

## Pour nous joindre

### L'ESSENTIELLE

231, rue Brillon  
Beloeil Québec  
J3G 2T5



Téléphone : 450 467-3418  
Télécopieur : 450 467-1749  
www.cfessentielle.org  
essentielle@videotron.ca  
FB: CFessentielle



L'R des centres de femmes du Québec

## Horaire

L'Essentielle est ouvert du lundi au jeudi de 8 h 30 à 16 h 30. Il est fermé les lundis après-midi pour la réunion d'équipe et entre 12 h et 13 h 15, à l'exception des mercredis où il est possible de dîner sur place. Apportez votre lunch!

## Qui sommes nous?

L'Essentielle est un lieu d'appartenance géré par et pour les femmes de la Vallée-du-Richelieu et des environs. C'est aussi une porte ouverte aux femmes, quels que soient leurs besoins, leur âge, leur état civil, leur nationalité ou leur orientation sexuelle.

Nous offrons des services aux femmes et un réseau d'éducation et d'actions selon les besoins du milieu. Le Centre intervient sur la condition féminine dans son ensemble.

## CAFÉS RENCONTRES

### DANS LA VALLÉE, ON VEUT ENCORE DES HIVERS ENNEIGÉS

Mercredi 20 octobre, 13 h 30 à 16 h 30, avec Joanie Cloutier

Pourquoi vouloir des hivers enneigés ? Le Québec compte quatre saisons bien distinctes, qui s'amenuisent et se transforment peu à peu avec la crise climatique. En préservant la santé de la planète, nous faisons aussi en sorte qu'il y ait toujours quatre saisons comme nous les avons toujours connues. Pour mieux comprendre la perspective d'une transition écologique porteuse de justice sociale qui intègre des principes de l'agroécologie et de l'économie circulaire.

### ÉLECTIONS MUNICIPALES

Mercredi 27 octobre, 13 h 30 à 16 h 30, avec JC Chayer

Les élections municipales auront lieu en novembre. Pourquoi s'y intéresser ? Est-ce vraiment important ? Y a-t-il de la place pour les préoccupations de mon organisme, de ma communauté ? Pour mes préoccupations citoyennes ? Est-ce que je devrais exercer mon droit de vote ? Un café rencontre spécial pour réfléchir ensemble aux enjeux qui nous préoccupent et se préparer pour les élections.

### COMPRENDRE LA PLURALITÉ DES GENRES ET DES ORIENTATIONS SEXUELLES

Mercredi 24 novembre, 13 h 30 à 16 h 30, avec Jessica Grenon

Vous êtes un peu mêlées au sujet de ces diversités et leurs différentes expressions ? Ce café-rencontre servira à : définir l'identité et l'expression de genre en plus des orientations sexuelles et romantiques, identifier le rôle de l'éducation genrée sur le développement de l'identité de genre, réaliser l'impact et le rôle des étiquettes sociales, développer son esprit critique face à l'hétérosexisme et le cissexisme et à identifier l'impact des stéréotypes de genre.

### BOUCLES ET CHANDELLES

Mercredi 17 novembre, 13 h 30 à 16 h 30, avec JC Chayer

La question de la violence faite aux femmes nous interpelle d'une façon ou d'une autre. Cet atelier est une occasion de poser un geste en fabriquant les boucles blanches qui seront distribuées à la population lors des événements entourant les commémorations du 6 décembre.



## ACTIVITÉS SPÉCIALES

### DU BONHEUR AU BOUT DES DOIGTS – VISITE CHEZ UNE SCULPTRICE

Mercredi 15 ou 22 septembre, départ à 13 h 30

Visite d'un boisé et d'un jardin avec de grandes sculptures intégrées à l'environnement. Démonstration par la sculptrice de la façon de faire une sculpture en béton avec un modèle simple. Présentation de sculptures en différents matériaux (papier, terre glaise, hydrostone, pierre) dont certaines sont créées avec des outils et des matériaux accessibles et peu dispendieux. Du bonheur au bout des doigts, quoi!

### JOURNÉE NATIONALE DE COMMÉMORATION ET D'ACTION CONTRE LA VIOLENCE FAITE AUX FEMMES

Lundi 6 décembre

La lutte aux violences faites aux femmes fait partie intégrante de la Marche mondiale des femmes (MMF). Depuis le début de la pandémie, nous avons assisté à une exacerbation des violences faites aux femmes, particulièrement celles qui ont mené à de nombreux féminicides. Pour cette journée, l'Essentielle renouvelle sa distribution de boucles blanches et vous invite à une activité symbolique pour commémorer les féminicides des dernières années et agir pour la prévention de toute violence.



L'ESSENTIELLE

CENTRE DE FEMMES

# ACTIVITÉS AUTOMNE 2021

## JOURNÉE PORTE OUVERTE\*

\* Participation avec inscription seulement

**Mercredi 8 septembre  
9 h à 16 h 30**

**Les activités seront  
présentées dès 9 h 30  
si la météo et la pandémie  
le permettent.**

## INSCRIPTIONS

au Centre ou  
par téléphone  
à partir de 11 h  
le 8 septembre

**(450) 467-3418**



**MARDI**

### DÉCONSTRUIRE LES VIOLENCES QUE NOUS VIVONS – Danse

9 h à 12 h, 1er groupe : 28 septembre au 26 octobre, 2e groupe : 2 au 30 novembre  
5 rencontres, 2 groupes  
Animatrice : Noémie Dubuc



Les violences faites aux femmes sont plurielles. Revêtant plusieurs formes, elles sont présentes dans notre société depuis si longtemps qu'on ne les remarque même plus. Celles que nous subissons dans notre quotidien et celles que nous nous infligeons parfois sont si insidieuses qu'elles mettent souvent beaucoup de temps à atteindre notre conscience. Cela demande d'être à l'écoute de son corps, de ses besoins et de ses limites. Dans cet atelier, par une approche corporelle, nous nous mettrons à l'écoute de nous-mêmes afin de découvrir des astuces pour nous respecter dans nos besoins et déconstruire ces violences.

### UNIES DANS LA DIVERSITÉ – Journée nationale des centres de femmes

13 h 30 à 16 h 30, 5 octobre  
Animatrice : JC Chayer



Cette année, nous vous proposons un atelier sur le sujet très vaste de la diversité corporelle. Nous parlerons de trois thématiques : la grossophobie, le vieillissement et la construction sociale du handicap. Réflexions sur les standards de beauté définis par le patriarcat, le capitalisme, le racisme et le colonialisme qui peuvent affecter notre image de soi et notre santé (physique et mentale).

### Accès Internet

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



**MERCREDI**

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

9 h à 12 h, 3 novembre  
Animation : Jessica Boutin

Dans le cadre des activités de la Marche mondiale des femmes (MMF), le Comité Action met en branle son mandat d'éducation populaire et de sensibilisation auprès de la population et des éluEs. Il est de notre devoir de les convaincre de l'absolue nécessité de tenir compte des préoccupations des femmes dans toutes les décisions prises par notre société. Toutes les thématiques de la MMF doivent être considérées : la pauvreté, la violence, la justice climatique, les personnes migrantes ainsi que les droits des femmes autochtones. Prenez part aux étapes de préparation et à la concrétisation d'actions auprès de la communauté par l'entremise d'un processus de concertation citoyenne.

### ŒUVRE COLLECTIVE POUR LA MMF 2021

13 h 30 à 16 h 30, 29 septembre et 6 octobre  
2 rencontres

Animation : Joanie Cloutier et Jessica Boutin



Dans une ambiance de sororité, venez découvrir ou redécouvrir vos talents créatifs en fabriquant les outils de sensibilisation qui seront utilisés lors de la Marche mondiale des femmes du 17 octobre prochain. Le support de l'œuvre sera déjà fabriqué, il ne restera qu'à le rendre vivant. Aucune habileté artistique n'est nécessaire. Vous avez envie de vous exprimer sur les revendications de la MMF? Ces rencontres sont pour vous. Des équipes seront formées selon les intérêts de chacune, une partie artistique, une partie réflexion et une partie conception.



**MERCREDI (suite)**

### CINÉ-CAUSERIE ENGAGÉ

13 h 30 à 16 h 30, 10 novembre  
Animation : Joanie Cloutier avec invitée spéciale (à confirmer)

*Je m'appelle humain*, un film réalisé par Kim O'Bomsawin, propose une incursion dans l'histoire aux côtés de Joséphine Bacon, une femme innue de Pessamit. C'est aussi une femme libre qui a consacré sa vie à transmettre son savoir et celui de ses ancêtres, comme poétesse, réalisatrice, traductrice, parolière et enseignante. Un ciné-causerie engagé pour découvrir ces savoirs et poursuivre une réflexion sur nos liens avec les Premières Nations.



**JEUDI**

### VIVRE LES CHANGEMENTS

13 h 30 à 16 h 30, à partir du 30 septembre  
10 rencontres

Animatrice : Denise Julien



Les changements font partie intégrante de la vie. Petits ou grands, ils créent des remous intérieurs et nous déstabilisent. Comment pouvons-nous mieux vivre ces changements? Il est possible de passer à travers l'inconfort, de s'ouvrir aux nouvelles situations et d'y trouver un plus grand bien-être.



**VENDREDI**

### MIEUX-ÊTRE CRÉATIF – Présence à soi

9 h à 12 h, à partir du 15 octobre  
6 rencontres

Animatrice : Catherine Francoeur

Vous connecter à vous-même, entrer en relation avec ce qui se passe à l'intérieur de vous, ça vous dit? Les rencontres Mieux-être créatif vous guideront à travers différentes techniques du *Journal créatif* dans lequel trois langages s'entremêlent : l'écriture, le dessin et le collage. Expérimentez la présence à soi tout en mettant en lumière des éléments clés de votre vie. Une façon de stimuler votre créativité en vous donnant accès à votre jardin intérieur tout en entrant en relation avec les autres.

*Aucun talent artistique requis. La présence aux 6 rencontres est obligatoire. Le tout est offert par une animatrice certifiée en Journal créatif.*

**DATES À RETENIR**

- 18 août : Pique-nique de la rentrée
- 8 sept. : Porte ouverte
- 5 oct. : Journée nationale des centres de femmes
- 15 oct. : Vigile de solidarité - Nuit des personnes sans abris
- 17 oct. : Clôture de la Marche mondiale des femmes 2020-21 – Action montréalaise
- 6 déc. : Commémoration – distribution de boucles blanches et activité symbolique
- 8 déc. : Bilan des participantes
- 15 déc. : Fête de Noël

### Point de service de la Clé sur la porte

La Clé sur la Porte, maison d'aide et d'hébergement pour les femmes victimes de violence conjugale et leurs enfants, offre un point de service au Centre de femmes l'Essentielle. **Une intervenante est présente une journée semaine pour des rencontres individuelles.**

La violence conjugale se manifeste bien souvent de façon sournoise et graduelle. Il est important de noter qu'aucune femme n'est à l'abri de vivre un épisode de violence au cours de sa vie. La violence conjugale se retrouve d'ailleurs dans toutes les classes sociales, peu importe le statut, la nationalité, la religion ou l'orientation sexuelle.

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

**Pour infos ou prendre rendez-vous :  
La Clé sur la Porte, 450 774-1843  
Frais d'appel acceptés**