



Connexions BPW – d'un océan à l'autre est la publication officielle de BPW Canada.

### Conseil d'administration 2008-10

Présidente Sue Calhoun  
1e Vice-présidente Doris Hall  
Présidente sortante Fran Donaldson  
Vice-présidente Joan Macklin  
Vice-présidente Vi Andersen  
BPW Jeunesse Lia Robinson  
Secrétaire Olga Gil  
Trésorière Carolyn Hull

### PRÉSIDENTES PROVINCIALES

BC & Yukon – Connie Friesen  
Saskatchewan – Terri Parent  
Manitoba – Colleen Allan  
Ontario – Carol Kollar  
Québec – Julie Leclerc  
Nouveau Brunswick – Manon Sirois-Boudreau

### À L'INTÉRIEUR :

Adhérentes de BPW sont  
« Femmes de mérite » 2

Visite de la présidente  
de BPW Taipei 2

BPW Saguenay accueil  
Mme Pauline Marois 2

Reduie le stress  
au travail 3

1 + 1 = Nouveau pouvoir  
de BPW Canada 4

BPW en partenariat  
avec Workopolis 4

Visitez notre nouveau  
Site web au  
[www.bpwcanada.com](http://www.bpwcanada.com)

### Message de la présidente

## L'AGA de BPW Canada à Toronto : une grande réussite!

Par Sue Calhoun

L'un des grands avantages d'adhérer à BPW Canada est d'avoir l'occasion, une fois l'an, de revoir ses sœurs des clubs du pays.

L'assemblée générale de cette année était encore plus spéciale grâce à la présence de 76 adhérentes au dîner, une assistance jamais vue. La plupart des adhérentes ont ensuite assisté à l'AGA, en après-midi.

De plus, la présidente de BPW International Liz Benham de New York, la première vice-présidente de BPWI Gabriella Canonica de la Suisse et la coordonnatrice régionale pour l'Amérique du Nord et les pays des Caraïbes non hispanophones Jill Worobec de la Colombie-Britannique nous ont

honorées de leur présence. Elles ont insufflé à l'assemblée une perspective internationale et nous ont rappelé que nous faisons partie d'un réseau mondial de femmes qui veulent *faire une différence dans la vie des femmes et des filles du Canada et du monde entier.*

La journée et demie de l'assemblée s'est avérée fort occupée. En voici les faits saillants :

- Fran Donaldson et Colleen Allan ont organisé pour la soirée du vendredi un atelier sur le mentorat et la réussite. Gabriella Canonica et Maureen Craig McIntosh (présidente du Groupe de travail sur le mentorat de BPWI) ont fait le survol de ce qui se passe dans d'autres pays. Lisa Scale, une femme d'affaires de Toronto, a relaté son expérience à titre de stagiaire du programme *StepAhead*. Mary O'Sullivan-Andersen (BPW Calgary) et Lia Robinson (vice-présidente BPW jeunesse) ont fait un merveilleux survol du programme de mentorat de BPW Calgary, qui connaît un vif succès. Par conséquent, nous reverrons notre module sur le mentorat, créerons pour les clubs une « trousse d'outils » (qui sera offerte sur le site Web) et considérerons un moyen d'aller de l'avant afin d'offrir à nos adhérentes un programme de mentorat plus formel.
- La conférencière invitée au dîner était Linda Middaugh, de l'organisme *Canadians in Support of Afghan Women*. Au cours des dix dernières années, ce groupe a amassé un demi-million de dollars pour la construction d'écoles et l'embauche d'enseignants qui font l'éducation des filles de ce pays. Linda a mis les clubs au défi de commanditer un événement *Breaking Bread for Women in Afghanistan* pendant l'année. BPW Canada se joindra à *Canadian Women for Women in Afghanistan* ([www.cw4wafghan.ca/](http://www.cw4wafghan.ca/)). Barb Hore, présidente de BPW Brampton, a remis à Linda une somme de 1 100 \$ amassée par son club, à laquelle les adhérentes présentes ont ajouté 473 \$. (suite page 4)



De d. à g., Dormer Ellis, membre de BPW Toronto, est reconnue pour son membership de long date en « BPW Fellows » par Liz Benham, Présidente de BPWI; Gabriella Canonica 1<sup>e</sup> VP; et Jill Worobec, coordonnatrice régionale pour l'Amérique du Nord et les pays des Caraïbes non hispanophones.

### **Adhérentes BPW sont « Femmes de mérite »**



Sue Calhoun, présidente de BPW Canada (au centre), et Wilma Evans, présidente sortante de BPW Nouveau-Brunswick (à droite), ont reçu de la YWCA le prix Femmes de distinction lors d'une cérémonie qui s'est tenue à Moncton (N.-B.) au mois de juin. Sue a remporté ce prix dans la catégorie « Services publics et communautaires » et Wilma, dans la catégorie « Femmes au travail ». La YWCA remet ces prix dans toutes les collectivités du pays. Sue et Wilma sont accompagnées de Kim Murphy, présidente du club du Nouveau-Brunswick du sud-est. Claire Belanger-Parker, une adhérente de BPW Regina (à droite), a également reçu un prix dans la catégorie « Femmes au travail ».

### **Prix de bénévolat pour des adhérentes de London**



Plusieurs adhérentes de BPW London ont reçu l'*Ontario Volunteer Award*, un prix présenté en avril en reconnaissance de leur engagement bénévole en Ontario. De gauche à droite : Norma Yau, Sandy Pierce, Doris Hall, Eva Main, Sheila Crook et Susan Dill.

### **Table ronde sur l'équité salariale**

Crystal Sissons, une adhérente du Club BPW virtuel (à droit dans la photo), a participé à la table ronde organisée par le NPD sur la Loi sur l'équité dans la rémunération du secteur public, tenue à Ottawa. Crystal est accompagnée d'Irene Mathyssen, porte-parole du NPD sur la condition féminine. Le NPD fait pression sur le gouvernement pour qu'il retire le projet de loi sur l'équité salariale du budget qu'il a fait adopter en janvier dernier, une position qu'appuie BPW.



### **Visite de la présidente de BPW Taipei**



Annette Lu, présidente de BPW Taipei (Taiwan) s'est rendue à Vancouver en juin dernier et a rencontré quelques adhérentes de la Colombie-Britannique, dont (de g. à d.) : Jill Worobec, coordonnatrice régionale pour l'Amérique du Nord et les pays des Caraïbes non hispanophones; Barbara Hall, du club BPW Richmond (avant-dernière sur la photo); et Willa Stygall, présidente du club BPW de Coquitlam. Mme Lu a été la première femme à assumer la vice-présidence de la République de Chine (de mai 2000 à mai 2008). Elle est membre du Parti progressiste pour la démocratie (PPD) et une éminente féministe.

### **BPW Saguenay accueil Mme Pauline Marois**



Madame Pauline Marois, première femme chef d'un parti politique et première femme chef de l'opposition au Québec était la conférencière de BPW Saguenay au mois d'avril. Madame Marois a parlé de sa carrière en politique mais aussi de que les femmes doivent d'apprendre à partager le pouvoir à la maison. De g. à d., Joan Macklin, Vice-présidente (BPW Canada); Amélie Plourde, Présidente (BPW Baie Comeau); Germaine Bolduc, Présidente (BPW Saguenay); Mme Maoris, Julie Leclerc, Présidente, (BPW du Québec) et Lucie Brayette, Présidente (BPW Roberval).

### **Rencontre avec BPW Australie**

Karin Gorgerat, présidente sortante de BPW Ontario (à gauche), s'est récemment rendue en Australie et y a rencontré des adhérentes des clubs *Central Coast* et *Parramatta*, de même que la présidente de BPW Australie, Marilyn Forsythe. Karin raconte qu'elle a trouvé merveilleux d'avoir l'occasion de rencontrer ses sœurs australiennes, qui l'ont accueillie comme si elles se connaissaient depuis des années.



## Réduire le stress au travail

Par Vicky Kotab, présidente du Comité de développement personnel, BPW Grand Sudbury  
Consultante en mieux-être de la personne et de l'entreprise  
[www.stressolutions.ca](http://www.stressolutions.ca)

Depuis plusieurs décennies, le stress est un aspect préoccupant de notre santé en raison de notre mode de vie effréné. Jusqu'à 75 % des maladies sont attribuables au stress chronique, dont l'hypertension artérielle, les maladies du cœur, l'affaiblissement du système immunitaire qui entraîne un nombre accru de gripes et de rhumes, les troubles digestifs et l'inconfort coutumier des tensions musculaires du cou et du corps entier. Notre système biologique ne peut faire la différence entre une réelle menace physique et une menace psychologique (comme l'inquiétude). Par conséquent, nous sommes ballottées par des hormones corrosives lorsque nous vivons stressées la majeure partie de notre temps. Nous réactivons sans cesse notre réponse au stress pour des motifs purement sociaux et psychologiques; nous nous faisons du mauvais sang, encore et encore. Nous nous inquiétons de nos finances, de notre sécurité d'emploi, de nos échéanciers, de nos enfants et de leurs besoins, de notre relation avec notre conjoint, de ce que notre patron ou nos collègues pensent de nous, etc.

Malheureusement, la plupart d'entre nous n'avons aucun contrôle sur notre milieu ou nos collègues de travail. C'est donc à nous qu'il revient d'apprendre à réagir différemment pour réduire notre niveau de stress, devenir plus productives et retrouver les êtres qui nous sont chers dans un meilleur état d'âme après une journée de travail. Voici quelques techniques naturelles qui vous permettront de faire une petite pause relaxante :

- L'une des techniques consiste à pratiquer la respiration abdominale à votre bureau, plusieurs fois par jour. Inscrivez-le sur un feuillet autoadhésif pour vous le rappeler. Assise droite, respirez en portant attention à votre nombril : faites-le ressortir en inspirant par le nez et ramenez-le vers votre colonne vertébrale en expirant, toujours par le nez. Répétez l'exercice de 3 à 10 fois.
- Il est également utile de prêter attention au moment présent, délibérément, sans porter de jugement. Exercez-vous à être attentive pendant l'une de vos routines quotidiennes, comme lorsque vous lavez les mains. Concentrez-vous sur chacun de vos sens. Commencez par vous *regarder* ouvrir le robinet. Ensuite, *écoutez* l'écoulement de l'eau. Prenez doucement le savon tout en *sentant* son odeur. Enfin, frottez vos mains ensemble, *observez* la formation des bulles et voyez le savon passer de sa couleur originelle à un beau blanc mousseux. *Ressentez* la température de l'eau pendant que vous rincez vos mains, puis fermez doucement le robinet. Prenez une profonde inspiration abdominale en allant chercher une serviette de papier, tout en demeurant attentive au moment présent. En ouvrant la porte de la salle de bain, prenez une autre bonne inspiration en réalisant que vous venez de vous offrir un cadeau de mieux-être par cette mini-méditation.

La pratique régulière de la méditation offre de nombreux avantages pour la santé; elle accroît la concentration, procure un mieux-être plus senti et – le plus important – permet de réduire le niveau de stress tout en améliorant la santé du cœur. Rappelez-vous toujours que le mieux-être personnel est un choix conscient qui se prend à chaque moment.

**VISITEZ SOUVENT**  
[www.bpwcanada.com](http://www.bpwcanada.com)

### **W.O.R.K. \$**

#### **Maintenant disponible**

Un formulaire de demande de fonds de W.O.R.K. (*Women Offering Resources and Knowledge/ Femmes offrant des ressources et des connaissances*) est maintenant disponible sur la page sécuritaire du site Web. La date limite est le 31 Octobre 2009.

### **Prix de l'Affaire « personne »**

**Soumettez des noms de candidates au Prix de l'Affaire « personne »** - reconnaissant des personnes ayant œuvré à faire avancer l'égalité entre les sexes. Date limite le 31 juillet 2009.

[www.cfc-swc.gc.ca/dates/gg/index-fra.html](http://www.cfc-swc.gc.ca/dates/gg/index-fra.html)

## Message de la présidente (suite de page 1)

- Helena Guergis (ministre responsable de la Condition féminine) et Axelle Pellerin (chef de cabinet) ont aussi pris part au dîner! C'était la première fois de notre histoire récente qu'un ministre en poste assistait à notre assemblée. Mme Guergis a présenté certaines de ses priorités pour les femmes et a indiqué que son plan d'action devrait être prêt à l'automne.
- BPW Canada a signé avec Workopolis une entente de partenariat qui lui permet d'intégrer un moteur de recherche d'emplois à son propre site Web. Marc Roberts, de Workopolis, a présenté à l'auditoire le fonctionnement du nouveau site. Cela constitue pour BPW une aventure très excitante qui mettra un site de recherche spécifique à la disposition de nos adhérentes qui sont à la recherche d'un emploi ou de personnel. C'est également une façon pour nous de générer des recettes. Vous en aurez bientôt plus de détails sur notre site Web.
- BPW International a lancé une excitante campagne de recrutement intitulée « **1 + 1 = La nouvelle puissance de BPW** ». BPW Canada y participe et encourage toutes ses adhérentes à recruter au moins une nouvelle adhérente au cours de l'année à venir! En participant, **VOTRE CLUB ET VOUS POURREZ GAGNER UN PRIX!** De plus, cette campagne mettra BPW Canada sur la voie de la viabilité (voir la page 4).
- Le congrès 2010 aura lieu à la mi-juin au *Horseshoe Resort*, un centre de villégiature situé à une heure au nord de Toronto. Il se tiendra en conjonction avec le congrès provincial de BPW Ontario, organisé par le club de Barrie. Notre comité est à la recherche de nouveaux membres, alors si vous aimez organiser des événements et que vous avez (ou désirez acquérir) des compétences particulières, communiquez directement avec moi à l'adresse [scalhoun@nbnet.nb.ca](mailto:scalhoun@nbnet.nb.ca).

L'aspect le plus agréable de la fin de semaine était probablement d'avoir l'occasion de revoir de vieilles amies, de créer de nouveaux liens et d'entendre parler des activités qu'organisent les clubs du pays et de la différence qu'ils font dans leur communauté. Malheureusement, notre horaire était surchargé et nous n'avons pas eu le temps de discuter de toutes les résolutions proposées. Nous savons que les résolutions sont importantes et que les clubs y consacrent beaucoup d'efforts. Nous sommes désolées de la tournure des événements. Il est devenu insuffisant de n'accorder qu'une demi-journée à notre AGA. Pour obtenir plus de détails sur l'AGA, veuillez accéder à la page sécurisée de notre site Web. Passez un bel été!

## RéseauCIBLÉ

Développé par [workopolis.ca](http://workopolis.ca)

BPW Canada est très heureux d'annoncer le partenariat avec le RéseauCiblé de Workopolis afin d'offrir à nos membres un babillard d'emplois en ligne spécialement conçu pour les femmes d'affaires et professionnelles du Canada. Bientôt, nous vous offrirons un système à moindre coût et facile d'utilisation pour embaucher les femmes issues de la communauté des affaires et les professionnelles. Vous aurez accès à un outil en ligne qui fera en sorte de trouver facilement des femmes qualifiées et d'expérience pour des postes critiques à votre mission dans les meilleures organisations au Canada.

Vous n'embauchez pas, et voulez changer de carrière? Cet outil gratuit est toujours là pour soumettre votre résumé et postuler aux emplois vacants. Nous visons à unir les meilleures et les plus brillantes femmes du monde du travail avec de merveilleuses possibilités de carrière chez les meilleurs employeurs pour une promotion ou une réorientation de carrière. Vous n'avez le temps de chercher un emploi chaque jour? Qu'à cela ne tienne, inscrivez-vous aux alertes de carrière et vous recevrez par courriel les postes qui répondent à vos attentes. Que ce soit pour un emploi à temps plein ou à temps partiel, BPW et le RéseauCiblé de Workopolis s'efforcent pour satisfaire vos besoins. Visitez-nous et profitez de ce merveilleux nouvel outil offert à nos membres!



## BPW Canada

### Campagne d'Adhésion 2009 – 2010 **1 + 1 = Le Nouveau pouvoir de BPW**

**Chaque adhérente est fortement encouragée de  
trouver une nouvelle adhérente pour son club  
pendant l'année qui vient.**

**Vous pourriez gagner!**

**VOTRE CLUB  
pourrait gagner!**

- **Certificats cadeaux de WestJet valeur de 250\$**
- **Critère :**  
-1 participation =  
retention de 80%  
-1 participation = pour  
chaque rapport à BPW  
Canada qui inclut 1  
nouvelle membre  
-1 participation = pour  
chaque nouvelle membre

**VOUS pourriez  
gagner!**

- **Certificats cadeaux :**  
-250\$ WestJet  
-100\$ Radio Shack  
-100\$ Staples  
-Toile encadrée par  
Dana
- **Critère :**  
-1 chance = chaque  
nouvelle membre  
marrainée