

L'« ici et maintenant », pour créer des liens... tout naturellement!



Vous recevez notre bulletin au cœur de la semaine nationale de la santé mentale (du 1^{er} au 7 mai 2017), qui a pour thème **7 astuces pour se recharger**, dont la première est de **créer des liens** <http://www.acsmquebec.org/snsm.php>.

Selon la théorie polyvagale de l'engagement social et de la sécurité, mise de l'avant par le neuroscientifique Stephen Porges, nous sommes soit dans le « faire face au danger », soit dans le « relationnel ». C'est l'ici et maintenant, de façon toute naturelle. Nous aimons, soignons, travaillons, protégeons, défendons, survivons, nous nous reposons... et nous créons des liens.

Dans une perspective de santé relationnelle, **pour créer des liens**, nous devons être dans l'ici et maintenant, physiologiquement, neurologiquement et psychologiquement. Nous devons être présents à ce qui se passe maintenant, nous devons vivre pleinement le présent. Pour créer des liens, nous devons aussi **être relationnellement aptes à le faire**. Comme nous avons des yeux pour voir et des jambes pour marcher... pour relationner, nous devons aussi avoir un organe, que j'appelle le cordon relationnel. C'est une simple évidence!

Vous connaissez les expressions « cette personne vient me chercher » et « ne pas prendre personnel »? En psychologie, nous parlons de transfert ou de contre-transfert. Sous l'angle de la santé relationnelle, ces expressions indiquent nos propres blocages qui essaient de remonter à la conscience pour être enfin entendus et libérés. Des blocages qui sont à la source de l'état d'itinérance. Des blocages qui sont autant de grands ou de petits chocs post-traumatiques qui, non résolus, se sont accumulés depuis notre naissance jusqu'à paralyser notre cordon relationnel et nous figer dans la réalité du traumatisme. Des blocages qui, à divers niveaux, nous rendent inaptes à relationner et entravent notre capacité de s'engager socialement et de créer des liens.

Cette capacité, une fois désentravée par la conscience et la libération des blocages, permet de relationner de manière tout à fait fluide et naturelle, dans l'ici et maintenant, pour sortir de l'état d'itinérance ou le prévenir.

Alors pourquoi répondre par la colère à cette personne qui « vient me chercher »; qui, en réalité, vient me montrer mes propres blocages? Pourquoi tirer sur le messager?

Pourquoi ne pas plutôt la remercier de me ramener à moi-même, et accueillir ces blocages qui, pour être résolus et libérés, ont besoin d'abord d'être conscientisés? Alors – signe que mon cordon relationnel est enfin guéri –, je pourrai réintégrer l'« ici et maintenant », en toute santé relationnelle, et créer des liens, tout naturellement!

Léonie Couture, C.Q.
Fondatrice et directrice générale

À voir sur MATv

En mars dernier, Catherine Proulx-Lemay, notre dévouée et bien-aimée porte-parole, accordait une entrevue à l'émission *Montréalité*, sur MATv. Son propos : l'état d'itinérance au féminin et son engagement personnel pour contribuer à la cause de La rue des Femmes. Un témoignage authentique et touchant de vérité!



<http://matv.ca/montreal/mes-emissions/montrealite/videos/5353513072001>

Au Casino de Montréal, l'engagement, ce n'est pas un jeu!

Elle organise une activité de collecte de fonds pour La rue de Femmes depuis plus de 10 ans, minimum (elle ne se rappelle plus exactement). La cause des femmes brisées, blessées, elle l'a tatouée au cœur. Et à la voir aller, la Journée internationale de la femme – jour consacré à son activité-bénéfice – on sait que c'est du sérieux. Vous dire son énergie! Son enthousiasme! Sa passion!



Sous son impulsion, il y a **Sophie Deschênes**, préposée aux machines à sous, qui réservera deux semaines de ses vacances à confectionner 450 *cupcakes* et 24 *brownies*, et qui peindra un tableau à offrir en tirage.

Il y a Terry Santoro qui tricoter, durant des mois, des tuques et des foulards de toutes les couleurs, et Michel Brousseau, préposé aux machines à sous, qui tricoter, lui, des pantoufles (de style Converse!).



Il y a Marie-Christine Dessypris, du Cercle des femmes, qui tissera d'impressionnants sacs de plage ou d'épicerie à partir de sacs de pain en plastique amassés toute l'année par Mireille Pharand, préposée à la cafétéria des employés. Il y a les employées qui sont aux tables de vente, de 8 heures à 22 heures, le 8 mars de chaque année.

Elle, c'est Madame Carmelina Santoro, vice-présidente à la condition féminine, CSN du Casino de Montréal. Nous la remercions du fond du cœur. Et nous remercions vivement toutes ces merveilleuses personnes qui ont fourni une contribution hors de l'ordinaire pour la tenue de cet événement, et les généreux employés qui se sont arrêtés à la table de vente pour encourager leurs efforts! Plus de 1500 \$ ont été amassés pour La rue des Femmes, grâce à chacun de vous.

Sur la photo : Ève-Line Pilon, LrdF; Carmelina Santoro; Nathalie Cliche, conseillère syndicale CCMM, CSN; Suzanne Audette, vice-présidente CCMM, CSN; Nathalie Turcotte, croupière; Mireille Pharand; Marie-Christine Dessypris

La rue des Femmes Mosaïque culturelle

Sur 1000 femmes accueillies en 2016 :

- 7 % sont autochtones
- 23 % sont néo-québécoises
- 30 % parlent anglais seulement

L'ensemble des intervenantes sont bilingues, plusieurs sont trilingues (espagnol, créole...).



UNE MISSION

Mon implication au sein du conseil d'administration de La rue des Femmes s'est faite tout naturellement. Étant alors journaliste économique depuis 10 ans et ayant cumulé diverses expériences dans le milieu de la finance, je cherchais à contribuer à l'avancement d'une cause tout en acquérant de nouvelles compétences. Je voulais partager mon réseau et mon expertise, mais aussi, appuyer une mission sociale en laquelle j'allais croire profondément.

C'est une amie qui m'a parlé de LrdF. Elle quittait le CA et devait suggérer des candidatures. Je suis donc allée rencontrer la fondatrice de l'organisme, Léonie Couture, et la présidente du CA, Lorraine Pipon, deux femmes dévouées et inspirantes. Léonie, féministe et humaniste engagée, me parle alors des femmes qu'elle accueille sans jugement depuis plus de 25 ans. Des femmes écorchées vives, souffrantes, sans abri, à qui LrdF offre un logement sécuritaire, de la nourriture et de la compassion, beaucoup de compassion!

L'objectif est de leur donner les ressources nécessaires qui leur permettront de reprendre le pouvoir sur leur vie en retrouvant leur santé relationnelle, c'est-à-dire leur capacité d'être en lien avec elle-même et avec les autres. Une approche soutenue par des recherches universitaires, qui donne des résultats positifs. Je savais que les femmes qui composent le conseil auraient les mêmes valeurs et travailleraient avec diligence et loyauté dans le meilleur intérêt de l'organisme et des femmes qui le fréquentent.

Je suis membre du conseil d'administration de LrdF depuis bientôt trois ans. J'ai notamment été témoin des immenses efforts consacrés à l'ouverture d'une troisième maison, la « Maison Jacqueline », portant à plus de 1 000 le nombre de femmes différentes aidées par nos services.

Il faut dire que l'avenir s'annonce tout aussi prometteur et inspirant, mais les défis seront de taille. Pour continuer d'apporter des solutions durables aux personnes en état d'itinérance et pour assurer l'avancement de l'approche en santé relationnelle, il faudra maintenir l'excellence des services, optimiser la structure organisationnelle, bien administrer les ressources financières et sensibiliser davantage la population. Je suis prête à y participer... et vous?

Sophie Lemieux, M.Sc.
Vice-présidente, Marchés institutionnels, Fiera Capital



L'UNITÉ ET L'AMOUR

Mon enfance difficile a stimulé en moi la grande passion dans la relation d'aide. Après une longue carrière dans le domaine de la médecine en Algérie, mon intérêt s'est accru pour la santé mentale au Canada. C'est ainsi que j'ai rejoint la grande famille de La rue des Femmes il y a plus de deux ans. D'abord à la Maison Jacqueline et actuellement à la Maison Olga, comme intervenante psycho-sociale.

Ici l'accueil des femmes en difficulté se fait sans frontières ni exigences, et un travail de longue haleine demande souvent beaucoup de patience. En dépit des connaissances que j'ai déjà acquises, j'ai pu mettre au clair une approche qui est propre à LrdF : l'unité et l'amour.

La notion « d'égal à égal » redonne aux femmes itinérantes le sentiment d'appartenance, une meilleure connaissance de soi, une plus grande confiance en soi et ainsi, une reprise d'espoir. La générosité et l'optimisme y sont au quotidien et constituent les leviers du savoir-faire de cette institution. J'ai appris à apprécier, avec ces femmes si modestes, tout ce que la vie m'apporte. En les accompagnant, j'ai constaté qu'un simple sourire, une écoute active, de l'empathie font le bonheur de leur journée. Elles démontrent beaucoup de reconnaissance pour le moindre service : « Dire merci, c'est simplement exprimer son amour à qui donne le meilleur d'elle-même », « Merci pour ces repas délicieux... », « Merci pour votre soutien... » sont des mots qui reviennent au quotidien. C'est l'un des chemins vers la santé relationnelle.

Bravo! et grand merci! à toutes ces femmes, qu'elles soient travailleuses ou participantes, elles sont liées par un amour désintéressé et une bienveillance qui font toute l'harmonie et la continuité de cette belle demeure.

Leila Benaissa

Un témoignage qui se passe de traduction

This letter is addressed to the Directrice Léonie Couture and Suzanne Bourret¹

On November the 21st, I was on St-Laurent street in front of the bus stop on the first day of snow. I was very afraid. I had already gone to many shelters looking for help. I had no money, and I walked and stood there for many hours. My tears were just running down my face, I was in a state of panic and didn't know where to go. I had gone to another shelter and they told me about La rue des Femmes.

At the time I didn't know where to go, I just knew I needed to go. I kept hearing about La rue des Femmes and finally I called. The first person who picked up the phone was speaking only in French, I was crying and kept talking. I had no place. I am in the street. The receptionist put me through to Louise². The voice of Louise was so warm. She told me: don't worry, we won't let you outside. She felt very warm like she was an angel to me. The second day I spoke to Élodie³. She is a nice person and good listener. I exposed my pains, my suffering and in two days they found me a room. I appreciate so much. Jocelyne⁴ helped me find an apartment, she made phone calls for me. She is motivated and has a passion to help. With Christmas coming, I hope La rue des Femmes the best of what I can. The organization helps a lot of people. There is no racism here, no criticism and they treat all women equally. I hope that the city of Montreal could have a magic wand to help La rue des Femmes get donations. This organization has done a lot for women. It is not easy to survive and I appreciate very much all that has been done to help me and others like me. Happy New Year!
The resident in room 402

¹Directrice Clinique de LrdF

²Coordonnatrice du centre de jour et des activités à la Maison Olga

³Intervenante, responsable centre de jour

⁴Intervenante thérapeute, Maison Olga

Soupe pour Elles

Le mercredi 1^{er} mars dernier, plus de 2000 personnes ont répondu à l'invitation de Gaz Métro de passer par l'Esplanade de la Place des Arts pour prendre un bol de soupe et faire un don pour la cause

des femmes fragilisées, en difficulté, en état d'itinérance. Plus de 230 000 \$ ont été

amassés, au bénéfice de neuf organismes, dont La rue des Femmes. Voyez cette vidéo (<https://www.facebook.com/events/278603242556031/permalink/293249981091357/>) qui recueille les témoignages de Catherine Proulx-Lemay et de Sœur Estelle, bénévole qui anime notre atelier d'artisanat depuis 15 ans.

Un immense merci à Gaz Métro et à toutes les personnes qui ont pris part à cette spectaculaire mobilisation!

