

Du temps...



pour moi
septembre 2020 – août 2021
Centre de Santé des Femmes de la Mauricie

Conception et rédaction : Sylvie Dufresne
Page de couverture : « *La vie à cœur* » par
Sylvie Dufresne, Trois-Rivières, 2020

Centre de Santé des Femmes de la Mauricie
889, rue du Haut-Boc
Trois-Rivières (Québec) G9A 4W7
(819) 378-1661
info@csfmauricie.ca

© Presses Universitaires de Trois-Rivières 2020
Dépôt légal (Québec et Ottawa), 3^e trimestre
ISBN 978-2-924918-05-0

Prendre du temps... ...pour moi!

« La résilience est la capacité à vivre, à réussir, à se développer en dépit de l'adversité. »
Boris Cyrulnik

Comment se fait-il que certaines personnes réussissent à se sortir de situations difficiles, tandis que d'autres n'y arrivent pas? Comment parvenir à nous relever quand les épreuves nous affligent? L'édition 2020-2021 du carnet tentera de répondre à ces questions en approfondissant le thème de la résilience.














Dans leur livre « Le pouvoir de la résilience », Robert Brook et Sam Goldstein définissent les qualités essentielles à développer pour nous permettre de vivre pleinement malgré les aléas de la vie. Pas à pas, nous cheminerons à travers un parcours qui mettra de l'avant notre aptitude à nous relever, encore et encore.


















Explorons ensemble cette route vers la résilience.

Conventionnellement, les signes *soleil*, *soleil-nuage*, *nuage* servent à marquer ou inscrire le temps qu'il fait à l'extérieur. Ici, ils nous servent à prendre conscience du temps qu'il fait à l'intérieur de nous : si la journée a été agréable, nous pouvons entourer le *soleil* ou le mettre en couleur; s'il y a eu quelques « remous » dans notre journée, nous pouvons entourer ou colorier le *soleil-nuage*.

Les pages blanches servent à rapporter le pouls de la journée, les trouvailles, les coups de cœur... Nous pouvons composer un poème, retranscrire des pensées, des remarques, les passages préférés d'un livre ou d'une méditation... et pourquoi pas y insérer une photo, un article de journal, une image qui nous ont inspirés!

Septembre 2020

Dimanche	Lundi	Mardi
		1 
6 	7 	8 
13 	14 	15 
20 	21 	22 
27 	28 	29 

Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
2 	3 	4 	5 
9 	10 	11 	12 
16 	17 	18 	19 
23 	24 	25 	26 
30 			

La résilience signifie la capacité à réussir, à vivre, à se développer positivement, de manière socialement acceptable, en dépit du stress ou d'une adversité qui comportent normalement le risque grave d'une issue négative.

QUE LA ROUTE COMMENCE...

Vie de deuils, de maladies graves, de chômage, de harcèlement, de pertes, de séparations. Vie où certaines s'en sortent et continuent de s'épanouir. Vie où d'autres s'enfoncent dans le désespoir. Et nous, devant l'adversité?

Résilience innée offrant les retrouvailles avec nous-même lors de malheurs nous affectant. Résilience ouverte sur l'adaptation face aux changements nécessaires lors de situations difficiles. Résilience inspirante qui nous invite à grandir intérieurement, nous renforcer et vivre positivement malgré les épreuves qui nous accablent.

Invitation à développer les qualités essentielles à la résilience. Invitation qui nous donne du pouvoir sur notre vie. Invitation qui prend du temps, de la réflexion, de la patience et de l'effort. Invitation qui se renouvelle à chaque jour, chaque mois, chaque année... et pour toujours. Invitation à nous transformer face aux écueils de la vie et à nous créer une réalité qui nous sied.

Vie de traumatismes à saveur de résilience. Opportunités à saisir. Ressources intérieures à exploiter. Regard nouveau sur notre aptitude à la vie.

« Le fait de vivre représente une affaire très risquée ». (Carl Jung) Et si prendre le risque de vivre était notre meilleure décision!













12






















13



Octobre 2020

Dimanche	Lundi	Mardi
4	5	6
		
11	12	13
		
18	19	20
		
25	26	27
		

Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1	2	3
			
7	8	9	10
			
14	15	16	17
			
21	22	23	24
			
28	29	30	31
			

La résilience permet de réfléchir à ce que nous pourrions faire pour changer d'attitude lorsque nous nous trouvons face à une situation délicate ou désagréable.

RETROUVER NOTRE POUVOIR...

Pensées récurrentes. Répétition quotidienne de comportements improductifs. Réactions sorties de nulle part. Messages de l'enfance qui nous imposent leur vision. Impuissante? Pas vraiment!

Un chemin à suivre. Prendre conscience des scénarios de vie insatisfaisants, éreintants. Prendre conscience de notre attitude devant les infortunes. Prendre conscience que l'effort mène au changement. Prendre conscience de notre pouvoir.

Résilience bienheureuse qui nous confirme dans notre rôle d'auteure... auteure de notre vie. Résilience qui nous donne la liberté d'être. Liberté d'être en charge de notre vie. Liberté de changer ce qui peut. Liberté de vivre malgré les revers. Liberté de devenir Soi.

Résilience qui donne vie.

- ☀ Énumérer trois aspects de ma vie que j'aimerais modifier.
- ☀ Quels changements vais-je apporter? Comment vais-je m'y prendre?
- ☀ Quels sont les résultats? Des modifications à apporter?
- ☀ Nouvel essai.

PASSONS À L'ACTION















18



















19



Novembre 2020

Dimanche	Lundi	Mardi
1 	2 	3 
8 	9 	10 
15 	16 	17 
22 	23 	24 
29 	30 	

Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
4 	5 	6 	7 
11 	12 	13 	14 
18 	19 	20 	21 
25 	26 	27 	28 

L'acquisition d'un état d'esprit résistant au stress, qui met l'accent sur la passion, la motivation, le défi et la prise en charge, est l'une des étapes les plus importantes dans le développement et le maintien d'un mode de vie fondé sur la résilience.

NOUS CONNECTER...

Connexion intérieure favorisée par la résilience. Connexion intérieure à la recherche de nos valeurs, nos priorités, nos croyances, nos intérêts. Connexion intérieure qui donne un but et un sens à notre vie.

Un seul mot chinois désigne à la fois une « crise » et une « occasion de changer », laissant planer que des situations difficiles émergent des possibilités de croissance personnelle. Nous relever et apprendre. Apprendre à saisir l'occasion de grandir. Apprendre à nous engager envers nous-même. Apprendre à nous vivre avec notre grandeur et notre beauté.

Appel de la résilience. Passer de passive et malheureuse à engagée. Devenir la principale actrice de notre vie. Identifier nos aspirations profondes et nous y consacrer. Accueillir le quotidien avec la certitude d'être à notre place. Connexion indéniable avec notre source intrinsèque.

- ☀ Quelles sont les deux ou trois choses qui donnent un sens et un but à ma vie?
- ☀ Qu'est-ce qui me donne de l'énergie?
- ☀ Mes principales activités donnent-elles un sens à ma vie? Si non, comment y remédier?

PASSONS À L'ACTION








































24

























































25



Décembre 2020

Dimanche	Lundi	Mardi
		1   
6   	7   	8   
13   	14   	15   
20   	21   	22   
27   	28   	29   

Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
2   	3   	4   	5   
9   	10   	11   	12   
16   	17   	18   	19   
23   	24   	25   	26   
30   	31   		

L'empathie exerce une profonde influence sur notre vie personnelle et professionnelle, notamment en ce qui a trait aux relations sociales. Elle facilite la communication et la collaboration, tout en encourageant le respect et la compassion. Elle n'est pas que l'un des éléments de l'état d'esprit propice à la résilience; elle en est l'un des fondements.

PRATIQUER L'EMPATHIE...

Empathie. Terme utilisé en abondance. Souvent difficile à maîtriser. Confrontant lorsque l'autre se présente comme différent. Exigeant quand le comportement des unes et des autres ne s'harmonise pas. Laborieux quand nos attentes sont bousculées.

Empathie. Élément important de la résilience. Clé de relations satisfaisantes avec les autres. Aptitude à nous identifier à l'autre. Aptitude à ressentir ce que l'autre ressent. Aptitude de voir la vie à travers les yeux des autres. Aptitude qui facilite la communication, la collaboration, la résolution de conflits. Aptitude à bâtir mutuellement une relation plus nourrissante.

Écouter l'autre dans sa vérité. Respecter notre propre vérité. Permettre à l'autre d'être. Reconnaître notre droit d'être.

Aptitude essentielle à développer pour une transformation relationnelle constructive et innovatrice.

- ☀ Songer à deux interactions positives.
- ☀ Songer à deux interactions négatives.
- ☀ Qu'ai-je ressenti et comment ai-je réagi dans chaque cas?
- ☀ Qu'est-ce que j'apprends de ces interactions?

PASSONS À L'ACTION














30





















31



Janvier 2021

Dimanche	Lundi	Mardi
31 		
3 	4 	5 
10 	11 	12 
17 	18 	19 
24 	25 	26 

Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		1 	2 
6 	7 	8 	9 
13 	14 	15 	16 
20 	21 	22 	23 
27 	28 	29 	30 

Les personnes capables de communiquer efficacement peuvent exprimer leurs pensées et leurs sentiments avec tact et clarté, écouter ce que les autres ont à dire, énoncer leurs attentes, leurs buts et leurs valeurs, résoudre des problèmes et éteindre les conflits plutôt que les attiser.

SAVOIR COMMUNIQUER...

Verbale, non-verbale, écrite, transformée en œuvre d'art, la communication joue un rôle primordial dans l'acquisition de la résilience. Fenêtre ouverte entre nos mondes intérieur et extérieur. Façon idéale pour développer un lien privilégié avec les autres. Chemin emprunté pour interpréter et donner un sens à l'épreuve vécue. Accès maximisé vers des relations et des échanges valorisés.

Écouter l'autre dans ce qu'elle pense, ressent, vit. Valider son point de vue sans obligation d'y adhérer. Prendre la place qui nous revient. Miser sur la franchise et l'intégrité pour créer un canal de communication amélioré.

Communiquer, c'est prendre conscience. Prendre conscience de l'impact de nos interventions sur les autres. Prendre conscience de la manière dont sont reçus nos messages verbaux et non-verbaux. Prendre conscience qu'en modifiant un seul aspect de notre comportement ou de nos paroles, nous modifions notre attitude envers nous-même et envers l'autre.

Communiquer efficacement nous ouvre de nouvelles perspectives.

- ☀ Est-ce que j'aimerais que l'on me parle de la manière dont je parle aux autres?
- ☀ Comment pourrais-je transmettre mon message de façon à rendre les autres plus réceptifs à mes paroles?

PASSONS À L'ACTION













36



















37



Février 2021

Dimanche	Lundi	Mardi
	1 	2 
7 	8 	9 
14 	15 	16 
21 	22 	23 
28 		

Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
3 	4 	5 	6 
10 	11 	12 	13 
17 	18 	19 	20 
24 	25 	26 	27 

Pour acquérir de la résilience, nous devons apprendre à nous accepter et à accepter les autres. Cela signifie que nous devrions avoir des attentes et des buts réalistes, reconnaître nos sentiments et les gérer de manière constructive, déterminer nos points forts et nos faiblesses, mener une vie équilibrée dans laquelle notre comportement est en harmonie avec nos valeurs et nos buts.

NOUS ACCEPTER...

Acceptation de soi. Route parsemée d'embûches, mais ô combien merveilleuse! Route des possibles qui éloigne des insatisfactions et des échecs. Route des libertés qui stimule la concrétisation de nos rêves et la réalisation de notre potentiel. Route des splendeurs qui incite à l'authenticité, à l'intégrité, au respect de soi.

Acceptation de soi. Prise de conscience personnelle. Tour d'horizon. Tour de la maison. Tour de notre maison... intérieure. Évaluer nos points forts et nos faiblesses, les accepter, les intégrer. Rester réaliste dans le choix de nos buts et objectifs de vie. Harmoniser nos valeurs et nos priorités avec nos actes. Assumer nos manques et modifier ce qui doit. Chercher l'équilibre.

Acceptation de soi. Acceptation de l'autre. Deux routes qui se croisent. Deux routes à explorer. Pour une vie pleine, riche et nourrissante.

- ☀ Dresser la liste des trois valeurs ou priorités qui revêtent le plus d'importance dans ma vie.
- ☀ Mon mode de vie est-il en harmonie avec ces valeurs ou priorités?
- ☀ Si oui, je continue de faire ce que je fais.
- ☀ Si non, que puis-je changer pour vivre en concordance avec qui je suis?

PASSONS À L'ACTION















42




















43



Mars 2021

Dimanche	Lundi	Mardi
	1 	2 
7 	8 	9 
14 	15 	16 
21 	22 	23 
28 	29 	30 

Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
3 	4 	5 	6 
10 	11 	12 	13 
17 	18 	19 	20 
24 	25 	26 	27 
31 			

Quel que soit notre âge, quelles que soient notre confiance en nous et notre assurance, pour conserver notre optimisme et entretenir notre résilience, nous avons absolument besoin de contacts avec d'autres adultes qui nous acceptent tels que nous sommes et contribuent à accroître notre force morale.

CRÉER DES LIENS...

Créer des liens. Maintenir une saine relation avec les autres. Développer et entretenir nos contacts humains. Passage obligé vers la résilience.

Nous ouvrir aux autres. Y trouver réconfort, encouragement, écoute. Découvrir réciprocité, confiance, affection, ouverture d'esprit. Nous sentir reçue dans notre entièreté. Liens solides et profonds. Liens fonctionnels. Liens éphémères. Liens disparus. Liens générateurs de relation. Liens qui évoluent.

Relation empreinte de compassion. Être touchée par la souffrance de l'autre, son désespoir, sa joie. La soulager. L'apprécier dans toute sa grandeur. En route. Ensemble. Vers notre humanité partagée.

« Lorsque je donne, je me donne aussi. »
(Walt Whitman)

- ☀ Qui sont les cinq personnes dans ma vie dont je me sens le plus proche? De quelle manière?
- ☀ Qu'est-ce que je fais pour exprimer ce sentiment et le maintenir en vie?
- ☀ Comment puis-je améliorer ma relation avec ces personnes?

PASSONS À L'ACTION

48



49



Avril 2021

Dimanche	Lundi	Mardi
4	5	6
11	12	13
18	19	20
25	26	27

Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1	2	3
7	8	9	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	29	30	

La résilience nous permet de tirer une leçon de nos erreurs. Elle nous aide à comprendre que les erreurs et les échecs se produisent dans la vie de chacun. Ce qui compte, c'est la manière dont nous y réagissons.

APPRENDRE DE LA VIE...

Mauvaise décision. Parole prononcée sans réfléchir. Geste déplorable. Erreurs et échecs qui jalonnent notre vie. Impossible de les éviter. Les regarder en face. Nous regarder intérieurement. Réfléchir sur notre attitude devant la bévue. Réfléchir sur notre réaction face à l'impair. Réfléchir sur la meilleure façon de ne pas répéter l'erreur. Réfléchir pour nous relever. Nous relever de nos bourdes. Nous relever de nos échecs.

Échouer n'est pas une finalité. Échouer peut devenir un tremplin. Tremplin qui propulse vers l'avant. Tremplin vers le devenir meilleure. Tremplin pour prendre le temps de nous poser. Nous poser et analyser la situation, l'assumer. Nous poser et aller au-delà du jugement des autres pour apprendre de nos faux-pas. Nous poser pour apporter les changements nécessaires afin de nous libérer des entraves de l'échec. Nous poser afin de retenir l'enseignement de la vie.

« Si vous voulez tirer une leçon de vos erreurs, n'ayez pas peur d'en commettre quelques-unes. »
(Jacob Braude)

- ☼ Nommer trois situations dans lesquelles, au cours des deux dernières années, j'ai commis une erreur ou essuyé un échec. Comment ai-je réagi à chaque situation?
- ☼ Rétrospectivement, réagirais-je différemment à chacune de ces situations si elle se présentait aujourd'hui? Si oui, comment?

PASSONS À L'ACTION















54




















55



Mai 2021

Dimanche	Lundi	Mardi
/30 	/31 	
2 	3 	4 
9 	10 	11 
16 	17 	18 
23 	24 	25 

Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			1 
5 	6 	7 	8 
12 	13 	14 	15 
19 	20 	21 	22 
26 	27 	28 	29 

Les personnes résilientes ne minimisent jamais leurs problèmes et sont capables de reconnaître les domaines dans lesquels elles excellent, leurs points forts et leurs talents.

APPRIVOISER NOS TALENTS...

Talent assumé. Talent caché. Talent approfondi. Talent en devenir. Multitude de talents en attente d'un plus grand rayonnement. Talents diversifiés indispensables à l'acquisition de la résilience. Talents personnalisés à l'assaut de notre unicité.

Talent reconnu. Talent aimé. Talent accepté. Talent exploité. Talents, source de nos passions. Ces passions qui nous mènent vers une vie plus authentique, plus près de notre image, plus au diapason avec notre moi profond.

Talent vivant. Talent puissant. Talent qui permet le succès. Succès dans nos choix. Succès dans nos actions. Succès qui s'éloigne de la chance, du hasard ou du j'étais-là-au-bon-moment. Succès qui s'appuie sur notre participation active dans notre vie. Succès comme une œuvre personnelle.

Talent qui invite à faire toujours plus de ce que nous aimons. Talent qui propose d'aller toujours plus loin dans ce que nous excellons. Talent qui appelle le devenir plus.

- ☀ Nommer trois domaines dans lesquels je pense exceller.
- ☀ Quelle est leur importance dans ma vie quotidienne?
- ☀ Énumérer trois tâches que j'ai accomplies avec succès au cours des deux dernières années.
- ☀ Lorsque j'ai réussi, comment ai-je expliqué ce succès?

PASSONS À L'ACTION














60




















61



Juin 2021

Dimanche	Lundi	Mardi
		1 
6 	7 	8 
13 	14 	15 
20 	21 	22 
27 	28 	29 

Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
2 	3 	4 	5 
9 	10 	11 	12 
16 	17 	18 	19 
23 	24 	25 	26 
30 			

La maîtrise de soi est un des fondements de la résilience. C'est une qualité que nous acquérons progressivement, à partir de l'enfance, et qui imprègne tous les aspects de notre vie.

VISER L'ÉQUILIBRE...

Agir avant de réfléchir. Manquer de prévoyance. Mal gérer l'expression de nos émotions. Faire fi des conséquences. Ou encore, craindre la spontanéité. Décision difficile à prendre. Ruminer nos doutes. Essayer de tout prévoir. Nous reconforter dans une routine même si elle ne convient pas. Entre impulsivité et rigidité existe un monde de souplesse nommé maîtrise de soi.

Maîtrise de soi qui prévient la négligence de nos valeurs, de nos priorités. Maîtrise de soi qui détecte les comportements néfastes pour notre mieux-être. Maîtrise de soi qui vise l'équilibre. Un équilibre qui permet d'agir consciemment. Un équilibre qui considère les sentiments des autres. Un équilibre réaliste qui examine les solutions possibles d'un problème. Un équilibre rationnel et réfléchi qui noue des relations satisfaisantes. Un équilibre qui choisit la fidélité à notre être profond.

- ☀ Dresser la liste des décisions importantes que j'ai prises au cours de l'année passée.
- ☀ Ai-je l'impression d'avoir eu du mal à prendre ces décisions? Est-ce que j'hésitais? Pourquoi?
- ☀ Ai-je agi sans me préoccuper des conséquences? Si oui, pourquoi?
- ☀ Si je pouvais revenir en arrière, prendrais-je des décisions différentes? Pourquoi?

PASSONS À L'ACTION





































66




























































67



Juillet 2021

Dimanche	Lundi	Mardi
4	5	6
  	  	  
11	12	13
  	  	  
18	19	20
  	  	  
25	26	27
  	  	  

Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1	2	3
	  	  	  
7	8	9	10
  	  	  	  
14	15	16	17
  	  	  	  
21	22	23	24
  	  	  	  
28	29	30	31
  	  	  	  

La vie fondée sur la résilience est une route qui risque d'être jonchée d'obstacles qui exigent de nous un engagement et un travail perpétuel.

RENOUVELER NOTRE ENGAGEMENT...

Cheminement d'une vie pour acquérir et renforcer quotidiennement la résilience. Cheminement d'une vie qui sollicite temps et énergie. Cheminement d'une vie menant à une existence satisfaisante. Cheminement d'une vie. Engagement d'une vie.

Nous engager envers nous-même. Nous engager afin de garder une vision claire et lucide de nos buts à atteindre. Nous engager à vivre nos valeurs, faire place à nos priorités. Nous engager à remettre en question nos pensées, nos manières de faire et d'être. Nous engager pour accéder à un esprit réaliste, rempli de rêves et d'espoirs, d'objectifs et d'exploits. Nous engager à développer les éléments essentiels de la résilience. Nous engager à chérir notre être intérieur. Renouveler constamment notre engagement.

- ☀ Ai-je véritablement écouté les autres aujourd'hui? Ai-je essayé de comprendre leur point de vue?
- ☀ Comment me suis-je comportée avec les autres? Ai-je fait preuve d'empathie et de respect?
- ☀ Comment ai-je réagi aux erreurs et aux revers? Si ma réaction ne me satisfait pas, que pourrais-je faire la prochaine fois?
- ☀ Dans quels domaines ai-je réussi aujourd'hui? Comment reproduire ces comportements positifs demain?

PASSONS À L'ACTION
















72



















73



Août 2021

Dimanche	Lundi	Mardi
1 	2 	3 
8 	9 	10 
15 	16 	17 
22 	23 	24 
29 	30 	31 

Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
4 	5 	6 	7 
11 	12 	13 	14 
18 	19 	20 	21 
25 	26 	27 	28 

Nous pouvons devenir résilientes quel que soit notre âge, en améliorant nos aptitudes à communiquer, à prendre la responsabilité de notre vie, en clarifiant et en approfondissant nos valeurs, en donnant du sens à notre vie et en faisant croître en nous la compassion pour l'autre.

NOUVEAU MODE DE VIE...

Adopter un nouveau mode de vie. Mode de vie basé sur la résilience. Mode de vie où puiser à même nos forces intérieures devient réflexe. Mode de vie qui s'émerveille devant les ressources incroyables qui nous appartiennent. Mode de vie qui nous propose le plein pouvoir sur notre existence. Mode de vie qui nous encourage à tout faire pour diminuer notre souffrance.

Vivre la résilience avec notre unicité. Vivre la résilience malgré les traces laissées par les blessures subies. Vivre la résilience à notre rythme, dans le respect de nos limites. Vivre la résilience comme un choix libre de toute entrave. Vivre la résilience pour avancer, aller plus loin sur le chemin de notre réalisation.

Retrouver notre pouvoir. Vivre selon nos valeurs. Développer l'empathie. Communiquer efficacement. Nous accepter. Affectionner les relations. Réagir sainement face aux erreurs. Stimuler nos talents. Acquérir de la maîtrise de soi. Nous engager envers nous-même.

Garder en mémoire chacun des aspects importants de la résilience. Garder en mémoire de maintenir ouvert le lien avec notre être profond. Garder en mémoire qu'une vie pleine et satisfaisante est accessible.

QUE LA VIE TRIOMPHE!

78



79



Une alternative en santé des femmes

Le Centre de Santé des Femmes est un organisme communautaire féministe qui a pour mission de favoriser l'autonomie des femmes face à leur santé et de défendre les droits qui en assurent l'accessibilité. Depuis 39 ans, le Centre est un lieu d'information, de réflexion, d'échange et de soutien pour les femmes; un lieu où les femmes peuvent se réapproprier leur santé, reprendre du pouvoir sur leur vie et se donner les moyens pour être en mesure de prendre de meilleures décisions concernant leur santé physique et mentale.

Nous croyons que les femmes peuvent et veulent s'occuper de leur santé mais qu'elles n'ont pas toujours les moyens pour le faire. Les activités qu'offre le Centre sont des alternatives, des occasions pour s'informer, pour échanger, pour se soutenir, pour se questionner, pour tenter de voir autrement, pour cultiver l'empathie et pour créer des liens de solidarité avec d'autres femmes. Les activités s'adressent à toutes les femmes qui veulent prendre une pause-répét pour prendre soin d'elles face au lot de responsabilités qui les affectent.

Les femmes participent aux activités parce que, au Centre, elles ne sont pas des numéros, elles ont des réponses à leurs questions, elles trouvent une oreille attentive pour les écouter, elles ne se sentent pas jugées, elles sont moins seules et elles en ressortent plus outillées pour prendre des décisions.

Services et Coordonnées du Centre

- **Accueil, écoute, information et référence;**
- **Programmation** d'ateliers en santé globale;
- **Animation** à l'extérieur du Centre;
- **Implication au projet Les TRois Sœurs** : réalisation d'activités pour les femmes de toutes origines afin qu'elles se côtoient, échangent et tissent des liens brisant les barrières de la méconnaissance et de l'isolement ;
- **Documentation** sur la santé des femmes (consultation sur place);
- **Clinique de stérilet**, sur rendez-vous;
- **Contraception orale d'urgence**, sur rendez-vous;
- **Test de grossesse**, sans rendez-vous;
- **Clinique d'avortement** entre la 5^e et la 14^e semaine de grossesse (soutien à la prise de décision, rencontre pré-avortement, intervention, rencontre post-avortement). Sur rendez-vous. Ce service est gratuit avec la carte d'assurance-maladie du Québec;
- **Écoute** sur rendez-vous;
- **Rencontre individuelle** pour questionnement au sujet de l'orientation sexuelle, sur rendez-vous.

Le Centre de Santé des Femmes est situé au :

**889, rue du Haut-Boc
Trois-Rivières (Québec) G9A 4W7
Téléphone : 819-378-1661
Courriel : info@csfmauricie.ca**

Site web : csfmauricie.ca

Appréciation des femmes

- J'ai appris à ne pas perdre espoir, car tant que je suis en vie, je peux apprendre et me réaliser.
- J'ai appris à être de plus en plus à l'écoute de moi et à être plus consciente de ce qui se passe à l'intérieur.
- J'ai appris à être la personne que je dois être et à m'accueillir avec amour.
- J'ai constaté que je suis sortie de l'ombre et que j'ai grandi.
- J'ai appris qu'il était possible de changer ma perception de ma vie.
- J'ai appris à m'aimer en vieillissant sans tomber dans le piège des dictats de la beauté.
- Je suis loin de vouloir mourir. Je veux vivre de tout mon être!
- J'ai appris à me tenir debout.
- J'ai appris que je me connaissais plus que je pensais.
- J'ai appris que notre vieillissement dépend de notre attitude envers la vie, de notre vision et de l'attitude positive à prendre.
- Je me suis toujours sentie bien accueillie et libre de mes créations.
- J'ai appris à développer ma confiance en moi graduellement.
- J'apprécie la personne formidable que je deviens de plus en plus.
- J'ai appris à porter davantage conscience au moment présent et à ce qui m'amène à entrer en relation avec les autres.

**La santé des femmes,
ça vaut le coût!**

**Un don pour signifier votre
appui est un don pour la
continuité.**

Reçu pour fins d'impôts sur demande

