



Journal

*Femmes  
de cœur*

parution  
février et mars 2025

# Le Centre de Femmes Montcalm

Le Centre de Femmes Montcalm est une **ressource d'appartenance et de transition** offerte pour toutes les femmes de la MRC Montcalm. C'est **sans rendez-vous** qu'une intervenante peut **t'accueillir** lors des heures d'ouverture su milieu de vie.



C'est un milieu de vie **accueillant** où les femmes peuvent s'entraider, être écoutées sans jugement, recevoir de l'**accompagnement** et obtenir des références personnalisées.

Les femmes sont invitées à participer aux activités éducatives offertes en groupe.

Ces activités contribuent à **outiller les femmes** afin qu'elles augmentent leur pouvoir d'agir.

Grâce à l'**approche d'éducation populaire autonome féministe**, les femmes peuvent aller à leur rythme, prendre les informations qui leurs conviennent et être valorisées dans leur unicité.



Le centre effectue **un travail caché**. Celui **de représenter des femmes** dans les sphères politiques, municipales, régionales et communautaires. C'est par des tables de concertation, des comités de travail et des lieux de rencontres que les travailleuses veillent à **promouvoir les besoins et les réalités des femmes** qu'elles rencontrent au quotidien.

## Présentation du conseil d'administration

La composition du conseil d'administration a été voté par **les membres** lors de la 34e assemblée générale annuelle.

Un conseil d'administration est constitué de **bénévoles** que l'on appelle des administratrices. Ces administratrices ont le rôle de représenter l'organisme, et **d'agir dans son intérêt.**

### Les devoirs des administratrices sont:

- Respecter les **limites** de leur pouvoir : lois, règlements et documents officiels.
- Agir avec **prudence** et **diligence** : prendre des décisions éclairées.
- Agir avec **honnêteté** et **loyauté** : confidentialité, solidarité, sans conflit d'intérêt.

### Voici celles qui ont le mandat de veiller au centre pour l'année à venir :

Joanne Blain, présidente	Micheline Grenier-Deschamps, trésorière
Maude Desjardins, secrétaire	Nicole Hébert, administratrice
Denise Bureau, administratrice	Chantal Gaudreau, administratrice
Audrée Lapointe-Beaudin, administratrice issue des travailleuses	

## Ton transport est un frein pour venir au centre?

Tu peux avoir le **transport gratuit** afin de venir participer **aux activités** du centre!

En utilisant le transport offert par la **MRC Montcalm**, le centre t'offre, en quantité limité, des billets **gratuitement.**

Cette offre est pour **toutes les femmes de la MRC Montcalm.**

### Le fonctionnement:

- La première fois, tu dois payer ton déplacement et celui-ci te sera remboursé par la remise d'un billet à ton arrivée au centre.
- Par la suite, nous te remettons un deuxième billet pour ton retour ainsi qu'un troisième billet pour payer ton prochain déplacement vers le centre.
- **Tu dois réserver** à la MRC, au **450 313 - 0482**, option 1, la **veille avant 14 h** du lundi au jeudi et **avant 10 h** le vendredi.

**Cette procédure se poursuivra ainsi pour tes futurs déplacements.**

**Si tu as besoin d'aide, contacte l'équipe.**



# Procédure d'inscription aux activités



L'inscription  
est obligatoire



Tu dois t'inscrire auprès  
d'une travailleuse, par  
téléphone, par courriel ou  
en personne.



Il peut y avoir une liste  
d'attente. S'il y a lieu,  
tu en seras informée.



Quand c'est possible,  
il faut mentionner ton  
absence 24h à l'avance



Dans la majorité des activités,  
il y a un minimum de 4 et  
un maximum de 10 femmes



Après deux absences sans préavis, un autre  
processus d'inscription te sera demandé afin  
de ne pas brimer les femmes qui étaient sur la  
liste d'attente.



Il est important de respecter l'heure d'arrivée aux activités.  
Nous serons plus rigoureuses à ce sujet.





# Les balises collectives

Pour un milieu de vie respectueux et chaleureux

Participante  
Membre  
Bénévole  
Équipe de travail\*

## Au Centre de Femmes Montcalm, je m'engage à :

- Parler de mes croyances et mes appartenances politiques sans partisanerie.
- M'abstenir de faire de la sollicitation ou de la promotion, ex: services, ventes, etc.
- Interagir avec les autres de façon égalitaire et inclusive.
- Avoir un langage et un comportement respectueux.
  - Aucun geste ou parole empreints d'agressivité ne seront tolérés.
- Respecter les horaires et être ponctuelle.
- Participer aux contributions volontaires, et ce, à la capacité de mes moyens.
- Accueillir les autres dans leurs différences.
  - Aucun propos ou geste discriminatoire ne seront tolérés, ex: racisme, capacitisme, jugement sur l'apparence, etc.
- Respecter mes limites et celles des autres.
- Veiller à ce que mes conversations soient « confortables » pour l'ensemble des femmes présentes dans les aires communes.
- Être responsable d'exprimer mes besoins.
- Respecter la vie privée et le droit à la déconnexion de l'équipe de travail.
- Reconnaître qu'il y a des politiques et des procédures en vigueur pour favoriser un milieu de vie en cohérence avec la mission du centre.
- Prendre soin du matériel que j'utilise et des lieux que je fréquente.
- Reconnaître que le matériel du centre sert aux besoins collectifs et à l'accomplissement de la mission. Il ne peut répondre à mes besoins individuels.
- Reconnaître que mes propos ont un impact. J'utilise des propos constructifs envers l'organisme et ses partenaires. En cas d'insatisfaction, j'utilise les mesures en place.
- Respecter les valeurs du Centre de Femmes Montcalm.

## Valeurs :

### Respect

- Écouter son rythme et respecter celui des autres.
- Porter une attention aux mots, au ton et au non-verbal.

### Confidentialité

- Ne pas parler d'une femme en son absence, parler au « JE ».
- Parler pour soi, laisser l'autre choisir ce qu'elle a envie de nommer.

### Égalité

- Donner le droit de parole à toutes les femmes.
- Chaque membre a les mêmes droits et obligations.



## Des nouvelles du déménagement du centre



Nous réalisons la mission du centre encore **à la maison actuelle** sur la rue St-Isidore.

Tu **seras informée** de notre déménagement, en temps et lieu. Il reste **des rénovations** à effectuer avant d'y emménager

**Considérant que nous devons organiser le déménagement,** le milieu de vie du centre **sera fermé les lundis** du mois de février et mars 2025. En ce sens, le centre aura aussi une **plus petite programmation** d'ateliers au journal.

Tout cela est **dans l'objectif** de nous permettre de faire des **boîtes**, d'effectuer un **tri d'objets**, de **coordonner** les travaux qui s'effectueront dans la nouvelle demeure et de continuer **d'actualiser les mandats** du centre: écoute, références, activités d'éducation populaire, actions collectives et représentations.

**Voici des nouvelles en image des travaux qui s'effectuent actuellement dans notre futur Centre de Femmes Montcalm.**



# Renouvellement carte de membre

Nous t'invitons à **renouveler** ta carte de membre pour l'année **2025-2026**.

\* Ta carte de membre est valide du 1er avril au 31 mars de chaque année. \*

## Être membre du centre de femmes te permet de :

- Poser ta candidature pour siéger sur le conseil d'administration.
- Avoir droit de vote à l'assemblée générale annuelle.
- Être sur la liste d'envoi du journal *Femmes de cœur*.
- Participer aux activités et ateliers gratuitement ou à faible coût.
- Avoir accès au service de prêt gratuitement, comme les livres.



## Devenir membre c'est aussi :

Payer sa **cotisation annuelle**, respecter **les politiques en vigueur**, croire à la **mission du centre**, véhiculer **les valeurs** de respect, de confidentialité et d'égalité au sein de l'organisme et avoir accès à **un lieu de transition** afin de reprendre du pouvoir sur sa vie.

**N'hésite pas à discuter avec une travailleuse à ce sujet.**

# Diffusion du documentaire, Ma cité évincée

**Les défis en matière du logement** devient une réalité de plus en plus présente et nous le constatons aussi dans notre **MRC de Montcalm**.

C'est pour cela que le centre, en collaboration avec la **Table des groupes de femmes de Lanaudière**, t'invite à visionner un documentaire qui donne la parole aux personnes qui « vivent les contrecoups de la spéculation immobilière et sonne l'alarme quant aux impacts humains et sociaux sur la ville de demain ».

**Le documentaire ma Citée Évincé a été tourné au moment où le Québec traverse une crise de logement sans précédent!**



Après le visionnement, nous pourrons **échanger nos opinions** et nos émotions en **partageant sur les enjeux** en matière de logement relatif notre région.

**Le centre t'offrira aussi une collation.**

**Mercredi 5 février de 13h30 à 15h30**  
**Inscris-toi auprès d'une travailleuse**





Chère membre, sois informée que le journal prendra une nouvelle forme dynamisée. En espérant que cet outil soit plus efficace et attrayant pour toi.

## Février

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
<p>3</p> <p><b>Milieu de vie fermé pour la planification du déménagement</b></p> <p>Ouvert pour vente de billets 8 mars <b>14h à 16h</b></p>	<p>4</p> <p><b>Réunion d'équipe Milieu de vie ouvert</b> de 12h à 16h30</p>	<p>5</p> <p><b>Diffusion du documentaire Ma cité évincée</b> 13h30 à 15h30</p>	<p>6</p>
<p>10</p> <p><b>Milieu de vie fermé pour la planification du déménagement</b></p> <p>Ouvert pour vente de billets 8 mars <b>14h à 16h</b></p>	<p>11</p> <p><b>Tournée régionale TROCL Équipe et CA</b></p> <p>Milieu de vie fermé</p>	<p>12</p> <p><b>Activité créative pour la Saint-Valentin</b> 13h30 à 16h Pavillon Beaudoin</p>	<p>13</p> <p><b>Journée de concertation avec la TCGFL Équipe et CA</b></p> <p>Milieu de vie fermé</p>
<p>17</p> <p><b>Milieu de vie fermé pour la planification du déménagement</b></p> <p>Ouvert pour vente de billets 8 mars <b>14h à 16h</b></p>	<p>18</p> <p><b>Réunion d'équipe Milieu de vie ouvert</b> de 12h à 16h30</p>	<p>19</p>	<p>20</p> <p><b>Atelier sur la colère</b> 9h30 à 12h</p>
<p>24</p> <p><b>Milieu de vie fermé pour la planification du déménagement</b></p> <p>Ouvert pour vente de billets 8 mars <b>14h à 16h</b></p>	<p>25</p> <p><b>Conseil d'administration</b></p> <p>Milieu de vie fermé</p>	<p>26</p> <p><b>Atelier du Centre de prévention du suicide De Lanaudière</b> 13h30 à 15h30</p>	<p>27</p>

Tu es invitée à prendre connaissance d'une activité collective féministe importante pour notre organisme. Cette activité n'apparaît pas dans le calendrier central, car elle se déroule le **Samedi 8 mars 2025!**  
**Achète ton billet** et viens aiguïser ta pensée collective pour la **Journée internationale des droits des femmes.**





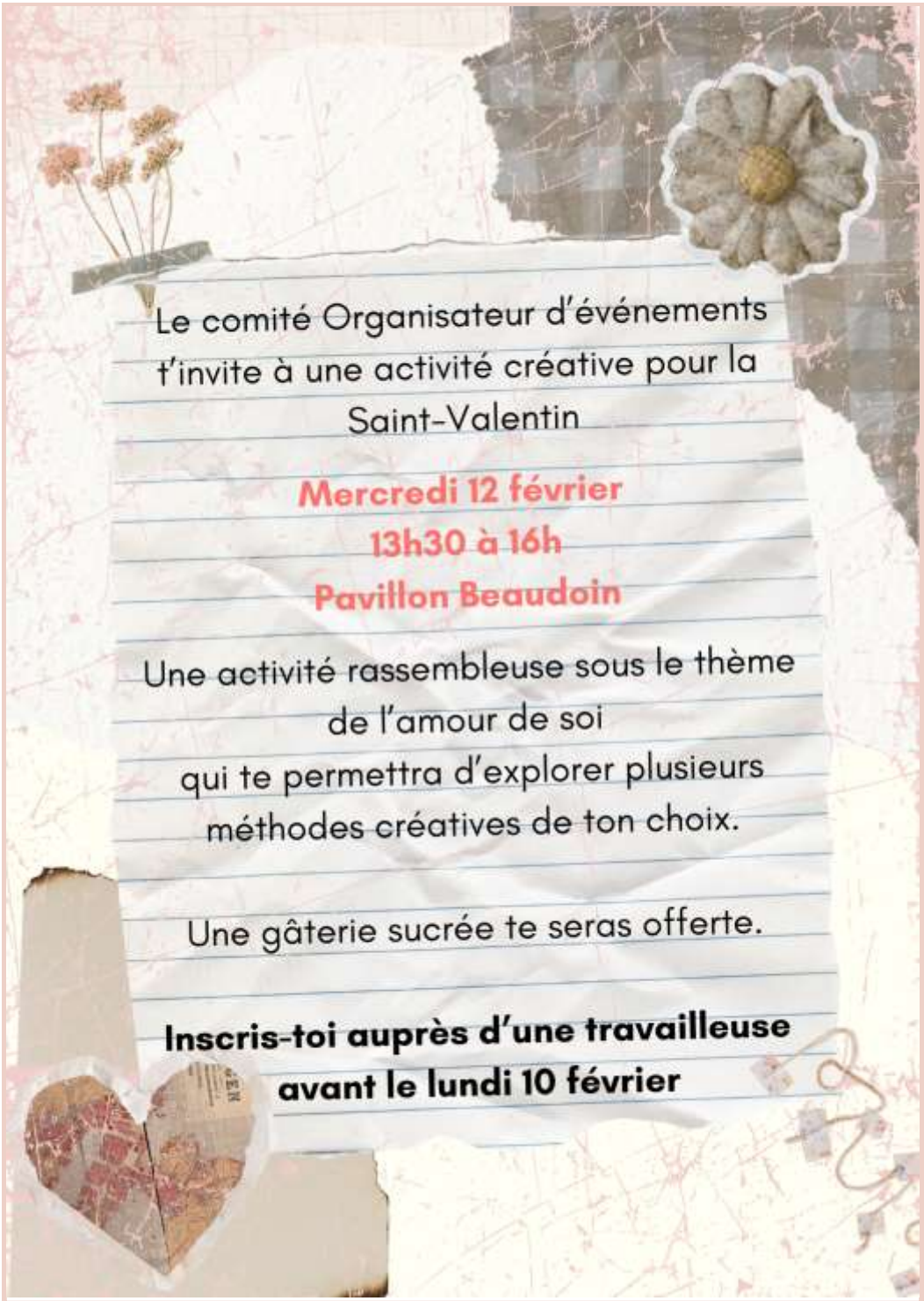
**Chère membre, sois à l'affût des outils modernisés du centre: fiche d'adhésion, balises collectives, journal d'activités, procédure de demandes spéciales, cadre de référence sur le bénévolat, tâches de comité de travail.**



## Mars

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
<p>3</p> <p>Milieu de vie fermé pour la planification du déménagement</p>	<p>4</p> <p>Milieu de vie fermé exceptionnellement</p>	<p>5</p> <p>Milieu de vie fermé Travailleuse en Préparation du 8 mars</p>	<p>6</p> <p>Centre fermé</p> 
<p>10</p> <p>Milieu de vie fermé pour la planification du déménagement</p>	<p>11</p> <p>Réunion d'équipe Milieu de vie ouvert de 12h à 16h30</p>	<p>12</p> <p>Formation vie association et démocratique TROCL  Milieu de vie fermé</p>	<p>13</p> <p>Cabane à sucre Sucrerie du Rang double 11h à 15h</p>
<p>17</p> <p>Milieu de vie fermé pour la planification du déménagement</p>	<p>18</p> <p>Réunion d'équipe Milieu de vie ouvert de 12h à 16h30</p>	<p>19</p>	<p>20</p> <p>Communauté de pratique TRCFL  Milieu de vie fermé</p>
<p>24</p> <p>Conseil d'administration  Milieu de vie fermé</p>	<p>25</p> <p>Réunion d'équipe Milieu de vie ouvert de 12h à 16h30</p>	<p>26</p> <p>Travailleuses en formation  Milieu de vie fermé</p>	<p>27</p> <p>Concertation Marche mondiale des femmes TCGFL Équipe et CA  Milieu de vie fermé</p>
<p>31</p> <p>Milieu de vie fermé pour la planification du déménagement</p>			

# Activité créative de Saint-Valentin



Le comité Organisateur d'événements  
t'invite à une activité créative pour la  
Saint-Valentin

**Mercredi 12 février**

**13h30 à 16h**

**Pavillon Beaudoin**

Une activité rassembleuse sous le thème  
de l'amour de soi  
qui te permettra d'explorer plusieurs  
méthodes créatives de ton choix.

Une gâterie sucrée te sera offerte.

**Inscris-toi auprès d'une travailleuse  
avant le lundi 10 février**

# Atelier : couleurs de la colère

## Couleurs de la colère

La colère... **une émotion universelle** qui peut s'exprimer de diverses manières. Dans la socialisation de la femme, l'expression de la colère a été identifiée comme de la folie, de l'hystérie. Malgré l'évolution de notre société, **ce discours impacte** encore plusieurs d'entre nous dans sa relation avec la colère.



S'outiller

Ai-je le droit d'être en colère ?  
Comment dois-je correctement l'exprimer ?  
Est-ce que ma colère est saine ?  
Est-ce que je veux que ma colère dérange ?



Cet atelier vise à aborder en groupe **les nuances de la colère** et explorer des pistes de solutions pour l'apprivoiser.

**Discussions et réflexions individuelles** seront au rendez-vous pour prendre soin de soi et **s'outiller**.

Jeudi 20 février de 9h30 à 12h

Inscris-toi auprès d'une travailleuse avant le 17 février 16h

## Rencontre d'informations sur le suicide

Dans le cadre de **la semaine de prévention du suicide** qui se déroule du 3 au 9 février 2025.

Le centre souhaite te rendre accessible certaines informations et ressources. **Le suicide** est un sujet difficile à aborder par sa lourde **charge émotionnelle**, mais il est essentiel **d'en parler afin de s'outiller**. S'informer sur le sujet est un moyen concret à la réduction de la souffrance associée au suicide.

Ces informations pourraient te servir, car **oui personne est à l'abri** d'avoir des idées suicidaires ou d'être un proche d'une personne ayant des idées suicidaires.

Cette rencontre sera animée par une intervenante du **Centre de prévention du suicide de Lanaudière**. Une présentation des services, de l'accessibilité, et des réticences à y avoir recours seront abordés.

**De plus, l'intervenante répondra à tes questions concernant le suicide.**

26 janvier de 13h30 à 15h30

Inscris-toi auprès d'une travailleuse avant le 20 février

Une collation te sera offerte



Centre de prévention  
du suicide de Lanaudière

# Pourquoi encore une journée internationale des droits des femmes en 2025?

## Partie 1:

Le **Centre de Femmes Montcalm** aborde cette question avec **Catherine Ethier**, chroniqueuse, autrice et animatrice. Un moment captivant, éclatant et mobilisant!

## Partie 2:

Animation réalisée par le centre en lien avec la **Marche mondiale des femmes**.

**Samedi 8 mars 2025**  
**13h30 à 15h**  
**Salle L'Opale**

510 rue Saint-Isidore,  
St-Lin-Laurentides  
Ouverture des portes à 13 h

**5\$** jusqu'au 20 février  
**10\$** du 21 au 27 février

## Billets en vente :

- **Centre de Femmes Montcalm**  
605 rue St-Isidore, St-Lin-Laurentides  
450 439-6446

- **lepointedevente.com**  
\*Frais supplémentaires

Pour les femmes de la MRC Montcalm  
Admission générale. Places limitées



Photographe:  
© Julie Artacho

*cfm* Centre de Femmes  
*Montcalm*



# Cabane à sucre

**Le jeudi 13 mars 2025 de 11h à 15h,  
tu es invitée à venir vivre un moment rassembleur  
avec d'autres femmes du centre.**



C'est la **Sucrerie du Rang Double**  
que le comité Organisateur d'événements a choisi afin  
de te faire déguster un **repas traditionnel** de cabane à sucre.



De plus, nous aurons la chance d'avoir avec nous **un chansonnier**  
qui nous jouera de la **musique traditionnelle** de 12h à 14h.

Sur place il y a aussi, des tours de carioles,  
des **sentiers pédestres** et des animaux.

**Afin d'être inscrite, tu dois être membre en date du 1 février 2025  
et payer ton billet à une travailleuse avant le 4 mars.  
Le prix du billet est de 29\$, puisque le centre absorbe 23\$.  
Les places sont limités.**

Le covoiturage est possible à partir du Centre de Femmes Montcalm.  
Tu dois en faire la demande à une travailleuse.



**Jeudi 13 mars de 11h à 15h  
Inscris-toi et paie auprès d'une travailleuse avant le 4 mars 2025  
Sucrerie du Rang Double, 1782 Rang Double, Saint-Lin-Laurentides**

# Formations, représentations et comités des travailleuses

6  
FÉVRIER

## Comité de travail axe sur les bénévoles

»» Réfléchir sur l'aspect du bénévolat au centre dans un but d'amélioration

11  
FÉVRIER

## Tournée régionale toute en politique TROCL

»» Échanger et préparer l'avenir de l'action communautaire autonome ensemble

13  
FÉVRIER

## Journée de concertation TCGFL

»» Permet de décider des enjeux que traitera le regroupement

19  
FÉVRIER

## Table de concertation des organismes Saint-Linoise

»» Permet de collectiviser les besoins de la population Saint-Linoise

20  
FÉVRIER

## Comité Vision Montcalm

»» Lieu de concertation et de décisions sur des enjeux sociaux dans Montcalm

27  
FÉVRIER

## Table régionale des centres de femmes de Lanaudière

»» Permet de collectiver nos enjeux féministes et de tisser des liens

12  
MARS

## Formation vie associative et démocratique TROCL

»» Découvrir les rouages d'une vie associative afin d'optimiser notre fonctionnement

18-19  
MARS

## Formation approche orientée vers les solutions

»» augmenter nos connaissances en intervention afin de soutenir les femmes

20  
MARS

## Communauté de pratique de la TRCFL

»» Permet d'échanger sur nos réalités de travailleuses pour soutenir notre mouvement

26  
MARS

## Formation de sauveur à semeur, sortir du triangle!

»» Comprendre l'importance d'accompagner avec un minimum de prise en charge

27  
MARS

## Journée de concertation TCGFL

»» Permet de discuter des dossiers du regroupement et de prendre des décisions

# Recherche de bénévoles : comité Bazar'Elles

Oyez Oyez, afin de permettre un Bazar'Elles qui réponds aux besoins des femmes de la MRC Montcalm, **il nous faut le préparer.**

C'est pour cela que nous sommes déjà à recruter  
**2 nouvelles bénévoles au sein du comité.**



S'entraider

## Le comité consiste à :

- ◆ Se réunir avec une travailleuse afin de **prendre des décisions** sur le fonctionnement du Bazar'Elles.
- ◆ Être **disponible** et **présente** aux journées ciblées d'ouverture.
- ◆ **Suivre** les procédures en vigueur.
- ◆ Être en mesure de **trier et placer** des dons, de **recevoir** des femmes et de **percevoir** des contributions volontaires.

**Pour faire partie du comité, tu dois avoir une bonne connaissance de la mission du centre, avoir le sens de l'initiative et une facilité à travailler en équipe.**

Propose ta candidature à une travailleuse  
Avant le 17 mars 2025

## Mission du Bazar'Elles



- Réduire l'appauvrissement
- Créer de l'entraide
- Permettre un sentiment d'appartenance dans sa communauté
- Briser l'isolement
- Aider les femmes vivants des difficultés
- Développer l'autonomie
- Favoriser un sentiment d'utilité par l'implication bénévole
- Réduire notre empreinte écologique
- Permettre une économie circulaire



Reinvesti dans la mission  
du centre pour  
*toutes les femmes*



**Prendre soin  
de soi**



**S'entraider**



**Agir ensemble**



**S'outiller**



**au 605 rue Saint-Isidore à Saint-Lin-Laurentides**

**Pour nous joindre: 450 439-6446**

**Courriel: [info@femmesmontcalm.com](mailto:info@femmesmontcalm.com)**

**Site web: [www.femmesmontcalm.com](http://www.femmesmontcalm.com)**

**Heures d'ouverture : lundi au jeudi de 9h à 16h30, sauf les mardis dès 12h**

**Municipalités desservies**

- St-Alexis
- St-Calixte
- St-Esprit
- St-Jacques
- Ste-Julienne
- St-Liguori
- St-Lin-Laurentides
- Ste-Marie-Salomé
- St-Roch-de-L'Achigan
- St-Roch Ouest

**ORGANISME SUBVENTIONNÉ PAR:**



**LE CENTRE DE FEMMES MONTCALM EST MEMBRE DE:**

