Centre des Femmes du Ô Pays

MOTS DE FEMMES ÉDITION HIVER 2026

GÉNÉRATIONS DEBOUTTE!



8 MARS 2026

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

VENDREDI 6 MARS À 17H

au Bien de même de Squatec

formule souper spectacle
avec Véronique Bilodeau

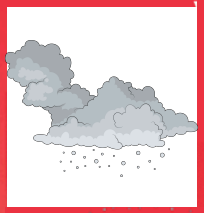
COÛTS:
Femme : 10$
Enfant: Gratuit
Homme: 25$



Flirtant avec le folk et l'électro, des années 90 à aujourd'hui, Véronique Bilodeau arrive comme un vent de fraîcheur avec sa musique pop francophone. Avec sa voix cristalline et puissante, elle nous fait danser et nous touche en plein cœur avec sa vulnérabilité.

Achat de billets avant le lundi 2 mars au Centre des Femmes

Inscriptions obligatoires:
418-779-2316
cfop@cfopays.org
Facebook/Instagram



En cas de tempête remis au samedi 7 mars

Viens profiter d'un beau moment festif pour souligner la journée internationale des droits des femmes!





POURQUOI FAIRE LA GRÈVE SOCIALE?

Parce que les décennies de politiques d'austérité ont usé notre filet social!

Parce que nous avons besoin de nous solidariser face à ce que la CAQ fait comme changements dangereux pour nos droits collectifs.

Parce qu'ENSEMBLE, on peut montrer aux politicien-nes que l'on veut mieux pour tous-tes!





Bonjour !
Je m'appelle Julianne, je suis étudiante de dernière année en éducation spécialisée au Cégep de Rimouski.

Je ferai mon stage final avec vous à partir de fin janvier jusqu'au mois de juin.
Je suis native de Trois Pistoles, où j'y suis aussi intervenante en maison des jeunes.
J'adore le contact humain, ce pourquoi je suis très contente de pouvoir développer mes compétences dans un milieu comme le Centre des Femmes, qui rejoint particulièrement mes valeurs comme l'autonomie, l'entraide, la solidarité et l'égalité.
Au plaisir de créer des liens <3

PORTRAIT DE FEMME

VALÉRIE MAILLOUX

LE REFUGE DU COEUR

Dans ce portrait, nous vous présentons une femme dont la vision du monde sort résolument des sentiers battus. Une femme énergique, ambitieuse, guidée par son cœur et ses aspirations profondes, qui souhaite avant tout faire rayonner l'amour et le partage autour d'elle. Pour Valérie, la spiritualité et les énergies sont des repères essentiels. Elle croit sincèrement que celles-ci influencent le cours de la vie et le parcours des gens. Voici un aperçu de sa belle histoire.



Le chemin de Valérie commence par des études en soins infirmiers, auxquelles se sont ajoutées de nombreuses formations pour mieux comprendre le corps humain et ceux qui l'habitent.

Après quelques années dans un milieu institutionnel, elle se tourne finalement vers le travail à domicile, un environnement plus personnalisé, plus humain, et beaucoup plus aligné avec ses valeurs de douceur, de respect et de bienveillance envers la personne soignée.
Avec son conjoint, Valérie fonde sa famille, et peu à peu, ce qu'elle avait toujours espéré se concrétise : vivre vers l'autosuffisance. Produire ses propres aliments, entretenir un jardin, prendre soin des animaux, fabriquer divers produits… L'objectif était simple et ambitieux : traverser l'année grâce à leurs propres ressources. Même si le rêve était réalisable, la charge de travail devient immense pour une seule personne. C'est à ce moment qu'elle choisit d'accueillir des "woofers", c'est-à-dire des personnes qui travaillent quelques heures par jour dans une ferme biologique, jardinage, récolte, soins aux animaux, entretien en échange de l'hébergement et des repas. Ce n'est pas un emploi salarié, mais un échange culturel, éducatif et volontaire.



Pendant quatre ans, Valérie accueille, enseigne, partage et, surtout, s'enrichit elle-même à travers les rencontres humaines. Elle développe des liens, découvre une multitude de méthodes, apprend à comprendre l'humain sous toutes ses facettes. Cette période lui apporte des apprentissages précieux, non matériels, mais profondément formateurs.

Toujours attirée par les énergies, elle complète une formation en herboristerie et en soins énergétiques, guidée par son hypersensibilité naturelle. À force de travail intérieur et d'expériences, elle découvre ce qu'elle aime, ce qu'elle aime moins, et surtout ce qu'elle désire réellement. L'autosuffisance totale n'est plus un objectif en soi. Elle privilégie désormais une approche plus douce, axée sur la qualité de vie plutôt que sur la performance. Une blessure vient d'ailleurs confirmer ce que la vie lui murmurait : il faut parfois ralentir avant que le corps ne nous y oblige. Valérie choisit alors de se recentrer, de simplifier et de se consacrer à des projets plus petits, mais profondément significatifs.

Aujourd'hui, elle poursuit son offre en soins énergétiques et la création de produits naturels à travers son site www.lerefugeducoeur.com, en plus d'offrir des visites de sa charmante fermette durant la saison estivale, sur réservation.

Pour Valérie, chaque geste, chaque intention vise à transmettre, même inconsciemment, quelque chose de profondément humain : être authentique, être soi, du mieux que l'on peut. Sur son chemin, l'amour inconditionnel demeure son guide le plus solide.



"Hypersensible, messagère, enseignante dans la transmission de l'être, mais avant tout, je suis une femme très heureuse d'être ici et maintenant créatrice de ma vie. Je suis vraiment reconnaissante à la vie pour toutes mes expériences, mes rencontres… l'enrichissement de mon Être. Mon travail sur moi-même pour mon évolution se poursuit à chaque instant, dans l'espace de mon cœur."

Je suis Valérie

UN AUTOMNE CHAUD

Nous avons vécu un automne très chaud au centre, ainsi qu'une très belle participation aux activités. Les **dîners communautaires**, la **vie active** et le **groupe de soutien sur le deuil** sont très appréciés des femmes.

Nous avons également organisé des activités dans les municipalités du territoire dont **une série de dix rencontres sur l'Estime de soi** à St-Narcisse et la **conférence Démystifier l'Alzheimer** à Ste-Blandine.

Bien entendu, nous avons aussi célébré ! D'abord lors de la **journée festive : À la découverte des organismes** et ensuite, lors du **5 à 7 organisé dans le cadre de notre journée nationale des Centres de Femmes du Québec**. Au cours de ce repas communautaire, les invitées assistaient à l'exposition itinérante du Conseil du Statut de la femme : Les Héritières. Une incursion dans notre histoire collective sous l'angle de l'évolution des conditions de vie des femmes.

Le 18 octobre au matin, nous étions une quinzaine à bord du bus se dirigeant à Québec pour la **Marche Mondiale des Femmes.** Nous avons rejoint les 18 000 personnes en marche et en communion avec nos sœurs du monde entier. Nous avons marché pour le droit de vivre en sécurité, le droit au respect de nos choix, le droit à un revenu décent, le droit à des services publics de qualité en santé, services sociaux et éducation et le droit de vivre dans un environnement sain et respectueux des humains, des communautés et de la biodiversité.



Puis, à la fin novembre, débutait notre programmation spéciale pour les **16 jours d'actions contre les violences genrées.** Les femmes qui fréquentent notre centre, sont de plus en plus sensibilisées aux enjeux des 16 jours et participent en grand nombre aux activités : présentation **du documentaire Soumission chimique, témoignage d'une femme transexuelle, conférence de Maude Michaud sur *Pourquoi revenir à un modèle traditionnel menace l'avenir des femmes*.**
Chaque activité a donné lieu à des échanges et réflexions sous le signe de l'accueil et de la bienveillance.

UN AUTOMNE CHAUD (SUITE)

Nous avons aussi mis sur pied différents comités. Le **comité des bénévoles** où les femmes viennent aider selon les besoins du centre. Le **comité Journal** qui présente déjà sa première édition du **Journal Entr'Elles.** Et le **comité mobilisation** qui se met doucement en place.

Centre des Femmes du Ô Pays

Notre centre des femmes est actif et vivant et c'est grâce à vous toutes. Soyons fières ! Si vous n'avez pas encore visité notre nouveau site web, allez-y! Il est magnifique et à votre image : www.cfopays.org

---



C'est avec une grande fierté que nous annonçons notre association avec Centraide Bas-Saint-Laurent. Cette nouvelle collaboration nous permettra de continuer à avoir un impact important au sein de notre communauté et de poursuivre notre mission à long terme.

UN PARTENARIAT ESSENTIEL POUR FAIRE UNE RÉELLE DIFFÉRENCE.

Sans l'appui indispensable de Centraide, nous n'aurions pas pu offrir les heures de travail nécessaires à l'équipe de travailleuses, qui sont au cœur des actions quotidiennes. Avoir une équipe de travail complète permet d'assurer une présence constante afin d'accueillir, d'accompagner, et de soutenir les femmes dans leurs démarches.

Soutenir Centraide, c'est donc soutenir des organismes comme le nôtre. C'est choisir de croire en la force du collectif, en la solidarité, et en un avenir où chaque femme a les moyens de reprendre du pouvoir sur sa vie.

Merci à Centraide Bas-Saint-Laurent pour votre confiance et votre engagement à nos côtés.

Journal ENTR'ELLES

PREMIÈRE ÉDITION JOURNAL ENTR'ELLES

Le journal Entr'Elles est né d'un besoin bien concret : celui de créer un espace d'expression plus libre pour les Femmes. À l'origine, le comité journal collaborait à la production de notre journal ''Mots de Femmes'', outil précieux d'éducation populaire utilisé pour aborder des enjeux sociaux importants. Cependant, nous avons constaté que ce format imposait quelques contraintes, notamment en termes de délais de production et de contenu. Cela nous obligeait à freiner certaines idées proposées par les participantes et nous ne voulions justement pas limiter leur liberté de création et d'expression. Ainsi, pour préserver la nature du journal Mots de Femmes comme un outil de mobilisation porté par les travailleuses, nous avons décidé de créer un journal distinct : **Entr'Elles.** Ce nouveau journal permettra aux femmes de s'exprimer plus librement, de s'approprier les pages à leur façon et de partager une grande variété de contenus : témoignages, recettes, jeux, anecdotes, rubriques « Le saviez-vous ? », et bien plus encore. Pour le moment, celui-ci sera disponible uniquement à l'interne auprès des participantes. Sachez que vos idées ou votre présence au sein du comité seront toujours les bienvenues !

Alors, curieuse d'en savoir plus ?
Viens nous voir au Centre des Femmes pour découvrir ce super journal !