LE PORTE-VOIX

Au cœur de la santé relationnelle

LA RUE DES FEMMES

QUAND LE CŒUR MONTE À LA TÊTE!

Au fil des éditions du Porte-Voix, je vous ai parlé de santé relationnelle, ce qu'elle est, sur quoi elle se fonde, comment on la perd et comment on la retrouve. Ce que je ne vous ai pas encore dit : ce que ça fait aux femmes quand je leur parle de la santé relationnelle.

Il y a quelques mois, j'ai ajouté une activité à notre programme de soins en santé relationnelle : je tiens, deux fois par semaine (l'un en français, l'autre en anglais), un café-rencontre avec nos participantes. Il est question de santé relationnelle, de l'état de stress post-traumatique qui les afflige, de soins et de sécurité; je leur explique combien notre corps est une machine extraordinaire pour survivre aux traumas, pour retrouver une vie normale.

Et pour la première fois, elles comprennent qu'elles ont raison d'être si fatiguées, si épuisées, si souffrantes. Quelqu'un, enfin! reconnaît qu'elles ont toujours voulu s'en sortir. Qu'elles ont toujours voulu se prendre, elles-mêmes, en charge. Qu'elles ont raison de se sentir comme elles se sentent : parce qu'à force de se faire dire qu'elles ont tort, elles en arrivent à le croire elles-mêmes.

Alors, elles peuvent laisser aller la culpabilité et la honte – et tout doucement, laisser monter en elles la compassion qui leur permet d'étancher leur si grande soif de vie. Tout d'un coup, le cœur leur monte à la tête. Et toutes tremblantes, le visage baigné de larmes, n'osant pas trop y croire, elles renouent avec leur dignité, l'amour d'elles-mêmes, elles retrouvent leur sécurité intérieure.

Photo : Kathleen Girard / Studio Kat Kennedy

Et avec du cœur plein la tête, tout redevient possible.

Et moi, témoin privilégiée de cette magie, je vois leurs yeux s'allumer, leurs visages s'illuminer. Je vois les vraies personnes se révéler. Des personnes généreuses, intelligentes, curieuses, créatives, impatientes d'en connaître toujours plus, impatientes de vivre, des personnes à la fois fortes et fragiles, mais oh combien! puissantes et inspirantes.

Voilà ce que ça fait, quand on parle de santé relationnelle. On laisse notre cœur monter à notre tête. On s'ouvre à soi, à une vision, à un projet de vie, à un projet de société. Parce que la santé relationnelle est la clé de l'avenir de notre humanité, de notre planète. Elle nous donne, aussi, l'espoir… l'espoir d'un avenir, tout simplement.

Léonie Couture, C.M., C.Q.
Fondatrice et présidente

Photo : Claude Leclerc, Lanaudière Photo

De g. à dr. : **Dominique Richard**, directrice de la Fondation La rue des Femmes; **Léonie Couture**, fondatrice et directrice générale de La rue des Femmes; **Julie Pouliot**, directrice, ventes et développement de marché, Énergir, présidente du conseil d'administration de La rue des Femmes; **Nathalie Tremblay**, directrice générale, Caisse du Complexe Desjardins; **Alain Dumas**, associé principal, SPB Psychologie organisationnelle, président du conseil d'administration de la Fondation La rue des Femmes; **Guy Côté**, premier vice-président, Financière Banque Nationale; **Lucie Bouthillette**, vice-présidente marketing et communications, développement des affaires, Provencher Roy; **Thomas Charest-Girard**, avocat, Norton Rose Fullbright Canada, S.E.N.C.R.L., s.r.l.; **Jacques Dufresne**, chef des relations clients et vice-président exécutif, BFL Canada.

UN GALA MÉMORABLE EN TOUS POINTS!

Le Gala de la santé relationnelle de La rue des Femmes a eu lieu le 13 novembre dernier, au Marché Bonsecours, dans le Vieux-Montréal. Festif, inspirant, mémorable! Festif parce qu'il s'inscrivait au calendrier des activités du 25e anniversaire de LrdF. Inspirant par son programme élaboré sur le thème « Du cœur plein la tête ». Mémorable pour son succès : une participation de 470 personnes, une somme amassée de 304 000 $. À la barre d'un tel succès, deux présidents d'honneur : Mme Nathalie Tremblay, directrice générale de la Caisse du Complexe Desjardins, et M. Jacques Dufresne, chef des relations clients et vice-président exécutif de BFL Canada.

Des prestations touchantes ont ponctué ce Gala-anniversaire. C'est ainsi que Nathalie Simard a voulu interrompre sa tournée pour offrir des succès qui ont su émouvoir la salle. De son côté, la comédienne Catherine Proulx-Lemay, porte-parole de l'organisme, a livré, à la surprise générale et avec brio, un slam composé pour La rue des Femmes, par Louise Danis – une performance chaudement applaudie pour conclure une soirée inoubliable.

Merci, vivement merci, aux commanditaires, donatrices, donateurs et bénévoles qui ont fait de ce Gala une formidable réussite!

Desjardins
Caisse du Complexe Desjardins

BFL CANADA

LA RUE DES FEMMES

La rue des Femmes et sa Fondation
1050, rue Jeanne-Mance, Montréal, Québec, H2Z 1L7
info@laruedesfemmes.org
514 284-9665

Merci à notre imprimeur
COPIE RAPIDE MONTRÉAL INC.

UNE APPROCHE QUI SE TRANSMET

J'ai été approchée par une ancienne collègue de travail qui était déjà impliquée avec La rue des Femmes dans différentes responsabilités. J'ai eu une superbe rencontre avec la belle Léonie ainsi qu'avec l'ancienne présidente de l'organisme, Lorraine Pipon. Wow! deux grandes femmes avec un cœur d'or et surtout, sans jugement. J'ai alors compris que l'approche de la LrdF était vraiment spéciale, et que chaque personne était traitée comme un être humain spécial. Même si j'ai une carrière, quatre enfants et que je suis impliquée dans le sport de mes enfants, j'ai accepté un premier mandat.

Le temps passe si vite que j'y suis depuis 2014. Je suis toujours impressionnée de voir le dévouement et l'engagement des employées à l'égard de toutes ces femmes. L'approche unique de la santé relationnelle est très touchante; elle est synonyme, pour moi, d'un respect total du vécu d'une personne. Il y a, bien entendu, des services de base comme la nourriture ou encore un lit, mais cela va au-delà.

Ce sont des services au centre de jour, des activités, de la thérapie sous différentes formes, surtout, c'est un accueil sans jugement.

J'ai même impliqué mes filles, afin qu'elles puissent donner à leur manière et comprendre que ces femmes avaient chacune une histoire. Je suis fière d'avoir le privilège de contribuer au conseil d'administration de LrdF et de côtoyer d'autres femmes qui, comme moi, donnent de leur temps. Je veux souligner encore une fois l'excellent travail de toutes les employées et des bénévoles. Merci, Léonie, de croire en elles et continue de croire à un monde meilleur!

Renée-Claude Turgeon
Directrice exécutive, ressources humaines chez BBA

BIEN PLANIFIER SA GÉNÉROSITÉ

C'est avec enthousiasme que j'ai accepté de me joindre, à titre de conseillère, au comité des dons planifiés de la Fondation La rue des Femmes, car j'y voyais un formidable moyen de contribuer à la mission humaniste de La rue des Femmes. Je saisis donc, avec le même enthousiasme, cette occasion de vous faire mieux connaître le don planifié.
Un don planifié est un don de bienfaisance qui s'inscrit dans une planification fiscale, financière ou successorale. Ce type de don peut se faire de votre vivant, ou au moment de votre décès, et peut prendre différentes formes : un don par testament, un don au moyen d'une assurance-vie, une rente ou une fiducie de bienfaisance, etc.
Contrairement à la croyance populaire, la philanthropie planifiée n'est pas uniquement réservée aux plus fortunés.

Quel que soit le montant envisagé, votre don aura des retombées concrètes pour La rue des Femmes. Si les dons planifiés gagnent en popularité, c'est aussi parce qu'ils vous permettent d'optimiser les avantages fiscaux pour vous ou pour votre succession! Une bonne planification doit, avant tout, tenir compte de votre situation personnelle et familiale; l'aspect fiscal est l'un des derniers éléments à considérer.

Pour éviter les faux pas, il est fortement recommandé de consulter un conseiller juridique ou fiscal. Le don planifié doit être un cadeau réfléchi; il vous permettra ainsi d'allier l'efficacité à vos élans de générosité!

Me Ophélie Harbour, notaire
Allard & Harbour notaires

25 ANS D'HISTOIRE!

Photo : Productions Guy Charpentier

Le 19 septembre dernier, La rue des Femmes a eu 25 ans! Une célébration, organisée par la Caisse du Complexe Desjardins, a permis d'apprécier le chemin parcouru – au cœur de l'itinérance – et de rendre hommage à celles et ceux qui ont cru en la mission de LrdF et ont contribué à son essor de manière exceptionnelle, « Les Visionnaires ». Une exposition constituée de 21 portraits commémore leur contribution. Chaque semaine, depuis le 3 octobre, un portrait est diffusé sur les réseaux sociaux. Nous vous invitons à les découvrir tous!

Desjardins
Caisse du Complexe Desjardins

VU À LA MAISON JACQUELINE

Depuis quatre ans et demi que je travaille à la Maison Jacqueline, j'aurais mille anecdotes de petits bonheurs à raconter. Les femmes qui fréquentent la Maison me voient souvent avec des outils, à réparer ceci et cela. Elles en sont reconnaissantes, car pour beaucoup d'entre elles, c'est le seul endroit qu'elles peuvent appeler « la maison ». Un jour, une très grande et forte dame, qui depuis que je la connais vit une souffrance physique et émotionnelle terrible, me voyant traverser le corridor, se plante devant moi, m'empoigne à bras-le-corps et me soulève jusqu'au plafond en s'exclamant : Toué, ch'taime! Je suis allée verser quelques larmes dans mon bureau. Je suis à la bonne place...

Lucie Lepage
Adjointe aux ressources matérielles

LA RUE DES FEMMES

La rue des Femmes et sa Fondation
1050, rue Jeanne-Mance, Montréal, Québec, H2Z 1L7
info@laruedesfemmes.org
514 284-9665

Pour recevoir nos communications par courriel, envoyez nous votre adresse à info@laruedesfemmes.org

Pensons VERT