



Centre des femmes de Saint-Laurent

685 boul. Décarie bureau 101

514-744-3513 info@cfstl.org

Vue d'ensemble des pratiques du Centre des femmes de Saint-Laurent en matière de santé mentale

« *Les centres de femmes, une pépinière de pratiques pour la santé mentale des femmes.* »

Par delà la diversité des pratiques et des couleurs locales, un même souffle féministe traverse et anime tous les centres de femmes du Québec et leur fait jouer un rôle de premier ordre en promotion et en prévention sur le plan de la santé mentale des femmes. Ils sont là pour aider les femmes à reprendre le contrôle de leur propre vie, les encouragent à compter sur leurs rêves et renforcent leur capacité d'agir en tant que citoyennes à part entière. En effet, par leurs pratiques et parce qu'ils constituent des milieux de vie féconds en sources de valorisation pour les femmes, les centres jouent un rôle de phare en santé mentale en brisant l'isolement des femmes, en leur donnant la parole et en leur fournissant des moyens concrets pour rapatrier du pouvoir dans leur vie. L'orientation féministe des centres de femmes reconnaît la nécessité d'écouter et de donner la parole aux femmes, individuellement et collectivement, dans la perspective à long terme de soutenir le développement de leur autonomie. S'approprier le pouvoir d'être et d'agir constitue un antidote à la stigmatisation, à la culpabilisation et à la dévalorisation intériorisées par les femmes et amplifiées par leurs conditions de vie marginalisantes (pauvreté, violence, isolement, etc.).

Mais qu'entendons-nous par santé mentale ? Voici la définition élaborée par le *Comité de la santé mentale du Québec* (1989) : « La santé mentale [...] s'apprécie entre autres à l'aide des éléments suivants: le niveau de bien-être subjectif, l'exercice des capacités mentales et la qualité des relations avec le milieu. [...] Elle est influencée par des conditions multiples et interdépendantes telles que les conditions économiques, sociales, culturelles, environnementales et politiques. Dans cette perspective, la santé mentale peut également être considérée comme une ressource collective, à laquelle contribuent tout autant les institutions sociales et la communauté que les personnes prises individuellement. »

Et au Centre des femmes de Saint-Laurent ?



Bien présente au Centre des femmes de Saint-Laurent, cette préoccupation pour une meilleure santé mentale des femmes est intégrée dans l'ensemble de ses pratiques. L'approche ici n'est pas centrée uniquement sur l'individu mais sur la dynamique de ses relations avec son milieu. Cette notion de relation est primordiale puisque c'est dans les rapports et la communication avec d'autres individus sociaux que la personne puise l'amour, l'affection, le soutien, la valorisation et l'énergie nécessaires à son équilibre psychique.

Concrètement, le Centre des femmes de Saint-Laurent propose différents outils pour travailler à l'amélioration de la santé mentale des femmes :

- *Les services* : accueil, consultation individuelle, écoute et soutien téléphonique, référence, accompagnement, centre de documentation, halte-garderie, groupes d'entraide, etc.
- *Les activités éducatives* : activités de groupe visant à améliorer les conditions affectives, sociales, économiques et politiques des femmes, en plus de développer leur potentiel et leurs forces individuelles et collectives. Les femmes y parlent librement de leurs expériences dans un climat de solidarité. Entre le début et la fin des ateliers (deux à trois mois), les travailleuses observent déjà des transformations dans le discours et le langage non verbal des participantes.
- *Les actions collectives* : l'occasion de s'exprimer sur la place publique et de prendre en charge collectivement ses problèmes. Les femmes en ressortent plus informées, plus solides, engagées plus avant dans le processus de reprise de leur pouvoir.
- *La vie associative* : favorisant la gestion participative, la répartition du pouvoir entre toutes les femmes et leur participation aux structures du Centre (assemblée générale, conseil d'administration, comités de travail, etc.). Pour la plupart des participantes, il s'agit là d'une première dans l'exercice d'une forme de pouvoir public. Les femmes y cultivent leurs compétences, y découvrent leur statut de citoyennes actives et deviennent plus aptes à analyser leur situation et celle des femmes en général.

*Les femmes portent en elles les
clefs de leur évolution, le
potentiel et les forces pour
améliorer leur vie.*



Pour plus d'information sur les pratiques du Centre des femmes de Saint-Laurent en matière de santé mentale, n'hésitez pas à communiquer avec nous en personne, par téléphone ou par courriel.