

LE PORTE-VOIX

Au cœur de la santé relationnelle



♥ LA SANTÉ RELATIONNELLE : UNE QUESTION DE SÉCURITÉ ET D'AMOUR POUR GUÉRIR L'ITINÉRANCE

Et si la santé relationnelle pouvait aussi guérir le monde?

La santé relationnelle est faite de sécurité et d'amour. Si la sécurité est brisée par le traumatisme, nous sombrons dans la peur. Et l'amour ne peut exister dans la peur.

L'amour, c'est le lien.

L'amour est au fondement même de la grande organisation humaine.

Selon Stephen Porges (neuroscientifique à qui on doit la théorie polyvagale), qui parle du nerf vague et de sa branche sociale que j'appelle le cordon relationnel : « Le trauma est une interruption chronique de l'aptitude au lien. » Et pour Peter Levine : « Le traumatisme est peut-être la source la plus évitée, ignorée, niée, incomprise et non traitée de souffrance humaine. »

Cette méconnaissance engendre des coûts prohibitifs, notamment la perte de soi qui conduit à la déchéance la plus complète ou, à l'autre extrême, à l'insensibilité la plus monstrueuse menant aux pires aveuglements, voire aux pires dérives. Et entre ces deux pôles, il y a tous ces traumas que nous portons toutes et tous; ces traumas qui nous affectent et nous vulnérabilisent.

Traumatisé.e.s, notre insécurité intérieure nous pousse vers des choix insensés, dont les conséquences sont néfastes : surconsommation des ressources, changement climatique, iniquités entre les nations et entre les peuples, manquements aux normes éthiques et aux conduites responsables, recherche effrénée du profit... pour ne nommer qu'elles!



C'est ainsi que nous sommes arrivé.e.s aujourd'hui à un monde qui n'a jamais autant été confronté au spectre de l'extinction – perte de biodiversité, pandémie, guerre nucléaire...

Guérir nos traumas et nos blessures relationnelles, sortir du stress post-traumatique, raviver notre cordon relationnel et retrouver notre sécurité intérieure, c'est ce qui permet de sortir de l'itinérance et de la guérir. C'est aussi ce qui, collectivement, nous redonne notre santé relationnelle et notre sécurité intérieure, et l'accès au lien et au bonheur d'être dans notre cœur.

Guérir nos traumas et nos blessures relationnelles, c'est la clé du respect de l'autre et de l'environnement.

C'est la clé du vivre-ensemble.

C'est la clé de la guérison de l'itinérance et du retour à une vie normale.

C'est également la clé qui peut guérir le monde.

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

♥ ANDRÉE-LISE MÉTHOT, UNE FEMME D'AFFAIRES ENGAGÉE ET BIENVEILLANTE



Si Andrée-Lise Méthot a accepté d'être l'une des présidentes de notre campagne de dons majeurs *Plus qu'un toit... guérir l'itinérance*, c'est notamment parce que, tout au long de sa carrière, elle a constaté que la détresse psychologique et émotionnelle freinait le développement de carrière des femmes et leurs accomplissements, autant personnels que familiaux. Pour Mme Méthot, « la prévention et le soutien sont d'excellents outils pour une société juste où les femmes se sentent accomplies. »

Pour la fondatrice et associée directrice chez Cycle Capital, la santé relationnelle est un facteur clé de la protection et du succès des femmes, ainsi que de leurs enfants. « Les femmes qui se retrouvent dans la rue ne s'y retrouvent pas par hasard. Elles ont souffert d'un traumatisme émotionnel, relationnel ou physique, et malheureusement souvent les trois. »

Les valeurs de La rue des Femmes rejoignent celles de Cycle Capital ; « les problématiques auxquelles les femmes font face nous tiennent à cœur! », s'exclame Mme Méthot. « C'est pourquoi le travail assidu de la Fondation La rue des Femmes pour construire un institut de santé relationnelle – pour qu'encore plus de femmes guérissent de l'itinérance – nous touche tant. »

« Soutenir La rue des Femmes et sa Fondation, c'était une évidence pour moi! Il est important d'être bienveillantes et solidaires les unes envers les autres. » Merci d'être des nôtres, Andrée-Lise!

Andrée-Lise Méthot
Fondatrice et associée
Cycle Capital



♥ MARIE DOYON DE TACCOM ET LA RUE DES FEMMES : UNE HISTOIRE DE CŒUR

Marie Doyon, présidente, directrice artistique et associée chez TACcom, participe activement aux galas annuels de La rue des Femmes depuis 2014.

« La première année, nous avons fait une intervention théâtrale. Les gens ont été touchés. Certains ont même versé quelques larmes », nous dit Marie, qui poursuit en précisant : « L'animation du gala en tant que telle est venue quelques années plus tard. »

C'est grâce à Jocelyne Pinsonneault, qui était alors vice-présidente chez Cascades et membre du CA de LrdF, que Marie a entendu parler de LrdF pour la première fois.

Ensuite, elle a rencontré la présidente-fondatrice, Léonie Couture : « Ça a été un coup de foudre! Elle est touchante et tellement inspirante! En lui parlant, j'ai compris que l'état d'itinérance résultait d'un ensemble de facteurs – de traumatismes – et qu'à l'instar des vétérans, ces femmes n'avaient plus de repères, plus personne pour les aider. Son approche basée sur la santé relationnelle fait école. Et doit faire école! », s'exclame avec enthousiasme Marie.

La dernière édition du gala (le 14 décembre dernier) a été virtuelle, pandémie oblige. Malgré tout, l'émotion était au rendez-vous.

« Avec Alexandra Diaz et Sheena Toso, ça a cliqué. On a tout de suite eu une belle complicité. » Marie enchaîne, un sourire dans la voix : « On rencontre toujours de belles personnes lors des galas! »

Est-ce que Marie Doyon et TACcom seront encore des nôtres pour le prochain gala? « Tant qu'on va me le demander, je serai là! C'est un honneur d'animer le gala de LrdF; on sent vraiment qu'on fait œuvre utile. Comme entreprise, nous avons adopté la cause de LrdF. »

Pour (re)voir le gala : direction le site Internet de LrdF!

Marie Doyon
Présidente, directrice artistique et associée
TACcom



Les dons planifiés pour La rue des Femmes sur Radio-Canada.ca

Avez-vous vu notre publicité pour les dons planifiés?

Du 23 mars au 15 avril, nous avons eu le privilège de bénéficier d'une belle visibilité sur la plateforme de Radio-Canada! Pour en savoir plus sur les avantages fiscaux de cette forme de don, communiquez avec Miriem Mkinsi, conseillère au développement philanthropique : 514 284-9665, mmkinsi@laruedesfemmes.org.



♥ FAIRE DU BÉNÉVOLAT À LA RUE DES FEMMES, UNE EXPÉRIENCE UNIQUE D'HUMANITÉ ET DE LIENS

Depuis 2014, j'ai la joie d'être bénévole à LrdF. La retraite venue, chaque semaine, j'y ai passé des heures de douceur et de bienveillance. Dès le début, je fus introduite à la chorale. La pandémie nous a malheureusement privées de ces moments d'intermèdes musicaux privilégiés. J'ai adoré participer aux spectacles intimes de LrdF et aux représentations plus officielles. Chanter avec ces femmes de la rue aux voix impressionnantes a été une expérience sublime pour moi.

Je participais aussi à des ateliers d'art plastique. Ils étaient riches d'échanges, d'observations et de discussions. L'ambiance sereine permettait aux femmes de s'ouvrir sur leurs difficultés personnelles et sociales. Je garde également le souvenir de nombreux fous rires à cette table. Ces moments de proximité avec les femmes m'ont permis de les connaître et même de les apprivoiser.

J'ai eu la chance de discuter de la question de l'itinérance des femmes, des causes et des solutions avec la direction. J'ai beaucoup appris sur la santé relationnelle, les traumatismes que vivent nos femmes et les multiples répercussions sur leur vie. Être bénévole m'a permis de poursuivre dans la même veine que mes années de travail professionnel, mais dans un climat d'entraide, de respect et de grandes joies.

Avec les années – ça passe vite; bientôt huit ans que je suis bénévole! –, La rue des Femmes est un peu devenue ma maison et j'ai hâte d'y retourner.

Marie Carmen Plante



Saviez-vous que...

Saviez-vous que les villes de Montréal et de Paris conduisent, depuis mars 2021, un projet de coopération relatif à l'accompagnement des personnes en état d'itinérance?

La rue des Femmes est heureuse de participer à ces précieux échanges sur le fonctionnement des ressources en itinérance et les modèles d'intervention parisiens et montréalais et, surtout, de discuter des besoins particuliers des femmes. Sous forme de webinaire, les organismes présents discutent de leurs bonnes pratiques à travers des histoires d'intervention, de sources d'inspiration et de pistes de réflexions dans la lutte contre l'exclusion sociale des personnes en état d'itinérance ou à risque d'y sombrer.



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

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

