l'action soit annulée en raison de la conjoncture au pays. Voici en ligne, un petit aperçu des différentes mobilisations qui ont eu lieu un peu partout dans le monde : [... plus](#)

Changer la vie des femmes pour changer le monde!

Changer le monde pour changer la vie des femmes!



Écris mon nom sur ma jambe, maman...

*Poème de Zayna Azam, femme poète américano-palestinienne

Nous vous présentons le poème qui a été lu par l'une des animatrices, Rim Mohsen, lors de l'évènement de la Marche mondiale des femmes :

Écris mon nom sur ma jambe, maman...

Avec le feutre noir permanent, dont l'encre ne coule pas si elle est mouillée, celle qui ne fond pas, si on l'expose à la chaleur...

Écris mon nom sur ma jambe, maman... D'un trait épais et précis... ajoute tes fioritures spéciales, pour que je sois réconfortée de voir l'écriture de ma maman quand je m'endors...

Écris mon nom sur ma jambe, maman et aussi sur les jambes de mes soeurs et mes frères...

Ainsi nous resterons ensemble... ainsi on saura que nous sommes tes enfants...

Écris mon nom sur ma jambe, maman... et s'il te plaît, écris aussi ton nom sur ta jambe et celle de papa, pour qu'on se souvienne de nous comme d'une famille...

Écris mon nom sur ma jambe, maman...

Quand la bombe frappera notre maison, quand les murs briseront nos crânes et nos os...

Nos jambes diront notre histoire : que nous n'avions nulle part où courir.

*traduit en français de l'anglais : Claire Thérêt (AFPS Trégor)

Les enjeux concernant les conditions de vie des femmes

Vus par les Centres de femmes du Québec lors de la Tournée des régions

En 2024, L'R s'est lancé comme défi de rencontrer les centres de femmes membres du regroupement dans l'ensemble du Québec. Une tournée, à travers toutes les régions de la province, a donc été réalisée entre les mois de novembre 2024 et mai 2025.

Ce sont 64 centres dans 13 régions du Québec (1) qui ont été visitées. Le même déroulement des activités pour la journée a été réalisé dans chacune de ces régions. Voici la synthèse des enjeux propres à chaque région concernant les conditions de vie des femmes.

Bien qu'il existe des disparités entre les régions du Québec, il est troublant de constater que toutes les femmes vivent des enjeux similaires. Ils peuvent se présenter sous différentes formes, mais ils ont tous une même racine : une société patriarcale qui œuvre de moins en moins pour le bien commun. Il en résulte de l'isolement et de l'exclusion sociale pour plusieurs femmes.

Pauvreté

L'appauvrissement des femmes est un enjeu majeur rencontré par tous les centres au Québec. Elle est notamment causée par la hausse du coût de la vie par rapport aux faibles revenus de nombreuses femmes.

La crise du logement a été mentionnée dans toutes les régions du Québec comme l'un des principaux facteurs contribuant à la précarité financière des femmes. Les logements disponibles sont beaucoup trop chers!

L'insécurité alimentaire est également présente pour plusieurs femmes partout dans la province.

Dans les couples hétérosexuels, il existe encore une disparité des revenus entre les hommes et les femmes. Elle est grande et particulièrement observée dans certaines régions qui font l'extraction des ressources naturelles (ex. : Abitibi-Témiscamingue, Nord-du-Québec). Plusieurs femmes n'ont pas d'emploi ou occupent des emplois saisonniers, à temps partiel, ce qui diminue leur autonomie financière.

Violence

Les violences faites aux femmes occupent encore une place importante dans les interventions réalisées auprès des femmes dans

les centres. Certains nomment une augmentation des rencontres liées à la violence conjugale, sexuelle et au contrôle coercitif.

Les violences systémiques et institutionnelles ont également été soulevées.

Plusieurs régions du Québec observent une montée importante du racisme. L'immigration étant faussement pointée du doigt comme cause de divers problèmes sociaux actuels. Des problèmes qui sont en fait des failles structurelles du système. Cela contribue à la discrimination et l'oppression des femmes issues de l'immigration.

Égalité et accessibilité

Il y a actuellement une grande difficulté d'accès à un logement salubre, sécuritaire, abordable, social, adapté aux besoins des femmes et de leurs enfants. Certaines régions nomment que des logements sont réservés pour les travailleurs temporaires (Fly-in-Fly-out) ou encore pour le tourisme

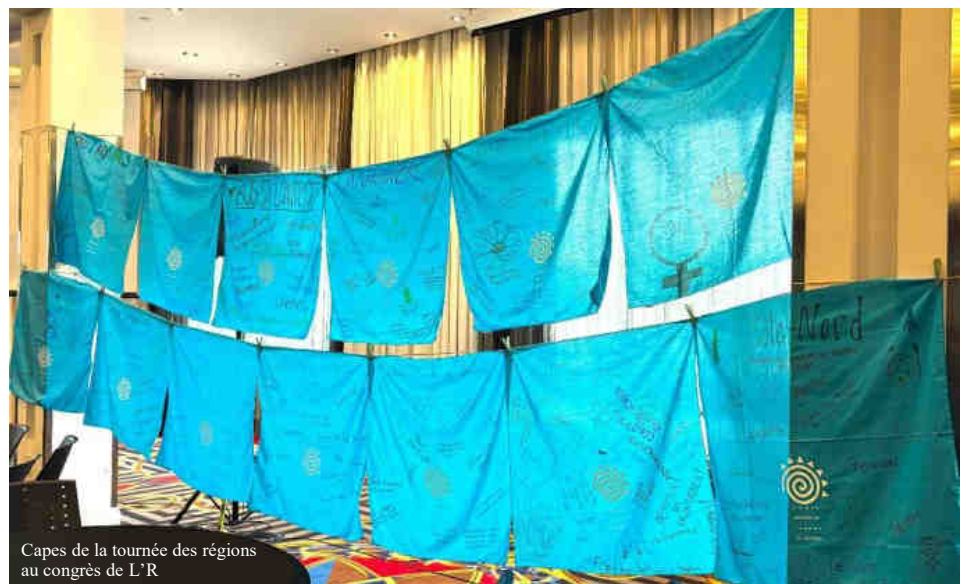
(Airbnb). Par exemple aux Îles-de-la-Madeleine, il y a des baux de 8 mois. Où logent les femmes les 4 autres mois?

L'accès aux soins de santé est difficile partout au Québec. Dans les régions éloignées des grands centres, il y a un manque de médecins et de spécialistes (ex. : Côte-Nord). Les femmes doivent parcourir plusieurs kilomètres pour avoir des services de santé, même pour un accouchement. Cela représente des coûts élevés et du temps. Certaines femmes feront donc le choix de ne pas recevoir leur soin, faute d'argent ou pour rester auprès de leurs enfants.

Plusieurs services sont aussi difficilement accessibles en régions éloignées : internet, commerces de proximités, dentiste, soutien psychosocial, certains produits alimentaires.

Les nouvelles arrivantes sans RAMQ n'ont pas facilement accès aux soins de santé. De plus, les barrières de la langue et les différences culturelles rendent l'accès aux services et la reconnaissance de leurs droits plus difficiles, pour plusieurs femmes immigrantes.

À l'extérieur du grand Montréal et de Québec, le transport en commun est un enjeu pour la plupart des villes. Il y en a peu ou il n'est adapté aux besoins de la population.



Mon OSBL n'est pas un lobby

(Suite de la page 6)

L'accès à une garderie est aussi un enjeu nommé par les centres.

La fracture numérique est présente pour plusieurs femmes, soit elles n'ont pas les connaissances ou les coûts d'accès à internet sont trop élevés. Cela devient un obstacle pour elles, dans un système où le digital prend de plus en plus de place.

Santé

Plusieurs centres observent que les femmes vivent de plus en plus de problématiques de santé mentale. En constatant tous les enjeux auxquels elles font face, on peut comprendre que leur santé en soit affectée. La charge mentale est toujours aussi présente pour la plupart des femmes.

L'itinérance des femmes est en progression. Elle est souvent invisible : dormir dans sa voiture, être hébergées par des amis ou de la famille, aller de maison d'hébergement en maison d'hébergement.

Enfin, des régions ont nommé le manque de ressources sociales et communautaires. Le réseau de la santé, comme certains organismes, travaille en silo ce qui pénalise les femmes qui vivent plusieurs problématiques ou enjeux de santé.

Approche globale

Les problématiques que les femmes rencontrent ne sont pas étrangères entre elles, elles s'alimentent et complexifient leurs expériences. Les centres de femmes avec leur approche globale et leur lunette intersectionnelle sont certainement des ressources pouvant soutenir les femmes. Toutefois, le manque de financement est soulevé par les centres comme un obstacle à ce soutien. Ces constats mettent en lumière la nécessité d'agir collectivement pour améliorer les conditions de vie des femmes et augmenter le financement des centres.

¹ Au moment de cette Tournée, L'R compte 72 membres répartis dans 13 régions administratives (certaines régions étant jumelées).

Depuis plusieurs années, le commissaire au lobbyisme du Québec tente d'assimiler tous les OSBL à des lobbyistes. La coalition "Mon OSBL n'est pas un lobby" regroupe près de 150 organismes à but non lucratif, dont L'R, qui s'y opposent parce que la Loi sur la transparence et l'éthique en matière de lobbyisme doit encadrer la recherche de profits ou de bénéfices, ce que ne font pas les OSBL.



Au nom des membres Femmes de Mékinac, j'atteste que mon OSBL n'est pas un lobby.



Parce que notre mission pour les femmes vise le bien collectif et que nous ne visons pas à accroître les profits de personnes ou d'entreprises.

typocb.org/campagnes/lobby

<https://rcentres.qc.ca/mon-osbl-nest-pas-un-lobby/>

Dix jours pour changer la trajectoire de sa vie

L'Intersyndicale des femmes demande au gouvernement d'agir et d'accorder 10 jours d'absence rémunérés aux victimes de violence conjugale.

La violence conjugale touche des milliers de femmes chaque année au Québec. Parmi elles, 70 femmes ont été assassinées dans un contexte conjugal depuis 2020. Au moment d'écrire ces lignes, il y a déjà eu 15 féminicides depuis le début de 2025 dont 9 en contexte de violence conjugale.

Au début du mois d'août, trois tentatives de féminicides ont été perpétrées par des hommes dans des contextes de violence conjugale, dont deux avaient été remis en liberté en attendant leur procès pour des actes de violence.

Ces actions visaient toutes à faire reconnaître un droit fondamental : celui de se protéger sans avoir à choisir entre sa sécurité et son revenu.

Le coût de ne pas agir

Dix jours d'absence, c'est bien peu pour reconstruire sa vie, mais c'est une occasion unique d'en changer la trajectoire. Ces jour-

nées permettraient aux victimes de faire des démarches pour s'en sortir, à l'abri du contrôle de l'agresseur et sans perdre de revenu ou risquer de rompre leur lien d'emploi.

Cette mesure aurait un coût, bien sûr, mais rappelons que le coût de ne pas agir est bien plus élevé. L'incidence économique de la violence conjugale sur l'ensemble de la société canadienne s'élèverait à 7,4 milliards de dollars, selon les dernières données disponibles.

Les employeurs sont déjà tenus de prendre certaines mesures de prévention et de soutien aux victimes, en vertu de la *Loi sur la santé et la sécurité du travail*. Mais il faut encore aller plus loin parce que les chiffres nous montrent que le problème est loin d'être réglé.

Au Québec, les victimes n'ont droit qu'à un maximum de deux jours, et ce, seulement si ces journées n'ont pas déjà été prises pour d'autres raisons (maladie, congés personnels, etc.). Il suffirait de modifier la *Loi sur les normes du travail* pour plutôt en prévoir 10 ...

[Lire l'article complet](#)

LA PRESSE, Publié le 10 octobre 2025

Femmes et changements climatiques : Inégalités, résilience et actions locales au Québec

Nature Québec



Au Québec, au cours des dernières années, les changements climatiques se sont manifestés à travers diverses démonstrations. Nous le voyons déjà cette année avec un hiver exceptionnellement doux et une période de dégel qui débute beaucoup plus tôt qu'à l'habitude.

Que ce soit avec des vagues de chaleur plus fréquentes, des inondations récurrentes impactant diverses régions, une érosion côtière accrue mettant en danger les communautés riveraines, des périodes de sécheresse affectant l'approvisionnement en eau et l'agriculture, des changements dans la biodiversité avec des déplacements d'espèces, ou encore des tempêtes plus fréquentes et intenses.

Les voix des femmes exclues des débats

Ainsi, lorsqu'on analyse l'impact des inégalités entre hommes et femmes sur la participation aux initiatives de durabilité, il est primordial de prendre en compte le fait que les femmes peuvent être confrontées à des inégalités structurelles. L'accès des femmes aux opportunités de leadership et de prise de décision dans le domaine de la durabilité peut être considérablement limité.

Pensons notamment aux stéréotypes de

genre liés aux domaines d'études et de professions, le manque d'accès aux réseaux professionnels, les inégalités salariales ou encore le manque de représentation des différents groupes de femmes en politique ainsi que dans les postes de direction.

Les femmes peuvent ainsi être sous-représentées de plusieurs façons, ce qui exclut leur voix des débats sur les politiques environnementales tout comme dans les secteurs professionnels associés au développement durable. Cela restreint à la fois la variété des points de vue et entrave une réelle transition écologique inclusive et juste en ne tirant pas parti du plein potentiel des compétences et des idées des femmes.

Malgré les progrès, l'inégalité des genres persiste dans la société québécoise, avec des disparités salariales, des représentations limitées dans les domaines scientifiques, et une sous-représentation politique

Et l'intersectionnalité dans tout ça?

Au Québec, l'analyse de l'intersectionnalité et des changements climatiques met en lumière plusieurs dimensions des disparités dans l'impact des phénomènes climatiques sur les femmes. Les femmes, en raison de leur genre, sont susceptibles de faire face à des

conséquences spécifiques découlant des changements climatiques. Lorsqu'on intègre des facteurs intersectionnels tels que la classe sociale, l'origine ethnique et d'autres identités, ces disparités deviennent plus complexes et accentuent les inégalités, de même que les vulnérabilités.

De plus, les femmes issues de communautés autochtones ou de groupes ethniques spécifiques peuvent être confrontées à des défis uniques liés aux changements climatiques, tels que la perte de territoires traditionnels ou la dégradation de ressources naturelles vitales.

Il est donc crucial de prendre en compte les diverses dimensions de l'identité des femmes au Québec lors de l'élaboration de politiques d'adaptation et d'atténuation des changements climatiques.

Par exemple, les vagues de chaleur plus fréquentes peuvent affecter la santé des femmes de manière disproportionnée, en particulier celles appartenant à des groupes sociaux défavorisés qui ont un accès potentiellement limité à des logements climatisés ou à des soins de santé.

Les événements météorologiques extrêmes, comme les inondations, peuvent toucher de manière plus sévère les femmes vivant dans des zones à risque, souvent associées à des quartiers à faible revenu.

[Lire l'article complet](#)

« Aborder la lutte contre les changements climatiques et l'égalité des sexes n'est pas nouveau puisque dans bien des recherches, les changements environnementaux doivent être entendus comme une lutte fondamentalement féministe. »

Saulnier, M.-S., (2023). [Pourquoi les femmes sont-elles plus vulnérables face aux changements climatiques que les hommes ?](#)

En grève pour une vraie justice sociale!

Organismes communautaires Shawinigan / Mékinac



Nous, travailleuses et travailleurs du milieu communautaire de Shawinigan, de Mékinac et de l'ensemble de la Mauricie-Centre-du-Québec, nous levons aujourd'hui pour dire haut et fort : Ça ne suffit plus !

Pendant que le gouvernement nous lance quelques miettes de financement, les besoins de nos communautés explosent et nos travailleuses et travailleurs s'épuisent. Nous sommes en première ligne, jour après jour, auprès de milliers de personnes et de familles. Après des décennies à colmater les brèches d'un système défaillant, avec des ressources dérisoires et des budgets de misère, nous refusons de continuer à nous taire. Nous ne porterons plus le poids de la déresponsabilisation de l'État envers ses citoyennes et citoyens, sans reconnaissance ni soutien

Nous sommes à un point de rupture. Il est temps de cesser de supplier et de commencer à exiger.

Parce que le communautaire, notre milieu de cœur, est cette deuxième maison qui s'effondre sous le poids d'une charge de travail toujours plus importante, des demandes d'aide qui explosent, et de la fatigue accumulée des travailleuses et travailleurs à qui l'on en demande toujours plus.

Parce que nous sommes cette maison qui accueille sans jugement, accompagne avec empathie et travaille sans relâche à maintenir le filet social.

Parce que nous exigeons de sortir de l'ombre et d'être reconnus à la hauteur de notre expertise.

Parce que la fatigue nous rattrape, et que nous tombons, une à une, un à un.

Parce que les maigres marques de reconnaissance d'un gouvernement qui prétend aimer son peuple ne suffisent pas à soutenir nos missions.

Parce que si notre gouvernement reconnaît l'importance de la force collective, il est plus que temps qu'il passe à l'action. Notre mouvement est un cri du cœur, une volonté commune d'élever nos voix pour que personne ne soit exclu de ce grand projet de société.

Notre cri

Face au rehaussement dérisoire annoncé par le gouvernement, nous avons refusé de nous taire. Nous avons levé la tête. Nous avons sonné l'alarme. Et rapidement, ce cri est de-

venu celui de dizaines d'organismes, de centaines de travailleuses et travailleurs, de milliers de personnes qui dépendent de nos services.

C'est ainsi qu'est né « Le communautaire à boutte! », une grève historique qui trace la voie pour l'ensemble du Québec.

Parce que ce qui commence chez nous appartient à tout le monde.

Nous ne quémandons pas, nous exigeons

Le milieu communautaire n'est pas une œuvre de charité. Nous sommes un pilier essentiel de la société québécoise. Nous assurons la cohésion sociale, l'entraide, la dignité humaine là où l'État se retire. Sans nous, des milliers de personnes seraient laissées pour compte.

Il est temps que le gouvernement comprenne : nous ne demandons pas la charité, nous exigeons la justice sociale.

Signé par les organismes communautaires mobilisés de Shawinigan, Mékinac et de la Mauricie / Centre-du-Québec, en solidarité avec l'ensemble du mouvement communautaire québécois. Octobre 2025



<https://www.facebook.com/communautaireaboutte/>

<https://aboutte.info/>

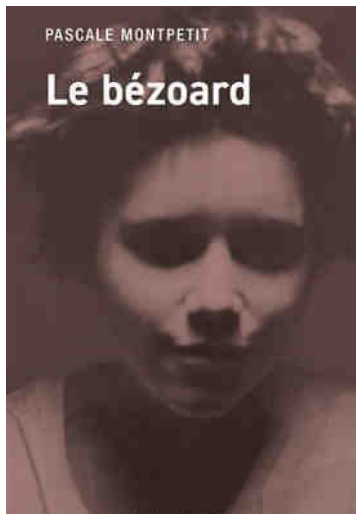
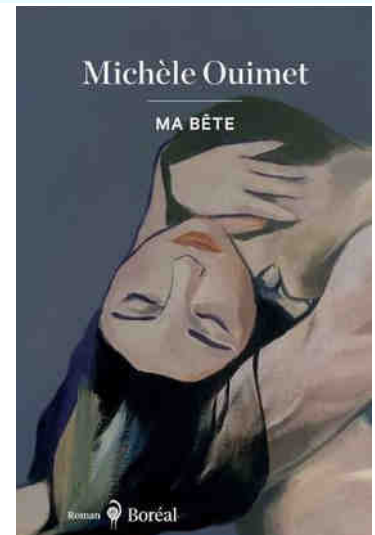
Centre de documentation

Par Thérèse Plamondon, agente à l'accueil et à l'administration

Les nouveautés

Michèle Ouimet, *Ma bête*,
Les Éditions du Boréal, 2025, 264 pages

Comme tous les amoureux de la terre, Michèle et André ont leur langage secret. Elle est pour lui sa « Pitoune ». Il est pour elle sa « Bête », sa « Bête immonde », sa « Bête préférée », la seule et unique. Depuis trente ans, ils forment un couple atypique, vivant parfois sous le même toit, parfois séparément. Leur passion est fulgurante et leur complicité, incomparable. Mais voilà que, par un jour de printemps, il lui dit qu'il a envie de la tuer. D'abord, ça la fait rire. Elle ne le croit pas. Il l'aime tant. Elle n'en a jamais douté. Mais ça n'a rien d'une plaisanterie. André est malade. Il cumule deux maladies dégénératives, le parkinson et l'aphasie, sur fond de dépression chronique. Quand la peur prend le dessus, Michèle convainc André de se rendre avec elle aux urgences. Un combat épique contre la maladie s'engage alors. Ils doivent se mesurer aux mystères insondables du cerveau humain, devant lesquels même la psychiatrie rend souvent les armes, et aux dédales d'un système de santé à bout de souffle. Michèle Ouimet nous offre une grande histoire d'amour qui nous oblige à revoir nos idées reçues, tant sur la maladie mentale que sur le couple.



Pascale Montpetit, *Le bézoard*,
Les Éditions Québec Amérique, 2025, 178 pages

Après avoir sillonné les sept mers et brûlé quelques divans de psy, Pascale Montpetit se lance dans une enquête poignante. Son point de départ : la gorge, la sienne. Le lieu du crime, comme on dit dans les polars. Telle une détective, elle rassemble indices et mobiles, afin de comprendre pourquoi sa souffrance s'est logée là, trois fois. Inceste, cancer, boulimie. « Ce que je fais ici, ça ne se fait pas, c'est pourquoi je l'ai fait. » Ce faisant, elle retrouve sa part de liberté et s'ouvre au monde.

Nicole Bordeleau, *Une cinquième saison*,
Éditions édito, 2025, 168 pages

À l'automne 2023, traversée par le doute et fragilisée par l'effritement de ses repères, Nicole Bordeleau trouve refuge au cœur de la nature. Son carnet d'écriture devient alors le précieux confident de ses incertitudes, de ses réflexions et de ses questionnements. Page après page, elle explore ce passage énigmatique que les traditions anciennes nomment la « cinquième saison ».



Conseil du statut de la femme, *L'égalité entre les femmes et les hommes*,
Conseil du statut de la femme, 2024, 140 pages

Le Conseil du statut de la femme (CSF) est créé en 1973, avec pour mission de « donner son avis au ministre sur toute question que celui-ci lui soumet relativement aux sujets qui concernent l'égalité et le respect des droits et du statut de la femme ». Cinq ans plus tard, il rend public un avis intitulé *Pour les Québécoises : égalité et indépendance*, dans lequel il fait le point sur la condition des femmes au Québec et formule plus de 300 recommandations au gouvernement en vue de favoriser l'égalité entre les sexes.

En 2023, à l'occasion du 50e anniversaire de sa création, le CSF revisite le portrait de situation brossé en 1978 afin de mettre en lumière des avancées autant que des enjeux persistants en matière d'égalité entre les femmes et les hommes. Résumé : <https://csf.gouv.qc.ca/50-ans/egalite-femmes-hommes-50-ans-qc/>



Louise Henry, Délivrez-nous de la prison Leclerc!

Les Éditions Écosociété, 2022, 128 pages



Cette histoire n'est pas facile à raconter pour moi, mais je dois dénoncer la situation que vivent les femmes à la prison Leclerc afin que l'on prenne conscience des problèmes de droits humains qui ont cours dans cet établissement carcéral de Laval. ». C'est sur ces mots que s'ouvre le témoignage bouleversant de Louise Henry, incarcérée pendant 11 mois dans cet ancien pénitencier fédéral pour hommes à sécurité maximale où ont été transférées en 2016 les détenues de la Maison Tanguay. Le récit de son expérience derrière les barreaux et de celles de ses codétenues est aussi troublant qu'accablant: fouilles à nu excessives, recours abusif à l'isolement, violence verbale et psychologique, annulation subite de visites, accès limité à l'infirmerie, malpropreté extrême, problèmes d'eau potable, de chauffage et de plomberie, gestion inappropriée de la pandémie de COVID-19... Les conditions de détention à la prison Leclerc sont déplorables et inadaptées aux besoins des femmes. Il est temps que le gouvernement provincial ferme cet établissement, qualifié depuis des années de «véritable honte pour le Québec» par les militant.e.s des droits de la personne. Comme société, n'avons-nous pas plutôt la responsabilité de soutenir et d'aider ces femmes souvent issues de groupes défavorisés, marginalisés et racisés? Comment punir les crimes mineurs de manière à favoriser la réhabilitation des détenues? Quel est le bien-fondé de recourir à la judiciarisation et à l'emprisonnement pour répondre à des problèmes sociaux? Une chose est sûre: personne ne ressortira indemne de ce témoignage poignant et courageux.



Ingrid Falaise, Fille-mère,

Éditions Libre Expression, 2025, 208 pages



IL Y A UNE CROIX AU-DESSUS DE MA TÊTE ET JE LA FIXE AVEC TOUTE LA HARGNE QUI M'HABITE. »

La fille dans le lit d'à côté gémit comme une vache qui met bas. C'est ce que nous sommes. Des truies, des vaches, des sales, des indignes. Je me suis juré qu'aucun son ne sortirait de ma bouche. Je ne leur donnerai pas le plaisir de m'entendre souffrir. C'est ce qu'ils veulent, qu'on souffre. Dans ce vaste dortoir, nous accouchons. Je suis une fille-mère. Je m'appelle Marie. Comme la Vierge. »

Montréal, 1960. À l'aube de la Révolution tranquille, Marie, quatorze ans, découvre qu'un enfant grandit en elle. Elle est envoyée dans un couvent, loin de la honte, où l'on estime qu'elle doit payer pour sa faute. Dépossédée de son identité, on lui arrache son nom, sa dignité, puis son bébé. Elle passera le reste de sa vie à tenter de guérir de lui.

Inspirée d'une histoire vécue – de tant d'histoires, en réalité –, Ingrid Falaise met en lumière un pan sombre du passé québécois, ressuscite des voix effacées et tend vers une guérison collective.



Le joug de la peur

Catherine Éthier : « Ça commence par une histoire d'amour »

Gazette des femmes

« Il y a plein de femmes qui ont vécu des relations extrêmement dangereuses dans lesquelles il n'y a jamais eu de violence physique. Jamais. »

Mais un contrôle total.

Marraine depuis 2020 du Regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale, Catherine Éthier sait pour l'avoir vécu que l'œil au beurre noir n'est pas le sceau officiel d'une relation violente. C'est la peur. La peur de déranger, de décevoir, de froisser, de provoquer la colère de l'autre.

C'est être sous son joug. Ça commence doucement, par de petites choses qui ont l'air anodines, des commentaires sur une dépense, des questions sur un collègue de travail. Et l'étau se resserre. « C'est le contrôle coercitif. C'est marcher sur des œufs et vivre dans la peur. Encore aujourd'hui, quand je suis dans mon appartement, je ne sais même pas si mon voisin en dessous sait que je suis là. Je marche sur la pointe des pieds, ça va me rester toute ma vie. »

La crainte de déclencher

Voilà un sacré contraste avec l'humour pétillant de l'animatrice, aussi connue pour ses chroniques mordantes à la radio de Radio-Canada. Elle est la preuve, s'il en faut, que ça peut arriver à toutes les femmes. « On imagine la victime parfaite, une femme toute chétive, qui vit dans la pauvreté, alors que ça peut toucher les femmes de tous les âges de toutes les cultures. Il peut y avoir des juges, ça peut arriver à 60 ans, à du monde qui pense que ça ne peut jamais leur arriver. »

Parce qu'au début, « ça commence par une histoire d'amour ». On n'y voit que du feu, sans se douter tout ce qu'il brûlera. « Quand l'amour entre en jeu, ça devient très, très complexe. »

Il faut porter attention aux premiers signes, aux premières bluettes. « Souvent, il est fatigué, il est stressé, il vit des situations à son



Photo : © Julie Artacho

travail. Ça devient normal de toujours être sur le qui-vive, on ne s'en rend pas compte. Il faut que je réponde au téléphone rapidement, le souper doit être sur la table à telle heure. On ne se dit pas : « Si cette chose n'est pas faite, je vais manger une volée. » C'est pour s'éviter du trouble, ce sont des choses qui peuvent passer complètement inaperçues. »

Comme « faire attention au bruit des pages que je tourne ».

On s'habille plus sobrement, on s'isole. « Quand tu te mets à cacher des affaires, à voir des amis en cachette ou à ne pas lui dire que tu as dîné avec un collègue de travail, ce n'est pas normal. Tout ça, par peur de déclencher. Toute forme de peur n'est absolument pas normale. Je pense qu'en soi, ça peut être un bon signe de le réaliser. »

Franchir le cap

Et après, il faut l'admettre. Il faut arriver à prononcer ces mots : « Je suis victime de violence conjugale. »

Même sans une lèvre fendue. « Ce n'est pas une bonne nouvelle que d'en arriver là, mais en même temps, c'est le début de la suite. Prononcer ces mots-là, ça ne se fait pas nécessairement du jour au lendemain. Mais une fois qu'on le reconnaît, qu'on sait qu'on en est victime, c'est une grosse étape qu'on franchit. »

Dans le doute, on peut passer un coup de fil à une maison d'hébergement. C'est tout à fait gratuit, disponible 24 heures sur 24. « Il ne faut pas être gênée de déranger. Des fois, juste pour vérifier : est-ce que c'était une

chicane ou c'était de la violence conjugale? Les intervenantes sont très éclairantes, elles disent les vraies choses, on peut les rappeler 50 fois. Il n'y a jamais personne qui va te revirer de bord. Pour des questions et des conseils, il y a de la place. »

Contrairement aux places qui manquent cruellement pour les femmes ayant un urgent besoin de trouver refuge.

Depuis cinq ans, Catherine Éthier est le visage des campagnes de sensibilisation pour contrer la violence conjugale sous toutes ses formes. Entre autres le contrôle coercitif, où l'homme finit par avoir une emprise totale, mentale, souvent financière. Et le message passe.

« Les femmes sont davantage capables de la reconnaître, elles connaissent mieux les ressources. » Reste à les convaincre d'y avoir recours. « Il y en a encore qui disent : "Ce n'est pas vraiment de la violence conjugale que je vis, il y a des femmes plus dans le trouble que moi." »

Avec le contrôle coercitif, c'est plus pernicieux. Et extrêmement périlleux. « C'est la notion la plus importante qu'il faut communiquer à toutes les femmes. Ces hommes-là sont plus dangereux encore, parce qu'ils savent justement qu'en ne basculant pas vers la violence physique, ils gardent le contrôle total, mais avec des espèces d'apparences qui jouent un peu contre la femme. »

Se sortir de ce type de relation est difficile, c'est le travail de toute une vie. « On s'en sort, mais c'est cyclique. Ce n'est pas

(Suite de la page 12)

linéaire. Des fois, il y a des choses qui nous ramènent, des flashbacks. Des choses qui prennent plus de temps à guérir. »

Il y a la honte qui reste collée, la honte d'« avoir laissé infiltrer ça dans sa vie. [...] C'est l'affaire la plus difficile à nettoyer, il n'y a pas d'eau de Javel assez puissante. »

Il y a le temps.

Reconstruire

Il faut aussi rebâtir les liens qu'on a brisés, renouer avec les ami(e)s et les proches. Un « entourage qui se sent complètement impuissant » devant cet « autre qu'il n'aime pas beaucoup ». Et qui, parfois, essaye de faire ouvrir les yeux. « Chaque fois, même si les ponts sont coupés ou que la personne prend du recul et s'éloigne, ce n'est jamais perdu. Ces paroles-là, ça fait son chemin. »

La société aussi chemine. Le Canada est en voie de reconnaître le contrôle coercitif, la violence conjugale sans coups, comme un crime en soi. Une cascade de textos harcelants aura force de preuve, comme une mâchoire cassée.

« J'ai vraiment l'impression qu'on avance énormément, même au niveau policier. Les policiers suivent de plus en plus de formations auprès des regroupements. Ils sont de plus en plus adroits pour intervenir. Je ne dirais pas que c'est parfait, loin de là, mais c'est mieux. »

Ça fait du bien, un peu d'espoir.

Mais il faut avoir les jeunes à l'œil, à l'heure où les Andrew Tate et autres masculinistes de ce monde s'immiscent dans leurs réseaux sociaux. « Il y en a plein en ce moment qui grandissent dans cette culture-là, qui sont convaincus que la femme doit obéir à l'homme. Si on éduque les jeunes, si l'information circule et si la loi est du côté des femmes, du côté des victimes, je suis convaincue que ça va aider. »

Pour que les histoires d'amour qui commencent, restent de l'amour.

Mylène Moisan,
Gazette des femmes
13 novembre 2025

Petit éditorial du jour

Par Marilou

Je vous propose un petit moment de réflexion. Prenez un instant et remémorez-vous votre routine quotidienne. À quoi pensez-vous, à votre réveil? On se lève, et la journée démarre. On se dirige à la cuisine, on se prépare un café, on ouvre les rideaux pour que la luminosité fasse son chemin. Qu'est-ce qui influence votre choix de vêtements, le matin? L'uniforme du travail, le confort, le lavage qui s'accumule? J'imagine ensuite que l'on s'active à nos responsabilités du jour, on échange avec nos collègues ou nos proches, puis la journée file et on rentre chez soi. On dépose nos effets et nos pensées, et s'enchaînent peut-être le souper, le ménage, les devoirs, la suite de notre série télé favorite, et puis on se prépare à aller au lit. À quoi pensez-vous, à ce moment? Pour plusieurs, on refait le fil de la journée, on ajoute quelques tâches à faire le lendemain.

Je vous propose maintenant une petite incursion dans le monde de la violence conjugale. Les réveils pénibles, en raison des nuits d'hypervigilance, de cauchemars qui nous habitent au réveil. On se dirige à la cuisine, on se prépare un café qu'on oublie probablement, notre mémoire et concentration étant affectées. Ou au contraire, on s'assure que le café est bien chaud pour notre partenaire, ainsi la maison sera calme si son café est prêt. Ouvre-t-on les rideaux? Ça laisse entrer la lumière, mais aussi les regards sur notre intimité. Qu'est ce qui influence le choix de vêtements? Un ensemble acceptable aux yeux de notre partenaire (il ne faudrait pas que vous attiriez les regards), ou peut-être des chaussures sans talon et sans lacets (qui permettent de quitter rapidement si la fuite est nécessaire). On s'active à nos responsabilités, on échange avec nos collègues ou nos proches, puis la journée file et on entre chez soi. On dépose nos effets, mais pas trop nos

pensées... parce qu'elles font peur, parce qu'elles nous gardent en alerte, parce que s'y arrêter nous obligerait peut-être à nous arrêter, nous aussi. S'enchaînent sans doute les mêmes obligations quotidiennes, avec toutefois ce fil de réflexions bien différent ; s'assurer de ne pas froisser si le partenaire est présent, ou faire les choses machinalement, l'esprit toujours un peu égaré dans les reviviscences du passé ou la crainte du futur.

Nous connaissons les statistiques de la violence conjugale, mais celles-ci ne reflètent pas le terrain. Les statistiques ne peuvent quantifier les répercussions qui influencent nombreuses décisions du quotidien des victimes de violence conjugale. Elles ne reflètent pas les femmes qui tolèrent, qui ne dénoncent pas, qui ne conscientisent pas les victimisations subies. Les statistiques ne dévoilent pas le chamboulement de la violence post-séparation : changer de domicile, de numéro de téléphone, de couleur de cheveux, l'élaboration d'un plan de secours.

Cette fenêtre ouverte sur le quotidien des femmes violentées n'est pas le fruit de mon imagination ; il s'agit d'exemples trop souvent entendus dans le cadre de ma profession, relatés par des femmes violentées, des parents ébranlés, des proches impuissants. Ce pourrait être l'histoire de votre sœur, votre voisine, votre collègue. Une relation affective saine ne devrait pas nous enlever notre sentiment de sécurité. Ce que l'auteur de violence et la femme qui subit affichent au party de Noël n'est pas synonyme d'une intimité douce.

Du 25 novembre au 6 décembre 2025 se tiendront les 12 jours d'action contre la violence faite aux femmes. Écoutez. Observez. Éduquez. Ouvrez le dialogue. Votre présence peut faire toute la différence.

Marilou



Dans le cadre des 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes

CONFÉRENCE BLANDINE SOULMANA

Auteure et conférencière professionnelle

Sortir du contrôle coercitif ou, aider d'autres à le faire



Dès son enfance dans les baraques misérables d'après-guerre en France, madame Soulmana est itinérante, enfant-mère subissant la violence familiale, jeune femme détenue contre son gré, puis femme d'affaires en Allemagne et au Québec. Aujourd'hui, elle va à la rencontre des gens pour transmettre son message, pour libérer le monde des effets de la violence et du harcèlement.

En collaboration avec la Bibliothèque Claude-Naud, Femmes de Mékinac vous invite à cette conférence offerte à tous gratuitement

Mercredi 3 décembre 2025 de 19h à 21h

À la salle Aubin

301, rue St-Jacques à Sainte-Thècle

Bienvenue à toutes et tous!



Contribution
volontaire
appréciée



Je suis une femme

*Je suis une femme de ma naissance
à ma mort.*

Je suis une femme du matin au soir.

Je suis une femme partout où je suis

Pourtant, partout n'est pas pareil.

*À 10h du soir, lorsque je marche
seule dans l'obscurité,*

*Des frissons parcourent mon corps,
mes yeux ne cessent de scruter
l'horizon.*

*Impatiente d'être enfin dans mon
confort, mon cœur bat la chamade.*

*Tout ce que je souhaite,
passer inaperçue*

*Mais, c'est impensable,
JE SUIS UNE FEMME*

*Lorsque je sors de chez moi,
je suis constamment jugée.*

*Je sens des regards, j'entends des
commentaires déplaisants.*

*Si je m'habille en mou,
on me traite de garçon manqué.*

*Mais si je m'habille plus chic,
on me traite de salope.*

*Si je me maquille pas,
on me dit que j'ai pas de beauté.*

*Mais si je me maquille,
on me dit que je suis superficielle.*

Moi qui voulais juste aller

*à une soirée, ou bien encore aller
faire mon épicerie.*

*J'ai rien demandé pis je suis quand
même mal regardée*

*Pourquoi je peux pas être invisible
l'espace d'un moment?*

*Ah oui, c'est vrai,
JE SUIS UNE FEMME*

*À tous les jours, lorsque je travaille
avec patience et passion,*

*Travailler en éducation, des métiers
encore dits « de femmes »,*

*Les conditions de travail
et le salaire qui va avec,*

*Ma seule demande,
un peu plus de reconnaissance.*

Cette fois, je veux être vue

Mais je peux pas l'être,

*Impossible
JE SUIS UNE FEMME*

*Je suis une femme de ma naissance à
ma mort*

Je suis une femme du matin au soir

Je suis une femme partout où je suis

*Partout n'est pas pareil,
pourtant je reste la même*

Je suis une femme.

Audrey-Ann Cossette



RESTER

Au définitif

je reste
je reste *par amour*
je reste *parce qu'on s'est choisis*
je reste *parce que j'ai plus le choix*
je reste *j'ai tellement peur*
je reste *même si ça va mal finir*
je reste *pour pas que tu me tues*

Si rester se conjugue comme ça dans votre couple, appelez.
1 800 363-9010

24 heures sur 24, 7 jours sur 7



FEMMES DE
MÉKINAC

— CENTRE DE FEMMES —

(418) 289-2588
info@femmekinac.qc.ca

Heureux temps des fêtes
et bonne année 2026

FERMETURE DU CENTRE
DU 12 DÉCEMBRE 2025 AU 5 JANVIER 2026



mékinac j'achète!

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. La même invitation est faite aux femmes impliquées auprès d'une instance démocratique (par exemple : politique municipale, conseil d'administration). Contactez-nous.

Martine Richard : Un modèle d'authenticité et de dynamisme

Condition féminine : Volets Entrepreneuriat et Politique

Martine Richard : un modèle d'authenticité et de dynamisme	16-17
19e Gala Reconnaissance Desjardins Lauréat(e)s	18
Méli mélo sur les élections municipales	18
Messages de nos partenaires financiers	18
Mille mercis à nos partenaires financiers	19

Étant une pure Saint-Titienne, j'ai fait mes études dans mon village. Après mon secondaire, ne sachant pas exactement quoi faire, je me suis inscrite en administration au Cegep de Shawinigan qui m'a amené à l'UQTR toujours dans le même domaine. Dans la même période, mes parents ont acheté le magasin de tissus Pauline Coupons. Mais après un an d'université, changement de cap, les chiffres ce n'est pas ce qui me fait tripper !

Comme je travaillais l'été au magasin de mes parents et que je voyais un intérêt des gens pour la décoration intérieure, j'ai décidé de m'inscrire en design d'intérieur au Cegep de Trois-Rivières. Un cours de 3 ans, exigeant. Là j'étais dans ma branche !

Mes parents, flairant l'opportunité, m'ont proposé à la fin de mes études, d'ouvrir ma boutique à l'arrière du magasin. Avec des conditions : tu gères, tu trouves tes fournisseurs, et tu t'assures de bien les payer, tu fais la promotion de façon à développer ton entreprise. Beau défi à relever ! J'avais 23 ans et pleine d'énergie alors je me suis lancé. En affaire! En 1985

J'ai créé une belle petite boutique avec rideaux, accessoires cadeaux, papier peint en plus de créer un partenariat avec une quincaillerie locale pour fournir la peinture à mes clients. Et j'adorais aller chez les clients évaluer leurs besoins puis monter un projet personnal-

sé pour eux. Encore aujourd'hui, j'aime autant cette partie de mon travail. Parmi les défis rencontrés, celui d'avoir du financement, d'avoir des produits qui me différencie de la compétition, de gérer des employées, de bien prévoir les inventaires, et tellement plus.

En 1995, mon père étant malade, j'ai racheté l'entreprise de mes parents. Un choix difficile à assumer. J'avais deux enfants en bas âge et,



Martine Richard, propriétaire



(Suite de la page 16)

avec cet achat, c'était presque un troisième enfant qui me prenait beaucoup de temps.

Les projets se sont enchaînés, maisons modèles pour *Fermco*, conférences à plusieurs organismes féminins, *Expo-Mékinac* à quelques reprises, projets d'aménagement de services alimentaires qui m'ont amené à travailler pour des entreprises comme *Abbott*, *IBM*, et même au parlement d'Ottawa. Jamais je n'aurais imaginé travailler dans ces endroits!

A travers toutes ces années, je me suis impliquée dans l'Association des gens d'affaires, dans des associations sportives, dans la chorale Chant de l'heure, et depuis trois ans, dans un groupe Embellir ma ville, qui, comme le dit son nom, travaille à embellir la ville, la reverdir, la sensibiliser aux enjeux climatiques.

Je n'avais pas de modèle dans mon domaine à mes débuts. Alors j'ai foncé et travaillé fort pour me faire connaître, créer une marque qui inspire confiance aux clients par le service et les produits de qualité.

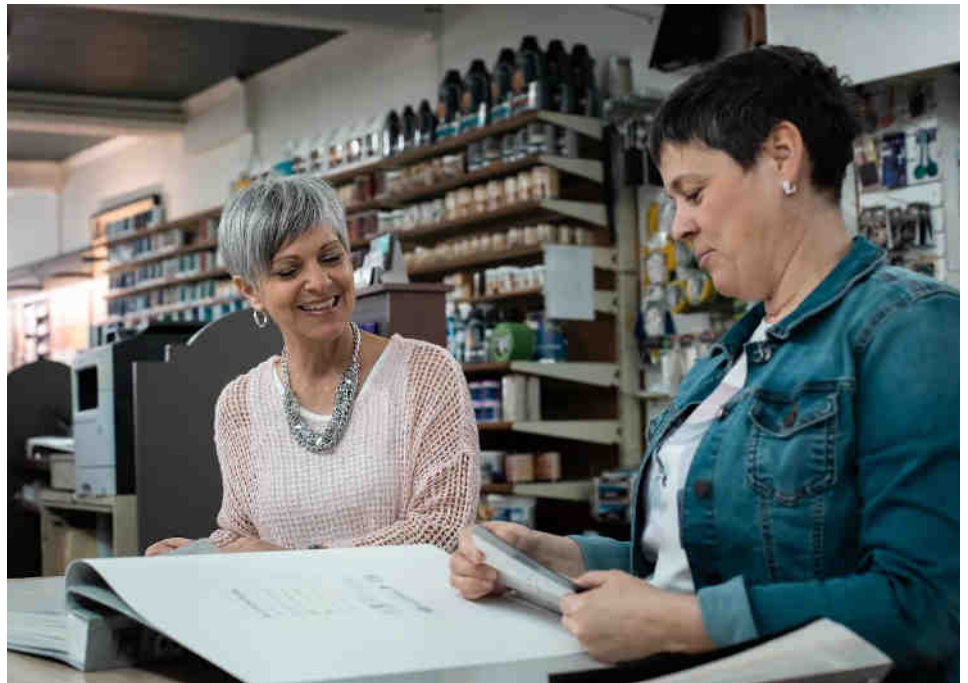
Aujourd'hui, après 40 ans dans le domaine, je regarde le parcours que j'ai fait et je suis fière. Fière d'avoir tenu bon dans les moments difficiles, d'avoir toujours cru qu'il y avait une solution.

J'ai une employée depuis 21 ans, Annie, qui est mon bras droit. Avec elle, nous formons une super équipe et je suis très privilégiée de l'avoir à mes côtés.

Une question que je me pose parfois, surtout dans les moments plus difficiles : Si c'était à refaire, est-ce que je recommencerais ?

La réponse est oui. Ce métier m'a permis de faire mille métiers : designer, comptabilité, entretien, service à la clientèle, gestion de personnel, écoute du client. Il n'y a pas de routine dans ce métier. J'adore encore alors oui, je le referais.

Martine Richard, propriétaire
451, rue Notre Dame,
Saint-Tite, QC, G0X 3H0
(418) 365-3898



Martine Richard, propriétaire et sa fidèle complice Annie Boutet

« Une femme de cœur, attentionnée. Elle est toujours disponible et impliquée afin de dynamiser son milieu. » - Sylvain Lemire, agent de développement à la SADC Vallée de la Batiscan

Une femme d'exception mise à l'honneur!

Depuis près de 30 ans, Martine Richard est une figure emblématique du milieu des affaires de Mékinac. Fière résidente de Saint-Tite, elle est bien plus qu'une femme d'affaires accomplie : c'est une bâtisseuse de rêves, une mère aimante, une grand-maman fière et une femme au grand cœur.

Authentique, résiliente et inspirante, Martine incarne l'entrepreneuriat au féminin avec grandeur. Sa capacité à transformer les défis en opportunités et sa passion pour sa communauté font d'elle une vraie source d'inspiration.

Pour son leadership exemplaire, son dynamisme contagieux et son engagement hors du commun, c'est elle qui s'est mérité le Lauréat de la catégorie *Personnalité d'affaires* au Gala Reconnaissance Desjardins 2024!

Bravo à Martine Richard, propriétaire de Tissus et décor Martine Richard, pour cette reconnaissance bien méritée!

Chambre de commerce de Mékinac



Façade de Tissus & Décor Martine Richard à Saint-Tite



Personnalité d'affaires - Prix remis par le Festival Western de St-Tite (Photo : Chambre de commerce de Mékinac)

19e Gala Reconnaissance Desjardins Lauréat(e)s 2025



Vendredi le 21 novembre, nous avons dévoilé avec fierté les lauréat(e)s du 19e Gala Reconnaissance Desjardins. Cet événement est l'occasion de célébrer le talent, l'innovation et l'engagement des entrepreneur(e)s de Mékinac. *

Tourisme, Culture et Hébergement :

Camping Lac et Forêt

Entreprise de service :

Massothérapie Laurence Lemay

Entreprise commerciale et restauration :

Quilles et Frites

Entreprise agricole et du terroir :

Érablière la veillée d'Antan

Employeur de choix :

Aux Cinq Soeurs - Café Boutique

Expérience client exceptionnelle :

Domaine des Constellations

Investissement :

Domaine du lac Croche

Entrepreneure de la relève :

Roxanne Monfette

Félicitations à tous les nominé(e)s qui font briller Mékinac par leur passion et leur contribution exceptionnelle. Vous êtes la preuve vivante que notre région est riche en savoir-faire et en audace entrepreneuriale.

Chambre de commerce de Mékinac

* [Pour voir la liste complète des lauréat\(e\)s](#)

Méli mélo sur les élections municipales

Carole Neil de Toujours maîtres chez nous est élue

3 novembre 2025

Les élections municipales dans la MRC de Mékinac se sont déroulées dans un climat marqué par plusieurs débats locaux, notamment celui entourant le développement de projets éoliens.

La préfète de la MRC de Mékinac et mairesse de Grandes-Piles, Caroline Clément, a été réélue avec une forte majorité, hier. Elle a récolté 60% des voix, contre 40 % pour son adversaire Claude Vallée. Le taux de participation à Grandes-Piles a tout de même été assez élevé, s'établissant à plus de 67 %.

La porte-parole du collectif *Toujours maîtres chez nous*, Carole Neil, a gagné son pari à St-Adelphe. Elle a récolté près de 60 % des voix contre sa rivale Marianne Jacob.

À Notre-Dame-de-Montauban, où le compte de taxes avait fait couler beaucoup d'encre, le maire sortant Marcel Picard a été réélu avec une majorité de 20 % sur son plus proche adversaire. Notons que pour une municipalité de cette taille, avec un peu plus de

900 électeurs inscrits, il y avait quatre candidats qui se mesuraient au maire sortant.

À Saint-Tite, Jean Goulet a été élu avec plus de 51 % des voix. Trois autres candidats lui faisaient la lutte.

Robert Savard de Country Pop 92.9

Maintenant que les jeux sont faits...

Être éluE comporte de plus en plus de défi. Les candidatEs sont conscientEs des enjeux et souhaitent faire avancer les choses. On estime la parité hommes / femmes entre 40 et 60% de femmes élues. Mékinac compte maintenant 24 femmes élues dont 2 mairesses qui représente un pourcentage de 34,3%.

Alors que les choix sont faits, je vous invite à assister aux conseils municipaux de votre municipalité. Nous avons encore la chance d'avoir bon nombre de gens intéressés à la politique. À vos éluEs, dites leur merci pour leur implication. Soutenez les, partagez ce qui est important pour vous, posez vos questions et faites entendre VOTRE VOIX.

Julie Bordeleau

Messages de nos partenaires financiers

Message de Monsieur François-Philippe Champagne, député de Saint-Maurice-Champlain



Favoriser la participation pleine et égale des femmes dans la vie de tous les jours n'est pas seulement la bonne chose à faire, c'est la plus judicieuse. Notre gouvernement a à cœur de défendre la diversité et l'inclusion et de lutter pour un monde sûr, juste et équitable. Merci au Centre de femmes de Mékinac d'améliorer la qualité de vie de plusieurs femmes de la région, et de promouvoir leurs droits et le rôle fondamental qu'elles jouent dans notre société.

Mille Mercis à nos partenaires financiers



MÉLANIE
— poirier —
ORTHOTHÉRAPEUTE

MASSAGES THÉRAPEUTIQUES

- détente
- sportif
- aux pierres chaudes
- aux coquillages polynésiens
- aux bambous
- vacuothérapie/ventouses
- de tête
- hawaïen
- femmes enceintes
- reflexologie
- pour enfants
- soins du visage

TAPING NEURO-PROPRIOCEPTIFS (T.N.P.)
Thérapeute autorisée d'AMIS-N inc.
Reçu d'assurance disponible

Lac-aux-Sables (Hervey Jonction)
Pour prendre rendez-vous **418 289-3320** | Suivez-moi 



Municipalité de Sainte-Thècle

Téléphone (418) 289-2070
Télécopieur (418) 289-3014
www.ste-thecle.qc.ca
ste-thecle@regionmekinac.com

301, rue Saint-Jacques, Sainte-Thècle (Québec) G0X 3G0



Sonia
LEBEL
DÉPUTÉE DE CHAMPLAIN

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

819 694-4600
sonia.lebel.chmp@assnat.qc.ca



François-Philippe Champagne
Député de Saint-Maurice-Champlain

Shawinigan
570, av. de Grand-Mère, bur. 1
Shawinigan (Québec) G9T 2H2
Tél.: 819-538-5291
Télec.: 819-538-7624




AU PETIT PALACE
RESTAURANT
AMBIANCE FAMILIALE

Situé à Sainte-Thècle en Mauricie.

VOUS Y TROUVEREZ :

- Déjeuners, menus du jour & tables d'hôte
- Spécialités maison
- Commandes pour emporter
- Salle de réception privée pouvant accueillir 50 personnes
- Bar & terrasse
- Exposition d'artistes-peintres de la Mauricie



204, RUE MASSON, SAINTE-THÈCLE
418 289-2939  /aupetitpalace

Balayez le code pour de plus amples informations



Christine Béland,
pharmacienne

APPLIQUÉ À :



131, rue Lacordaire
Sainte-Thècle (Québec) G0X 3G0
Téléphone : (418) 289-3069
Télécopieur : (418) 289-3632
christine.beland@famiprix.com



Viens vivre tes **Ohhh!**
Grandes-Piles
Tellement Ohhh!




560 rue Notre-Dame, Saint-Tite, G0X 3H0
418-365-5151 | mrcmekinac@mrcmekinac.com



FEMMES DE MÉKINAC

CENTRE DE FEMMES



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



Heures d'ouverture :

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



Téléphone : (418) 289-2588



Ligne d'écoute : (418) 289-2422

Du lundi au jeudi
Sans frais : **1-866-666-2422**



Messagerie électronique :

info@femmekinac.qc.ca



Facebook :

Femmes de Mekinac

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

Autour d'Elles

Ce bulletin de liaison est un endroit d'échanges et d'engagements en condition féminine. C'est à travers ce petit journal que nous transmettons un peu de la vie de Femmes de Mékinac, à nos membres et à nos partenaires ainsi que ses réalisations et ses projets. Également, une grande place est faite aux femmes d'ici leur permettant de partager leur vécu, de briser leur isolement et de reconnaître leurs forces. La place des femmes au sein des lieux de pouvoir y est soulignée.

Si vous êtes intéresséE à y publier votre carte d'affaires, contactez-nous. Votre participation contribuera grandement à financer sa diffusion.

FEMMES DE MÉKINAC

- Un organisme sans but lucratif qui œuvre depuis septembre 1999 sur le territoire de la M.R.C. de Mékinac;
- Un centre de femmes qui offre de l'information et des activités afin d'améliorer les conditions de vie des femmes, de promouvoir les droits et la place occupée par les femmes dans la société et de soutenir les femmes dans leur démarche vers une plus grande autonomie affective et financière;
- 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 lieu où toutes les femmes trouveront un accueil chaleureux et une écoute attentive à leurs besoins;
- Un membre de :



RÉSEAU DES ALLIÉ.E.S
MAURICIE - CENTRE-DU-QUÉBEC



Fédération des femmes
du Québec
Égalité pour toutes, équité entre toutes



Table régionale des organismes communautaires
en santé et services sociaux Centre-du-Québec / Mauricie



- Femmes de Mékinac (*centre de femmes*) est un organisme communautaire reconnu en santé et services sociaux et subventionné par :

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec**

Québec



Mékinac
Territoire ————— à histoires

