

Du temps...



pour moi
septembre 2018 – août 2019
Centre de Santé des Femmes de la Mauricie

Du temps...



pour moi
septembre 2018 – août 2019
Centre de Santé des Femmes de la Mauricie

Conception et rédaction : Sylvie Dufresne
Page de couverture
Photo : « *Plaisirs* » par Sylvie Dufresne, 2018
Œuvre : « *Les notes de Tom Waits* » par
Claude Carle, 2004

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 2018
Dépôt légal (Québec et Ottawa), 3^e trimestre
ISBN 978-2-924918-01-2

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

« Si nous voulons créer de l'art vivant – et un art de vivre – nous devons être prêts à partager dans les tourbillons de la condition humaine et à accepter que la vie, de par sa nature, est turbulente, puissante et mystérieuse. »

L'édition 2018-2019 du carnet nous propose une incursion dans le monde merveilleux de notre artiste intérieure. Appelées à la découverte et à l'exploration de notre créativité, nous parcourrons un chemin connu, pressenti ou affirmé.

Dans son livre *« L'art pratique de la créativité »*, Julia Cameron nous invite à reconnaître l'être créateur qui nous habite, à lui donner la place qui lui revient et de lui permettre de s'exprimer dans toute son originalité.













Je nous invite à voyager au cœur de la créativité, de notre créativité...


















comme un art de vivre!

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 2018

Dimanche	Lundi	Mardi
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 

Le point de départ, c'est vous. Vous commencez là où vous en êtes, avec ce que vous êtes, en ce moment, ici même.

CRÉATIVITÉ COMME ART DE VIVRE

La créativité demande un engagement envers nous-même. Permettre à notre potentiel de voir le jour, de s'épanouir au fil du temps. Point nécessaire de s'affoler sur le chemin. Ayons le regard tourné vers le geste qui crée, savourer sa beauté et imaginer un second mouvement... et un troisième. L'art s'inscrit dans le faire maintenant.

La pression de performance qui nous incombe freine systématiquement l'expression de notre créativité. Les yeux rivés sur le résultat final, nous oublions la joie du processus. À nous comparer avec les autres, nous négligeons nos rêves, nos désirs et aspirations artistiques. Et nous croyons que l'art n'est pas pour nous. Comme si nous ne pouvions créer.

Créer notre vie prend sa source au cœur-même de notre être. Et l'œuvre surgit. À notre image.

DÉMARCHE ARTISTIQUE

Énumérez vingt petites choses artistiques que vous pourriez entreprendre et allez-y! Peinturer une roche en rouge, écrire un poème, faire une chaudronnée de soupe. L'important est de se mettre en marche.
















12




















13



Octobre 2018

Dimanche	Lundi	Mardi
30 	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 			

Nous sommes bien plus diversifiés et riches intérieurement que nous le pensons. Nous sommes bien plus grands et colorés, bien plus puissants et complexes, bien plus profonds et vastes que nous le concédons.

CRÉATIVITÉ COMME ART DE VIVRE

Qui est notre artiste intérieure? Quelle est notre véritable identité créative? Au-delà des comparaisons, nous sommes femmes de création. Large spectre d'une lumière intime qui ne cherche qu'à rayonner. Lumière irradiant de notre centre au rythme du développement de nos talents, de nos habiletés, de nos aptitudes. Ouverture et réceptivité face à l'émergence et la transformation de notre artiste intérieure.

Nelson Mandela affirmait que nous ne rendons service à personne en cachant notre lumière et en prétendant être « plus petits que la réalité ». Futile geste que de nous cacher derrière des « Je ne suis pas assez bonne, assez talentueuse, assez expérimentée ». Prétextes réducteurs étouffant la vastitude qui nous habite. Assumons notre immensité.

Créer notre vie en devenant qui nous sommes déjà : une femme riche de son Être.

DÉMARCHE ARTISTIQUE

Faites une liste de souhaits en écrivant rapidement la suite de la phrase « J'aimerais... ». Faites-le vingt fois. « J'aimerais avoir une meilleure santé », « J'aimerais voir ma fille plus souvent », « J'aimerais un nouveau foulard ». Ne reste qu'à poser un geste et à passer à l'action.





































18

























































19



Novembre 2018

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	
  	  	  	

Nous sommes tous des artistes, certains étant des artistes confirmés, accomplis et publiquement reconnus et d'autres, des artistes discrets qui font de leur foyer et de leur vie un art.

CRÉATIVITÉ COMME ART DE VIVRE

Artiste dans la vie. Artiste de notre vie. Créativité et ingéniosité dans le développement de notre histoire dans tous ses aspects. C'est que l'art s'invite dans notre quotidien. À nous de l'exprimer selon nos dons, notre aisance artistique, notre vivacité d'esprit. Poser notre regard sur notre compétence à mener une vie empreinte de beauté, de joie, de découvertes.

Raviver cette flamme intérieure qui illumine notre existence. Extérioriser nos valeurs, nos qualités, notre courage créateur. Reconnaître notre essence et lui permettre de manifester sa vérité. Exprimer notre nature intrinsèque si belle, si particulière, si unique. Vivre est un art que nous développons à chaque pas.

Créer notre vie, c'est être artiste dans l'âme et croire que tout est parfait ainsi.

DÉMARCHE ARTISTIQUE

Esquissez vos intérêts dans le domaine de la création en complétant ce qui suit : voici cinq sujets qui m'intéressent, voici cinq personnes qui m'intéressent, voici cinq formes d'art qui m'intéressent, voici cinq projets à entreprendre. Nommez et revendiquez un intérêt.













24




















25



Décembre 2018

Dimanche	Lundi	Mardi
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 

L'art a moins à voir avec ce que nous pourrions être et plus avec ce que nous sommes réellement mais ne pouvons normalement pas reconnaître.

CRÉATIVITÉ COMME ART DE VIVRE

L'art dévoile notre nature profonde. Les images projetées, les masques portés nous détournent de nous-même. Habitues à la musique de l'autre, nous oublions notre propre mélodie. Courtiser notre partie créative permet de toucher à l'essentiel de notre être. L'art nous révèle.

Soutenues par la société, nous nous quittons pour vivre en terre étrangère. Et dans ce monde *autre*, nous bâtissons un succédané de notre identité. Comportements pour plaire. Déguisements émotifs pour nous dissimuler. Paroles vides pour nous taire. Vie contraignante et étouffante dans le moule social qui nous attire. Brisons ces chaînes et libérons-nous de ce joug. Nous sommes plus qu'une pâle reproduction d'un monde qui prône un semblant d'unicité.

Créer notre vie en nous permettant d'être qui nous sommes vraiment, dans toute notre splendeur.

DÉMARCHE ARTISTIQUE

Permettez-vous d'être. Ce que vous devriez aimer et ce que vous aimez sont souvent deux réalités différentes. Complétez à dix reprises la phrase suivante : « En secret, j'aimerais... ». Comment pouvez-vous arriver à la réalisation d'un de ces rêves secrets?
















30





















31



Janvier 2019

Dimanche	Lundi	Mardi
30 	31 	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 		

Notre artiste intérieur a tellement de résilience, de force et d'entêtement qu'il reviendra à la vie quand nous lui en donnerons la plus infime occasion.

CRÉATIVITÉ COMME ART DE VIVRE

En dormance depuis des semaines, voire des années, notre artiste intérieure se languit de notre présence. Inlassable attente qui espère une ouverture à son expression. Non intrusive, elle souhaite une place dans notre vie. Et si nous permettions qu'une nouvelle aventure débordante de créativité commence? Et si nous osions?

Abandonnons les conventions encarcannées qui empêchent le langage vrai, senti de notre âme. Abandonnons les standards élevés d'une société imbue d'elle-même. Abandonnons les normes imposées qui tuent notre art. Nous sommes artistes. Nous sommes femmes. À l'instar des Clémence Desrochers, Margie Gillis, Nathalie Choquette, vivons-nous comme artiste et femme à part entière. Femme de tête. Femme de cœur. Femme d'art.

Créer notre vie, c'est reconnaître notre créativité et notre féminité.

DÉMARCHE ARTISTIQUE

Pour développer votre artiste intérieure, vous avez besoin de l'apport des autres. Faites une liste des connaissances et amis qui suscitent de l'ardeur chez vous et recherchez leur compagnie. Vous permettez-vous d'être passionnées? De côtoyer des gens qui vous allument, qui vous nourrissent?













36



















37



Février 2019

Dimanche	Lundi	Mardi
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 		

L'art est issu de la vie. Elle le nourrit, l'enrichit, l'amplifie.

CRÉATIVITÉ COMME ART DE VIVRE

Partir de sa vie pour créer. Et créer sa vie. Deux actions étroitement liées. Notre existence a faim de créativité. Créativité qui nous étreint dès la naissance. Créativité qui fait de notre quotidien un meilleur endroit où vivre. Indissociable. Notre artiste intérieure se dévoile, peu à peu, au rythme régulier de notre respiration artistique. Quel meilleur tremplin que la vie elle-même!

Créer une vie qui respire l'harmonie de nos valeurs, de nos talents, de nos aspirations. Créer des relations nourrissantes qui nous font grandir en tant que femme. Créer un pont entre notre moi profond et notre énergie de vie. L'un ne va pas sans l'autre. L'un est l'autre. Au rythme que nous adoptons.

Créer notre vie comme un processus de naissance à la beauté du monde.

DÉMARCHE ARTISTIQUE

Nommez dix façons ou endroits où vous pourriez vous retrouver en tête-à-tête avec votre art. Que ce soit un lever hâtif ou un coucher tardif, une visite au café du coin ou à la bibliothèque, il y a plusieurs moyens de pratiquer votre art.













42





















43



Mars 2019

Dimanche	Lundi	Mardi
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 

Rappelez-vous que la créativité n'est pas inconstante, finie ni limitée. Il y a toujours des idées, de bonnes idées. Des idées réalisables, des idées courageuses et révolutionnaires. Des idées calmes et pratiques. Le truc, c'est de se brancher sur elles et de les laisser suivre leur cours.

CRÉATIVITÉ COMME ART DE VIVRE

Développer notre confiance sur le plan artistique nous réussira à tout coup. Laisser libre-cour à notre imagination, nos idées novatrices, notre volonté d'inventer de la nouveauté. Poser des gestes concrets afin d'évoluer en tant qu'artiste de vie. Poser des gestes positifs afin de nous nourrir intérieurement. La vie nous remerciera en rayonnant.

Développer notre confiance sur le plan personnel nous mènera loin. S'affirmer davantage, explorer un monde inconnu, oser des choses nouvelles, nous vivre comme une femme entière. Les bienfaits d'une meilleure confiance en nous se remarque par la qualité améliorée de notre rapport avec la vie elle-même.

Créer notre vie par un premier pas : l'appréciation de ce que la vie nous a donné.

DÉMARCHE ARTISTIQUE

Devant une nouveauté, vous oubliez facilement que vous avez complété un grand nombre d'*anciennes nouveautés*.

Énumérez dix choses que vous avez apprises même si vous doutiez pouvoir le faire. Parler l'espagnol, nager sur le dos, vous exprimer devant un groupe sont autant d'exemples d'*anciennes nouveautés* apprises.
















48



















49



Avril 2019

Dimanche	Lundi	Mardi
31 	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 

Lorsque nous acceptons de devenir ce que nous sommes censés devenir au lieu d'essayer de convaincre le monde entier d'une identité que nous pensons être la nôtre, nous trouvons chaussure à son pied et nous pouvons avancer en souplesse dans la vie.

CRÉATIVITÉ COMME ART DE VIVRE

La Rochefoucauld écrivait : « Le ridicule ne vient jamais de ce que nous sommes, mais de ce que nous prétendons être ». Que d'efforts mettons-nous à nous présenter sous une femme d'emprunt. Empruntée aux idées à la mode. Empruntée aux croyances populaires. Empruntée aux valeurs de la collectivité. À quand le moment où nous vivons notre propre vie?

Rien à prouver. Tout à vivre. Devenir la femme que nous sommes déjà. Retrouver notre identité intérieure, celle qui nous est intime, celle qui crie sa vérité. Nous appuyer sur notre créativité comme énergie vitale. Parcourir le processus afin de créer notre vie au lieu de l'emprunter.

Créer notre vie, c'est nous habiter.

DÉMARCHE ARTISTIQUE

Faites une liste de cinq personnes avec lesquelles vous vous sentez intimement liées. À côté de chaque nom, inscrivez ce que vous pourriez imaginer faire pour leur prouver votre amour et votre gratitude.













54






















55



Mai 2019

Dimanche	Lundi	Mardi
5	6	7
		
12	13	14
		
19	20	21
		
26	27	28
		

Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1	2	3	4
			
8	9	10	11
			
15	16	17	18
			
22	23	24	25
			
29	30	31	
			

Le petit de l'aigle n'a pas le même panache que l'aigle adulte, mais il en a par contre le potentiel.

CRÉATIVITÉ COMME ART DE VIVRE

Un bébé n'a pas l'autonomie d'un adulte, un enfant n'a pas sa maturité ni une adolescente son expérience, mais tous ces êtres en ont le potentiel. Potentiel de nous accomplir. Potentiel de devenir une meilleure personne. Potentiel de vivifier notre quotidien par nos talents. Potentiel d'une authenticité exprimée dans nos mots, nos gestes, notre vie.

Potentiel d'une créativité renouvelée. Contacter notre artiste intérieur afin de créer un lien riche d'expériences différentes. Reconnaître notre travail, notre originalité, notre fraîcheur artistique. Nous nourrir de cet élan de vie surgissant de notre identité profonde. Répondre à l'inspiration du moment. Nous identifier à notre essence... car nous en avons le potentiel.

Créer notre vie en nous vivant comme l'aigle créateur que nous sommes.

DÉMARCHE ARTISTIQUE

Faites une liste des endroits ou des ambiances qui se prêtent à un arrêt, à une pause dans votre travail créatif afin de vous recentrer. Par exemple : le dernier banc d'une église, une forêt, un magasin de plantes, une boutique de voyage. Faites une pause.













60




















61



Juin 2019

Dimanche	Lundi	Mardi
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
			

L'art ressemble à toute autre habileté que nous cherchons à acquérir : d'abord, nous aimons nous y adonner; ensuite, nous aimons nous y adonner bien et avec application; puis, plus tard, nous aimons nous y adonner mieux, avec encore plus d'application.

CRÉATIVITÉ COMME ART DE VIVRE

Laisser vivre notre artiste intérieure prend du temps. Temps de l'appivoisement. Temps du rapprochement. Temps de la connaissance mutuelle. Temps de la proximité. Temps de la réconciliation. Respecter notre rythme d'apprentissage. Pour progresser. Pour vivre. Pour nous épanouir.

À l'instar de notre artiste intérieure, notre être profond emprunte une route similaire. Aspirer à une vie authentique, vraie, unique. Une vie qui fuit l'immobilisme sécurisant et sclérosant. Une vie qui s'éloigne de la stagnation souffrante. Une vie à notre image. Un devenir nous-même. Devenir la femme qui nous réclame en nous. Qui appelle à une vie intérieure plus riche, plus intense, plus puissante, plus près de notre essence.

Créer notre vie nous convie à une progression vers un plus grand accomplissement personnel.

DÉMARCHE ARTISTIQUE

Faites une liste de toutes vos réussites quotidiennes. Du repotage de géraniums à la prise de rendez-vous chez le dentiste, en passant par le choix d'une couleur pour la cuisine, vous accomplissez des tas de choses pendant une journée. Prenez-en conscience et assumez que vous pouvez réussir.
















66




















67



Juillet 2019

Dimanche	Lundi	Mardi
30 	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 			

Nous devons prendre notre cœur au sérieux si nous voulons avoir le courage de continuer à nous adonner à notre art. Nous devons écouter ses peines et accueillir ses joies. Un cœur a besoin d'une petite cérémonie d'encouragement.

CRÉATIVITÉ COMME ART DE VIVRE

À l'écoute de notre cœur, notre créativité devient du grand art. Inspiration tirée de nos expériences joyeuses ou douloureuses, de nos pas aventureux ou sédentaires, de notre histoire familiale, sociale ou intime. Croire à la légitimité de notre artiste intérieure et à son épanouissement au quotidien. Croire en elle et lui permettre d'être.

À l'écoute de notre cœur, un art de vivre plus authentique s'enracine peu à peu. Être dans toute notre simplicité et notre complexité, dans toute notre vérité et nos illusions, dans toute notre lumière et notre ombre. Accueil de cette source de vie qui émerge de notre monde intérieur. Monde intérieur teinté d'ardeur, de vivacité, de chaleur, de vitalité.

Créer notre vie en respectant les intuitions qui s'élèvent de notre cœur.

DÉMARCHE ARTISTIQUE

Énumérez cinquante choses que votre cœur aime. Les merles, la tarte aux fraises, les rubans bleus ou la barbe au bout des épis de maïs vous indiquent que vous vivez dans un monde riche et appréciable.













72






















73



Août 2019

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
			

Nous avons une responsabilité envers nos talents, en ce sens que nous devons les employer.

CRÉATIVITÉ COMME ART DE VIVRE

Ne laissons pas mourir la créativité qui permet à notre vie de prendre de l'envergure. Nous vivons dans notre grandeur, notre vastitude, notre infinité, notre humanité. Exploiter nos talents sans nous renier. Refuser de désavouer notre artiste intérieure qui cherche à s'exprimer, à respirer librement. Accepter joyeusement cet aspect important de notre être.

Trop souvent enfermées dans une routine complaisante, nous vivons. Peur au ventre, nous sommes tristes, éteintes, blafardes. Et la vie perd de son sens. Notre responsabilité : nous ouvrir sur le monde, notre monde. Nous offrir à la vie. Alors, nous renaîtrons pour nous installer les deux pieds bien ancrés dans notre existence. Comme le dit si bien Anaïs Nin : « Et vint le jour où le risque de rester enfermée dans le bourgeon était plus douloureux que le risque de s'épanouir ».

Créer notre vie, c'est aller au bout de soi.

DÉMARCHE ARTISTIQUE

L'art est important. Et vous avez besoin d'y mettre le temps. Avez-vous un projet qui attend de naître? Quelles actions poserez-vous pour l'accomplir? De quelle façon pouvez-vous vous ménager des moments de solitude pour créer?

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 37 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-répit 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

- **Écoute** téléphonique, accueil et référence;
- **Programmation** d'ateliers en santé des femmes;
- **Animation** à l'extérieur du Centre sur demande : sexualité, contraception, avortement, etc.;
- **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 (counselling, soutien à la prise de décision, examen pré-avortement, intervention, rencontre post-avortement et suivi). 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

37 ans en bref : 1981-2018

Le Centre s'est transformé en véritable fourmilière cette année! Sont arrivées en cascade : une nouvelle travailleuse permanente, une infirmière contractuelle, une stagiaire en travail social et une agente de projet. L'arrivée de ces nouvelles travailleuses, leurs projets ainsi que les impondérables de la pratique ont fait en sorte que tant le volet clinique que psychosocial ont été en mode nouveauté et mise à jour au cours de cette année.

En 2017, le Centre a poursuivi ses activités en santé sexuelle. Au fil des ans, une expertise a été développée, particulièrement en matière d'avortement et contraception. Depuis ses débuts et encore aujourd'hui, le Centre se démarque par son côté novateur, son approche et sa philosophie. Le Centre a une vision de soins intégrés, percevant l'activité clinique d'abord comme préventive, de soutien et comme moyen de redonner du pouvoir aux femmes sur leur santé, le tout dans une perspective de continuité des soins.

Cette année, la démarche collective et concertée du projet les Trois Sœurs aura grandement occupée nos agendas et nos esprits! Le projet a comme objectifs de rassembler les femmes québécoises, immigrantes et autochtones afin de briser l'isolement, développer l'autonomie et favoriser leur intégration.

Merci à toutes pour cette belle année!

Appréciation des femmes

- J'ai apprécié le respect de chacune envers les autres.
- J'ai appris à mettre mes limites.
- J'ai apprécié me libérer de mes tristesses, ne plus me sentir seule.
- J'ai appris à aimer davantage.
- Petite poussière d'Ange, sache que je ne suis pas méchante. J'ai fait cela que pour ton bien à toi. Mais ne t'inquiète pas, Maman va vivre pour toi.
- Ce cailloux va devenir mon support de rêves gaspésiens (je n'y suis encore jamais allée). Merci, merci, merci!
- Merci de nous apprendre à respirer, à se déposer, à méditer, à être en meilleure relation avec soi-même.
- J'ai appris à m'exprimer.
- J'ai appris à apprécier la sensibilité de chacune et à les apprécier.
- J'ai appris à mettre du positif dans ma vie.
- Je participe toujours avec plaisir aux ateliers qui me font me sentir en paix avec moi-même.
- J'ai appris à mettre des mots sur une partie de ma vie et d'apprécier qui je suis.
- J'ai eu le soutien dont j'avais besoin. Un gros merci à toutes!
- Merci d'offrir la chance aux femmes de pouvoir se retrouver ici.

*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)