

Pause-Vie

LE TEMPS D'UNE TRANSFORMATION

Volume 3 | Numéro 1 | Mars 2020



Femme de vision p.4

avec Jimmy Ross

Un rêve qui goûte le bonheur p.7

avec Céline Bilodeau et René Landry de Péchés Mignons

Devenir écrivaine grâce à ses ancêtres p.8

par Sergine Desjardins



TALO SPA

SOINS ESTHÉTIQUES COMPLETS
SPA DÉTENTE
MASSOTHÉRAPIE



MICHÈLE CHARLAND
COPROPRIÉTAIRE CHEZ TALO SPA
418-724-3626
WWW.TALOSPA.COM



HISTOIRE DE FEMMES

L'histoire d'amour et de réussite de Talo Spa est pour moi l'accomplissement d'une vie
J'ai l'immense opportunité de rencontrer chaque jour des gens extraordinaires

Après avoir vécu un incendie, on m'a diagnostiqué un cancer du sein
Toutes ces émotions se sont transformées en positif à travers les années
J'ai pu limiter et même éliminer les effets néfastes de la radiothérapie sur ma peau
Je serais heureuse de vous informer sur le sujet et de vous faire profiter de mon expérience

Talo Spa est un havre de paix et nous célébrerons bientôt sa 7^e année
Nous vous offrons la possibilité de prendre du temps pour vous
De retrouver votre sérénité dans un endroit propice à la détente
Prenez rendez-vous avec votre bien-être !

www.talospa.com



Pause-Vie

SOMMAIRE

- 3 Éditorial : Le temps d'une transformation
- 4 Femme de vision avec Jinny Ross
- 5 Cœur de mère
- 6 Être femme dans un métier non traditionnel
par Isabelle Ruest
- 7 Un rêve qui goûte le bonheur avec Céline Bilodeau
- 8 Devenir écrivaine grâce à ses ancêtres
par Sergine Desjardins
- 10 La force d'une Fondatrice avec Marie-Alma Dubé r.s.r.
- 11 Femmes de cohérence
avec Nicole de la maison La Débrouille
- 12 Oser sa nature cyclique par Laetitia Toanen
- 14 Une sorcière comme les autres par Nelly Marmen
- 15 À venir

Rédactrice en chef et éditrice

Anne Pichette

Conception graphique

Impression JYC Design

Photographe

Claudine Forget

Distribution

Jocelyne Gagnon
Anne Pichette
Réseau Biblio

Correctrice

Lucie Pichette

Chroniqueurs

Laetitia Toanen
Myriam Lévesque
Nelly Marmen
Anne Pichette

Publicité

annepichette08@hotmail.com
418-509-0299

Collaborateurs

Sergine Desjardins
Isabelle Ruest

LE TEMPS D'UNE TRANSFORMATION



Pause-Vie commence l'année 2020 sous le signe de la transformation. Cette nouvelle édition vous présente : Histoires de femmes. Des parcours féminins qui sauront vous donner le goût de vous brancher à la source de votre créativité. Tout un monde de possibilités habite le cœur de la féminité et les pages qui suivent vous dépeignent des pionnières sur ce chemin de liberté.

Elles sont des pionnières, car depuis toujours, la femme doit reconquérir ses droits. Bien des facteurs menacent encore aujourd'hui sa liberté d'être. Une économie centrée sur la performance, des méthodes de gestion non adaptées aux réalités humaines et toutes les formes de violence issues des nouvelles technologies mettent en péril non seulement les droits, mais aussi la santé des femmes d'aujourd'hui.

Alors que l'intimidation n'est plus tolérée dans notre société, l'instinct de bienveillance féminine est surexploité. Le poids des compressions budgétaires repose en grande partie sur le dos des femmes. En effet, dans divers milieux, elles se retrouvent en très mauvaise posture, coincées entre la charge de leurs responsabilités sociales et familiales, leurs valeurs humaines et leurs besoins fondamentaux. C'est inacceptable.

Certes, à bien des endroits stratégiques, le bateau semble prêt à couler. Mais même si nous les femmes ramons jusqu'à l'épuisement, rien ne changera en l'absence d'une bonne volonté de restructuration. D'ici là, ne perdons pas de vue le risque bien réel de se noyer dans cette vague chaotique qui déferle à l'heure actuelle.

Malgré tout, Pause-Vie entame l'ère 2020 avec une note positive. Toutes les femmes que j'ai rencontrées dans le cadre de cette édition ont évoqué le terme « bienveillance envers soi-même ». Un beau signe d'espoir se lève dans cette parole toute féminine. Ainsi, créons ensemble un espace à cette expression. Activons également cette grande force de réflexion et de transformation qu'est la nôtre. Nous serons alors en mesure de demeurer unies tout en respectant nos limites.

La bienveillance envers soi, c'est le premier pas pour revendiquer notre droit à une vie plus saine et équilibrée. Lisez bien les pages qui suivent, et déposez votre cœur dans ces forces féminines qui nous habitent toutes. Chaque texte contient une perle, un trésor que nous devons cueillir pour nous-mêmes.

Bonne lecture et bonne réflexion !

Anne Pichette

*Fier partenaire
de la revue Pause-Vie !*



Impression **JYC**
DESIGN



Marchand autorisé



IMPRESSION GRAND FORMAT • GRAPHISME • VÊTEMENTS CORPORATIFS • ARTICLES PROMOTIONNELS

418-750-8655 23, ST-JEAN-BAPTISTE, OUEST WWW.IMPRESSIJYCDDESIGN.COM

FEMME DE VISION



Afin d'initier cette belle édition : Histoires de femmes, Pause-Vie vous présente Jinny Ross, copropriétaire de la crêperie Le crêpe Chignon depuis 1998. Son parcours de vie et ses projets actuels en coaching nous enseignent l'importance de voir grand et de voir loin.

D'abord, il ne faut jamais dire jamais! Jinny a su très tôt qu'elle désirait devenir une entrepreneure. Sa mère et son père étaient tous les deux propriétaires d'une entreprise : Le Café St-Louis et La boîte à vapeur Ross. Elle connaissait donc très bien le milieu des affaires, mais ne voulait surtout pas se lancer dans la restauration. Son histoire en a décidé autrement.

Pour débiter, tout en occupant un emploi à temps partiel chez Pizza Patio, elle a d'abord fait des études en tourisme. Elle y a appris les bases du lancement d'une entreprise ainsi que la planification et l'organisation d'événements. Elle a aussi complété un certificat en administration et est ensuite partie vivre un an au Brésil dans le cadre d'un échange interculturel. Puis elle a travaillé dans une agence de voyages. Durant tout ce temps, elle remplissait son petit bas de laine.

Bien avant de songer à la restauration, la vision entrepreneuriale de Jinny portait sur la création d'un lieu associé au bonheur. Elle entrevoyait un endroit chaleureux où il serait facile de tisser des liens et de créer une ambiance familiale.

C'est avec son amie Stéphanie Proulx qu'elle a finalement plongé dans son rêve. Une bonne part d'intuition a permis aux deux jeunes femmes de choisir un secteur prometteur. Elles ont investi leurs fonds et leur cœur dans un partenariat durable où la communication a toujours été une priorité. Après 20 ans d'opération, la réputation du Crêpe Chignon demeure à la hauteur des souhaits de ses propriétaires. La conciliation travail-famille et l'ouverture sur le monde se sont ajoutées aux valeurs de l'entreprise et sa pérennité est assurée.

Parallèlement à son parcours en affaires, Jinny a aussi étudié l'art du mieux-être. Le yoga, le reiki, le coaching, la PNL et l'hypnose font partie des atouts qu'elle a acquis au fil des ans.

Ainsi, sa vision première qui consistait à créer un lieu de bonheur au quotidien pour sa clientèle s'est développée également à un autre niveau. Devenue coach de vie, elle aide les autres à dénouer leurs nœuds et à se trouver un nouvel équilibre. Elle utilise son intuition, sa formation et son expérience pour transmettre l'importance de bien s'occuper de soi.

Jinny réalise donc aujourd'hui ce lieu intérieur et chaleureux dont elle a toujours rêvé. Elle est demeurée bien attentive et à l'écoute de cette vision qui se transformait progressivement au cours des années. Ainsi sa passion de l'entrepreneuriat s'est teintée de nouvelles couleurs au fil des ans et lui a permis de réaliser sa mission de vie.

Jinny Ross
Mission COMPLÈTEMENT MOI
Coach Certifiée PNL
Hypnose humaniste
418-721-6299
Facebook: coachjinnyross



JINNY ROSS
Leader de transformation

Mission : Complètement Moi



Cœur de mère

*Une longue larme longe ma joue
Descend dans mon cou et sillonne mon cœur*

Froid de douleur

*Après l'enfantement, l'affrontement
Après l'impuissance, la désespérance*

*Noyée dans ma souffrance, je m'enfonce
Face à face avec l'insouciance*

*Mes entrailles pétrifiées
Me laissent glacée au sommet de l'effroi
Peur de tomber au fond de moi*

Né plus comprendre et perdre le contrôle sur ce jeu de rôle

*Devant mon petit géant aux pieds d'argile
Mon amour est si grand et si fragile*

*À la croisée des chemins
Je lâche doucement sa main
Mort dans mon âme, je le laisse aller
Vers son destin*

Douleur dans mon ventre, toujours je t'aimerai



ÊTRE FEMME DANS UN MÉTIER NON TRADITIONNEL

PAR ISABELLE RUEST

Enfant, je jouais dans le carré de sable avec les Tonkas de mes frères et ma poupée Bout-Chou. Je mettais mes bottes de pluie pour marcher dans la boue et je portais mes robes préférées. J'aimais me coiffer comme une princesse pour aller à l'école. Et je défendais aussi la nature.

Durant mon adolescence, je me questionnais beaucoup sur mon avenir. J'ai voulu être policière, mannequin, enseignante d'art plastique, designer de mode. Mais principalement, j'aurais désiré prendre la relève de l'entreprise de mon père : Plancher de bois franc Damien Ruest. Malheureusement, son commerce n'a pas survécu.

Durant mes études en design de mode au Campus Notre-Dame-de-Foy, j'aidais aussi mon frère dans la mécanique, mon père dans ses travaux et mon ancien conjoint dans ses rénovations.

Après une année comme designer de vêtement d'allaitement et de maternité, j'ai décidé d'étudier en dessin industriel. Pendant 10 ans, j'ai adoré dessiner des plans de fabrication dans différents produits, des plans pour des techniciens en architecture et des plans d'ingénierie.

Certains contrats m'ont questionnée face aux changements climatiques et aux impacts environnementaux. Cela m'a conduite à étudier en bâtiment durable et éco collectivité. Dans ce domaine, mes tâches sont diversifiées. Certains jours, je me rends sur le terrain pour prendre des relevés autour de la maison, dans le grenier, dans le vide sanitaire, etc. D'autres journées, je suis à l'ordinateur à faire des calculs d'efficacité énergétique et à gérer mon entreprise

Travailler dans un domaine traditionnellement réservé aux hommes n'est pas facile. Les défis et les enjeux sont grands. Il faut savoir demeurer calme, prendre sa place et ne pas être trop susceptible.

Mais encore aujourd'hui, il est difficile d'occuper sa place. Parfois, un homme rit au téléphone lorsqu'il apprend que c'est moi, une femme, qui va prendre ses relevés et faire un test d'étanchéité à l'air dans sa maison. Avec patience et humour, je lui explique que j'ai les compétences nécessaires pour effectuer mon travail. Souvent, il s'excuse et démontre par la suite une fierté de me voir travailler. Mais malheureusement, il arrive parfois qu'il n'y ait aucune coopération. Dans ce cas, je transfère le client à un collègue.

Performer avec crédibilité ce n'est pas toujours facile, mais personne ne m'arrêtera dans la poursuite de mes passions et de mes rêves.

Pour en savoir plus sur mon entreprise :

Isabelle Ruest
Consultante en rénovation
et construction durable
<https://ecosolisa.com/>
581-246-5720



*Rimouski Toyota est fier de
commanditer la page d'Isabelle Ruest !
Une femme qui a su prendre sa place !*



RIMOUSKI



RIMOUSKI TOYOTA
409 AVENUE LÉONIDAS-SUD
(418) 722-6633

UN RÊVE QUI GOÛTE LE BONHEUR



Céline Bilodeau et René Landry, copropriétaires

En page couverture de cette édition, nous retrouvons le beau sourire et les yeux lumineux de Céline Bilodeau. Après avoir desservi la clientèle de la Librairie L'Alphabet, elle et son conjoint René Landry, sont maintenant propriétaires de Péchés Mignons situé aux Halles St-Germain.

Céline et René ont mûrement réfléchi leur projet d'entreprise. Ils ont rêvé tous les deux d'en faire un endroit chaleureux et convivial. Ils désiraient également augmenter la variété de leurs produits tout en se distinguant. Ils ont transformé Péchés Mignons en une destination incontournable. Ils proposent à leur clientèle une expérience culturelle en lui offrant une vaste gamme de saveurs régionales et internationales. Leurs thés, tisanes, chocolats fins, bonbons, gâteaux et pâtisseries sont autant de façons de s'ouvrir aux nouvelles tendances que de redécouvrir des classiques de grande renommée.

C'est en savourant un bon thé devant la large vitrine du commerce que Pause-Vie a écouté Céline nous raconter avec passion l'évolution de leur projet. Le couple s'est inspiré de l'atmosphère de la boulangerie « Les Baguettes en l'air ». Ils aimaient y prendre un café en élaborant leur plan d'affaires et en visualisant leur rêve qui prenait forme peu à peu.

Ils ont pris le temps de découvrir leur mission entrepreneuriale et de bien l'enraciner dans les grandes valeurs sur lesquelles ils voulaient développer leur projet. L'intégrité, l'authenticité, la bienveillance et le respect font partie intégrante de leur vision d'entreprise. Les deux propriétaires tiennent à ce que chaque client, chaque employé et chaque fournisseur soit considéré, respecté et satisfait.

Chemin faisant, ils ont pu compter sur le soutien de leur famille. Chacun des enfants du couple a collaboré au projet selon sa disponibilité en prodiguant des conseils ou en travaillant sur place. L'ancien propriétaire de Péchés Mignons monsieur Yves Proulx ainsi que l'École des Entrepreneurs du Québec, ont également été pour eux une source de motivation à maintenir le cap sur leurs objectifs d'affaires.

Durant notre entretien, Céline se lève à quelques reprises afin de saluer une cliente ou de répondre à une question. Elle revient ensuite s'asseoir et mentionne comment elle se sent privilégiée de vivre cette belle aventure. Cette relation qu'elle et son conjoint développent avec leur clientèle la rend heureuse et comblée. Ses yeux et son sourire en disent long sur son bonheur.

Le rêve de Céline et René est devenu un lieu où il fait bon goûter, lire, discuter et échanger. Le climat familial, le service courtois, l'ambiance chaleureuse font en sorte que nous nous sentons accueillis comme des invités de marque.

Les Halles Saint-Germain

119, Saint-Germain Ouest
Rimouski, G5L 4B6
418-725-5707

 Péchés Mignons Rimouski





DEVENIR ÉCRIVAINNE

PAR SERGINE DESJARDINS

Il m'arrive parfois de penser que n'eût été le destin tragique de mes aieules, je ne serais peut-être jamais devenue écrivaine. J'avais à peine quatre ans lorsque mes tantes religieuses ont fait notre arbre généalogique dont les racines étaient, selon elles, pourries. Elles en parlaient à mots couverts, honteuses du fait que notre ancêtre, Antoine Roy dit Desjardins, est mort assassiné dans le lit de sa maîtresse. Au cours de ma jeunesse, chaque fois que j'entendais des bribes de cette histoire, c'est le destin de l'épouse trompée et déçue qui me touchait : issue d'une famille bourgeoise de la Normandie, Marie Major connut, dès son arrivée en Nouvelle-France, une véritable dégringolade sociale. Dégringolade qui atteignit son point ultime après la mort de son mari : elle perdit alors tout ce qu'elle possédait, y compris sa maison. Les femmes trompées étant alors jugées coupables des écarts de conduite de leur mari, elle perdit aussi son honneur, considéré à cette époque comme étant « le bien le plus précieux ».

Tout au long de ma vie, il m'arrivait de penser à elle. Plus je vieillissais, plus le destin tragique de cette femme me touchait car, c'est un truisme de le souligner, les années exacerbent souvent notre sensibilité. J'ai donc essayé de reconstituer sa vie à partir de récits fragmentaires, de documents d'archives et d'écrits historiques. J'ignorais alors à quel point cette tentative de retisser les fils que la trame du temps a déliés était une tâche colossale. Colossale, mais ô combien passionnante et instructive !

Marie Major m'a propulsée à une époque dont je ne connaissais auparavant que les héros de guerre ou les figures religieuses. Grâce à elle, j'ai appris ce que pouvait être la vie des Filles du roi et, de façon plus globale, des femmes qui ont vécu au XVII^e siècle. Vies qui n'ont rien à voir avec l'image manichéenne charriant l'idée qu'elles étaient soit des filles de joie, soit de saintes mères de famille. La liberté de plusieurs d'entre elles était soigneusement circonscrite. Il leur suffisait d'être un tant soit peu marginales pour être enfermées ou corrigées par leur mari avec l'assentiment des hommes d'Église. Il n'était pas bien vu non plus qu'elles affichent leur savoir. À un point d'ailleurs, écrit la professeure Josette Dall'Ava-Santucci, que l'on répétait qu'il « était grotesque pour une femme de savoir signer son nom [...] grotesque de vouloir lire, étudier, penser à autre chose qu'aux lancinantes magies d'amour et [aux] empoisonnements passionnels¹ ». Quant au sort jadis réservé aux femmes adultères, c'est un euphémisme de dire qu'il était souvent peu enviable. Elles étaient soit enfermées pour le reste de leurs jours, soit humiliées et fouettées sur la place publique avant de devoir quitter leur lieu d'habitat.

Marie Major m'a aussi entraînée dans les cours de justice où régnaient des méthodes inquisitoriales. Elle m'a ouvert les portes des prisons du XVII^e siècle où j'y ai trouvé une foule de gens emprisonnés pour des raisons qui nous apparaîtraient aujourd'hui saugrenues. J'ai été consternée par la dureté des mœurs et la complexité des procédures judiciaires. Et abasourdie de constater comment on gravissait les échelons de la hiérarchie sociale : un boulanger pouvait devenir juge, comme ce fut le cas pour l'un de ceux qui ont jugé le meurtrier d'Antoine.



GRÂCE À SES ANCÊTRES



Plus ma recherche avançait, plus je mesurais l'étendue de mon ignorance sur le XVIIe siècle, tant en Nouvelle-France qu'en France. Pour la combler, j'ai lu plusieurs ouvrages parlant de cette époque. Depuis, j'aime passionnément l'Histoire. Pas celle de la petite école où nous devons souvent ne mémoriser que des dates et des lieux de guerre ou des noms de personnages illustres, mais l'Histoire qui dévoile les mœurs, les croyances et les mentalités qui modulent le quotidien de gens moins connus certes, mais tout aussi importants et intéressants.

Dès la publication de ce roman, la chance était au rendez-vous : avant d'être primé, Marie Major, édité au Québec et en France, a été bien reçu à la fois par le public et la critique. Comme l'a mentionné l'écrivain Henning Mankell, « La vie consiste, la plupart du temps, en hasards qui viennent pour ainsi dire à notre rencontre. Tout tient à notre capacité de prendre des décisions conscientes face à la situation ainsi créée. » Mon métier d'écrivaine est jalonné de hasards, souvent étonnants, qui nourrissent ma passion de la Littérature et de l'Histoire.

¹ Josette Dall'Ava-Santucci, & Des sorcières aux mandarines &, Paris, Calmann-Lévy, 1989, p. 60.



Ceux et celles désirant en apprendre plus sur les Filles du roy peuvent visiter le site de la Société d'Histoire des Filles du Roy fondée en 2010 : <http://bit.ly/2uSWD7y>

Pour en savoir plus sur mes publications : sergine-desjardins.com ou me suivre sur Facebook : <https://www.facebook.com/sergine.desjardins>

l'Alphabet LIBRAIRIE

« Entrer à la librairie
comme on entre chez soi! »

📍 120, rue Saint-Germain Ouest, Rimouski (Québec) G5L 4B5

☎ 418 723-8521

✉ alpha@lalphabet.qc.ca

🌐 librairielalphabet.com



Marie-Alma Dubé, r.s.r.



Élisabeth Turgeon, fondatrice

LA FORCE D'UNE FONDATRICE

Tout récemment, la congrégation des Sœurs de Notre-Dame du St-Rosaire a mis en vente sa maison mère de Rimouski. Pause-Vie a rencontré sœur Marie-Alma Dubé pour nous parler de sa communauté qui a offert aux enfants de toutes conditions, l'accès à une instruction de qualité.

Marie-Alma nous raconte brièvement la vie de leur fondatrice Élisabeth Turgeon. Elle est arrivée à Rimouski le 3 avril 1875, au temps où l'étendue du diocèse était très vaste. Les enfants, vivant dans les paroisses éloignées, avaient peu d'accès à l'éducation. Elle a reçu de Mgr Jean Langevin, le mandat d'instruire ces jeunes.

Pour déployer sa mission d'éducation et d'enseignement dans les écoles des paroisses, Élisabeth pouvait compter sur l'appui d'un petit groupe de femmes. Elle a dû toutefois insister activement auprès de l'évêque afin de leur obtenir le statut de congrégation religieuse qui assurerait une stabilité de vie. Il importait pour cette grande fondatrice que les institutrices soient unies par le lien d'une Communauté de foi où elles se sentiraient plus fortes, et où leur parole aurait du poids. C'est ainsi que les sœurs des petites écoles ont initié leurs œuvres. Élisabeth Turgeon est décédée à l'âge de 41 ans, le 17 août 1881.

L'histoire de la communauté met donc en lumière la grande force de sa fondatrice et de ses sœurs. Un très petit nombre de femmes, unies et motivées par leur foi, ont traversé un mur d'épreuves. Elles ont réalisé leur mission dans une pauvreté extrême et avec très peu de soutien du pouvoir en place.

Il importe également de nommer le charisme particulier qui animait Élisabeth. Elle inspirait la tendresse et la sollicitude et désirait que toutes ses sœurs prennent soin l'une de l'autre de cette manière.

Au sein de la congrégation, Marie-Alma a enseigné 26 ans dans les écoles secondaires de diverses Commissions scolaires dont 7 ans auprès d'élèves atteints de paralysie cérébrale sévère. Elle a fait partie d'une équipe de vie et d'animation durant 10 ans avec des jeunes étudiantes des niveaux collégial et universitaire qui souhaitaient faire l'expérience d'une vie d'équipe au cours de leurs études. Elle a été membre du Conseil général à titre d'assistante. Plus récemment, elle a été élue supérieure générale pour un mandat de 6 ans. Aujourd'hui, elle est directrice du Centre d'éducation chrétienne à la maison mère.

C'est grâce à ces pionnières que Marie-Alma peut nous partager un parcours de femme qui a eu la possibilité de faire ses propres choix à l'intérieur d'une œuvre commune. Elle mentionne également, qu'au cours des années, les différentes directrices ont su prendre des décisions justes et bien mûries. La Congrégation est en mesure actuellement de choisir, pour l'avenir de leur maison mère, un projet qui sera porteur de leurs valeurs et de leur charisme.

C'est ainsi que l'histoire de femmes faisant œuvre commune pour un monde meilleur, se perpétue d'âge en âge selon les contextes de chaque époque. Et aujourd'hui, comme hier, elles doivent se soutenir pour se faire entendre et réaliser leurs rêves.



CONGRÉGATION DES SOEURS
DE NOTRE-DAME DU SAINT-ROSAIRE



FEMMES DE COHÉRENCE



La Débrouille, un organisme à but non lucratif, vient en aide aux femmes, et à leurs enfants, victimes de violence conjugale. Pour nous en parler, Pause-Vie a rencontré Nicole, intervenante auprès des femmes depuis 2007.

Aînée d'une famille de trois enfants, elle raconte d'abord comment elle a vécu, dans son milieu familial, un premier sentiment d'injustice. Ses deux frères plus jeunes bénéficiaient de droits, permissions et privilèges beaucoup plus avantageux que les siens. Ainsi, elle a appris très tôt ce qu'est une société patriarcale. Attirée par le milieu communautaire, elle a travaillé dans une maison des jeunes après avoir fondé sa famille. À l'âge de 29 ans, elle s'est inscrite au baccalauréat en psychosociologie. Elle a complété son parcours à l'UQAR en effectuant un stage dans un Centre-Femmes. Elle mentionne que la recherche de droit, de reconnaissance et d'équité pour les femmes est essentielle pour elle et qu'encore aujourd'hui, elle fait l'objet d'une lutte constante.

Nicole a accompagné de nombreuses femmes en situation de violence conjugale. Pour elle, tout homme peut être à risque de devenir violent s'il considère leur conjointe comme un bien lui appartenant ou étant là pour répondre à ses besoins. Et cette violence se retrouve sous plusieurs formes : physique, psychologique, économique, verbale, sexuelle, spirituelle et cyberviolence. Les interventions auprès de femmes qui subissent cette violence au quotidien respectent le cheminement personnel et le rythme de chacune d'elles. Les rencontres se déroulent dans la plus grande discrétion

et il est également possible pour elles et leurs enfants d'obtenir de l'hébergement lorsque nécessaire. L'expérience de Nicole, d'hier à aujourd'hui, lui démontre que toute femme porte en elle cette capacité bien féminine de puiser la force de s'aimer et de se sortir des pires engrenages.

Toutefois, il arrive que des intervenantes se sentent confrontées face à certaines situations. Elles ne sont pas à l'abri du syndrome vicariant. Ce syndrome peut provoquer l'épuisement de l'accompagnatrice si cette dernière est trop investie au sein de la relation d'aide. C'est pourquoi l'organisme La Débrouille prend très au sérieux la santé globale des femmes qui y œuvrent.

Ainsi, leur nouvelle structure accueille deux coordonnatrices et Nicole accompagne maintenant les intervenantes du milieu. Elle est impliquée dans des comités qui permettent d'assurer le bien-être de chacune des femmes au sein de l'organisme. Ces comités se penchent sur le développement d'outils d'intervention, mais aussi sur la mise en place d'activités qui encouragent la sororité.

Le mot sororité définit la solidarité féminine. À la maison d'aide et d'hébergement La Débrouille, ce terme prend tout son sens. En effet, cet organisme offre un soutien aux femmes de tous les milieux, victimes de violences conjugales et lutte aussi pour leurs droits. Sa structure permet également de prendre soin de celles qui y œuvrent. Un beau modèle de cohérence pour notre société n'est-ce pas ?

N'hésitez plus : <https://www.ladebrouille.ca/> 418-724-5067



OSER SA NATURE CYCLIQUE

PAR LAETITIA TOANEN



Depuis la nuit des temps, les femmes se sont rassemblées, liées par un inextricable fil rouge, tantôt saignement tantôt cordon ombilical, porte d'entrée de nombreux mystères marquant le rythme de leurs pas sur terre, tel un tambour les liant aux cycles de vie, à la lune et aux saisons. Conscientes de porter un fragment d'univers dans leur ventre, ces moments étaient célébrés et honorés. Les femmes vivaient alors leur vraie nature, tel un parcours initiatique, laissant les vagues de chaque phase les emporter et les chevaucher, tant dans leur rudesse que leur douceur.

La sédentarisation, le patriarcat et l'influence des religions ont mis à mal cet espace de pouvoir propre aux femmes allant jusqu'à le nier, le bafouer, le violenter et le porter au bûcher pour éteindre à tout jamais ce flux sacré. Mais même cachées, répudiées, séparées les unes des autres, les femmes ont continué de saigner toujours traversées par autant de vagues qu'elles cherchent à comprendre et apprivoiser. Doucement, le féminin sacré renaît de ses cendres depuis quelques années et voilà que des mots et des rites oubliés ressurgissent. Que les petites filles des sorcières recouvrent leurs pouvoirs et osent en parler et même revendiquer leur vraie nature, cette nature cyclique tant reprochée. Ainsi des cercles se tissent et d'anciens secrets se chuchotent de nouveau, le plus délicieux étant sans doute celui de notre nature cyclique, cette danse des phases qui nous habitent, des saisons qui nous traversent... ce fragment de mystère et d'univers que nous portons en dignes filles de la Terre !

Ainsi les saisons que nous offre la nature sont aussi dans notre ventre, notre antre et celles-ci sont riches de semailles et de récoltes, de personnalités, de variations. Autant de possibilités à apprivoiser pour mieux vivre ce cycle, honorer le don de féminité et marcher sur un sentier de paix, d'acceptation, de création et d'entièreté. La femme est cyclique, chaque phase en amorce une suivante et ainsi de suite. Un rythme auquel il est impossible de se soustraire, bien que nous nous y acharnions depuis une trop longue éternité... S'il ne nous viendrait pas à l'idée de commander des récoltes en pleine tempête hivernale ou de la neige au mois de juillet nous exigeons aux femmes d'être constantes, lissées, linéaires, optimales, toujours, et tout le temps. Or notre vraie nature n'est pas ainsi faite et à force de nous nier, nous nous épuisons... ou explosons, c'est selon !

Aussi pour marcher ensemble notre cyclicité, je vous raconterai au fil de l'année les 4 saisons que nous abritons, leurs liens à nos phases menstruelles et aux archétypes qui les représentent. Une histoire formidable pour mieux se comprendre et mieux se créer, pour s'apprivoiser et dialoguer avec nos aimés, pour oser danser avec tous nos états et nous réapproprier notre vraie nature afin qu'elle soit, que nous soyons enfin respectées... et honorées.



RITUELS POUR S'UNIR À NOS SAISONS INTÉRIEURES ET EXTÉRIEURES



Dans nos ventres de femmes se loge une reproduction de l'Univers, où chaque phase de notre cycle fait écho à une saison en lien avec un archétype * Ainsi il nous est possible de tisser un écho entre notre nature intérieure et celle qui se vit dehors. De quelle façon l'hiver s'adresse à nous ? Qu'est ce que cette saison nous fait vivre et ressentir ? Que dit-elle de nous ?

Février est à l'hiver nous enjoignant à ralentir et à demeurer au fond de nos tanières afin de préserver notre énergie. Avec les jours qui agrandissent doucement, nous assurant du retour du printemps, voilà le moment idéal pour plonger encore un peu plus au cœur de la médecine de l'hiver. Profiter de ce temps figé pour descendre en nous, visiter nos entrailles, contacter la Femme Blanche détentrice de nos lignées et gardienne de la Sagesse des Grands-Mères dont l'ultime pouvoir est d'accepter de ralentir ainsi que ceux d'honorer leurs pas, de faire le bilan de leurs vies et choisir ce qu'elles ont à transmettre, ce qui vaut la peine d'essaimer, afin d'ensemencer la prochaine saison.

Si nous ne sommes pas encore Grand-Mère, le meilleur moment pour apprivoiser cette posture et approcher cet archétype qui vit en chacune de nous est sans doute celui de la menstruation où le corps entier appelle au repos afin de consentir à la petite mort qui se joue en lui. Voilà le temps de faire une pause.

Ainsi chaque mois il nous est possible de profiter à nouveau de la grande quiétude de l'hiver et de la Sagesse de la Grand-Mère en prenant le temps de revisiter notre mois écoulé. Faire un feu ou allumer une bougie en écho à notre feu intérieur et revoir nos fiertés, nos réalisations, nos émotions, observer ce qui a été porteur ou non, ce qui nous a nourri ou détruit. Puis trier et choisir en pleine conscience ce que nous transmettons à notre prochain cycle, au prochain printemps

Que gardons-nous, que mettons-nous de côté ? Quelles sont nos intentions pour le mois à venir ?
Où allons-nous mettre nos énergies ?

* archétype : symbole universel, appartenant à l'inconscient collectif.



Laetitia Toanen
Accompagnatrice en pratique rituelle
www.chemins-de-traverse.ca
<https://www.facebook.com/cheminsdetraverseetrituels>

Crédit photo Laetitia Toanen



CRÊPERIE

Le Crêpe Chignon

DEPUIS 1998



LA PAUSE SANTÉ
DÉJEUNER | DÎNER | SOUPER

140, Ave de la Cathédrale
Rimouski, QC, G5L 5H8
418 724.0400

crepechignonrimouski.com



UNE SORCIÈRE COMME LES AUTRES

PAR NELLY MARMEN

*Ce n'est que moi, c'est elle ou moi
Et c'est l'ancêtre ou c'est l'enfant
Celle qui cède ou se défend
Et c'est ma mère ou la vôtre
Une sorcière comme les autres*

Anne Sylvestre

C'est l'histoire de femmes que nous portons toutes. Mon histoire de femme qui coule dans mes veines et m'habite. J'ai entrepris une démarche il y a un an déjà pour rencontrer cette femme en moi.

J'étais rendue à un tournant de ma vie comme nous en rencontrons toutes à divers moments de notre parcours. J'avais besoin de faire le point. Je voulais aller à ma rencontre, m'accorder une pause et me prioriser. Tenter de comprendre ce qui a façonné cette femme que je suis devenue et quelle place occuper pour atteindre un nouvel équilibre.

J'ai ouvert plusieurs tiroirs de mon passé, j'ai dépoussiéré certaines images que je voulais oublier. J'ai fait le tri et je me suis pardonnée. Je suis allée à la rencontre de mon enfance, de cette petite fille sensible et pleine d'espoir, un brin rêveuse et créative. J'ai vu les femmes qui étaient des modèles. Ma mère et mes grand-mères m'ont permis de croire en mes rêves.

J'ai un peu rigolé de l'adolescente indépendante que j'étais. Et la femme, l'amante, la conjointe et la mère qui s'est construite à partir de tout cet héritage. J'ai visité toutes les maisons qui m'habitent. J'ai rajouté une palette de couleurs qui s'inscrit dans les profondeurs de mon conscient et de ma mémoire. Je porte mon héritage coloré du monde, un patrimoine qui m'est propre, qui me permet d'appréhender la vie selon mon langage, mes sensations et mes émotions.

Cette démarche n'est pas encore terminée, mais je constate déjà combien elle m'apporte une paix intérieure et de la bienveillance envers moi-même. C'est le plus beau cadeau que je pouvais me faire. De moi à moi.

*J'étais celle qui attend
Mais je peux marcher devant
J'étais les bûches et le feu
L'incendie aussi je peux
J'étais la déesse mère*

Mais je n'étais que poussière

Anne Sylvestre



<https://youtu.be/paOBGxKIGbo>

Pour me contacter : Nelly Marmen : 418-750-1929
Page Facebook : Mes couleurs, ma nature, consultante en créativité

À venir...

En mai prochain, la terre sera à l'honneur. Nous explorerons la richesse symbolique qu'elle nous inspire. Et, vous vous en doutez bien, nous parlerons d'environnement.

De plus, en 2020, Pause-Vie amorce un virage à l'image de son nouveau slogan : Le temps d'une transformation. Toujours en mouvement, votre magazine nourrit de beaux projets afin de continuer à croître dans le milieu tout en cultivant ses valeurs plus fondamentales.

Suivez-nous sur notre page Facebook Pause-Vie!



RECEVOIR PAUSE-VIE À LA MAISON!

Plusieurs d'entre vous ont manifesté le désir de recevoir la revue Pause-Vie à la maison. C'est maintenant possible en vous abonnant au magazine moyennant des frais de 20 \$. Vous recevrez alors chaque édition de la revue Pause-Vie directement à la maison durant un an.



POUR VOUS ABONNER :

- Sur le site web au <https://www.pausevie.ca> dans la section abonnement
- Par la poste à l'adresse suivante :
Revue Pause-Vie
137 ch. du Lac Noir N.
St-Marcellin, P.Q., G0K 1R0

N'oubliez pas de joindre vos coordonnées complètes, votre numéro de téléphone et votre chèque de 20 \$ à l'ordre de la Revue Pause-Vie.

Merci de soutenir Pause-Vie!



**ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC**

C'est avec fierté que je m'associe à cette édition de la revue Pause-Vie qui souligne le travail exceptionnel des femmes de ma région. Ces femmes contribuent avec fierté et passion au développement et au rayonnement de notre beau coin de pays.

Bonne lecture!

Harold LeBel
Député de Rimouski
harold.lebel.rimo@assnat.qc.ca



« Le yoga ne fait pas de distinction entre les hommes et les femmes
Il ne rejette ou n'exclut personne à cause de son sexe, de sa couleur ou de sa classe sociale » B.K.S. Iyengar

Merci à toutes les femmes de Yoga SAM de contribuer au bien-être
de la population de la grande région de Rimouski.

Yoga inclusif, adapté, sans artifice

Retourner à l'essentiel, au calme

Cultiver la présence à soi et autres, la souplesse, la force tranquille

Trouver l'équilibre



yogasam



yogasamrimouski.com

115, rue Saint-Germain Ouest, local 2, Rimouski, Québec, G5L 4B6

418-722-0804

info@yogasamrimouski.com