

## LE TREMPLIN Mars 2009

[Mot de la  
présidente](#)  
[Retrospective](#)  
[Prochaine activité](#)  
[Place aux  
membres](#)  
[Nouvelles  
membres](#)  
[Annonces](#)  
[Partenaires](#)



### Mot de la présidente

Mesdames,

Les femmes sont à l'honneur en ce mois de la Journée internationale de la femme! Je veux donc en profiter pour féliciter toutes les femmes de notre réseau qui partagent avec nous leurs succès depuis maintenant 25 ans.

La Journée internationale de la femme est célébrée dans le monde entier et le RÉFAP célèbre à chaque année des femmes d'affaires, des femmes professionnelles et des travailleuses autonomes qui se sont démarquées. Nous aurons l'occasion, le 11 mars prochain, d'entendre nos lauréates partager avec nous l'histoire de leur succès. Nous aurons également l'occasion de « Réussir... autrement » lors de la journée colloque qui aura lieu le 2 avril au Ramada Plaza/Manoir du Casino. C'est pour moi un réel plaisir de présider un réseau de femmes de cœur et de tête qui se démarquent dans la communauté des affaires année après année. Bon mois de mars à toutes et bonne Journée de la femme!

Louise Andrée Pelletier

[Haut de page](#)

---

### Retrospective

**Pour son 3e déjeuner-conférence, le RÉFAP recevait Michel Picard, chef d'antenne du Téléjournal 18 heures de Radio-Canada !**

C'est le 18 février dernier au Ramada Plaza / Le Manoir du Casino, que nous avons eu le plaisir de recevoir M. Michel Picard comme conférencier et interviewé. Animé par Sophie Tremblay, coach de professionnels et d'entrepreneurs chez le groupe Cohésion, ce déjeuner fut l'occasion de s'inspirer et de renflouer la boîte à outils des femmes présentes.



*De gauche à droite : Chantal Jolicoeur - Chef des communications à Radio-Canada, Michel Picard - Chef d'antenne Téléjournal 18h à Radio-Canada, Sophie Tremblay - coach de professionnels et*

*d'entrepreneurs (Le groupe Cohésion) et Louise Andrée Pelletier - présidente du RÉFAP et directrice du développement des affaires (Ramada Plaza Hôtel / Le Manoir du Casino).*

Une courte présentation intitulée : Une course contre la montre! a été montrée aux invitées afin de donner un bref aperçu du travail nécessaire pour la mise en ondes d'un bulletin d'information. Loins du stress et du chaos, ce sont les relations humaines, le travail d'équipe et l'écoute qui ont été évoqués comme règles d'or du succès.

M. Picard a partagé quelques-uns de ses outils qui lui ont bien servi et qu'il n'hésite pas à recommander, soit :

Ruiz, Miguel, *Les quatre accords Toltèques*, Editions Jouvence, 128 pages ISBN – 2883531714

et

Blondin, Robert, *Le Bonheur Possible*, Éditions Stanké, 2005, 274 pages ISBN - 2760409821

Nous tenons à remercier chaleureusement Mme Sophie Tremblay qui a bien voulu se prêter au rôle d'animatrice et d'intervieweuse, M. Simon Coulombe d'Imagithèque qui a géré, de main de maître, le volet technique de l'événement et le comité organisateur des déjeuners-conférences composé de Mme Julie Guville, attachée de presse du RÉFAP et propriétaire et stratège marketing pour Caméléon marketing et Mme Valérie St-Jean, coordonnatrice du RÉFAP et directrice chez Imagithèque.

[Haut de page](#)

## Prochaines activités

### Dîner des lauréates

Cet événement mixte est un temps pour venir rencontrer les lauréates 2009 qui viendront partager avec les invités présents l'histoire de leur succès. Venez apprendre à les connaître davantage et partagez avec elles leur victoire!

Date : LE MERCREDI 11 MARS 2009 À 11:30 (L'accueil débutera à 11:15)

Lieu : Restaurant Le St-Estèphe  
711 Boul. St-Joseph  
Gatineau (secteur Hull)

Pour vous inscrire, vous n'avez qu'à télécharger le [formulaire d'inscription](#) et l'envoyer par télécopieur au 819.595.3087 ou envoyer un courriel à [activites@refap.ca](mailto:activites@refap.ca) en précisant votre nom, votre numéro de téléphone, le nom de votre entreprise, la méthode de paiement et, le cas échéant, le nom de vos invités. Veuillez noter que vous avez jusqu'au 6 mars pour vous inscrire et effectuer votre paiement. **Aucune inscription à la porte ne sera acceptée.**

---

### Colloque « RÉUSSIR AUTREMENT » Tout un programme !

Le comité du colloque, composé de Ginette Mercier, responsable du comité, Christine Bouchard, Chantal Côté, Nathalie Lavergne et Marie-Claude Pichette, vous invite à assister au Colloque 2009 « Réussir...autrement ». Que vous soyez Femme d'affaires, Femme professionnelle ou Travailleuse autonome, vous y trouverez une conférence pour vous ! Pour vous inscrire, vous n'avez qu'à télécharger le [formulaire d'inscription](#).

Date : LE JEUDI 2 AVRIL 2009 À 7:30 (L'accueil débutera à 7:00)

Lieu : Ramada Plaza / Le Manoir du Casino  
75 rue Edmonton  
Gatineau (secteur Hull)

Inscrivez-vous **avant 16h le 12 mars 2009** et profitez d'un rabais 20 \$ sur l'inscription au colloque seulement.

### Colloque - Activité Femme

<u>Avant le 12 mars</u>	<u>Avant le 12 mars</u>
155 \$ membre	175 \$ non-membre
175 \$ membre	195 \$ non-membre

## Déjeuner-conférence – activité mixte

- 50 \$ membre
- 60 \$ non-membre

### Horaire de la journée :

7 h à 8 h30	Accueil et petit déjeuner
8 h 30 à 10 h	Déjeuner-conférence « La passion au travail »
10 h à 10 h 15	PAUSE
10 h 15 à 11 h 45	Ateliers du Bloc I
12 h à 13 h 30	DÎNER
13 h 30 à 14 h 45	Ateliers du Bloc II
14 h 45 à 15 h	PAUSE
15 h à 16 h 45	Atelier Plénière « Se connaître et se faire connaître »
17 h	Mot de clôture et un 5 à 7 ressourçant

---

## Salon de la femme de l'Outaouais

C'est les 29 et 30 mars 2009 au centre de conférence du Hilton Lac-Leamy qu'aura lieu la 3e édition du Salon de la femme. Venez visiter les différents exposants qui vous présenteront leurs produits et services ainsi que le kiosque du RÉFAP qui sera là pour représenter le réseau. Pour plus d'information et pour voir l'horaire des conférences, consultez le site Web : [www.salondelafemme.ca](http://www.salondelafemme.ca).

[Haut de page](#)

---

## Place aux membres

### Les Yeux du RÉFAP

Comme vous le savez, la rubrique « Les Yeux du RÉFAP » sert à y inscrire les bons coups de nos membres, que ce soit la célébration de leur anniversaire d'entreprise, la promotion à un poste ou une réussite professionnelle. Vous connaissez une membre ou vous avez vous-même réussi un bon coup? Faites parvenir l'information à la vice-présidente des affaires externes du RÉFAP, Rachel Leduc, à [rachel@racheduc.com](mailto:rachel@racheduc.com)

Louise Andrée Pelletier, directrice développement des affaires au Ramada Plaza, Le Manoir du Casino, et également notre présidente, a accepté la présidence d'honneur du festival de Bateaux Dragons pour le financement du Centre Carmen. Ce centre offre des services professionnels gratuits aux aidants naturels et aux personnes de l'Outaouais atteintes de maladies. L'activité se déroulera la fin de semaine du 27 juin 2009 au Lac Leamy. Pour de plus amples renseignements, consultez le site Web au [www.centrecarmen.ca/PAGES/bateaudragon.htm](http://www.centrecarmen.ca/PAGES/bateaudragon.htm). Félicitations à Louise Andrée qui réalisera, j'en suis convaincue, ce défi avec brio.

Félicitations à Chantal Binet qui a inauguré le 12 février dernier son tout nouveau site Web <http://www.chantalbinet.com> pour célébrer le 7e anniversaire de sa firme de coaching. Vous y trouverez des capsules vidéo intitulées « **Coaching de gestion en action!** » offrant des outils pratiques, rapides et efficaces pour éclairer les gestionnaires dans leurs défis quotidiens. Bravo Chantal, quelle source d'inspiration!

Félicitations à Christine Thibeault qui a reçu pour une 2e année consécutive l'Attestation Diamant lors du gala annuel de Royal LePage à Montréal. L'attestation Diamant est octroyée aux agents s'inscrivant dans la tranche supérieure de 3 % de l'ensemble des agents immobiliers résidentiels de Royal LePage. Félicitations à Christine Thibeault, une source d'inspiration pour nos jeunes entrepreneures.

Félicitation à Louise Boudrias, présidente de Louise Boudrias et consultants, lauréate dans la catégorie « Femme d'affaires 2008 » et présidente de Tourisme Outaouais qui a été élue comme présidente de la Commission des chemins de fer de l'Outaouais. Elle s'occupe, entre autres, du dossier du train de Wakefield qui est un des grands attraits touristiques dans la région de Gatineau.

Félicitations également à Sophie Terrasse, Fondatrice de l'Institut Tournesol - Le mieux-être par l'art, le rire et le yoga et également directrice de l'Institut qui a lancé officiellement le 17 février son nouveau site Web <http://www.instituttournesol.ca>. Très facile à naviguer, vous y trouverez facilement l'information recherchée. Encore une fois félicitations!

Félicitations à nos deux membres qui sont finalistes pour le prix d'Excellence 2009 au RGA.

**Dans la catégorie « Micro-entreprise de l'année » :**

Patry, Poulin, Trahan, et Associé, Lise Trahan, membre du CA du RÉFAP;  
Entreprise Première Générale, Nancy Raymond présidente

#### Dans la catégorie « Entrepreneur de l'année » :

Nancy Raymond, présidente de l'Entreprise Première Générale

[Haut de page](#)

### Nouvelles membres

Le comité d'accueil composé de la responsable du comité Isabelle Montpetit de Isabelle Montpetit, direction artistique d'événements, de Brigitte Carrière, La Turquoise, cabinet en assurance de dommages et d'Élaine Sicotte, Les Cosmétiques Mary Kay, vous souhaite la bienvenue.

#### Bienvenue aux nouvelles membres du mois de février 2009

[France Bélisle](#), réalisatrice, Radio-télévision information  
Radio-Canada

[Ève Parr](#), gestionnaire Style coiffure

53 Karat

[Joanne Farley](#), conseillère en sécurité financière

Financière liberté 55

[Francine Baron](#), artiste visuelle

Francine Baron

[Josée Francoeur](#), propriétaire

Bonheur D'Occasion

[France Champagne](#), représentante aux ventes

Gagnon Lévesque

[Monique Bourassa](#), présidente

Centre du Lymphoedème de l'Outaouais Inc.

[Jacinthe Deault](#), coach et consultante

Deault.Bonin Coaching et services conseils en gestion

[Tammy Gagnon](#), micropigmentologue

Micropigma Tammy Gagnon

[Nathalie Jolly](#), gestionnaire d'événements

Festivex

[Sonia Poliquin](#), styliste

Barbibelle

[Véronique Doray](#), propriétaire et technicienne en pose d'ongles

Barbibelle

[Nathalie Chaput](#), conseillère en sécurité financière

London Life, liberté 55

#### Services des nouvelles membres

Les nouvelles membres qui désirent faire connaître leurs produits et services ont droit à une publicité gratuite dans le tremplin le mois suivant leur adhésion. Vous avez jusqu'à la 3e semaine de chaque mois pour nous faire parvenir votre texte promotionnel. Pour plus d'information, téléchargez la [trousse des nouvelles membres](#).

[Denise Careau](#), propriétaire

Le tablier en fête / The festive apron

Est-ce que vous remettez souvent à plus tard l'invitation de vos amis à cause de toute la préparation que cela implique ou êtes-vous stressé(e) juste à penser de planifier une soirée?

Je peux vous aider à planifier et à préparer les hors-d'œuvre, le repas ou un dessert spécial qui prend un peu plus de temps. De plus, je sers vos cocktails et le repas (avec vous ou seule, selon votre préférence). Lorsque le repas est terminé, je m'occupe de ramasser la table et de mettre la vaisselle dans le lave-vaisselle. Je laverai vos verres de cristal à la main pendant que vous causez avec vos amis (ou invités corporatifs dans votre salle de conférence). Je peux aller chercher votre commande chez le boulanger, le fleuriste ou le traiteur... Vos invités seront ravis d'avoir la chance d'obtenir toute votre attention et vous féliciteront d'être si détendue. Vous profiterez donc pleinement du moment.

La prochaine fois que vous recevrez des gens, pensez donc à me téléphoner au (613) 837-7523 ou envoyez moi courriel au [goldenpen@rogers.com](mailto:goldenpen@rogers.com). Je serai sûrement en mesure de vous aider.

Références et autres services fournis sur demande.

### France Hutchison

Pedago.ca

C'est à titre d'enseignante au primaire et au préscolaire que France Hutchison a commencé ses classes. Mère de trois enfants, dont un qui est dysphasique, elle a eu la chance de travailler en collaboration avec plusieurs spécialistes afin d'offrir à sa fille une éducation mieux adaptée au caractère spécifique de son développement. Par la suite, France s'est spécialisée dans l'éducation des enfants ayant des troubles d'apprentissage, pour aujourd'hui, en tant que coach éducationnel, se consacrer à l'accompagnement et à la formation des parents et enseignants ayant des enfants avec besoins spéciaux.

Elle a lancé en octobre 2008, une trousse pour enseignants. Pedayoga est conçu spécialement pour favoriser la concentration, l'apprentissage et la relaxation des enfants. La trousse est disponible sur le site de [www.pedago.ca](http://www.pedago.ca) et dans les librairies.

En janvier 2009, elle lance le portail [www.pedago.ca](http://www.pedago.ca) visant à offrir des conseils, des formations, des trucs pour faciliter l'éducation des enfants. Aidez-nous à faire connaître ce nouveau portail en l'envoyant aux parents, ami(e)s ou enseignant(e)s qui pourraient un jour ou l'autre devoir éduquer un enfant différent !

[Haut de page](#)

---

### Annonces

#### **AGIR offre une formation pour outiller les femmes qui veulent mener une campagne électorale.**

L'Assemblée des groupes de femmes d'interventions régionales – AGIR offre une première formation, gratuite, le 12 mars prochain, afin d'outiller les femmes pour mener une campagne électorale gagnante. Une élue de la région donnera également un témoignage. La formation sera donnée par Madame Martine Blanc, professeure à l'UQAM et membre du Groupe Femmes, politique et démocratie. Si vous avez le sens du bien commun, de l'entregent, une bonne capacité d'écoute, le goût de l'engagement, une curiosité naturelle et que vous êtes passionnée par la politique municipale, la formation est une occasion pour vous de vous impliquer davantage dans votre collectivité. Pour plus d'information, vous pouvez joindre Emmanuelle Dion, chargée de projet pour AGIR par téléphone au 819 770-0351 ou par courriel à [agir.femme@qc.aira.com](mailto:agir.femme@qc.aira.com)



### Offre spéciale des Sénateurs d'Ottawa



Les Sénateurs d'Ottawa sont heureux d'offrir aux membres du RÉFAP une occasion d'acheter des billets à prix réduits pour leurs matchs à domicile!

Pour profiter de l'offre, cliquez sur : [www.capitaltickets.ca/sensgroups](http://www.capitaltickets.ca/sensgroups) et entrez le code promotionnel : SENGRPREFAP

Si vous désirez obtenir des informations sur les abonnements de saison, les forfaits flex, les loges à la soirée ou le Championnat mondial junior 2009, communiquez directement avec Jennifer Bélair au 613.599.0247 et elle se fera un plaisir de vous transmettre les prix et les renseignements nécessaires.

Go Sens Go! <http://web.ottawasenators.com/sigs/english.aro>

### Vérification des informations - RAPPEL

Pour toutes demandes d'information, nous vous invitons au conseil d'administration, les coordonnées du bureau du RÉFAP, les heures d'ouverture, les rabais offerts aux membres, leons à visiter notre site Web au [www.refap.ca](http://www.refap.ca). Vous y trouverez des informations précieuses comme le nom des membres s formulaires d'adhésion et de l'information sur les activités à venir. De plus, si vous cherchez un service ou un produit, vous n'avez qu'à aller dans la section des membres et faire une recherche soit par nom de famille, prénom, nom d'entreprise ou encore secteur d'activité. Ce qui m'amène à dire que le site Web du RÉFAP est un outil indispensable pour les membres, il est donc important de vérifier que vos coordonnées soient exactes. Pour toutes modifications ou corrections, envoyez-nous un courriel à [info@refap.ca](mailto:info@refap.ca) et il nous fera plaisir d'apporter les changements nécessaires.

[Haut de page](#)

## Partenaires

Merci à tous nos partenaires



### Partenaires PLATINE

---



Desjardins



Développement  
économique - CLD  
Gatineau



### Partenaires OR

---



### Partenaires ARGENT

---

[Caméléon Marketing](#)

[CIMA](#)

[Ekip Formation et Consultation](#)

[Gazifère](#)

[Imagithèque](#)

[Mélicca Proulx, maître photographe agréée](#)



### Partenaires BRONZE

---

Les Entreprises Papyrus  
(rédactrice-révisseur-traductrice)

[Eskalad](#)

[Photographie Provencher](#)

[Ramada Plaza-Manoir du Casino](#)



### Partenaires MÉDIAS

---



[Haut de page](#)

---

© 2009 RÉFAP