

Rapport annuel 2019-2020 – direction générale

Bonjour à vous toutes!

Merci d'avoir répondu à l'invitation, de m'accueillir chez vous. Nous aurons, je vous le promets, l'occasion de tenir une assemblée générale où nous pourrons toutes être là, présentes, ensemble à nouveau.

On a tout de suite en tête le grand bouleversement qu'a provoqué la pandémie de la COVID-19. On a ajusté nos façons de faire, nos réflexes ont changé, on s'est adaptées à une situation qui nous a entraînées sur un sol instable.

Mais vous savez quoi? Vous êtes toujours là, et La Parolière est toujours là elle aussi.

J'imagine qu'au cours de votre vie, vous avez fait face à des moments difficiles, vous avez traversé l'adversité avec courage, avec résilience, et vous continuez de le faire par les temps qui courent. Et ça, c'est inspirant, pour toute l'équipe, pour toutes les membres du CA et toutes les bénévoles du Centre.

Toutes les mesures sanitaires qui ont été mises en place ont rythmé notre quotidien, et nous avons raison de les observer, ces nouvelles règles. Simplement, ça nous oblige à être créatives et patientes pour exécuter les mêmes tâches qu'avant.

Parce qu'il y a eu un avant, n'est-ce pas? Il y a eu presque une année complète sans pandémie, et c'est avec plaisir que je vais vous en dresser le portrait.

La Parolière, c'est un endroit grouillant de vie, un endroit riche de toutes les femmes qui le fréquentent et qui contribuent à le nourrir et à le faire grandir.

Parcourons ensemble cette année qui vient de s'écouler. Bonne lecture,

Christine Poulin
Directrice générale



Portrait de l'année 2019-2020

Quand on s'est vues à l'assemblée générale de juin dernier (2019), je n'avais travaillé que quelques mois à titre de directrice. Je vous avais confié avoir été étonnée, et certainement impressionnée par la palette et les nuances de chacune des activités qui s'y tiennent. J'étais convaincue de la nécessité d'un tel endroit, et je vous avais promis de veiller à consolider, dans un premier temps, la façon de faire si particulière de notre Centre.

Le milieu de vie

Le milieu de vie est en mouvance, toujours. L'individu est influencé par le milieu, et il influence ce milieu à son tour. Comme une grande famille, où chacun donne et reçoit.

Ainsi, nous avons mis beaucoup d'efforts pour soutenir toutes les activités qui nous permettent, en tant que femmes, de sentir, de connaître et de toucher à la solidarité et à la bienveillance de nos pairs. La force du groupe n'est pas à négliger, et nous nous sommes appliquées à multiplier les occasions de créer des liens, de briser l'isolement, de tisser un réseau autour de chacune.

Les ateliers sont un merveilleux outil pour cela. C'est ensemble que nous abordons des thèmes qui nous sont chers, que nous partageons nos expériences et que nous accueillons celles des autres. On dit que l'expérience ne se transmet pas, mais on peut certainement s'en inspirer et se rassurer, comprendre qu'on n'est pas seule.



Les ateliers présentés dans les programmations de l'année 2019-2020 se voulaient un mélange de tradition et de renouveau. Nous avons imaginé un équilibre entre des racines et des ailes.

D'une durée variant de 6 à 27 heures, les ateliers ont traité cette année de la relation que l'on entretient quotidiennement avec soi et avec les autres. On a réfléchi ensemble à nos émotions, notre estime personnelle, au stress qui prend tant de place dans nos vies. On s'est penchées sur nos deuils, nos pertes, mais aussi sur nos bonheurs, petits et grands. Et on a aussi bougé, avec de la danse initiatique, de la danse fitness et du zumba. Le yoga sur chaise était à peine commencé, mais s'est avéré très populaire.

Les commentaires des participantes font souvent état de la qualité des animatrices, de leur compétence, de leur générosité, de leur écoute et de leur disponibilité aux autres.

« Ce que j'ai appris, c'est le bien-être que ça m'apporte de m'offrir un espace/temps pour moi. Le journal créatif m'a permis de toucher à ma propre sagesse. »

« J'ai compris la dynamique du mental vs la sensibilité vs le potentiel. »

Les conférences sont elles aussi une façon importante de partager la connaissance et d'amener une réflexion collective. Si elles entraînent des transformations dans nos vies, pour le mieux bien sûr, cela signifie qu'elles sont utiles. Les sujets abordés cette année étaient tout aussi variés que « Perdre 10 kilos de culpabilité » ou « Testament notarié et mandat d'inaptitude, ça sert à quoi? ».

Les conférencières invitées se sont révélées toutes aussi intéressantes, compétentes et généreuses que par les années passées. Il est clair qu'elles croient à ce qui est accompli ici, et en font la démonstration par leur contribution.

« Ce que j'ai le plus apprécié, c'est d'apprendre toutes ces choses qu'un non-notaire ne connaît pas. L'importance de ces choses. »

« J'ai adoré la conférence d'Arrimage, parce que très positif, place à la diversité, et mange comme un bébé! »

Le Centre propose à chaque programmation des activités qui favorisent l'échange entre les participantes. Ces activités sont le cœur du milieu de vie.

Les activités sociales sont des moments où l'on se rencontre selon ses affinités et ses goûts. Ces rencontres sont des moments privilégiés de partage et aident à briser l'isolement. Elles se déroulent invariablement dans le plaisir d'être ensemble. Elles sont le lieu de nouveaux liens d'amitié et de soutien. Pensons au tricot, au club de lecture ou à la soupe du mois, qui en sont de bons exemples. Nous avons également proposé un café-causerie mensuel, où l'on a abordé avec des bénévoles la créativité, la justice climatique et l'esprit de Noël.

Les activités de créativité proposent quant à elles de s'exprimer dans la création d'objets qui nous ressemblent. Elles permettent d'incarner ce qui parfois est difficile à prononcer. C'est une invitation à la rencontre de soi, de sa propre créativité, et c'est une façon apaisante de se découvrir et de s'estimer en tant qu'être humain. L'aquarelle, la décoration de boules de Noël et la peinture sur toile en sont de beaux aperçus.

Les activités spéciales nous procurent un sentiment d'appartenance et de solidarité. Elles sont essentielles à une vie saine et équilibrée, elles nous rassemblent et nous font vibrer d'un même cœur. Pensons à l'activité animée ayant pour sujet les jeux de pouvoir dans les relations, qui a



fait de la place aux témoignages précieux de chacune des participantes. Et rappelez-vous la Fête de Noël, quand nous avons chanté toutes ensemble. C'était magique, n'est-ce pas? C'est ce genre de magie qu'on tente de créer par la Journée internationale des femmes, la Fête des bénévoles et la Journée des centres de femmes.

Une approche individualisée

Pour être à même d'aider davantage, le Centre offre une approche plus individuelle, qui se décline de deux manières. Cela permet dans certains cas un travail sur soi plus spécifique, ou alors cela répond à un besoin plus criant chez une participante.

Parole en liberté est un service d'écoute. Ce sont des bénévoles qualifiées et formées à cette fin qui accueillent les femmes en situation de déséquilibre, de tourmente parfois. Dans tous les cas, les bénévoles peuvent s'appuyer sur les membres de l'équipe.

Elles offrent surtout un espace où les femmes peuvent s'exprimer en toute liberté, en toute sécurité, dans un climat de respect et de non-jugement. La confidentialité est de mise et devient la priorité de toutes.

L'aide individuelle complète l'offre de services de La Parolière. L'équipe des agentes de relations d'aide apporte soutien et accompagnement à celles qui font face à des défis particuliers, ou tout simplement celles qui ont ce type de besoin.

Ce service est très important, et il est primordial pour le Centre de maintenir l'accessibilité pour toutes. Quand nous avons dû fermer nos portes en mars dernier, le service d'aide individuelle a continué, de manière différente, mais il nous semblait essentiel de ne pas fermer complètement la porte.

Dans tout ce processus d'aide individuelle, chaque étape doit obligatoirement refléter notre approche humaniste féministe. J'entends par là que dès l'étape de l'accueil, la participante doit ressentir chaleur, bienveillance, dignité, et ce dans une démarche d'écoute et de soutien. Mais plus encore, cela se traduit par des gestes concrets qui mettent en valeur le non-jugement, notre disponibilité et notre attachement à la confidentialité. Nous considérons chaque femme devant nous dans sa globalité d'être humain.

À cause de la situation actuelle, je parle de la pandémie, nous anticipons une augmentation notable des demandes d'aide individuelle. C'était une tendance déjà amorcée, vous vous souviendrez que nous en avons parlé l'an dernier; augmentation des demandes et aussi augmentation de la lourdeur des problématiques. C'est pour cette raison que nous avons mis en place une nouvelle gestion de la liste d'attente, et nous croyons que cela nous permettra de voir davantage de femmes au cours de l'année à venir, toute chose étant relative par ailleurs. Avec la crise de la COVID, impossible de savoir quand nous retournerons à une vie normale.

« L'intervenante est accueillante, elle écoute et comprend, je me suis sentie tout de suite à l'aise avec elle. »

« Elle est très respectueuse de mon rythme, elle est bienveillante et ne juge pas. Elle est très humaine. »

« J'ai beaucoup cheminé avec son aide. Je me sens plus forte aujourd'hui. »

Vous trouverez dans les pages qui suivent les données statistiques pour chacune des programmations de l'année 2019-2020, ainsi que celles sur l'aide individuelle.

La Parolière dans la collectivité

La Parolière s'est donné pour mission d'aider les femmes qui en ont besoin. Mais elle ne peut le faire seule, et c'est pour cette raison qu'elle fait partie de regroupements communautaires. D'une part, elle peut porter la parole des femmes qui fréquentent le Centre, et d'autre part, elle reçoit des renseignements et des outils de ses partenaires. Dans tous les cas, il est important de tisser des liens de confiance avec nos pairs.

Cette implication nous permet également de participer aux débats et aux décisions des instances qui nous représentent. Cette vie associative et démocratique est bel et bien vivante dans notre région, et nous y avons notre place.

Ainsi, La Parolière est membre des organismes suivants :

- Le ROC de l'Estrie (Regroupement des organismes communautaires de l'Estrie)
- La CDC (Corporation de développement communautaire de Sherbrooke)
- La CDEC (Corporation de développement économique communautaire de Sherbrooke)
- Le CAB (Centre d'action bénévole de Sherbrooke)
- La Table d'action contre l'appauvrissement de l'Estrie
- La Table de concertation régionale en violence conjugale et violence sexuelle
- La Table de concertation intersectorielle régionale en violence
- Arrimage Estrie

La Parolière est aussi un organisme accrédité par la Ville de Sherbrooke.

L'équipe a de son côté participé à diverses activités :

Diversité au féminin, avril 2019

- journée de rencontres et de conférences sur la diversité féminine dans la vie sherbrookoise

Rencontres sur l'élaboration du CADRE, ROC de l'Estrie, avril et octobre 2019

- assemblée délibérante sur les règles définies par le CADRE

Visite du comptoir familial, mai 2019

- soutien à nos participantes et information de fonctionnement

Visite de Stéphanie Roy, du CLSC Camirand, mai 2019

- soutien à l'équipe, soutien aux participantes

Conférence de presse du CIME, Café Baobab, mai 2019

- services de retour au travail pour les femmes

Soirée Centraide, la Toque Rouge, mai 2019

- soirée pour les bénévoles et les partenaires de Centraide

Visite des stagiaires de l'urgence psychiatrique du CIUSS de l'Estrie-CHUS, juin 2019

- explication de nos services auprès de ces stagiaires

Conférence de presse de Centraide, septembre 2019

- lancement de la campagne de financement

Visite des bénévoles de Centraide, octobre 2019

- explication de nos services auprès des bénévoles

Gala de l'ACA, octobre 2019

- récompenser l'action communautaire autonome

Rassemblement d'art social, Tremplin, février 2020

- mise en commun des idées et projets pour promouvoir l'art social

Nous avons également reçu plusieurs visiteurs, tout comme nous avons visité à notre tour différents organismes communautaires.

Nous avons reçu :

- . Ville de Sherbrooke, avril et juillet 2019
- . Avente Women Center, avril 2019
- . Ville de Sherbrooke, juillet 2019
- . Le CAFE, août 2019
- . Nombreuses visites de personnes travaillant dans le domaine de la santé et de la santé mentale

Nous sommes allées visiter :

- . Centre des femmes immigrantes, avril 2019
- . Carrefour Jeunesse-emploi, juin 2019
- . Caritas, août 2019
- . Le comité social de l'Agence du Revenu du Canada, septembre 2019
- . CommunAction, janvier 2020
- . Rencontre du milieu communautaire avec la députée Christine Labrie, février 2020
- . Les couloirs de la violence, février 2020



Notez le nombre d'actions entreprises par l'équipe du Centre. Et rappelez-vous, surtout, que le mois de mars 2019 nous a amené un refoulement d'eau dans le sous-sol. C'est à travers les nombreuses démarches pour le remettre en état que nous avons participé à toutes ces activités citoyennes.

La fermeture du Centre en mars 2020 nous a contraintes à annuler plusieurs rencontres déjà prévues, mais ce n'est que partie remise. La Parolière va continuer de tendre la main aux autres organismes, pour le bénéfice de tous. En s'ouvrant à d'autres réalités, nous grandissons comme Centre et nous développons des liens d'amitié qui mèneront à des actions communes.

Ces activités découlent d'une volonté de connaître les autres et de se faire connaître d'eux. La visibilité du Centre demeure un facteur très important, puisqu'elle est garante de la pérennité de l'organisme.

Les activités de financement sont un moyen efficace de se faire connaître auprès de la population sherbrookoise. Nous avons donc, au cours de la dernière année, tenu notre Friperie d'automne, qui a remporté un franc succès. Tout de suite après, nous avons participé au Défi Everest, et deux équipes extérieures ont décidé de nous soutenir au cours de cette activité, soit le salon Confidence et des salariés de l'Agence du Revenu du Canada.



Malheureusement, nous avons dû annuler la Friperie du printemps 2019, à cause des dégâts au sous-sol, et nous avons dû annuler celle de ce printemps, à cause de la pandémie. Impossible de prévoir s'il y en aura une à l'automne prochain.

En juin 2019, nous avons tenu *La Belle Soirée*, notre événement bénéfice le plus important. Avec deux coprésidentes d'honneur, nous avons pu rejoindre un grand nombre d'invités, et leur



contribution, tant financière que de sympathie envers notre cause, nous a fait chaud au cœur. Nous avons pu accueillir le témoignage de deux participantes lors de cette soirée. C'est une manière très concrète de présenter les bienfaits de La Parolière dans la vie des femmes de la région.

Cependant, nous avons dû annuler la troisième édition de *La Belle Soirée*, prévue pour le mois de juin 2020. Nous allons, comme tant d'autres, accepter la chose avec philosophie et nous relever les manches pour la présenter en juin 2021.

Un autre outil de communication, c'est notre site web. Nous l'avons modernisé et actualisé, c'est une beauté pour les yeux! J'espère que vous avez pris le temps d'y faire une petite visite, il est convivial et facile d'approche. Bien sûr, il nous reste du travail à faire, en ce sens que nous voulons développer le blogue pour présenter davantage de contenu. Nous aimerions également évaluer la pertinence d'une infolettre, on en voit de plus en plus maintenant chez les organismes communautaires.

Facebook accompagne à merveille le site de La Parolière, et nous permet de rejoindre rapidement nos « amis ». Bien utilisés, Facebook et le site Internet sont des outils très performants pour faire connaître le Centre et diffuser notre information.

Tout aussi concrètement, notre club de tricot et notre chorale sont de merveilleux ambassadeurs. En effet, le club de tricot de La Parolière a distribué en décembre dernier le produit des travaux d'aiguille à deux organismes, La corde à linge et le Partage Saint-François.



De plus, un plein panier de pantoufles a été tricoté dans un temps record pour fournir le CLSC Camirand, mais malheureusement, à cause de la situation actuelle, les pantoufles n'ont pas été distribuées. Pour cela aussi, il faudra attendre encore quelque temps. Les tricoteuses se sont aussi alliées à la cause des Nichons tricotés, un organisme qui produit des prothèses mammaires en laine de coton pour les

femmes ayant subi une mastectomie. Cette collaboration est toujours d'actualité, et dès que possible, nous remettons la production à cet organisme qui en fera la distribution.

Quant à notre chorale, elle a continué d'offrir des concerts dans certaines résidences et nous a fait l'honneur de nous faire chanter à Noël. Le concert prévu à Orford Musique en mai dernier a toutefois été annulé, toujours pour la même raison.

Nous avons de plus été gâtées par les journaux de la région, alors que La Parolière a été mentionnée deux fois dans la chronique de Denis Messier, de *La Tribune*. Aussi, un article complet sur notre Centre a paru dans le Journal de rue, un autre dans *Regard d'Ascot* et encore un autre sur le site de la CDC.

L'équipe

L'équipe s'est beaucoup transformée au cours de la dernière année. Il y a eu des embauches et des départs, chacun porteur d'espoir et d'un peu de chagrin. Une réflexion en profondeur sur les orientations dans nos pratiques a fait sonner l'heure des choix pour plusieurs membres de l'équipe. Certaines ont opté pour les avantages de la pratique privée.

Cette réflexion nous a menées à la conclusion qu'il nous fallait nous rapprocher davantage de nos racines en tant que centre de femmes. Nous avons étudié ensemble la base de l'unité politique des centres de femmes et avons guidé nos pas en ce sens. Nous nous sentons maintenant au diapason avec la raison pour laquelle nous existons, soit d'accueillir les femmes qui en sentent le besoin, de les aider et de les soutenir pour qu'elles découvrent leurs forces, qu'elles y prennent appui et relèvent les défis qui se présentent dans leurs vies.

Il nous faudra donc embaucher et former, mais c'est le cœur serein que l'équipe fait face à ce défi. Ensemble.

Les membres de l'équipe ont suivi des formations, chacune dans le champ de compétence qui lui est propre. Le but étant, évidemment, d'améliorer les services offerts par La Parolière.

Comme vous avez pu le constater, les membres de l'équipe n'ont pas baissé les bras, même au plus fort de l'incertitude causée par les restrictions sanitaires. Elles ont poursuivi leur travail, autant du côté administratif que du côté des suivis individuels, qu'on a effectué par visioconférence. De plus, chacune a fourni un effort pour alimenter soit la page Facebook, soit le blogue du site Internet.

Les bénévoles

Les bénévoles ont été très actifs cette année. D'abord pour la grande corvée du sous-sol, qui s'est étirée sur plusieurs fins de semaine. Il a fallu monter les choses au grenier, peindre les lieux après les grandes réparations, tout rapporter dans le sous-sol, peindre le salon, décorer et réaménager. Des heures et des heures données par des gens, femmes et hommes, qui portent La Parolière dans leur cœur.



Et ce sont également des bénévoles qui ont mis en place la venue de deux organismes. En effet, les bénévoles du service de Parole en liberté nous ont permis d'accueillir les représentants du CALACS et de Momenthom, grâce à qui nous avons échangé des idées sur nos services respectifs et convenu de travailler main dans la main. Ce sont ces mêmes bénévoles qui ont organisé une journée sur l'employabilité, journée qui a rassemblé l'ensemble des organismes œuvrant dans ce domaine. De très beaux moments!

Le conseil d'administration

Le conseil d'administration s'est montré très fort durant l'année qui vient de s'écouler. Il a fait face aux mêmes aléas que toutes les membres du Centre, de l'équipe ou des bénévoles. C'est à nos côtés qu'elles ont participé aux grandes corvées, donnant beaucoup de temps et d'énergie positive.

Les membres du CA ont démontré beaucoup de résilience et de solidarité envers l'équipe et la direction. Elles ont gardé le cap sur les valeurs et la mission de La Parolière. Elles sont des éléments clés du bon fonctionnement et de la saine gestion de votre Centre. Intelligentes, dévouées, drôles aussi, elles sont des partenaires de travail exceptionnelles. Je tiens à les remercier de leur temps bénévole et de leur engagement indéfectible.

L'année qui vient...

Il y a plusieurs défis qui se pointent à l'horizon, il ne faut pas se le cacher. À nous de faire face.

L'existence d'un centre de femmes est d'abord de proposer des occasions pour les femmes de se retrouver entre elles, de discuter, de partager et d'apprendre. La présence sur les lieux est au cœur de notre mission.

Mais la pandémie actuelle nous force à revoir notre pratique, nous oblige à nous adapter, à penser autrement.

Il y a tout lieu de croire que la situation ne sera pas complètement réglée en septembre prochain. Il nous faut donc nous préparer à adapter nos façons de faire pour rejoindre le plus de femmes possible.

Ainsi, nous allons organiser la diffusion de notre programmation par visioconférence. Nous allons devoir miser sur la technologie pour rejoindre nos participantes. Ce n'est pas un terrain connu, nous allons devoir nous adjoindre l'aide dont nous avons besoin. Mais disons que ce n'est pas non plus une autoroute vers le bonheur facile, parce qu'il y a plusieurs écueils sur notre route.

Nous comptons sur les femmes pour participer, pour embarquer dans cette nouvelle approche. Et peut-être pourrons-nous en plus rejoindre des femmes qui ne nous auraient pas connues autrement.

Toutes les activités de visibilité et de partenariat qui étaient prévues pour ce printemps sont restées dans la colonne « À faire ». Nous trouverons le temps de les faire passer dans la colonne des rendez-vous réussis.

Le comité qui travaille sur le Plan stratégique reprendra ses travaux et devrait être en mesure de vous présenter ses résultats lors de la prochaine assemblée générale de juin 2021.

Nous continuerons notre élan vers les autres, vers les nouvelles clientèles. Et du même souffle, nous tenterons de maintenir du mieux possible toutes les activités de base d'un centre de femmes. L'année qui vient sera une année de stabilité dans l'instabilité.

Conclusion...

Parce que nous sommes toutes et tous responsables de protéger les autres tout en prenant soin de nous, notre quotidien est jalonné de mesures sanitaires qu'on nous demande d'observer, et avec raison.

Mais voyons la pandémie, et tout ce qu'elle implique de contraintes physiques et mentales, un peu comme une marée. Bien qu'on ait l'impression d'être submergée à certains moments, il faut se rappeler que l'eau, inévitablement, se retire. Et là, on découvre qu'on a les pieds au sec, qu'on peut s'étirer les jambes et aller faire une promenade.

La vie continue même si elle est différente. On peut éprouver et déplorer le manque, mais on peut aussi se réjouir de ce que la vie nous apporte de nouveau.

Cette année marque le trentième anniversaire de La Parolière. Trente années de joies, de belles rencontres, d'échanges et de partage, mais aussi de débats, de luttes, voire de batailles. Assurément trente années de résilience.

Si La Parolière était une jeune femme, on dirait d'elle qu'elle a appris à se connaître, qu'elle sait mieux ce qu'elle veut et ne veut pas, qu'elle est heureuse et tournée vers le reste de l'humanité, tolérante et bienveillante. Et qu'à l'instar de toutes les femmes qui l'ont aidée à se construire, elle se sent enracinée et prête à déployer ses ailes.

Il n'y aura pas de grand rassemblement cette année pour fêter les 30 ans du Centre, pandémie oblige. Pas de gros gâteau à partager, pas de danses à danser, pas de festivités endiablées! Mais j'espère que chacune d'entre nous continuera de porter dans son cœur une petite parcelle de ce qui fait vibrer l'âme de notre chère Parolière.

À très bientôt,

Christine Poulin
Directrice générale
Centre des femmes La Parolière