

PRÉSENTÉ AUX MEMBRES  
DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE  
À MONT-JOLI LE 5 JUIN 2024

2023-2024



# RAPPORT D'ACTIVITÉS



CENTRE FEMMES DE LA MITIS

## Table des matières

---

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Table des matières</b>  | <b>1</b>  |
| <b>La mission</b>  | <b>3</b>  |
| <b>Mot de l'équipe</b>   | <b>3</b>  |
| <b>Rapport annuel du conseil d'administration 2023-2024</b>                          | <b>4</b>  |
| <b>Orientations et priorités 2023-2024</b>   | <b>5</b>  |
| <b>Mise en contexte</b>  | <b>6</b>  |
| Une multitude de projets de développement en cours                                   | 6         |
| Financement (une année d'apprentissage et de diversification)                        | 7         |
| <b>Vie associative</b>   | <b>10</b> |
| L'équipe des travailleuses   | 10        |
| Le conseil d'administration  | 11        |
| Vie démocratique   | 12        |
| <b>Offre de services</b>   | <b>13</b> |
| Interventions individuelles  | 15        |
| Rôles de nos intervenantes   | 16        |
| Sujets fréquemment abordés lors des rencontres                                       | 16        |
| Groupes de soutien   | 17        |
| Antidote 1 : une quête d'identité  | 17        |
| Stress et anxiété avec Michèle St-Denis  | 17        |
| Milieu de vie  | 18        |
| Activités  | 19        |
| Tableau sommaire   | 20        |
| Atelier d'éducation à la sexualité dans les écoles (relations saines et égalitaires) | 22        |
| Friperie du bonheur  | 23        |
| Groupe d'achats alimentaire  | 23        |
| <b>Mobilisation et visibilité</b>  | <b>24</b> |
| Journée nationale des Centre femmes  | 24        |
| Les 12 jours d'action contre les violences genrées                                   | 25        |
| Journée internationale des droits des femmes 2024                                    | 25        |
| <b>Projet</b>  | <b>26</b> |
| Changer, pour + d'égalité  | 26        |
| <b>Implication bénévole</b>  | <b>28</b> |
| <b>Promotion, diffusion et représentation</b>  | <b>28</b> |
| Télévision de La Mitis, Station de radio et autres diffuseurs                        | 28        |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Les lieux de concertation</b>                      | <b>29</b> |
| Local   | 30        |
| Régional  | 30        |
| Provincial  | 30        |
| <b>Réunions d'équipe</b>                              | <b>31</b> |
| <b>Formations reçues</b>                              | <b>31</b> |
| <b>Orientations et priorités 2024-2025</b>            | <b>32</b> |
| <b>Devenir membre</b>                                 | <b>32</b> |
| <b>Le Centre femmes de La Mitis est membre de ...</b> | <b>32</b> |

## **La mission**

Le Centre femmes de La Mitis contribue à l'amélioration des conditions de vie de toutes les personnes s'identifiant comme femmes en favorisant leur autonomie sociale, financière et affective. Son équipe de travailleuses accompagne, informe et outille celles-ci par le biais des activités éducatives qu'elle propose, des services d'aide individuelle qu'elle offre et des actions collectives qu'elle soutient et organise.

## **Mot de l'équipe**

L'année 2023-24 a été un moment de stabilité et de fleurissement pour notre organisme. En effet, toutes ensemble (conseil d'administration, membres, bénévoles et travailleuses) nous avons récolté les fruits de nos dernières années de développement collectif et pu profiter au maximum de leurs bienfaits. En ce sens, ce sont les derniers volets ajoutés à nos services, la grande contribution de nos bénévoles, le retour de certains de nos groupes de soutien, la solidarité renouvelée dans la création de nouveaux liens entre nos nombreuses nouvelles membres et les anciennes, qui ont su bonifier le potentiel de notre organisation.

Cette année, plus que jamais, nos volets d'activités ont été rendus possible grâce à la précieuse collaboration de nos nombreux partenaires financiers. En fait, la recherche de la diversification de notre financement et la création de nouveaux liens d'association apportent des possibilités complémentaires à notre financement à la mission en santé et services sociaux. Ceux-ci ont également permis la réalisation de projet (implication des femmes en politique municipale, groupe d'achats alimentaires pour les femmes, etc.) et, par le fait même, contribué au rayonnement de notre organisme dans notre communauté.

Cette année, nous avons eu la chance d'avoir une équipe complète et mobilisée pour répondre aux besoins spécifiques des femmes de La Mitis. Les espaces de

milieux de vie sont plus vivants que jamais et incarnent bien l'esprit du centre femmes qui se veut un lieu de rencontre et de sororité.

## **Rapport annuel du conseil d'administration 2023-2024**

Bonjour à toutes,

Le Centre femmes de La Mitis existe depuis plus de 20 ans pour les femmes de la communauté, et nous sommes fières, en tant que CA, du travail parcouru au cours des dernières années. Voici donc un résumé des activités vécues au centre femmes au cours de l'année 2023-2024.

Le conseil d'administration du centre femmes est composé de sept personnes et s'est réuni à sept reprises au cours de l'année 2023-2024. Aucun poste n'a été vacant au cours de la dernière année, ce qui démontre une bonne mobilisation des administratrices.

Cette année, nous nous sommes concentrées autour du financement des activités du centre femmes, ainsi que sur les moyens à mettre en place pour rejoindre un plus grand nombre de femmes de La Mitis. Une journée d'orientation a aussi été tenue en janvier, animée par Vinciane Cousin, afin de réfléchir ensemble sur diverses étapes à mettre en place pour continuer à faire rayonner le centre femmes et à répondre aux nouveaux besoins des femmes de notre communauté.

Afin d'atteindre les objectifs visés par le centre femmes, nous avons travaillé très fort afin de consolider les services offerts actuellement. La Friperie du bonheur, le groupe d'achats de produits alimentaires, les ateliers culinaires ont pu se maintenir encore cette année grâce au travail effectué pour assurer une diversification des sources de financement. Pour nous, la gratuité des services est une priorité et se retrouve au centre de nos réflexions. Nous terminons l'année en très bonne santé financière et c'est une excellente nouvelle pour vous aussi, les membres !

Certaines d'entre vous ont pu remarquer que nous avons pu voir de nombreux nouveaux visages se joindrent aux anciennes membres dans les différents services offerts par le centre.

Les administratrices sont heureuses de voir que les efforts faits pour renouveler les services portent fruits, et ce vent de changement est très motivant pour continuer à travailler au développement du centre.

Je tiens à remercier mes collègues administratrices, les travailleuses ainsi que toutes les bénévoles et les membres du centre qui ont contribué de près ou de loin, à faire du centre un lieu où nous nous sentons bien, tout simplement !

***Noëlla Migneault***

Administratrice - Représentante des membres

## **Orientations et priorités 2023-2024**

1. Renforcer les capacités de l'organisme en développant de nouvelles compétences et stratégies en lien avec le financement et, ce, en mettant en œuvre le projet "Au cœur de notre mission, le partenariat et la collaboration".
2. Dans une démarche de consultation des membres, revoir et actualiser le visuel de l'organisme.
3. Travailler à offrir et à pérenniser le groupe d'achats de produits alimentaires et les ateliers de cuisine offerts aux femmes.
4. Élaborer et mettre en œuvre un plan de communication afin de joindre de nouvelles femmes et, ainsi, mieux faire connaître nos services sur le territoire.
5. Créer des espaces de formation et de co-développement afin d'actualiser les services d'intervention et d'accompagnement individuel des femmes qui fréquentent l'organisme.

6. Déployer les nouveaux services d'accompagnement en interruption volontaire de grossesse.
7. Développer des ateliers d'expression créative et corporelle afin de permettre aux participantes de se rencontrer dans des espaces de bien-être et de connaissance de soi qui favorisent la reprise de pouvoir.
8. Offrir une lunette d'analyse éco-féministe à travers les différents volets de services offerts par le centre (alimentaire, ateliers créatifs, friperie, etc.).
9. Offrir aux membres du centre des ateliers visant l'amélioration des compétences de communication au sein des relations interpersonnelles.
10. Investir temps et énergie à la Table régionale des centres de femmes du Bas-Saint-Laurent afin de consolider la base de notre réseau féministe régional et provincial.

## **Mise en contexte**

### ***Une multitude de projets de développement en cours***

Tel que mentionné précédemment, le centre femmes a été très créatif afin de diversifier ses sources de financement cette année afin de répondre aux différents besoins des femmes de La Mitis. Un projet de Femmes et Égalité des Genres Canada a permis de soutenir les femmes impliquées dans les lieux municipaux et sensibiliser les élues et les hommes dans des postes de pouvoirs à des comportements et attitudes qui soutiennent l'égalité. Un autre projet du même bailleur de fonds a permis de travailler au renforcement des capacités en recherche de financements et en soutien au bon développement de la nouvelle structure de co-coordination. La Croix-Rouge Canadienne a aussi investi dans une subvention qui a permis de travailler à la reconstruction et au renforcement de la structure bénévole. Ces différents projets ont permis au centre d'accroître sa visibilité dans la communauté, tout en solidifiant sa base afin d'être plus agile devant les nouvelles réalités des femmes et du milieu communautaire.

La recherche de financement a aussi permis de maintenir l'ajout des services alimentaires pour les femmes, dont le groupe d'achats et les ateliers culinaires qui sont fort appréciés des femmes et qui permettent de répondre aux besoins de nos nouvelles membres.

L'année en cours a également vu le retour en force des groupes de soutien portant sur différents thèmes. Ces espaces d'échanges et de solidarité sont précieux pour les Mitissiennes.

### ***Financement (une année d'apprentissage et de diversification)***

Par l'intermédiaire du Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC), le Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) est notre principal bailleur de fonds. Le MSSS finance la mission globale des organismes communautaires oeuvrant dans le secteur de la santé et des services sociaux. Le taux d'indexation appliqué à la subvention pour l'année 2023-2024 était de 3,7%. De plus, un montant supplémentaire récurrent de 12 361\$ nous permet dorénavant de mieux remplir notre mission malgré l'augmentation du coût de la vie. Cette hausse reste néanmoins bien en deçà des revendications du milieu communautaire pour les organismes classifiés "milieu de vie" comme le nôtre.

Le centre s'est aussi vu accorder une subvention non récurrente du CISSS BSL de 1837 \$, visant à le soutenir dans son offre d'accompagnement des femmes victimes de violence conjugale. Cet argent supplémentaire contribue à permettre aux femmes de retrouver un chez-soi sécurisant. Nous avons notamment assisté quelques femmes dans des démarches d'urgence et de déménagement grâce à ces fonds.

Dans le cadre de l'Accord Canada-Québec concernant les refuges pour femmes et les organismes d'aide aux victimes de violences sexuelles et de violence conjugale, nous avons encore des montants disponibles afin de soutenir les femmes dans la période post-pandémique et le contexte d'augmentation fulgurant du coût de la vie.

Ainsi, nous avons réservé un montant de 33 936\$ pour cette année et avons obtenu une prolongation jusqu'en mai 2024 pour utiliser la totalité des sommes versées initialement. Cette aide financière nous sert à poursuivre les activités visant à briser l'isolement des femmes et à amoindrir la détresse psychologique. De plus, elle nous permet en partie de couvrir les salaires d'animatrice de groupe de soutien ainsi que celui de notre collègue contractuelle. L'offre de service du centre se voit ainsi grandement bonifiée et permet de répondre aux demandes croissantes.

Par le biais de plusieurs sources (député.es, fondation d'ASTOUS, etc.), nous avons fait le choix de conserver et nourrir le poste budgétaire, appelé Fonds santé d'urgence. Ce poste nous permet de répondre en partie aux besoins en santé qui ne sont pas couverts par des programmes sociaux tels que la RAMQ ou des assurances privés et qui demande donc aux personnes à faibles revenus d'assumer des frais supplémentaires importants qui sont essentiels à leurs conditions. Ces besoins sont de plus en plus grands et nombreux chez les personnes accompagnées de notre territoire et exacerbe énormément les enjeux liés à l'accroissement de la précarité financière des femmes. Cette année uniquement, nous avons versé en totalité un montant de 5 624\$ afin de soutenir les femmes dans la réponse à leurs besoins de base en santé (ex: examen de la vue spécialisé, prothèses dentaires, médicaments, etc.)

Ensuite, nous avons reçu une autre tranche de subvention de FEGC (Femmes et Égalité des genres Canada), d'un montant de 49 862\$, dans le cadre d'un appel de projet pour la relance féministe. Cette somme a permis de poursuivre le projet déposé par le centre femmes qui avait débuté en janvier 2022 visant à mieux soutenir les femmes élues au palier municipal lors des élections de 2022. Marie-Claude Joubert notre chargée de projet a mené à terme les objectifs de s'y rattachant

Un autre projet de renforcement des capacités a été financé par Femmes et Égalités des genres Canada (FEGC) pour lequel nous avons reçu 49 956\$. Le projet avait

pour objectif de travailler à fortifier l'organisme en diversifiant les sources de financement et en consolidant les différentes facettes de la culture collaborative mise en place au cours des dernières années. Comme on peut le constater dans la diversification de nos sources de revenus, ce projet était tout à fait en cohérence avec les objectifs menés par le conseil d'administration et l'équipe de travail au cours des derniers mois.

Toujours en renforcement des capacités, la Croix-Rouge Canadienne a accordé au Centre Femmes de La Mitis une subvention de 26 269,60\$. Ce projet a permis, entre autres, de former les bénévoles à l'approche féministe intersectionnelle, d'embaucher une consultante externe pour animer des journées d'équipe ainsi qu'une journée d'orientation avec les membres du conseil d'administration. Le financement de ce projet traverse l'année financière 2024 pour se terminer en juin. La première tranche du financement de 18 388,72\$ a été reçue alors que la fin du financement sera reçue lorsque le projet prendra fin.

La fondation de Mission inclusion a financé des ateliers culinaires pour les femmes âgées au montant 11 000 \$, un projet qui se terminera à la fin décembre 2024. Cet ajout à la programmation courante de l'organisme permet des ateliers de cuisine pour répondre à un besoin des femmes âgées qui nous partageaient leurs grandes difficultés à s'alimenter sainement dans un contexte d'augmentation du coût du panier d'épicerie.

Finalement, les femmes de La Mitis et leur famille ont pu profiter des avantages d'un groupe d'achats alimentaire par la prolongation du financement des Alliances pour la solidarité. Le montant de la prolongation financière s'est élevé à 20 669\$ cette année. Cette initiative de solidarité a permis de diminuer les impacts de l'augmentation du panier d'épicerie.

## **Vie associative**

### ***Cette année, le Centre femmes de La Mitis, c'est...***

- 87 membres actives
- 4 travailleuses permanentes
- 1 travailleuse contractuelle
- 1 chargée de projet
- 3 stagiaires
- 7 membres du conseil d'administration
- 15 bénévoles actives
- 23 bénévoles spécifique groupe d'achats

### ***L'équipe des travailleuses***

Cette année, l'équipe était composée de :

- Héloïse Robert, au poste de co-coordonnatrice/ intervenante psychosociale
- Isabelle Gallant, au poste de co-coordonnatrice/ agente sociopolitique
- Marianne Poirier au poste de co-coordonnatrice/intervenante communautaire
- Yoni Bélanger au poste d'intervenante sociale (responsable du groupe d'achats et du volet alimentaire)
- Julie Ouellet, au poste d'agente de soutien administratif et animatrice
- Marie-Claude Joubert, chargée de projet (pour deux projets financés par *Femmes et Égalité des genres Canada*)
- Laurie Beaupré, stagiaire affectée au projet de renforcement des capacités (FEGC) dans le cadre de son baccalauréat en psychosociologie
- Émilie Lévesque, stagiaire en soutien à l'événement du 8 mars
- Martine Rioux, stagiaire d'observation dans le cadre de l'AEC en travail social du Cégep de Baie-Comeau



*Marianne, Héloïse, Julie, Isabelle  
Yoni et Marie-Claude*

### **Le conseil d'administration**

Le conseil d'administration est composé de sept femmes:



- Marie-Josée Ross, présidente
- Guylaine Saindon, administratrice
- Héloïse Robert, représentante des travailleuses
- Noëlla Migneault, secrétaire-trésorière, représentante des participantes
- Karine Berthelette, vice-présidente
- Ga tane Lessard, administratrice, représentante des participantes

→ Christine Bédard, administratrice



Une partie du conseil d'administration et de l'équipe de travail lors de la journée d'orientation en janvier 2024

### ***Vie démocratique***

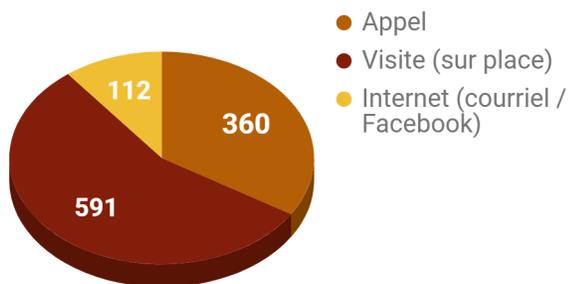
Comme à notre habitude, le conseil d'administration et l'équipe de travail du Centre femme de La Mitis souhaite offrir des services aux membres qui soient le plus cohérents possible avec les besoins du milieu. Pour ce faire, nous nous assurons une grande transparence dans les choix qui modulent l'offre de services et, bien sûr, nous consultons les participantes à plusieurs reprises durant l'année par l'entremise de sondages, de consultation des membres sur des sujets spécifiques (cette année: offre d'activités de la programmation, nouvelle image du logo à venir), ou simplement en ouvrant des discussions dans le milieu de vie. Ces démarches importantes nous permettent également de valider la satisfaction de toutes, en temps réel et de s'ajuster tout en respectant les orientations et priorités fixées en début d'année. Nous avons également tenu notre assemblée générale annuelle en présentiel le 6 juin dernier. Cet exercice démocratique est un espace essentiel à la

transmission d'informations auprès de nos membres. Les administratrices du conseil d'administration qui veillent au bon fonctionnement de notre organisme ainsi qu'à sa saine gestion, se sont rencontrées à 7 reprises.

## **Offre de services**

Cette année, nous remarquons une stabilité au niveau du nombre de demandes qui avaient grandement augmenté l'année dernière. En effet, nous avons reçu un total de **1 063 demandes** en 2023-2024. Cette affluence s'explique par une stabilité dans

### **Nature des contacts**



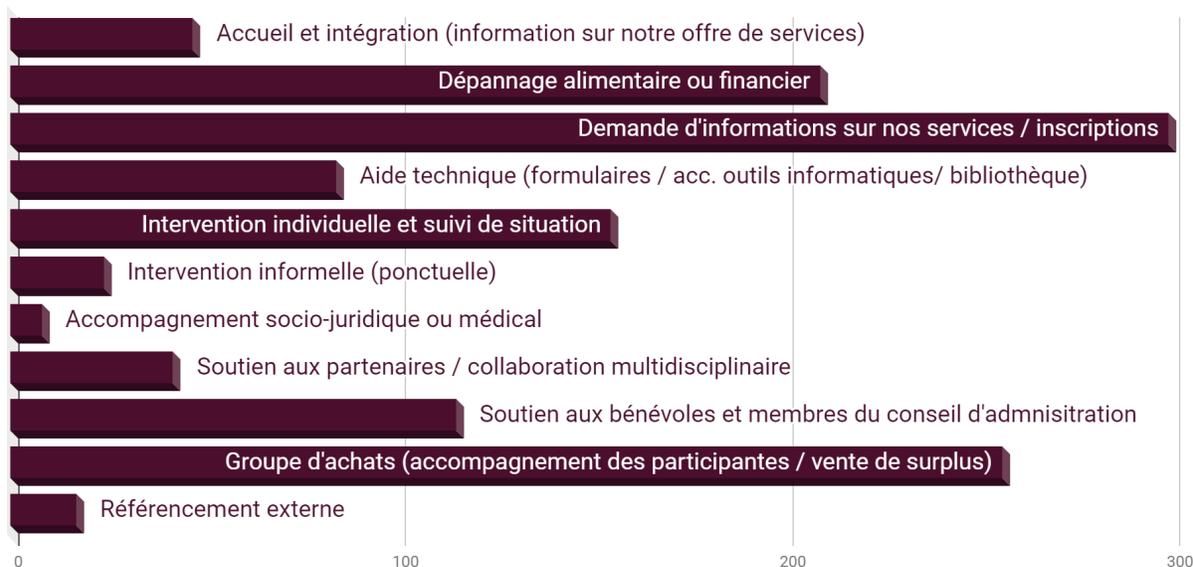
l'offre de services ainsi qu'une réponse en cohérence avec les besoins ciblés dans notre communauté. Toutefois, on constate une grande augmentation de la fréquentation de notre espace de milieu de vie, lors des ateliers ainsi que des présences à toutes les activités, notamment lors des groupes de soutien.

Nous sommes donc en mesure d'évaluer que les nouveaux services mis en place durant les deux dernières années prennent tout leur sens (friperie/dépannage, groupes d'achats). En effet, l'augmentation des préoccupations en lien avec l'appauvrissement important chez les femmes ainsi que plusieurs impacts liés à l'inflation et à la crise du logement se poursuivent.

C'est pourquoi nous avons ardemment travaillé à pérenniser ces activités qui permettent encore mieux la réalisation de notre mission de base qui est de contribuer à l'amélioration des conditions de vie des femmes en favorisant leur autonomie sociale, financière et affective.

Dans les deux prochains tableaux, nous pouvons voir que les besoins des femmes

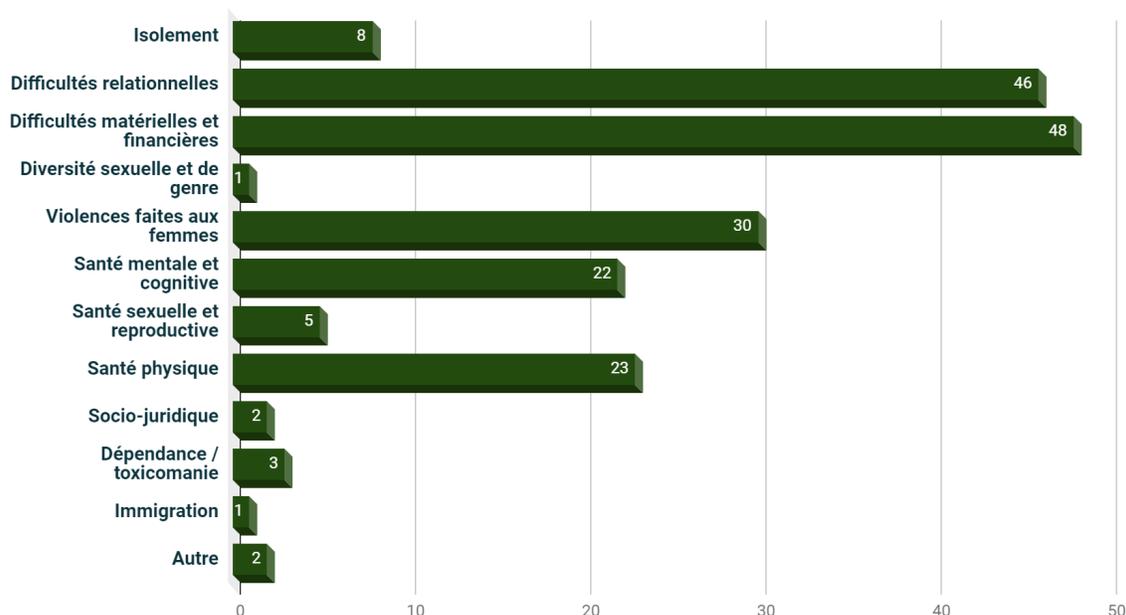
### Type d'interventions / accompagnements offerts



pour cette année étaient directement en lien avec les crises systémiques (logement, pauvreté). En effet, les difficultés matérielles et financières ainsi que les problèmes relationnels et les enjeux de violences faites aux femmes étaient très présents et préoccupants lors de nos rencontres. Nous avons pu observer que plusieurs personnes semblent avoir des besoins grandissants au niveau de l'acquisition ou du maintien des capacités à entrer en relation, ce qui pourrait être attribuable aux conséquences post-pandémiques. Aussi, nous pensons que les grands stress vécus par les individus augmentent l'effritement du tissu social de plus en plus. Cependant, depuis le retour en grand nombre des participantes aux activités, et le retour d'un mode de vie plus régulier, nous constatons une réduction de l'isolement vécu par les femmes.

Voici un portrait des demandes d'accompagnement au cours de l'année.

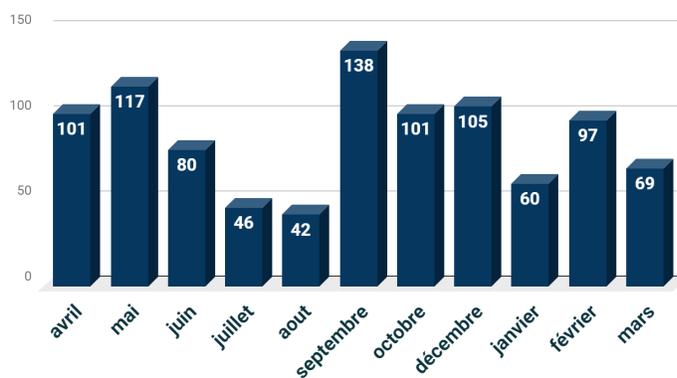
### Enjeux abordés lors des interventions / accompagnements



### Interventions individuelles

Le volet d'intervention psychosociale/accompagnement au Centre femmes de La Mitis fait toujours l'objet d'une part importante des demandes reçues. Il s'agit de rencontres individuelles, confidentielles et gratuites qui ont lieu sur une base volontaire. La durée des rencontres est

Demandes d'accompagnements / interventions par mois



d'approximativement une heure (selon le besoin de la personne rencontrée). Nous ne faisons pas de prise de notes évolutives et ne créons pas de dossiers écrits (sauf exception). Nos accompagnements sont de courte durée et ont pour objectif premier d'aider les personnes accompagnées à fixer leurs objectifs de cheminement

personnel ainsi que d'assurer un référencement vers nos autres services ou ceux offerts par la communauté.

### Rôles de nos intervenantes

- À l'aide de l'approche féministe intersectionnelle et de santé globale, amener la personne à reconnecter avec ses forces et ses capacités qui la soutiendront dans son cheminement;
- Fournir des informations qui permettront à la personne de faire ses propres choix, libres et éclairés;
- En fonction des enjeux ciblés, accompagner la personne dans un échéancier réaliste qui convient à son rythme.
- Acquérir des outils qui contribueront à la reprise de pouvoir sur sa vie.

### Sujets fréquemment abordés lors des rencontres

- Santé mentale et cognitive
- Équilibre de vie
- Charge mentale et émotionnelle
- Proche aidance
- Conciliation travail / famille / implication / vie personnelle
- Sexualité saine et santé reproductive
- Violences faites aux femmes (notamment: conjugale, post-séparation ou envers les aînées)
- Relations amicales et familiales
- Précarité financière
- Défense des droits

## **Groupes de soutien**

### Antidote 1 : une quête d'identité

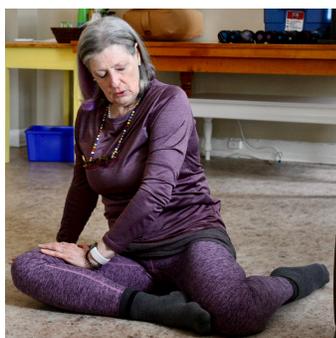
Les groupes Antidote font depuis plusieurs années la renommé de l'intervention de groupe dans les centres de femme du Québec et avec raison. En effet, ces groupes ont maintenant fait la preuve à travers plusieurs générations de femmes de leurs impacts dans l'empouvoirement de celle-ci et la force de la déconstruction des stéréotypes genrés sur leur bien-être. Le tout se déroule dans une démarche collective, le respect de la confidentialité et du rythme de



chacune. Le principal thème abordé dans *Antidote 1: une quête d'identité* est celui de l'estime de soi. La démarche vise à amorcer une réflexion pour aider les participantes à s'aimer elles-mêmes, à s'affirmer davantage et adéquatement. Nous les invitons à amorcer des réflexions qui leur permettront éventuellement d'être en mesure de nommer leurs besoins et de mieux y répondre.

Cette année, une cohorte de fin de journée/soirée a permis à 11 participantes de vivre en l'expérience d'une démarche d'introspection et de croissance personnelle qui s'échelonne sur 10 rencontres tout en conciliant travail/famille/implication. Ces groupes sont maintenant animés par Héloïse, notre intervenante psychosociale et nous visons à former d'autres membres de notre équipe dans les prochaines années afin de les maintenir.

### Stress et anxiété avec Michèle St-Denis



Cette année nous avons eu la chance d'avoir accès au financement de la part des fonds des Éclaireurs. Cette table de concertation a été mise sur pied lors de la pandémie afin de mettre en place des projets qui ont pour but de

sensibiliser la population aux enjeux de santé mentale, ainsi que d'offrir des ateliers et des activités en lien avec cette thématique. C'est grâce à ce financement que nous avons pu donner accès à 8 femmes fréquentant le centre, accès à un groupe de 8 rencontres portant sur le stress et l'anxiété. De plus, les participantes ont eu la chance de profiter de rencontres individuelles avec la formatrice en début et en fin de parcours. Ce dernier fût donné par Michèle St-Denis, une psychologue et professeure de yoga, installée à Rimouski depuis quelques années, et ayant été active dans les milieux féministes à Montréal et aux alentours, dans le passé. C'est par l'entremise de notions théoriques, d'exercices de yoga et de méditation que les femmes participantes au groupe ont pu s'outiller pour une meilleure reprise de pouvoir sur leur santé mentale. Nous avons également eu la chance d'avoir accès à ce financement pour un groupe au printemps 2024. Le financement inclut également l'achat de matériel de yoga, tel que des tapis, des traversins, des blocs, ainsi que des balles de yoga. Nous avons dorénavant accès à ce matériel et pourront l'utiliser dans l'avenir pour d'autres projets de ce type avec les participantes de l'organisme.

### ***Milieu de vie***

Le milieu de vie a fourmillé de vie et d'action au cours de la dernière année. Ce lieu d'appartenance, de rencontre et de partage est l'endroit idéal pour créer des liens, briser l'isolement et, souvent, partager quelques éclats de rire. Les femmes qui fréquentent le milieu de vie ont pu créer des liens entre elles et, parfois même, de belles amitiés qui continuent à s'épanouir à l'extérieur du centre.

Le dernier jeudi de chaque mois, le centre a maintenu une formule *toast-café* pour permettre aux femmes de déjeuner ensemble dans la convivialité, tout en offrant du soutien à celles dont la fin de mois est plus difficile.

Ce furent des espaces précieux de rencontres et d'échanges pour les participantes, puisque 85 milieux de vie se sont tenus cette année, pour un total de 790

présences, comparativement à 490 l'année dernière. Ces statistiques démontrent bien la hausse de participation des femmes à ces milieux de vie, et l'importance que ces espaces ont pour briser l'isolement et créer des liens significatifs.

Nous avons également collaboré avec quelques organismes pour des milieux de vie spéciaux. Tout d'abord, en décembre dernier, nous avons offert un milieu de vie spécial aux femmes issues de l'immigration et habitant dans La Mitis. Avec la collaboration d'AIBSL (Accueil et intégration Bas-St-Laurent), c'est 5 femmes que nous avons pu accueillir afin qu'elles puissent avoir un espace où partager leur expérience, et où nous leur avons présenté les services du centre. Une intervenante de La Débrouille est également venue lors d'un de nos milieux de vie de décembre afin de discuter des problématiques un peu plus spécifiques des violences entre partenaires intimes pour les femmes et personnes trans vieillissantes.

Lors du milieu de vie du 6 novembre, nous avons eu le plaisir d'accueillir les deux créateur.ice.s du balado "ToutEs ou pantoute" qui traitent d'enjeux féministes et qui était en résidence de création au CLAC Mitis pour la semaine. Elles ont pu nous présenter quelques extraits de leur balado et venir s'inspirer du centre pour nourrir leurs réflexions dans leur processus de création de la semaine.

Les milieux de vie sont plus vivants que jamais et les femmes peuvent y emprunter des livres dans la bibliothèque féministe et aussi utiliser les services de la friperie gratuites.

### ***Activités***

Dans le but d'informer, d'outiller et d'accompagner les femmes dans leur cheminement de vie, le centre offre des activités diversifiées qui visent à répondre aux besoins exprimés par celles-ci. Afin d'avoir une offre d'activités qui correspond aux besoins des femmes, le centre recueille les suggestions à partir de questionnaires, d'une boîte à suggestions et de consultations directes auprès des membres. De plus, les femmes rencontrées individuellement sont invitées à joindre

des groupes de soutien ou à participer à des ateliers en lien avec les besoins exprimés.

Cette année, nous avons eu la chance d'offrir l'expérience d'animation d'ateliers à 3 membres actives. Tout d'abord, Laury et Line Perron ont animé un mini-groupe sur le bonheur de 5 rencontres, et Claudette Gagnon a animé un atelier sur les trucs et astuces pour économiser sur les différentes factures. Nous remercions ces participantes pour leurs désirs de s'impliquer au centre.

Nous avons pu également compter sur la participation d'AIBSL (Accueil et Intégration Bas-Saint-Laurent) ainsi que de l'agente en immigration de la MRC de La Mitis afin de venir co-animer une discussion à la suite de la projection du documentaire *Briser le code*. Nous avons pu créer des échanges visant à initier une discussion sur nos biais inconscients et la déconstruction de nos préjugés face aux divers parcours des personnes issues de l'immigration, et les personnes que la société racise.

### Tableau sommaire

| Types d'activité                     | Détails   | Nombre de rencontres | Présences                              |
|--------------------------------------|---|----------------------|--|
| <b>Lancement de la programmation</b> | Une au printemps, une à l'automne                       | 2                    | 23 (printemps)<br>28 (automne) =<br>51 |
| <b>Ateliers</b>                      | Atelier "Anti-gaspi"                                    | 1                    | 11                                     |
|                                      | Atelier d'informations avec Services Canada             | 1                    | 13                                     |
|                                      | Visio-conférence sur la grossophobie avec Édith Bernier | 1                    | 6                                      |
|                                      | Atelier sur l'équité menstruelle                        | 1                    | 9                                      |
|                                      | Visite en épicerie                                      | 1                    | 11                                     |
|                                      | Atelier d'art dramatique                                | 1                    | 11                                     |

|                                |  |    |    |
|--------------------------------|--|----|----|
|                                | "Comment en obtenir plus avec votre argent" (animé par une membre)       | 1  | 10 |
|                                | Atelier sur les saines relations, avec La Débrouille                     | 1  | 15 |
|                                | Atelier expression corporelle  | 1  | 12 |
| <b>Groupes</b>                 | Antidote 1   | 10 | 90 |
|                                | Mini-groupe "Entre nous je cultive mon bonheur" (animé par deux membres) | 4  | 36 |
|                                | Stress et anxiété avec Michèle St-Denis                                  | 11 | 88 |
| <b>Activités extérieures</b>   | Marche au Parc du Ruisseau Lebrun  | 1  | 12 |
|                                | Pique-Nique au Parc du Ruisseau Lebrun                                   | 1  | 10 |
|                                | Sortie à la plage de Ste-Luce  | 1  | 10 |
| <b>Projections</b>             | Série "Maid"   | 2  | 3  |
|                                | Documentaire "Renaître"  | 1  | 10 |
|                                | Documentaire "Le mur invisible"  | 1  | 10 |
|                                | Documentaire "Briser le code"  | 1  | 12 |
| <b>Les ateliers culinaires</b> | Rouleaux de printemps et leurs sauces                                    | 5  | 20 |
|                                | Cuisine indienne   | 7  | 40 |
|                                | Cuisine mexicaine  | 6  | 35 |
| <b>Formations bénévoles</b>    | Formation de base sur la vie du Centre                                   | 1  | 8  |
|                                | Formation "Premiers soins en santé mentale" par Les Éclaireurs           | 1  | 9  |
| <b>Déjeuner Dauphines</b>      | 1 en novembre  | 1  | 12 |

|  |   |           |            |
|--|---|-----------|------------|
| <b>Club de lecture</b>                                 | "La fille d'elle-même"  | 1         | 7          |
|  | "À boutte ; une exploration de nos fatigues ordinaires"   | 1         | 8          |
| <b>Activités de Noël</b>                               | Brunch de Noël au Colombien   | 1         | 37         |
|  | Projection d'un film de Noël  | 1         | 16         |
| <b>Activités de mobilisation et de sensibilisation</b> | Journée nationale des Centre de femmes (Octobre)  | 1         | 30         |
|  | 12 jours d'action contre les violences genrées, projection du documentaire "Plus jamais silencieuses" | 1         | 14         |
|  | 8 mars 2024 - Ça gronde!  | 1         | 55         |
| <b>Totaux</b>  |   | <b>72</b> | <b>721</b> |

### ***Atelier d'éducation à la sexualité dans les écoles (relations saines et égalitaires)***

Cette année, en collaboration avec les milieux d'enseignement sur notre territoire nous avons poursuivi notre objectif de mieux faire connaître nos services auprès des jeunes ainsi que de contribuer à la sensibilisation en matière de relation saine. Pour ce faire, notre équipe a offert un atelier sur les relations égalitaires à cinq groupes d'élèves de l'École du Mistral, un groupe de l'école secondaire de Metis Beach ainsi qu'un groupe au centre de formation des Adultes de Mont-Joli. Portant le titre: « Question d'équilibre! », l'atelier a pour but de réfléchir sur les relations en général, tant amicales que familiales ou amoureuses. Durant celui-ci, nous abordons la question suivante: comment établir et maintenir des relations qui sont significatives? Les ateliers ont permis des échanges riches et l'exploration des différents facteurs pouvant influencer positivement ou négativement les relations. Cet atelier se termine également sur une présentation des ressources disponibles pour les jeunes dans la région afin d'établir un filet de protection.

### ***Friperie du bonheur***

Le service de coin friperie gratuite pour les femmes est toujours aussi populaire auprès des participantes du centre femmes, et bénéficient encore généreusement des dons de la communauté. Cette initiative incarne bien les valeurs écoféministes du centre et ne pourrait fonctionner sans la précieuse contribution des bénévoles du centre qui participent au tri des vêtements de manière ponctuelle. Cette initiative de solidarité locale permet aussi de donner accès à certaines femmes à des vêtements de qualité gratuitement.

### ***Groupe d'achats alimentaire***

Pour la deuxième année, nous avons poursuivi le projet de groupe d'achat alimentaire pour rendre accessible des aliments secs abordables pour contrer l'inflation qui perdure dans le milieu de l'alimentation. Grâce à ce projet, financé par les Alliances pour la solidarité et l'inclusion sociale, nous avons organisé 4 commandes d'aliments en gros formats durant l'année, que nous avons ensuite divisés à l'aide de 25 bénévoles. Le projet touche directement les membres actives du centre femmes qui peuvent faire des commandes, mais qui peuvent aussi acheter les surplus directement au centre grâce à notre épicerie solidaire. De plus, nous avons pu rejoindre d'autres femmes de La Mitis qui ne connaissaient pas le centre femmes, permettant d'avoir un meilleur pouvoir d'achat tout offrant au centre un beau rayonnement dans la communauté.

En 2023-2024, c'est un total de 60 femmes et leur famille qui ont eu accès à près d'une centaine de choix d'aliments à faible coût. Grâce notamment au bouche à oreille, nous pouvons remarquer une augmentation de la participation au groupe d'achat passant de 30 commandes au printemps 2023 à 50 commandes au printemps 2024, ce qui démontre bien le succès de ce projet mobilisateur.

## **Mobilisation et visibilité**

Chaque année le centre se donne la mission d'offrir quelques activités de mobilisation et de visibilité afin de faire connaître ses services, de sensibiliser et d'éduquer la population autour des enjeux féministes. Cette année, ce sont trois activités qui ont eu lieu dans La Mitis, plus spécifiquement à Mont-Joli.

### ***Journée nationale des Centre femmes***

C'est sous la thématique "Ensemble enrayons les violences" que la Journée nationale des Centres de femmes a eu lieu cette année, le mardi 3 octobre. Elle avait pour but de faire reconnaître le travail des centres de femmes sur les enjeux qu'apportent diverses formes de violences que vivent les femmes encore aujourd'hui.



Pour cette édition, nous avons opté pour une activité portes ouvertes du centre où la population était invitée à venir connaître nos services, en apprendre davantage sur toutes les facettes du travail quotidien des travailleuses, ainsi qu'en apprendre davantage sur le travail fait sur les enjeux des violences. Une formule 15h à 19h a été choisie afin de permettre à un plus grand nombre de personnes de se joindre à l'activité. Un petit goûter a été offert et une présentation sur Elsie Reford a été faite par une membre du centre femmes qui est chargée de la condition féminine au sein du syndicat de la fonction publique du Québec.

En tout, c'est une trentaine de participant.e.s qui ont pris part à cette activité, où nous avons pu voir de nouveaux visages, et donc faire connaître le centre à plus de personnes.

## ***Les 12 jours d'action contre les violences genrées***



Les 12 jours d'action contre les violences genrées se déroulent à chaque année entre le 25 novembre et le 6 décembre, pour souligner les féminicides de la Polytechnique et sensibiliser la population sur les violences fondées sur le genre. Cette année, nous nous sommes jointes au comité élargie qui inclut nos partenaires de La Débrouille, maison d'hébergement pour femmes et personnes trans vivant de la violence entre partenaires intimes et leurs enfants, et le CALACS de l'Est du Bas-St-Laurent (Centre d'Aide et de Lutte contre les Agressions à Caractère Sexuel). Le Centre femmes a participé à divers volets de l'organisation (montage de la programmation, communiqué de presse, entrevue radio, affichage) et a tenu une soirée de projection et discussion au Château Landry de Mont-Joli, le jeudi 30 novembre en soirée. C'est le documentaire "Plus jamais silencieuses", de Caroline Pierret Pirson, qui a été présenté. Celui-ci traite principalement des différentes formes de violences vécues par les femmes et personnes trans dans les espaces publics, les milieux de travail, entre partenaires intimes, etc. Nous avons eu la chance d'avoir la présence de la réalisatrice par la plateforme ZOOM et de s'entretenir avec elle afin qu'elle puisse échanger sur sa démarche de création et sur l'importance de traiter de cette thématique, encore en 2024. Nous avons également participé à quelques activités organisées par nos collègues féministes de Rimouski.

## ***Journée internationale des droits des femmes 2024***

**« Ça gronde ! »**



Pour la Journée internationale des droits des femmes cette année, nous avons opté pour une soirée festive! La thématique de cette année "Ça gronde" nous a inspiré afin de canaliser notre colère, notre feu et notre désespoir, parfois, en joie militante! La soirée a été un franc succès où nous avons pu offrir un buffet, un drink spécial thématique et plusieurs activités. Nous avons tenu un kiosque de fabrication de bannière au slogan "Ça gronde ; Notre feu peut tout changer" que nous avons exposé sur la galerie arrière du centre, ainsi qu'un kiosque de fabrication de macarons militants, où nous avons mis à disposition du matériel de collage. Une de nos stagiaires nous a grandement aidé dans la mise sur pied de l'événement et d'un bingo féministe qui a animé la fin de la soirée. Ce dernier a pu permettre au public d'en apprendre davantage sur quelques faits de l'actualité en lien avec les luttes féministes. Quelques prix étaient également à gagner lors de ce bingo féministe! Merci à nos commanditaires!



Plusieurs membres du centre ont participé à la soirée, mais nous avons eu la chance de rencontrer de nouvelles personnes de la population mitissienne et de rencontrer des membres des familles de nos membres.

Bannière exposée au Centre femmes suite à l'événement

## **Projet**

### ***Changer, pour + d'égalité***

Amorcé en janvier 2022, le Projet « Changer, pour + d'égalité » s'est terminé ce printemps. Dans un premier temps, 13 des 16 municipalités de La Mitis ont reçu la visite de notre chargée de projet, Marie-Claude Joubert, et ont complété des questionnaires concernant le climat de travail au sein du conseil, la structure de

travail et la communication avec la population, 6 formations ont aussi été offertes, certaines animées par des travailleuses du centre, et d'autres par des personnes-ressources de l'externe. Une des formations a été donnée à deux groupes différents, alors qu'une autre a eu lieu trois fois. La plupart de ces ateliers avait pour but d'outiller les femmes qui s'impliquent dans leur communauté, mais l'un d'entre eux s'adressait à leurs alliés masculins exclusivement, et un autre était ouvert à toutes et tous.

En tout, ce sont 31 membres d'un conseil municipal ou personnes à l'emploi d'une municipalité de La Mitis qui ont assisté à une ou plusieurs formations au cours du projet. Les participants et participantes venaient de ces 9 municipalités: Grand-Métis, Les Hauteurs, Métis-sur-Mer, Mont-Joli, Price, Sainte-Angèle, Sainte-Flavie, Sainte-Luce et la MRC de La Mitis. 30 autres personnes ont aussi assisté à ces formations: 10 citoyennes de La Mitis impliquées dans la communauté, et 20 membres d'un conseil municipal ou personnes impliquées au Bas-Saint-Laurent ailleurs que dans La Mitis. Nos formations ont donc outillé un grand total de 61 personnes!

De magnifiques affiches et autocollants féministes, dont l'objectif est de sensibiliser la population à certaines thématiques féministes, ont aussi été créés, en collaboration avec l'artiste Ezeckiel Saulnier-Meloche (@alternance.soleil.nuages). Ce matériel a été distribué à celles et ceux qui ont participé au projet, de même qu'à nos partenaires de La Mitis et d'ailleurs au Bas-Saint-Laurent. Même si le projet n'a pas provoqué les changements systémiques qu'il visait au départ, nous sommes heureuses du chemin parcouru. De ces 26 mois, nous pensons qu'il faut surtout retenir la prise de conscience et les démarches entreprises par certaines; les changements de pratique mineurs mais réels; les échanges d'information entre participantes; le partage d'expériences, de vécus; l'évacuation du trop-plein entre femmes; les belles rencontres, et les beaux témoignages d'hommes alliés.

Maintenant, il faut réfléchir à de nouvelles façons de soutenir les femmes qui œuvrent au sein de nos municipalités. La situation progresse, mais le travail est loin d'être terminé!

## **Implication bénévole**

Durant la dernière année, nous avons pu consolider notre banque de bénévoles et mieux les former et les orienter grâce aux formations que nous avons pu offrir, et aux rencontres individuelles pour s'assurer que les besoins d'implications du centre cadre bien avec les intérêts, les disponibilités et les énergies des bénévoles. C'est un total de 279 heures qui ont été offertes à l'organisme, et ce, toutes formes d'implications confondues. 15 bénévoles actives s'impliquent dans les différents volets du centre, et 23 membres du groupe d'achats donnent de leur temps, plus spécifiquement pour l'ensachage des denrées alimentaires.

Le centre tient à remercier toutes les bénévoles généreuses et talentueuses derrière ses statistiques.

Sans elle, le Centre femmes de La Mitis ne serait pas aussi dynamique et rassembleur.



## **Promotion, diffusion et représentation**

### ***Télévision de La Mitis, Station de radio et autres diffuseurs***

Afin de faire la promotion de nos activités par le biais de médias traditionnels, nous avons fait appel à TVMitis ainsi qu'à la radio locale, FLO 96,5 pour quelques entrevues. Nous avons également été de passage à l'émission du matin de

Radio-Canada afin de parler des activités entourant les 12 jours d'action contre les violences genrées, avec une de nos collègues de La Débrouille. Une entrevue a également été réalisée pour la Journée internationale des droits des femmes à la radio locale. Pour ce qui est de TVMitis, nous avons fait quelques entrevues pour les différentes programmations, ainsi que pour la promotion de notre groupe d'achats et de nos activités de mobilisation et de sensibilisation.

Nous avons également eu la chance d'accueillir une équipe de tournage de l'agence Ambassade située à Rimouski afin de faire un court documentaire sur l'expérience du Centre femmes de La Mitis à travers la lunette d'une participante, et d'une travailleuse. C'est une de nos membres actives qui a pris part au jeu ; Line Perron et qui a généreusement ouvert la porte de sa maison pour que l'équipe de tournage puisse connaître son parcours de vie, et comment le centre femmes a influencé ce dernier. Pour ce qui est de la travailleuse, c'est Marianne Poirier qui s'est prêtée au jeu et qui a eu la chance de partager son expérience au sein de l'organisme. L'équipe de tournage a également suivi Line dans quelques-unes de ses activités au centre, ce qui a permis de faire comprendre un peu mieux au public l'ambiance d'un centre de femmes. L'agence a généreusement réalisé une courte capsule d'une trentaine de secondes que nous pouvons utiliser afin de promouvoir nos services.

De plus, Marie-Claude Joubert qui a agit à titre de chargée de projet pour Changer pour + d'égalité, a pu faire une série de 7 entrevues afin de parler de différentes thématiques et activités en lien avec les femmes dans les sphères de pouvoir et d'influence.

## **Les lieux de concertation**

Par le biais des plateformes de visioconférence, en alternance avec le présentiel, plusieurs rencontres de concertation ont eu lieu cette année. En effet, la fréquentation de ces lieux de collaboration multidisciplinaire privilégiés ont permis

cette année encore de mieux collaborer avec les autres services du milieu, mais aussi de faire avancer la cause féministe et la justice sociale au Bas-Saint-Laurent.

### **Local**

| <b>Nom de la concertation</b> | <b>Nombre de rencontres</b> |
|-------------------------------|-----------------------------|
| Projet Les Éclaireurs         | 3                           |
| COSMOSS                       | 2                           |

### **Régional**

| <b>Nom de la concertation</b>  | <b>Nombre de rencontres</b> |
|--|-----------------------------|
| Table de concertation des centres de femmes du BSL   | 9                           |
| Table de concertation des groupes de femmes BSL (TCGFBSL) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comité interruption de grossesse</li> <li>• Comité dossiers chauds</li> </ul> | 4<br>3<br>3                 |
| Table régionale des organismes communautaires du BSL (TROC)  | 2                           |

### **Provincial**

| <b>Nom de la concertation</b>                   | <b>Nombre de rencontres</b> |
|---|-----------------------------|
| L'R des centres de femmes (AGA, AGE, webinaire) | 5                           |

## **Réunions d'équipe**

Les travailleuses se sont réunies une demi-journée, deux fois par mois, afin de veiller au bon fonctionnement du centre. Ces rencontres d'équipe permettent de partager de l'information en lien avec les différents lieux de concertation où le centre est représenté, de prendre des décisions pour le fonctionnement quotidien de l'organisme et de s'informer face aux différents sujets d'actualité en lien avec les enjeux féministes.

## **Formations reçues**

- Écriture inclusive ( par la coop La Raquette dans le cadre du colloque de La Débrouille)
- Formation interculturelle donnée par AIBSL (2 travailleuses)
- CSVC - Carrefour sécurité violence conjugale- intervention dans un processus de domination conjugale (2 travailleuses)
- Formation "Les bases de l'intervention féministe" de l'Institut de formation en matière de violences faites aux femmes de l'Ontario (1 travailleuse)
- Accompagnement à l'Interruption de grossesse -formation 3 jours (1 travailleuse)
- Formation défense des droits en interruption de grossesse (1 jour, 2 travailleuses)
- Premiers soins + RCR (2 travailleuses)
- Colloque de La Débrouille (4 travailleuses)
- Formation pour nos bénévoles "soins psychologiques" - 26 mars
- Formation Desjardins (services de paie Employeur D)
- Formation administration du régime de retraite des organismes communautaires et groupes de femmes du QC
- Formation sur les réalités des personnes LesboQueer en contexte de violence entre partenaires intimes (1 travailleuse)

## Orientations et priorités 2024-2025

1. Continuer à bâtir une communauté féministe inclusive, sororale, sécuritaire et intergénérationnelle.
2. Accroître la présence du centre sur l'ensemble du territoire de La Mitis et faire rayonner ses services.
3. Consolider notre réseau d'allié.e.s et de partenaires: ensemble pour soutenir les femmes et défendre leurs droits.
4. Consolider l'équipe de travail et la structure de co-coordination.

## Devenir membre

L'adhésion au Centre femmes de La Mitis est **gratuite** afin de permettre à un plus grand nombre de femmes d'avoir accès aux privilèges réservés aux membres tels que recevoir la programmation des activités ainsi que de participer à des activités spéciales. De plus, les membres peuvent prendre part à la vie démocratique du centre femmes en participant à l'Assemblée Générale Annuelle (AGA) et en votant pour les administratrices qui les représenteront au conseil d'administration. Être membre du Centre femmes de La Mitis signifie un engagement envers sa mission.

## Le Centre femmes de La Mitis est membre de ...

- L'R des centres de femmes du Québec (L'R) 
- Table de concertation des groupes de femmes du Bas-Saint-Laurent (TCGFBSL)
- Table régionale des organismes communautaires (TROC BSL)
- Le Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel de Rimouski (CALACS)

- La Débrouille (Maison d'aide et d'hébergement pour femmes et enfants victimes de violence conjugale, Rimouski)
- Le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF)
- Le Carrefour sécurité en violence conjugale (CSVC)
- La Table des centres femmes du Bas-Saint-Laurent
- TVMitis
- Fédération des femmes du Québec (FFQ)