









## Voici des nouvelles du Comité Femmes du FCPASQ concernant la vie maritale.

Le Comité Femmes du Front commun des personnes assistées sociales du Québec (FCPASQ) travaille sans relâche pour une modification du règlement de vie maritale à l'aide sociale.

Une conférence de presse se tiendra le 14 décembre 2023 à 10h30 au Centre Lorne à Montréal. Nous y présenterons l'enjeu de la vie maritale et ses impacts, le tout appuyés par 3 témoignages. Nous profiterons de l'événement pour annoncer une escalade dans nos moyens de pression avec le lancement d'une pétition parrainée par Andrés Fontecilla, député de Québec Solidaire et porte-parole en matière de logement, et aussi en matière de solidarité sociale et d'action communautaire.

La pétition sera disponible en format électronique et en format papier pour que tous le monde puisse la signer. Nous aurons besoin de votre appui à la cause par votre signature, mais aussi de votre aide pour les faire circuler autour de vous. Il nous faut le plus de signatures possibles pour démontrer que la population ne veut plus de ce règlement!

Le Comité Femmes a également été approché par différents regroupements qui souhaitent soutenir officiellement la cause. J'espère pouvoir bientôt vous annoncer de nouveaux partenariats.

Mélanie Ratté, militante

# Vox pop

Par François Gaboriault

## Que vous procure le phare?

Pour moi le phare m'apporte quelque chose de concret au fils des ans et aussi m'a donné l'opportunité de participer aux activités et surtout de sortir de mon isolement et voyager s'il a lieu.

Francois Gaboriault.

Le phare c'est une porte de sortie , une place ou on peut se rencontrer et prendre un cafe et jaser avec les membres .  
J'accepte ce que je ne peut pas changer. Colette

Intervenante Entrée chez soi

C'est ultra important pour la communauté, pour le social pour l'entraide, autonomisation nous sommes tous la, main dans la main.

Chad Jeune Adute

Ca fait du bien et sutout de connaitre des gens, sortir de la maison pour les activités.

Gérald Beauvais

Service fiable qui aide au gens sur la santé mentale.

Soulagement casser la solitude.

Michael G

Christian

C'est accessible pour les gens et aussi pour les gens qui ont besoins d aide.

Mélanie Girard

Bonne ressource en santé mentale.

Benoit

Ils nous donne des conseils avec les gens et ils sont a l'écoute et on se parle tous ensemble.

Valentin

Pour briser mon isolement, ca me donne un réseau , ca me donne aussi des activités a participer.

# Hiver



[educol.net](http://educol.net)

Beigne	Bûche
Cadeau	Famille
Flocon	Glace
Musique	Neige
Nourriture	Piano
PèreNoël	Ragoût
Renne	Tambour
Tourtière	Traîneau

## CHUTE

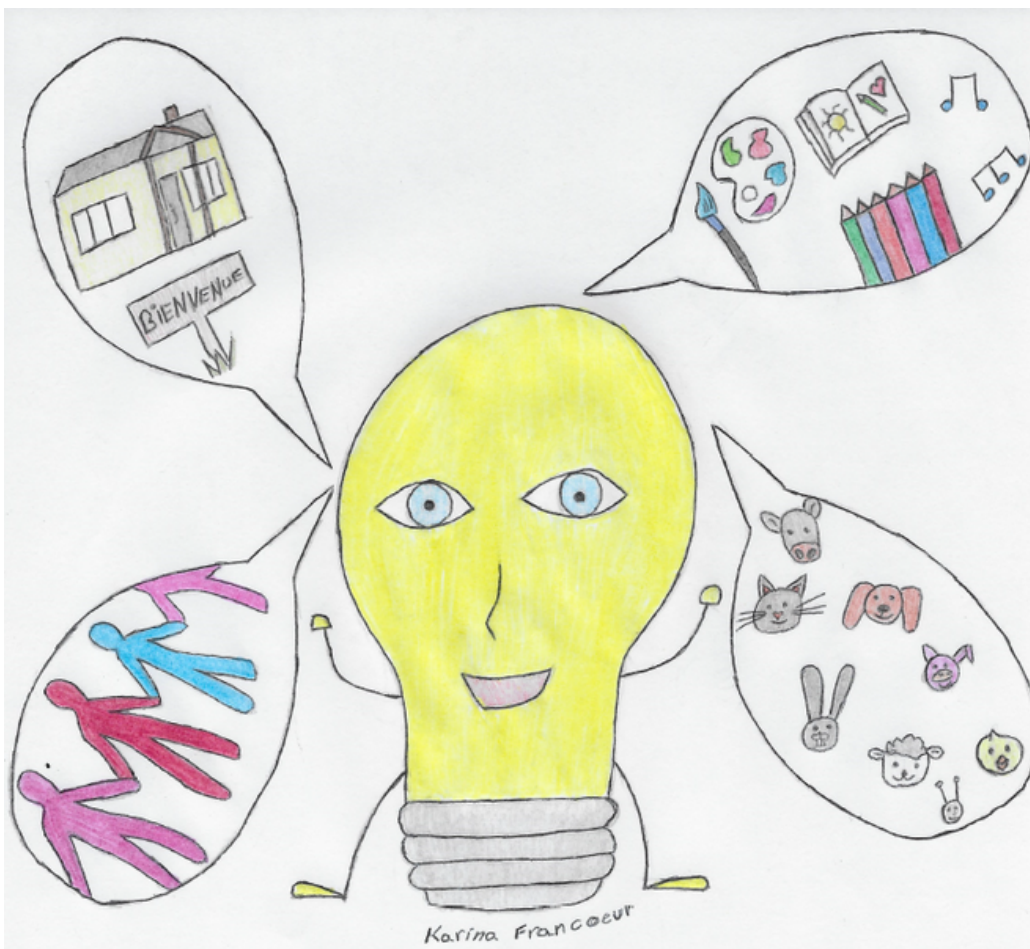
Reprendre les combats, découragée  
Car à nouveau, je suis tombée  
Combattre cette solitude qui me ronge  
Dans une noirceur, elle me plonge  
Avec une tristesse qui semble sans fin  
Puis-je changer de refrain  
Car mes pensées saignent  
Et la colère s'y baigne  
Besoin de pilules pour m'évader  
Afin de ne pas laisser les idées noires parader  
Accepter cette épreuve temporaire  
Qui n'était pas prévue à l'horaire  
Cela m'est difficile en ce moment  
Car je suis prise de découragement  
Je dois prendre mes larmes  
Comme des armes  
Afin de surmonter cette épreuve...  
Et, vivement, d'espoir, que je m'abreuve!

Karina Francoeur  
Cowansville



## De la lumière svp

Je ferme les yeux et je tente de m'imaginer un sujet mais c'est le vide dans ma tête. Avez-vous déjà vu le vide? Le vide peut être infini. En même temps, on dit souvent ressentir un vide alors ce vide pourrait être étonnamment grand. Et le vide, il est de quelle couleur? Le vide ne semble avoir aucune couleur car on ne peut pas voir le vide alors si on y mettait de la couleur. Tiens, pourquoi pas une nouvelle couleur jamais vue? Mais comment peut-on arriver à créer une nouvelle couleur? On ne l'a jamais vue tout comme ce vide. Pourtant ce vide peut être grand et immense. Tout comme il peut être tellement douloureux et profond. Il semble envahir tout son être. Mais comment fait-on pour remplir ce vide qui éteint peu à peu la lumière de notre être?

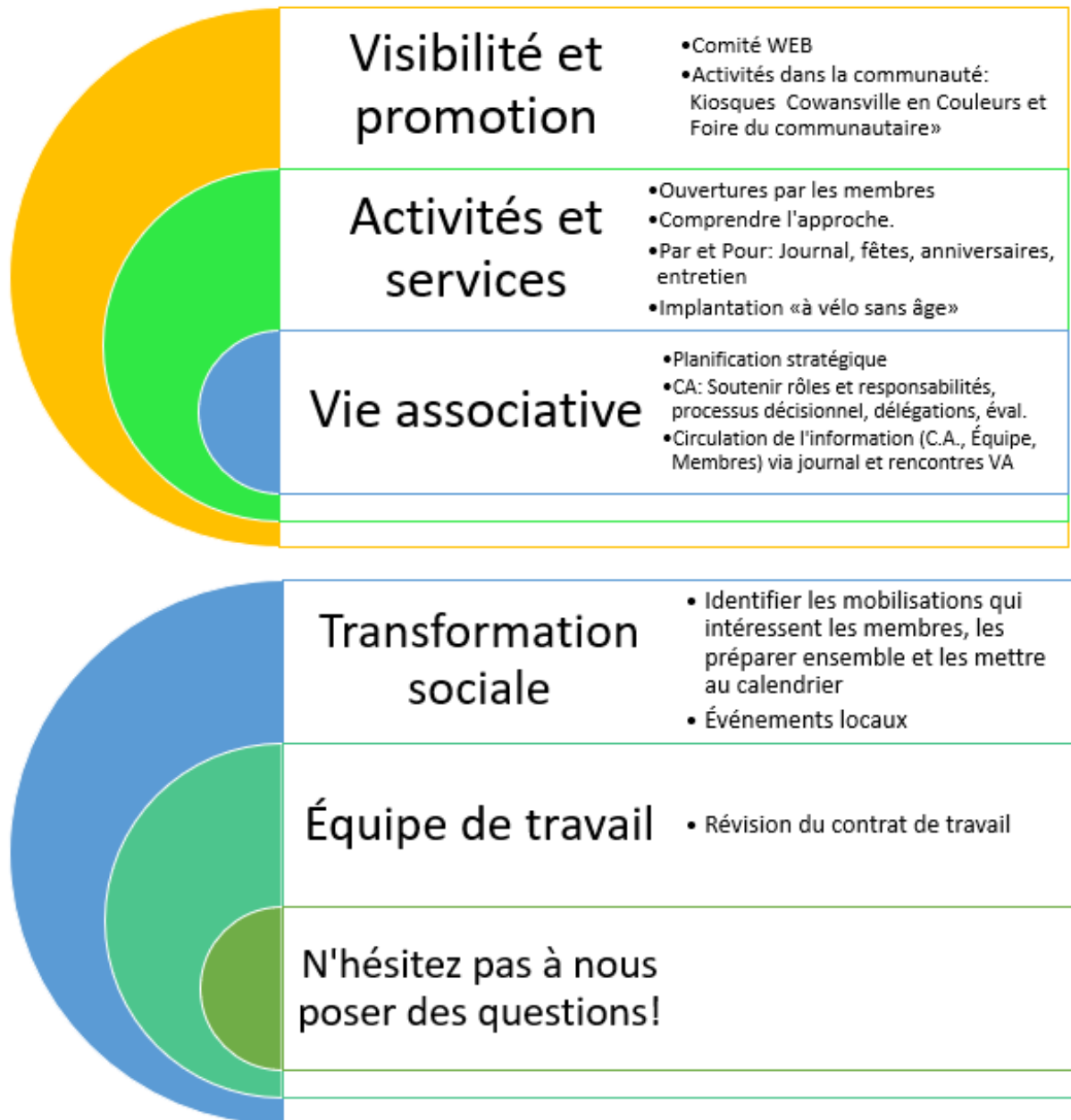


De la lumière svp (suite)

L'important est de ne jamais abandonner  
Mais comment faire pour rayonner  
Et pourquoi pas crayonner  
Ou bien ses émotions les griffonner  
Cette souffrance n'est que de passage  
Il te faut trouver le bon équipage  
Pour te protéger de l'orage  
Et te sortir de ses immenses nuages  
Prendre la décision  
De se mettre en action  
Se trouver des passions  
Établir des relations  
Il n'y a aucune recette gagnante  
Mais s'entourer d'une communauté bienveillante  
Peut rendre la vie plus attrayante  
Et une envie de vivre qui se fera rassurante

Karina Francoeur  
Cowansville

## Ce que le Phare travaille avec le plan d'action annuel 2023-2024



*Joyeuses fêtes à tous les  
membres du Phare !!*



[www.coloriage.info](http://www.coloriage.info)

Colorez moi

# **Divan à donner au local de Farnham**



*Merci à tous les membres qui  
ont participé à la confection de  
ce journal !*

# LIGNES D'ÉCOUTE ET SOUTIEN PAR TEXTO

écoute  
entraide

7 jours par semaine  
de 8 h à 22 h  
1 855 EN LIGNE  
(1 855 365-4463)



Secours amitié Estrie  
365 jours et nuits

Anonyme, confidentiel et gratuit

Partout en ESTRIE : 819 564-2323

Sans Frais : 1 (800) 667-3841

Tu as le droit à deux appels par jours sans limite de temps.



Intervention téléphonique

24 heures sur 24  
7 jours sur 7

450 375-4252

suicide.ca  
aider • informer • prévenir

Contactez un intervenant  
pour soi ou pour un proche  
par texto au **535353**  
Service offert 24/7  
Partout au Québec



Connaissez vous le service de soutien par texto  
Service offert 24/7 partout au Canada

Pour obtenir de l'aide écrire «Texto» au **686868**  
Pour obtenir de l'aide en anglais, il faut inscrire «Talk».

## AIDE ALIMENTAIRE



Centre d'action bénévole de Farnham

- Dépannage alimentaire
  - Cuisines collectives
- (450) 293-3265

Popote roulante

- Livraison de repas complet  
(Soupe, plat principal et dessert)

5\$



Farnham :  
450-293-8333



Cowansville :  
450-263-9338



Centre d'action bénévole de Cowansville

- Dépannage alimentaire  
(450) 263-3758



Les 7 corbeilles - Cowansville

- Épicerie économique **20\$**  
(6 à 8 sacs)  
(450) 263-3397

Liquipicerie

Liquipicerie - Cowansville

- Épicerie de liquidations et surplus  
(450) 263-8686