



Avril 2011

# Le Lien

Chères membres,

Avril est le mois de la jonquille (Société canadienne du cancer), le mois de la sensibilisation à la maladie de Parkinson, le mois national de la santé buccodentaire, le mois de l'autisme au Québec, et j'en passe! Profitons donc de ce début de printemps, source de renouveau, pour s'accorder du temps. Du temps de qualité, du temps pour profiter de la vie, car la santé passe avant tout par le bonheur. Et le bonheur se trouve partout, souvent dans les choses les plus simples. Il suffit d'ouvrir les yeux et de profiter de chaque moment qui passe!

Donc, au programme d'avril, nous vous avons réservé une superbe conférence sur la santé globale, présentée par l'une de nos membres, Madame Andrée Roy. Cette conférence vient remplacer l'activité prévue sur le végétarisme qui s'est vue annulée pour des raisons hors de notre contrôle. Et je peux vous assurer que vous n'y perdrez pas au change! Je vous invite donc à venir savourer tant cette belle conférence que le divin repas qui vous sera servi.

Au plaisir de vous voir à cette soirée,

*Marlène Laporte*

Présidente



## CONSEIL D'ADMINISTRATION 2010-2011

**Marlène Laporte**  
Présidente

**Hélène Vézina**  
Première vice-présidente

**Réjeanne Bradette**  
Deuxième vice-présidente

**Christianne Giard**  
Secrétaire

**Fernande Naud**  
Trésorière

**Lucie Bradette**  
**Julie Leclerc**  
Programmes et projets

**Julie Leclerc**  
Publicité et relations externes

**Valérie Hamel**  
Journal *Le Lien*  
*Jeune femme de carrière*

**Réjeanne Bradette**  
Statuts, règlements et résolutions

**Christianne Giard**  
Recrutement et promotion

Nous joindre : [info@bpwcomteroberval.org](mailto:info@bpwcomteroberval.org)

## Parlez-nous de vous...

### Julie Leclerc

#### Occupation/Entreprise

Retraitée – Coordinatrice aux inventaires

#### Depuis combien d'années?

Retraitée depuis 3 ans et j'ai été à l'emploi d'Abitibi Consolidated pendant 16 ans

#### Qu'est-ce qui vous a poussée à faire ce que vous faites aujourd'hui? Et quel cheminement avez-vous fait pour y parvenir?

J'ai été conseillère municipale pendant 12 ans. Ce qui m'a permis de siéger :

- à la Municipalité régionale de comté du Domaine du Roy,
  - au Conseil local de développement,
  - à la Société d'aide au développement économique,
  - à la Commission de Transport de la MRC,
  - au Centre de formation et récupération Domaine du Roy,
  - à la Solide,
  - aux dossiers touchant les ressources humaines,
  - au Fond d'investissement local (FLI).
- 
- Présidente de l'Association des Femmes de Carrière du Club de Roberval de juin 2006 à juin 2008,
  - Régente des Filles d'Isabelle du Cercle Ste-Hélène, St-Félicien de septembre 2001 à septembre 2009,
  - Conseillère municipale à la Ville de St-Félicien de novembre 1993 à novembre 2005,
  - Présidente de la Commission de la Culture de St-Félicien de 1998 à 2005, ayant mis en place une politique culturelle en 2000,
  - Membre de comité d'école, de comité de parents; représentante des parents à la Table des Commissaires et conseillère scolaire de 1981 à 1990. J'ai travaillé à la mise en place des Conseils d'établissement,
  - Présidente provinciale de l'Association des Clubs de Femmes de Carrière depuis juin 2008,
  - Membre du conseil d'administration national de l'Association des Clubs de Femmes de Carrière,
  - Membre du conseil d'administration de Récif-02 depuis avril 2008,
  - Vice-régente d'État des Filles d'Isabelle du Saguenay-Lac St-Jean depuis septembre 2007,
  - Membre du conseil d'administration de la Fondation Henri-Roy depuis septembre 2005,
  - Siège sur le conseil d'administration de la Table des regroupements régionaux communautaires depuis 2009.

**Avez-vous toujours souhaité réaliser des actions bénévoles ou est-ce les circonstances qui l'ont voulu?**

*J'ai toujours senti le besoin de m'impliquer, d'avoir quelque chose d'important à faire, d'être en position de pouvoir pour faire avancer les choses, même quand j'avais les enfants à la maison, je travaillais et je siégeais à différents comités et j'organisais notre vie de famille dans ce sens-là. Je fais partie du comité des résolutions au national et je trouve cela très important pour l'avancement de la condition des femmes.*

**Comment faites-vous pour arriver à concilier votre travail bénévole, votre vie de famille et vos loisirs?**

*Mes 2 enfants ont des familles ; ma fille réside à Montréal et mon fils demeure au Michigan. J'ai 5 petits enfants. Lorsque j'en sens le besoin, je fais mes valises et je leur rends visite (entre mes réunions, naturellement).*

**Quel est votre secret pour décompresser?**

*La lecture, le scrabble, les visites avec mes sœurs et les repas avec mes amies.*

**Si vous aviez le pouvoir de changer quelque chose, sans limites, que changeriez-vous?**

*Ce serait définitivement d'améliorer la condition des femmes à la grandeur de la planète. Même dans notre pays qui se veut démocratique et développé, il y a encore beaucoup à faire pour en arriver à l'égalité entre les hommes et les femmes.*

**Pourquoi avez-vous choisi d'adhérer à l'Association des femmes de carrière (BPW) du comté Roberval?**

*Au début, c'était le réseautage, mais j'ai vite réalisé que j'avais un besoin essentiel, je dirais presque viscéral, de m'impliquer et j'aimais les actions de BPW au niveau national et international.*

## Activité de janvier 2011

Invitée : Sophie Lapointe, Régie des matières résiduelles  
Restaurant Mikes, Roberval



Après de nombreuses tentatives pour faire fonctionner le canon, notre spécialiste technique, Lucie, en est venue à bout!



Excellente prestation de Sophie Lapointe, de la RMR, qui a su répondre aux nombreuses questions de son auditoire.



Malgré la très faible participation à cette activité (seulement 11 personnes), la soirée fut des plus agréables et l'excellent choix de menus a su combler tous les palais.

## Activité de février

### Soirée internationale : La Colombie

Invitée : Maria del Pilar Mejia, Saint-Félicien

Cuisinier : Alexis Linger, Saint-Félicien

Autour d'un repas typiquement colombien préparé par les bons soins de Monsieur Alexis Linger, ce sont 13 membres qui ont pu en apprendre davantage sur la Colombie et sa culture, et tout cela divinement présenté par Madame Maria del Pilar Mejia.





## Activité de mars

### *Souper-conférence animé par Jocelyne Cazin*

Hôtel du Jardin

Sous le thème « Passion et détermination : les clés de ma réussite », Madame Cazin a su toucher son auditoire du début à la fin. Femme simple, passionnée, dotée d'un incroyable sens de l'humour et de l'autodérision, Madame Cazin a offert une prestation qui, à mon avis, fait prendre tout son sens à la célèbre phrase : « Les absents ont toujours tort ». C'est donc une centaine de personnes qui ont assisté à cette passionnante et motivante conférence.



Nous tenons à remercier tout particulièrement Madame Louise Boulanger qui a accepté au pied levé d'être notre maître de cérémonie.



Crédits photos : L'Étoile du Lac et Le Point du Lac Saint-Jean

## À découvrir...

### Le mandala

### Le symbole du cercle

---

Le mandala est un disque contenant des formes géométriques colorées, utilisé comme un espace de recherche et d'expression personnelle.

Le symbole du cercle est présent dans de nombreuses traditions culturelles de l'humanité : les rosaces dans les églises chrétiennes, le zodiaque astrologique... pour représenter des idées ou des significations sacrées.

Le cercle est un symbole puissant d'harmonie et d'équilibre que l'on retrouve partout dans la nature : les fleurs, l'atome, les cellules, le système solaire...

### **Les bienfaits du mandala**

---

... Je connais des personnes qui ont un cahier de mandalas de toutes sortes et de toutes tailles (du format d'un timbre-poste, jusqu'à occuper une double page).

Dessiner des mandalas les aide à exprimer leur créativité, à gérer leur stress et à accomplir un chemin de développement personnel.

Le mandala est aussi une œuvre artistique qui peut s'offrir en cadeau pour un anniversaire, ou venir décorer un intérieur pour une réception ou une fête.

### **Le mandala : un support créatif**

---

Le mandala est un outil de découverte de notre potentiel créatif. Tout le monde sait tracer un cercle à main levée ou à l'aide d'un compas.

Dans l'espace circulaire ainsi délimité, les adultes comme les enfants peuvent se laisser absorber par la magie des formes et des couleurs. Le mandala peut devenir un lieu d'expression pour l'imagination, les sensations, les émotions.

Dessiner des formes simples, colorier, permet de pratiquer des gestes essentiels. Le jeu et l'expérimentation des possibilités offertes par des outils divers et variés : crayons, pastels gras ou secs, gouache, aquarelle, fusain... permettent de trouver des instants privilégiés à la fois de détente et de concentration.

### **Loisirs créatifs pour tous**

---

Vous pouvez choisir de réaliser des mandalas individuels ou même de vous rassembler autour d'une œuvre collective où chacun pourra contribuer à un moment festif de création et de complicité autour d'un thème défini : une fête d'anniversaire, Pâques, Noël, vacances...

### **Le mandala : expansion et stabilité**

---

Le mandala est un cercle organisé autour de son centre... dans lequel il est possible de s'exprimer selon deux mouvements.

En dessinant avec un mouvement partant du centre vers la périphérie, l'auteur réalise un mouvement d'expansion et de développement qui lui permet de se concentrer sur sa façon de s'ouvrir au monde et d'exprimer sa vie intérieure.

En dessinant avec un mouvement partant de la périphérie et se dirigeant vers le centre, l'auteur du mandala réalise un mouvement de recentrage et d'exploration de soi-même pour se ressourcer, s'apaiser, se stabiliser.

À travers le geste, l'inspiration, la création, le choix des couleurs, le mandala est un support qui permet de nous éveiller à une meilleure connaissance de soi, de retrouver du sens, de l'ordre, et nous ouvrir à notre source intérieure, à ce que nous sommes vraiment, pour libérer et développer ce qui nous anime dans la vie, pour respecter et suivre notre propre rythme intérieur.

### Le mandala et la vie intérieure

---

Colorier, dessiner, peindre... permet d'exprimer nos états d'âme, nos sentiments, et d'extérioriser par exemple la joie, les soucis, la paix, le bien-être...

Un mandala peut devenir un support de concentration pour se découvrir, comprendre sa vie intérieure au moyen de symboles et de motifs, formes, couleurs, textures...

Nous pouvons aussi créer un mandala d'après une émotion, une sensation, une expérience, un événement, un souvenir, un projet. Mais chaque mandala est unique, car il est à l'image de notre vie intérieure et de toutes ses fluctuations. Dans le calme, la sérénité, nous prenons conscience des phases successives que nous traversons lors de sa conception et de sa création, et nous pouvons comprendre comment nous surmontons ces phases de difficulté pour accéder à une vision plus large.

Dans l'atelier de mandala, des thèmes sont proposés pour s'exercer... et on peut mettre en mouvement son potentiel, ses ressources, on cherche sa route. Personne ne nous juge, chacun accomplit sa création et trouve sa voie pour rendre le mandala vivant et beau.

Dessiner un mandala peut devenir un processus de développement et de transformation de soi-même pour entrer dans une vision plus calme, de s'intérioriser et de prendre plus de recul devant les événements de la vie. C'est s'accorder une pause, un temps pour soi pour développer du calme, de la spontanéité, de la stabilité émotionnelle et mettre en place un élan créateur dans la vie de tous les jours.

Source : <http://www.ateliers-creatifs-frdruhen.com/definition-mandala.php>

Allez! Laissez aller votre créativité!



## Renouvellement 2011-2012

Chères membres, le temps est bientôt venu de renouveler votre adhésion. À ce sujet, vous recevrez bientôt, par courriel, le formulaire de renouvellement.

**Nouveauté cette année** → Possibilité d'afficher votre publicité sur le site web de l'association et dans le journal Le Lien.

Surveillez votre boîte courriel, vous recevrez tous les détails prochainement.

## Recrutement

Invitez vos amies, vos proches, vos consœurs à se joindre à nous pour profiter de dix fabuleuses « soirées entre filles » par année!

Un des objectifs de notre association est de faire rayonner nos membres à travers des activités telles que conférences et soupers thématiques. Lors de ces activités, les femmes de carrière, d'affaires, professionnelles et gestionnaires peuvent se rencontrer, découvrir de nouveaux outils, services et trucs utiles à leurs vies professionnelle et personnelle. Elles peuvent également s'amuser, fraterniser avec leurs pairs, faire connaître leurs produits et services et réseauter, tout en faisant avancer la cause des femmes!

N'hésitez pas à faire connaître notre association à votre réseau social et communiquez avec nous pour toute question ou tout commentaire à [info@bpwcomteroberval.org](mailto:info@bpwcomteroberval.org).

## Élections

L'assemblée générale annuelle approche à grands pas et sera alors venu le moment d'élire de nouvelles administratrices. Vous avez envie de partager vos idées et de mettre à profit vos talents? Soumettez votre candidature pour devenir membre du conseil d'administration!

### Membre du C. A. : en quoi cela consiste-t-il?

- Assister aux réunions mensuelles (environ 12 par année);
- Participer à l'établissement du calendrier des activités ainsi qu'au choix des thèmes et des conférencières;
- Discuter de recrutement, de sujets de résolutions, de publicité, etc.;
- Participer à la planification et à l'organisation des événements;
- Possibilité (et non une obligation) d'assister aux événements organisés par le niveau provincial et le niveau national et de s'impliquer à ces niveaux.
- Faire part de vos idées!

L'action bénévole n'a pas pour but de vous torturer, mais bien d'enrichir votre vie personnelle et de permettre aux autres de bénéficier de vos connaissances, de vos talents et de vos idées. N'hésitez plus et faites le grand saut! Communiquez avec l'une des membres du conseil d'administration actuel pour en savoir davantage.

# Calendrier 2010-2011

Septembre 2010						
D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Visite de la Chute à l'ours

Octobre 2010						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Soirée d'intronisation

Novembre 2010						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Cuisine et herbes

Décembre 2010						
D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Souper de Noël

Janvier 2011						
D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Conférence sur la gestion des matières résiduelles

Février 2011						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

Soirée internationale

Mars 2011						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Conférence de Jocelyne Cazin

Avril 2011						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

**La santé globale**

Mai 2011						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Femmes d'action

Juin 2011						
D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Assemblée générale annuelle

Juillet 2011						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août 2011						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

**Ne manquez pas notre prochain souper avec Madame Andrée Roy qui nous présentera une conférence sur la santé globale. Cette activité aura lieu à La Seigneurie du Lac, de Saint-Méthode. Apportez votre vin!**