RAPPORT D'ACTIVITÉS

2024-2025

CENTRE DES FEMMES

LA PAROLIÈRE

SOMMAIRE

Mot de la présidente	4
Mot de la directrice	5
L'équipe de travail	6
Le conseil d'administration	7
Notre raison d'être	7
Gouvernance	8
Nos première fois	9
Ressources humaines	10
Bénévoles	12
Services d'intervention	13
Milieu de vie	18
Programmation	20
Ressources matérielles	21
Ressources financières	22
Formation	24
Concertation	25
Visibilité	25
Témoignages	26

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Très chères membres, partenaires et allié.e.s,

C'est avec humilité, fierté et reconnaissance que je vous présente ce rapport d'activités.

L'année 2024-2025 a été marquée par un vent de fraîcheur pour La Parolière. Ce fut une année chargée en défis, mais aussi en résilience et solidarité. Cette année nous a permis de réfléchir, de nous remettre en question et de poser les bases d'un changement positif. Nos défis ont révélé nos forces, comme nos faiblesses, et ils ont ravivé notre volonté de bâtir une Parolière encore plus solidaire, féministe et ancrée dans la communauté.

Je ne peux passer sous silence l'excellent travail entamé cette année par la nouvelle directrice générale, Mylène Bérubé, qui a su gérer l'administration du centre avec brio tout en créant une équipe de travail solide et digne de confiance. Grâce au dévouement et au professionnalisme de l'ensemble des employées, les femmes que nous accueillons peuvent trouver de l'écoute, du réconfort, du soutien ou simplement un espace où se déposer. Rien de tout ceci n'aurait été possible sans nos précieuses bénévoles, qui offrent de leur temps à l'amélioration du centre et des services que nous offrons. Et que dire de nos chères membres, qui sont restées fidèles et solidaires malgré les changements. Finalement, je tiens à féliciter mes collègues du conseil d'administration pour le travail entamé cette année.

Grâce à l'ensemble des personnes ayant contribué de loin ou de près, un réaménagement des locaux a été fait, permettant ainsi un espace famille où les mères peuvent s'installer avec leurs enfants. Nous avons également travaillé à la création d'un milieu de vie dynamique où la joie et les rires résonnent à travers toute la maison. C'est d'ailleurs dans ce milieu que nos inestimables bénévoles tricoteuses se sont mises à l'œuvre, permettant de mettre sur pied une campagne de financement forte de son succès. Jamais je n'aurais pensé possible d'accomplir tout ce qui a été fait dans la dernière année. Ensemble, nous pouvons être fières de ce que nous sommes et ce n'est que le début d'une belle aventure !

Solidairement,

Marie-Pier Audet
Présidente du conseil d'administration

MOT DE LA DIRECTRICE

Je suis arrivée ici avec l'objectif en tête de faire de notre maison un lieu vivant, chaleureux et accueillant, où chacune se sent chez elle. Je suis émue de constater que cela prend vie. Vous êtes d'ailleurs plusieurs à en témoigner quotidiennement.

L'année 2024-2025 aura assurément été marquée par de nombreux changements, des apprentissages importants et des pas inspirants vers le nouveau chapitre de l'histoire de La Parolière. La Parolière 2.0, comme j'aime si affectueusement la nommer!

Nous avons mené un travail de fond pour repenser l'organisation interne. Et notre plus grand chantier aura sans doute été la restructuration des services et des ressources humaines. Ces ajustements étaient essentiels pour mieux répondre à notre mission et d'intensifier notre impact.

Chaque pas, petits et grands, chaque décision prise cette année, s'inscrivent dans une vision à long terme : celle de renforcer et de faire de La Parolière un lieu inclusif, vivant et pertinent dans le paysage féministe sherbrookois.

Je tiens à saluer la patience, la résilience et la générosité des femmes qui fréquentent notre ressource. Elles ont accueilli, chacune à leur façon, les nombreux changements de cette année. Pour certaines, les transitions auront été déstabilisantes par moment, mais ce mouvement de transformation nous a permis d'apprendre à nous faire confiance, à miser sur nos aspirations partagées et surtout à remplir la maison de vie, de voix et de sororité.

Un merci sincère au conseil d'administration pour sa confiance, sa présence assidue et son engagement tout au long de cette année. Et que dire de la nouvelle équipe talentueuse, authentique et engagée avec qui j'ai le bonheur de partager mon quotidien; et toutes les idées qui m'habitent. Des équipes équilibrées comme la nôtre, ça vaut tout l'or du monde.

Pour l'année à venir, nos priorités seront de consolider ce que nous avons amorcé, de diversifier notre financement et de déployer avec encore plus de force nos actions de sensibilisation, d'éducation et de mobilisation pour les droits des femmes. Parce que oui les inégalités persistent, et que nos voix unies sont essentielles pour les faire reculer.

Solidairement,

Mylène Bérubé
Directrice générale

L'ÉQUIPE DE TRAVAIL

EN DATE DU 31 MARS 2025

MYLÈNE BÉRUBÉ

DIRECTRICE

MARYSOL GARCIA

COORDONNATRICE

TATIANA KRAMARENKO

COMMIS COMPTABLE

SOPHIA CHERRAT

INTERVENANTE

LINDZY DAVILA

INTERVENANTE DE MILIEU

MARIE-CLAUDE DUCHESNE

INTERVENANTE

MARIAN ECHEVERRY

INTERVENANTE

Nous tenons à souligner la contribution des personnes suivantes qui ont œuvré avec nous une partie de l'année.

Direction

Christine Poulin

Administration

Julie Simard

Intervention

Ariane Marcoux

Élise Hardy

Karina Déziel

Stagiaires

Isabelle Bérubé – art-thérapie

Jordane Giguère – techniques d'éducation spécialisée

Jasmine Marcoux – orientation

Guillaume Gagné D'Auteuil – histoire

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Au sein du **Conseil d'administration**, nous sommes choyées d'avoir pu compter sur le précieux engagement de :

MARIE-PIER AUDET

PRÉSIDENTE

CÉLINE GIRARD

VICE-PRÉSIDENTE

ANNE-MARIE CLOUTIER

TRÉSORIÈRE

FRANÇOISE COUSINEAU

SECRÉTAIRE

ODYLE CARRIER

ADMINISTRATRICE

VALERIA TAPIERO

ADMINISTRATRICE

NOTRE RAISON D'ÊTRE

Il est toujours bon de se rappeler qui nous sommes et où nous allons. C'est ce qui nous propulse vers l'avant et motive chacune de nos actions.

La Parolière aspire à **bâtir une communauté égalitaire et juste**, pensée par et pour les femmes. Chaque jour nous accomplissons notre mission d'accompagner chaque femme afin que chacune puisse :

- **DÉCOUVRIR SES FORCES**
- **DÉVELOPPER SON POTENTIEL**
- **S'ÉPANOUIR PLEINEMENT**
- **ÊTRE DANS SON PLEIN POUVOIR**

GOUVERNANCE

La Parolière forte de ses 243 membres actives

Conseil d'administration

L'engagement des administratrices de La Parolière a été crucial au cours de cette **année marquée par le changement**. Chacune des administratrices a mis à contribution son temps, son cœur, sa couleur et sa volonté de **faire de La Parolière un espace renouvelé, vivant et porteur de sens.**

Le C.A. s'est réuni à 15 reprises

9 rencontres régulières et
6 rencontres extraordinaires

Ensemble, elles ont fait

1 512
heures de bénévolat

Consolidation de la gouvernance interne

Portées par une volonté partagée entre les administratrices, la direction et les travailleuses, une nouvelle initiative a vu le jour en septembre : **les rencontres d'échanges régulières entre les membres du conseil d'administration (C.A.) et l'équipe de travail.**

L'objectif ? **Rapprocher la vision stratégique du C.A. de la réalité du terrain**, afin de:

- favoriser une meilleure compréhension mutuelle
- enrichir les décisions grâce à l'expertise de toutes les parties prenantes
- et assurer une gouvernance plus éclairée, inclusive et ancrée dans la vie quotidienne de l'organisation

GOUVERNANCE

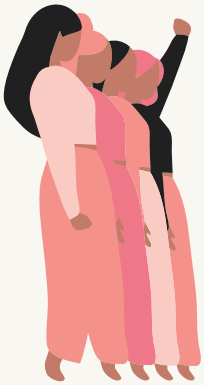
Des comités dynamiques

Notre volonté de bâtir une gouvernance participative, transparente et ancrée dans l'intelligence collective.

Comité	Mandat	Composition
Financement	Réfléchir et planifier la diversification des revenus et la pérennité financière	2 Administratrices 1 Bénévole Direction
Ressources humaines	Réviser la Politique de gestion des ressources humaines	2 Administratrices 1 Employée Direction
Révision des règlements généraux	Actualiser les règlements généraux	2 Administratrices Direction
Lac-à-l'épaule	Préparer un moment de réflexion stratégique et collectif entre les administratrices, direction et équipe	1 Administratrice 1 Employée Direction

NOS PREMIÈRES FOIS

L'année 2025-2026 a été porteuse de renouveau pour La Parolière.



Des visages familiers ont quitté, laissant place à une **équipe renouvelée**, riche de sa diversité et de la complémentarité de ses expertises. Au-delà du changement de personnes, c'est une **restructuration en profondeur des ressources humaines** qui a été amorcée. Cette démarche vise à **mieux répondre aux besoins des femmes et à nous reconnecter avec les fondements de notre mission et de l'action communautaire autonome (ACA)**.

RESSOURCES HUMAINES

Ligne du temps

2024

Mai
Arrivée de Mylène à la direction

Juin
Départ de Christine à la direction

Juillet
Abolition du poste d'intervenante en art-thérapie
Départ d'Ariane

Juillet
Abolition du poste d'intervenante en mouvements somatiques
Départ d'Élise

Juillet
Arrivée de Marian - Intervenante

Septembre
Arrivée de Marie-Claude - Intervenante

Octobre
Ouverture du nouveau poste de coordination
Arrivée de Marysol

Octobre
Départ en congé de Sophia - Intervenante

Décembre
Arrivée de Karina - Intervenante en remplacement de Sophia

Décembre
Abolition du poste de secrétaire-réceptionniste
Départ de Julie

2025

Janvier
Ouverture du poste d'intervenante de milieu
Arrivée de Lindzy

Mars
Départ de Karina - Intervenante en remplacement de Sophia

RESSOURCES HUMAINES

Une coordination au cœur de l'action

Nous avons rapatrié divers mandats auparavant confiés à l'externe pour créer un **poste de coordonnatrice**.

La coordonnatrice est responsable de:

- la coordination du milieu de vie
- la programmation des activités
- la gestion des bénévoles
- les communications

Une intervenante de milieu à l'écoute des besoins

Afin d'assurer une continuité dans nos interventions, un **poste pivot** a été créé, soit celui d'**intervenante de milieu**.

L'intervenante de milieu est responsable de:

- offrir un accueil personnalisé
- créer des liens avec les membres
- animer le milieu de vie

De **nouveaux rôles** permettant une meilleure cohérence dans nos actions, une connaissance fine du terrain et une **collaboration renforcée au sein de l'équipe**.

Une équipe complète, une énergie nouvelle

Tous les postes ont été pourvus, et nous avons aujourd'hui une **équipe complète et engagée, qui insuffle une nouvelle énergie à La Parolière.**

Ces changements structurels ont demandé de l'énergie, de l'accompagnement et une grande capacité d'adaptation. Autant de qualités dont notre équipe a su faire preuve avec brio tout au long de l'année.

BÉNÉVOLES

Le bénévolat est au cœur de notre mission et représente une force motrice essentielle dans la réalisation de nos activités. Cette année encore, **l'engagement de nos bénévoles a fait toute la différence.**

Au total, 41 bénévoles ont réalisé **2 969 heures**.
C'est l'équivalent de 85 postes à temps plein!

Heures de bénévolat par activité	Printemps 2024	Automne 2024	Hiver 2025	Total
Activités de créativité	10	43,5	38	91,5
Entretien		23,5	2	25,5
Animation d'activités et cuisine	64	200	211	475
Laine pour la bedaine	250	250		500
Friperie	232,5	131		363,5
Conseil d'administration	560	642	310	1 512
Autres			1,5	1,5

SERVICES D'INTERVENTION

Une approche repensée de l'intervention

Afin d'adopter une **approche davantage ancrée dans le milieu de vie**, nous avons fait le choix d'abolir le poste de secrétaire-réceptionniste pour le remplacer par un poste d'intervenante de milieu. Ce changement permet de:

Offrir un accueil adapté

aux réalités des femmes qui se présentent ou contactent La Parolière

Mieux évaluer les besoins

dès le premier contact

Offrir un service d'intervention ponctuel et informel

directement intégré au milieu de vie

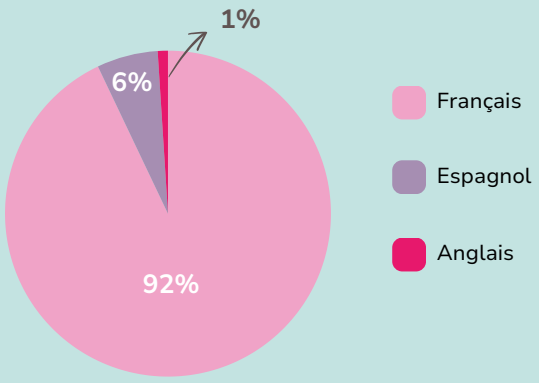
Accessibilité renforcée

En 2024-2025, La Parolière a fait un **choix audacieux** : retirer les frais liés au service d'intervention individuelle. Bien que cela représente une perte de revenus, cette décision s'inscrit pleinement dans notre mission et assure une **accessibilité financière totale à toutes les femmes.**

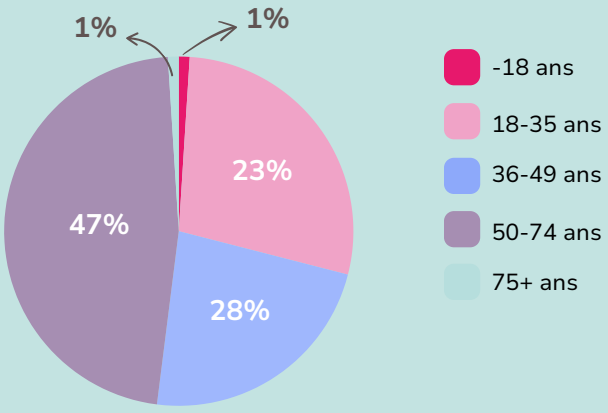
Portrait des demandes d'aide individuelle

SERVICES MULTILINGUES

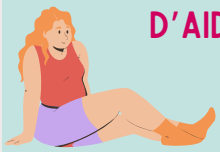
Nous offrons désormais le service d**'aide individuelle en français, espagnol et anglais.** Ceci reflète notre volonté d'adapter nos services aux diversité culturelles et linguistiques de notre communauté.



ÂGE DES PARTICIPANTES



NOMBRE DE DEMANDES D'AIDE INDIVIDUELLE



244

SERVICES D'INTERVENTION

Harmonisation des pratiques

En parallèle, nous avons procédé à une **révision de la politique du service d'aide individuelle**, afin de mieux baliser et harmoniser les pratiques d'intervention. Cette démarche vise à assurer une **cohérence dans l'accompagnement offert**, tout en respectant les besoins spécifiques de chaque femme.

Déploiement de l'intervention par le groupe

L'année 2024-2025 a également marqué le déploiement de l'**intervention par le groupe**, un projet élaboré l'année précédente. Cette **approche complémentaire** permet de répondre aux besoins de certaines femmes pour qui le groupe constitue un **espace collectif d'expression, de soutien et de transformation.**

Nous avons même eu l'opportunité d'aller donner une série d'ateliers à des femmes du quartier d'Ascot, plus précisément chez Famille Espoir.

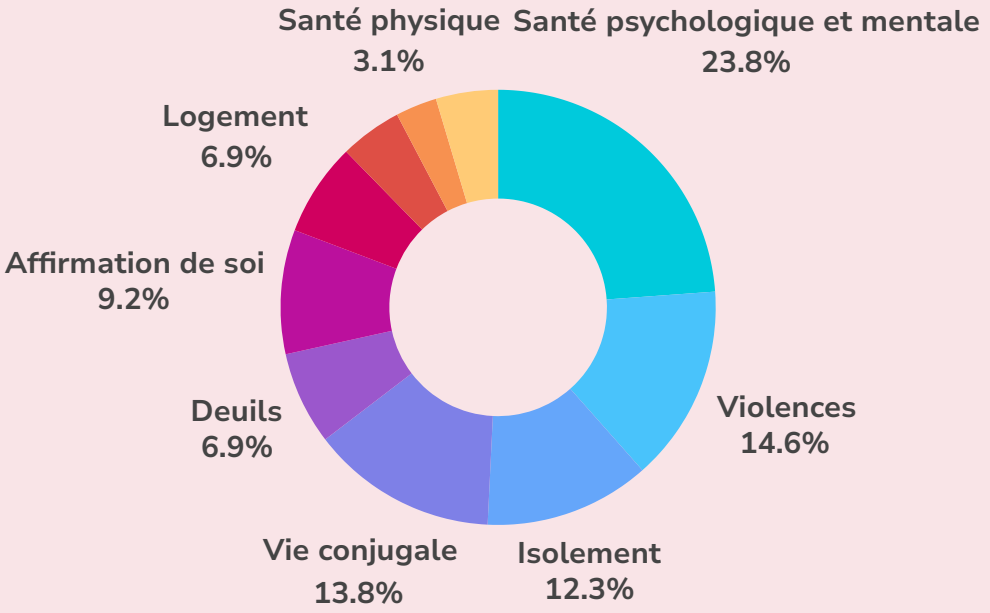
Réorientation de certains services

Enfin, nous avons **mis fin aux services individuels de mouvement somatique et d'art-thérapie**. Bien que nous reconnaissions leur valeur, ces services ne s'inscrivaient pas pleinement dans notre mission et réduisaient notre capacité à offrir un service au plus grand nombre et de mettre nos ressources au service du collectif. Cette réorientation nous permet de:

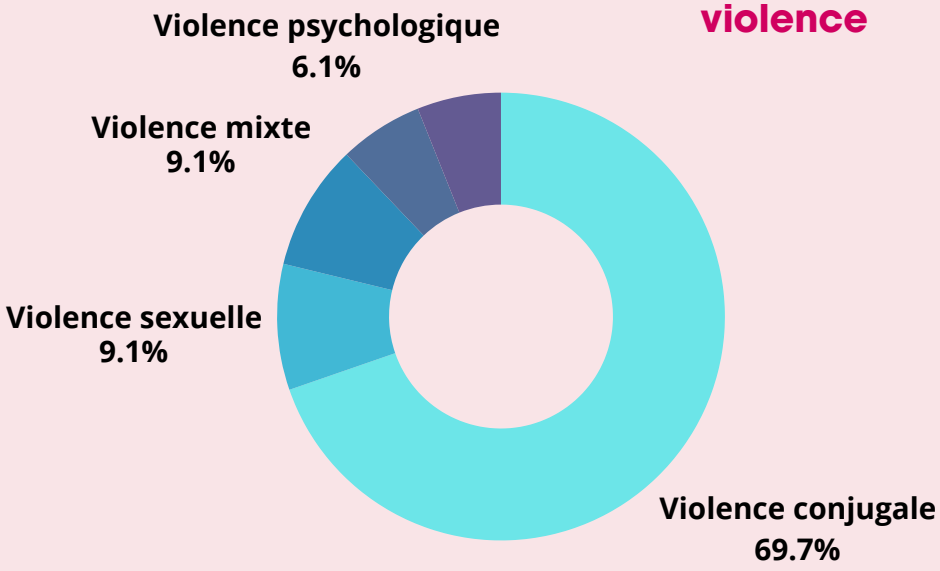
- **concentrer nos ressources sur une offre généraliste plus accessible**
- **renforcer notre volet de sensibilisation et d'éducation populaire, essentiel à notre ancrage dans l'action communautaire autonome**

SERVICES D'INTERVENTION

Motifs des demandes d'aide

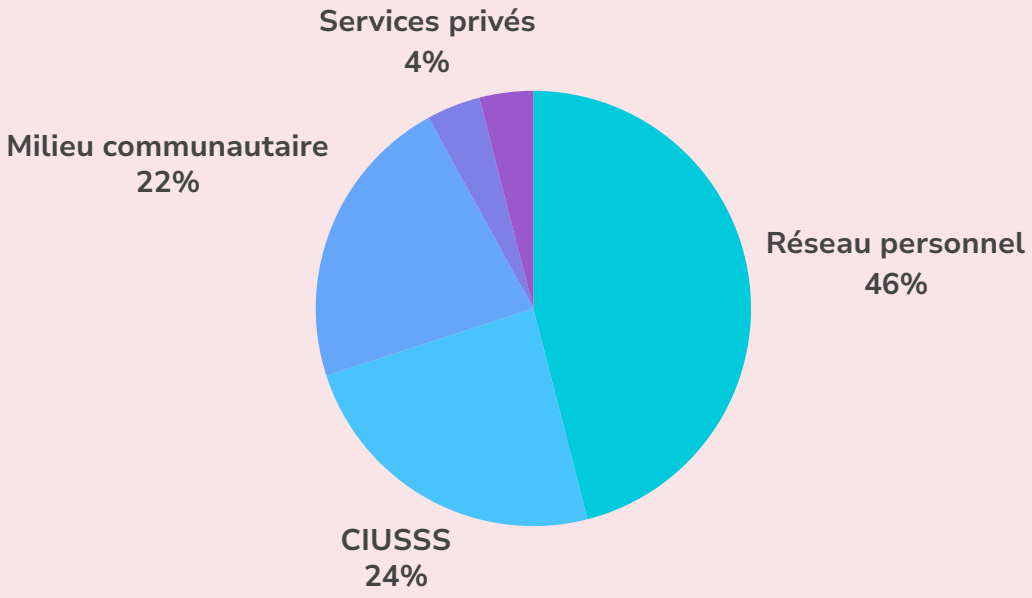


Détails - Types de violence

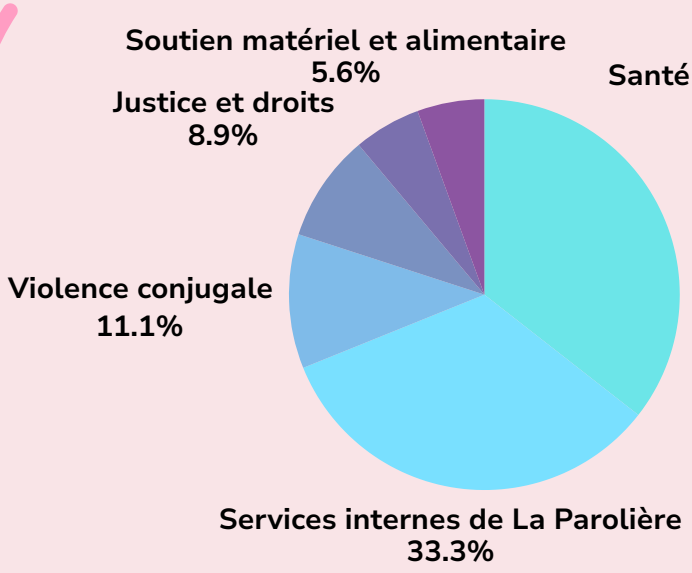


SERVICES D'INTERVENTION

Provenance des références



Type de services vers lesquels nous référons



Santé mentale et services psychosociaux
35.6%

Milieux vers lesquels nous référons

CIUSSS 38%

Milieu communautaire 62%

SERVICES D'INTERVENTION

Évaluation du service d'aide individuelle

Au cours des rencontres, je me suis sentie :

Accueillie	Écoutée	Comprise dans mon vécu	Respectée dans mon rythme
100%	100%	100%	100%

Je recommanderais le service à d'autres femmes

Oui 100%

Les rencontres ont répondu à mes besoins

Oui 100%

MILIEU DE VIE

L'entrée en fonction de la coordonnatrice et de l'intervenante de milieu a été déterminante dans notre volonté de créer un espace où chaque femme s'approprie la maison, un lieu qui lui appartient à elle aussi.

Un espace partagé et inclusif

Au rez-de-chaussée, **les espaces sont désormais ouverts à toutes.** Il n'y a plus de zones exclusivement réservées à l'équipe. Ce choix a été motivé par le désir de favoriser des **rapports horizontaux et égalitaires**, en plus de réduire l'écart des privilèges liés aux rôles et statuts. Ce changement peut sembler anodin, mais il a un **impact profond sur la dynamique de la maison et sur la place des membres dans notre organisation.**

Nous avons réussi à faire de La Parolière une **maison vivante, un lieu où fleurissent les liens, où les femmes partagent rires, idées et moments de joie, tout comme ceux de vulnérabilité, dans un espace de sororité.**

NOMBRE DE FEMMES DIFFÉRENTES AYANT PARTICIPÉ À NOS SERVICES ET ACTIVITÉS

320

MILIEU DE VIE

Activités maison, par, pour et avec les femmes

En plus de la programmation régulière, nous avons mis de l'avant des activités maison, plus informelles, qui permettent à l'équipe d'**être en lien direct avec les femmes et de proposer des moments spontanés, chaleureux et adaptés aux besoins.**

Nous valorisons les **activités animées par les bénévoles** qui ne demandent qu'à partager leurs savoirs et talents. Cette année, **20 bénévoles** ont animé des activités.

C'est pour nous une façon de :

- **Renforcer les capacités des femmes**
- **Favoriser l'implication citoyenne**
- **Mettre en valeur le potentiel de chacune**
- **Offrir des activités financièrement accessibles à toutes**

ACTIVITÉS DU MILIEU DE VIE

Activités	Événements	Personnes rejointes	Activités	Événements	Personnes rejointes
Apprivoiser la ménopause	4	3	Journal créatif	1	2
Aquarelle	12	16	Journée des centres des femmes	1	6
aROCHEmoi un sourire	2	10	La bulle des mamans	4	4
Café-rencontre	5	10	L'héritage des sorcières	1	21
Cinéma causerie avec Équijustice	1	10	Portraits des femmes inspirantes	1	20
Collage créatif	2	5	Pour le plaisir de crocheter	10	7
Coloriage de mandalas	1	4	Pour le plaisir de lire	8	8
Court-métrage Après-coups	2	3	Pour le plaisir de tricoter	24	18
Création d'un mandala	1	7	Pour le plaisir d'écrire	11	14
Création d'une boule d'ambre	2	10	Soupe du mois	8	24
Dîner à La Grande Table	1	10	Souper de Noël	1	27
Espace cœur	26	32	Souper végé du mois	2	18
Exposition FCCE	1	14	Semaine de la santé mentale	1	21
Exprimer sa créativité par les arts	6	7	Stimuler les 4 hormones du bonheur	1	17
Initiation à la création sonore	1	7	Tableau d'abondance	3	8

PROGRAMMATION

Cette année encore, nous avons offert une programmation diversifiée afin de permettre aux participantes de développer des compétences, se rencontrer entre femmes et apprendre les unes des autres.
Près de 25 activités différentes ont été proposées.

Chaque début de session, un lancement est organisé afin de présenter en détail les activités offertes, rencontrer les animatrices et débuter les inscriptions.

Activités	Événements	Personnes rejointes	Activités	Événements	Personnes rejointes
Art clownesque	4	9	Femmes rivières	3	13
Art thérapie	5	8	Initiation au théâtre	6	9
Astuces pour mieux dormir	5	7	J'apprends la comm. relationnelle	8	16
Autodéfense	6	9	Je pense donc j'écris	6	8
Automassage	20	12	Je pratique la comm. relationnelle	8	11
Chorale	6	7	Les mudras, yoga des doigts	3	13
Comprendre et gérer l'anxiété	9	8	L'oasis relationnelle	8	10
Dansez, créez, osez	7	10	Mouvements doux	27	9
Découvrir et libérer sa voix	1	8	Vivre le deuil en transparence	2	9
Développement personnel	8	7	Yoga nidra	10	6
Exploration de soi par la danse	7	6	Yoga sur chaise	12	14
Exploration de soir par l'art	2	5			

1 500 copies du dépliant par session distribuées à **152 endroits différents**

RESSOURCES MATÉRIELLES

L'année 2024-2025 a été marquée par une série d'améliorations matérielles et numériques visant à moderniser nos outils, optimiser nos processus internes et rendre nos espaces plus accueillants et accessibles.

Virage numérique et gestion documentaire

- Acquisition d'un ordinateur pour chaque travailleuse
- Attribution d'une adresse courriel professionnelle à chacune
- Début de l'implantation d'un système de gestion des contacts
- Migration de la gestion documentaire vers SharePoint
- Élaboration d'un plan d'archivage

Ces actions facilitent l'**application de la Loi 25** et renforcent la rigueur de notre gestion interne.

Réaménagement des espaces

Afin de faire de La Parolière un **lieu accueillant, accessible et adapté aux besoins du plus grand nombre**, plusieurs changements ont été réalisés :

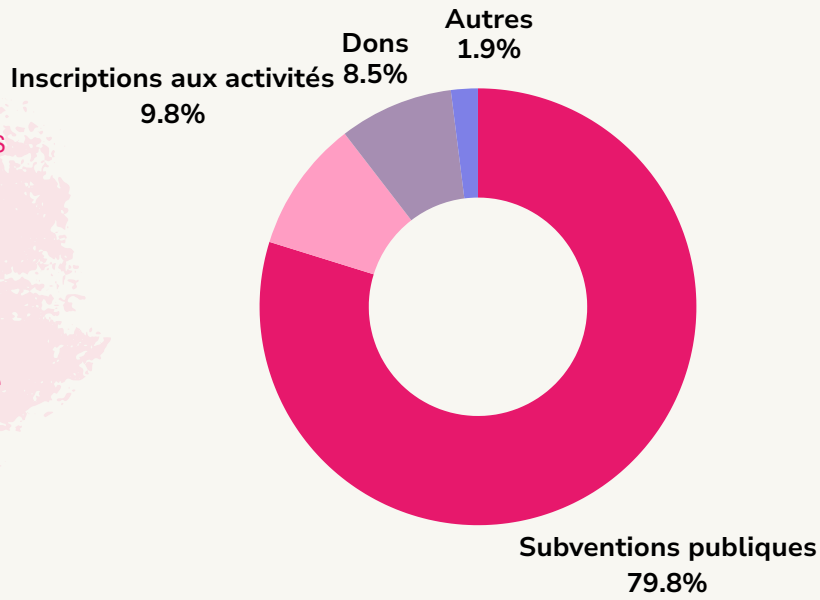
- Relocalisation des **bureaux administratifs au 2e étage**, libérant ainsi de l'espace au rez-de-chaussée pour les membres
- Création d'un **bureau partagé d'intervention au rez-de-chaussée, qui est aussi accessible aux femmes à mobilité réduite ou ayant besoin d'un moment de calme**
- Aménagement d'un **espace dédié aux familles**, avec du matériel pour les jeunes enfants, permettant aux femmes de venir accompagnées
- Réaménagement de la salle à manger dans un autre local, libérant ainsi **plus d'espaces pour les activités et services aux membres**
- Mise à disposition de **matériel de créativité libre-service** dans le salon
- Acquisition d'un téléviseur, permettant la diffusion de contenu audiovisuel au rez-de-chaussée

RESSOURCES FINANCIÈRES

Financement

Le financement demeure un **enjeu de taille** pour nous qui souhaitons **réaliser pleinement notre mission** et r**épondre adéquatement aux besoins des femmes**, le tout en **offrant à l'équipe de travail des conditions d'emploi décentes**.

Cette année encore, nous avons pu compter sur le soutien financier de **Santé Québec** – Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) – mission globale, de **Centraide Estrie** et de la **Ville de Sherbrooke.**



Ces contributions sont essentielles à l'actualisation de notre mission, mais elles **demeurent largement insuffisantes** pour nous permettre de réaliser l'ensemble de cette dernière. **La demande dépasse notre capacité** à répondre aux besoins. Qui plus est, l'**augmentation du coût de la vie a des répercussions importantes sur notre capacité à offrir nos services.**

L'indexation des subventions n'ayant pas été en adéquation avec l'augmentation réelle du coût de la vie, nous avons dû **faire autant avec l'équivalent de moins de ressources financières.** Nous avons donc dû redoubler d'efforts pour **trouver des sources de financement complémentaires**, ce qui a engendré un investissement important de notre précieux temps en recherche de financement.

Nous tenons à souligner l'apport généreux de la **Fondation 5e Élément**, ainsi que celui de **nombreuses personnes donatrices**, dont la contribution est précieuse et profondément appréciée.

RESSOURCES FINANCIÈRES

Autofinancement

La **Friperie** demeure une activité de financement importante, mobilisant plusieurs bénévoles et générant des revenus d'appoint essentiels à la réalisation de nos activités.

Cette année, **deux éditions** de la Friperie ont été tenues, permettant d'amasser **un total de 3 645 $**.

Nous avons également organisé la **première édition de « De la laine pour se remplir la bedaine »**, une activité chaleureuse et créative, sous forme de 4@6, où ont été mis en vente des bas, peluches et châles tricotés et crochetés par nos talentueuses tricoteuses et crocheteuses bénévoles.

Cet événement a permis de recueillir
1 200$ pour la tenue des soupers végétariens

FORMATION

La formation ouvre les possibilité de développement et d'innovation dans nos pratiques. Voici les formations offertes à l'équipe et aux bénévoles.

Formations	Bénévoles	Bénévoles C.A.	Équipe intervention	Équipe administration
Les règlements généraux - un outil démocratique ROC Estrie				♥
Politique salariale - un outil à la portée des organismes ROC Estrie				♥
Reddition de comptes PSOC et ACA ROC Estrie				♥
Équité, diversité et inclusion 101 Ville de Sherbrooke	♥	♥	♥	♥
Diversité de genre et les identités trans et non-binaires TransEstrie			♥	♥
Microsoft 365 Cégep de Shebrooke				♥
Cyberviolence Regroupement des maison pour femmes victimes de violence conjugale			♥	
Outil d'évaluation PEVC (protection des enfants en contexte de violence conjugale) Institut PEVC			♥	
Deuils et traumas: favoriser la croissance post-traumatique, Brigitte Lavoie			♥	
Repérer la personne vulnérable au suicide et appliquer les mesures de protection requises JEVI				♥
Prévenir le suicide auprès des personnes de 14 ans et plus - Susciter l'espoir et estimer le danger JEVI			♥	
Siéger au Conseil d'administration en contexte d'action communautaire autonome ROC Estrie		♥		
Démystifier les États financiers - lecture et analyse ROC Estrie		♥		

CONCERTATION

La Parolière contribue activement aux dynamiques de concertation locale et régionale en participant aux instances suivantes :

- Corporation de développement communautaire (CDC) de Sherbrooke
- Regroupement des organismes communautaires (ROC) de l'Estrie
- Table de concertation en violence conjugale Estrie
- Table de concertation intersectorielle en violence sexuelle
- ConcertAction Femmes Estrie (CAFE)
- Comité régional sur la santé et le bien-être des femmes

La concertation est un levier essentiel pour renforcer les solidarités, partager les expertises et défendre collectivement les droits des femmes. Elle permet de créer des ponts entre les milieux communautaires, institutionnels et politiques, afin d'agir de manière plus cohérente et structurante.

VISIBILITÉ

Tout au long de l'année, La Parolière s'est impliquée activement dans la communauté pour faire connaître ses services, tisser des liens et défendre les droits des femmes.

Endroit visité	Personnes touchées
AFEAS St-Denis-de-Brompton	30
Centre de formation 24-Juin	150
CIUSSS de l'Estrie et CHUS	70
Consultation : Plan d'action en santé et bien-être des femmes	35
Rencontre des partenaires Ascot en Santé	20
Visite de la ministre Biron : Plan d'action sur l'accès à l'avortement	20
Voisinage en fête et Ascot en Santé	150
Total	**485**

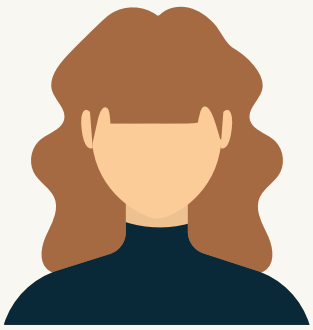
TÉMOIGNAGES

Recueillis lors de l'atelier *Pour le plaisir d'écrire*

La Parolière est devenue un refuge pour moi. Un endroit pour me sortir vivante et acceptée. Ici mes mots sont écoutés sans être analysés, puis jugés. Le centre m'a permis de m'élever et de me voir comme une belle femme forte et intelligente à nouveau. Ici, le sentiment d'impuissance se transforme en force et en qualité. Ici, je peux m'aimer sans l'attente d'être validée. Car ces femmes m'ont montré que je suis plus que l'ombre de moi-même.

C. Austen

Nous avons vécu la dernière année avec une nouvelle équipe que je trouve super! Voilà le pourquoi des petites attentions que nous pouvons apprécier, eau, café et collations. La mission de se sentir chez nous est atteinte. Une maison qui fait du bien à vivre. Nous pouvons accueillir tous les outils reçus et même les partager. Être la preuve vivante qu'il fait bon vivre à La Parolière.



Étincelle Bleue

Plus je passe du temps ici et plus je me sens chez moi. Un deuxième chez-moi, ce n'est pas peu dire. Je ne me sens plus seule. J'ai maintenant un point d'ancrage. La compagnie de chacune des femmes me nourrit, m'apprend, me fait rire, pleurer ou réfléchir. Ce nouveau chez moi est rempli de femmes qui me ressemblent, qui comme moi, aiment dire et parler des vraies choses ou souhaitent développer cet aspect. Je ne me sens pas comme une extra-terrestre ici, je me sens <normale>. Simplement une humaine qui vit plein d'émotions et de situations agréables ou non. J'apprends à m'accueillir dans toutes ces couleurs d'émotions.

Cristal

Toutes ces petites attentions si appréciées! Il y a de l'eau sur la table et même du thé glacé! La boîte de Kleenex, toujours présente dans chaque pièce, les biscuits et collations toujours là, disponibles pour nous. Ces petits riens prennent toute leur importance lors de nos ateliers.

Catou

217, rue Belvédère Nord - Sherbrooke QC - J1H 5W2
819-569-0140
info@laparoliere.org