

RAPPORT D'ACTIVITÉS 2021-2022

Renaître



**CENTRE DES
FEMMES
DE LA BASSE-VILLE**

Table des matières

Mot du conseil d'administration	4
Mot de l'équipe de travail	5
40 ans, ensemble.....	6
Le Centre.....	8
La mission.....	8
Les valeurs.....	8
Les approches <i>d'intervention</i>	9
Les femmes qui fréquentent le Centre.....	11
Nouvelles à la une.....	13
Pleins feux sur la vie démocratique	14
L'assemblée générale annuelle.....	14
L'assemblée générale d'orientation	15
Le conseil d'administration	15
Les membres	16
L'équipe de travail	16
Militantes.....	18
Les comités d'implication	19
Services et activités	22
Écoute et référence	22
Démarches de groupe	23
Activités	27
Mobilisation et actions collectives.....	29
Financement.....	30
Rayonnement dans la communauté.....	31
Concertations et regroupements	31
Visibilité du Centre.....	32
Annexes	33
Programmations.....	33
Confection d'un herbier	37
Témoignage	38

Mot du conseil d'administration

Renâître, ce n'est rien de moins que l'acte de revenir à la vie. C'est ce mot qui est apparu unanimement parmi les membres du C.A. - et qui a résonné avec les travailleuses et nos membres - afin de signifier le rôle qu'a tenu notre organisme dans la vie sociale des femmes de la basse-ville. En effet, en 2021-2022, le Centre des femmes de la basse-ville (CFBV) a contribué à sortir les femmes de l'isolement, à franchir la barrière de la peur d'autrui, à briser les habitudes imposées par la pandémie ; bref, à renouer des liens sociaux. La créativité et l'écoute des besoins de la part des travailleuses ont été les ingrédients principaux qui ont fait de cette année, une période si prolifique en termes d'activités et d'interactions sociales si précieuses.

En naviguant entre restrictions et assouplissements des mesures sanitaires, le CFBV a été capable d'offrir 15 démarches et ateliers en comprenant 21 cohortes ainsi que plus de 30 activités diverses pour tous les goûts (cercles de lecture féministe, d'écriture, d'artisanat, d'art, d'expression corporelle...).

L'année 2021-22 correspond également à *renaitre* à notre nouvelle image avec la création d'un nouveau logo et d'un nouveau site internet. Cela nous a permis de nous positionner sur les radars des femmes plus jeunes, d'augmenter la participation à nos activités et d'augmenter les dons des particuliers.

Cette année, le projet *Envisager l'avenir*, provenant d'une subvention du Secrétariat de la Condition Féminine, est arrivé à la fin de sa phase pilote. Il s'agit d'environ deux ans de préparation et de mise au point d'un programme innovateur pour améliorer l'employabilité des femmes éloignées du marché de travail. Souple et axé sur les forces et les capacités des femmes à se réinventer, il leur a donné l'occasion de se découvrir autrement, tout en créant des objets précieux et significatifs. Leurs créations constituent les items d'une boutique qui contribue au financement des ateliers.

Dans cet élan de renouveau, nous avons réaménagé les lieux avec la consigne *confortable et branché* afin que nos lieux dégagent du dynamisme et de la bienveillance. De plus, cette année, un grand pas vers l'accessibilité universelle a été franchi avec l'installation des chaises montantes à l'entrée de notre organisme. Cette installation a permis à des femmes à mobilité réduite d'accéder à notre milieu de vie et ainsi, participer davantage à nos activités. L'accessibilité pour les fauteuils roulants n'est pas encore atteinte, mais demeure encore dans nos projets futurs.

C'est aussi le début des festivités entourant le 40^e anniversaire de l'organisme. Lancées au même moment que notre nouveau site internet, nous avons l'intention de marquer le coup par différents événements tout au long de 2022.

Pour finir, les membres du C.A. veulent remercier et féliciter les travailleuses pour leur grand dévouement et professionnalisme.

Gina, Marie, Nicole, Nathalie, Maryse et Sarah-Ève

Mot de l'équipe de travail

Lorsque l'on nous a soumis le thème **Renaître** pour ce rapport d'activités, celui-ci a tout de suite pris tout son sens. Par la force des choses, dans les dernières années, le Centre a dû ralentir ses activités et les adapter. Puis, tranquillement, au fil des mois, les activités ont repris, la vie est revenue, plus dynamique, plus variée, plus colorée. Le Centre renaît !

La pandémie nous aura appris à mettre en application notre capacité d'adaptation tant au niveau de nos services que nos compétences en tant que travailleuses. Les nombreux changements et modifications selon les mesures sanitaires nous ont permis un retour à l'essentiel pour chacune d'entre nous. Cette adaptation a été marquée par le mot « bienveillance » au sein de l'équipe que nous formons. Une équipe qui a beaucoup bougé, s'adaptant aux événements que la vie présente, comme celle d'accueillir un nouveau-né ou un nouveau projet. Nous reconnaissons toute l'énergie et le cœur que chacune met pour contribuer à la mission du Centre.

À travers de nombreux changements, le milieu de vie s'est revitalisé. Nous tenons à offrir un milieu de vie féministe, stimulant, sécuritaire et invitant. Cette position a amené de nouvelles femmes à découvrir notre Centre en tant que service incontournable. Nous sommes donc heureuses de favoriser la réappropriation du milieu de vie et d'offrir diverses activités malgré le contexte.

Renaître, c'est aussi, pour nous, se refaire une beauté, comme un papillon. La nouvelle image du site internet a également mis en lumière nos nouvelles couleurs au cœur de notre organisme. La campagne de visibilité semble avoir permis de faire connaître le Centre et a contribué à promouvoir les démarches de groupe ainsi que nos activités sur les réseaux sociaux.

À travers les pages qui suivent, vous trouverez les détails de tout ce qui a été réalisé en 2021-2022. C'est avec un sentiment de fierté que nous terminons cette année. Nous avons pu constater le fruit des efforts déployés au fil des mois. Nous sommes vraiment reconnaissantes de l'implication de nos militantes et de toutes les femmes qui ont été avec nous pour nous suivre, nous aider, avec confiance, avec générosité et avec cœur.

Habitées par l'immense joie de sentir les liens qui nous unissent aux femmes, stimulées par les projets à venir et les luttes à mener, nous plongeons dans la nouvelle année et avons envie de continuer de rêver ; nous avons envie de continuer d'avancer avec vous.

Johanne, Laura, Jennifer, Emmy, Frédérique et Véronique

40 ans, ensemble

En 2022, le Centre des femmes de la basse-ville souligne son 40e anniversaire. En 1980, des femmes du quartier St-Sauveur se regroupaient avec l'objectif de se donner un lieu pour se rencontrer, échanger, cheminer et reprendre du pouvoir sur leur vie. Accompagnées par des travailleuses du CLSC, elles ont imaginé et posé les premières pierres de ce qui est encore aujourd'hui, le Centre des femmes de la basse-ville. Ce parcours a été marqué par de multiples obstacles en ce qui a trait au financement, mais il démontre la grande ténacité d'un groupe de femmes à tenir les rênes de leur vie.



40 ans plus tard, le Centre continue de s'adapter et d'être présent avec les femmes. Tout au long de l'année, le Centre a le souhait de multiplier les moments de rencontre et de souligner cet anniversaire de diverses façons.

L'occasion était parfaite pour donner un vent de fraîcheur à l'organisme : un nouveau logo est né, de nouvelles couleurs sont apparues sur les murs extérieurs, de nouveaux aménagements intérieurs ont été réalisés afin de laisser place à de nouveaux espaces et faciliter l'émergence de nouvelles initiatives avec les femmes.

Un nouveau logo, une nouvelle image



Le cercle plein évoque un lieu de rencontre, d'accueil, un espace sécuritaire, un lieu permettant les possibles, parfait dans son imperfection. Ce cercle peut aussi rappeler la lune, souvent associée aux femmes et aux cycles qui rythment nos vies. Il est également un rappel du soleil qui était présent sur notre ancien logo. Le deuxième cercle, constitué de plusieurs lignes différentes, évoque quant à lui l'idée de la création d'un tout par la rencontre des chemins, des histoires, où chacune apporte sa contribution par sa couleur et son unicité. Il nous amène aux idées du mouvement, de l'action, de la force du nombre. La combinaison des deux appelle au soutien et à la bienveillance.

Afin de mettre de l'avant notre nouveau logo, une campagne de visibilité a été déployée sur internet et dans les réseaux sociaux.



Lancement du nouveau site web

C'est avec beaucoup de joie que le 14 février 2022, le Centre des femmes de la basse-ville dévoilait son tout nouveau site internet. En plus d'y retrouver les informations sur le Centre, ses services, ses démarches et ses activités, les internautes peuvent consulter les articles du blogue du comité Vigilance-Médias. Il est également possible de faire un don en ligne pour appuyer la mission et les projets du Centre des femmes.



Le Centre

La mission

Depuis 1982, le Centre des femmes de la basse-ville travaille à l'amélioration des conditions de vie des femmes, autant d'un point de vue individuel que collectif.

Les moyens mis en place pour y parvenir :

- Agir sur les grands déterminants de la santé qui affectent les conditions de vie des femmes
- Offrir un milieu de vie
- Promouvoir et défendre les droits individuels et collectifs des femmes
- Réaliser des activités de formation et d'éducation populaire autonome
- Créer des groupes de soutien et d'entraide
- Réaliser des activités de prévention, d'accompagnement, de concertation, de représentation, de recherche et de documentation en lien avec notre mission et nos philosophies d'intervention
- Pour ces fins, amasser de l'argent et d'autres biens par voie de souscription publique ou de toute autre manière.

Les valeurs

L'autonomie

Une valeur qui nous permet d'enclencher un processus grâce auquel nous fonctionnons par nous-mêmes autant comme femme que comme organisme en utilisant notre plein potentiel.

L'égalité

Une valeur qui fait en sorte que chaque femme occupe une place unique et de même importance dans ses relations avec les autres femmes et avec les hommes, et qui s'exerce au niveau des choix, des droits et des opportunités.

La solidarité

Une valeur d'entraide qui fait en sorte que les femmes se rallient autour de projets pour une société plus juste et équitable pour toutes et tous.

Le respect

Une valeur qui fait qu'on se reconnaît dans l'autre comme être humain et que l'autre peut se reconnaître en nous comme être humain et ce, dans nos différences respectives.

La justice

Une valeur qui fait en sorte que chaque femme, du simple fait qu'elle existe, a les mêmes droits et les mêmes devoirs que toutes et tous.

L'accueil

Une valeur qui permet l'acceptation de l'autre dans sa globalité avec une disposition d'esprit de générosité et d'ouverture.

Les approches d'intervention

Un Centre de femmes, c'est quoi ?

Un Centre de femmes, c'est un milieu de vie par et pour les femmes. Autrement dit, nous constituons un espace dans lequel les activités et les services qui s'y trouvent sont nourries par les interactions qui prennent lieu entre les membres, les militantes, les travailleuses et leur environnement. Le Centre des femmes de la basse-ville est un lieu de reprise de pouvoir pour toutes celles qui s'identifient comme femme, un espace animé par les valeurs nommées précédemment. Pour parvenir à sa mission, le CFBV offre de l'écoute, des café-rencontres ainsi que des démarches de groupe. Il participe également à des actions collectives. L'ensemble de ces activités s'orchestrent selon l'approche féministe et intersectionnelle.

L'orientation féministe et intersectionnelle

L'approche féministe repose sur le postulat que les femmes subissent des inégalités sociales, économiques et politiques. Cette approche d'intervention établit alors qu'il y a des rapports inégaux entre les hommes et les femmes et vise à rétablir ce rapport de pouvoir. L'intervention féministe accorde ainsi une place centrale à la réappropriation du pouvoir, individuel et collectif, des femmes sur



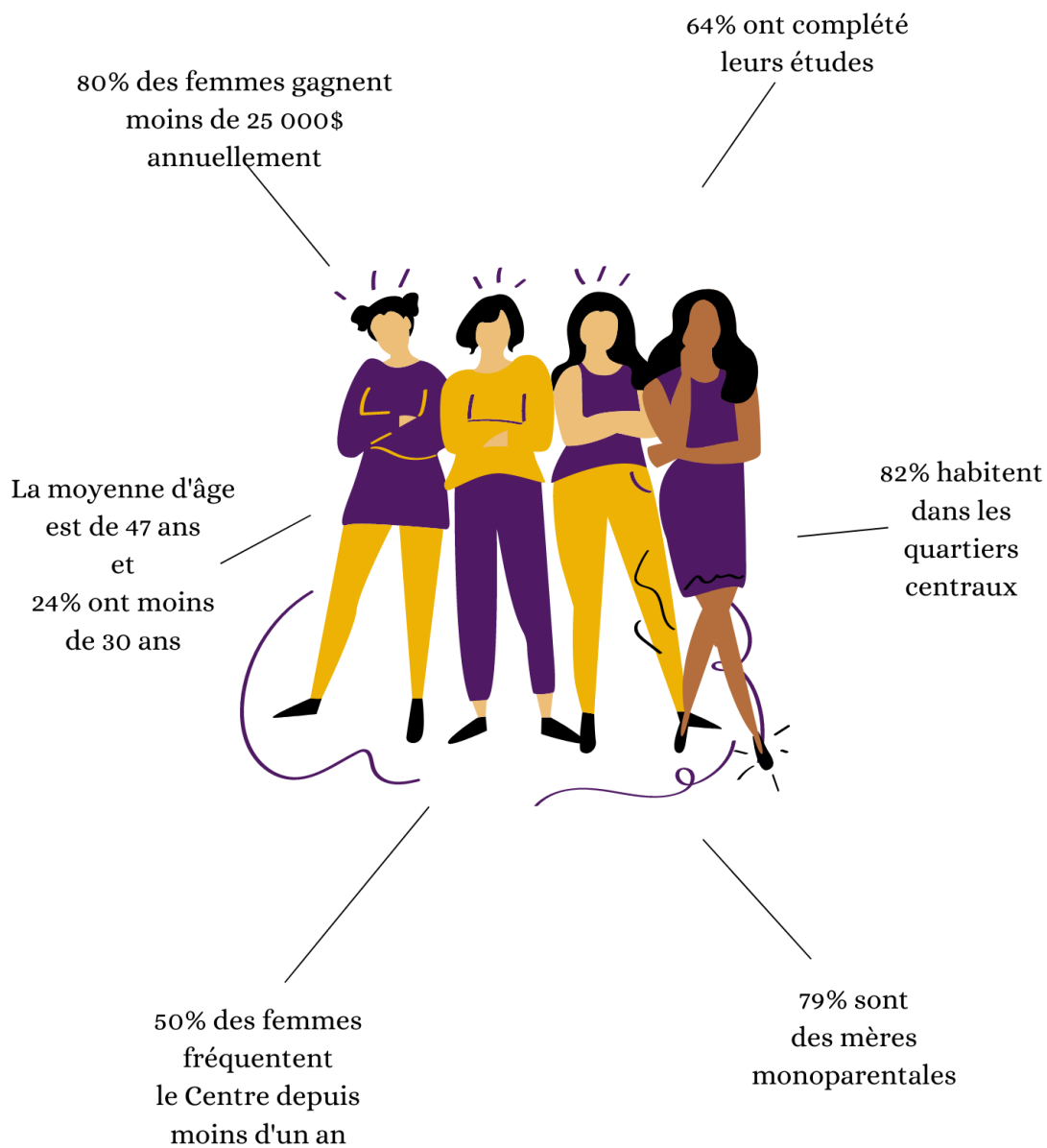
leur vie. Cette appropriation du pouvoir est un antidote aux effets des inégalités subies par les femmes comme la pauvreté, la violence et l'isolement. L'intervention féministe intersectionnelle repose sur les principes de la confiance dans le potentiel de chacune des femmes, la conscience de ses biais, préjugés et privilèges, le respect du choix de toutes, la valorisation des expériences de chacune, la création de rapports égaux entre les femmes et les intervenantes ainsi qu'une démythification du travail de ces dernières. En somme, les interventions réalisées selon l'approche féministe et intersectionnelle visent au développement de l'autonomie des femmes, à l'accroissement de leur esprit critique, à la participation citoyenne et à la recherche de solutions collectives aux problèmes des femmes.

Les axes de travail

La reprise du pouvoir individuel et collectif des femmes est un processus qui traverse l'ensemble des sphères qui composent le vécu de celles-ci. Tout en reconnaissant que le parcours de chacune est unique, le Centre a choisi de concentrer ses interventions autour de certains axes de travail qui correspondent aux différentes dimensions qui ont des impacts sur les conditions de vie des femmes.

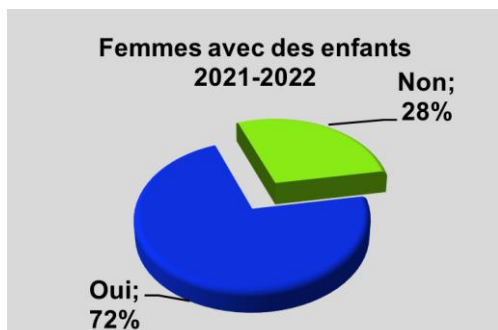


Les femmes qui fréquentent le Centre



Portrait des femmes

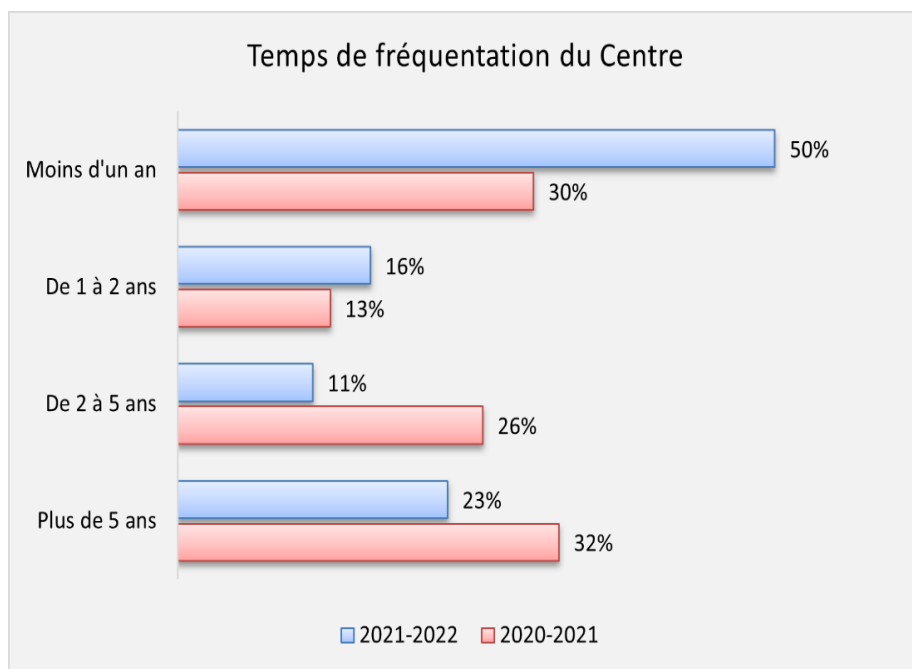
Voici, en graphique, un aperçu des femmes qui ont fréquenté le Centre cette année :



Nous constatons que 72% des femmes fréquentant le Centre ont des enfants et 79% d'entre elles sont des femmes monoparentales. Une majorité d'entre elles se retrouvent sous le seuil de pauvreté, et ce, dans une proportion de 80%. En d'autres mots, ces femmes vivent avec moins de 25 000\$ par année.



Cette année, nous avons accueilli de nouvelles femmes au Centre. Notre campagne de publicité a été un succès ! En effet, l'an dernier nous avions 30% des femmes qui fréquentaient le Centre depuis moins d'un an et cette année, il a augmenté à 50% des femmes. De plus, nos activités ont connu un succès auprès des jeunes femmes puisque 24% des femmes ont moins de 30 ans comparativement à 13% l'an dernier.



Nouvelles à la une

Portrait des femmes

Frédérique Vigneault a réalisé un portrait qualitatif à travers une démarche de consultation et de réflexion mettant en lumière les propos, les pensées et les constats tenus par les femmes qui fréquentent le Centre. Un tel travail a été échafaudé dans l'intention de donner une voix aux réalités individuelles et collectives des femmes au sein du contexte sociopolitique patriarcal québécois. Un tel travail pose une attention aux singularités complexes de l'existence féminine et en dégage une lecture commune en érudant, du moins, toute généralisation fictive de vies cohérentes et unitaires. Car, et tel est le constat de cette recherche, les expériences humaines des femmes sont foisonnantes et multiples.



Ce portrait représente également une forme d'engagement envers le mouvement féministe puisqu'il tend, de manière explicite, à dénoncer les enjeux d'injustice auxquels se heurtent plusieurs femmes, notamment l'invisibilisation de celles-ci et la naturalisation des inégalités de genre. Ceci allant en adéquation avec la mission et les positions du Centre.

Nous remercions, encore une fois, la précieuse collaboration des 19 femmes qui ont généreusement accepté de participer à l'une ou l'autre des étapes de la recherche.

Relooking et réaménagement des espaces

Cette année, le Centre des femmes de la basse-ville a souhaité se refaire une beauté. La peinture extérieure devant être rafraîchi, nous avons profité de cette opportunité pour en changer la couleur. À la suite d'un petit sondage web auprès des membres et des habitant-es du quartier, le Centre arbore maintenant un jaune bien vivant.

Des aménagements intérieurs ont également été faits, notamment à l'accueil et dans le salon. Avec le souhait de multiplier les espaces de rencontre et d'accueillir plus de petits groupes, le lieu a été repensé pour créer des ambiances conviviales et sécurisantes, pouvant servir de lieu de rencontres tantôt formelles tantôt informelles, permettant les discussions, les ateliers, la création artistique, etc. Ce fut également l'occasion de mettre en valeur notre bibliothèque en bonifiant la riche diversité d'œuvres qui s'y trouvent.



Accessibilité au Centre pour les femmes à mobilité réduite



Même si le projet n'est pas pleinement déployé, c'est-à-dire que le défi de rendre le Centre des femmes accessible à toutes les femmes à mobilité réduite n'est pas encore pleinement réalisé, une étape a tout de même été franchie cette année. Depuis l'automne 2021, le Centre s'est doté de chaises électriques permettant d'atteindre le sous-sol et le premier étage. Un premier pas qui permet à plusieurs de sauver beaucoup d'énergie !

Pleins feux sur la vie démocratique



Depuis sa fondation, le Centre se définit comme un endroit par et pour les femmes ; il se développe alors à partir des besoins et des intérêts des personnes concernées. Le « par et pour » est une approche qui sollicite l'engagement des personnes concernées à chacune des étapes des activités et des projets. Après deux ans de pandémie, le Centre a souhaité mettre en lumière l'aspect de l'approche AVEC, qui focalise sur la

contribution et l'expertise de chacune ; militantes, travailleuses et collaboratrices. En ce sens, la vie démocratique est une dimension au cœur des activités au Centre des femmes. La participation à cette vie démocratique peut s'exercer de différentes façons : engagement dans un comité ainsi que sur le conseil d'administration, participation aux assemblées, militance, etc.

L'assemblée générale annuelle

Le 9 juin 2021, le Centre des femmes tenait son assemblée générale annuelle. Afin de respecter les mesures sanitaires toujours en vigueur à ce moment-là, celle-ci s'est tenue en mode virtuel avec la compagnie de 21 femmes rassemblées derrière leur écran. Ce fut une rencontre conviviale qui s'est déroulée rondement, faisant presque oublier l'impossibilité de se rassembler en présentiel.

L'assemblée générale d'orientation

Profitant d'un assouplissement des règles sanitaires, le Centre des femmes a tenu, le 27 novembre 2021, une assemblée générale extraordinaire d'orientation en présentiel. Après des mois en petit groupe ou derrière les écrans, cette rencontre fut un événement bien populaire. 23 femmes étaient donc présentes. Quel plaisir de se retrouver toutes ensemble !

L'ordre du jour était bien chargé avec l'adoption des modifications aux règlements généraux, la présentation du Portrait des femmes réalisé pendant l'été, suivi par un magnifique moment d'échange et de tempête d'idées sur la vision que portent les femmes sur le Centre. Ce fut un moment qui nous a permis de rêver un avenir pour celui-ci, ensemble.

En fin de compte, cette rencontre s'est déroulée au carrefour d'une assemblée générale, d'une assemblée de militantes et d'un lac à l'épaule.



L'équipe des travailleuses est repartie avec une belle liste de pistes à explorer avec ses militantes afin de garder bien vivant le mandat de l'organisme.

Le conseil d'administration

Le conseil d'administration est composé de six membres-militantes ainsi que d'une travailleuse. Les femmes sont élues en assemblée générale annuelle pour des mandats de deux ans. En 2021-2022, le conseil d'administration a tenu huit rencontres dont deux en format hybride (par vidéoconférence et en présentiel).

Encore cette année, en plus des suivis et décisions qui reviennent régulièrement lors des rencontres, le comité ad hoc - composé de deux membres du c.a. et de deux travailleuses - a fini la révision et mis à jour des règlements généraux. De plus, un immense travail de révision des politiques de conditions de travail a été amorcé avec Mme Suzanne Peloquin, consultante en RH.

Composition du conseil d'administration

En poste avant l'AGA du 7 juin 2021	En poste depuis l'AGA du 7 juin 2021
Gina Gilbert , présidente Marie Soucy , vice-présidente Nicole Larouche , trésorière Maryse Tardif , secrétaire Erika Donfack , administratrice Cassia Narbone , administratrice Laura Santamaria , travailleuse	Gina Gilbert , présidente Marie Soucy , vice-présidente Nicole Larouche , trésorière Maryse Tardif , secrétaire Nathalie Belley , administratrice Sarah-Eve Belmond , administratrice Laura Santamaria , travailleuse

Les membres

La pandémie n'aura pas freiné la mobilisation des membres au Centre des femmes. Nombreuses à répondre présentes dans les assemblées, les activités et les comités, le Centre comptait 73 membres en mars 2022.

L'équipe de travail

Le Centre des femmes de la basse-ville opère selon un mode de gestion collective. Cette façon de faire repose sur des rapports horizontaux entre les personnes qui fréquentent l'organisme ou travaillent pour celui-ci. Le pouvoir y est partagé de façon à prévenir les inégalités. Adopter la gestion collective est un moyen d'actualiser un engagement féministe et d'amorcer les changements sociaux visés par le Centre des femmes de la basse-ville.

Le Centre des femmes compte sur le travail quotidien d'une équipe d'intervenantes chevronnées qui ont à cœur la mission de l'organisme. Par leur parcours, leur formation, leur expérience et leur expertise, chacune d'elles apporte beaucoup au Centre et aux femmes qui le fréquentent.

Cette année, plusieurs travailleuses ont contribué aux activités du Centre, tant sur l'équipe régulière que pour des projets spécifiques ou pour des remplacements.

Johanne Pelletier

Johanne est au Centre depuis 2002 au poste d'intervenante sociale. Elle anime plusieurs démarches de groupe, grâce à un riche bagage d'intervention sur les violences faites aux femmes et la violence féminine. Elle est également responsable des stages au Centre.

Laura Santamaria

Depuis 2019, elle occupe le poste d'intervenante sociale et de responsable de l'administration. C'est à ce titre qu'elle siège sur le conseil d'administration du Centre des femmes. Elle propose également les cours de Qi gong.

Véronique Vachon

Véronique a rejoint l'équipe en décembre 2020 à titre de chargée de projet pour *Envisager l'avenir*, puis comme organisatrice communautaire depuis janvier 2022.

Jennifer Arruda

Jennifer est arrivée en tant qu'organisatrice communautaire en mars 2022. Elle a repris le flambeau auprès de différents comités, notamment la distribution alimentaire et les ateliers artistiques.

Sophie Pomerleau

Sophie Pomerleau s'investi au centre femmes depuis avril 2021, d'abord à titre d'adjointe au projet *Envisager l'avenir*. De septembre à janvier 2022, c'est en tant qu'organisatrice communautaire qu'elle s'est impliquée au Centre des femmes. Elle s'occupe actuellement de réorganiser les archives du CFBV.

Émilie B. Breton

Émilie s'est greffée à l'équipe en mars 2020 à titre d'intervenante sociale et d'agente de mobilisation. Elle est devenue maman en janvier 2022.

Frédérique Vigneault

Frédérique a d'abord intégré l'équipe en mai 2021. Elle a réalisé un portrait des femmes qui fréquentent le Centre dans le cadre de ses études en anthropologie. Depuis septembre 2021, elle poursuit ses animations au milieu de vie du Centre à temps partiel.

Emmy Lévesque

Étudiante en techniques de travail social au Cégep Sainte-Foy, Emmy effectue son stage final d'une durée d'un an, au Centre des femmes.

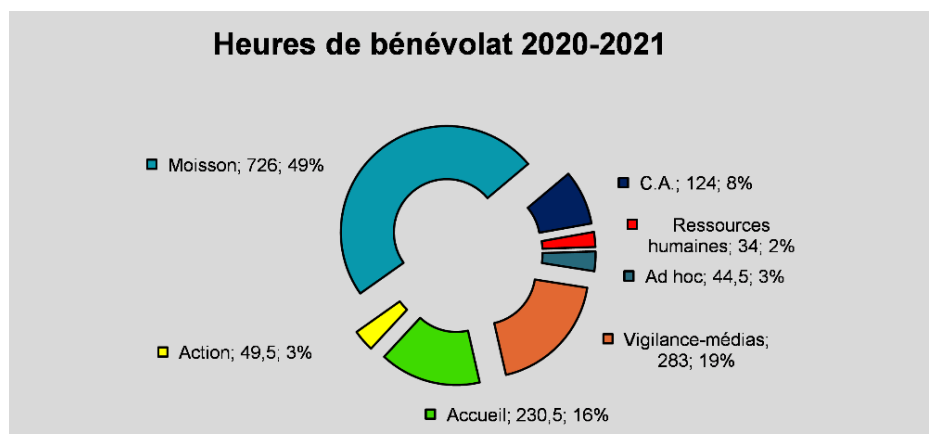
Remerciements spéciaux

Des remerciements spéciaux doivent être adressés à Isabelle Naton pour son soutien dans la comptabilité de l'organisme. Son regard aiguisé, ses judicieux conseils, sa rigueur et sa disponibilité permettent de solidifier les fondations du Centre.

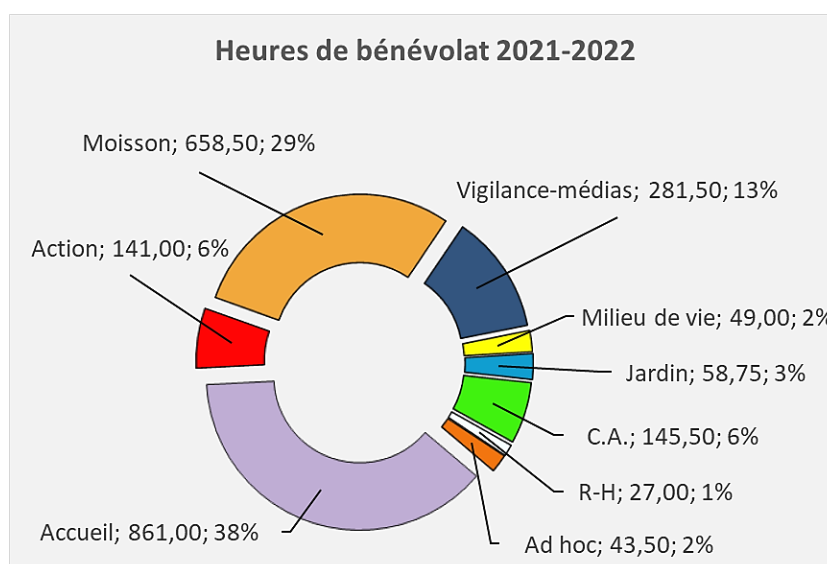
Le Centre souhaite également remercier Suzanne Péloquin pour son accompagnement dans la révision des structures de l'organisme. Elle effectue un travail de fond pour lequel son expertise est grandement appréciée.



Militantes



En 2021-2022, ce sont plus 2266 heures de militance qui ont été travaillées pour le Centre. Cette implication militante est intimement liée à l'appropriation individuelle et collective du pouvoir par les femmes. On observe d'ailleurs une forte hausse de 22% du temps investi dans le comité Accueil ainsi qu'une hausse pour le comité Action collective passant de 3% à 6% cette année. De plus, cette année, nous avons vu naître deux nouveaux comités : comité Jardin et comité Milieu de vie. Ces nouveautés témoignent de l'engagement et de la vie interne du Centre. La comparaison des heures de bénévolat de cette année à celles de l'an dernier permet aussi de constater une augmentation du pourcentage d'heures de travail réalisé pour le comité Moisson. Il s'est vu presque doublé par rapport à l'an dernier, en passant de 29% à 49%. Cette augmentation s'explique par l'intérêt d'implication des militantes et l'engagement de celles-ci dans la mission du centre.



Le Centre tient à remercier chaleureusement ses militantes pour leur présence et leur assiduité lors de la dernière année. Si chaque année votre implication est précieuse, elle témoigne d'autant plus de la confiance que vous accordez au Centre. Votre militance a été, et est toujours, un rouage important au mécanisme d'adaptation du Centre aux mesures sanitaires. MERCI !

Les comités d'implication

Les comités du Centre des femmes de la basse-ville sont des lieux d'information, de sensibilisation, de formation et de conscientisation. Les comités sont des espaces qui alimentent la reprise de pouvoir individuelle et collective des femmes. Enfin, le travail que les comités réalisent reflète l'idée du « par et pour » mis de l'avant par le Centre.

Comité Vigilance-Médias

Son rôle

La mission du Comité Vigilance-Médias est de promouvoir le développement d'un regard critique face aux médias ainsi que la prise de conscience collective des messages sexistes, violents, stéréotypés ou discriminatoires envers les femmes. Ses objectifs sont de sensibiliser tout en guidant vers l'action ; de prendre conscience des messages qui amènent à tolérer le sexisme et la violence ; de travailler sur les discours antiféministes dans les médias et d'analyser la place des femmes à l'intérieur de ceux-ci.

Ses réalisations

Les militantes se sont consacrées à l'écriture d'articles, d'abord pour l'édition d'automne 2021 du journal L'Actu'Elles, puis pour le blogue qui a enfin vu le jour sur notre nouveau site web. En ce qui concerne le journal, les articles se regroupaient sous la thématique du système de la justice afin d'établir un lien avec les 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes qui commençaient au moment de la sortie du numéro. Nous avons eu la joie de voir 500 copies de ce beau travail imprimé sur du papier glacé pour la première fois depuis l'histoire du comité. Un lancement au cimetière Saint-Charles nous a permis de nous rassembler afin de souligner la collaboration, la créativité et la rigueur que recueille cette édition du journal. Nous nous



sommes réunies autour du monument de la doctoresse Irma Levasseur afin de se raconter l'histoire oubliée de cette première femme médecin québécoise. Nous remercions Mme Gagnon, responsable des bâtiments et développement des services aux familles pour sa générosité et l'accueil chaleureux. Cette douce journée de novembre nous a également permis de nous voir dans un contexte différent que celui de nos réunions et de partager un goûter toutes ensemble. Les militantes Cassia, Johanne et Ève ont pris la parole, suivies par Mme Céline Bourque qui a eu le courage de raconter son expérience face au harcèlement au travail qu'elle a vécu. En outre, pour ce qui est du blogue, nous avons publié le premier article le 8 mars 2022 et en avons publié deux autres par la suite à l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes. C'est la naissance d'un projet tant espéré qui apparaît enfin ! Un merci tout spécial aux militantes, Ève, Johanne, Maëva, Cassia, Maroua et Alexandra, pour leur dévouement et leur implication tout au long de l'année afin de rendre le monde plus juste et égalitaire.

Comité des Accueillantes

Son rôle

Accueillir les femmes qui viennent ou qui téléphonent au Centre et appuyer l'équipe de travailleuse dans différentes tâches.

Ses réalisations

Les accueillantes sont des « écoutantes » et non des réceptionnistes. Elles secondent les intervenantes pour accueillir les femmes, avec empathie, générosité et surtout, avec toutes les compétences de leur vécu. En assurant une présence dans le milieu de vie, elles sont des alliées précieuses dans l'accueil des femmes qui se présentent au Centre. Elles s'engagent à long terme et reçoivent des formations sur l'écoute et sur les enjeux fréquemment rencontrés au Centre. L'intervention est réservée aux travailleuses.

Tout au long de l'année, 12 femmes se sont partagé les plages horaires des accueillantes. Nous souhaitons souligner leur implication, leur disponibilité et surtout, leur capacité d'adaptation, qui fut grandement sollicité encore cette année.

Friperie Chez Simone

Après une pause quelque peu forcée par la pandémie, le Centre a réorganisé son service de friperie. Maintenant mieux aménagé, les femmes peuvent avoir accès à des vêtements en bonne condition pour un coût minime.



Comité Action collective

Son rôle

Ce comité mobilise les militantes sur tous les enjeux qui touchent les conditions de vie des femmes. C'est un lieu de dénonciation et de revendication.

Ses réalisations

Les militantes de ce comité se sont retrouvées lors de plusieurs événements organisés par les partenaires du Centre. Ces mobilisations sont définies plus tard dans la section sur la mobilisation et les actions collectives du Centre. Les occasions ont été nombreuses et les militantes ont répondu, avec une augmentation de 6% des heures d'implications. Et chaque fois, encore cette année, le plaisir de se rassembler et de se retrouver dans la joie pour dénoncer ensemble les injustices sociales était bien présent.

Comité Moisson

Son rôle

Participer et veiller au bon déroulement de la distribution alimentaire.

Ses réalisations

L'année 2021-2022 est certainement digne de persévérance, d'adaptation, de résilience, de dépassements et de riches apprentissages. Une fois de plus cette année, les femmes du comité Moisson se sont serré les coudes et ont assuré la continuité de la distribution alimentaire. En raison des mesures sanitaires changeantes, les femmes ont dû travailler à effectif réduit, ce qui a entraîné une charge de travail supplémentaire. Malgré le contexte, elles ont tout de même respecté le rythme habituel de recevoir les denrées alimentaires à chaque deux semaines. Elles peuvent être très fières d'avoir pu contribuer à la distribution et à la gestion de plus 22 983 tonnes de denrées alimentaires. La pandémie mondiale a inévitablement soulevé différents enjeux en lien avec le manque de main-d'œuvre, lequel a eu un impact dans l'auto-gestion de notre distribution alimentaire. Cela nous amène collectivement à se responsabiliser, à s'impliquer et à tranquillement revenir à la solidarité féminine. Travailler sur la santé des femmes, notamment par l'alimentation, c'est plus que fournir des denrées alimentaires. Cette année, les femmes du comité ont ainsi pu bénéficier de formations en nutrition en partenariat avec la clinique SPOT.



Comité Milieu de vie

Son rôle

Contribuer au développement du milieu de vie du Centre.

Ses réalisations

Nouveau depuis l'an dernier, le comité Milieu de vie a déployé ses ailes. Ses membres ont apporté leurs idées et leur énergie afin de mettre en œuvre plusieurs activités sociales, notamment la fête des mères, la St-Valentin et la fête de Noël, en plus des activités gravitant autour du 40^e anniversaire du CFBV. Tranquillement mais sûrement, le Centre des femmes voit son milieu de vie se transformer tout en constatant que les femmes s'approprient de plus en plus cet espace. Le comité Milieu de vie y a grandement contribué.

Comité Jardin

Son rôle

Verdir le Centre des femmes et partager les connaissances des plantes médicinales bénéfiques pour la santé des femmes

Ses réalisations

Grâce au soutien financier de la Ville de Québec et la collaboration de l'organisme *Les Urbainculteurs*, des bacs de plantes médicinales ont été installés à l'extérieur du CFBV. Le comité Jardin alors vu le jour avec la précieuse implication des femmes qui souhaitent cultiver des plantes médicinales et partager des connaissances pour l'amélioration de la santé des femmes. Des ateliers et des affiches ont été conçues à cet effet.

Services et activités

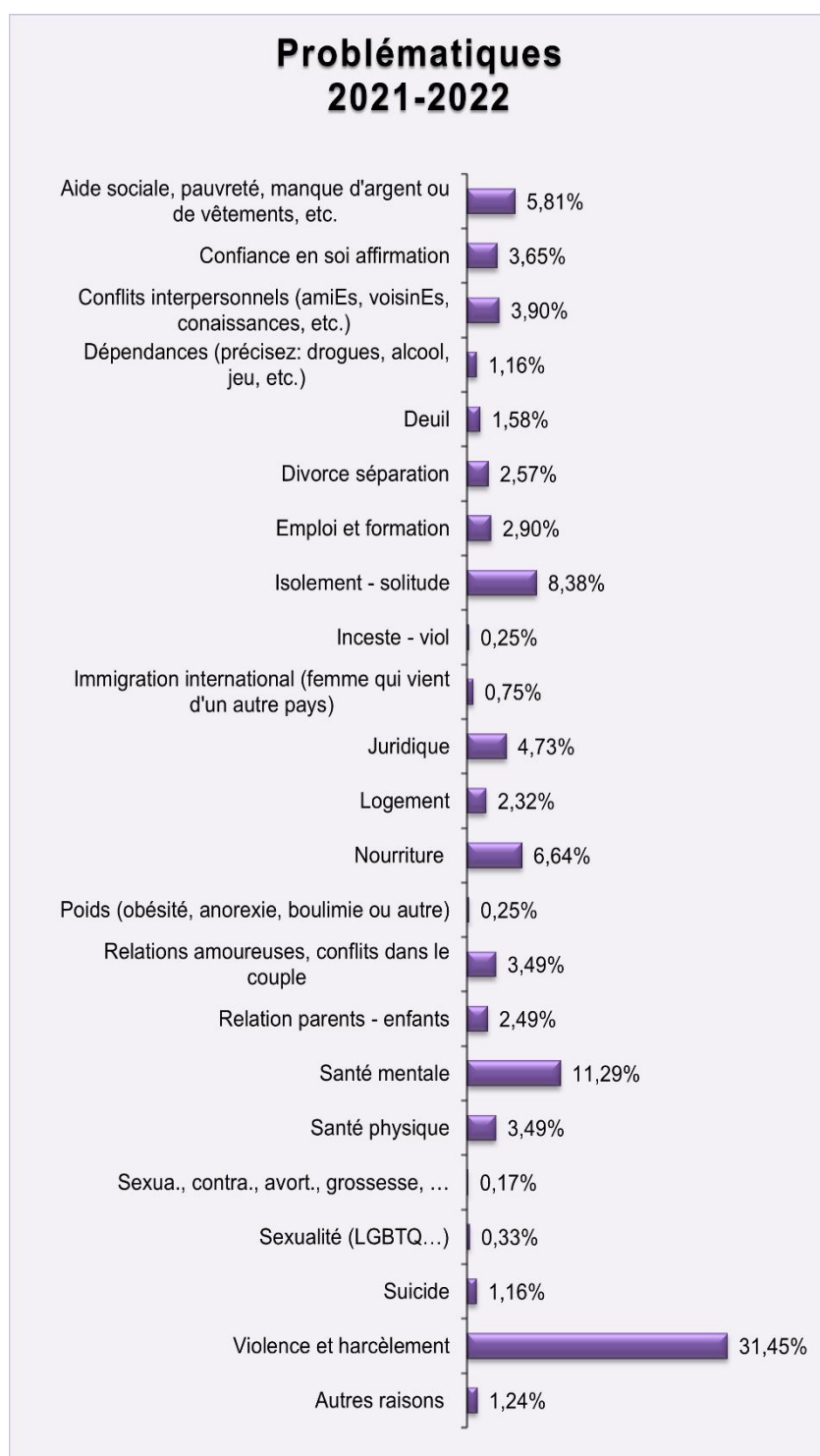
Les services et les activités offertes par le Centre des femmes de la basse-ville sont réfléchies de façon à faciliter l'expression du « je » au « nous ». Ainsi, les femmes se présentent aux autres femmes pour des besoins individuels et se conscientisent à la réalité collective des femmes dans leur ensemble. Cette année, la collectivisation des vécus féminins s'est réalisée sur la toile de l'isolement, de la violence et de la pauvreté.

Écoute et référence

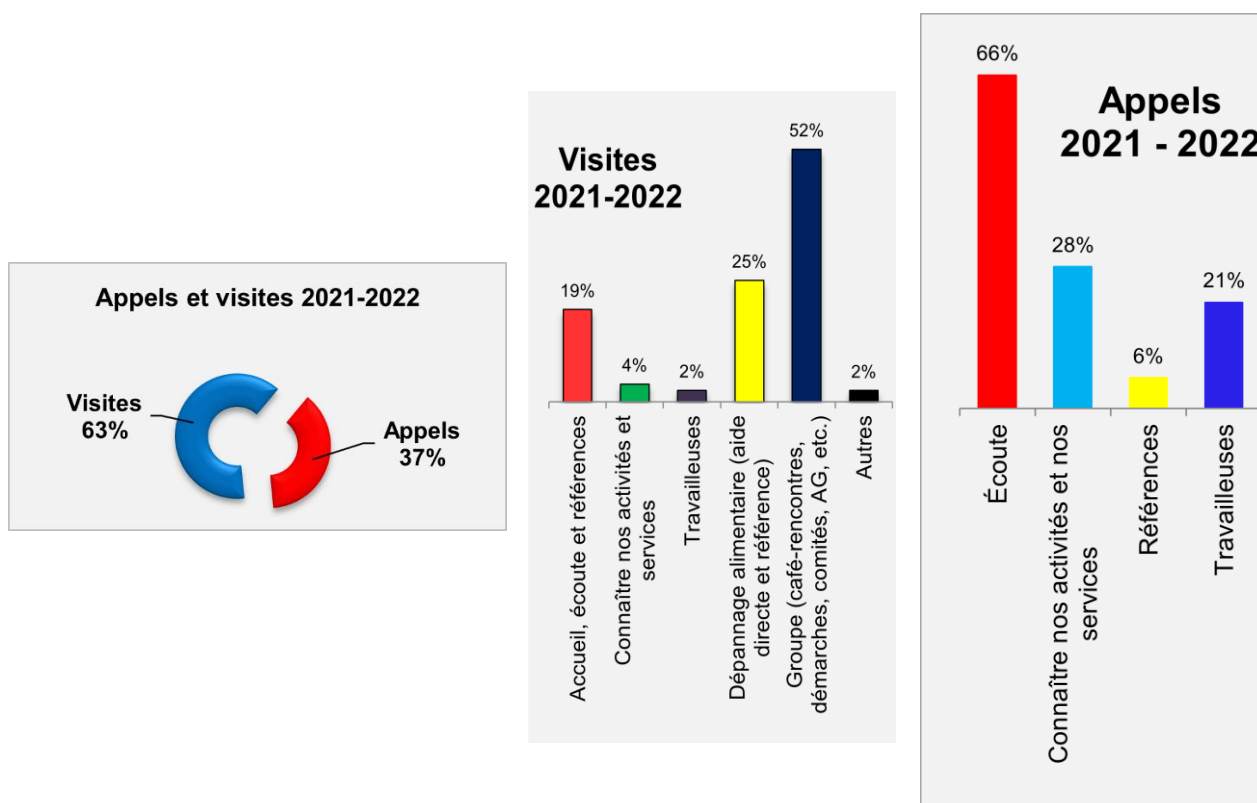
Les interventions proprement dites se font par téléphone ou en personne par les intervenantes du Centre. L'écoute se réalise dans la confidentialité. Aucun dossier ou aucune note n'est conservé au sujet des femmes.

À l'heure de dresser les bilans, l'équipe du Centre constatait une hausse des appels et des visites qui concernaient les questions de conflits personnels, divorce/séparation, juridique, violence ainsi que les pensées suicidaires. Alors que ces enjeux se retrouvent de façon constante parmi les sujets les plus abordés avec les femmes, c'est le caractère d'urgence que revêtent les situations qui donne le ton aux particularités de 2021-2022. Plutôt que de chercher à partager sur leurs situations, les femmes qui venaient vers le Centre étaient à la recherche de solutions concrètes à la détresse qu'elles vivaient : elles recherchaient de la sécurité, un logement, des solutions à leur situation, etc.

Nous constatons que les demandes d'aide en violence conjugale se maintiennent cette année. Nous remarquons aussi une hausse concernant les demandes reliées au domaine juridique, au divorce et à la séparation.



De plus, la problématique liée au manque de logement augmente la détresse psychologique et vient complexifier le processus de séparation dans les contextes de violence conjugale. D'ailleurs, lors de nos appels et visites au Centre, cette problématique a augmenté de l'ordre de 50% comparativement à l'an dernier (1.45% : 2021 ; 2,32% : 2022). Cette observation donne un portrait des difficultés du contexte actuel. L'on comprend que la violence conjugale croît depuis deux ans tout comme la pénurie de logement que nous vivons actuellement.



Démarches de groupe

Les démarches de groupe sont des processus d'intervention planifiés et animés par des intervenantes qualifiées. Elles poursuivent des objectifs précis, notamment la prise de conscience de l'impact de sa socialisation et la reprise de pouvoir sur sa vie.

Certaines de ces démarches de groupes sont offertes depuis plusieurs années et continuent de remporter un franc succès. C'est le cas pour les suivantes :

Quand mon corps devient un presto !

Le but de cette démarche est d'aider les femmes à reprendre la responsabilité de leurs comportements violents et de l'impact sur leur environnement. Elles se réapproprient ainsi du pouvoir dans leur vie.

Qi gong

Le Qi gong est une pratique issue de la médecine traditionnelle chinoise qui combine la respiration, la méditation et les mouvements physiques. Le but de cette pratique millénaire est de renforcer notre corps, augmenter notre résistance aux maladies et équilibrer nos émotions ainsi que le flux de notre pensée.

Danse poétique

Démarche d'intervention par la danse animée par Angélique Amyot. Les ateliers permettent d'entrer en relation avec soi et les autres, de développer des outils créatifs, de travailler sur l'image corporelle et de découvrir de nouvelles façons de bouger.

La clé de mes frontières

Cette démarche a pour objectif de favoriser la connaissance de soi, la confiance en soi et l'affirmation de soi tout en respectant ses limites personnelles.

Survivantes à la violence

Ce groupe d'entraide, créé avec l'aide financière de la Fondation canadienne des femmes, propose aux femmes ayant subi la violence conjugale un parcours réflexif afin de comprendre les mécanismes de la manipulation soutenant la violence et la culpabilisation de manière à pouvoir retrouver leur confiance personnelle et reconstruire l'image d'elles-mêmes.

Cette année, les participantes ont créé un signet afin de se rappeler leur résilience dans une situation de violence conjugale (voir Annexe). De plus, l'une des participantes a ressenti le besoin d'écrire un texte intitulé : « La difficulté à accepter d'être victime d'une situation » (voir Annexe).

L'année 2021-2022 a également permis au Centre de peaufiner et approfondir certaines des démarches plus récentes. Les voici :

Envisager l'avenir

En mars 2022, se terminait la phase pilote de ce projet - financé par le Secrétariat de la condition féminine - qui propose aux femmes un parcours de réflexion et de mise en action en lien avec le travail. Celui-ci se déroule en deux temps. À travers une série de rencontres, les participantes sont amenées à poser un regard bienveillant sur leur situation, à faire le bilan de leurs acquis et à évaluer les pistes qui s'offrent à elles afin de leur permettre d'avancer et de se fixer des objectifs réalistes et réalisables. Et en parallèle, une série d'ateliers pratiques leur est offerte. Les participantes sont invitées à explorer différentes techniques artisanales, à contribuer à une collection de produits faits à la main et à se familiariser avec les étapes de l'élaboration d'un projet en économie sociale.



Ainsi, au fil des semaines, les femmes se réapproprient peu à peu leur histoire et reprennent du pouvoir sur leur vie. Beaucoup plus que de nouer quelques fils au tricot, elle tisse des liens avec d'autres femmes. De surcroît, elles s'offrent un moment pour guérir, créer, avancer et en être fières.

De ces ateliers sont nées quatre collections : *aérienne*, *terrestre*, *aquatique* et *feu*. En tout, près de 1000 créations ont vu le jour.

Afin de les mettre en valeur et de permettre leur vente, une micro-boutique a été créée dans le milieu de vie du Centre des femmes. Devant les retombées positives pour les participantes, le Centre des femmes a le souhait de continuer d'offrir cette démarche dans les prochaines années.

S'adapter sans s'écraser

La démarche de groupe *S'adapter sans s'écraser* est née du contexte social imposé par la pandémie de COVID-19. Cette dernière se déroule sur 9 rencontres et s'adresse aux femmes qui souhaitent apprendre à être plus à l'aise à répondre aux situations de stress et aux changements. À partir des expériences de chacune, les participantes identifient les situations où elles souhaiteraient faire preuve de plus de souplesse ou s'affirmer de façon plus assertive afin de déterminer des stratégies à mettre en place pour ce faire. En ce sens, les objectifs généraux du groupe sont de reconnaître ses besoins et ses valeurs ; prendre conscience de ses stratégies d'adaptation ; et de développer sa résilience face au changement.

La démarche a été offerte à l'hiver 2022. Les femmes qui y ont participé ont révélé que la démarche de groupe les a aidées à comprendre les sources de leur stress ainsi qu'à diversifier leurs stratégies d'adaptation pour lui faire face.



Sécur'Elles

L'an dernier cette démarche était une réponse spontanée à la hausse de la violence conjugale engagée par la crise sanitaire. Par la mise en place de cette démarche de groupe, le CFBV souhaitait offrir aux femmes victimes de violence conjugale un espace de parole et d'échange où elles pouvaient briser leur isolement, comprendre ce qui leur arrive et prendre un recul par rapport à leur situation en toute sécurité.

Cette démarche fonctionnait sur un mode de groupe ouvert, c'est-à-dire que les femmes se présentent aux rencontres lorsqu'elles en ressentent le besoin seulement. Cette particularité répondait à une volonté pour le Centre

de laisser le plus de liberté et de pouvoir possible aux femmes victimes de violence conjugale.

Cependant, cette année ce groupe ouvert a été modifié en ce sens que notre intervention en prévention à la violence conjugale s'est étendue à la totalité de nos heures d'ouverture. Sécur'Elles est devenu un service offert au lieu d'un groupe ouvert à un moment précis (une rencontre une semaine sur deux). Nous offrons les mêmes informations, le même soutien et nous référons selon les besoins.

Je ne suis plus seule !

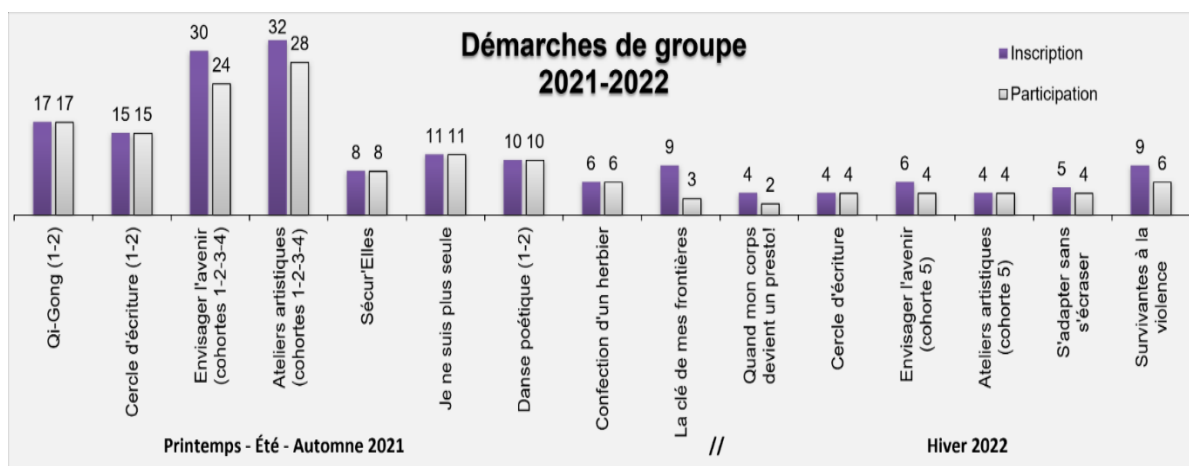
Tout nouveau de cette année, cette démarche a été présentée pour la première fois à l'automne 2021. Ce groupe s'adresse à des femmes qui vivent ou qui ont vécu du harcèlement au travail. Son but est de briser leur isolement. Ses objectifs sont : (1) briser l'isolement des femmes (favoriser la mise en place d'un réseau) ; (2) reprendre du pouvoir sur sa vie (améliorer les conditions de vie des femmes) ; (3) favoriser la prise en charge et l'autonomie ; (4) sortir de l'impuissance ; (5) prendre un recul.

Sous forme de groupe ouvert, plusieurs thèmes sont abordés comme l'estime de soi, la prévention face à la manipulation et le harcèlement. Il s'agit de comprendre ces thèmes, de les prévenir



et de s'en protéger. Un des objectifs est également d'augmenter sa résilience et sa confiance en soi entre autres. Les femmes se sont présentées afin de prendre un recul et de comprendre ce qu'elles vivaient ou ont vécu. Il sera remis à l'horaire l'automne prochain.

Constats sur les démarches de groupe



Cette année encore, le Centre s'est adapté afin de maintenir et d'offrir les différentes démarches prévues en plus de les agencer aux besoins des femmes. La taille des groupes a donc suivi les courbes de règles de la santé publique. Nous remarquons également que les inscriptions et les présences ont également suivi ces courbes. Plusieurs nous ont nommé que leurs craintes face aux virus ont été des freins à leur engagement.

Dans un contexte social de grande insécurité et d'incertitude, le sentiment d'isolement a été cette année encore bien fort. Comme au sortir d'une tempête, nous ne pouvons que constater le besoin très présent des femmes à se reconstruire. À travers les démarches, elles étaient nombreuses à chercher à restabiliser les bases de qui elles sont, à se définir aujourd'hui, en portant un regard bienveillant sur leur histoire. Le Centre des femmes a souhaité leur offrir le contexte pour y parvenir en leur donnant accès à un lieu sécuritaire et à un accueil sans jugement. Tout ce travail s'opère grâce à la présence et à l'accompagnement des intervenantes mais également par le soutien des autres femmes, par leur regard, leur présence, leurs mots, offrant ainsi un soutien mutuel qui permet de se reconnaître dans l'histoire de l'autre. C'est probablement pour ces raisons que les démarches « Envisager l'avenir » et « Survivante à la violence » ont suscité un grand intérêt, offrant un levier vers une mise en action et une vie plus saine.

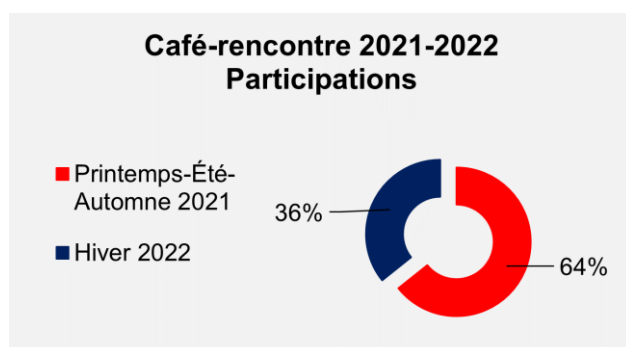
Nous remarquons également l'intérêt et les retombées bénéfiques de l'art dans les démarches. Pour plusieurs femmes, s'exprimer par l'art leur ont permis de renouer avec certaines parties d'elles, de se redécouvrir, de s'exprimer. La créativité vient nourrir leur vitalité, leur permet de transposer ces acquis ailleurs dans leur vie et de créer autre chose, autrement.

Activités

Café-rencontres

Ce sont des moments d'échange et d'apprentissage sur des sujets précis qui touchent les réalités et les besoins des femmes qui fréquentent l'organisme. On les retrouve sous différentes formules : sur une ou plusieurs rencontres, en discussion-conférences, en ateliers participatifs, etc. Ils sont animés par des personnes-ressources, les intervenantes du Centre ou des militantes de l'organisme.

Au gré des contraintes qui nous ont obligées, encore cette année, à adapter notre programmation, le Centre a tout de même présenté 12 café-rencontres. À travers des thèmes divers et répartis selon nos différents axes de travail, nous n'enregistrons pas moins de 70 participations. Nous remarquons que les enjeux de la santé des femmes et de l'environnement ont suscité plus d'intérêt. De plus, afin de permettre au plus grand nombre de femmes de participer, les café-rencontres se sont déroulés tantôt en après-midi, tantôt en format 5 à 7.



Thèmes des café-rencontres	Affirmation et connaissance de soi	Santé des femmes	Pauvreté et emploi	Promotion des droits et de l'égalité	Vie politique, démocratique et écologique	Interculturalité
Présentation du Portrait des femmes	x			x		
Discussion sur l'environnement - confection de banderoles					x	
L'alchimie de la préménopause		x				
Manger à petit prix		x	x			
Les pornographies et la violence conjugale	x	x		x		
Jardiner en ville : la culture en pots					x	
Propriétés des plantes médicinales		x			x	
Activités comité Jardin (atelier de transformation)		x			x	
Sexualité des femmes		x				
Peau de phoque, peau d'âme (atelier espace intime)	x					
Jeu : Destination Égalité	x	x	x	x	x	x
Atelier sur l'écriture inclusive	x			x		x
Partage culturel : Bâton de parole autochtone	x					x
Écoféminismes : histoire, théories et actions devant la crise environnementale			x		x	
Droit à l'égalité (annulé)			x	x	x	
L'hostilité en ligne (annulé)			x	x	x	

Cercles et ateliers

La programmation 2021-2022 a été riche et diversifiée. En plus des café-rencontres, une vingtaine d'ateliers ont été présentés. Certains ont été présentés de façon récurrente et ont connu un franc succès.

- **Cercle de lecture féministe**, présenté une fois par mois et animé par Gabrielle Barbeau-Bergeron, libraire ;
- **Cercle d'écriture créative**, présenté à l'été et l'automne 2021, puis à l'hiver 2022 et animé par Frédérique Vigneault ;
- **Cercle de confection artistique**, présentée 2 fois par mois depuis février 2022 ;
- **Confection d'un herbier**, animé par Débora Flor, artiste (voir Annexe).

La liste complète des activités se retrouve dans les programmations (voir Annexe).

Devant l'engouement des femmes pour ces ateliers, le Centre des femmes souhaite continuer d'inscrire ces activités dans les prochaines programmations.

Activités sociales

L'un des enjeux majeurs rencontré par les femmes cette année était l'isolement. C'est pour répondre à ce besoin criant des femmes que le Centre fait preuve de créativité et met sur pied différentes activités sociales qui permettent aux femmes de se rencontrer, et ce, dans le respect des mesures sanitaires en vigueur.

- **Fête des mères**
En mai 2021, le comité Milieu de vie a préparé une activité pour souligner la fête des mères. Par groupe de 8 femmes, afin de respecter les règles, 20 femmes ont été accueillies au parc Durocher.
- **Pique-niques**
Tous les lundis de l'été, les femmes se sont rejointes au parc Durocher pour partager un pique-nique. Une formule simple, mais qui a permis à plusieurs d'entretenir les liens et d'échanger sur des enjeux qui touchent les femmes.
- **Bingo**
Pour une deuxième année, un jeu de Bingo a été animé par les travailleuses du Centre en formule hybride.
- **Fête de Noël**
Pour les fêtes de fin d'année, le Centre et le comité Milieu de vie ont souhaité reconnaître l'implication de ses membres en préparant une petite fête. Autour de plusieurs petites bouchées et de cadeaux, 30 militantes, un comité à la fois, se sont rassemblées pour festoyer un peu.
- **Saint-Valentin**
Ne pouvant se rassembler en présentiel, le comité Milieu de vie et les travailleuses ont mis sur pied un dîner sur Zoom afin de souligner la Saint-Valentin. En plus d'avoir pour effet de s'envoyer beaucoup d'amour, nous en avons profiter pour lancer les festivités du 40^e en présentant le nouveau site web du Centre.



Mobilisation et actions collectives

La mobilisation et les actions collectives au CFBV se font en deux temps. Dans un premier temps, le Centre participe aux actions de ses regroupements ou toutes autres actions en concordance avec ses valeurs. Dans un deuxième temps, la mobilisation et les actions émergent des projets internes de l'organisme.

Cette année, la mobilisation des femmes du Centre était, d'une part, portée par l'envie de dénoncer les inégalités que la pandémie avait mis au jour et, d'autre part, par un besoin de reconnaissance du travail de collectivité qu'effectue le Centre. Alors, c'est en portant un grand sentiment de fierté que les militantes se sont engagées dans différentes actions orchestrées par les partenaires du Centre ainsi que dans les projets qui prenaient racines dans le milieu de vie.



Rassemblements et manifestations

- Manifestation contre les féminicides (17 juin 2020)
- Action dérangeante contre l'inaction quant à la violence conjugale (29 juin 2021)
- Manifestation pour le climat (23 septembre 2021)
- Journée de la lutte à la pauvreté (17 octobre 2021)
- Coup de sifflet pour la CAQ (25 octobre 2021)
- Justice climatique, justice sociale (6 novembre 2021)
- Action de lancement des 12 jours contre les violences faites aux femmes (novembre 2021)
- Action du 6 décembre 2021
- Communautaire en grève (24 février 2022)
- Marche du 8 mars 2022
- Manifestation contre l'inaction climatique (25 mars 2022)
- Manifestation contre le racisme et le profilage raciale (27 mars 2022)

Financement

Le financement pour atteindre la mission globale demeure un enjeu important dans la plupart des organismes communautaires et le nôtre n'en fait pas exception. Un rehaussement du financement offert par le Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) est nécessaire pour assurer le déploiement et l'amélioration des services aux femmes ainsi que pour contrer la pénurie de main d'œuvre en offrant des conditions de travail dignes et stimulantes aux intervenantes de notre organisme.

En plus du financement récurrent du PSOC pour la mission globale du Centre, nous avons eu l'appui de nombreux partenaires et de nombreuses personnes exceptionnelles. C'est le cas de Centraide avec un appui récurrent de 24 000 \$ pour nos frais de fonctionnement ; du CIUSSS-CN avec un appui ponctuel de 6 420 \$ pour la distribution alimentaire ; de la Ville de Québec avec un appui de 1 250 \$ pour notre projet de bac de plantes médicinales et de 750 \$ pour l'achat des glacières pour les femmes bénéficiaires de l'aide alimentaire. Nous avons également obtenu un appui du Secrétariat de la condition féminine de 28 000 \$ pour le déploiement des projets qui contrent les effets de la pandémie sur les femmes.

Nous avons aussi déployé des moyens pour augmenter notre autofinancement avec la vente des objets créés par les femmes du programme *Envisager l'avenir*, - lequel a d'ailleurs vu le jour grâce à une subvention obtenu en 2019 du Secrétariat de la condition féminine - qui nous a permis de collecter 1 350 \$. Nous sommes remplies de gratitude pour les dons en argent provenant de généreux-euses donateur-trices qui forment la somme de 5 061 \$ ainsi que les dons en nature qui ont fait le bonheur aux femmes bénéficiaires de nos services. De plus, la location de salle de conférence et de nos trois garages nous ont permis d'amasser 2 290 \$.

Nous remercions la Fondation canadienne des femmes et la Ville de Québec qui nous ont permis de reporter leur subvention cette année afin de nous permettre de finaliser deux projets porteurs d'espoir et de beauté pour les femmes : *Survivantes à la violence* (groupe de soutien) et *Racines communes* (intervention par la danse) avec le partenariat de la *Maison pour la danse*.

Partenaires financiers

Le Centre des femmes de la basse-ville tient à remercier l'ensemble de ses partenaires financiers : Gouvernement du Québec (PSOC), Centraide Québec et Chaudière-Appalaches, Secrétariat à la condition féminine du Québec, Fondation canadienne des femmes, CIUSSS-CN et Ville de Québec.



Donateurs commanditaires

Le Centre des femmes de la basse-ville tient à remercier celles et ceux qui ont offert des dons en nature à l'organisme cette année. Votre solidarité est précieuse à l'atteinte de la mission de l'organisme.

- Boulangerie Louis Marchand et compagnie
- Fondation Vide ta sacoche
- Nanane Douceur, savonnerie artisanale
- Librairie Quartier
- Boutique Reitmans - Place Laurier
- Alliance Trudel – Place Fleur de Lys
- Dollarama
- Intermarché – Saint-Vallier Ouest
- La Locale
- Salon de coiffure Kate
- Centre de beauté Valdy
- Annabelle Rochon - dix coupes de cheveux
- Sonerco – rue Renaud

Rayonnement dans la communauté

Cette dimension de la vie du Centre se réalise habituellement par la tenue de tables d'information, l'animation de discussion-conférences et la présence dans les activités de nos partenaires. Parfois en présentiel et parfois en mode virtuel, le Centre a pu faire rayonner ses activités, ses services ainsi que son expertise. Par la diversité des événements auxquels le Centre a participé, nous avons pu joindre une grande diversité de personnes :

- Deux présentations dans le cadre de la campagne de financement Centraide
- Présentation de l'organisme au comité femmes du Syndicat de la fonction publique
- Participation à deux émissions de radio : Mes amies de filles et Québec-Réveil à CKIA
- Présentation sur le harcèlement psychologique dans le cadre des 12 jours contre la violence faites aux femmes, organisé par la FEMUL à l'Université Laval.

Concertations et regroupements

RÉPAC 03-12

Participation aux assemblées des membres ; Membre du comité de formation (trois rencontres).

Concertation Saint-Sauveur

- Membre du comité de coordination ;
- Présence aux rencontres de la concertation (six rencontres) ;
- Participation aux consultations citoyennes au sujet des enjeux du quartier (trois rencontres) ;
- Membre du comité exécutif.

Inter-Centre

Présence aux rencontres d'échange avec les centres de femmes de la Capitale-Nationale et de Chaudière-Appalaches.

ROC-0312

Participation aux assemblées de membres ;
Membre du comité *Membership*.

Table carrefour en violence conjugale

Participation aux rencontres mensuelles de la table, qui vise à connaître les pratiques de différents milieux (milieux communautaires, des réseaux de la santé et services sociaux et socio-judiciaires) pour créer davantage de liens afin de lutter contre la violence conjugale.

Collectif pour un transport abordable et accessible à Québec (TRAAQ)

Participation aux rencontres mensuelles du TRAAQ. Cette participation est importante pour nous, car nous désirons un meilleur accès au transport en commun pour les femmes.

Le Regroupement des groupes de femmes de la région de la Capitale-Nationale (RGF-CN)

Participation aux assemblées des membres (trois rencontres) ;
Membre du comité stratégie.

Coalition régionale de la Marche mondiale des femmes (CRMMF)

Participation aux actions collectives organisées par la CRMMF (17 octobre, 6 décembre et 8 mars).

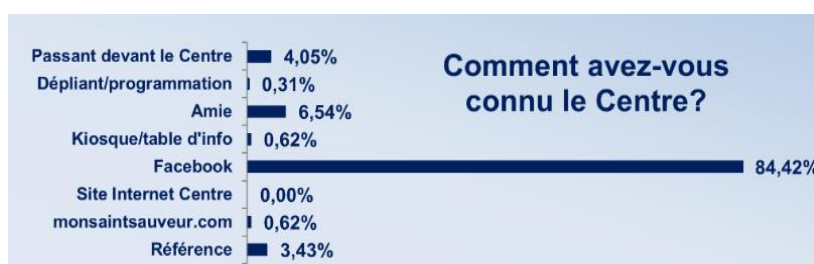
Visibilité du Centre

L'année qui s'achève a permis au Centre de se faire connaître et de se faire voir. À deux reprises, le Centre des femmes de la basse-ville a tenu un kiosque au Marché St-Sauveur. De plus, une journée portes ouvertes s'est tenue le 3 juillet 2021.



Grâce à l'œuvre de l'artiste France Lareau, plusieurs passant-es ont remarqué notre bâtiment. Avec l'objectif de mettre en lumière la situation préoccupante de la violence faites aux femmes et des féminicides, une courte-pointe géante, conçue à partir de vêtements féminins, a été cousue et installée afin de recouvrir le toit et la façade du Centre.

Avec son nouveau logo, son nouveau site internet et les activités du 40^e anniversaire, le Centre est confiant que l'année 2022-2023 permettra au CFBV de poursuivre sur cette belle lancée et de se faire connaître encore d'avantage.



Annexes Programmations

DECOUVREZ NOTRE

Programmation d'été 2021


JUIN 2021			
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
	21	22	23
	Médiation culturelle 9h et 13h Atelier confection courtepointe Pique-nique Parc Durocher 11h30 à 13h30		Centre fermé St-Jean-Baptiste
	28	29	30
Qi-Gong Parc Durocher 9h30	Pique-nique Parc Durocher 11h30 à 13h30	Cercle d'écriture créative Parc Durocher 13h30 à 15h30	

JUILLET 2021			
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
			1
			Centre fermé Fêtes du Canada
	5	6	7
Qi-Gong Parc Durocher 9h30 Portrait de femmes Discussion de groupe 13h30	Pique-nique Parc Durocher 11h30 à 13h30	Cercle d'écriture créative Parc Durocher 13h30 à 15h30 Café-rencontre jardin Entretien des plantes Les Urbainculteurs 13h30	8
	12	13	14
Qi-Gong Parc Durocher 9h30	Pique-nique Parc Durocher 11h30 à 13h30	Cercle d'écriture créative Parc Durocher 13h30 à 15h30	15
	19	20	21
Centre fermé	Centre fermé	Centre fermé	Centre fermé
	26	27	28
Centre fermé	Centre fermé	Centre fermé	Centre fermé

AOÛT 2021			
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
	2	3	4
Qi-Gong Parc Durocher 9h30	Pique-nique Parc Durocher 11h30 à 13h30	Cercle d'écriture créative Parc Durocher 13h30 à 15h30	Café-rencontre jardin Propriétés des plantes médicinales 13h30
	9	10	11
Qi-Gong Parc Durocher 9h30	Pique-nique Parc Durocher 11h30 à 13h30	Cercle d'écriture créative Parc Durocher 13h30 à 15h30	
	16	17	18
Comité DONNERIE 14h	Pique-nique Parc Durocher 11h30 à 13h30	Cercle d'écriture créative Parc Durocher 13h30 à 15h30	Café-rencontre jardin Activités comité Jardin 13h30

pour information et inscription: 418-648-9092
surveillez notre page Facebook

380, St-Valler Ouest
Québec, Qc





PROGRAMMATION DE L'AUTOMNE 2021



Septembre 2021							
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	
			1	2	3	4	
	5 11h30 à 13h30 Pique-nique au parc	6	7	8	9	10 10h à 15h Présence du Centre au Marché Saint-Sauveur et Portes-ouvertes	
	12 11h30 à 13h30 Pique-nique au parc	13	14	15 10h à 12h Cercle d'écriture 16h30 à 18h Vernissage Transmuable	16	17	18
	19 9h30 à 11h30 Atelier sur l'écriture inclusive 11h30 à 13h30 Pique-nique au parc	20	21	22 10h à 12h Cercle d'écriture 13h30 à 16h Discussion sur l'environnement Et confection de banderoles	23 10h à 12h Cercle d'écriture 13h30 à 16h Discussion sur l'environnement Et confection de banderoles (Heure et endroit de départ à préciser)	24 Manifestation pour le climat	25
	26 11h30 à 13h30 Pique-nique au parc 18h30 à 21h Club de lecture féministe	27	28	29 10h à 12h Cercle d'écriture	30		

11 SEPTEMBRE: PORTES-OUVERTES

Engagez-vous pour faire connaître le Centre aux femmes du quartier!

ATELIER SUR L'ÉCRITURE INCLUSIVE

Pour apprendre à écrire sans se limiter à la forme masculine. Animé par le comité d'écriture inclusive de Féministes en mouvement de l'Université Laval.

CERCLES D'ÉCRITURE DU JEUDI

Pour libérer la créativité par la pratique de l'écriture.

CLUB DE LECTURE FÉMINISTE (DERNIERS LUNDI DU MOIS) DE 19H À 21H

Appelez-nous pour connaître les lectures au menu.

7 OCTOBRE: QUI SONT LES FEMMES DU CENTRE?

Venez assister au dévoilement des résultats du portrait des femmes du Centre fait par Frédérique à l'été.

14 OCTOBRE: SALON DE THÉ DU COMITÉ JARDIN

Dans une ambiance de salon de thé, venez déguster les récoltes du comité jardin

21 OCTOBRE, 13H30 À 15H30 MANGER À PETIT PRIX

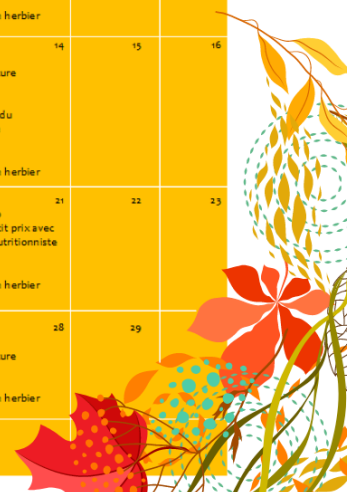
Pour obtenir des trucs et des conseils pour manger sans se ruiner! Animé par Julie Fluet, nutritionniste.

CRÉATION D'UN HERBIER LES JEUDIS 7-14-21 ET 28 OCTOBRE DE 16H30 À 18H.

Pour travailler à la création d'un herbier à partir des plantes cultivées cet été par le comité jardin. Animée par Debora Flor, médiatrice culturelle. Projet en 4 rencontres.

Octobre 2021

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi
					1	2
3	4	5	6 10h à 12h Cercle d'écriture 13h30 à 15h30 Café-rencontre Présentation du portrait de Frédérique 16h30 à 18h Création d'un herbier	7	8	9
10	11	12	13 10h à 12h Cercle d'écriture 13h30 à 16h Salon de thé du comité jardin 16h30 à 18h Création d'un herbier	14	15	16
17 Manifestation Journée de la lutte à la pauvreté Départ à 11h du Parc Durocher Dîner fourni sur place	18	19	20 13h30 à 15h30 Manger à petit prix avec Julie Fluet, nutritionniste 16h30 à 18h Création d'un herbier	21	22	23
24 18h30 à 21h Club de lecture féministe	25	26	27 10h à 12h Cercle d'écriture 16h30 à 18h Création d'un herbier	28	29	
31						



PROGRAMMATION DE L'AUTOMNE 2021



25 NOVEMBRE: DESTINATION ÉGALITÉ
Jeu créé par l'AMIE, un organisme d'aider internationale à l'enfance. Pour discuter d'égalité et de féminisme!

16 NOVEMBRE: BINGO!
Après le succès du printemps, l'équipe du Centre est de retour avec le BINGO!

NOTE IMPORTANTE
LE CLUB DE LECTURE FÉMINISTE SE RENCONTRE DE 19H À 21H

Novembre 2021						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi
	1 9h30 à 12h Projet de fabrication d'un herbier	2	3	10h à 12h Cercle d'écriture	5	6
7	8	9	10	10h à 12h Cercle d'écriture	12	13
14	15	16 13h30 à 15h30 Bingo!	17	10h à 12h Cercle d'écriture	19	20
21	22	23	24	10h à 12h Cercle d'écriture 13h30 à 16h Partie de "Destination Égalité"	26	27
28 10h à 21h Club de lecture Féministe	29	30				

Décembre 2021

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	
			1	10h à 12h Cercle d'écriture 13h30 à 15h Café-rencontre Les liens entre la pornographie et la violence.	2	3	4
5	6 Commemoration du 6 décembre	7	8	9	10	11	
12	13 10h à 21h Club de lecture Féministe	14	15	16 16h à 22h Party de Noël	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

2 DÉCEMBRE:
CONFÉRENCE DISCUSSION SUR
LES LIENS ENTRE LA
PORNOGRAPHIE ET LA VIOLENCE
CONJUGALE.

Animé par Johanne Jutras,
militante dans le comité
vigilance-médias.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE POUR
TOUTES LES ACTIVITÉS À L'EXCEPTION
DES PIQUE-NIQUES AU PARC.

POUR INFORMATIONS OU
INSCRIPTIONS: 418-648-9092



FÉVRIER

Cercles de création artisanale

1^{er} février et 15 février.
Un mardi sur deux, de 13 h 30 à 16 h.

Avec Sophie Pomerleau

DESCRIPTION : créer des liens en activant nos doigts, voici le but de cette activité durant laquelle nous aborderons diverses formes de création, qui seront choisies au fur et à mesure selon les intérêts des femmes. Pour débiter en février, nous allons feutrer la laine.

Droit à l'égalité

3 février de 17h à 19h.

Avec Maïté Carrier de la Ligue des Droits et Libertés.

DESCRIPTION : Par l'entremise d'activités pédagogiques interactives, l'atelier permet de prendre conscience des causes de discrimination systémique et propose de réfléchir collectivement aux questions du racisme et du sexisme.

Cercles d'écriture

7 février et 21 février. Un lundi sur deux, de 19h à 21h.

Avec Frédérique Vigneault

DESCRIPTION : Ces cercles d'écriture sont ouverts à toute femme qui souhaite participer à des espaces de création et d'exploration littéraire. Cette activité d'écriture spontanée invite à se servir de notre mode intuitif et à travailler de façon inhabituelle, sans autojugement.

L'hostilité en ligne

10 février à 17h.

Avec Catherine Plouffe-Jetté du Centre de documentation sur l'éducation des adultes et la condition féminine (CDÉACF)

DESCRIPTION : Discussion animée sur le sujet du cyberharcèlement, qui permettra de créer un répertoire de ressources en ligne relayant des conseils, des outils et des informations utiles aux femmes qui souhaitent reprendre le contrôle de leurs outils connectés.



FRIPERIE CHEZ SIMONE

Ouverte le **lundi de 13 h à 16 h**
et le **mercredi de 9 h à 12 h**

Sans rendez-vous

INSCRIPTION OBLIGATOIRE POUR TOUTES LES DÉMARCHES ET ACTIVITÉS

Pour vous inscrire, passez au Centre
ou téléphonez au **418 648-9092**

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

380, St-Vallier Ouest, Québec G1K 1K6

[centredesfemmesdelabasseville](#)

[centrefemmesbasseville.org](#)



CENTRE DES FEMMES DE LA BASSE-VILLE

PROGRAMMATION

HIVER 2022

Le Centre des femmes de la basse-ville est un organisme à but non lucratif qui travaille à l'amélioration des conditions de vie des femmes, tant d'un point de vue individuel que collectif.

Le Centre offre du soutien aux femmes qui ont besoin d'écoute ou de référence, participe à des mobilisations, organise et offre des démarches de groupe et des activités pour briser l'isolement et renforcer le lien social.

LÉGENDE

- Démarche en groupe
- Atelier
- Café-rencontre
- Activité spéciale

JANVIER

Envisager l'avenir

Du 31 janvier au 24 mars.
Lundi 13 h à 16 h et jeudi 9 h à 12 h.

Avec Véronique Vachon et Sophie Pomerleau

DESCRIPTION : Envisager l'avenir offre l'opportunité de prendre un moment pour soi et se concentrer sur ses rêves et ses objectifs, de faire le bilan de ses compétences, d'apprécier ses expériences et d'envisager les avenues possibles, le tout en participant à un projet concret de créations artisanales.

Survivantes à la violence

Du 26 janvier au 9 mars. Les mercredis de 9 h à 11h.

Avec Johanne Pelletier

DESCRIPTION : Diminuer la reproduction de la dynamique comportementale des jeunes femmes ayant été exposées à la violence conjugale par les objectifs suivants :

- Éduquer sur la dynamique de la violence conjugale
- Prévenir les comportements violents et victimisant
- Offrir des solutions pour ne pas répéter les comportements

Club de lecture féministe

24 janvier de 13 h 30 à 16 h.

Avec Gabrielle Barbeau-Bergeron

THÉMATIQUE : Amour et féminisme.

La liste des livres proposés vous sera remise à l'inscription.

FÉVRIER (SUITE)

St-Valentin et lancement du 40^e anniversaire

14 février à midi.

DESCRIPTION : Les travailleuses du Centre vous invitent le midi de la St-Valentin à se réunir via la plateforme ZOOM. Des surprises vous attendent!

Quand mon corps devient un presto!

Du 23 février au 20 avril. Mercredi de 13 h 30 à 16 h 30

Avec Johanne Pelletier

DESCRIPTION : Le but de cette démarche est d'aider les femmes à reprendre la responsabilité de leurs comportements violents et de l'impact sur leur environnement. Elles se réapproprient ainsi du pouvoir dans leur vie.

Club de lecture féministe

28 février. Le dernier lundi du mois de 19 h à 21h.

Avec Gabrielle Barbeau-Bergeron

THÉMATIQUE : Féminismes noirs, dans le cadre du Mois de l'histoire des Noir-e-s.

La liste des livres proposés vous sera remise à l'inscription.

MARS

Cercles de création artisanale

1^{er} mars, 15 mars et 29 mars.
Un mardi sur deux, de 13 h 30 à 16 h.

Avec Sophie Pomerleau

DESCRIPTION : Voir février

Cercles d'écriture

7 mars et 21 mars. Un lundi sur deux, de 19 h à 21 h

Avec Frédérique Vigneault

DESCRIPTION : Voir février

Atelier sur l'écriture inclusive

17 mars 17h à 18h 30.

Avec le Comité d'écriture inclusive de la FÉMUL.

DESCRIPTION : L'écriture inclusive regroupe différentes façons d'écrire qui donne une visibilité à toutes les personnes qui ne sont pas présentées par le masculin générique dans la langue française. Cette formation de base offre des pratiques concrètes et un guide d'auto-défense intellectuelle pour déconstruire les mythes et préjugés face à cette forme de résistance féministe.

Partage culturel

24 mars 13 h 30 à 16 h 30.

Avec Mélanie Savard, artisanne et agente de développement culturel.

DESCRIPTION : Wendat de wendake, Madame Savard vous partagera une partie de sa vie et comment les savoir-faire traditionnels qu'elle pratique l'ont conduite à se réaliser, se rétablir et œuvrer à développer un projet permettant de rassembler les groupes et collectivités.

Club de lecture féministe

28 mars. Le dernier lundi du mois de 19 h à 21h.

Avec Gabrielle Barbeau-Bergeron

THÉMATIQUE : Œuvres fondatrices, classique de la littérature féministe.

La liste des livres proposés vous sera remise à l'inscription.

Journal créatif

Du 30 mars au 4 mai. Les mercredis de 9 h à 11 h 30.

Avec Catherine Robillard

DESCRIPTION : Pendant six semaines, laissez-vous guider à travers la découverte du journal créatif. Cet outil d'exploration de soi est concret, facile à utiliser et accessible à tous. Il allie les mondes de l'écriture, du dessin et du collage de façon originale et ludique. Le journal créatif est utile pour se questionner, se déposer, réfléchir, voir plus clair, faire le point, être à l'écoute de soi, se faire du bien, se recréer!

Écoféministe: histoire, théories et actions face à la crise environnementale

31 mars 17 h à 20 h.

Avec Laëtitia Marc candidate au doctorat en anthropologie à l'université Laval

DESCRIPTION : Cette conférence retracera l'histoire des mouvements écoféministes depuis les années 70 jusqu'à nos jours, puis s'intéressera au renouveau de ceux-ci depuis quelques années avec notamment les marches pour le climat. Des COP à l'activisme artistique de femmes autochtones, la présentation vise à démontrer comment une analyse écoféministe intersectionnelle peut offrir des solutions face à la crise environnementale.

AVRIL

Sexualité des femmes

7 avril de 17 h à 20 h.

Avec Marika Tousignant

DESCRIPTION : Un espace pour libérer la parole et pour déboulonner les tabous entourant le plaisir sexuel, dans l'authenticité et le partage. Marika Tousignant est massothérapeute depuis 1998. Elle est une passionnée de l'humain, facilitatrice d'intimité sacrée, en voie de devenir éducatrice sexuelle.

Cercles de création artisanale

12 avril et 26 avril. Un mardi sur deux, de 13 h 30 à 16 h.

Avec Sophie Pomerleau

DESCRIPTION : voir février

Peau de phoque, peau d'âme

14 avril de 17 h à 20 h.

Avec Ariane Gauthier-Tremblay

DESCRIPTION : Conte inuit sur le nécessaire retour à son espace intime. Exploration collective de nos espaces de ressourcement et de comment s'assurer d'y voyager. Processus en solo, en triade et en groupe pour soutenir les processus de réflexion et de mise en action dans un climat d'accueil et de présence.

Pyramide sociale genrée – JOURNÉE COMPLÈTE

21 avril de 9 h à 16 h (apportez votre lunch du midi).

Avec Ariane Gauthier-Tremblay

DESCRIPTION : Outil de base de l'analyse féministe conscientisante servant à approfondir nos réflexions et mieux planifier nos actions. Présentation interactive de la pyramide et exercices pour faire des liens avec un enjeu réel et actuel choisi par le groupe. Ariane Gauthier Tremblay détient 23 années de pratique en intervention féministe, en éducation populaire et en mobilisation des communautés.

Club de lecture féministe

25 avril. Le dernier lundi du mois de 19 h à 21 h.

Avec Gabrielle Barbeau-Bergeron

THÉMATIQUE : Maternité et non-maternité

La liste des livres proposés vous sera remise à l'inscription

Les pornographies

28 avril de 17 h à 20 h.

Avec Johanne Jutras, militante engagée au Comité Vigilance-médias et auteure du livre « Pornographies... ».

DESCRIPTION : Un bref portrait littéraire et statistique des différentes pornographies existant aujourd'hui vous sera présenté. La consommation par les jeunes adultes a transformé les relations interpersonnelles et la vision qu'ils ont de l'autre.



Confection d'un herbier

Dans le cadre de la confection de l'herbier avec l'artiste visuelle Déborah Flor, les femmes ont conçu un livre photographique - à partir de la technique traditionnelle à la botanique, la cyanotypie- portant sur les plantes médicinales relatives aux soins féminins.

Voici une photo de la couverture de cette merveille, imprimée sur tissu.



Témoignage

Difficulté à accepter d'être victime d'une situation

Objectifs

- Soutenir les victimes de violence conjugale et leur donner espoir.
- Aider les victimes de violence conjugale à reprendre le plein pouvoir de leur vie.

Le Papillon



Dans la forêt enchantée, vivait une chenille nommée Léa. Un jour, elle fit la rencontre d'une autre chenille aux magnifiques couleurs éclatantes, tachetées de noir. L'attraction physique fût instantanée. Quelques instants à discuter suffirent pour découvrir des projets communs et allumer l'étincelle de l'amour. Les 2 chenilles décidèrent de former un couple et de vivre ensemble.

Léa était enchantée d'avoir rencontré son prince charmant et pouvoir ainsi vivre l'histoire d'amour dont elle avait toujours rêvé, et ce, depuis qu'elle était toute petite. Enfin, elle aussi, pouvait maintenant faire partie de celles qui avaient réussi à atteindre ce standard social tant valorisé au sein de la forêt dans laquelle elle vivait. Cette vie à deux tant recherchée qui apporte bonheur à chaque jour de la vie et pour l'éternité.

Les jours passèrent et Léa remarquait que son compagnon se transformait. Ses couleurs éclatantes s'estompaient peu à peu et les tâches noires s'agrandissaient de plus en plus. Léa le voyait bien mais elle se disait que cela devait être normal.

Un soir, son compagnon se mit dans une terrible colère. Léa figea sur place, confuse et ne comprenait pas vraiment ce qui était en train de se passer. Elle se dit que puisqu'ils avaient eu une grosse journée à sillonner le jardin extérieur, son copain devait être fatigué, ce qui expliquait son comportement de fin de soirée.

Bouleversée, elle se mit au lit en espérant que le lendemain, ce souvenir fasse partie du passé et que son partenaire de vie redeviendrait attentionné et gentil, comme avant.

Lorsque le soleil se leva, Léa ouvrit les yeux. Quelle ne fût pas sa surprise de voir que son amoureux s'était transformé en araignée, une veuve noire. Léa se retrouvait, bien malgré elle, prisonnière de la toile qui avait été tissé à son insu.



Léa réalisa qu'elle était sous l'emprise de celui qui avait été autrefois son prince charmant. Il n'y avait pas d'autres solutions que de lui échapper sans quoi, sa santé psychologique et physique serait sérieusement compromise.

La nuit suivante, lorsque Léa fût certaine que la veuve noire était profondément endormie, elle se tortilla dans tous les sens et de toutes ses forces afin de réussir à se dégager de cette toile gluante et paralysante.

Loin du domicile, Léa aperçut un arbre avec d'immenses feuilles vertes. Elle pensa que ce serait l'endroit idéal pour se mettre à l'abri, en sécurité, afin de reprendre ses esprits et ses forces.



Elle fût étonnée de voir qu'elle n'était pas la seule à s'être enfui pour venir se réfugier d'un prince charmant qui s'était transformé en araignée. D'autres chenilles étaient en train de prendre du répit.

L'une d'entre elle, la sage gardienne du groupe, s'approcha de Léa et la félicita pour le courage qu'elle avait eu de quitter son domicile. Elle lui conseilla de ne jamais abandonner son objectif de retrouver sa liberté, et ce, même si la veuve noire persistait à déverser son venin toxique. Elle l'avisait également d'accueillir toutes les émotions qui s'ensuivront, puis, de prendre tout le temps qu'il lui faudra pour se reconstruire.

Léa décida de mettre en pratique tous les conseils prodigués par sa consoeur.

Elle s'est découverte de nouvelles passions et révisa ses objectifs de vie. À travers les branches des arbres, la rumeur circule à l'effet qu'elle aurait même fait la rencontre d'une gentille chenille de la forêt voisine et qui aurait la réputation d'être authentique et respectueuse des autres.

Quelques mois plus tard, la chenille qu'était Léa subit une métamorphose. Elle fit les apprentissages de l'expérience qu'elle avait vécue, elle apprit à se recentrer sur elle-même en faisant confiance à son intuition pour mettre ses limites et prendre des décisions. Chaque jour, elle prit soin d'elle et un beau matin, le cœur léger, rempli de paix et d'amour, Léa déploya ses ailes colorées pour s'envoler en toute liberté. Elle était devenue un magnifique papillon.



M. R. – Mars 2022



**CENTRE DES
FEMMES**
DE LA BASSE-VILLE

**380, ST-VALLIER OUEST
QUÉBEC, QC
G1K 1K6**

418.648.9092

WWW.CENTREFEMMESBASSEVILLE.ORG