

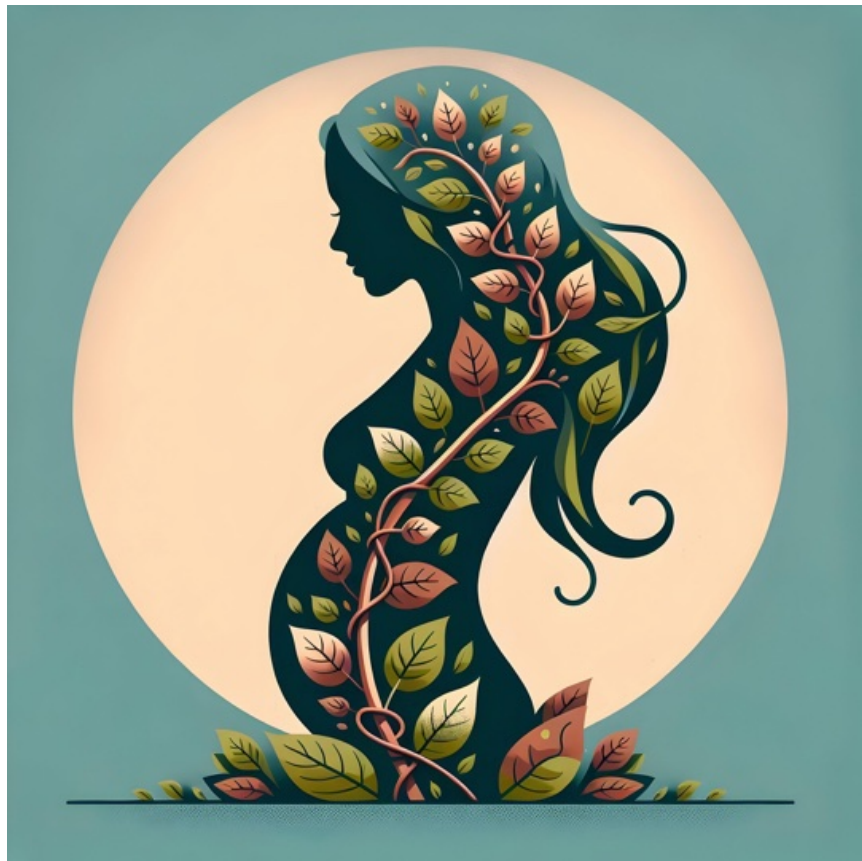
Savoirs de femmes

Retrouver notre sagesse

Redécouvrir les plantes médicinales alliées et la transmission
de nos savoirs autour de la maternité

Atelier à St-Étienne-de-Bolton en Estrie

Le 17 octobre 2026



Avec Isabelle Challut, Formatrice doula et auteure
Johanne Fontaine, Herboriste thérapeute et coach



NOTRE FIL CONDUCTEUR

Les **plantes médicinales** sont nos alliées depuis toujours. Mais les connaissances se sont perdues et seules certaines herboristes continuent de cueillir, transformer et utiliser ces plantes locales aux pouvoirs multiples qui nous ont accompagné.es, guéri.es, soutenu.es au fil des temps... puis la médecine les a remplacées.

Elles ont été peu à peu abandonnées, souvent présentées comme étant dangereuses, car mal connues des médecins.

Les **savoirs concernant la maternité**, la fertilité, la mise au monde et les soins du post-partum sont connus des femmes depuis que le monde est monde.

Mais la connaissance de l'accompagnement de ces processus a disparu des discussions mères-filles et des femmes revendiquent pourtant cette transmission dans le respect des corps, des êtres, des cycles et de leur nature.

Johanne vous présentera quelques plantes alliées de la féminité qui agissent sur le corps physique, bien sûr, mais également sur d'autres aspects plus subtils.

Isabelle transmettra ses connaissances autour de la maternité, de ce dévoilement possible d'une mise au monde respectée, d'un corps libre et intègre, de son intuition révélée.



VOS ANIMATRICES

Isabelle Challut

D'abord infirmière, elle devient mère et met au monde son deuxième enfant chez elle, sans aide médicale dans les années 1990. Elle va par la suite étudier les plantes médicinales, explorer différentes approches corporelles dans une recherche de connaissance du corps, de ses mouvements et des sensations qui renseignent avec justesse.

Sa démarche est née de ces années en soins infirmiers où elle observe cette fréquente dissociation des personnes malades de leurs réels besoins et de la compréhension de ce qu'ils vivent.

Ensuite, elle va se consacrer à l'accompagnement de la maternité, cherchant à honorer et respecter celles qui donnent la vie. Ces femmes ont souvent tendance à oublier qu'elles ont les compétences nécessaires pour accoucher sans avoir recours à des interventions médicales systématiques.

Auteur de quatre livres autour des passages de la naissance et de la mourance.

Cofondatrice du Centre Pleine Lune
www.centrepleinelune.com

Johanne Fontaine

Au début des années 90, elle a étudié l'herboristerie avec Danièle Laberge de l'Armoire aux herbes. Cette rencontre avec les plantes médicinales a transformé sa vie et amélioré sa santé et celle de sa famille. Mère de quatre enfants, grand-mère et thérapeute, elle constate le pouvoir curatif des plantes au quotidien.

Elle écrit sur les plantes médicinales et a participé au matériel d'une école d'herboristerie. Elle a d'ailleurs écrit un livre sur les interactions entre plantes et médicaments publié par cette école. Elle enseigne et donne des conférences, car elle adore partager sa passion pour les végétaux et tous leurs bienfaits.

Ces activités se combinent à la consultation en herboristerie et en Neuro-Activ Coaching, des outils qui lui permettent d'aider ses clients à retrouver l'harmonie entre le corps et l'esprit. Sa pratique et son expérience l'ont amenée à se spécialiser dans la santé des femmes : fertilité, équilibre hormonal à tout âge. Elle est aussi poétesse et harpiste à ses heures.

<https://www.johannefontaineherboriste.com>

CONTENU DE LA JOURNÉE

- Johanne et Isabelle offriront un espace d'échanges et elles partageront leur expérience d'accouchement autrement.

- Isabelle remettra en contexte **le vécu de la maternité dans notre société** et les différents lieux de mise au monde. La médicalisation courante de ce passage génère beaucoup de peur et coupe les femmes de leur senti, de leur confiance en elle et de leur capacité à mettre au monde par elles-mêmes sans intervention. Beaucoup ont oublié qu'une femme peut enfanter sans intervention et sans être submergée par la douleur.

- Johanne présentera quelques plantes qui nous connectent à notre féminité et permettent de la vivre mieux et de prendre notre place dans une société où le masculin est très souvent davantage valorisé. Bien sûr, les plantes agissent sur le corps physique, mais également nous soutiennent dans le contact avec notre féminité et le rayonnement de celle-ci. Nous pourrons les déguster et sentir leur effet.

Cette journée va nous permettre de plonger dans les bases de notre transmission autour des savoirs oubliés qui ont accompagné les femmes depuis que le monde est monde. La société évolue, mais certains besoins de base de l'humain ne changent pas.

« S'il n'y avait aucune contrainte, comment rêveraient-elles de vivre ce passage de la maternité ? »

DÉTAILS TECHNIQUES

Tarif: 160\$ plus taxes

Horaire: samedi de 9 h à 17 h. Apportez votre lunch.

Lieu: 290, chemin de Bolton Centre à St-Étienne-de-Bolton Qc J0E 2E0

Achat en boutique : <https://centrepleinelune.com/produit/journee-introduction-savoirs-de-femmes/>

Formulaire d'inscription: <https://docs.google.com/forms/d/1u3pMvcPPnQMSZAUuUdBKe-KKG3XLshpxDbX3ZINmgMk/edit>

Contacts: isabelle@centrepleinelune.com ou jfherboriste@gmail.com

Cet atelier est le prérequis pour un séminaire de deux jours sur le même thème où on pourra aller plus loin. Il se déroulera l'été prochain dans le jardin médicinal de Johanne.