

Pour nous rejoindre

L'ESSENTIELLE

231, rue Brillon
Beloeil, Qc
J3G 2T5

Téléphone : 450 467-3418

Site web: www.cfessentielle.org

Courriel : essentielle@videotron.ca

Facebook: CFEssentielle



L'R des centres de femmes du Québec



L'horaire de L'Essentielle

L'Essentielle est ouvert du lundi au jeudi de 8 h 30 à 16 h 30. Il est fermé les lundis après-midis pour la réunion d'équipe et entre 12 h et 13 h 15 à l'exception des mercredis où il est possible de dîner sur place. Sur inscription seulement et apportez votre lunch !

Qui sommes nous?

L'Essentielle est un lieu d'appartenance géré par et pour les femmes de la Vallée-du-Richelieu et des environs.

C'est aussi une porte ouverte aux femmes, quels que soient leurs besoins, leur âge, leur état civil, leur nationalité ou leur orientation sexuelle.

Nous offrons des services aux femmes et un réseau d'éducation et d'actions selon les besoins du milieu. Le Centre intervient sur la condition féminine dans son ensemble.

CAFÉS RENCONTRES

CRÉATION POUR CONTRER LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

Mercredi 5 février, 13 h 30 à 16 h 30, avec Jessica Boutin et JC Chayer

Cet atelier s'inscrit dans le cadre de la campagne #LaProchaineEstEncoreEnVie qui a été officiellement lancée à l'automne 2024. Nous aurons l'occasion d'apprendre à faire de la sérigraphie sur tissu tout en créant des outils de mobilisation pour la campagne. Nous produirons notamment des foulards ainsi que des affiches.

COMMUNIQUER, UN DÉFI QUOTIDIEN

Mercredi 12 février, 13 h 30 à 16 h 30, avec Denise Julien

La communication est l'ingrédient fondamental des relations humaines. Afin de posséder plus d'outils pour communiquer clairement dans la bienveillance envers soi et les autres, nous nous initierons aux bases de la communication en nous inspirant de l'approche de la communication non violente de Marshall Rosenberg.

L'AUTODÉFENSE INTELLECTUELLE

Mercredi 26 février, 13 h 30 à 16 h 30, avec Linda Basque

Il n'est pas nécessaire d'avoir un diplôme universitaire pour avoir une pensée critique. Ce café rencontre a pour but de fournir à chacune des outils de base permettant d'évaluer constructivement des propos qui semblent sonner vrais à nos oreilles (sophismes), mais qui peuvent aussi facilement nous bernier. Il s'agit d'apprendre à raisonner juste et ainsi, du moins on l'espère, de ne pas trop s'en laisser conter par les décideurEs, la publicité, les médias, etc. Vous voulez déboucher les beaux parleurs ? Participez à cette aventure argumentative. Un élément nécessaire pour les adeptes de la Joute !

L'HYPERSENSIBILITÉ

Mercredi 12 mars, 13 h 30 à 16 h 30, avec Denise Julien

« T'es trop sensible »... Que faire avec cette sensibilité à fleur de peau qui me dérange parfois dans mon quotidien ? Comment l'appivoiser et l'accepter ? Nous essaierons ensemble de comprendre ce phénomène que nous jugeons peut-être agaçant, et même de l'utiliser de façon avantageuse pour soi. Au plaisir de vous revoir et de partager avec vous sur ce sujet... sensible.

VOYAGE DANS LE TEMPS – RETOUR À TRAVERS TA PHOTO

Mercredi 26 mars, 13 h 30 à 16 h 30, avec Emma Benafra

Redécouvrez un moment joyeux de votre enfance à travers une photo de vous enfant. Un moment privilégié pour explorer et partager l'émotion liée à cette période dans un cadre bienveillant et accueillant.

ACTIVITÉS SPÉCIALES

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

ENCORE EN LUTTE EN 2025

(Informations à venir)

ACTIVITÉS HIVER 2025



JOURNÉE PORTE OUVERTE

**Mercredi 15 janvier
9 h à 16 h 30**

**Les activités seront
présentées en matinée.
Le bilan des participantes
aura lieu en après-midi.**

INSCRIPTIONS

**Au Centre ou par téléphone à
partir de 11 h le 15 janvier
450 467-3418**

**MARDI****CINÉ-CAUSERIE ENGAGÉ EN ZOOM**

9 h à 12 h, les 11 février et 11 mars

2 rencontres

Animatrice : Joanie Cloutier

L'occasion idéale d'aller au cinéma avec l'Essentielle pour voir des films engagés et échanger à propos des divers enjeux qui y sont soulevés. Au programme, *Les figures de l'ombre* : au début des années 1960, alors que les États-Unis et l'Union soviétique rivalisent pour envoyer le premier homme en orbite autour de la Terre, Katherine Goble et Mary Jackson font partie d'une équipe de femmes noires employées par la NASA. Il s'agit d'un film biographique. Aussi, *Buy now : ces marques qui nous manipulent*. Ce documentaire subversif révèle les trucs qu'utilisent les marques pour que leurs consommateurs achètent sans cesse, tout en dissimulant les effets dévastateurs sur la planète.

MIEUX VIVRE LES CHANGEMENTS

13 h 30 à 16 h 30, du 4 février au 25 mars

8 rencontres

Animatrice : Denise Julien

Les changements font partie intégrante de la vie. Petits ou grands, ils peuvent nous déstabiliser. Nous discuterons des façons d'arriver à mieux vivre ces changements et à passer à travers en s'ouvrant aux nouvelles situations, afin d'y trouver un nouveau bien-être.

ACCOMPAGNEMENT ZOOM

Rencontres individuelles pour apprendre à utiliser le logiciel Zoom. Accompagnement de l'installation du logiciel jusqu'à la participation à une rencontre en visioconférence. Si vous n'avez pas le matériel nécessaire ou la connexion Internet pour participer, SVP nous contacter, nous trouverons une solution pour vous accommoder.

**MERCREDI****ANTIDOTE I EN ZOOM**

18 h 30 à 21 h, du 5 février au 2 avril

9 rencontres

Animatrice : Linda Basque

Si vous désirez améliorer votre capacité d'affirmation, votre estime de soi, votre capacité à dire «NON» et à mettre vos limites, l'atelier Antidote I est pour vous! On vous y offrira une démarche collective de conscientisation visant une plus grande autonomie personnelle, familiale et sociale.

CUISINE ET ÉCHANGES CULTURELS – PAUSE ATAY

9 h à 12 h, 12 février

Animatrice : Emma Benafra

Venez vivre un moment chaleureux et convivial autour de la cuisine orientale. Nous vous invitons à un atelier dédié à la préparation du tajine, un plat traditionnel riche en saveurs et en histoire. Découvrez les secrets de cette spécialité incontournable de la cuisine orientale.

UNE FORCE FÉMINISTE POUR TRANSFORMER LE MONDE!

13 h 30 à 16 h 30, les 19 février, 5 mars et 19 mars

3 rencontres

Animatrice : Jessica Boutin

Eh oui, à l'aube de la 5e Marche mondiale des femmes! Prenons un moment pour échanger sur ce thème et ses enjeux et découvrir quelles en sont les résonances, tant au niveau personnel que collectif. Engageons-nous pour dénoncer le continuum de la violence, de la pauvreté et de la crise climatique. C'est à nous de jouer!

CUISINE COLLECTIVE - LA HARIRA ET LE MSEMEN

9 h à 12 h, 12 mars

Animatrice : Emma Benafra

Venez découvrir la Harira, une soupe marocaine traditionnelle, accompagnée de Msemen, une galette. Cet atelier culinaire collectif vous permettra de découvrir et de préparer ces mets savoureux parfaits pour réchauffer les soirées d'hiver, tout en partageant un moment de convivialité.

**JEUDI****VOIX DE FEMMES : GYM ARTAVOIX**

13 h 30 à 16 h 30, du 6 février au 27 mars

8 rencontres

Animatrices : Chantal Campeau, de MusikElles, et Jessica Boutin

Venez explorer les bienfaits de la posture, de la respiration et des vocalises dans une ambiance ludique et décontractée. Nous partirons à la rencontre de chanteuses qui ont marqué l'histoire de la chanson par leur voix, leur parcours ou leurs luttes. Venez découvrir la voix puissante des femmes.

COMITÉ BIBLIOTHÈQUE

9 h à 12 h, les 6 février et 6 mars

2 rencontres

Animatrice : Jessica Hébert

Les femmes qui lisent sont dangereuses : voici l'intitulé d'un ouvrage qui nous saute aux yeux dès notre entrée dans notre bibliothèque. Ce livre analyse comment, à travers l'histoire, la lecture a ouvert un monde de pensée, d'imagination et de savoir aux femmes, à une époque pendant laquelle elles étaient mises à l'écart de ces domaines. Engagez-vous dans le comité bibliothèque afin de poursuivre le développement d'un monde littéraire construit par et pour toutes les femmes, en commençant par les membres de l'Essentielle.

LA JOUTE

9 h à 12 h, les 27 février, 13 mars et 27 mars

3 rencontres

Animation : Jessica Hébert

Inspirée de l'émission télévisée du même nom, cette activité de joute oratoire en équipe se veut une initiation aux pratiques du débat et de l'argumentaire. Des éléments d'autodéfense intellectuelle y sont ajoutés. Participez comme oratrice ou membre du jury. Ce concept laisse une large place à l'humour, à la prestance, au sens de la persuasion et à l'improvisation. L'objectif des oratrices est de rallier l'auditoire à leur point de vue en étant convaincantes, éloquentes et amusantes.

MMF 2025

Logo MMF : © routeaiguillon.com

La **Marche mondiale des femmes** est un mouvement international et féministe qui a débuté au Québec en 1995 avec la "Marche du pain et des roses". Cette marche a rassemblé 850 femmes qui ont marché pendant dix jours pour revendiquer des changements économiques.

En 2000, la Marche mondiale des femmes contre la pauvreté et la violence faite aux femmes a été lancée, réunissant des femmes de 161 pays. Depuis, le mouvement continue de se développer et de participer à divers forums sociaux mondiaux.

La Marche mondiale des femmes est donc un mouvement féministe et anticapitaliste qui lutte contre toutes les formes d'inégalités et de discriminations que nous, les femmes, vivons. Les valeurs et les actions aux 5 ans visent un changement politique, économique, social et des stéréotypes culturels. Elles s'articulent autour de la mondialisation de la solidarité, l'égalité entre les femmes et les hommes, entre les femmes elles-mêmes et entre les peuples, le respect et la reconnaissance de la diversité entre les femmes, la multiplicité de nos stratégies, la valorisation du leadership des femmes et la force des alliances entre les femmes et avec les autres mouvements sociaux progressistes.

**Lancement de la MMF le 8 mars.
Grand rassemblement national
le 18 octobre.**

Venez dîner avec nous !

Tous les mercredis, à compter de 12 h,
c'est l'occasion de briser la routine et de
venir casser la croûte avec nous.

Vous n'avez qu'à apporter votre lunch !