



MERCREDI

ACTUALITÉ EN QUESTIONS

13 h 30 à 16 h 30, le 28 octobre et 18 novembre
2 rencontres

Animatrice : JC Chayer

Faites le tour de l'actualité avec nous à partir de neuf questions, une façon simple d'échanger sur les enjeux sociaux et sur ce qui nous anime. Un atelier si populaire qu'il revient régulièrement. Chaque rendez-vous, nous accueillons une éditorialiste invitée. Les observatrices sont bienvenues.



JEUDI

COMITÉ EN MARCHÉ VERS L'ACTION

13 h 30 à 16 h 30, le 1^{er}, 15, 29 octobre, 12 et 26 novembre
5 rencontres

Animatrice : Jessica Boutin

Pour femmes ayant le désir de s'impliquer, de se former, de développer leurs connaissances et d'échanger avec d'autres femmes. Le comité poursuit deux objectifs principaux :

- Contribuer à l'élimination des violences faites aux femmes ;
- Devenir de meilleures alliées des femmes et des communautés autochtones.

Vous pouvez vous impliquer selon vos disponibilités et à votre propre rythme. Si le comité vous interpelle ou si vous êtes simplement curieuse d'en apprendre davantage, n'hésitez pas à participer à une rencontre !



LE CAFÉ FÉMININO EST TOUJOURS EN VENTE AU CENTRE !

Il s'agit du premier café certifié biologique et équitable à être exclusivement produit par des femmes. Les profits générés par cette coopérative de péruviennes permettent à des femmes de se sortir de la violence physique et psychologique et de devenir indépendantes financièrement. En vente au coût de 18 \$ le sac de 454 grammes.



JEUDI

HISTOIRES DE PRINCESSES : DE VRAIS CONTES DE FÉES ?

13 h 30 à 16 h 30, le 5 novembre

Animatrice : Cindy Brodeur et Sophie Langlois de Émissaire

À travers des extraits de contes de princesses, cet atelier interactif vous invite à réfléchir aux messages véhiculés par les personnages et les films. Derrière la magie, quels messages nous transmet-on sur les femmes, l'amour et le pouvoir ? En comparant les princesses classiques de Disney aux nouvelles générations issues de productions plus récentes, cette conférence met en lumière les stéréotypes persistants, les avancées réelles et les illusions de changement. Consentement, patriarcat, diversité, dépendance, *empowerment* (reprise de pouvoir) : un regard critique sur les messages que ces récits transmettent, souvent sans qu'on s'en rende compte

ANTIDOTE II

Nouveau

18 h 30 à 21 h, du 1^{er} octobre au 3 décembre
10 rencontres

Animatrice : Linda Basque

Nous voulons toutes avoir de bonnes relations avec les autres, augmenter notre autonomie et notre estime de soi... mais quel défi ! Cet atelier nous outille dans notre connaissance de soi et particulièrement dans notre dimension affective et émotive. Tout comme dans Antidote I, vous serez emmenées à vivre des relations plus harmonieuses et à reprendre du pouvoir sur votre vie. *L'atelier d'Antidote I n'est pas obligatoire pour participer à Antidote II.*



MERCREDI — CAFÉS RENCONTRES

FEMMES SAHRAOUIES, RÉSISTANCES ET SOLIDARITÉS

Nouveau

Mercredi 30 septembre, 13 h 30 à 16 h 30, avec Emma Benafla

Venez découvrir les réalités et les luttes des femmes sahraouies à travers des échanges, des témoignages et une réflexion collective. Ensemble, nous explorerons les thèmes de la solidarité, du courage, de la résilience et de l'engagement, tout en établissant des liens avec les réalités des femmes d'ici. Ce café-rencontre favorisera le dialogue, le partage d'expériences et la découverte des solidarités féministes, notamment à travers la Marche mondiale des femmes.

LA JOUTE

Mercredi 14 octobre, 13 h 30 à 16 h 30, avec Jessica Hébert

Inspirée de l'émission télévisée du même nom, cette activité de joute oratoire en équipe se veut une initiation aux pratiques du débat et de l'argumentaire. Des éléments d'autodéfense intellectuelle y sont ajoutés. Participez comme oratrice ou membre du jury. Ce concept laisse une large place à l'humour, à la prestance, au sens de la persuasion et à l'improvisation. L'objectif des oratrices est de rallier l'auditoire à leur point de vue en étant convaincantes, éloquentes et amusantes.

LE CONTRÔLE COERCITIF

Mercredi 21 octobre, 13 h 30 à 16 h 30, avec Fiona Badard et Nathalie Dumais de La Clé sur la porte

Il y a plusieurs années, lorsque nous parlions de violence conjugale, nous parlions principalement de violence physique. Aujourd'hui, nous parlons du concept de contrôle coercitif, qui ne représente pas un événement de violence unique, mais bien une présence de contrôle en continue dans la relation. Nous allons voir les stratégies de contrôle, souvent subtiles et surnoises, qui sont utilisées, afin de mieux comprendre pourquoi une femme qui vit de la violence conjugale reste dans la relation.

LES DEUILS

Nouveau

Mercredi 4 novembre, 13 h 30 à 16 h 30, avec Carolle Mathieu

Nous avons toutes été confrontées à des deuils, parfois soudains, parfois volontaires. Nous avons aussi vécu des changements qui ont provoqué des pertes dans notre vie : déménagement, perte d'amies, d'emploi, de logement, d'un rêve. Quelle place faisons-nous au deuil dans nos vies ? Venez en parler dans un lieu sécuritaire, puisqu'être entendue, même si c'est douloureux et parfois gênant, est essentiel.

FEMMES ARTISTES À TRAVERS L'HISTOIRE

Nouveau

Mercredi 11 novembre, 13 h 30 à 16 h 30, avec Joëlle Thérien

Un voyage dans le temps pour vous laisser bercer par les œuvres créées par des Québécoises méconnues ayant œuvré dans les arts visuels, la musique, l'écriture, etc. Une belle occasion de découvrir des parcours de femmes fascinantes tout en prenant le temps d'admirer leurs œuvres.

12 JOURS D'ACTION CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES ET COMMÉMORATION DU 6 DÉCEMBRE

Mercredi 25 novembre, 13 h 30 à 16 h 30, avec Jessica Boutin

La lutte aux violences faites aux femmes fait partie intégrante des revendications des Centres de femmes. 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. L'Essentielle renouvelle sa distribution de boucles blanches et vous invite à une activité pour poser un geste et agir pour la prévention de toute violence

ACTIVITÉS SPÉCIALES

JOURNÉE NATIONALE DES CENTRES DE FEMMES

Mardi 6 octobre, de 13 h 30 à 16 h 30, avec JC Chayer

Cette année, l'Essentielle propose une activité spéciale pour célébrer sous le thème « Là où le NOUS commence ». C'est aussi une occasion de se retrouver, de faire connaître le Centre et les femmes qui l'animent. Les centres de femmes membres de L'R existent dans toutes les régions du Québec et rejoignent annuellement 260 000 femmes. Le féminisme intersectionnel de l'Essentielle s'inscrit dans une démarche de justice sociale profitant à toute notre société.

SEMAINE DE MOBILISATION DU COMMUNAUTAIRE À BOUTTE

19 au 23 octobre, détails à venir

Depuis maintenant plusieurs mois, le mouvement *Le communautaire à boutte* rassemble des organismes communautaires autonomes de partout au Québec autour d'un constat clair : le milieu communautaire est à bout de souffle. Cette semaine de mobilisation amorcera donc la phase 3 de ce mouvement et se tiendra dans un contexte stratégique : la campagne électorale. Cela sera une occasion clé pour faire entendre nos revendications et exiger des engagements concrets. Différentes actions de visibilité, de pression politique et de mobilisation sont déjà envisagées.

EXPOSITIONS ARTISTIQUES ET HISTORIQUES POUR EXPLORER L'HISTOIRE DES FEMMES

22 octobre à 12 h

Pour membres seulement

Le Centre d'histoire de Saint-Hyacinthe vous propose de découvrir quelques pans de l'histoire des femmes de la région en visitant un lieu qui était occupé par une communauté religieuse féminine, soit l'ancien monastère des Sœurs adoratrices du Précieux-Sang à Saint-Hyacinthe. Vous y découvrirez les femmes que l'artiste Lucie Diotte a choisi de représenter pour son projet *Le Manifeste des oubliées* ainsi que bien d'autres femmes méconnues comme l'écrivaine journaliste Henriette Dessaulles (1860-1946). L'après-midi se déroulera en trois temps : une visite guidée pour se familiariser avec les lieux et les espaces d'exposition, un moment pour explorer librement ainsi qu'une discussion de groupe animée par Joëlle Thérien, du Centre d'histoire de Saint-Hyacinthe et ancienne travailleuse des centres de femmes.

MARCHE EXPLORATOIRE

Date à déterminer, avec Jessica Hébert et le Comité en marche vers l'action

Une marche exploratoire ADS+, c'est un outil d'analyse différenciée selon les sexes dans une perspective intersectionnelle qui permet d'identifier des éléments de l'environnement urbain susceptibles d'occasionner des risques d'accident ou d'agression et d'affecter le sentiment de sécurité des femmes. Participez à une marche au cœur de Belœil pour identifier ces éléments, puis contribuez à les transmettre aux instances qui seront en mesure d'effectuer les changements appropriés. Toutes les femmes sont conviées à y participer.

LUNDI

RÉCONCILIATION
9 h à 12 h, le 28 septembre, 9 et 30 novembre
4 rencontres
Animatrice : Diane Labelle

CHAQUE ENFANT COMPTE  Nouveau
Au-delà des pensionnats, les enfants autochtones continuent à être perçus et traités différemment dans notre société. La session portera sur le racisme systémique, les lois, politiques et pratiques qui continuent de nuire à leur bien-être. Une activité d'artisanat viendra conclure la rencontre.

VISITE DU NOUVEAU MUSÉE À KAHNAWAKE  Nouveau
9 h 30 à 14 h le 5 octobre
Une visite guidée de l'exposition d'arts et cultures Haudenosaunee, dans un musée spectaculaire.

LA RÉCOLTE
Cette session portera sur la nutrition équilibrée créée par les trois sœurs – courges, fèves et maïs –, discussion suivie d'une activité de cuisson et de dégustation.

FÊTONS LA MORT  Nouveau
La mort est inévitable et naturelle. Cette session portera sur les cérémonies de la mort comme rite de passage pour l'esprit, qui engendrera certainement une discussion et un partage d'expériences.

MARDI

DÉPANNAGE MAISON
Voulez-vous acquérir plus de confiance pour exécuter des travaux mineurs à la maison, être plus autonome, démystifier l'utilisation d'outils, mieux comprendre les entrepreneurEs ? Si oui, ces ateliers pratiques sont pour vous.

PROTECTION À DOMICILE
9 h à 12 h, le 29 septembre
Animatrice : Anne Richard-Webb
Est-ce que je me sens en sécurité quand je suis chez moi ?
Quels sont les moyens que je peux utiliser pour me sentir en sécurité ?
Quelques trucs (serrures, minuterie, ressources...)

Pour nous joindre

L'ESSENTIELLE 
231, rue Brillon
Beloil Québec
J3G 2T5

Téléphone : 450 467-3418
Télécopieur : 450 467-1749
www.cfessentielle.org
info@cfessentielle.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.

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.

Venez dîner avec nous !

Tous les mercredis, à compter de 12 h, c'est l'occasion de briser la routine et de venir casser la croûte avec nous.

Inscrivez-vous et apportez votre lunch !

MARDI

ISOLATION
9 h à 12 h, le 6 octobre
Animatrice : Anne Richard-Webb
Mon logement est-il suffisamment isolé ?
Effets de l'humidité
Comment puis-je faire pour isoler mon logement ?

- Isolation des fenêtres, des portes, des tuyaux
- Trucs pour économiser du chauffage
- Produits disponibles sur le marché

LUMIÈRE SUR NOS CROYANCES : LE RÔLE QU'ELLES JOUENT DANS NOTRE VIE
9 h à 12 h, du 13 octobre au 1^{er} décembre
8 rencontres
Animatrice : Denise Julien

Nos croyances conditionnent nos choix et nos comportements, parfois même à notre insu. Mieux vaut en être consciente ! Ensemble, nous tenterons de déceler nos croyances limitantes et nos préjugés. Et de valider celles qui nous solidifient dans le pouvoir que nous avons sur notre vie.

MUSCLEZ VOS MÉNINGES ! 2.0  Nouveau
13 h 30 à 16 h 30, du 20 octobre au 1^{er} décembre
7 rencontres
Animatrice : Jessica Hébert

Ce programme, composé d'ateliers interactifs, vise à outiller les personnes vivant un vieillissement intellectuel normal. Plus précisément, il permet de reprendre confiance en ses capacités intellectuelles (ex. mémoire, attention), à entraîner ses neurones grâce à des activités stimulantes et variées, à apprendre à choisir des activités favorisant la vitalité intellectuelle, à mettre en pratique des trucs concrets pour mieux se souvenir des choses importantes dans la vie de tous les jours et à réfléchir à ses habitudes de vie en ce qui a trait à la vitalité intellectuelle. Tout cela avec une grande dose de plaisir ! Pour tous les âges!

Accès Internet

L'Essentielle offre la possibilité d'utiliser des ordinateurs gratuitement.



DATES À RETENIR

9 septembre : Porte ouverte

4 octobre : Journée nationale de commémoration pour les femmes et les filles autochtones disparues et assassinées (FFADA)

5 octobre : Élections provinciales

6 octobre : Journée nationale des centres de femmes

19 au 23 octobre : Semaine de mobilisation du Communautaire à boutte

25 novembre au 6 décembre : 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes et Commémoration du 6 décembre

2 décembre : Bilan des participantes

9 décembre : Party du temps des fêtes*

*Exclusif aux membres

DEVENIR MEMBRE

APPUYEZ LA MISSION DU CENTRE DE FEMMES L'ESSENTIELLE !

Devenez membre de l'Essenitelle pour témoigner de l'importance que vous accordez aux valeurs d'égalité, de liberté, de solidarité, de justice et de paix.

Être membre est une façon d'exprimer votre sentiment d'appartenance, d'appuyer la mission, de contribuer à son développement et d'adhérer à la vision féministe intersectionnelle.

MERCREDI

COMITÉ BIBLIOTHÈQUE
9 h à 12 h, le 30 septembre et 25 novembre
2 rencontres
Animatrice : Jessica Hébert
Le comité bibliothèque vise à poursuivre le développement d'un monde littéraire construit par et pour toutes les femmes, en commençant par les membres de l'Essentielle. Si cette cause vous tient à cœur, n'hésitez pas à vous impliquer !

CUISINE COLLECTIVE VÉGÉTARIENNE
9 h à 12 h, le 7, 21 octobre, 4, 18 novembre et 2 décembre
5 rencontres
Animatrice : Emma Benafla

Que vous aimiez cuisiner depuis toujours ou que vous soyez débutante, cet atelier de cuisine collective est pour vous ! Ensemble, nous préparerons de savoureuses recettes végétariennes inspirées de différentes cultures du monde, dans une ambiance conviviale et chaleureuse. Ce sera également l'occasion d'échanger sur divers enjeux qui touchent notre planète et de partager nos idées, nos expériences et nos découvertes.

OSER VIVRE SA LIBERTÉ POUR SE DONNER UNE VIE PLEINE DE SENS  Nouveau
9 h à 12 h, le 14, 28 octobre et 11 novembre
3 rencontres
Animatrice : Céline Godbout

La liberté donne sa pleine valeur à la vie parce qu'elle permet de choisir sans contrainte, de la façon la plus authentique pour soi. En partant de ce constat, l'animatrice vous invite à explorer avec elle le pouvoir de redevenir maître de nos propres choix, en commençant par redéfinir ce que signifie être libre pour chacune. Et par une liberté intérieure plus grande, elle propose de mieux assumer nos décisions, de moins subir les circonstances et les attentes des autres pour ainsi agir plus en accord avec nos valeurs profondes. Ultimement, l'objectif est d'apprendre à dire non à l'extérieur afin de se dire oui à soi. Tout un programme, si ça vous tente !



ACTIVITÉS
AUTOMNE 2026

JOURNÉE
PORTE OUVERTE

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

**Les activités seront
présentées dès 9 h 30
dans notre pavillon extérieur
et une épiluchette
de maïs suivra.**

**INSCRIPTIONS
au Centre ou
par téléphone
à partir de 11 h le
9 septembre**

(450) 467-3418