

## TEMOIGNAGES OCTOBRE 2014

---

- La Colombe m'apporte beaucoup. Grâce à ce centre de jour pour femmes, j'ai beaucoup gagné en estime de moi. Je suis devenue une meilleure personne, surtout par les conférences. J'apprécie aussi les loisirs...pour les nouveaux horizons et pour les nouvelles amies. La Colombe, ça nous fait évoluer du bon côté ! Ça brise l'isolement. C'est bon d'avoir une place où être accueillie et pour prendre sa place. On se sent moins isolée, on peut s'ouvrir à des personnes de confiance. Toutes les femmes devraient connaître un centre de femmes parce que c'est un centre de solidarité.

*Rita Bernatchez, Sainte-Agathe-des-Monts*

- La Colombe m'a apporté beaucoup de sociabilité; cela m'a appris à rendre service, à m'ouvrir au monde extérieur. Cela m'a apporté beaucoup de chaleur humaine et de confiance.

*Denise Létourneau, Sainte-Agathe-des-Monts*

- La Colombe m'a apporté une présence ; j'ai pu sortir de la maison et échanger avec d'autres femmes.

*Mélanie Bleau, Sainte-Agathe-des-Monts*

- Je fréquente La Colombe depuis 10 ans ! Après avoir pris ma retraite, je cherchais un endroit pour rencontrer des gens, pour échanger et connaître de nouveaux horizons. J'ai appris à avoir confiance, à me sentir valorisée. Grâce à La Colombe, je me suis libérée de ma timidité. Aujourd'hui, je peux m'exprimer avec liberté et aisance. Ici, je me sens bien accueillie par le personnel. J'obtiens des réponses à mes questions. Je sais qu'il existe un endroit où aller si j'en ai besoin.

*Aline Laroque, Sainte-Agathe-des-Monts*

- À La Colombe, je vois des femmes s'épanouir et reprendre pied dans leur vie.

*Monique Beaulieu, Coordonnatrice La Colombe*

- La Colombe, c'est en lien avec ma nouvelle vie. Je fréquente ce centre depuis 2011. Après ma séparation et mon déménagement, je me sentais seule. Grâce à La Colombe, j'ai trouvé l'amitié, l'accueil et le soutien.

*Hélène Beaulieu, Sainte-Agathe-des-Monts*

- À La Colombe, j'ai aimé la danse, le chant, l'accueil, les activités; j'ai aimé m'exprimer, j'ai aimé l'écoute. J'ai coupé mon isolement; je me suis fait des amies; j'ai appris à prendre ma place, à créer aussi, avec entre autres, le cours de peinture. J'aime les activités proposées. Je ne me sens plus seule. La Colombe, c'est comme une famille pour moi!

*Claire Lévesque, Sainte-Agathe-des-Monts*

- J'ai trouvé à La Colombe des copines, du soutien dans des moments très difficiles. J'ai beaucoup de gratitude et aujourd'hui, je tente de remettre un peu de ce que j'ai reçu.

*Sandra Allard, Val David*

- La Colombe, c'est un lieu de rencontres, d'échanges, de ressources partagées. Cela me sort de mon isolement. De plus, les cours m'apportent du nouveau !

*Lise Forcier, Sainte-Agathe-des-Monts*

- Briser mon isolement, apprendre à me connaître, me donner du soutien, me faire des amis. Voilà ce que La Colombe m'a apporté !

*Françoise Monette, Sainte-Agathe-des-Monts*

- La Colombe pour moi, c'est un endroit où je me sens bien. C'est un endroit de partage. Les ateliers, ceux que j'ai choisi selon mes intérêts, sont intéressants, stimulants...

*Denise Fortin, Sainte-Agathe-des-Monts*

- J'ai suivi le cours d'aquarelle il y un an. Et j'ai aimé !

*Francine Galarneau, Sainte-Agathe-des-Monts*

- La Colombe, c'est un bel endroit, un lieu essentiel. Si on a besoin de quelque chose, on appelle ou on visite ce centre. Les intervenants sont chaleureuses et accueillantes; j'y fais de belles rencontres. Je fréquente aussi la Halte-Garderie; j'apprécie !

*Sarah Gaudreault, Sainte-Agathe-des-Monts*

- La Colombe m'a permis de briser ma solitude. C'est tout...et c'est beaucoup !

*Sylvie Blondin, Val-David*

- La Colombe est un lieu accessible dans tous les sens du terme. Les activités et les cours sont offerts à prix abordables et le personnel sur place est vraiment accueillant. Les conférences qu'on y donne sont de grande qualité. Ce centre de jour pour femmes propose de belles valeurs qui valorisent une vie saine.

*Ghyslaine Cloutier, Sainte-Agathe-des-Monts*

- La Colombe m'a d'abord aidé par le service de Halte-Garderie; puis, j'ai participé aux cuisines collectives. Cela m'a permis de créer un lien social dans mon nouvel environnement, lorsque je suis arrivée au Québec. Maintenant, j'y donne des ateliers sur la Mémoire!

*Violaine Guérin, Sainte-Agathe-des-Monts*

- Un espace d'évasion à travers ces activités, un lieu d'accueil et de ressourcement à travers les intervenantes et les femmes qu'on y trouve !

*Christiane Lanouette, Saint-Sauveur-des Monts*

- Le choix des cours est intéressant, les prix, abordables. J'apprécie la compétence des professeurs et aussi la complicité entre participantes !

*Nicole Gendron, Ivry-sur-le-Lac*

- C'est une maison de ressourcement pour femmes. J'aime tout particulièrement le dynamisme et la créativité de ce centre !

*Johanne Demeester, Sainte-Agathe-des-Monts*

- C'est un centre de rencontres, d'activités (marche, art culinaire) dont l'Étinc'Elle, un atelier que j'ai adoré. J'ai apprécié la présence de Monique, Diane, Elaine; ma participation au centre m'a permis de connaître Sainte-Agathe et ses ressources (j'arrivais de la Rive-Sud) et m'a donné un punch d'énergie pour me resituer dans ma vie et mieux rebondir.

*Francine Dufort, Sainte-Agathe-des-Monts*

- La Colombe, c'est une longue histoire d'amitié de près de 20 ans. Je venais de Chibougamau; je n'avais aucune parenté dans le coin. Pour moi, ce centre a donc été un outil d'intégration. Cette année, je suis l'atelier sur la Mémoire et j'apprécie beaucoup !

*Nicole Gauthier, Sainte-Agathe-des-Monts*

- C'est un lieu de 'grand bien'. Il y a une belle énergie du cœur, une bonne ambiance. C'est un lieu précieux pour toutes les femmes de la région. Quand je peux, j'y vais ! Mais ce n'est pas assez souvent à mon goût. Cela représente aussi un lieu d'avenir car j'aimerais un jour y donner une conférence ou un atelier. Une histoire à suivre...

*Andrée Hamelin, Sainte-Agathe-des-Monts*

- Un endroit de rencontre, d'accueil et d'information. On peut y avoir des réponses à tous nos besoins : tête, cœur, corps. On y offre de multiples réponses sur les plans intellectuels, psychologiques et physiques. Bien sûr, on peut trouver ces réponses ailleurs. Mais ce que j'apprécie le plus avant tout, c'est l'approche simple de La Colombe...La simplicité est une grande qualité dans le monde d'aujourd'hui...

*Nicole Gamache, Val-David*

- La Colombe, c'est un deuxième chez-nous. C'est un lieu de rencontre et de solidarité. Ce centre m'a aidé pendant plusieurs années avec mes trois enfants. Diane et Nicole sont des personnes qui ont marqué mon chemin. C'est un endroit où j'ai repris confiance en moi. Aujourd'hui, je retransmets; j'amène des femmes dans ce lieu de confiance pour les femmes...C'est tellement précieux dans un monde de violence et d'intimidation...

*Caroline Lavoie, Sainte-Agathe-des-Monts*

- C'est un lieu pour renouer nos connaissances et les partager avec d'autres femmes. J'ai suivi les ateliers d'aquarelle, d'artisanat. En ce moment, je suis l'atelier de nutrition. J'apprécie beaucoup...Ce que j'aime aussi, c'est que c'est un endroit où je me mets à l'écoute des autres, j'apprends à ne pas juger.

*Aurélie Maillé, Sainte-Agathe-des-Monts*

- C'est un lieu de rassemblement et de ressourcement pour les femmes. On y offre de belles activités. Ça fait un moment que je n'y suis pas allée; j'ai été opérée, ma fille a eu un quatrième bébé. Mais très bientôt, je vais y retourner. On rencontre des femmes et on oublie nos petits bobos !

*Christiane Maillé, Sainte-Agathe-des-Monts*

-

- Je connais La Colombe depuis 10 ans ! J'apprécie beaucoup la chaleur humaine des femmes de ce centre de jour pour femmes. On témoigne d'une belle solidarité et la qualité de l'accueil est toujours au rendez-vous ! Comme je vis seule, tout cela est très apprécié !

*Ninon Boulanger, Sainte-Adèle*

- Une première pour moi ! J'ai 37 ans, j'ai amené ma mère de 59 ans et mon petit garçon de 3 ans que j'ai confié en toute confiance à la Halte Garderie; nous avons tous les trois apprécié la qualité de l'accueil. La Colombe est un endroit chaleureux qui a un petit goût de revenez-y!

*Mélissa Bourcier, Sainte-Agathe-des-Monts*

- Chaque fois, je me sens accueillie...avec le sourire ! Je m'exprime plus depuis que je viens à La Colombe. J'ai appris à développer ma confiance, ma tolérance; j'ai plus de compréhension envers les autres; j'ai appris à verbaliser au lieu de rester dans mon intérieur. Mes visites à La Colombe m'ont aidé à éviter l'isolement et m'ont permis de me faire des amis lors de mon arrivée à Sainte-Agathe.

*Yolande Cormier, Val-Morin*

- J'ai agrandi mon cercle de connaissances et même d'amies. Je vis seule et je n'ai pas travaillé dans le coin ! Grâce à La Colombe, je me sens moins isolée ! J'ai rencontré de 'belles' femmes qui cheminent et cherchent à devenir elles-mêmes, à augmenter leur conscience d'elles et des autres. Avec les femmes, je développe ma solidarité envers les femmes, ma priorité depuis que je suis jeune. En plus, La Colombe m'a permis de connaître les organismes dans mon milieu afin que je puisse aider si nécessaire ceux et celles qui m'entourent.

*Andrée Potvin, Sainte-Agathe-des-Monts*

- La Colombe m'a permis de me sortir de l'isolement. J'y ai trouvé de belles valeurs, de l'écoute, du partage, de l'amitié, des connaissances et de l'amour. J'ai beaucoup de gratitude envers de centre !

*Denise Martino, Saint-Sauveur-des-Monts*

- Cette ressource communautaire m'apporte de la joie de vivre que je partage avec les autres femmes. J'offre mon écoute à celles qui ont besoin d'une oreille attentive...et j'apprends à ne pas prendre tout sur mes épaules. J'apprends aussi à accepter les différences entre les gens !

*Diane Barry, Intervenante La Colombe*

- La Colombe nous aide quand on a besoin de parler de nos problèmes personnels. Le cours Étinc'elle m'a permis de parler et de m'ouvrir aux autres personnes. Le cours d'aquarelle m'a permis de connaître mes talents d'artistes et de rencontrer d'autres femmes. J'ai plus d'assurance quand je parle. Tout cela m'a permis de m'exprimer et de sortir de chez moi, car j'étais seule et isolée. Oui, La Colombe permet aux femmes d'évoluer, de se rencontrer et de s'unir pour parler. Cela nous aide vraiment !

*Émilie Lachaine, Lanthier*

- La Colombe, c'est beaucoup d'amitiés, de partages, de cultures et de ressources !

*Jeanne d'Arc Bournival, Sainte-Agathe-des Monts*

- La Colombe, c'est avant tout de l'entraide, du soutien. Les personnes sont toujours là pour nous aider !

*Francesca Bousquet, Sainte-Agathe-des-Monts*

- La Colombe, c'est important pour le milieu et pour les femmes ! C'est la seule place que je connais...avec services et conseils. C'est important pour nous !

*Françoise Brousseau, Sainte-Agathe-des-Monts*

- Comme thérapeute en relation d'aide, je constate que les femmes éprouvent envers La Colombe un sentiment d'appartenance. Ce centre leur permet de sortir de l'isolement et de rencontrer d'autres femmes.

*Martine Chabot, Saint-Sauveur-des-Monts*

- La cuisine collective et la halte garderie sont deux services offerts par La Colombe qui sont importants et utiles comme jeune maman !

*Julie Grenier Champagne, Val David*

- La Colombe est un centre de jour axé sur les besoins et le mieux-être des femmes de tous les âges et de tous les milieux. L'accueil est chaleureux et les intervenantes sont très positives. Bravo !

*Denise Clément, Sainte-Agathe-des-Monts*

- La Colombe, c'est pour moi l'occasion de rencontrer des femmes de tous les milieux, de tous les âges et d'apprendre beaucoup. Je suis jeune et j'aime écouter les femmes parler de leurs expériences. Quand je m'implique- je fais un dessert- et que tout le monde l'apprécie, c'est un vrai petit dessert...que mon cœur déguste !

*Marilyne Paquin, Ste-Agathe-des-Monts*



- La Colombe m'a permis de briser mon isolement, de rencontrer d'autres femmes, d'échanger avec elles. Malgré mon manque de confiance, j'ai trouvé le courage de me présenter les mardis et d'assister par la suite aux cafés-conférences. C'est par petits pas qu'on avance. J'y vais lentement, mais sûrement. À La Colombe, il existe une grande entraide, une bonne écoute. On peut sur fier sur les deux intervenantes si on ressent le besoin de parler 'confidentiellement'. Mon objectif est de briser mon silence et d'échanger avec les femmes, de mettre ma timidité de côté. J'espère retrouver mon estime et ma confiance en moi-même en participant aux rencontres.

*Yolande Lachapelle, Sainte-Agathe-des-Monts*

- La Colombe, c'est un service essentiel pour la solidarité. Il y a des formations, de la popote, des femmes, une halte garderie. J'ai fréquenté ce centre il y a quelques années pour donner à mes enfants la chance de sociabiliser quelques heures par semaine.

*Lorraine Couture, Saint-Donat*

- La Colombe m'a beaucoup aidé. J'ai suivi des cours, j'ai fait garder mon petit âgé de quatre ans. C'est une belle ressource; j'apprécie l'Infolettre. Mais je ne profite pas assez du centre à mon goût !

*Micheline Davidson, Val-David*

-