



Dans ce numéro	
Un code de vie pour mieux vivre ensemble	2
Les Travailleuses	2
Conseil d'administration	2
Des nouvelles du centre	3
• Assemblée générale	3
• Premier anniversaire d'emploi	3
• Nouveau dès septembre	3
Cartographie de L'ACA dans la vie d'une citoyenne	4
En grève pour une vraie justice sociale!	5
Semaine sans diète	6
Être au-delà du paraître	6
Il faut souffrir pour être belle	6
Réapprendre à prendre la parole	7
Mob express Non aux féminicides	8
• Toi femme	9
Juin : Bon mois de la fierté!	9
Ce qu'on aimerait entendre plus souvent	9
Centre de documentation	10-11
Au-delà du symbole, des actions féministes	12
Je vote PRO-CHOIX	12
Réaction au projet de loi Clare	13
Les plaisirs d'été	14
Coloriage anti-stress	15
Coin-coin en papier	16
Bonnes vacances	17
Merci pour vos dons	17
Volets Entrepreneuriat et Politique	18-19
Roxy Mainville : Retrouver son calme intérieur	18
Mille mercis à nos partenaires financiers	19

Un mot pour toi.

À chacune de vous qui faites la différence dans notre Centre de femmes, je vous dis Merci. Que se soit pour votre présence, votre implication, vos questionnements, nos échanges dans la cuisine ou en rencontre individuelle, Merci. Vos partages de vie, votre authenticité, votre couleur bien à vous font du Centre un lieu unique, chaleureux, ouvert à toutes où il fait bon de se retrouver.

Les vacances arrivent à grands pas et j'aimerais pour l'occasion parler de bienveillance, envers soi et envers les autres. Nous constatons toutes depuis déjà un moment que c'est de plus en plus difficile pour plusieurs personnes. Tout augmente, les logements, l'épicerie, et nous voyons de plus en plus de gens en survie. Ce qu'avant on voyait dans les grandes villes, nous le vivons en campagne aussi maintenant. Nous le constatons malheureusement chaque semaine.

Dans un monde où tout va trop vite, si nous prenions le temps de s'arrêter et de voir autour de nous ce qui s'y passe. Prendre le temps de saluer les gens, peut-être que se sera le seul contact de cette personne dans la journée, un sourire. Tendre la main au lieu de pointer du doigt, offrir une écoute attentive sans jugement dans l'accueil de l'autre, peu faire une différence.

Être bienveillante envers soi, est aussi de se poser, prendre le temps de s'écouter soi-même, de se respecter, respecter aussi ses limites. Poser des gestes qui nous font du bien. Ce que je faisais avant pour me faire du bien m'en apporte-t-il encore aujourd'hui ? Peut-être pas, tout n'est pas constant parfois se réajuster est de mise. Pas en ayant peur de déplaire aux autres, cela leur appartient. Pour te reconstruire à toi, à ton essence. As-tu besoin d'aller en vacances ou de te retrouver sans agenda prévue d'avance ? Qu'est ce qui te fait du bien, qui te fait vibrer !

Je vous souhaite à toutes, un bel été,
plein de douceur et plaisirs !
Solidairement,

Nathalie 



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

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

Nathalie Guindon
Animatrice et intervenante en milieu de vie

Julie Bordeleau
Agente de promotion



Conseil d'administration

Sylvie St-Onge
Présidente

Marie-Josée Perron et Hélène Tousignant-Perron
Administratrices

Julie Bertrand
Vice-présidente

Julie Bordeleau
Représentante des travailleuses

Danielle Audy
Trésorière

Amélie Bergeron
Coordonnatrice et Personne-ressource

Ghislaine Bergeron
Secrétaire

« *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



De gauche à droite : Amélie Bergeron, coordonnatrice, Sylvie St-Onge, Julie Bordeleau, représentante des travailleuses, Danielle Audy, Julie Bertrand, Hélène Tousignant Perron, Ghislaine Bergeron et Marie-Josée Perron

Assemblée générale

C'est le 19 mars dernier que s'est déroulé la 27^{ième} Assemblée générale annuelle au Centre communautaire d'Hervey Jonction au Lac-aux-Sables. 37 membres ont assisté à l'assemblée.

Nous tenons à remercier Sandra Araujo pour sa précieuse implication au sein du Conseil d'administration. Nous souhaitons la bienvenue aux nouvelles administratrices nommées lors de cette assemblée générale.

À vous toutes qui participez de près à la vie associative, merci de votre présence. Nous sommes reconnaissantes pour votre participation à la réalisation de notre mission et pour votre grande implication auprès de votre Centre de femmes.

Le Conseil d'administration 2026-2027 est maintenant composé de Mesdames Sylvie St-Onge, Julie Bertrand, Danielle Audy, Marie-Josée Perron (réélue), Ghislaine Bergeron (élue), Hélène Tousignant Perron (élue) et Julie Bordeleau, représentante des travailleuses (nommée par les travailleuses).

Nouveau dès septembre

Dans le but de toujours améliorer les services offerts à votre Centre de femmes, dès l'automne il sera possible d'avoir des rencontres individuelles les mercredis soir.

Si Tu vis une situation difficile, que tu as besoin de te déposer, d'être accompagnée et accueillie dans ce que tu traverses, les rencontres individuelles sont là pour toi!
Les rencontres se déroulent dans la bienveillance, la confidentialité et le non-jugement.

Sur rendez-vous uniquement

Nathalie 418-289-2588 poste 3

Les rencontres individuelles de jour demeurent disponibles



FEMMES DE
MÉKINAC

— CŒUR DE FEMMES —

Premier anniversaire d'emploi



Ce 2 juin, on célèbre le 1^{er} anniversaire d'emploi en tant que coordonnatrice de notre très chère Amélie. Aux dires de certaines : « Le Centre de femmes respire l'entente et la collaboration » depuis son embauche. Pour toute l'équipe du Centre de femmes, c'est un plaisir de la côtoyer. Nous te sommes reconnaissantes de nous avoir choisi et de faire rayonner Femmes de Mékinac comme tu le fais. Merci de faire la différence, vraiment!

de la part de toute l'équipe
de Femmes de Mékinac

Cartographie de L'ACA dans la vie d'une citoyenne



Crédit Photo : Dominic Bérubé / © La Gazette de la Mauricie et des environs

Bien avant qu'on comprenne vraiment ce qu'est l'action communautaire autonome (ACA), des organismes ont probablement déjà eu un impact sur nous ou nos proches. Prendre le temps de revisiter notre parcours avec des lunettes « ACA », c'est découvrir un chemin tissé de rencontres, de lieux et de personnes qui ont façonné notre trajectoire. En faisant l'exercice pour moi-même, je réalise que le mouvement d'ACA s'est introduit bien vite dans mon chemin. Je vous invite, dans cet article, à explorer la cartographie de l'ACA dans la vie d'une citoyenne, et ce, partout au Québec, parce que j'ai souvent démenagé !

L'itinéraire commence

Ma première rencontre avec l'ACA se fait quand je deviens gardienne bénévole à *La clé sur la porte*, une maison d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale et leurs enfants. Je réalise, à travers les rires des jeunes de trois à huit ans, l'anomalie et la beauté d'être là. Du haut de mes 15 ans, j'ai du mal à accepter que ces gens doivent se réfugier loin de leur propre foyer pour être en sécurité. Je vois déjà l'impact énorme de ce lieu pour ces femmes et leurs enfants en quête d'un espace sécuritaire et d'un nouveau départ.

Je suis au secondaire et je m'implique aussi, avec trois amies, dans l'organisation d'un concert-bénéfice pour le cancer du sein. La *Maison des jeunes de Saint-Hyacinthe* nous soutient dans cette folie et c'est dans son grand gymnase qu'on vend des hot-dog et qu'on rassemble des jeunes pour une cause qui nous tient énormément à cœur.

Un projet d'école m'amène ensuite à documenter l'histoire d'une famille colombienne de réfugié-es politiques nouvellement arrivée dans la région. Je m'attache terriblement à leur vécu et à l'injustice de leur histoire. Je vois aussi à quel point la *Maison de la famille* a été un ancrage précieux pour cette famille.

Quand l'ACA change les trajectoires

Plus tard, je vis, par ricochet, l'effet du *Phare*, un organisme qui soutient l'entourage de personnes vivant des problèmes de santé mentale. En soutenant ma mère qui accompagne un proche en difficulté, c'est probablement toute notre dynamique familiale qui en bénéficie.

Jeune adulte, je vis des variations hormonales qui m'amènent à me poser beaucoup de questions sur mon cycle féminin.

La *Clinique des femmes de l'Outaouais* m'offre alors une écoute et un espace pour mieux comprendre cette réalité qui me traverse chaque mois.

À Rimouski, des initiatives étudiantes contre le gaspillage alimentaire me rendent fière de faire partie d'une communauté qui s'organise pour un besoin aussi essentiel que bien se nourrir. Je découvre *Moisson Rimouski-Neigette* qui, à quelques reprises, complémente mon garde-manger d'étudiante. Même chose un peu plus tard quand je m'installe à Bonaventure, avec les initiatives du *Collectif Aliment-Terre* et de *Produire la santé ensemble*.

Toujours en Gaspésie, j'accueille la vie et je comprends la richesse (et la nécessité) d'être soutenue par une communauté quand nos repères changent complètement. Je trouve, à la *Maison de la famille de la MRC de Bonaventure* un filet social qui porte plusieurs rôles et visages : une marraine d'allaitement, une accompagnante qui m'aide à habiter pleinement ma maternité, des « mamies » qui m'offrent du répit...

Le pouvoir invisible de l'action communautaire autonome

Je le dis sans détour : mon histoire n'a absolument rien d'exceptionnel. Je ne suis qu'une citoyenne qui s'est tournée vers des ressources à certains moments pour assurer son bien-être. Chaque année, c'est aussi l'histoire de millions de personnes au Québec qui vivent diverses formes de difficultés et trouvent des solutions auprès d'organismes communautaires.

C'est ça, le pouvoir invisible de l'action communautaire autonome. C'est la capacité d'une communauté à s'organiser pour que personne ne tombe dans le vide. Pour que les chemins d'injustices soient transformés en chemins de dignité et de solidarité.

C'est l'intelligence collective en pleine action. C'est ça, l'ACA !

Par Chloé Leduc,
rédactrice en communication sociale
Gazette de la Mauricie
15 décembre 2025

En grève pour une vraie justice sociale!

Le Communautaire à boutte



Au Québec, 1 personne sur 3 fréquente le milieu communautaire. Pourtant, l'utilité sociale de ses travailleuses et travailleurs ne les protège pas de la pauvreté. Beaucoup fréquentent les banques alimentaires. Nos bons mots ne suffisent plus à nourrir leur quotidien : il est temps d'offrir une réelle reconnaissance financière à ceux qui portent notre filet social. Se mobiliser pour des conditions de vie décentes est un droit, pas un caprice. Réclamer des conditions de vie décentes est une démarche légitime pour ces piliers de notre société.

Des groupes de base à Shawinigan et Mékinac ont refusé de se taire face à des conditions de travail devenues indécentes. Cette prise de parole locale en octobre 2025 s'est transformée en mouvement national au 2 avril 2026, unissant des organismes de toutes les régions autour d'un objectif clair : faire reconnaître le rôle essentiel du communautaire et obtenir un financement adéquat.

Nous étions des milliers de travailleuses et travailleurs du milieu communautaire pour la manifestation de clôture à Québec devant l'Assemblée nationale. Plus de 1,800 organismes et près de 10,000 participants refusent de se taire!

Les porte-paroles du mouvement veulent que leur financement soit abordé pendant la prochaine campagne électorale.

De Shawinigan, 22 octobre 2025



À Québec, 2 avril 2026

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

<https://aboutte.info/>

Semaine sans diète « Les diètes, ça marche pas! »

ÉquiLibre - <https://equilibre.ca/campagne/ssd/>

Sous le thème Les diètes, ça marche pas!, la 19e édition de la Semaine sans diète vise à déculpabiliser la population en l'invitant à cesser de se blâmer lorsqu'une diète échoue et à porter un regard critique sur les fausses promesses véhiculées par l'industrie de l'amaigrissement.

En effet, même si l'inefficacité des diètes est bien démontrée, une majorité de personnes ont tendance à s'attribuer l'échec.

Ce paradoxe est d'ailleurs observé dans les résultats d'un sondage Léger mené pour ÉquiLibre* : 74 % des répondant.e.s ne croient pas que les diètes amaigrissantes permettent de maintenir une perte de poids à long terme. Et pourtant, 79 % sont d'avis que les personnes ont tendance à croire que c'est de leur faute lorsqu'une diète amaigrissante ne fonctionne pas.

Découvrez les contenus de la Semaine sans diète pour développer un regard plus critique sur les stratégies frauduleuses de l'industrie de l'amaigrissement et être plus indulgent.e.s envers vous-mêmes. Suivez-nous sur les réseaux sociaux pour ne rien manquer!

Être au-delà du paraître « Ton corps n'a pas à se conformer pour bouger »

ÉquiLibre

Cette année, ÉquiLibre invite la population à réfléchir à la place qu'occupe l'apparence dans la pratique d'activités physiques, une place largement façonnée par les idéaux athlétiques, et à bouger au-delà de ces standards en valorisant son unicité et en cultivant sa confiance corporelle. Car notre corps n'a pas à se conformer pour bouger!

Bien qu'un mode de vie physiquement actif soit essentiel au bien-être et à la santé, les personnes représentées en contexte d'activité physique dans l'espace public demeurent souvent peu diversifiées. Ces idéaux athlétiques influencent notre perception de ce que à quoi « devrait » ressembler un corps en mouvement. Or, l'exposition répétée à ces modèles irréalistes et la quête d'y correspondre peuvent nuire au bien-être, au plaisir de bouger ainsi qu'au sentiment de compétence et de confiance envers son corps.

Pourtant, il n'existe pas qu'un seul modèle. Tout le monde, peu importe son apparence et ses qualités, peut pratiquer une activité physique! Découvrez les contenus de la campagne *Être au-delà du paraître* 2026 afin de découvrir une vision plus réaliste, inclusive et bienveillante du corps en mouvement.

Source : <https://equilibre.ca/campagne/etre-au-dela-du-paraitre/>



Il faut souffrir pour être belle

Il faut souffrir pour être belle...

C'est ce qui planait chez moi...

On me l'a appris sur mon propre corps.

J'avais les cheveux raides.

On voulait qu'ils frisent.

Grand-maman prenait des guenilles et elle enroulait chaque mèche avec toute la vigueur de son corps.

Elle serrait fort, sans gants de velours, des petits boudins serrés le long de mon crâne.

Ça tirait.

Ça brûlait.

Si je ne disais rien on disait que ça marcherait.

On disait ça chez moi, si tu sais endurer, ça donne toujours quelque chose après.

On disait que ça valait la peine...que c'était le prix. Des heures, immobile, pour mériter l'ondulation capillaire.

Le matin, on défaisait tout.

Les cheveux ondulaient.

On disait que c'était beau.

Je souriais. À chaque matin d'avoir survécu et de mériter.

Pendant longtemps, j'ai cru que ça fonctionnait. Que si ça tirait assez, ça valait quelque chose.

Aujourd'hui, je vois autrement.

Je laisse tomber ce qui serre trop.

Et ça tient sans tirer.

Andréanne Cossette
De l'infini banal / l'infini vrai
30 avril 2026

Réapprendre à prendre la parole

Table régionale des organismes communautaires autonomes de Lanaudière

En ce moment, on est submergé-es par une cascade de projets de loi, autant en tant que citoyenne et citoyen que comme acteur ou actrice de la société civile. Les organismes communautaires autonomes n'y échappent pas et, entre le chaos législatif, les effets du sous-financement et la pression accrue sur le filet social... c'est difficile de suivre le rythme, de s'informer, de réfléchir et de réagir. Pourtant, c'est précisément dans ces moments-là que la parole citoyenne est indispensable. Plus que jamais, notre voix citoyenne compte pour libérer la voie.

Toutes les voix comptent

Dans ce contexte, c'est tentant de croire qu'il faudrait être juriste, économiste ou spécialiste des politiques publiques ou d'un enjeu

spécifique pour oser prendre la parole. Comme si la complexité des projets de loi et la rapidité à laquelle ils sont publiés exigeaient une sorte d'autorisation implicite pour s'exprimer. Cette idée est dangereuse.

Notre légitimité à prendre la parole dépend tout simplement du fait que les décisions qui sont prises nous concernent directement. C'est tout. C'est le principe même de la démocratie : une personne, une voix. Notre proximité avec les enjeux réels et potentiels, ainsi que notre expérience directe de leur conséquences sur notre quotidien suffisent amplement.

Même quand on se sent dépassé-es par les actualités politiques, le simple fait de le nommer constitue déjà un acte citoyen ma-

jeur. C'est signaler que le rythme et les processus décisionnels impactent la participation citoyenne. C'est refuser que le silence soit vu comme un feu vert.

Savoir occuper les espaces

Souvenons-nous que le pouvoir politique vient du peuple et donc de la participation citoyenne. De nous. Mais quand la population traverse, comme c'est le cas actuellement et depuis plusieurs années, une succession de crises où des pratiques autoritaires se sont progressivement installées, c'est facile de glisser vers une forme d'inertie collective, une sorte d'indifférence involontaire.

On doit réapprendre à prendre la parole. On doit réapprendre à faire confiance à notre voix citoyenne, la prendre là où elle est et lui donner la place qu'elle mérite.

Ces espaces existent encore et doivent être occupés. Il y a les commissions parlementaires, où des mémoires peuvent être déposés, les consultations publiques municipales ou provinciales, le contact et le dialogue avec nos élu-es, les conseils municipaux et leurs périodes de questions et les pétitions officielles. Il y a aussi les organismes communautaires autonomes, les syndicats, les associations citoyennes et étudiantes qui mutualisent les voix. Les médias, les lettres ouvertes et les différentes plateformes numériques demeurent aussi des espaces où se construit et se partage l'opinion publique.

Elle a besoin de nos voix, pas de nos silences

Réapprendre à prendre la parole, au fond, c'est reconnaître la valeur de notre voix pour ce qu'elle est : un savoir précieux né d'une expérience citoyenne unique, une richesse pour le bien-être collectif, une contribution nécessaire à l'avenir commun.

Par Chloé Leduc,
rédactrice en communication sociale
Gazette de la Mauricie
5 mars 2026



Source : Gazette de la Mauricie

<https://gazettemauricie.com/reapprendre-a-prendre-la-parole/>



Jeudi 8 janvier 2026 : 9 personnes



Jeudi 22 janvier 2026 : 13 personnes



Jeudi 29 janvier 2026 : 9 personnes



Jeudi 5 février 2026 : 11 personnes



Jeudi 9 avril 2026 : 6 personnes



Jeudi 23 avril 2026 : 11 personnes



Jeudi 14 mai 2026 : 4 personnes

Mob express Non aux féminicides

Table de concertation du mouvement des femmes de la Mauricie

À ce jour, 10 femmes ont été tuées au Québec dans un contexte conjugal et une femme dans un contexte lié à l'industrie du sexe. 11 femmes sont mortes parce qu'elles étaient femmes. Nos pensées vont aux proches de ces femmes, ainsi qu'à toutes les femmes victimes de violences.

Parce que compter, c'est nommer. Parce que nommer, c'est dénoncer. Chaque jeudi suivant un féminicide à midi, nous nous mobilisons devant le centre de femmes. Nous continuons à lutter pour que les violences cessent, pour que les femmes soient libres et en sécurité. Ensemble, faisons entendre notre colère et indignation face à ces violences! PAS UNE DE PLUS!!!

« Elle s'appelait Shannon Jean Hickey, 30 ans, assassinée par son partenaire, le 6 mai à Gatineau. »

« Elle s'appelait Hiba Elrhazi, 25 ans, assassinée par son partenaire le 15 avril à Montréal. »

« Elle s'appelait Katerine Alejandra Mejia Salinas, 18 ans, assassinée par son partenaire le 31 mars à Montréal. »

« Elle s'appelait Julie Pontbriand, 35 ans, assassinée dans des circonstances inconnues le 9 mars à Drummondville. »

« Elle s'appelait Danielle Lascelles, 67 ans, assassinée par son ex-partenaire, autour du 27 février à Saint-Jérôme. »

« Elle s'appelait Sonia Marisela Gonzalez Velasquez, 54 ans, assassinée par son partenaire, le 2 février à Brossard. »

« Elle s'appelait Marie-Kate Ottawa, 39 ans, assassinée par son ex-partenaire, le 25 janvier 2026 à Manawan. »

« Elle s'appelait Véronic Champagne, 40 ans, assassinée par son partenaire, le 18 janvier 2026 à Rougemont. »

« Elle s'appelait Susana Rocha Cruz, 44 ans, assassinée par son ex-partenaire, autour du 8 janvier 2026 à Québec. »

« Elle s'appelait Mary Tukulak-Iqiquq, assassinée par son partenaire, le 5 janvier à Puvirnituq. »

« Elle s'appelait Tadjan'ah Désir, assassinée par son ex-partenaire, le 1er janvier à Montréal. »

Plus d'infos : <https://www.coalitionfeministe.org/mur-des-femmages/>



Toi femme

Toi femme
 au cœur immense cœur brisé
 pourquoi autant de violences chez les femmes
 tous ces lions battant d'espoir et d'amour
 le nombre de fois qu'on vous a fait perdre
 même quand c'est trop
 vous avez le droit au respect et au droit de parole
 partie pour envoler pour rejoindre cette violence
 ne vous laisser pas nommer par la violence
 des femmes si fragiles
 on est plus dans le temps où les gens nous dictent
 On a des droits en tant que femmes
 ça suffit l'injustice, la violence et contrôle
 ça suffit les loups dominant
 c'est à nous les femmes les lionnes les combattantes
 et parle pour qu'on se fasse entendre
 ça suffit les mortes
 ça suffit les blessures
 ça suffit les mains qui collent à ta peau
 car ici là c'est lui qui m'a fait
 maintenant je suis pris à vivre
 mais c'est faux relève toi
 t'es une battante t'es une lionne
 On vit pour être aimée
 On vit pas pour se faire détruire
 On est des forces de la nature
 on met au monde même quand on souffre
 pour la beauté la vie
 mais par contre ne laisser parler sans nous détruire
 ça suffit combien de temps qu'on va enterrer
 chaque fois que je regarde ça, ça me fait pleurer
 j'ai envie de vous sauver mais je me sens impuissante
 battez vous sortez de là ça se peut pas
 c'est impossible de vivre comme ça
 vous êtes des femmes des lionnes
 des battantes de la vie
 vivez pour être aimée non violentée non on veut pas
 encore enterrer des femmes que j'aime.

Chanson composé par Paméla
 suite aux nombreux féminicides
 (7 au moment de sa composition)
 D'autres féminicides sont
 malheureusement survenu depuis.



Crédit photo : Gustavo Granato Photographie

Le mois de la Fierté débute! Qu'il soit sous le signe de l'authenticité pour nos communautés et entouré d'allié·es.

Gris Mauricie Centre-du Québec

Ce qu'on aimerait entendre plus souvent

CALACS de Trois-Rivières

Certaines paroles ont le pouvoir de faire une différence. Un mot de soutien. Une écoute sans jugement. Une affirmation de qui l'on est.

Au CALACS, nous croyons à l'importance de créer des espaces où chaque personne se sent accueillie, respectée et en sécurité.

- « Tu mérites d'être respecté e et en sécurité.»
- « Je te crois. »
- « Quels pronoms utilises-tu?. »
- « Ton identité est valide. »
- « Tu n'as pas à t'expliquer pour être qui tu es. »
- « Tu peux être toi-même ici.»
- « Je te crois. »
- « Quels pronoms utilises-tu?. »
- « Ton identité est valide. »
- « Tu n'as pas à t'expliquer pour être qui tu es. »

Centre de documentation

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

Les nouveautés

« Écrire tout ça aujourd'hui, ce n'est pas faire le récit d'un désamour, c'est raconter le contramour, comme on dit contralto, contrattaquer ou à contrecourant, révéler la cadence, le rythme qui sous-tend cette histoire, et en même temps, refaire le chemin à l'envers. ». Il y a quelques années déjà, Martine Delvaux publiait le récit d'une rupture amoureuse. Elle reprend ici cette histoire d'amour et de perte de manière à la démaquiller, pour dire toute la vérité, rien que la vérité. Avec ce texte intime, elle fait entendre une voix aimante et féministe sur l'écriture de la vie, et sur la force réparatrice de la littérature.

Martine Delvaux, *Il faut beaucoup aimer les femmes qui pleurent*,

Éditions Héliotrope, 2025, 156 pages



Françoise David, *Se tenir debout!*,

Écosociété, 2026, 96 pages

L'année 2026 est celle de nombreux dangers. Mais je crois de plus en plus qu'elle sera aussi celle de prises de position courageuses et de mobilisations sociales d'envergure. Je demeure confiante en notre capacité à réagir, et certaines actions collectives récentes me donnent espoir. Un appel à nous tenir debout, à reprendre du pouvoir sur ce qui nous arrive. Ensemble, nous le pouvons.



Amelia Nagoski et Emily Nagoski,

Brûlées, Québec Amérique, 2023, 312 pages

Être une femme, c'est tenter de répondre à des attentes irréalistes et se blâmer lorsqu'on n'y parvient pas. C'est affronter une suite sans fin de problèmes souvent mineurs, mais qui contribuent à l'accumulation de stress chronique sur nos épaules. Et cela nous mène aux portes du burnout.

Dans *Brûlées*, nous vous expliquerons comment le système est conçu pour nous mettre dans de telles situations. Nous vous aiderons à connaître ce système et y naviguer. Nous explorerons les mécanismes d'activation du stress de notre corps et des moyens pour en venir à bout. Et ce que vous percevez comme une faiblesse aujourd'hui pourrait devenir, demain, une source de puissance – et de joie.



Christelle Lauret, *Les petites voix*,

Éditions Leduc, 2021, 480 pages

Docteure en chimie, chercheuse et responsable d'équipes dans une multinationale pharmaceutique, Christelle Lauret a la vie « idéale ». Mais une expérience inattendue la pousse à se questionner sur sa vie et à écouter peu à peu la petite voix intérieure qui lui souffle une tout autre direction.

Libérez votre intuition pour vivre une vie qui vous fait vibrer ! À travers son expérience et sa connaissance du potentiel illimité de notre cerveau, découvrez :

- Comment votre mode de vie vous pousse souvent à ne plus vous écouter et à vous déconnecter de vous-même.
- Les meilleures astuces pour savoir quelle petite voix écouter pour faire les choix qui vous correspondent vraiment.
- Comment faire de votre intuition un outil précieux au quotidien pour trouver l'équilibre et attirer l'harmonie autour de vous.





Gisèle Pelicot, *Et la joie de vivre*, Éditions Édito, 2026, 312 pages

Le 2 septembre 2024 s'ouvre le procès de Mazan et la France découvre le visage de Gisèle Pelicot. Décidée à ce que « la honte change de camp », elle a voulu et obtenu que ce procès soit public. Son courage bouleverse le monde entier à mesure que l'horreur des crimes qu'elle a subis est exposée au tribunal. Depuis le procès, elle qui n'a jamais pris la parole et est devenue un symbole mondial de la dignité des femmes a décidé de raconter son histoire. Elle veut transmettre un message d'espoir à tous ceux et toutes celles qui traversent des épreuves, comme à ceux et celles qui l'ont soutenue au cours de ces semaines d'automne 2024.

**Collectif des ateliers d'écriture
du Centre de femmes de Shawinigan,
Vie de femmes, de notre cœur au vôtre!,**

Éditions Libre Expression, 2026, 176 pages

« Vie de femmes, de notre cœur au vôtre », un recueil de textes intimes, écrits par des femmes qui ont choisi de partager leurs expériences avec une sincérité désarmante. Au fil des pages, leurs récits de courage, de résilience et de joie de vivre vous toucheront par leur simplicité et leur authenticité. Un titre qui prend tout son sens à la lecture de ces témoignages inédits et inspirants!



Chantal Lacroix, *N'attends pas le bonheur, crée-le!*, Les Éditions de l'Homme, 2025, 216 pages

Comme tout le monde, Chantal Lacroix a connu des joies et des peines, des échecs et des succès. Au fil du temps et de ses expériences, elle a compris que, dans la vie, tout nous sert, y compris les étapes plus difficiles, mais à une condition: celle d'en tirer des enseignements.

En écrivant ce livre, inspiré de sa conférence «N'attends pas le bonheur, crée-le!», elle a choisi de raconter des pans de son histoire, de partager sa philosophie de la vie et, surtout, de nous faire voir que nous pouvons agir pour être heureux. À travers une vingtaine de chapitres dans lesquels vous trouverez matière à réflexion, de nombreux exercices et des outils concrets, elle nous invite à réfléchir et à revenir à nos aspirations les plus profondes.

«En toute humilité, je souhaite que ce livre vous permette de poursuivre la plus belle démarche que tout être humain puisse entreprendre, c'est-à-dire celle qui consiste à mieux se connaître, à être bien avec soi-même et à se donner les moyens de goûter au bonheur le plus souvent possible.»



Au-delà du symbole, des actions féministes

Coordination du Québec de la Marche mondiale des femmes

Nous soulignons que, pour une deuxième fois dans l'histoire du Québec (seulement), une femme accède au poste de première ministre. La nomination de Christine Fréchette par les membres de la Coalition Avenir Québec marque un moment significatif, mais elle doit être à l'écoute de ce qui a mené au mécontentement de la population envers la CAQ.

On doit retrouver au centre des priorités les intérêts de la population et nous avons des attentes particulières envers les droits des femmes, toutes les femmes. Le politique doit servir les intérêts de la population. Gouverner, c'est agir dans le sens d'un nous commun, agir dans les intérêts de la collectivité, bâtir un esprit de communauté où les droits des personnes vulnérabilisées sont une priorité.

Cela implique notamment de :

- Reculer le projet de constitution qui s'inscrit dans une tendance préoccupante de reculs en matière de droits et de reconnaissance des droits des peuples autochtones;
- Tenir la promesse de rouvrir le Programme de l'expérience québécoise (PEQ) et celle d'accorder des ressources supplémentaires aux maisons d'hébergement;
- Garantir des politiques qui éliminent les barrières d'accès à l'emploi de toutes les femmes, sans discrimination basée sur la religion. Le Québec a besoin de ses éducatrices et de ses enseignantes!

Plus que jamais, il est essentiel de rappeler que la force du lien social repose sur des services publics accessibles, de qualité, et sur un milieu communautaire reconnu, soutenu et valorisé.

Après deux mandats majoritaires de la Coalition avenir Québec, les Québécois sont conviés aux urnes le 5 octobre 2026 pour choisir leur nouveau gouvernement. Qui de Christine Fréchette, Paul St-Pierre Plamondon, Charles Milliard, Ruba Ghazal ou Éric Duhaime deviendra premier ou première ministre?



Je vote PRO-CHOIX

Fédération du Québec pour le planning des naissances

Dans le climat politique actuel, il est primordial que le droit de choisir l'avortement soit une priorité électorale pour toutes. Depuis la décriminalisation de l'avortement en 1988, il y a eu 50 projets de loi ou motions pour restreindre le droit à l'avortement au gouvernement fédéral. Le plus récent projet de loi, C-311, remonte à seulement 2023, et 100% des élus conservateurs ont voté en faveur de cette loi.

Comme lors des élections fédérales 2025, les élections provinciales 2026 nous offrent l'opportunité de lutter contre la montée de la droite et de rappeler le large consensus social du Québec pour le droit à l'avortement. Nous avons le pouvoir de choisir un gouvernement qui s'engage à défendre le droit fondamental de chacun.e de disposer de son corps.

Qu'est-ce que ça veut dire être pro-choix?

- Ça veut dire faire confiance aux femmes et aux personnes enceintes qu'elles sont capables et autonomes de prendre la meilleure décision pour elles-mêmes à ce moment de leur vie, une décision prise par soi-même en cohérence avec ses valeurs, ses croyances et son vécu;
- Ça veut aussi dire être contre le contrôle du corps des femmes, s'opposer au système patriarcal, un pouvoir d'agir sur notre propre vie. L'avortement est un acte médical et personne ne doit s'ingérer dans la santé d'autrui.
- Ça veut aussi dire un choix que l'on peut faire de façon libre et éclairée. Il faut disposer des bonnes informations et ne subir aucune pression;
- Ça veut dire être pour la vie ! Pour une vie de qualité dans des conditions décentes et privilégier la vie des femmes, des hommes trans, des personnes non-binaires, bispirituelles et intersexes.

Source : <https://fqpn.qc.ca/article/elections-2025>

Réaction au projet de loi Clare : des mesures complémentaires sont nécessaires

Fédération des Maisons d'Hébergement pour Femmes (FMHF)
Regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale
Alliance des maisons d'hébergement de deuxième étape (Alliance MH2)

Montréal, le 13 mai 2026 – La *Fédération des Maisons d'Hébergement pour Femmes* (FMHF), le *Regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale* et l'*Alliance des maisons d'hébergement de deuxième étape* (Alliance MH2) réagissent au projet de loi 4 – *Loi sur la communication de renseignements aux fins de protection contre la violence d'un partenaire intime et modifiant diverses dispositions législatives* déposé ce matin à l'Assemblée nationale. Inspiré de la Loi de Clare en Angleterre, ce projet de loi vise à permettre aux femmes de s'informer des antécédents de violence de leur partenaire intime, afin de prévenir la violence conjugale, familiale et sexuelle.

Le projet de loi introduit des avancées intéressantes, notamment la divulgation orale de ces informations sensibles par un organisme dédié, une définition large du partenaire intime et l'utilisation d'un formulaire en ligne pour améliorer l'accessibilité. Toutefois, les trois associations dénoncent certains angles morts et appellent le ministre de la Sécurité intérieure, Ian Lafrenière, et la ministre responsable de la Condition féminine, Martine Biron, à collaborer à l'amélioration du projet de loi et à son déploiement avec elles.

Un organisme désigné expert en évaluation du risque

« Pour que la loi dépasse une logique symbolique et constitue un levier réel de protection, il est essentiel qu'elle aille bien au-delà de la divulgation d'informations mais qu'un accompagnement adéquat soit prévu. L'organisme désigné doit être spécialisé en matière de violence conjugale, expert en évaluation des risques et doit avoir une excellente compréhension du contrôle coercitif. Il doit entretenir

des liens de collaboration solides avec l'ensemble des ressources spécialisées, soit les maisons d'aide et d'hébergement et les maisons de 2e étape, qui aideront les personnes visées à élaborer des scénarios de protection efficaces », soutient Mélanie Miranda, coordonnatrice à l'Alliance des maisons d'hébergement de 2e étape.

Il est toutefois rassurant que l'organisme désigné, en contact avec les personnes à risque, le sera avec l'implication du Secrétaire à la condition féminine.

L'absence de clarté quant aux renseignements divulgués

« Le projet de loi, dans sa forme actuelle, ne précise pas clairement l'étendue des renseignements qui seront réellement accessibles et divulgués aux femmes. Si seules les données détenues par les corps policiers sont incluses dans la divulgation, on laisse de côté des informations essentielles comme celles associées à des implications de la DPJ. Pour assurer une protection réelle, il faut lever ces zones d'ombre, et inclure une évaluation complète des facteurs de risques et des drapeaux rouges », soutient Mylène Bigaouette, directrice par intérim de la FMHF.

Il est nécessaire que ces éléments soient clarifiés au cours des consultations ou dans l'élaboration des règlements, afin d'assurer une mise en œuvre cohérente et réellement protectrice.

La formation des corps policiers et le rôle de la Sûreté du Québec

Les services policiers ne sont pas toujours perçus comme sécurisants par les femmes, plusieurs ayant déjà vécu des interventions revictimisantes. Il est donc essentiel que

l'équipe responsable du processus de recherche soit formée de manière approfondie et spécialisée. Il faudra également prévoir des mesures d'accessibilité réelles pour que les femmes qui ont eu de mauvaises expériences avec le système policier puissent utiliser ce mécanisme en toute confiance.

« Le projet de loi soulève aussi des craintes quant à d'éventuelles pressions pour utiliser ce mécanisme. Y a-t-il des risques que des patrouilleurs tentent ainsi de pousser une victime hésitante à déposer une plainte à aller chercher ces informations? Et une victime qui ne se prévaudrait pas de ce mécanisme hésiterait-elle à faire appel à nouveau aux policiers si elle est menacée? Quelle formation sera donnée aux policiers? Quelle directive sera émise à ce sujet? Ces questions doivent trouver réponses avant d'aller de l'avant » insiste Louise Riendeau, coresponsable des dossiers politiques au Regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale.

Dix féminicides en contexte conjugal sont déjà recensés depuis le début de l'année. Le projet de loi représente un outil de plus en matière de prévention, mais il ne peut compenser le manque criant de places en hébergement et l'absence d'investissements stables dans les ressources spécialisées.

Aujourd'hui, une femme sur deux se voit refuser l'accès à une maison d'hébergement faute de place. Le projet de loi suscitera plus de demandes de soutien et d'hébergement des femmes qui apprendront que leur sécurité peut être à risque. Nous demandons au gouvernement d'agir dès maintenant avec des mesures concrètes et variées pour assurer la sécurité des femmes, assorties d'un financement durable.

Les plaisirs d'été



Juillet 2026

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

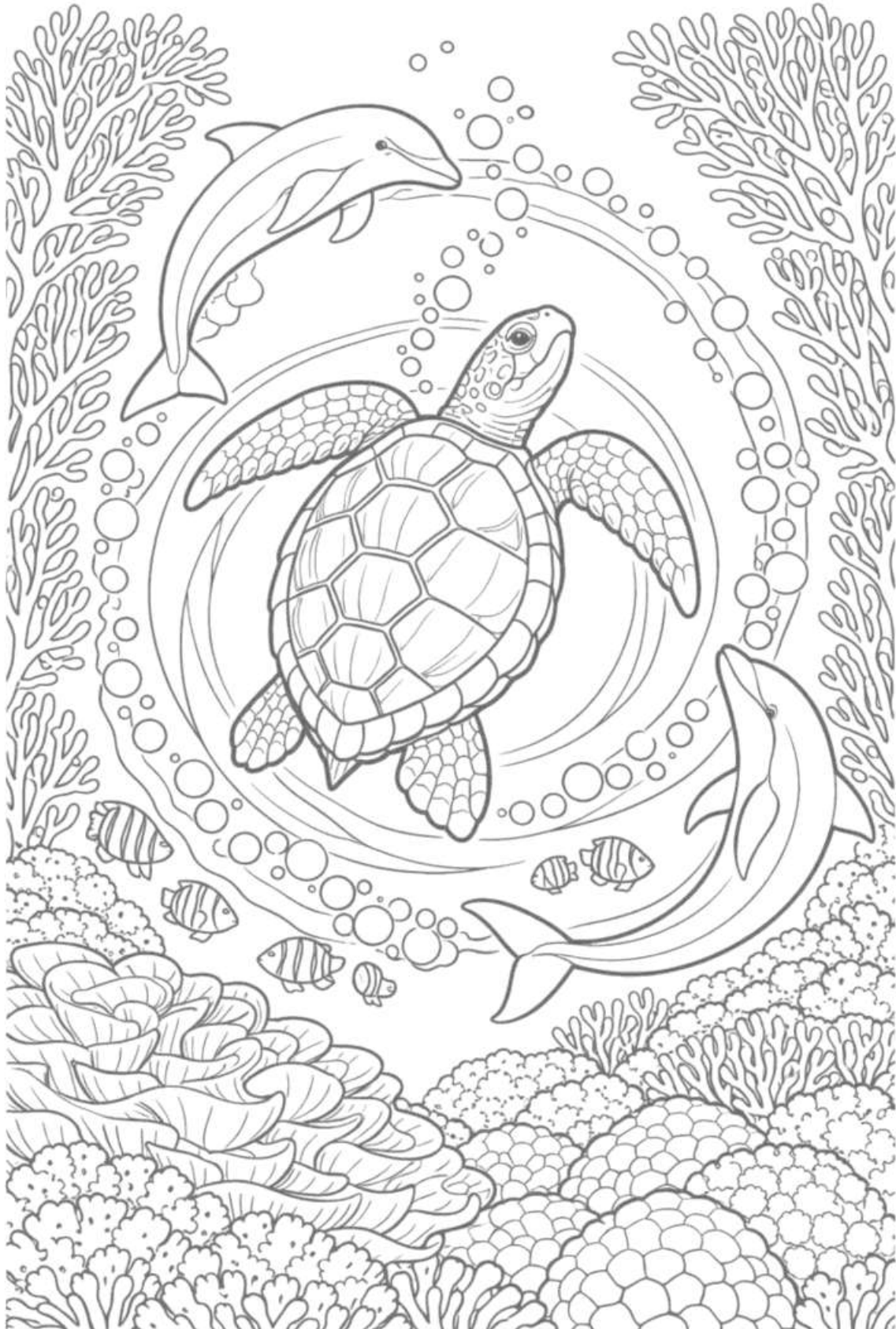
VENREDI

SAMEDI

**N'oubliez pas de fréquenter des gens heureux,
car le bonheur c'est contagieux!**

5	Observer le ciel, les nuages et profiter	6	Jardiner, humer les fleurs	7	Lire un livre inspirant sous un arbre	8	Écrire la liste de vos soucis et la brûler par la suite	9	Danser sous la pluie	10	Aller au bord de l'eau, observer, écouter, profiter	11	Une journée sans réseaux sociaux	12	Faire une bonne action pour une personne	13	Écouter sa musique préférée et danser	14	Admirer le coucher du soleil	15	Visiter un producteur local	16	Faire une séance photo extérieure	17	Marcher pieds nus dans l'herbre fraîche	18	Faire un pique nique avec une amie	19	M'offrir un plaisir que je remet souvent	20	Faire une activité que je n'ai jamais faite	21	Pourquoi pas dormir à la belle étoile	22	Au lever et au coucher, je nomme 3 gratitudes	23	Passer du temps avec des enfants et profiter du moment	24	Redécouvrir nos commerces locaux	25	Une journée sans horaire	26	Une soirée au bord du feu	27	Soirée cinéma ou ciné parc	28	Souper BBQ entre amies	29	Aller cueillir des petits fruits	30	Déjeuner à l'extérieur	31	Exprimer ma joie de vivre	4	Rédiger une liste de gratitudes et la relire
---	--	---	----------------------------	---	---------------------------------------	---	---	---	----------------------	----	---	----	----------------------------------	----	--	----	---------------------------------------	----	------------------------------	----	-----------------------------	----	-----------------------------------	----	---	----	------------------------------------	----	--	----	---	----	---------------------------------------	----	---	----	--	----	----------------------------------	----	--------------------------	----	---------------------------	----	----------------------------	----	------------------------	----	----------------------------------	----	------------------------	----	---------------------------	---	--

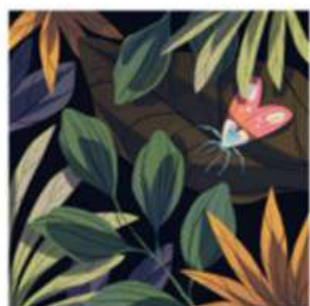
Coloriage anti-stress



Coin-coin en papier : Les plaisirs d'été



Suivez ces instructions pour fabriquer votre cocotte



DÉCOUPEZ LA COCOTTE
RETOURNEZ LA À L'ENDOS



PLIEZ LA 1ÈRE DIAGONALE
DÉPLIEZ



PLIEZ LA 1ÈRE DIAGONALE
DÉPLIEZ



PLIEZ LES 4 ANGLES VERS LE CENTRE



RETOURNEZ PUIS PLIEZ À NOUVEAU LES 4 ANGLES VERS LE CENTRE



PLIEZ DANS UN SENS PUIS DANS L'AUTRE



ÉCARTEZ LA COCOTTE POUR JOUER



Femmes de Mékinac est un milieu de vie inclusif et sécuritaire dédié à toutes les femmes. Nous offrons un espace d'écoute confidentiel et sans jugement pour se poser, ventiler et être soutenue dans le respect de l'autonomie de chacune. Engagé contre les violences et les systèmes d'oppression, notre organisme allie l'accompagnement individuel à l'action collective en passant par l'éducation populaire féministe pour transformer et améliorer durablement nos conditions de vie.

La programmation d'automne 2026 sera envoyée aux membres dès la mi-juillet avant que le Centre de femmes ferme pour les vacances estivales. Elle sera en ligne à la mi-août.

Besoin d'aide durant notre absence?

Le Centre de femmes sera fermé du 10 juillet au 9 août. Si vous avez besoin d'aide urgente en notre absence, veuillez contacter :

[CIUSSS MCO Vallée-de-la-Batiscan](#)
au (418) 365-7555 / Info social 811

[SOS Violence conjugale](#) au 1 800 363-9010

[La Séjournelle](#) au (819) 537-8348

[Interligne : aide et infos LGBTQ+ 24/7](#) au 1 888 505-1010

[Prévention suicide](#) au 1 866 277-3553

[Accord Mauricie](#) au (819) 693-5264

[Rebâtir](#) au 1 833 732-2847

Merci! pour vos dons

meubles
Jacob
où le bien-être est prioritaire

Nous exprimons notre sincère gratitude à **Meubles Jacob** pour le don d'un divan-lit. Ce geste contribuera directement au bien-être des femmes qui fréquentent notre organisme en leur offrant un espace de repos et de confort lors de nos heures d'ouverture.

Un immense merci à **Marie-Claude Beaudry, esthéticienne** pour le don d'une trousse de soin d'hygiène personnelle à offrir à des femmes en situation de précarité.

Nous tenons à remercier **Christine Béland, propriétaire du Familiprix de Sainte-Thècle** pour le don de 10 tris de soins d'hygiène dentaire à offrir à des femmes en situation de précarité.



Merci du fond du cœur pour votre soutien,
et votre générosité.

Recevez toute notre gratitude
et notre reconnaissance,

Amélie, Julie, Thérèse et Nathalie



Programmation
Automne 2026

FEMMES DE MÉKINAC

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

FEMMES DE
MÈKINAC

Je m'appelle Roxanne Mainville, maman de quatre enfants, ancienne infirmière et fondatrice de *La Weirdo de la Santé* à Saint-Tite.

Mon désir d'aider les gens a toujours été au cœur de mon parcours. Après avoir obtenu mon DEC en soins infirmiers en 2016, j'ai travaillé plusieurs années dans le domaine de la santé. J'aimais accompagner les gens dans les moments importants de leur vie et contribuer à leur mieux-être.

C'est en 2017 que j'ai découvert l'entrepreneuriat grâce à doTERRA. Les bienfaits que j'ai observés chez moi, ma famille et plusieurs personnes de mon entourage m'ont donné envie de partager ces outils naturels avec d'autres. Sans le savoir, je faisais alors mes premiers pas dans le monde des affaires.

En 2023, j'ai choisi de pousser l'aventure plus loin. Après avoir suivi ma formation en Access Bars et constaté les effets positifs de cette approche sur le bien-être de nombreuses personnes, j'ai commencé à offrir des soins dans une petite clinique de bien-être. Afin de développer mon entreprise, j'ai quitté le réseau public pour travailler de façon plus flexible et consacrer davantage de temps à mes projets entrepreneuriaux.

Retrouver son calme intérieur

Lorsque la clinique a fermé ses portes, j'ai décidé de poursuivre l'aventure à partir de mon domicile à Saint-Tite. Un défi de taille puisque ma famille et moi étions arrivés dans la région en 2020, en pleine pandémie, et que nous connaissions peu de gens à notre arrivée.

Aujourd'hui, je poursuis le développement de mon entreprise tout en occupant un emploi à temps partiel. Cet équilibre me permet de continuer à bâtir mes projets entrepreneuriaux avec passion tout en conservant une stabilité qui soutient la croissance de mon entreprise.

J'offre notamment des soins Access Bars et AromaTouch, et je continue de me former afin de proposer de nouvelles approches favorisant le bien-être global. Passionnée par les approches naturelles, je m'intéresse également au bien-être des chevaux et à l'utilisation responsable des huiles essentielles dans le milieu équestre, un univers qui me tient particulièrement à cœur.

L'année 2025 a représenté un important défi sur le plan de la santé personnelle. Cette période m'a toutefois permis de mieux comprendre l'impact du stress, de l'inflammation et de la dérégulation du système nerveux sur la qualité de vie. Cette expérience a renforcé ma conviction qu'il est essentiel de prendre soin de soi dans un monde où tout va toujours plus vite.

Ce qui me motive dans l'entrepreneuriat, c'est la liberté d'offrir une approche humaine, personnalisée et adaptée à chaque personne.

J'apprécie pouvoir prendre le temps d'accompagner les gens selon leurs besoins, sans être limitée par des contraintes de temps ou de modèles rigides.

Malgré les défis que comporte le parcours entrepreneurial, les transformations vécues par mes clients et les témoignages que je reçois demeurent ma plus grande source de motivation.

Ma mission est simple : aider les gens à retrouver davantage de calme, d'équilibre et de bien-être afin qu'ils puissent s'épanouir pleinement dans leur vie quotidienne.

Si mon parcours m'a appris une chose, c'est que même dans les périodes les plus difficiles, il est toujours possible de retrouver son équilibre et de se réinventer.



Roxanne Mainville

Téléphone : (819) 699-6286 **Courriel :** roxymainville@laweirdodelasante.com

Rejoignez-moi sur facebook : <https://www.facebook.com/roxymainville/>

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
- réflexologie
- pour enfants
- soins du visage

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

Lac-aux-Sables (Hervé 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



ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Sonia
LEBEL
DÉPUTÉE DE CHAMPLAIN

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

L'HONORABLE FRANÇOIS-PHILIPPE CHAMPAGNE

Député de Saint-Maurice - Champlain

819-538-5291
francois-philippe.champagne@parl.gc.ca
1-570, avenue de Grand-Mère, Shawinigan, G9T 2H2



Le 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**

AFFILIÉE À :

 **Famiprix**

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

Atelier / Galerie

ca. ménard
artiste peintre

Tableaux au pastel ou encre
Pièces de porcelaine peintes (utiles ou décoratives)
Cartes de souhaits

441 Principale, Lac-aux-Sables
418-507-0085

SOS

VIOLENCE CONJUGALE

1 800 363-9010 (24/7)
438 601-1211 (texto)



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) 289-2588

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



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 :



L'R des centres
de femmes
du Québec



Table Action
Abus Aînés Mauricie inc.

**CDC
Mékinac**

Corporation de
développement
communautaire

tcmfm

Table de concertation
du mouvement des
femmes de la Mauricie



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

TROC

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

rqasf

Réseau québécois d'action
pour la santé des femmes

- 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

Notre établissement
devient
Santé Québec
Mauricie-et-Centre-du-
Québec - Universitaire

**Santé
Québec**

Mékinac
Territoire ————— à histoires

M
La
Mauricie