Nouvelles D'Elles

CENTRE DES FEMMES DU TÉMISCOUATA

Volume 32 Numéro 1

20 ans d'engagement et d'actions : un parcours de passion et de dévouement

Page 3

Où accoucherons-nous ?

Page 6

Agir ensemble ! - Au soutien des personnes proches aidantes

Page 7



Printemps 2026

Table des matières

Mot de la rédaction 2

Des nouvelles du Centre 2

20 ans d'engagement et d'actions : un parcours de passion et de dévouement 3

Qu'est-ce qui différencie un centre de femmes d'une maison d'hébergement pour femmes vivant de la violence conjugale? 3

Présentation des personnes collaboratrices 4

Pétition pour la santé 5

Où accoucherons-nous ? 6

Agir ensemble ! – Au soutien des personnes proches aidantes 7

Suggestion de lecture : Quand les femmes pensent le monde – Avec audace et sensibilité 9

Programmes et activités à venir – printemps 2026 10

Concours MOT CACHÉ 11

Commanditaires 12

L'équipe du journal

Personnes collaboratrices
Carmen Léonard, Marie-Lyne Michaud, Clémence Harvey, Françoise Buisset et plusieurs personnes participantes aux groupes de soutien pour les personnes proches aidantes

Illustration en couverture
Carmen Léonard

Travailleuses du Centre des Femmes du Témiscouata 2025-2026
Odélie Lafrance, Linda Leclerc, Dania Paradis-Bouffard, Caroline Proulx, Micheline Guillaume et Pauline Rioux

© Centre des Femmes du Témiscouata

233-2, rue Commerciale, C.P. 192
Saint-Louis-du-Ha! Ha! (Québec) G0L 3S0

Téléphone : 418 854-2399
Télécopieur : 418 854-3255

Courriel
info@cftemiscouata.ca

Page Facebook
www.facebook.com/
centredesfemmesdutemiscouata

Dépôt légal : 2e trimestre 2026
Bibliothèque et archives nationales du Québec
Bibliothèque et archives nationales du Canada
ISSN 1480-736X

Cette publication a été rendue possible grâce à nos commanditaires, à nos travailleuses et à nos personnes collaboratrices.

Le Centre des Femmes du Témiscouata les remercie chaleureusement.

Mot de la rédaction

MICHELINE GUILLAUME

Plus que jamais il est temps d'agir ensemble, les enjeux concernant les services de santé pour la population de la MRC de Témiscouata marqués par les fermetures des services obstétricaux en 2024 ainsi que la perte de services pour les personnes proches aidantes se poursuivent et affectent la population. Sans parler des efforts qui sont déployés pour conserver les services d'urgence de Pohénégamook. Cette publication présente entre autres, trois articles écrits par une citoyenne entrepreneure engagée, une agente de développement pour la Table de concertation des groupes de femmes du Bas-Saint-Laurent (TCGFBSL) ainsi que par l'intervenante de l'époque du défunt projet Appui porté par le Centre des Femmes du Témiscouata.

Bien qu'une année se soit écoulée depuis la rédaction de ces articles, l'équipe du Centre des Femmes du Témiscouata trouvait important de publier ces textes dont les sujets touchent toujours actuellement la région et continue de s'amplifier, d'où l'appel à agir ensemble.

L'un des premiers articles nous rappelle la pétition réalisée à l'été 2024 pour les services d'obstétrique ainsi qu'un suivi, un autre s'interroge sur le lieu où les femmes accoucheront lorsqu'elles sont éloignées des grands centres et un autre sur la perte du projet Appui porté par le Centre pour accompagner les personnes proches aidantes. Vous y trouverez également un texte réalisé par Linda Leclerc qui a pris sa retraite en juin 2025 après 20 ans de travail engagé au Centre et une proposition de lecture qui vient offrir un regard éclairant sur la valeur ajoutée à l'engagement des femmes dans l'action collective : *Quand les femmes pensent le monde – Avec audace et sensibilité*. Un contenu fort intéressant porté par le thème *Agir ensemble*.

Nous vous souhaitons une lecture qui propulsera votre réflexion.

« La motivation à travailler ensemble dépend de l'existence d'un objectif partagé ; plus l'objectif est vital pour chacun, plus les mécanismes naturels de cohésion sont activés. » - Lucy Vincent

Des nouvelles du Centre

Un nouveau logo!
Un premier site Internet pour le Centre!
Bienvenue dans **votre** milieu de vie!

C'est l'occasion de prendre une pause dans les locaux du Centre des Femmes du Témiscouata avec une activité animée ou libre!

Voici quelques exemples de ce que vous pouvez faire dans le milieu de vie :

Jouer à des jeux de société · Faire des casse-têtes · Lire et réserver des livres · Écrire, créer · Télé-travailler · Prendre un café avec une amie · Coudre ou tricoter · Emprunter du matériel informatique (sur place) · Profiter d'un local confidentiel

20 ans d'engagement et d'actions :
un parcours de passion et de dévouement

LINDA LECLERC

Si je devais résumer ce que je souhaite transmettre au Centre des Femmes du Témiscouata, ce serait une mosaïque de moments, de rencontres, d'apprentissages, et d'émotions qui ont marqué mon parcours ici. Le Centre des Femmes est bien plus qu'un lieu de travail : c'est un espace de vie, de connexion et d'évolution. Mes 20 ans d'interventions et d'implications ont été marqués par des rencontres inoubliables, des collaborations enrichissantes et des projets qui ont transformé des situations, des communautés et parfois même des destins. Chaque jour a été une opportunité d'apprendre, de grandir et de repousser les limites pour offrir le meilleur de moi-même. Les rencontres que j'y ai faites m'ont profondément enrichie, que ce soit à travers les échanges avec mes collègues, les discussions inspirantes avec les Femmes ou les collaborations avec des partenaires. Chaque personne que j'ai croisée m'a apportée une leçon, une perspective nouvelle, une dose de chaleur humaine. À travers les hauts et les bas, j'ai toujours trouvé une source d'inspiration dans l'énergie et la résilience des personnes que j'ai accompagnées. Ce sont elles qui donnent un sens profond à cet engagement.

Les partages transmis – qu'ils soient grands ou petits – sont au cœur de ce que je retiens de mon expérience. J'ai eu l'opportunité de donner, mais aussi de recevoir : des idées, des outils, des mots d'encouragement, et parfois, tout simplement, un sourire ou un geste de reconnaissance qui réchauffe le cœur. Mes apprentissages ont été multiples. J'ai grandi dans ma capacité à écouter, à m'adapter, à faire preuve de créativité dans les défis. Les prises de conscience, parfois douces, parfois abruptes, m'ont permis de mieux me connaître et d'affiner la façon dont je souhaite contribuer à ce monde. Il y a eu des joies intenses : ces projets qui aboutissent, ces instants de complicité, ces réussites partagées. Et il y a eu des moments plus difficiles, des obstacles qui semblaient insurmontables, mais qui m'ont appris à persévérer et à chercher des solutions en équipe.

Mes fiertés sont nombreuses, mais elles se résument souvent à de minimes détails : un mot qui a fait la différence pour quelqu'un, une idée qui a porté ses fruits, ou tout simplement le sentiment d'avoir contribué à un environnement où chaque personne peut se sentir accueillie et respectée. En somme, ce que je voudrais partager avec vous, c'est ma gratitude pour ce voyage partagé. Le Centre n'est pas seulement un lieu où l'on travaille, c'est un lieu où l'on évolue ensemble. Et pour cela, je vous dis merci. Je tiens à remercier toutes celles et ceux qui ont croisé ma route : collègues, travailleuses bénévoles et partenaires. C'est avec vous que j'ai construit cette aventure et que j'ai su faire évoluer la mission pour répondre aux besoins changeant de l'organisme : Le Centre des Femmes du Témiscouata.

Qu'est-ce qui différencie un centre de femmes d'une maison d'hébergement pour femmes vivant de la violence conjugale?

Un centre de femmes est un milieu de vie. Ses interventions touchent tous les types de violences selon les situations, à travers ses services d'accompagnement et d'intervention, la sensibilisation, la défense de droits, les actions collectives et l'éducation populaire.

Une maison d'hébergement offre un hébergement sécuritaire de longue ou de moyenne durée aux femmes vivant de la violence conjugale avec ou sans enfant. Ces maisons permettent à ces femmes de briser le cycle de la violence et de reprendre le contrôle de leur vie. L'organisme offre aussi divers services pour les aider dans leurs démarches (par exemple : un service d'intervention externe, de l'accompagnement et du soutien à la cour criminelle, etc.). Les intervenantes peuvent diriger les femmes vers des ressources en droit de la famille ou des groupes de soutien, ainsi que leur fournir de l'information sur l'aide sociale, l'aide juridique, etc.

Présentation des personnes collaboratrices



Carmen Léonard, citoyenne depuis 2011 de la région, est native de Mont-Tremblant. Elle a pris sa retraite à 62 ans. Après avoir fait le tour de son « jardin » elle a ensuite cherché une implication sociale pour s'intégrer à la région. Elle a trouvé le Centre des Femmes du Témiscouata. C'est en février 2022 qu'elle a rencontré Linda Leclerc, intervenante au Centre à l'époque qui l'a accueillie et introduite au milieu de vie de l'organisme qui fut pour Carmen bien agréable, lui offrant du soutien et l'occasion de s'impliquer comme travailleuse bénévole pour différentes tâches pour le Centre.

Crédit photo : Courtoisie de la collaboratrice



Marie-Lyne Michaud, est une femme d'affaires engagée dans sa communauté. Née à Notre-Dame-du-Lac, elle est propriétaire de commerces et d'immeubles résidentiels au Témiscouata. Ayant à cœur sa famille, ses collègues de travail ainsi que sa communauté, elle se fait le devoir de protéger les siens, de s'engager dans des dossiers fragilisés tel la santé et les relations humaines.

Crédit photo : François Michaud



Clémence Harvey est agente de développement pour la Table de concertation des groupes de femmes du Bas-Saint-Laurent (TCGFBSL), où elle œuvre à la défense des droits des femmes et des personnes opprimées sur la base du genre et à la promotion de l'égalité. Forte de plusieurs années d'implication dans le féminisme communautaire, elle s'engage activement sur des enjeux touchant la santé et le bien-être des femmes, notamment en matière de services obstétriques et périnataux.

Mère de deux enfants, bientôt trois, Clémence est particulièrement consciente des réalités vécues par les parents de la région et des défis liés à l'accès aux soins de santé reproductive. Elle participe à plusieurs comités et concertations, tant au niveau régional que national, pour dénoncer les inégalités et revendiquer de meilleures conditions pour les femmes. Son engagement est marqué par une approche intersectionnelle et ancrée dans la justice sociale.

Crédit photo : Courtoisie de la collaboratrice



Françoise Buisset est arrivée au Témiscouata en 1994. Elle est une fidèle travailleuse bénévole au Centre des Femmes depuis 1995. Si elle dit devoir beaucoup au Centre des Femmes, qui a contribué à son inclusion dans la région, l'organisme peut aussi lui dire merci pour sa longue implication!

Tout au long de ces années, elle s'est impliquée pour répondre au téléphone, accueillir les personnes, aider ou participer lors des activités du Centre. De plus, plusieurs de ses dessins et de ses textes ont paru dans la publication Nouvelles D'Elles. D'ailleurs, elle en invente encore le mot caché selon le thème de l'année. Merci grandement pour ton implication Françoise!

Crédit photo : Courtoisie de la collaboratrice

Le Centre tient à remercier également l'ensemble des personnes proches aidantes participantes qui ont collaboré à partager leurs réflexions permettant de bonifier cette présente publication

Pétition pour la santé

MARIE-LYNE MICHAUD

Bonjour, je me présente, Marie-Lyne Michaud, citoyenne, mère de trois enfants et femme d'affaires résidant au Témiscouata. Comme plusieurs, j'ai été particulièrement touchée par la fermeture des soins d'obstétrique du Centre hospitalier de Notre-Dame-du-Lac du 25 juin au 9 septembre 2024. Je sentais l'élan d'agir et c'est lors d'une visite chez ma chère amie madame Ginette Garon pendant mes vacances que tout a pris forme. En discutant de divers sujets, nous nous sommes posé une question importante : comment pourrions-nous contribuer à l'amélioration des soins de santé, particulièrement en obstétrique, dans notre hôpital de Notre-Dame-du-Lac ? C'est à ce moment que nous avons pris la décision de lancer une pétition pour sauvegarder ces services essentiels et soutenir nos travailleuses et travailleurs de la santé. Le but de cette pétition était clair :

- Permettre à nos enfants de bénéficier de soins de santé de qualité et accessibles.
- Soutenir nos travailleurs de la santé dans le respect, en collaborant avec eux pour trouver des solutions face à la pénurie de main-d'œuvre.
- Prévenir une détérioration et même une disparition irréversible de nos services.

Nous avons rapidement formé une équipe solide. Ma collègue madame Pascale Mailloux, de Tribu Communication Web et conseillère dévouée pour la ville de Témiscouata-sur-le-Lac, a apporté son expertise en communication, tandis que madame Martine Lemieux, directrice générale de la Chambre de commerce du Témiscouata, a mobilisé son vaste réseau dans le milieu des affaires au Témiscouata. Ensemble, nous avons sollicité et obtenu de nombreuses lettres d'appui provenant de divers organismes régionaux, tels que la Fondation de la santé, la MRC, la Chambre de commerce, et bien d'autres. La pétition a été déployée dans plusieurs municipalités et commerces de la région. Par souci de légitimité, nous avons choisi un format papier plutôt qu'une version en ligne, bien que plusieurs auraient préféré cette dernière option. Cette décision a été prise pour assurer un contrôle rigoureux de la résidence des signataires, conformément aux règlements encadrant les pétitions officielles. Finalement, nous sommes fières d'avoir mobilisé 3 000 personnes qui ont signé la pétition afin de préserver des services de santé de qualité au Témiscouata. Cette pétition a été déposée à madame Amélie Dionne, députée de Rivière-du-Loup–Témiscouata, Coalition avenir Québec et a été présentée lors d'une assemblée nationale à l'automne 2024.

Entretemps, Marie-Lyne a su qu'il s'était formé un comité impliquant différentes personnes actrices de la région, dont la participation de Serge Pelletier, préfet de la MRC, des responsables de différents départements concernés par la problématique de l'obstétrique de l'hôpital Notre-Dame-du-Lac ainsi que des représentants des syndicats et des médecins. Le comité se nomme comité interne d'attractivité et de rétention du CISSSBSL-Témiscouata. L'implication du préfet lui permet de voir les démarches entreprises pour corriger la situation ainsi que les écueils rencontrés. Le 16 décembre 2024, le Centre des Femmes ainsi que Marie-Lyne ont participé à la conférence de presse, lançant le programme régional d'attractivité et de rétention de personnel en santé et en éducation dont l'objectif est de faciliter le recrutement du personnel dans ces domaines. La démarche propose des investissements de 252 000 $ sur 5 ans pour favoriser l'attractivité de personnel qualifié au Témiscouata. Ce nouveau programme est le résultat d'un travail collectif entre la MRC du Témiscouata (100 000 $) et ses 19 municipalités (50 000 $), le Centre de services scolaires du Fleuve-et-des-Lacs (25 000 $), le Centre d'études collégiales du Témiscouata, la Chambre de commerce du Témiscouata (2 500 $), le service Accès-Emploi (organisme mandataire), le CISSS du Bas-Saint-Laurent (50 000 $), la Fondation de la santé du Témiscouata (25 000 $) et le service de la formation professionnelle de la CSSFL. L'initiative, née au printemps 2024, est en opération depuis 2025. Depuis le dépôt de la pétition malgré le programme de recrutement, la situation n'a pas énormément évoluée positivement. Manifestations, marches et consultations publiques ont été réalisées sur le territoire et se poursuivent. Faire entendre les voix des personnes citoyennes ainsi que les personnes intervenantes du milieu devient un fort moyen pour Agir ensemble!

Source :
https://www.infodimanche.com/actualite/un-nouveau-programme-regional-de-recrutement-lance-au-temiscouata/
https://montemiscouata.com/le-temiscouata-lance-un-programme-de-recrutement-en-sante-et-en-education/

Suite page 6

POURSUITE DES DÉMARCHES POUR LE MAINTIEN DES SOINS DE SANTÉ AU TÉMISCOUATA…

Depuis l'automne dernier, différentes personnes actrices du milieu, dont Marie-Lyne Michaud et Pascale Mailloux, ont entrepris des consultations en se regroupant au sein d'un comité nommé Comité Sauvons nos soins de santé.

Constatant que les enjeux de fermeture en milieu hospitalier sont principalement liés au manque de personnel, les membres du comité ont poursuivi leurs démarches en rencontrant des personnes impliquées dans le recrutement de main-d'œuvre en santé, afin de mieux comprendre la réalité du terrain et d'approfondir la réflexion en vue de trouver des solutions concrètes.

Après avoir convenu qu'il est essentiel, comme prochaine étape, de mettre davantage l'accent sur la formation en région, plusieurs démarches ont été amorcées en ce sens. En premier lieu, un travail a été élaboré afin de bonifier les montants des bourses locales et d'en accroître la visibilité. Parallèlement, des initiatives visant à promouvoir les professions liées aux soins de santé ont été mises en place et se poursuivent en collaboration avec les instances pédagogiques.

Un partenariat avec des personnes intervenantes du milieu communautaire de la région est également initié, et des échanges avec des personnes élues et décisionnaires sont en cours afin de favoriser une mobilisation commune autour d'actions porteuses d'espoir.

L'investissement avec détermination de ces personnes citoyennes permet la mise en œuvre d'actions pour la préservation de l'accessibilité aux soins de santé dans la région. Leur engagement contribue directement au maintien d'une qualité de vie, dans ce magnifique milieu qu'est le Témiscouata, reconnu pour son environnement exceptionnel. Grâce à ces démarches, c'est aussi une vision plus humaine, inclusive et solidaire de la région qui se construit, au bénéfice de toute la population.

Source : Pascale Mailloux et Marie-Lyne Michaud

Où accoucherons-nous ?

CLÉMENCE HARVEY

Depuis quelques années, les soins en obstétrique au Bas-Saint-Laurent sont en danger. Dès que l'on quitte les grands centres comme Rimouski ou Rivière-du-Loup, les personnes enceintes peinent à trouver des lieux d'enfantement. Les coupures en obstétrique affectent l'ensemble des Bas-Laurentiens, Bas-Laurentiennes.

Avec l'entrée en vigueur du projet de loi 15 du Québec et l'arrivée de Santé Québec, les hôpitaux régionaux sont à grand risque de perdre des services. Cette réforme entraîne une véritable centralisation des services, reposant sur un modèle qui favorise la privatisation et adopte une perspective davantage orientée vers les contextes urbains.

Avant même l'entrée en vigueur de ce projet de loi, les services obstétriques dans les petits hôpitaux du Bas-Saint-Laurent luttaient de peine et de misère pour demeurer ouverts. Entre 2018 et 2023, la région comptait, en moyenne 98 jours de ruptures de services par an. Pendant ces périodes, des personnes en travail d'accouchement ont dû parcourir des distances supérieures à 100 km pour enfanter.

En 2024, la situation au Témiscouata était particulièrement alarmante. Entre janvier et septembre, la MRC a enregistré 74 jours de rupture de services obstétriques. Cette réalité met en évidence l'urgence d'agir pour assurer l'accès à des soins de proximité pour toutes les personnes enceintes au Bas-Saint-Laurent.

Où accoucherons-nous? Quand les services seront concentrés dans les centres urbains? Quand les hôpitaux de Matane, d'Amqui, de La Pocatière et du Témiscouata fermeront leurs services en obstétrique par manque de personnel? Quand nous devrons parcourir plus de 100 km pour atteindre un centre hospitalier?

Face à ces constats, il est essentiel de réclamer une égalité d'accès aux soins, peu importe le lieu de résidence. Les soins en obstétrique doivent demeurer accessibles et inclusifs, permettant aux personnes enceintes de vivre leur accouchement dans des conditions humaines et sécuritaires, sans avoir à quitter leur région. Agissons ensemble !

Agir ensemble !
– Au soutien des personnes proches aidantes

CAROLINE PROULX

Comme intervenante pour les personnes proches aidantes, dans le cadre du projet Appui porté par le Centre des Femmes depuis plusieurs années et desservant 16 municipalités du Témiscouata, j'ai initialement eu le réflexe d'utiliser cet espace d'expression pour encourager les réflexions des personnes lectrices sur le sujet de la proche aidance, et également pour inviter les personnes proches aidantes à l'introspection, au dialogue et à consulter les ressources au besoin.

Malheureusement, depuis ce premier élan de rédaction, le Centre a reçu comme information que le financement triennal de l'Appui national ne serait pas renouvelé. Bouleversée par cette annonce, mon ardeur s'est embrasée. Tout comme j'ai été inspirée en rencontrant ces personnes attentionnées, je formule le souhait que ces quelques mots puissent participer à émouvoir et informer la population sur la cause de la proche aidance et que cela puisse animer en vous, chères personnes lectrices, l'envie d'en parler et d'agir ensemble.

Trop souvent, les personnes proches aidantes font face à une dure réalité, où peut facilement s'installer l'isolement et l'épuisement. Les enjeux auxquels elles sont confrontées sont considérables. Les témoignages et plusieurs ouvrages citent la difficulté à répondre à leurs propres besoins, les sentiments de culpabilité et de dévalorisation, l'épuisement émotionnel et physique, pour ne citer que ceux-ci, car il y a en a bien davantage. Avoir une structure pour pouvoir supporter émotionnellement les personnes proches aidantes et les informer pour faciliter leur adaptation et prévenir certaines difficultés est indispensable. Agir ensemble est donc essentiel pour renforcer la proche aidance.

En rencontrant des personnes proches aidantes, j'ai vu des femmes et des hommes empreints de résilience et d'altruisme malgré l'ampleur des défis. Les intervenantes précédentes au projet Appui et moi avons proposé du soutien émotionnel en offrant notre écoute pour refléter leur réalité et les aider à préciser leurs besoins. Les rencontres à volet informatif ont stimulé les réflexions des personnes en quête de nouveaux apprentissages, les aiguillant pour s'ajuster à leur situation et à améliorer leur propre condition. Ces différentes formes de soutien favorisent une plus saine relation entre personnes aidantes-aidées.

D'ailleurs, l'importance du rôle qu'ont les personnes proches aidantes est de plus en plus reconnue et valorisée. Les responsabilités qu'assument ces personnes ont une valeur communautaire et un impact positif pour la société, tout comme leurs observations et leur participation influent directement la qualité des soins reçus.

Malgré qu'il y ait un arrêt des services de l'Appui au Témiscouata, une structure continue de prendre forme et de s'adapter pour soutenir les personnes proches aidantes et favoriser la collaboration entre personnes aidantes et professionnelles. Le Centre des Femmes du Témiscouata a acquis des connaissances en chapeautant les services de l'Appui au Témiscouata depuis 2016. Pendant cette période, les intervenantes ont créé des liens avec différents organismes et le réseau de la santé, et participé à la sensibilisation sur la proche aidance. Ce réseau, bien qu'encore imparfait, parfois précaire comme on le vit ici avec l'Appui, continuera de se transformer. Je souhaite nous inviter à participer collectivement à ce changement. Agissons ensemble en étant des personnes attentives aux personnes proches aidantes autour de nous : Ouvrons la discussion avec elles, questionnons-les sur leurs besoins, offrons notre aide, invitons-les à consulter des ressources pour elles-mêmes et pour la personne qu'elles aident, et valorisons leur implication.

Suite page 8

Un autre de mes désirs est d'encourager les personnes proches aidantes à elles-mêmes agir ensemble en poursuivant de manière autonome à se soutenir entre personnes pairs. Les groupes de soutien de personnes proches aidantes offrent une opportunité de partager et de sympathiser sur un point commun : l'engagement pour le bien-être d'un être cher. Lors de ces rencontres, chaque personne participante profite d'un cadre confidentiel et respectueux pour raconter et écouter des expériences vécues.

Dans la bienveillance, ces histoires sont parfois porteuses de piste de solutions, apportant réconfort et encouragement. C'est aussi une douce opportunité pour briser l'isolement.

Je termine ce texte sur un chœur unissant les voix de personnes proches aidantes. Chaque phylactère ci-bas vous partage les mots pensés spontanément en réponse à la question : Qu'est-ce que ça vous a apporté de participer à des rencontres entre personnes proches aidantes?

Ça m'a aidé …

…à être à l'écoute des autres. Nicole

… à mieux gérer mes émotions et être plus aidante. Marielle Martin

Le thème qui m'interpelle est : Se ressourcer. Laval Turcotte

… à trouver des moyens de garder l'équilibre moralement et physiquement. Lucille Viel

…à demeurer plus positif dans mon milieu de vie, et certains conseils qu'on reçoit des gens dans nos réunions rendent profitable ce très bel échange entre participants. Georges O'Leary.

Ça m'a permis…

…de voir que je ne suis pas seule, de comprendre que les autres rencontrent aussi des problèmes de toutes sortes, et cela m'a aidé à être moins stressée face aux difficultés.

… de penser à moi et de prendre du temps pour moi. Ça m'a aussi permis de socialiser et de changer certaines habitudes.

…de m'exprimer sur ma problématique, je me suis sentie comprise, ça m'a permis de sympathiser avec les autres et parfois de donner un peu de mes expériences.

Ça…

…m'a appris que je n'étais pas seule à avoir de la difficulté à suivre une personne qui fait de l'Alzheimer. Aussi, ça m'a appris à respecter le vécu des autres. Monique

…m'a apporté beaucoup de réconfort, d'écoute et de soutien.

Ça fait du bien. Ça m'a permis d'être positive, d'être forte, d'être patiente… Denise Morin

Tu ne sais jamais à quel point tu es fort jusqu'au jour où être fort est la seule option. Le groupe, par son écoute, m'aide à me reconstruire. Je ne sais pas encore comment vivre sans elle. J'étais bien avec elle. Le besoin d'en parler existe toujours, non pas pour qu'elle continue d'exister, mais parce que je continue à l'aimer.
Lorraine Ouellet

Suite page 9

RESSOURCES ET INFORMATIONS AUX PERSONNES PROCHES AIDANTES

QUI EST UNE PERSONNE PROCHE AIDANTE?

Toute personne qui apporte un soutien à une personne proche présentant une incapacité temporaire ou permanente.

Le soutien aux personnes proches aidantes restera ancré dans les valeurs du Centre des Femmes du Témiscouata, le personnel garde à cœur de vous fournir de l'information et vous orienter vers des ressources. Nous vous présentons ici certaines ressources fréquemment utilisées. N'hésitez pas à contacter une intervenante du Centre des Femmes ou l'une de ces ressources pour plus d'informations. Sous le thème agir ensemble, l'invitation au sujet de la proche aidance correspond ici à une volonté d'ouvrir des discussions avec les personnes qui vous entourent, à vous questionner et à vous informer.

Arborescence
(Ressource d'information pour les proches en santé mentale)
https://www.arborescence.quebec/

Éducaloi
(Information sur la proche aidance : conciliation travail-proche aidance, consentement aux soins de santé, gestion des intérêts et des affaires du proche, etc.)
https://educaloi.qc.ca/dossier/proches-aidants/

L'accompagnateur
(Ressource d'information pour les parents d'enfants handicapés)
https://laccompagnateur.org/

L'APPUI
(Pour personnes proches aidantes : soutien, information, formation, vidéos, balados, documentaires, etc.)
www.lappui.org

L'Approche Aidance – Bas-Saint-Laurent
(Pour personnes proches aidantes et leur entourage : soutien, information, formation, référencement, etc.)
https://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/ms/proche-aidance/accueil-proche-aidance

Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés :
https://lignemaltraitance.ca/fr
1 888 489-2287

Ligne Info-social
(Anxiété, inquiétude, deuil, etc.)
811

La Société D'Alzheimer
(Information sur les troubles neurocognitifs, écoute et suivi, rencontre individuelles, etc.)
https://alzheimer.ca/bassaintlaurent/fr
1 877 446-2144

Conseillère aux familles du KRTB :
(Conseils personnalisés et stratégies d'action pour des personnes concernées par des troubles neuro-cognitifs)
418-562-2144 ext : 105

SUGGESTION DE LECTURE : QUAND LES FEMMES PENSENT LE MONDE – AVEC AUDACE ET SENSIBILITÉ

MICHELINE GUILLAUME



Suite apaisée, joyeuse et créative du féminisme, elle a désormais pour vocation de fertiliser les consciences. Nous touchons de près les limites d'une société pensée par le masculin, dans laquelle les femmes sont tenues à distance avec, comme cadeau empoisonné, l'obligation de plaire ou de se conformer à la norme. Ce formatage écarte les femmes de leurs responsabilités. Or les femmes, elles aussi, pensent le monde. Oui, les femmes pensent le monde pour mieux l'humaniser. Elles envisagent, conçoivent, élaborent, agissent, créent. À nous de les rejoindre en prenant une décision majeure : celle d'incarner notre vision. Face à la fuite en avant et au mercantilisme, l'espoir féminin demeure. Et si l'effondrement actuel était une chance de donner un nouveau souffle à nos croyances et de développer des projets lumineux, nous pourrions enfin nourrir des valeurs saines, recolorer nos rêves, nous inspirer les uns les autres et ouvrir de nouvelles voies. Ce livre met en lumière des femmes inspirantes et agissantes. Il offre un regard éclairé sur les actions auxquelles elles donnent l'impulsion, aux côtés des hommes, pour réinventer notre société et humaniser le monde. *(Résumé du livre par l'éditeur)*

Vous trouverez cet ouvrage dans la section Féminisme de la bibliothèque du Centre!

Activités gratuites à venir - printemps 2026



UNE RENCONTRE VERS SOI

Où : Centre des Femmes du Témiscouata
Quand : 18 mars - 15 avr. - 13 mai
Heure : 13 h à 16 h

Avec Louise Marmen. Maximum 12 personnes



CLUB DE LECTURE - L'HÉRITAGE DES MOTS

Où : Centre des Femmes du Témiscouata
Quand : 4 mars - 25 mars - 6 mai
Heure : 13 h 15 à 15 h 45

Avec Sylvie Marquis. Maximum 12 personnes



MILIEU DE VIE ANIMÉ

Où : Centre des Femmes du Témiscouata
Quand : 23 mars - 20 avr. - 25 mai
Heure : 13 h 30 à 15 h 30

Échanger autour d'activités: créations ou autres. Café et tisanes sur place gratuits. Arrivez plus tôt et venez dîner



JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

Où : BeauLieu Culturel du Témiscouata
Quand : 8 mars
Heure : À partir de 11 h

Brunch, Atelier-conférence sur la désinformation et le féminisme avec Johanne Fournier et Atelier de solidarité



CAFÉ DES BÉNÉVOLES

Où : Centre des Femmes du Témiscouata
Quand : 20 avril
Heure : 10 h à 11 h 30

Célébrons nos bénévoles dans le cadre de la Semaine de l'action bénévole - Mission bénévole !



SPECTACLE-CONFÉRENCE : THÉMATIQUE DE LA VIOLENCE CONJUGALE ET LA VIOLENCE SEXUELLE

Où : À Rivière-du-Loup
Quand : 30 avril
Heure : À partir de 11 h

Plus d'informations à venir sur le déroulement et le transport en autobus dans le formulaire d'inscription

Places limitées



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE - ÉCHANGEONS SUR LE FÉMINISME

Où : Café du BeauLieu Culturel
Quand : 28 mai
Heure : 16 h 30 à 21 h

Pour une vie associative animée !



PIQUE-NIQUE ESTIVAL

Où : À déterminer
Quand : 17 juin
Heure : 11 h 30 à 14 h 30

Plus d'informations à venir dans l'infolettre et le formulaire d'inscription.
Une fin d'année en beauté !

CENTRE DES FEMMES
DU TÉMISCOUATA

INSCRIPTIONS

www.cftemiscouata.ca/programmation

418-854-2399

info@cftemiscouata.ca

CONCOURS MOT CACHÉ - *AGIR ENSEMBLE*

FRANÇOISE BUISSET

Cherchez un mot de 7 lettres

Indice: Savoir agir ensemble peut nous apporter de beaux moments de

A
Abri
Aidée
Aisé
B
Bienfait
But
C
Café
Calme
Coop (coopérer)
Croitre
D
Dire
E
Égale
Élans (de joie ou d'affection)
Équipe
Espéré
Être
F
Fée
I
Idée
L
Libre
Liées
Lois
N
Net
Négocie
P
Patience
R
Respect
T
Trop (ne pas en faire trop)
U
Unies

T	C	E	P	S	E	R	B	I	L
B	L	O	I	S	I	I	T	U	O
E	O	I	P	C	E	R	E	E	T
C	R	E	D	N	O	E	B	N	N
N	R	T	F	E	F	G	I	A	E
E	S	A	I	S	E	A	E	L	M
I	I	E	T	O	I	L	F	N	L
T	E	R	I	D	R	E	A	H	A
A	O	T	E	N	E	C	C	N	C
P	U	E	P	I	U	Q	E	R	S

Coupon-réponse

Réponse: _____

Retournez votre réponse avec vos commentaires
avant le 21 mai 2026
Centre des Femmes du Témiscouata
233-2, rue commerciale, C.P. 192,
Saint-Louis-du-Ha-Ha!, Québec G0L 3S0
ou
Par courriel avec votre réponse, votre nom et vos coordonnées à **info@cftemiscouata.ca**
Tirage le 28 mai 2026 lors de l'A.G.A. du Centre
Une chance de gagner un prix !!!

Nom: _____

Adresse: _____

Téléphone: _____

Commentaires: _____

_____

LA LIBRAIRIE J.A. Boucher
Pour le plaisir de lire
230, Lafontaine, Rivière-du-Loup, Québec G5R 3A7
Téléphone : 418-862-2896
Télécopieur : 418-862-2183 Courriel : libjaboucher@qc.aira.com

Propriétaire TÉLÉVISION RIVIÈRE-DU-LOUP
CENTRE HI-FI
GROUPE SELECT
Gratien Fournier
Co-Propriétaire
gratienfournier@centrehifirdl.com
176, rue Lafontaine
Rivière-du-Loup (Qc) G5R 3A5
Tél. : 418 862-8532
Téléc. : 418 867-4573
info@centrehifirdl.com
Spécialiste en audio / vidéo

JA St-Pierre & Fils inc.
70, Boul. Phil Latulippe
Témiscouata-sur-le-Lac, G0L 1E0
Tél: 418 854-2100 Fax: 418 854-0131
Courriel : jastpierrefils@qc.aira.com

Sylvie Cloutier
Massothérapeute agréée
☎ 418-551-7648
30 C, rue Pelletier, Témiscouata-sur-le-Lac

JULIA
SERVICE TRAITEUR
Mets préparés, service traiteur chaud et froid, boîte à lunch,
service personnalisé
juliaservicetraiteur@gmail.com
581-988-1223

MUNICIPALITÉ DE SAINT-LOUIS-DU-HA! HA!
Solidaire dans le labeur
95 rue St-Charles
Saint-Louis-Du-Ha! Ha! , QC
G0L 3S0
Téléphone: 418-854-2260
Télécopieur: 418-854-0717
Courriel: municipalite@saintlouisduhaha.com

O 95,5
TÉMISCOUATA



Kaylynne Johnson

JE FABRIQUE DES SITES WEB.
www.kaylynnejohnson.com

Cascades emballage-carton-caisse Cabano

Cascades

520, rue Commerciale Nord
Témiscouata-sur-le-Lac (Québec) Canada
G0L 1E0

Téléphone : 418 854-2803
Télécopieur : 418 854-1512

Dr Paul BEAULIEU
Chiropraticien

Technique Activator

6, rue Caldwell (Cabano)
Témiscouata-sur-le-Lac (Québec)
Canada, G0L 1E0

drpaulbeaulieu.chiro@gmail.com

T : (418) 854-2496 • F : (418) 854-5064

Dre Angel Philippe, D.M.D.
Chirurgienne-dentiste

825, rue Commerciale Nord, suite 102
Témiscouata-sur-le-Lac (Québec) G0L 1E0

Tél. : 418-854-1854
Fax : 418-854-1855

Terra Yoga

Chez Terra Yoga, on cultive la paix intérieure!

121, boul. Isidore-Boucher Saint-Jacques, N.-B.
info@terrayoga.ca • 506 740-0184
terrayoga.ca • Terra Yoga Edmundston

BASE132

— Web — Design — Impression — Stratégie —
— Enseignes — Lettrage — Articles promotionnels —

base132.com 1 888 404-4060

Technicienne en éducation spécialisée
elfedescieux@hotmail.com

Isabel Rancourt

857, Carré de Tracy Est
Québec, G2L 1K7
(418) 717-4551

L'elfe créative
www.lelfecreative.ca

Épicerie chez Gaby
Line Bérubé, propriétaire

925, rue Commerciale Nord
Témiscouata-sur-le-Lac, QC
G0L 1E0

Tél. : 418-854-2212
Fax: 418-854-2934

Heures d'ouverture:
Lundi au samedi: 8 h à 22 h 30
Dimanche: 9 h à 22 h



infodimanche
papier.web.mobile

id Société Marketing

