

Sommaire

Un journal réinventé	1
Portrait de femmes d'ici	2-3
6 formes de violence	4
14 phrases qui peuvent guider	5
Parlons ménopause	6
Activités à venir	7
Journée internationale	8

Le journal "Mots de femmes" du Centre est un peu comme une tradition. Depuis maintenant plusieurs années, vous le recevez dans votre foyer deux fois par an. Ce journal a pour but de vous informer sur différents sujets en lien avec la santé, les conditions de vie des femmes, l'environnement, la politique... Jusqu'à maintenant, c'était l'équipe de travail du Centre qui alimentait ce journal. Comme toute bonne chose a besoin de changement pour être améliorée et bonifiée, un vent de changement s'amène chez nous!

Nous aimerions faire parler les femmes de la communauté à travers les pages de ce journal. Nous avons décidé de mettre en valeur les femmes inspirantes qui sont sur le territoire que couvre notre organisme. C'est pourquoi la section *Portrait de femmes d'ici* fait dorénavant partie de notre journal et ce, depuis le tout premier portrait qui a été réalisé lors du bulletin précédent.

De plus, dans l'optique de faire participer davantage les femmes, nous aimerions mettre sur pied un comité avec quelques femmes qui auraient un intérêt et des idées à partager. Cela permettrait d'avoir un journal à l'image des femmes de nos communautés.

L'invitation est lancée!!! Tu as envie de t'impliquer, de donner tes idées et ton opinion, d'écrire, de t'informer sur différents sujets et de participer au montage du journal? Fais-nous part de ce désir... Des démarches s'entameront bientôt pour développer ce nouveau projet avec vous. Nous tenons à préciser que des travailleuses feront partie de ce comité afin de collaborer avec le comité.

Plaisir, réalisation de soi, projet palpitant, idées farfelues, informations diverses et encore, plus feront partie de ce vent de fraîcheur!



Centre des Femmes
du Ô Pays



74 A, rue Principale
Case postale 159
Lac-des-Aigles, Québec
G0K 1V0
Téléphone : 418 779-2316
(frais acceptés)
Télécopieur : 418 779-3025

cfop@globetrotter.net
www.cfopays.org

Portrait de femmes d'ici, avec Monique Dubé

Cette nouvelle section vous présente le portrait d'une femme inspirante de notre milieu! Merci à Monique de nous avoir partagé son histoire. Bonne lecture!

Parle-nous de toi

Je suis née à St-Honoré de Témiscouata, 2^e d'une famille de 9 enfants. Mariée depuis 58 ans, j'ai 7 enfants, 15 petits-enfants, et 3 arrière-petits-enfants. Un de mes buts dans la vie a été de faire instruire mes enfants afin qu'ils gagnent bien leur vie. Je suis une personne dynamique, positive, qui aime partager ses connaissances.

J'ai eu à m'impliquer pour aider monétairement, à travers divers emplois. J'ai cousu pour les autres, fait de la plantation, du débroussaillage. J'ai travaillé au Centre de ski Mont Biencourt, fait de l'aide à domicile, du gardiennage pour des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, travaillé dans une érablière. J'ai eu un gîte et aussi une garderie en milieu familial. Je suis présentement animatrice pour le programme *Vie active* à Biencourt (depuis 17 ans) et au Centre des femmes du Ô Pays (depuis 5 ans).

J'ai suivi des formations. J'ai toujours eu soif d'apprendre de nouvelles choses pour m'enrichir de connaissances. À l'âge de 16 ans, j'ai pris un cours pour apprendre la cuisine, la couture, le tricot, le tissage, etc. Ensuite, j'ai pris des cours de théâtre. J'ai suivi un cours universitaire sur la pastorale. J'ai aussi reçu une formation en acériculture.

Depuis combien de temps t'impliques-tu dans ta communauté?

Je suis impliquée depuis mon tout jeune âge, où je donnais un coup de main à une voisine pour: faire un dessert, écrire une lettre à son fils dans le chantier, garder les enfants. Depuis, je me suis impliquée dans toutes sortes de domaines. J'ai été bénévole à la bibliothèque municipale. J'ai siégé sur de nombreux conseils d'administration : le Cercle des fermières, la Maison des familles, le Centre des femmes, les Cuisines collectives, le Mont Biencourt, le club de 55 ans et plus, la chorale, l'organisme Ligne de vie.

Quelles sont tes motivations?

J'aime m'impliquer. Je suis une personne positive, qui aime le monde. Je m'implique pour briser l'isolement, je suis loin de ma famille et de mes enfants, je suis très ennuyée, cela m'aide à combler ce vide. Depuis 10 ans, je suis proche aidante pour mon mari qui souffre de la maladie de Parkinson.

Vie active, qu'est-ce que ça t'apporte?

Ça m'apporte la joie de vivre et de l'énergie. J'apporte une certaine dynamique aux participantes et ça me valorise.

Selon toi, qu'est-ce que ça apporte aux participantes?

J'explore avec elles de petits projets qui les valorisent. Il n'y a pas de place pour le négatif. Chaque séance est différente. J'aime donner de l'énergie aux autres, c'est ma force. Chaque fois, je vois des visages éblouis et le sourire sur les visages. Je remarque que les participantes ont plus de facilité à communiquer entre elles.

Qu'as-tu appris sur toi au cours de tes implications?

J'ai appris à me faire confiance, à être fière du travail accompli durant toutes ces années. Malgré une faible scolarité, une enfance difficile, la maladie durant l'enfance, ça m'a permis de me sortir la tête de l'eau, de me dire que je suis capable de faire de grandes choses.

De quoi es-tu le plus fière?

De mes chers enfants, petits-enfants et arrière-petits-enfants. Je suis fière que mon conjoint m'ait toujours respectée dans mes choix, et d'avoir fait la même chose avec lui.

D'où t'es venu le désir d'écrire des livres?

Étant enfant, j'avais toujours un bout de papier et un crayon, je composais déjà de petits textes. Quand je finissais mon travail au Centre de ski, je décrivais par écrit la beauté du paysage et les couleurs magiques de l'érablière. C'est là qu'est né mon premier livre. J'avais la piqûre pour l'écriture, alors j'ai écrit un premier roman, édité en 1993. En octobre 2018, j'ai publié un 6^e roman. Présentement en chantiers : un livre d'histoire pour enfants et un nouveau roman. Quand j'écris, le temps ne compte pas. Je peux passer des heures à écrire sans m'en rendre compte, c'est un filon comme on dit.

Parle-nous de ton histoire avec le Centre des femmes?

Le Centre a été pour moi une révélation. Depuis le début, j'ai participé à de nombreux ateliers et formations : Antidote, estime de soi, lâcher-prise, alimentation naturelle, obsession à la minceur, et beaucoup d'autres encore. Présentement, je participe à des rencontres de proches aidantes.

Que représente le Centre des femmes pour toi?

Un endroit où l'on peut se ressourcer entre femmes : se changer les idées, prendre un café, faire une jasette, assister à un atelier, participer à *Vie active*, partager avec les travailleuses. Le Centre des femmes est un endroit où l'on retrouve notre fierté d'être des femmes accomplies. C'est tellement valorisant!

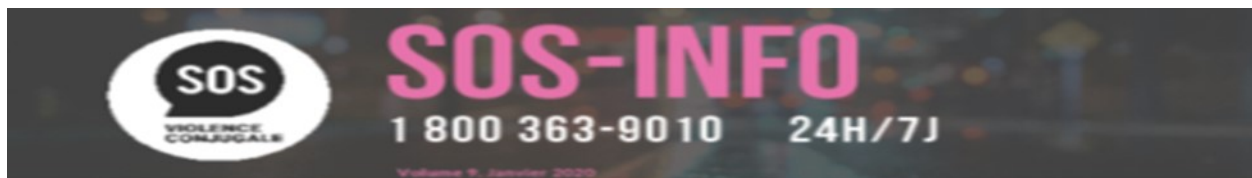
En terminant, un message que tu aimerais partager aux femmes.

Soyez fières d'être des femmes, fières de vos possibilités! Soyez positives! N'ayez pas peur de foncer dans la vie!

Merci au Centre des femmes de m'avoir choisie, c'est vraiment un honneur.

Monique Dubé, Biencourt

Comme on a malheureusement pu le constater plusieurs fois dans les dernières semaines, la rupture n'est pas toujours gage de sécurité pour les victimes de violence conjugale et pour leurs enfants. La violence peut se transformer en violence post-séparation et continuer d'avoir des conséquences très importantes, incluant des blessures graves et la mort. Il est important de tenir compte de cette violence dans le soutien des victimes et dans les services qui leur sont offerts.



6 formes de violence conjugale post-séparation

1 Manipulation et menaces

L'ex-partenaire violent se montre sous son meilleur jour et suit une démarche thérapeutique dans le but de convaincre la victime de revenir à lui ; il lui fait du chantage et des menaces (de demander la garde des enfants, de couper les vivres, de disparaître).

2 Harcèlement et surveillance

L'ex-partenaire violent surveille les allées et venues de la victime et des enfants, contacte la victime continuellement ou se présente à elle de façon répétée malgré que celle-ci souhaite le contraire.

3 Violence via les procédures judiciaires

L'ex-partenaire violent multiplie ou prolonge indûment les procédures liées à la séparation, fait de fausses accusations, ne respecte pas les ordonnances de non-contact, manipule, harcèle ou intimide les intervenant-tes, intente des poursuites pour diffamation contre la victime.

4 Violence économique et appauvrissement volontaire

Le partenaire violent retient la pension alimentaire pour des motifs déraisonnables, intente des procédures légales inutiles pour faire gonfler les frais d'avocat de la victime, conteste ou refuse de payer sa part des frais communs, cache des revenus ou cesse de travailler pour éviter de payer une pension alimentaire.

5 Contrôle via le rôle parental

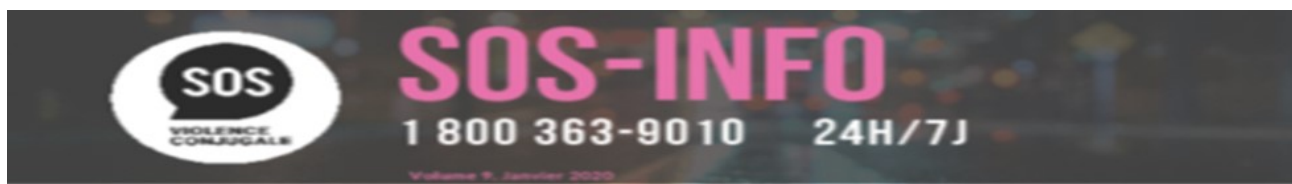
Au-delà du raisonnable, l'ex-partenaire violent exige des comptes-rendus ou des photos des enfants, impose des stratégies éducatives, remet en question les habilités parentales de la victime, cache de l'information ayant trait à l'enfant, manipule ou aliène l'enfant contre la victime, ne ramène pas l'enfant au moment prévu.

6 Escalade de la violence physique

La rupture peut augmenter le risque de blessures graves ou de mort pour la victime et les enfants. Il est donc impératif d'assurer l'accès à une place en Maison d'hébergement (de première ou de seconde étape) et à toute autre mesure pouvant accroître leur sécurité et celle de leurs enfants, tant et aussi longtemps que le danger persiste.

* Bien que la violence conjugale touche majoritairement des femmes, certains hommes peuvent la subir.

Être témoin d'une situation de violence est toujours difficile, or cela l'est encore davantage lorsqu'il s'agit de notre fille, notre sœur ou notre ami-e. Les proches des victimes se sentent souvent démuni-es et impuissants-tes face à la détresse d'une personne qu'ils aiment. Voici 14 phrases qui peuvent vous guider si vous en êtes témoins. L'important est de ne pas fermer la porte et de l'informer des ressources.



1. Oui je te crois.
2. Tu as bien fait de m'en parler.
3. Je suis certaine que tu as de bonnes raisons d'éprouver de la peur, de la peine, de la honte face à ce que tu vis.
4. Tu as le droit d'avoir une perception différente de celle de ton partenaire.
5. Peu importe la situation, il n'aurait pas dû agir ainsi envers toi.
6. C'est normal d'avoir cru en sa bonne volonté et d'avoir espéré que les choses s'améliorent.
7. C'est une situation complexe et je comprends que tu aies de la difficulté à y voir clair.
8. Tes réactions sont normales, c'est ce que tu subis qui ne l'est pas.
9. C'est épuisant, physiquement et mentalement, de vivre dans un tel stress.
10. Tu as le droit de prendre ton temps pour prendre la meilleure décision pour assurer ta sécurité et celle de tes enfants.
11. Tu es la mieux placée pour juger de ta situation et de ce qu'il faut faire.
12. Je ne ferai rien sans ton accord.
13. Il existe des ressources qui peuvent t'épauler à travers tout ça.
14. J'ai confiance en ton jugement. Tu prends les meilleures décisions possibles dans le contexte.

Ça a pris plusieurs années avant que je parle à quelqu'un de la violence que je subissais. Je craignais que mes proches me jugent ou qu'ils soient en colère contre mon conjoint. J'en ai parlé à ma meilleure amie en premier. Sa réaction a été tellement respectueuse et compréhensive, ça m'a tellement soulagée! Grâce à elle, j'en ai parlé à ma mère. Ensemble, elles m'ont redonné du courage et, avec leur appui, j'ai consulté une ressource spécialisée en violence conjugale. L'aide concrète et le soutien moral de mon amie et de ma mère ont fait une immense différence pour moi et pour mes enfants durant notre long chemin vers la sécurité.

Parlons ménopause!



D'abord, une définition

D'un point de vue médical, la ménopause correspond à l'arrêt de la fonction reproductrice chez la femme. Les ovaires cessent la production d'hormones sexuelles (œstrogènes et progestérone), ce qui entraîne une série de changements physiologiques, dont l'arrêt des menstruations. La ménopause est atteinte lorsque la femme n'a pas de menstruations pendant plus de 12 mois consécutifs.

Est-ce une maladie?

Bien sûr que non. Au contraire, c'est un phénomène aussi naturel que la naissance, la puberté, les menstruations et les grossesses. Or, malgré qu'il s'agisse d'une étape normale du développement et du vieillissement de la femme, la ménopause est trop souvent perçue comme une maladie ou une déficience du corps, quelque chose pour lequel on doit trouver un remède ou un traitement à tout prix.

Cette approche « médicale » de la santé et des cycles des femmes (menstruations, accouchement, ménopause, etc.) s'est imposée peu à peu. Ainsi, les connaissances sur la santé au féminin, transmises de femmes en femmes et de génération en génération, se sont perdues progressivement à l'avantage du savoir médical. Ajoutons à cela la croyance selon laquelle l'arrivée de la ménopause signifie automatiquement la fin de la féminité et de la sexualité active. S'ajoutent à cette vision la pensée que le corps des femmes ne doit pas vieillir, et que la jeunesse est la valeur suprême. Bref, dans la culture occidentale, la ménopause est souvent représentée de manière négative.

D'autres visions

D'autres cultures ont une perception de la ménopause bien différente de la nôtre. Dans certains pays africains et asiatiques, les femmes âgées sont considérées avec respect et elles sont reconnues pour leur sagesse.

Il existe d'autres manières plus positives de voir cette étape de la vie. Par exemple, il est possible de voir la ménopause comme un rite de passage et une occasion de célébrer la féminité. Un moment privilégié pour se redécouvrir des forces et peut-être une beauté parfois ignorée, souvent trop prises dans les nombreuses responsabilités du quotidien. Pourquoi ne pas en profiter pour porter un nouveau regard sur soi, prendre conscience des questionnements et préoccupations qui nous habitent, revoir ses priorités et prendre soin de soi.

Une chose est certaine, l'arrivée de la ménopause est synonyme de changements, dont le nombre et l'intensité sont variables d'une femme à l'autre. Il existe autant de manières de vivre la ménopause qu'il y a de femmes. À chacune sa ménopause, et à chacune de se faire sa propre perception de la chose.




[Pour en savoir plus :](#)

<http://rqasf.qc.ca/menopause/> Site Web produit par le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF).

Ouvrage : Hormones au féminin, par Dre Sylvie Demers, aux Éditions de l'homme (2008).



Activités à venir

- ♀ **Jeudi 27 février** : « Métamédecine » avec Carole Labrie à 13h
- ♀ **Dimanche 8 mars** : « Journée internationale des droits des femmes » (voir page 8) 
- ♀ **Mardi 10 mars** : « Atelier Mandala » avec Sabrina Ouellet, intervenante au Centre à 13h
- ♀ **Jeudi 26 mars** : « Atelier culinaire » avec Martine Poirier, intervenante au Centre à 13h
- ♀ **Mercredi 8 avril** : « Journée justice » avec Marie-Josée Fournier du Centre de justice de Proximité de Rimouski . 9h à 12h : rencontres individuelles sur rendez-vous et de 13h à 15h : « consentement aux soins de vie et aide médicale à mourir » (précédé d'un dîner communautaire à 12h)
- ♀ **Mercredi 15 avril** : « Sortie Cabane à sucre » à l'érablière Beaufor de Biencourt à 11h30 
- ♀ **Samedi 2 mai** : « Rituel féminin » avec Laetitia Toanen de 9h à 12h
- ♀ **Jeudi 7 mai** : « Le jardinage écologique » avec François Lamontage, horticulteur à 18h30
- ♀ **Mardi 19 mai** : « Ciné-discussion » dans le cadre de la Journée internationale contre l'homophobie et la transphobie à 13h (précédé d'un dîner communautaire à 12h)
- ♀ **Mercredi 27 mai** : « Assemblée générale annuelle » à 13h (précédé d'un dîner communautaire à 12h)
- ♀ **Jeudi 4 juin** : « Comment reconnaître et utiliser les plantes qui nous entourent » avec Jacinthe Marchand à 13h
- ♀ **Jeudi 11 juin** : « Pique-Nique » au Camping de Biencourt à 10h30. 





**Il est possible d'organiser
une halte-garderie et
du covoiturage.**



Ste-Blandine, Mont-Lebel, St-Marcellin et St-Narcisse

Vu les distances à parcourir, il y a possibilité que certaines activités puissent avoir lieu dans votre village, si le nombre d'inscriptions le justifie. N'hésitez pas à vous informer!
Les appels à frais virés sont acceptés.

Services offerts :

- ♀ Accueil/références 
- ♀ Aide individuelle
- ♀ Informations diverses 
- ♀ Centre documentation
- ♀ Écoute téléphonique 
- ♀ Accompagnement
- ♀ Groupes d'entraide
- ♀ Ateliers thématiques 

Centre des femmes du Ô Pays

Conseil d'administration

Lise Létourneau, Biencourt
Marielle St-Pierre, Biencourt
Suzanne Aylwin, Squatec
Sylvie Gagnon, Esprit-Saint
Noëlla Caron, Lac-des-Aigles

Équipe de travail

Cynthia Damboise
Lyne Bourgoïn
Martine Poirier
Sabrina Ouellet



Journée internationale des droits des femmes

Dimanche 8 mars 2020

à la salle municipale de Lac-des-Aigles

Un brunch vous sera servi



Coût 12 \$ / personne

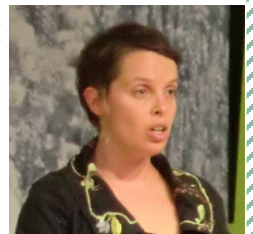
Date limite pour acheter votre billet: **mardi 3 mars**

Accueil: 10h30

Présentation et lancement de la Marche Mondiale des Femmes 2020

En prestation: la talentueuse conteuse **Élisabeth Desjardins**

Elle a conté dans différents événements et festivals au Québec et ailleurs. Elle est convaincue que le conte est porteur de sagesse et de guérison. En ce sens, elle anime depuis 10 ans des ateliers et des spectacles-échanges dans les Centres de Femmes du Québec.



Collectif 8 mars
**FÉMINISTES
DE TOUTES
NOS FORCES**

Bienvenue à toutes!

Activité **NON-MIXTE**

Il est important de nous prévenir lors de votre inscription si vous avez besoin de **covoiturage**

Inscriptions obligatoires: (418) 779-2316,
par courriel **cfop@globetrotter.net**
ou via **Facebook**



**Le Centre des Femmes
du Ô Pays vous invite à
venir accompagnée**