Les Nouvelles EssentiElles

Voici notre bulletin d'information mensuel, qui viendra égayer votre boîte de courrier électronique. Si vous avez des suggestions ou des commentaires... je suis toujours à l'écoute!

Sommaire

2 Coup de coeur

3 Femme engagée

4 Actualité au féminin

5 Suite

6 Santé

7 Suite

8 Votre page

φ φ φ φ

Les Essenti*Elles*
302, rue Strickland
Whitehorse, (Yukon),
Y1A 2K1
Tél : 867 668-2636
Téléc : 867 668-3511
elles@yknet.ca
www.lesessentielles.org

Nos activités de l'été à mettre à votre agenda

L'été 2008

φ **17 juin, 19 h**

Atelier de massage de pieds,
Centre de la francophonie
Massothérapeute Juliette Anglehart
Gratuit! Inscription avant le 13 juin au 668-2636 ou elles @yknet.ca

φ **21 juin, 13 h**

Tai Chi en plein air
Parc Shipyards
Pour célébrer le solstice
Gratuit! Aucune inscription nécessaire
Partenaire : Le Secteur Culturel de l'AFY

φ **18 au 24 juillet**

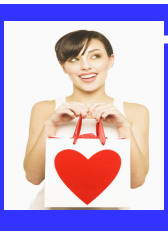
Un camp de formation au leadership et aux arts médiatiques pour les jeunes femmes (de 16 à 24 ans)
Ensemble, en nous servant du Hip Hop, de la vidéo, des ateliers d'art autochtone, de la fabrication de revues, du théâtre, et de bien d'autres moyens.
Partenaire : Filles d'action de Montréal
Renseignements : 668-2636

φ **Voir Geneviève pour les activités du programme « Mamans, papas et bébés en santé» ; 668-2664, poste 810**

φ **Communiquer avec Sandra pour la programmation du *Partenariat communauté en santé;* 668-2663, poste 800**

Canadian Heritage Patrimoine canadien

Les Coup de coeur des Elles
L'art— film — musique



Les EssentiElles

Disponible au Centre de la francophonie pour consultation sur place

Art Le Sabord : création littéraire et visuelle

Une revue d'art de calibre international produite en Mauricie.

Parmi les revues canadiennes de création se distingue Art Le Sabord. La revue se particularise **par l'alliance** de l'expression littéraire et visuelle contemporaine; **par la qualité graphique** et le souci d'une impression qui rendent justice au texte et à l'image des créateurs et des créatrices; **par la thématique** qui, échelonnée sur quatre numéros, permet d'explorer plus avant les préoccupations artistiques actuelles. Ainsi, dans chacune de ses parutions, des artistes de différentes provenances et des écrivains de la francophonie internationale s'allient pour la production d'œuvres originales. Résultats : un contenu fort, un regard sur l'expression artistique contemporaine, une ouverture sur le monde actuel. Chaque numéro propose des inédits en poésie, essai et nouvelle, des chroniques, des commentaires critiques de livre et des œuvres en arts visuels. La limite n'est que l'imaginaire.

Site Web officiel : http://www.lesabord.qc.ca/intro.html

Numero 53 : Thème **Portraits** avec les oeuvres de l'artiste Dany Leriche

« En pratiquant l'allégorie, Dany Leriche crée des contextes. L'histoire de l'art est manipulée par une forte volonté de produire un sens qui prend toute sa pertinence dans la société actuelle et diffère des intentions des maître dont elle tire ses sources. Pour Leriche, l'histoire de l'art se poursuit aujourd'hui malgré les théories de la fin de cette histoire. Cette fin de l'art est cependant ironique car elle engendre des lectures polysémiques de l'image; les vieux conflits de l'art sont devenus des jeux. Le sujet que Dany Leriche impose, la femme nue, découle bien sûr d'une critique féministe mais la réaction qu'il interpelle est un dialogue et non une dialectique.

Leriche pose un regard oblique sur l'idéal féminine. En construisant une perception différente du nu, elle complexifie et inquiète les lieux communs de la féminité. » - Leslie Krannert

Femme engagée

LOUISE ARBOUR

Louise Arbour a été nommée Haut Commissaire des Nations Unies aux Droits de l'homme sur proposition du Secrétaire général, et l'Assemblée générale l'a approuvée à partir du 1er juillet 2004.

En 1996, le Conseil de sécurité des Nations Unies l'a nommée Procureur en chef des Tribunaux pénaux internationaux pour l'ex-Yougoslavie et pour le Rwanda. Après trois années en tant que Procureur, elle a démissionné pour devenir juge à la Cour suprême du Canada.

Elle a obtenu un B.A. du Collège Régina Assumpta de Montréal en 1967 et un LL.L (mention Distinction) de la Faculté de droit de l'Université de Montréal en 1970. En 1971, elle a obtenu sa licence et elle est entrée au barreau du Québec. Elle a reçu sa licence du barreau de l'Ontario en 1977. Madame Arbour a reçu 27 doctorats honoris causa ainsi que de nombreux prix et distinctions. Elle est l'auteur de nombreux ouvrages de droit criminel et a donné un nombre important de discours à la fois sur le droit criminel national et international.

Madame Arbour est née le 10 février 1947 à Montréal, Canada, et elle a trois enfants.

Excerpt de son discours - *Libérer du besoin : de la charité à la justice*, 2005

« En ce qui le concerne, le Canada s'est constamment défini lui-même comme promoteur et défenseur actif des droits de la personne au niveau international, et il ne fait aucun doute qu'il a fortement soutenu une approche multilatérale aux problèmes globaux. C'est d'ailleurs un engagement qui a fini par devenir une affaire d'identité nationale.

Je veux cependant vous demander aujourd'hui - sans doute de manière un peu provocatrice - si nous avons fait tout ce qui était en notre pouvoir pour accorder à ces valeurs et à ces engagements légaux une présence effective dans notre vie quotidienne en tant que nation.

Malgré notre rang à l'échelle internationale, il était évident que la pauvreté et de grossières inégalités continuaient d'exister dans notre arrière cour. Tant et si bien que "l'index de pauvreté humaine" dépeint une image très différente puisque le Canada, l'an dernier, s'est retrouvé tout juste en 12e position parmi les 17 pays de l'OCDE, un état de chose regrettablement constant depuis que le PNUD a commence à publier cet index. D'autres rapports, des études, et des indicateurs, tant au pays qu'à l'étranger, révèlent que les Premières nations, les familles mono-parentales dirigées par une femme, les personnes handicapées et bien d'autres groupes continuent d'être confrontés dans notre pays à des condition qui portent atteinte à leurs droits fondamentaux aux niveaux économique, social, civil, politique et culturel, tous droits qui, en droit international, sont reconnus à tous les êtres humains dès leur naissance.

Comment est-ce que des inégalités aussi flagrantes peuvent exister dans un pays comme celui-ci, un pays riche, culturellement diversifié, une démocratie cosmopolite? Qu'est-ce qui, dans la société canadienne, empêche les pauvres et les marginalises d'obtenir une jouissance égale de toute la panoplie de leurs droits garantis par la loi, y inclus les droits économiques, sociaux et culturels? Est-ce qu'une marginalisation aussi tenance peut véritablement être écartée du revers de la main et attribuée à la faute de ceux et celles qui sont marginalises, comme cela est parfois tacitement suggéré? Jusqu'à quel point pouvons-nous identifier des lacunes dans notre processus démocratique et notre système juridique? Ou de telles anomalies nous poussent-elles à effectuer un examen plus approfondi des valeurs fondamentales auxquelles les Canadiens et Canadiennes prétendent adhérer? »

http://citoyen.onf.ca/node/3582&dossier_nid=1247

Les EssentiElles

Actualité au féminin

Les EssentiElles

La violence contre les femmes dans l'économie mondiale des Amériques

« Les effets de la mondialisation de l'économie laissent de plus en plus de femmes piégées par la pauvreté, en marge de la société. La pauvreté expose davantage les femmes à la violence. » Irène Khan, secrétaire générale d'Amnistie internationale. »

Pour en savoir plus, lisez le rapport (PDF) d'Amnistie internationale Canada sur le site Web.

Amnistie internationale appuie les revendications de Femmes autochtones du Québec

« Femmes autochtones du Québec a sollicité l'appui des organisations autochtones et non autochtones dans ses démarches pour un financement équitable. Cette action est faite dans le cadre d'une campagne de communication et de relations publiques visant à sensibiliser la population québécoise et à influencer le gouvernement fédéral à l'égard du sous-financement des maisons d'hébergement pour femmes autochtones.

Bonne nouvelle! Financement supplémentaire accordé moins de deux mois après l'appel lancé par Femmes autochtones du Québec. »
Pour en savoir plus visitez le site web.

Pour avoir une idée des ressources disponibles, consultez le site Web :

www.amnistie.ca

Dédale d'injustice pour les femmes autochtones aux États-Unis

« Amnistie internationale dévoile un rapport accablant sur le système de justice où d'injustice américain auquel sont confrontées les femmes autochtones en Alaska, en Alabama et dans le nord et le sud Dakota. Les résultats de la recherche sont consternants.

Le rapport d'Amnesty International *Maze of Injustice : The failure to protect Indigenous women from sexual violence in the US* s'intéresse principalement à trois régions, qui soulèvent des problèmes distincts sur le plan juridictionnel : l'Oklahoma, l'Alaska et la réserve sioux de Standing Rock (Dakota du Nord et du Sud). Il montre que, quel que soit le lieu ou le cadre juridique, les conclusions sont les mêmes : beaucoup des femmes indigènes victimes de violence sexuelle n'obtiennent pas justice. »

Écoutez les témoignages d'une femme autochtone qui a été victime de viol ou consultez le rapport sur le site Web.

La lutte pour l'égalité est intrinsèque aux rapports sociaux de sexe, qui définissent les relations entre les hommes et les femmes. En ce sens, le féminisme n'est que la forme au féminin de l'humanisme, c'est à dire la recherche continuelle de plus de dignité et de liberté pour tous.

-Maryelle Budry

TOUJOURS. REBELLES

Rassemblement pancanadien des jeunes féministes!

11, 12 et 13 octobre 2008 à Montréal

DYNAMISER, ENRACINER, MOBILISER ET RÉSEAUTER LE MOUVEMENT DES JEUNES FÉMINISTES AU QUÉBEC ET AU CANADA !

Ce rassemblement des jeunes femmes et des jeunes féministes vise à:

- **Partager** nos analyses des enjeux féministes et passer à l'action
- **Partager** nos expériences en tant que jeunes femmes
- **Collectiviser** nos luttes
- **Discuter** de nos priorités comme jeunes féministes
- Voir comment **résister et lutter** contre la montée de la droite
- Créer des liens de solidarité et de **renforcer** le mouvement de jeunes féministes au Québec et au Canada

Les jeunes femmes de divers horizons politiques et identitaires, de toutes les régions, cultures et langues, intéressées de près ou de loin par les enjeux et les luttes féministes sont vivement invitées!

VENEZ RÉFLÉCHIR, CONSTRUIRE, AGIR ET FÊTER AVEC NOUS!

Contactez-nous!

- **Vous voulez participer au rassemblement et vous inscrire sur la liste de mobilisation?**
- Pour contribuer à l'organisation du rassemblement, le faire connaître autour de vous et pour en savoir plus sur le projet et comment vous impliquer...

info@rebelles2008.org

ou Barbara Legault à la Fédération des femmes du Québec: **514-876-0166 po. 253**

Ce rassemblement est organisé par un vaste comité organisateur, composé des groupes suivants:

Le Comité jeunes de la Fédération des femmes du Québec, Power Camp National / Filles d'action, le Groupe F.E.M.M.E.S. sororitaires, des jeunes femmes du Y des femmes de Montréal, des jeunes femmes de la YWCA de Québec, des jeunes femmes du Carrefour de participation, ressourcement et formation et des jeunes femmes du Conseil central du Montréal métropolitain de la CSN.

www.rebelles2008.org

Santé

Le pouvoir des pensées positives

Les EssentiElles

Approche ECHO

L'approche ECHO est une pratique qui vise, chez les personnes atteintes de maladies physiques ou psychologiques, à éliminer les blocages qui nuisent aux processus vitaux naturels normalement responsables de maintenir la santé et le bien-être. Elle ne s'attaque pas directement aux symptômes de la maladie– considérés comme les manifestations extérieures d'un déséquilibre intérieur -, mais cherche à intervenir sur les mécanismes naturels qui, eux, pourraient indirectement, mais concrètement, contribuer à la guérison.

On doit la méthode ECHO à Dr Jean-Charles Crombez - médecin, psychiatre, psychanalyste et psychosomaticien, membre du Service de consultation - liaison du Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM Hôpital Notre-Dame), et à son équipe multidisciplinaire de recherche clinique. Il a écrit abondamment sur la méthode ECHO et sa méthode continue d'évoluer grâce aux observations de l'équipe qui est chargée de l'enseigner.

« Les concepts et les pratiques que nous utilisons existent déjà, en partie, dans différentes approches connues ici ou ailleurs, maintenant ou autrefois. L'intérêt a été d'en retrouver les intelligences, de les grouper de façon cohérente, de leur donner une forme correspondante à notre temps et à notre culture occidentale ouverte à la pensée et à l'humanisme » soutient Dr Jean-Charles Crombez

Le nom ECHO, d'une part, fait référence à nos processus intimes : la personne est un être d' « échos intérieurs » de toutes sortes - pensées, conceptions, vibrations, résonances avec l'extérieur. Dans cette perspective, l'intention de l'approche est de vivifier cette dimension de la personne et de lui permettre d' « entrer en écho » avec elle-même. D'autre part, les lettres du mot représentent les quatre dimensions de l'approche :

l'**E**space intérieur, c'est-à-dire la pratique de l'art d'être présent à soi-même;
le **C**ourant, ou le fait de remettre du mouvement là où tout semblait figé;
l'**H**armonisation, ou l'habilité de jouer avec les obstacles;
l'**Œ**uvre, ou le pouvoir d'imaginer et de créer de nouveau.

Face à une maladie, un traumatisme, une agression ou un problème psychologique, il arrive très souvent que la personne soit en détresse : submergée par le stress et l'anxiété, ses processus vitaux naturels sont diminués ou bloqués. Un des principaux objectifs de la méthode ECHO est justement de remettre la personne au centre de son vécu de façon à ce que les événements (la douleur, la peur, les traitements, les problèmes financiers découlant de la maladie, etc. n'accaparent plus l'espace central et redeviennent de simples « objets » qu'on doit prendre en considération, parmi de nombreux autres.

Une fois qu'elle se retrouve au centre d'elle-même, la personne peut recommencer à respirer et à reconnaître la réalité subjective de sa maladie. Elle gagne de la perspective et de la maîtrise. Elle peut alors explorer le rapport qu'elle entretient avec ses symptômes et ses difficultés et, si elle le désire, aborder le mal-être qui les sous-tend. Cela dit, il ne s'agit pas d'une psychothérapie, qui peut toutefois être pratiquée en parallèle.

La démarche d'auto-guérison consiste à créer en soi un contexte favorisant l'épanouissement des mécanismes naturels de guérison. La méthode ECHO est reconnue pour être utile à des personnes aux prises avec un problème ressenti comme à la limite du supportable : cancer, sclérose en plaques, syndrome de stress post-traumatique, fibromyaligie, deuil. Mais la « gravité » du problème n'est pas un critère, et la méthode est ouverte à tous. Il est bien clair qu'elle ne « guérit » pas, mais qu'elle peut favoriser la guérison.

Prenez soin de vous!

« L'esprit est à soi-même sa propre demeure et peut faire en soi
Un ciel de l'enfer.»
-John Milton, Le Paradis Perdu

En pratique :
Durant les rencontres, les personnes choisissent une position confortable, couchée ou assise, pour écouter les consignes des exercices – qui consistent surtout à porter attention à ce qui se passe en elles (sensations, images, pensées, émotions) qui se manifestent à partir des suggestions des animateurs. Un exercice, par exemple, consiste à mettre en scène différentes parties du corps (cerveau, peau, etc.), à les interroger et à laisser surgir des réactions, sans jamais suggérer d'interprétation. Une période de temps est prévue pour les échanges. Au fil des rencontres, on approfondi peu à peu les expériences personnelles vécues par les participants, s'ils le désirent.

Selon les témoignages recueillis par l'équipe de la méthode ECHO, les gens qui l'ont expérimentée disent qu'elle leur a permis :

- d'avoir plus de maîtrise sur les événements intérieurs;
- de se sentir plus calmes, plus en mesure de dédramatiser les situations extérieures;
- de reprendre leur place de personne et de s'affirmer davantage;
- de reconnaître leurs besoins;
- de mettre à distance leur maladie et leurs problèmes;
- de vivre plus de bien-être, d'avoir plus d'énergie;
- de mieux gérer la douleur;
- de diminuer leurs symptômes psychologiques;
- de communiquer et d'interagir davantage avec leur corps;
- de ressentir plus de liberté et de créativité personnelles.

Comment évaluer l'effet d'une telle démarche? « Il ne faut pas se leurrer, déclare Dr Crombez. Le pouvoir du processus naturel d'auto-guérison demeure limité et il ne peut pas tout faire; on meurt tous. » Mais dans des cas de maladies graves, le médecin a constaté que l'auto-guérison peut contribuer à réduire les symptômes, ou alors à les rendre beaucoup plus tolérables, et même parfois à faire régresser la maladie.

Pour en savoir plus, voyez les livres de Jean-Charles Chrombez :

La guérison en ECHO—Un appel de l'indéfini, MNH Publications, Canada, 2003.
Le premier livre de Dr Crombez écrit sur sa recherche, en 1994, rappelle son parcours sur 30 ans et présente sa conception de la santé et du processus de guérison.

La méthode en ECHO—Une traversée vers l'implicite, MNH Publications, Canada 2003.
Description des composantes de la pratique, exemples de consignes et témoignages de personnes ayant suivi le processus.

Pour plus d'information sur les effets de nos pensées sur notre cerveau et sur notre vie, venez consulter le magazine ***Psychologies*** au bureau des EssentiElles, **Numero 273** d'avril où figure ***Le Dossier : Penser Positif.*** Cette édition est très informative.

Excerpt:
« Quand nous pensons positif le cerveau se détend. Deux zones s'activent simultanément dans l'hémisphère gauche : le cortex cingulaire antérieur rostral qui « traduit » la pensée positive en émotion agréable, et l'amygdale, qui va gérer l'émotion et ordonner au cerveau de passer en « mode détente ». Le corps en profite. Géré par l'hémisphère gauche, le système nerveux parasympathique est simulé, la production de sérotonine (hormone du bien-être) augmente. Conséquences : le corps se détend, les mécanismes réparateurs de l'organisme se mettent en action, les défenses immunitaires sont consolidées. » - Thierry Janssen, chirurgien et psychothérapeute.

Citations du livre *Pensées pour transformer votre vie* - Louise L. Hay (Edition Vivez Soleil)

« Je choisis les pensées qui me réconcilient avec l'idée de vieillir. »

« Pour réussir vous devez penser que vous êtes une réussite et non un échec. »

« Je me libère et je pardonne. »

« Toutes mes expériences font partie de la richesse et de la plénitude de la Vie. »

« C'est avec moi-même que j'entretiens la meilleure relation. »

« Le pouvoir se trouve dans le moment présent. Affirmez votre pouvoir. »

« Le pardon possède un pouvoir de guérison que j'ai toujours à ma disposition. »

Citation de l'été:

« Si tu ne peux pas t'éviter d'avoir peur, retourne-toi vers elle et passe -lui un lasso »

-Brigitte Fontaine

Si vous pensez être en danger, dites-le à quelqu'un et allez dans un endroit sécuritaire.

Obtenez de l'aide…

Liste de ressources

GRC/RCMP—911 à Whitehorse
Toutes les communautés, vous devez faire les trois premiers chiffres de votre communauté suivi du 5555 (ex. : XXX-5555)

Services aux victimes/victime Services au 667-8500 ou
1 800 661-0408, poste : 8500
(8 h 30 à 17 h du lundi au vendredi)

Kaushee's Place - Maison de transition pour femmes à Whitehorse (24 h)
668-5733

Victim LINK (24 h)
1 800 563-0808

Endroits sécuritaires
Églises, bureaux de conseil de bande, centres de santé, hôpital, écoles, amis, travailleuses sociales, voisins...

Références en semaine
Les EssentiElles - 668-2636
Centre des femmes Victoria Faulkner - 667-2693

N'oubliez pas que c'est le temps de renouveler votre carte de membre!