

PRÉVENTION DE LA VIOLENCE

UN MONDE MEILLEUR
POUR LES FEMMES

ÉTÉ 2006



Actualités

Nouveau tribunal chargé des causes de violence familiale

Le 27 juillet 2006, une conférence de presse a été tenue pour annoncer le lieu où sera établi le nouveau tribunal chargé des causes de violence familiale pour le Nouveau-Brunswick ainsi que la juge qui présidera ce tribunal. Joan McAlpine-Stiles, ministre responsable de la condition de la femme, Bruce Fitch, ministre de la Justice et de la Consommation, et Wayne Steeves, ministre de la Sécurité publique, ont tous pris la parole lors de la conférence de presse. C'est à Moncton que sera situé le tribunal, et il sera présidé par la juge Anne Dugas-Horsman. Cette dernière sera épaulée par une équipe de professionnels mise sur pied pour travailler avec le tribunal et fournir une gamme de services visant expressément la violence familiale. Le tribunal chargé des causes de violence familiale est une initiative clé du plan d'action quinquennal intitulé Un monde meilleur pour les femmes : Aller de l'avant 2005-2010. Pour d'autres renseignements : www.gnb.ca >Ministères et organismes gouvernementaux >Bureau du Conseil exécutif – Direction des questions féminines.

Mieux-être

Avez-vous besoin d'une pause?

Avez-vous parfois l'impression d'avoir besoin d'une pause, ou simplement de vous retrouver avec d'autres pour une fin de semaine de détente? Peut-être que vous organisez une réunion de groupe ou une séance de planification. Quelle que soit la raison, il est agréable d'en faire une petite escapade. Les termes escapade et retraite évoquent souvent les collines verdoyantes ou les eaux turquoises de pays étrangers, mais, croyez-le ou non, le Nouveau-Brunswick aussi peut offrir détente et sérénité. Et peut-être plus près qu'on ne le croit.

Le Nouveau-Brunswick possède de nombreuses destinations formidables un peu partout dans la province où tenir une retraite. Ces endroits peuvent accueillir cinq personnes ou plus et organiser des retraites personnelles, des retraites d'entreprise, des congrès, des banquets et des réceptions. L'hébergement peut aller de chalets et de maisons de campagne à des monastères convertis et à des demeures patrimoniales. Dans de nombreux cas, la retraite est centrée autour d'un thème, par exemple la religion, les activités de plein air ou des loisirs particuliers.

Les retraites du Nouveau-Brunswick offrent une gamme de services. Il peut s'agir d'activités de plein air, de détente et de méditation, de services de congrès, de services de counseling ou de services spécialisés portant sur des loisirs particuliers, l'écriture par exemple. Dans certains cas, les repas ou le restaurant sont compris dans le prix, ainsi que des services de spa, des services de banquet et de réception et des forfaits (p. ex., forfait de golf).

Comme vous pouvez le constater, il existe une foule de services et de retraites possible. Alors si vous cherchez à passer quelques jours de détente pour vous ou pour votre bureau, les formules et les lieux qui s'offrent à vous pour vous rajeunir au Nouveau-Brunswick sont nombreuses. Pour plus de renseignements, faites une recherche sur Internet en tapant « Retraites du Nouveau-Brunswick ».

Le saviez-vous?

Saviez-vous qu'on trouve au Nouveau-Brunswick 11 centres culturels autochtones? Pour en trouver un près de chez vous, allez à www.collectionscanada.ca, cliquez sur Français-Ressources et services autochtones-Annuaire des ressources, puis faites une recherche des ressources dans la province de votre choix, en l'occurrence le Nouveau-Brunswick. En anglais : English-Aboriginal Resources and Services-Directory of Resources- then search for 'resource or service' in the province you select.

Dans cette édition....

Nouvelles des réseaux

Projet d'un deuxième étape

Le Centre de prévention de la violence familiale de Kent travaille présentement à un dossier de « deuxième étape ». Ainsi le Centre de prévention aimerait faire l'ouverture de 3 appartements à prix abordables pour les femmes seules victimes de violence familiale. Après avoir étudié la problématique des femmes et des logements en milieu rural, le Centre de prévention souhaite offrir aux femmes victimes de violence familiale un logement sécuritaire qui répond à leurs besoins financiers. Le projet a débuté en janvier 2006 et son objectif est d'avoir des appartements disponibles pour l'année 2008.

Projet sur l'intimidation « L'Ombre de Samuel »

Le Centre de prévention de la violence familiale de Kent possède un programme de sensibilisation au sujet de l'intimidation. Le programme « Deux sons de cloche » a mené à une pièce de théâtre qui porte le nom de « L'Ombre de Samuel ». Suite au grand succès de cette pièce de théâtre, le Centre de prévention de la violence familiale de Kent a mis sur pied un guide d'intervention et un cd-rom afin que d'autres régions puissent elles aussi développer un tel projet concernant l'intimidation. Une tournée dans les Maritimes se fait présentement afin de présenter le projet et de faire la promotion de ce guide d'intervention.

Fait intéressant : Le 18 octobre 1929, les femmes canadiennes deviennent des personnes en vertu de la loi.



Modèle d'intervention – Intervention en situation de crise

Le Centre de prévention de la violence familiale de Kent possède un guide qui lui permet d'intervenir en situation de crise au niveau de la violence familiale. Ce guide vise à outiller les professionnels des services et les organismes qui travaillent auprès des victimes de violence familiale.

Au printemps dernier, on a demandé au Centre de prévention d'offrir une formation au sujet de l'intervention en situation de crise pour la région d'Edmundston au Nouveau-Brunswick. Cette formation permet aux intervenantes d'intercéder en situation de crise auprès de la clientèle, victime de violence familiale. Cette formation de 35 heures comprend également le guide d'intervention en situation de crise.

Au cours de la formation, avec l'aide du guide, les aspects suivants sont étudiés :

- 1) Comment dépister la violence familiale?
- 2) Comment intervenir en situation de crise?
- 3) Outils d'intervention
 - a) les indices de danger,
 - b) le cycle de la violence,
 - c) la roue du pouvoir et du contrôle
 - d) autres outils pertinents

Pour se procurer ce guide d'intervention et recevoir la formation, veuillez communiquer avec le Centre de prévention de la violence familiale de Kent au (506) 743-5449.

L'Escale MadaVic Inc.

Le 3 août l'équipe de l'Escale MadaVic et un comité de bénévoles ont organisé un levé de fonds sous forme de souper-bénéfice qui c'est tenu dans le cadre de la Foire Brayonne à Edmundston, nos 400 billets étaient vendus à guichet fermé. 'Pour vous mesdames' fut un véritable succès! Pour divertir les femmes nous avons un joueur de saxophone en plus d'un encan silencieux et un duo de femme qui ont fait la comédie.

J'aimerais bien vous faire parvenir nos photos mais je n'arrive pas à envoyer le e-mail avec le fichier contenant le montage power point.

Pour ce qui est de nos nouveaux projets et bien l'Escale MadaVic inc. travaille à établir un nouveau programme d'outreach dans le comté de Madawaska-Victoria, le but est d'établir un moyen de communication avec les femmes victimes de violence conjugale en milieu rural.

Yoga pratique pour l'aidant naturel

Vous pouvez en faire dès maintenant!

L'automne s'en vient. Vous avez passé un bel été, vous avez l'air en pleine forme et vous sentez suffisamment d'aplomb pour vous inscrire à une autre activité. « Je vais définitivement réussir à maîtriser mon stress cette fois – je vais m'inscrire à un cours de yoga... ».

Vous vous voyez déjà en novembre. De retour à vos anciens trucs de survie. Pour passer à travers ces moments difficiles de la journée, vous vous tournez vers la caféine ou la nicotine ou le sucre ou le chocolat. Vous tenez le coup, mais vous avez des valises sous les yeux. Peut-être que vous attendrez après Noël pour le yoga...

Qu'est-ce qui arrive? Pourquoi nos bonnes intentions sont-elles si souvent anéanties? Nous pensions être maître de notre vie puis nous nous retrouvons à tenir à peine au volant. Croyez moi, je le sais! Comme professeur de yoga et thérapeute, j'ai autant de difficulté à prendre soin de moi-même. Chaque semaine, des étudiants de tout âge viennent à mon studio de yoga croyant qu'ils peuvent tout simplement réussir à passer à travers la journée, la semaine, cette réunion familiale, ce projet de travail, cette relation difficile, ce Noël, cette retraite.....alors, ils pourront tout simplement se détendre, et commencer à vivre cette vie joyeuse et équilibrée qui leur revient de plein droit depuis leur naissance. À un moment théorique dans le futur, alors ils vont faire du yoga...

Il faut se réjouir d'une chose : peu importe où en est votre vie aujourd'hui, que vous vous soyez inscrit ou non à un cours, VOUS pouvez quand même VIVRE LE YOGA DÈS MAINTENANT! Réalisez que le yoga est chaque choix que vous faites pour cultiver un état d'être recherché, qui est éventuellement manifesté dans le corps. Appelez cet état paix, calme,



connexion intérieure, cœur, conscience. Vous savez de quoi il s'agit lorsque vous le devenez.

Ce sont tous les outils qui nous aident d'un jour à l'autre dans notre discipline, à vivre de plus en plus dans cet état. Vous pouvez être hospitalisé et avoir des intraveineuses dans les deux bras, ou souffrir d'embonpoint, ou être malade, ou être rigide, et quand même vivre un état très yogique. C'est votre intention. Chaque jour, d'un moment à l'autre, faire ces choix qui mèneront à des habitudes de paix, de calme et de connexion intérieure à un niveau plus poussé et de façon plus soutenue et plus profonde.

Donc arrêtez dès maintenant, et faites (vivez) du yoga... Arrêtez d'essayer de tout faire et de prendre soin de tous pour apprécier tout simplement le moment présent. Arrêtez de penser et regardez, regardez vraiment ce qui vous entoure en ce moment. Appréciez les couleurs, les textures, les odeurs. Arrêtez tout simplement pour un instant de vous préoccuper, et riez de voir à quel point il est absurde d'accorder de l'importance à « ce » que vous jugez bouleversant dans votre vie (vous pouvez vous laisser gagner par les soucis à un autre moment!) Croyez, pour le moment présent tout simplement, qu'il est possible de réaliser une unité possible par un échange d'énergie durant votre journée, de vivre suffisamment de temps pour accomplir ce qui compte vraiment.

Durant ce moment, choisissez de ne PAS accomplir « ce » que vous visez en tendant la main vers votre tasse de café.

Déplacez plutôt la respiration anxieuse de votre cage thoracique pour respirer à partir de votre ventre, ce qui dit immédiatement à votre corps, DÉTENDS-TOI! (C'est ainsi que les bébés respirent. Pas surprenant qu'ils gazouillent.). Si vous le pouvez, levez-vous, et laissez votre corps trouver une posture exquise pour ensuite s'étirer, rien de trop formel ni d'imposé, juste pour se libérer d'une partie du stress qui s'y réfugie durant la journée. Respirez doucement et facilement, en goûtant chaque fois à l'air que vous inspirez et expirez, jusqu'à ce que votre corps et votre esprit arrivent à se détendre, et votre vie intérieure devienne plus paisible. Appréciez ce moment de silence. Sachez que vous pouvez retrouver cette sérénité, en respirant quelques fois, sans que personne ne le sache. Laissez-vous imaginer ce que vous ferez d'autre pour vous-même aujourd'hui, qui revigorera, prendra soin de votre esprit et de votre corps, un autre pas en vue de vraiment prendre soin de vous pour que vous puissiez vraiment prendre soin des autres.

... le yoga est chaque choix que vous faites pour cultiver un état d'être recherché ...

Félicitations, vous venez tout juste de faire du yoga! Il y a beaucoup plus à apprendre, beaucoup d'outils qui aident vraiment. Mais essentiellement, c'est de cela dont il s'agit – la capacité de prendre soin de vous-même et de célébrer ce moment. Et de la mesure où nous serons bien plus capables de vraiment prendre soin des autres et d'apporter une réelle contribution à partir d'ici! Goûtez à ce moment!

Kathryn Downton est un maître certifié en yoga Viniyoga. Elle est la fondatrice et la directrice du Lifesong Yoga and Wellness Centre, au 73, rue York, à Fredericton, qui offre des cours de yoga adaptés à tous les âges et à tous les niveaux, des consultations privées, des ateliers et d'autres services de mieux-être. Pour de plus amples renseignements, composez le 455-2444 ou visitez le site Web à l'adresse www.lifesongyoga.com.

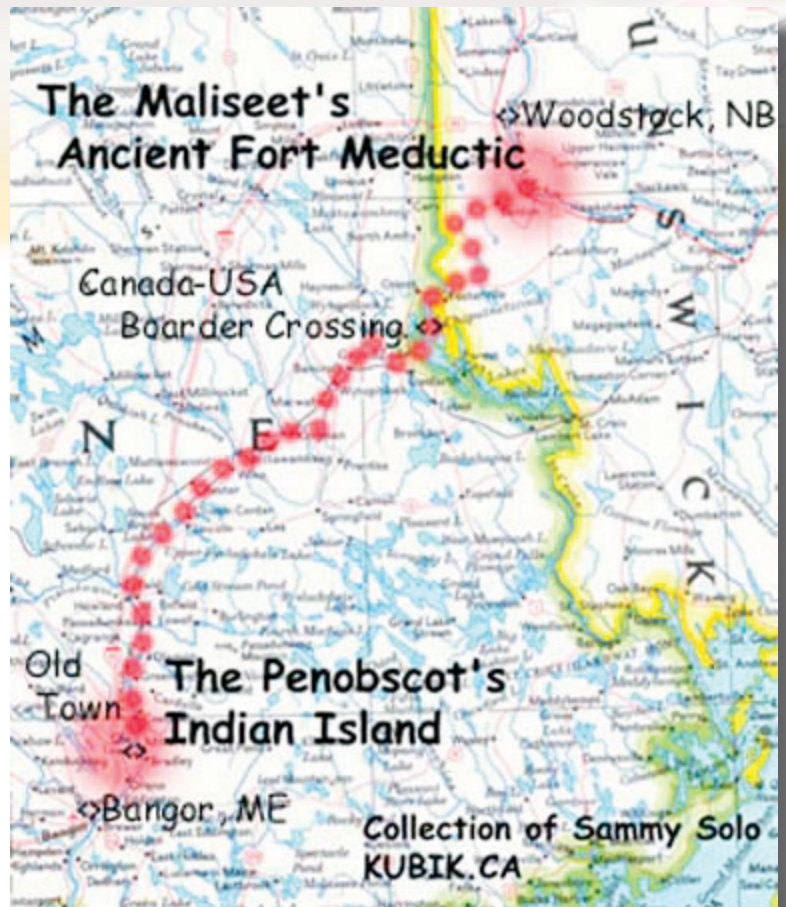
Coin des ressources

Endroits favoris

Voici une section du bulletin qui contiendra des suggestions d'endroits merveilleux, en fait nos endroits préférés pour jouer, vivre, rire et plus encore! Et l'information vient des gens de la place, qui savent de quoi ils parlent!

Vous cherchez un sentier de randonnée imprégné d'histoire? Essayer **le sentier Maliseet**. Ce sentier servait autrefois de lien au peuple malécite entre le fleuve Saint-Jean et les rivières St. Croix et Penobscot. Le sentier relie l'ancien fort malécite Medoctec (12 km au sud de Woodstock, au Nouveau-Brunswick) à Indian Island de la nation Penobscot (au nord d'Old Town, dans le Maine). Le tronçon le plus populaire du sentier vous amène aux chutes Hayes, mais on peut continuer sur le sentier, à pied et en canot, jusqu'à Old Town, dans le Maine. Le sentier est accessible environ 3 km au sud de la ville de Woodstock, du côté gauche de l'autoroute (route 2, sortie 212 en direction ouest ou sortie 200 en direction est, puis sur la route 165). Bonne randonnée!

(www.MaliseetTrail.com, [http://wikitravel.org/en/Woodstock_\(New_Brunswick\)](http://wikitravel.org/en/Woodstock_(New_Brunswick)), www.tourismnewbrunswick.ca/, « New Brunswick Self-guided tours » à Worldweb.com)



Vous avez besoin d'un jeu pour briser la glace?

Allez à http://eycb.coe.int/edupack/fr_64.html pour beaucoup idées!
Amusez-vous!

Fait intéressant : Le 17 octobre 1956 naît Mae Jemison. Elle deviendra la première femme afro-américaine à voyager dans l'espace, à bord de la navette Endeavour. Elle est aujourd'hui propriétaire d'une entreprise de technologies de pointe.

Fait intéressant : Le 17 octobre est la Journée internationale pour l'élimination de la pauvreté des Nations Unies.

Si vous avez des commentaires, des événements ou des articles que vous aimeriez publier dans notre bulletin, prière de communiquer avec la Direction des questions féminines :

Tél : (506) 453-8126

Télécopieur : (506) 453-9799

Édifice Sartain MacDonald
CP 6000

Fredericton (N.-B.)

Canada E3B 5H1

Courriel : Laura.Hamilton2@gnb.ca

Nous espérons avoir bientôt de vos nouvelles!