

# Les Nouvelles EssentiElles

Mars 2011

Activités à inscrire à votre agenda

## Sommaire

2. Vernissage « Les Femmeuses 2011 »
3. Atelier pour l'amour des enfants
- 4-5. Journée internationale de la femme
- 6-7. Les RebELLES
8. Mars – Mois canadien de la nutrition
- 9-10. Question de santé : Souriez, c'est bon pour le cœur et c'est scientifiquement prouvé
- 11-12. Femme remarquable
13. Les ressources si vous êtes victime de violence
14. Votre page

**1er mars:** Présentation sur les femmes du Yukon à la bibliothèque de Whitehorse.

**3 mars :** Vernissage de l'exposition annuelle « Les Femmeuses ». 19h au Centre de la francophonie.

**4 et 5 mars :** Forum pour la santé en Français. Séries de conférences sur la santé en français. Centre de la francophonie.

**5 mars :** Émission Rencontres - les femmes leader de notre communauté. 17h05 à l'antenne de CBC North 570AM

**7 et 8 mars :** Ateliers de Premiers soins en santé mentale.

**8 mars :** Journée internationale de la femme - Portes ouvertes au Centre des femmes Victoria Faulkner, 503 rue Hanson

**9 mars:** Atelier en français Pour l'amour des enfants, Pour les parents séparés ou divorcés 17 h 30 bibliothèque de

**10 mars :** Journée d'information et de sensibilisation sur l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation foétale. 18h à 21h : Présentation du film Alanna et discussion. Centre de la francophonie

**11 mars:** Café-rencontre bénéfice EssentiElles. 17h au Centre de la francophonie.

**12 mars :** Atelier de projet de courtepoinTE collective « Piquée par le Yukon ». 13h au Centre de la francophonie.

**12 mars:** Atelier « Apprivoiser le deuil ». 9h-12h Centre de la francophonie.

**Les EssentiElles**  
302, rue Strickland  
Whitehorse, Yukon, Y1A 2K1  
Tél. : 867 668-2636  
Télec. : 867 668-3511  
[elles@essentielles.ca](mailto:elles@essentielles.ca)  
[www.lesessentielles.org](http://www.lesessentielles.org)



### Mamans, papas et bébés en santé

Communiquez avec **Danielle Daffe** pour connaître la programmation et les services offerts au 668-2663, poste 810, [pcnp@essentielles.ca](mailto:pcnp@essentielles.ca)

### Partenariat communauté en santé (PCS)

Communiquez avec **Sandra St-Laurent**, pour connaître la programmation et les services offerts en santé en français au 867 668-2663, poste 800



Canadian  
Heritage

Patrimoine  
canadien

# Vernissage de l'exposition Les Femmeuses 2011



**Vernissage  
jeudi 3 mars à 19 h**

## LES Femmeuses

**THÈME : Femmes d'hier et d'aujourd'hui, 100 ans de changements**  
**THEME: Women of the past and the present, 100 years of changes**

**Thématique dans le cadre du 100<sup>e</sup> anniversaire de la journée internationale de la femme** (Poésie, écriture, sculpture, peinture, photographie, etc.) • **Pour artistes féminines francophones et francophiles**

**Special Theme for the 100<sup>th</sup> anniversary of International women's day** (Poetry, writing, sculpture, painting, photography, etc.) • **For French speaking and French loving women artists**

**Les œuvres seront acceptées jusqu'au lundi 21 février 2011**

au bureau des EssentiElles,  
302, rue Strickland

Renseignements : 867 668-2636  
elles@essentielles.ca

**Artworks accepted till Monday February 21nd 2011**

at Les EssentiElles, 302 Strickland St  
Info: 867 668-2636 [elles@essentielles.ca](mailto:elles@essentielles.ca)

[www.lesessentielles.ca](http://www.lesessentielles.ca)

**L'exposition aura lieu du  
3 mars au 10 mai 2010**

Au Centre de la Francophonie, 302, rue Strickland

**Exhibition: March 3<sup>rd</sup> to May 10<sup>th</sup>**

At the Francophone Centre, 302 Strickland St

Présenté par Les EssentiElles et l'Association franco-yukonnaise  
Presented by Les EssentiElles and l'Association Franco-Yukonnaise

Merci / Thank you!



Canadian  
Heritage

Patrimoine  
canadien



# Pour l'amour des enfants

## Atelier pour parents



### OFFERT EN FRANÇAIS

## Pour l'amour des enfants

(For the sake of the children)

*Atelier d'information gratuit à l'intention des parents séparés ou divorcés*

**Mercredi 9 mars 2011**

**De 17 h 30 à 20 h 30**

**Bibliothèque publique de Whitehorse**

Les ateliers *Pour l'amour des enfants* sont obligatoires pour les parents engagés dans toute procédure relative à un droit de garde, à un droit de visite ou à une pension alimentaire pour les enfants en vertu de la directive de pratique no 37 de la Cour suprême du Yukon.

Les sujets suivants seront abordés au cours de l'atelier (durée de 3 heures) :

- la résolution des questions juridiques
- les conséquences d'une séparation ou d'un divorce sur les adultes
- les conséquences d'une séparation ou d'un divorce sur les enfants
- les relations avec l'autre parent.

Sur présentation d'une preuve d'identité, les participants qui ont suivi l'atelier recevront un certificat.

Pour vous inscrire ou pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec le Centre d'information sur le droit de la famille (CIDF)

2134, 2e Avenue, Whitehorse (Yukon)

867-456-6721 ou, sans frais: 1-800-661-0408, poste 6721.

Courriel : [flic@gov.yk.ca](mailto:flic@gov.yk.ca) Justice

*Offert grâce à l'appui financier de Justice Canada*

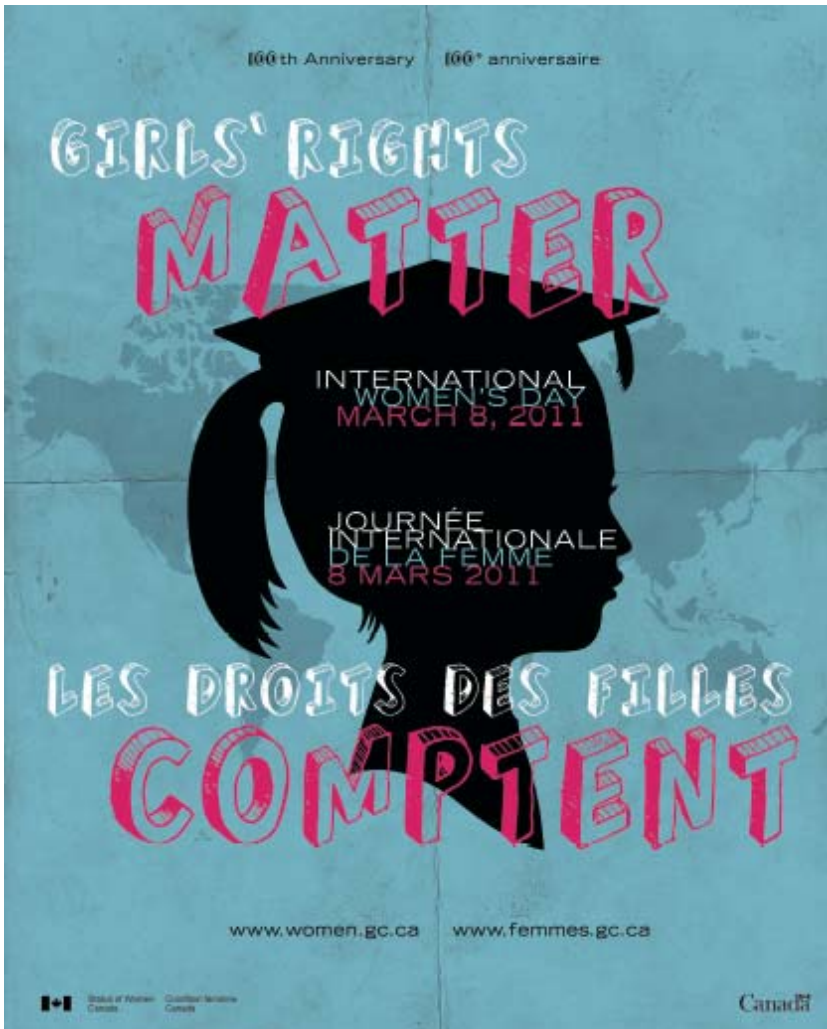
# Journée internationale de la femme mardi 8 mars 2011

**Le 8 mars 2011**

*Les droits des filles comptent*

En 1977, l'Assemblée générale des Nations Unies a adopté une résolution invitant les États membres à proclamer une journée pour les droits de la femme et la paix internationale. À l'instar des Nations Unies, le Canada a désigné le 8 mars Journée internationale de la femme (JIF).

Chaque année à cette date, les Canadiennes et les Canadiens mesurent les progrès accomplis en vue d'atteindre l'égalité des femmes et leur pleine participation à la société, réfléchissent aux défis et aux obstacles qui les attendent et examinent les mesures à prendre pour que *toutes* les femmes parviennent à l'égalité, dans *tous* les aspects de la vie.



Avec le temps, la Journée internationale de la femme a donné lieu à l'organisation d'une semaine d'activités et d'événements commémoratifs qui se déroulent partout au pays. Cette année, la Semaine internationale de la femme débute le dimanche 6 mars et se termine le samedi 12 mars.

Ce thème — *Les droits des filles comptent / Girls' Rights Matter* — insiste sur l'importance de garantir l'égalité des chances pour toutes les femmes et toutes les filles aux diverses étapes de leur vie. Il nous invite à réfléchir à la condition des filles au Canada et à voir plus loin que la situation relativement privilégiée des Canadiennes pour considérer le contexte international. Le thème retenu par le Canada pour 2011 rejoint celui des Nations Unies, qui est ***Égalité d'accès à l'éducation, à la formation, à la science et à la technologie : la voie vers un travail décent pour les femmes.*** Une fille qui jouit de l'égalité a de meilleures chances d'avoir confiance en elle-même, d'être pleinement consciente de son potentiel et de pouvoir accéder à l'éducation, à la formation et à des possibilités de carrière qui contribueront à sa réussite dans la vie.

# Journée internationale de la femme mardi 8 mars 2011

- L'an dernier, le thème était « **Force des femmes. Force du Canada. Force du monde.** », exprimant la ferme conviction du gouvernement, à savoir qu'une participation accrue et un meilleur accès des femmes et des filles à des rôles de chefs de file et à des occasions favorables amèneront celles-ci à atteindre leur plein potentiel, et ce, pour le mieux-être du Canada.
- Les Canadiennes ont fait d'immenses progrès. Le conseil des ministres du gouvernement actuel compte la plus grande proportion de femmes de toute l'histoire du Canada. Soixante-sept (67) élues siègent à la Chambre des communes à l'heure actuelle.
- Les femmes accroissent également leur participation dans d'autres sphères de la vie canadienne. Les femmes forment actuellement la majorité de l'effectif étudiant à temps plein dans la plupart des facultés des universités canadiennes.
- Le taux de participation à la population active des femmes en âge de travailler (de 15 à 64 ans) est passé de 68,2 p. 100 à 74,3 p. 100 au cours de la dernière décennie (1997-2008). En 2007, les femmes représentaient 35 p. 100 de la main-d'œuvre autonome.
- On constate également une augmentation, sur une longue période, de la proportion de femmes qui occupent des postes de gestion. En 2007, 35 p. 100 des personnes occupant des postes de gestion étaient des femmes

## Source:

<http://www.cfc-swc.gc.ca/dates/iwd-jif/index-fra.html>



Condition féminine Status of Women  
Canada Canada

## Célébrez la 100<sup>ème</sup> journée internationale de la femme au Yukon

**Dès le 1<sup>er</sup> mars-** Présentation sur les femmes du Yukon à la bibliothèque de Whitehorse  
**3** – Vernissage de l'exposition annuelle Les Femmeuses à 19 h au Centre de la francophonie  
**5-** Émissions rencontres – les femmes leader de notre communauté 17 h 5 à l'antenne de CBC North 570AM

**8 - Journée internationale de la femme** – Portes ouvertes au Centre des femmes Victoria Faulkner 503 rue Hanson détails:

<http://victoriafaulknerwomenscentre.blogspot.com/>

**11-** Café-rencontre bénéfique EssentiElles à 17 h au Centre de la francophonie

**12-** Atelier-lancement projet de courtepoinTE collective *Piquée par le Yukon* à 13 h Centre de la francophonie

# Rebelles 2011: le Rassemblement pancanadien de jeunes féministes



# REBELLES

## Rassemblement 2011

Le Mouvement RebELLEs vous invite au **rassemblement pancanadien des jeunes féministes**, du 20 au 23 mai 2011 à Winnipeg, Manitoba.

Nous invitons toutes les jeunes femmes de 14 à 35 ans intéressées aux enjeux et aux luttes féministes à participer au rassemblement. Quelles que soient vos origines culturelles, votre langue, vos opinions politiques et la façon dont vous vous définissez, vous êtes invitée à participer au **2e rassemblement pancanadien des jeunes féministes!**

Venez élargir vos connaissances du féminisme et en apprendre le sens qu'il revêt pour d'autres jeunes femmes.

Venez partager vos réflexions et analyses sur différents enjeux qui nous affectent comme jeunes femmes.

Venez discuter de nos priorités d'action comme jeunes féministes et comme Mouvement.

Venez contribuer à la collectivisation de nos luttes et discuter de stratégies pour résister et combattre le patriarcat et toutes les formes d'oppression.

Venez créer des solidarités avec d'autres féministes et renforcer le Mouvement RebELLEs.

Venez célébrer nos luttes et nos victoires...  
Qui a dit que les féministes étaient plates!?

**Nous lançons un appel à toutes les jeunes femmes, militantes, étudiantes, travailleuses, sans-emploi, artistes, chercheuses, mères, féministes de toutes tendances et de tout acabit et, bien sûr, féministes en devenir, pour s'impliquer dans ce grand mouvement!**

Pour Information:  
Comité organisateur  
[CO] de 2011 basé à Winnipeg :  
[rebelles@femrev.org](mailto:rebelles@femrev.org)



# Mars, le mois canadien de la nutrition

Mars, c'est le mois de la nutrition, chapeauté par l'organisme Les diététistes du Canada. Chaque année depuis 30 ans, l'organisme profite de ce mois pour informer la population sur les bonnes habitudes alimentaires.

## Célébrons nos aliments de la terre à la table

<http://www.celebronsnosaliments.ca/fr>

Ce site Internet vous permettra de tester vos connaissances sur les différents aliments produits au Canada. Vous y trouverez également des idées de recettes pour cuisiner avec des aliments locaux.

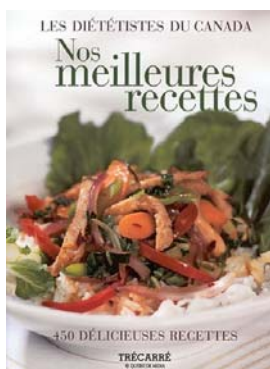
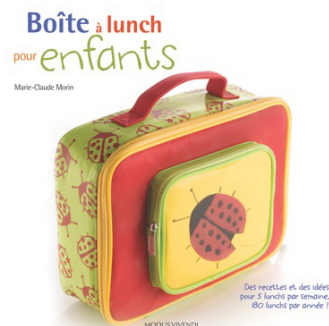
<http://www.dietetistes.ca/mangermieux>

Recettes santé, informations sur les aliments. Ce site Internet est une véritable mine d'information pour celles qui s'intéressent au contenu de leurs assiettes.

## Boîte à lunch pour enfants, de Marie-Claude Morin.

Qu'est-ce qu'on met dans la boîte à lunch?

En début d'année scolaire, on se demande toujours si on va survivre jusqu'au bout. 5 lunchs par semaine, 180 lunchs par année. Ouf! Ce livre est peut-être la réponse à votre casse-tête quotidien.



## Nos meilleures recettes, les diététistes du Canada.

450 délicieuses recettes équilibrées: idées de petits déjeuners, collations, dîners et de soupers délicieux sans oublier de succulents desserts.

Ces livres et bien d'autres sont disponibles pour un prêt de 2 semaines au  
**Centre de Ressources en santé du PCS**  
Au sous-sol du Centre de la francophonie, bureau 830

# Question de santé...

## Souriez, c'est bon pour le cœur et scientifiquement prouvé

Source : Internet

Site Internet: <http://www.santedesfemmes.com/sante-cardiovasculaire/souriez-cest-bon-pour-le-coeur.php>

Auteure : Micheline O'Shaughnessy

### Souriez, c'est bon pour le cœur... et c'est scientifiquement prouvé!



La Société européenne de cardiologie vient de publier dans son journal scientifique<sup>1</sup>, des données fort intéressantes sur l'état de santé des gens qui se déclarent heureux, enthousiastes et qui voient la vie du bon côté par rapport aux personnes qui ont tendance à avoir une attitude négative et entretenir des émotions telles que l'hostilité, la colère, la méfiance, la rancune, la peur, etc..

Ces données proviennent d'une enquête qui a été menée en Nouvelle-Écosse sur une période de dix ans et au cours de laquelle 1 739 sujets en santé (862 hommes et 877 femmes) ont été suivis par des professionnels de la santé pour évaluer leur risque de cardiopathie par rapport à leur attitude positive ou négative. Cette étude est la première à démontrer de façon scientifique une relation entre les émotions positives et le maintien d'une meilleure santé du cœur.

Tout tenant compte de facteurs tels que l'âge, le sexe et les risques existants de maladies cardiovasculaires, l'étude a permis de constater que les personnes ayant une attitude négative voyaient leur risque de crise cardiaque ou d'angine augmenter de 22% par rapport à ceux qui gardent une attitude *modérément* positive, alors que ces derniers couraient à leur tour 22% plus de risque de troubles cardiaques que les personnes ayant une attitude *très* positive.

La Dre Karina Davidson, la scientifique en charge de ce projet, a affirmé que bien qu'il s'agisse d'une étude observationnelle, les résultats montrent que de cultiver une attitude positive peut avoir un impact direct sur la prévention des maladies du cœur et par conséquent sur la longévité. On a aussi constaté que même lorsqu'une personne qui voit habituellement les choses du bon côté traverse des périodes de difficulté ou de dépression passagère, cela n'affecte pas son facteur de risque pour les cardiopathies.

Les scientifiques cherchent maintenant à découvrir le mécanisme qui fait en sorte que les émotions positives confèrent cette protection contre les maladies du cœur. Selon la Dre Davidson, parmi les explications possibles, il y a le fait que les personnes ayant une attitude positive peuvent surmonter plus rapidement le stress car elles auront moins tendance à revivre ou à entretenir les émotions négatives associées aux traumatismes, aux déceptions, aux chicanes de famille, bref aux divers problèmes qui se présentent inévitablement dans la vie.

# Question de santé...

Suite de l'article

Des études se poursuivent donc pour mieux comprendre comment on pourrait aider les patients atteints de maladies cardiovasculaires à cultiver une attitude et des émotions positives et quel serait l'impact sur leur risque de décès prématuré.

Les chercheurs parlent même d'un «cercle vicieux» qui s'établit entre la dépression et les maladies cardiovasculaires, l'un exacerbant l'autre. Donc, à l'approche traditionnelle de traiter la dépression avec des médicaments, cette étude laisse entrevoir un nouveau traitement: aider les patients à pratiquer la pensée positive et à sourire!!! Il faut toutefois souligner que la route pour en arriver là passe par le contrôle du stress, qui est la plus grande menace à notre santé en général, qu'il s'agisse de la santé mentale ou physique. Le stress a malheureusement un impact direct sur notre système hormonal, car il augmente la production d'une hormone surrénalienne, le cortisol, qui peut devenir un important perturbateur endocrinien en trop grande quantité. Le système hormonal féminin, en particulier, est vulnérable au stress dès la puberté. En effet, bien des adolescentes souffrent du syndrome prémenstruel justement à cause du stress, et les choses peuvent facilement empirer avec l'âge. De plus en plus de femmes dans la trentaine souffrent de problèmes hormonaux pour la même raison. Les fibromes en particulier ont souvent quelque chose à voir avec le stress.

Il est certain qu'à la ménopause, la plupart des femmes ont un énorme défi à relever pour garder une attitude positive. Comme l'une d'elle m'écrivait «c'est comme si un nuage noir venait tout à coup s'installer au-dessus de ma tête: soudainement mon humeur change et pour aucune raison apparente, je n'ai plus le goût de rire, mais plutôt de pleurer et ma famille en est venue à redouter mes sautes d'humeur, moi qui étais toujours de bonne humeur et qui aimait rire et profiter de la vie.» Typiquement, les femmes finissent par consulter leur médecin, et il y a de très bonnes chances qu'elles se retrouveront avec une ordonnance pour des antidépresseurs qui bien souvent vont empirer la situation car ce médicament a pour but de traiter une maladie qu'elles n'ont pas.

Comme la Dre Sylvie Demers fait remarquer dans «Hormones au féminin»<sup>2</sup>, les problèmes de la préménopause ne sont que rarement causés par la dépression mais plutôt par un déséquilibre hormonal qui ne peut se traiter qu'en rétablissant cet équilibre à l'aide d'une thérapie hormonale basée sur l'usage d'hormones bio-identiques. De plus, comme le fait également remarquer la Dre Demers, les hormones féminines ont un rôle primordial à jouer dans la santé mentale et physique des femmes, et en particulier dans leur santé cardiovasculaire. La progestérone en particulier, qu'on a surnommée «l'hormone de la paix intérieure» et même «l'hormone du bonheur»<sup>3</sup> a un impact sur la façon dont les femmes vivent leur ménopause tant du point de vue psychologique que physique. Il est beaucoup plus facile d'entretenir une attitude et des émotions positives lorsqu'on est libérées de l'angoisse et de l'anxiété qui semblent souvent prendre le dessus sans raison apparente au début de la ménopause. L'enjeu est de taille car ce qui se passe à ce moment crucial de la vie d'une femme a un impact à long terme sur sa qualité de vie et sur ses chances d'éviter les maladies cardiovasculaires. Et en passant, tel que nous le rappelle la Dre Sylvie Demers, les MCV causent quinze fois plus de décès chez les femmes que le cancer du sein !

## **Références et lectures recommandées:**

- 1 Davidson KW, Mostofsky E, Whang W. «Don't worry, be happy: positive affect and reduced 10-year incident coronary heart disease: The Canadian Nova Scotia Health Survey», Eur Heart J. 2010 Feb 17.
- 2 Demers, Dre Sylvie «Hormones au féminin»
- 3 Voir l'article intitulé «L'hormone du bonheur» <http://www.santedesfemmes.com/hormonotherapie-naturelle-pour-les-femmes/lhormone-du-bonheur.php>

# Femme remarquable

Source: Internet

Site Internet: <http://www.cyberpresse.ca/actualites/regional/personnalites-la-presse/200812/28/01-813475-samantha-nutt.php>

Article de Anne Richer

Photo de Rémi Lemée. La Presse

## Docteure Samantha Nutt

Des enfants l'arme au poing. Des enfants en larmes. D'autres mutilés, écorchés vifs pour le reste de leur vie. D'autres encore orphelins, affamés. Ce sont ces images réelles qui ont transformé la Dre Samantha Nutt à tout jamais.



Plus jamais la Dre Samantha Nutt ne pouvait rester indifférente. Cette Canadienne spécialiste en médecine familiale et en santé publique a fondé il y a 10 ans War Child Canada pour venir en aide aux enfants qui vivent dans des zones de conflit et à leurs familles. Elle est l'une des 12 personnalités canadiennes choisies par le magazine Macleans pour leur rôle décisif dans la société. Time l'a décrite comme l'une des cinq principales militantes du Canada, et CBC News Sunday la considère comme un des leaders marquants au pays. *La Presse* et Radio-Canada l'ont nommée Personnalité de la semaine en 2008.

### Entretenir l'espoir

C'est en 1995, à 25 ans, comme bénévole pour l'UNICEF, qu'elle a pris conscience des conditions de vie liées à la guerre. C'était en Somalie, juste après le génocide du Rwanda. La famine y sévissait et les conditions étaient terribles, dit-elle. Depuis, elle ne cesse de témoigner de ces horreurs, et elle le fait au sein de War Child Canada, qu'elle a fondé cinq ans plus tard pour se donner les meilleurs moyens d'agir sur le terrain.

Une dizaine de projets lancés par l'organisme touchent l'éducation et les droits des enfants ainsi que la lutte contre la pauvreté, car «beaucoup d'enfants entrent dans les milices à cause du problème de la pauvreté».

«On ne pourra jamais agir en profondeur si on ne s'occupe pas d'abord des mères, assure Samantha Nutt. Prévention, vaccination, mesures d'hygiène... En Afghanistan, un enfant sur quatre meurt avant 5 ans. L'indice de survie le plus important est le degré d'éducation de la mère.»

Que ce soit en Irak, en Afghanistan, au Congo (où la situation s'aggrave), au Liberia, en Somalie, au Burundi, en Ouganda, en Birmanie, l'organisme suit l'évolution des conflits et se met à jour constamment sur les besoins réels des populations. «En tant qu'organisme humanitaire, nous sommes très bien reçus en général. Nous avons un grand respect des partenaires locaux. Mais certaines forces rebelles restent menaçantes. Il m'est arrivé à quelques reprises de me retrouver dans des situations difficiles. C'est toujours dangereux, mais nous sommes extrêmement prudents.»

# Femme remarquable

Suite de l'article

## La vocation

Mariée à un médecin qui a lui-même vécu en Irak et au Soudan, Samantha Nutt est aussi mère de famille. Elle va deux fois par année en Afrique mais, par prudence, elle ne voyage plus avec son mari. Du reste, elle maintient le plus gros de sa mission en Amérique du Nord et en Europe. Le travail de sensibilisation et la collecte de fonds prennent tout son temps.

Elle explique sa décision de choisir la médecine par son besoin d'aider, «d'avoir un impact, bien qu'on puisse le faire de mille et une autres manières».

Elle a 39 ans. Elle a vécu en Afrique du Sud jusqu'à l'âge de 6 ans. Son père dessinait des collections de chaussures pour enfants. À 13 ans, elle a séjourné six mois à São Paulo, au Brésil. Les voyages dans l'enfance sont déjà nombreux et sa perception du monde est rapidement mise à l'épreuve.

«Un jour, à São Paulo, raconte-t-elle, je jouais au parc avec des amis. J'ai décidé de rentrer à la maison et mes amis sont restés au parc. Je leur ai demandé à quel moment ils allaient rentrer chez eux, ils m'ont répondu qu'ils n'avaient pas de maison...»

Cet incident a peut-être servi de bougie d'allumage. Samantha Nutt n'est pas le genre de femme à croiser les bras devant les malheurs du monde et elle a, on le voit bien maintenant, décidé d'agir, d'abord par la médecine, ensuite par l'aide humanitaire internationale.

L'organisme qu'elle a fondé, dont le siège social est à Toronto, a besoin de quatre millions de dollars par année pour fonctionner.

Elle croit que, avec la générosité, tout peut arriver. Même si elle trouve que, parfois, «c'est très dur» de voir que les enfants souffrent toujours autant, elle maintient la flamme vive.

«Je crois et continue de croire en l'homme. Parfois, je ne comprends pas pourquoi... Mais je vois des progrès. Malgré trop de violence et d'instabilité, des enfants réussissent à aller à l'école, et c'est cela qui m'aide.»

# Les ressources si vous êtes victimes de violence

Voici quelques sites Internet remplis de ressources:

Pour aider une femme victime de violence:

<http://www.stopviolenceinyukon.ca/>

Quels sont vos recours si vous êtes victime de violence.

<http://www.justice.gov.yk.ca/fr/prog/cor/vs/whattodo.html>

Services aux victimes et prévention de la violence familiale du gouvernement du Yukon.

<http://www.justice.gov.yk.ca/fr/prog/cor/vs/index.html>:



## Maisons d'hébergement pour femmes

Kaushee's Place (maison de transition) (Whitehorse)	668-5733 (24 h sur 24)
Refuge pour femmes de Dawson	993-5086
Help and Hope for Families (maison de transition) (Watson Lake)	536-7233
Carmacks Safe Home	863-5918
Magedi Safe Home (Ross River)	969-2722
Services aux victimes (Whitehorse)	667-3581 ou, sans frais, 1-800-661-0408

## Conseil ou aide juridique

Ligne d'assistance juridique (Whitehorse)	668-5297 ou, sans frais, 1-867-668-5297
Service d'aiguillage vers les avocats (Whitehorse)	668-4231
Aide juridique (Whitehorse)	667-5210
Service de soins aux enfants victimes de violence	667-8227
Services à l'enfance et à la famille	667-3002
Prévention de la violence familiale	667-3581 ou, sans frais, 1-800-661-0511

Aussi, deux émissions en français remplies d'information sur la violence faite aux femmes

<http://www.rfi.fr/emission/20101114-1-violences-faites-femmes>

<http://www.rfi.fr/emission/20101114-2-violences-faites-femmes>

# Votre page!

Espace de partage entre femmes



Signez la charte. Sur [mcccf.gouv.gc.ca](http://mcccf.gouv.gc.ca),

cliquez sur « Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée ». C'est à nous d'agir.

## Du côté anglophone :

Chaque mercredi à midi, dîner gratuit pour les femmes, au **Centre des femmes Victoria-Faulkner** (503, rue Hanson). Venez partager un repas avec les femmes de la communauté dans une atmosphère ouverte et chaleureuse!  
Allez voir le site web <http://www.vfwc.net/> pour savoir ce qui se passe au Centre...

## Exposition virtuelle contre la violence

<http://www.femmesensante.ca/art-not-violence/gallery.htm>

## La coalition anti-pauvreté du Yukon Yukon Anti-Poverty Coalition

Est ouverte aux gens qui veulent s'impliquer et faire une différence dans la vie des Yukonnais un peu moins aisés.

Réunion en anglais, mais des francophones sont toujours présents !

Maintenant au **CYO Hall, 406, rue Steele**

Une invitation pour toutes et tous!

## Si vous pensez être

**en danger**, dites-le à quelqu'un et allez dans un endroit sécuritaire.

Obtenez de l'aide...

- ◆ **GRC/RCMP**—911 à Whitehorse. Dans toutes les communautés : vous devez faire les trois premiers chiffres de votre communauté suivis du 5555 (ex. : XXX-5555)
- ◆ **Kaushee's Place** - Maison de transition pour femmes à Whitehorse (24 h sur 24) 668-5733
- ◆ **Victim LINK** (24 h sur 24) 1 800 563-0808

## Références en semaine :

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

**Les EssentiElles** - 668-2636

## Endroits sécuritaires :

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

Service téléphonique de

l'Association canadienne pour la liberté de choix :

**1-888-642-2725** - de n'importe où au pays, 7 jours par semaine, 24 heures par jour, pour savoir où obtenir un avortement ou pour obtenir des conseils.

Source : <http://www.arcc-cdac.ca/fr/about.html>



 Les EssentiElles