

## Sommaire

L'année féministe en revue	1
Prendre soin de soi... pour prendre soin de l'autre	3
Couple et argent ? : 6 erreurs à éviter	4
5 conseils pour lutter contre le blues de l'hiver	6
Centre de documentation	7
Activités à venir	7
Journée internationale des femmes	8
Services offerts	8

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

## L'ANNÉE FÉMINISTE EN REVUE



### Funérailles nationales méritées

Le 2 avril, Claire Kirkland-Casgrain (1924-2016), pionnière du Québec moderne, a été la première Québécoise à recevoir des funérailles nationales. Il faut dire qu'elle avait l'habitude des premières : première femme députée, première femme ministre, première femme juge au Québec... Un léger baume au cœur quand on songe aux personnalités féminines d'envergure (comme Anne Hébert) qui n'ont pas eu droit à cette reconnaissance.

### Commission d'enquête sur les femmes autochtones disparues ou assassinées

Stephen Harper l'a longtemps refusée, mais voilà que Justin Trudeau l'a mise sur les rails, cette commission d'enquête fortement réclamée. Les cinq commissaires, parmi lesquels on trouve un homme et deux femmes autochtones ainsi qu'une Métisse, ont été nommés en août, et les audiences commenceront cet hiver. L'enquête, qui se penchera entre autres sur les pratiques policières, la pauvreté endémique et le rôle du colonialisme et des pensionnats, se poursuivra jusqu'en décembre 2018. Le gouvernement provincial a emboîté le pas au fédéral en créant – juste avant les fêtes de fin d'année – une commission d'enquête publique sur les relations entre les communautés autochtones et certains organismes publics, dont les forces policières.

### Une première autochtone à la tête du CSF

En septembre, l'ancienne grande chef du Conseil de la nation attikamek, Eva Ottawa, a été nommée présidente du Conseil du statut de la femme. Celle qui était commissaire à la Commission des droits de la personne et de la jeunesse devient ainsi la première femme autochtone de l'histoire du Québec à diriger un tel organisme.

### Étudiants et consentement

Avec les nombreux scandales de harcèlement sexuel ou d'agressions (voir nos Maux de cœur), la culture du viol et la notion de consentement ont trôné au cœur des discussions en 2016. Dans la foulée, les universités québécoises ont lancé la campagne de sensibilisation « Sans oui, c'est non! ». Est également né le mouvement Québec contre les violences sexuelles, qui réclame entre autres la « création de standards provinciaux concernant la réponse des institutions postsecondaires en lien avec les plaintes de violence sexuelle », lit-on sur son site.

### Féminisme à la page

*Les superbes; Abécédaire du féminisme; Sous la ceinture. Unis pour vaincre la culture du viol; Je suis féministe. Le livre; La bataille de l'avortement; Les possibles du féminisme. Agir sans « nous »; et ceux qu'on oublie : les bouquins féministes ont occupé une place de choix sur les rayons des libraires en 2016. On en veut plus encore en 2017!*





Après qu'une employée du Comité olympique canadien (COC) eut porté plainte pour harcèlement sexuel contre Marcel Aubut à l'automne 2015, il s'est vite avéré qu'il ne s'agissait pas d'un geste isolé. Sous la pression, M. Aubut a démissionné de son poste de président. Quant au COC, il a admis, en janvier, qu'il avait fait preuve de laxisme et « laissé tomber ses employés », promettant que les façons de faire au sein de l'organisme changeraient.

### Dur, dur d'être une ministre féministe

Lise Thériault a beau être la ministre responsable de la Condition féminine, elle a refusé, fin février, de se dire féministe. Elle a affirmé être plutôt « égalitaire ». Sa prédécesseur, l'actuelle ministre de la Justice Stéphanie Vallée, a elle aussi joué avec les mots en déclarant préférer l'étiquette d'« humaniste ». Un dictionnaire pour Noël, peut-être?

### Horreurs sur les campus

Différents campus ont fait la manchette, et pas pour les résultats scolaires époustouflants de leurs étudiants. Plutôt pour des rites d'initiation hypersexualisés et dégradants qui entretiennent la culture du viol... Une enquête menée à l'hiver sur six campus québécois a aussi révélé qu'une personne sur trois (le plus souvent des femmes) a subi des violences sexuelles depuis son arrivée à l'université. Une occasion de s'interroger sur ce qui se passe derrière les portes de ces hauts lieux du savoir.

### La menace Trump

Accusé d'attouchements sexuels, manifestement misogyne (ses commentaires et comportements dégradants envers les femmes ont été répertoriés sur de nombreux sites), ouvertement opposé à l'avortement... Donald Trump fait trembler beaucoup d'Américaines depuis son élection le 8 novembre. Avec raison. Quant à celles qui espéraient voir une première femme à la tête des États-Unis, elles pansent encore leurs plaies.

### Violer une femme = voler une auto?

Faire porter le blâme d'une agression à la femme est un réflexe encore bien ancré. Dans la foulée des agressions à l'UL, l'animateur de radio au FM 93 Éric Duhaime a affirmé que les étudiantes n'avaient qu'à verrouiller leur porte, posant le viol sur un même pied d'égalité qu'un vol de voiture. Dans la même semaine, plusieurs mettaient en doute la crédibilité de la jeune femme qui avait porté plainte contre le député libéral Gerry Sklavounos pour agression sexuelle; Alice Paquet aurait déjà été escortée, donc son témoignage était douteux, selon eux. Vous dire combien on avait hâte qu'octobre finisse...

### Policiers blanchis à Val-d'Or

Triste nouvelle pour clore l'année, alors qu'on apprenait qu'aucune accusation ne sera portée contre les six policiers du poste de la SQ de Val-d'Or mis sur la sellette dans un reportage d'*Enquête* diffusé en octobre 2015. Des femmes autochtones y racontaient les sévices, physiques et sexuels, que certains policiers leur avaient fait subir. Pire : 41 policiers poursuivent Radio-Canada et la journaliste qui signait le reportage en diffamation, pour 2,3 millions de dollars. Pas de quoi encourager les victimes à dénoncer leurs agresseurs.

### Le spectre de Polytechnique ressurgit

Le drame de Polytechnique a tristement réapparu dans l'actualité l'automne dernier. D'abord lors de la publication de l'ouvrage *Les superbes* de Marie Hélène Poitras et Léa Clermont-Dion, alors qu'un internaute nommé Vincent Olivier a tweeté : « Wow malade! De l'au-delà, Marc Lépine a mis à jour sa fameuse liste #lol ». Une remarque qui lui a valu d'être interrogé par la SQ. Puis, une attaque inspirée par la tuerie a été évitée le 6 décembre à Toronto, date anniversaire du massacre. Un jeune de 17 ans voulait rendre hommage à Marc Lépine en tuant des jeunes filles dans une école secondaire. L'ado avait annoncé ses intentions sur son blogue, ce qui a mené à son arrestation.

*Le message à retenir de cette rétrospective? Concentrons-nous sur le positif, faisons preuve d'ouverture d'esprit et cultivons notre persévérance. 2017 risque d'exiger encore quelques efforts...*

Extrait de l'article L'année féministe en revue, rédigé par Sophie Marcotte et publié dans gazettesdesfemmes.ca

# ***Prendre soin de soi .... Pour prendre soin de l'autre***

« Je ne peux satisfaire qu'une personne par jour. Aujourd'hui, je me choisis, moi » . Voilà un petit mot clin d'œil pour nous rappeler une grande leçon que nous nous devons d'intégrer. **Le bien-être des autres passe d'abord par le sien propre.** On ne peut bien s'occuper des autres que lorsque l'on est en accord avec soi-même. Surtout, il ne faut pas s'oublier. N'oublions pas que nous avons été socialisées que penser à soi est purement égoïste. Ce qui aide à comprendre d'où vient ce comportement.

Se faire plaisir, savoir dire ce qui nous plaît et ce qui ne nous plaît pas, dire ce que l'on pense, sont parmi les clefs principales du développement personnel. **En effet, si l'on est en accord avec soi-même, on va pouvoir exprimer le meilleur de soi :** joie de vivre, bonnes vibrations, confiance, patience avec les autres. Et notre entourage en profitera. Demandons-nous la question suivante : par exemple, qui a plus de chance d'être patient avec son proche qui est malade ? Une personne harassée par sa journée, qui a passé son temps à prendre sur elle, à faire ce qui faisait plaisir aux autres en sacrifiant son propre bien-être ? Ou la personne qui a pris un peu de temps pour elle et s'est ressourcée au passage, et mettra donc autant plus de cœur dans l'attention et les soins qu'elle prodiguera à son proche.

Prenons un exemple concret qui montre à quel point il est important de prendre soin de soi. Dans le protocole d'aviation, en cas de turbulences, quand le masque d'oxygène se déploie, il faut d'abord mettre le sien, puis placer ceux de nos enfants sur leurs visages. En se comportant ainsi, est-on un mauvais parent ? Pas du tout. **Cela montre au contraire que vous prenez soin de votre intégrité physique afin d'être en mesure de vous occuper de vos enfants, car personne ne le fera pour vous.**

D'autre part, vous ne pouvez pas passer des heures et des heures à veiller sur un proche malade si vous ne dormez pas, et si vous n'êtes donc pas dans les meilleures conditions possibles pour vous occuper de lui. En vous comportant ainsi, vous ne faites pas preuve d'égoïsme au contraire ; vous vous disposez à venir en aide à l'autre de façon intelligente, pas désespérée. **Ne confondez pas égoïsme et amour propre.** Ne culpabilisez pas. Les égoïstes gonflent leur estime d'eux-mêmes en se nourrissant de celle des autres. En revanche, ceux qui ont de l'amour propre ont conscience du fait que s'ils commencent par se respecter eux-mêmes, il sera ensuite bien plus facile pour eux de respecter les autres.

**« Agissez avec vous-mêmes comme si vous étiez votre meilleure amie ! »**

# Couple et argent ? : 6 erreurs à éviter !

## 1. On met tout notre argent dans un compte conjoint

*Pourquoi fait-on cette erreur ?* L'achat d'une maison représente un projet et un désir communs. C'est un engagement à long terme, un enracinement très symbolique. À cette étape de notre vie de couple, mettre tout notre argent en commun peut sembler aller de soi.

**Ses conséquences :** si on n'a pas la même façon de gérer l'argent pour nos dépenses personnelles, cela peut engendrer des conflits : on a l'impression que l'autre fait des achats inutiles avec notre argent, il désapprouve le moindre petit luxe qu'on souhaite se payer... De plus, c'est imprudent sur le plan financier. En effet, si l'un des conjoints décède ou devient inapte, le compte conjoint est gelé jusqu'à ce que toutes les étapes légales aient été réglées. Par ailleurs, le compte conjoint peut devenir objet de saisie si l'un des partenaires est mauvais payeur.

**Pour l'éviter :** les deux partenaires alimentent un compte conjoint pour les dépenses communes, mais chacun conserve un compte personnel, qu'il pourra gérer en toute autonomie.



## 2. On divise tout à parts égales, même si on ne fait pas le même salaire

*Pourquoi fait-on cette erreur ?* Par souci d'indépendance, on veut partager tous les paiements également, peu importe notre revenu. Or, si monsieur gagne 60 000 \$ et madame, 30 000 \$, il est illogique qu'ils paient la même chose pour faire rouler la maison.

**Ses conséquences :** l'un des conjoints aura toujours moins d'argent dans ses poches. Si l'un doit se serrer la ceinture pour maintenir le même train de vie que l'autre, si un malaise s'installe quand il faut parer à une dépense inattendue, l'amertume peut s'installer à long terme, surtout si le conjoint qui gagne moins souffre d'insécurité par rapport à cette situation.

**Pour l'éviter :** on équilibre la situation en divisant les dépenses communes au prorata des salaires. Par exemple, si l'un gagne 20 000 \$ et l'autre, 40 000 \$, le revenu total du couple est de 60 000 \$. Le conjoint qui gagne 40 000 \$ assumera les deux tiers des dépenses domestiques, et l'autre paiera le tiers restant.

## 3. On n' en parle pas

*Pourquoi fait-on cette erreur ?* Parce que parler de sous est si peu romantique, on évite souvent de le faire, surtout lorsqu'on vit la lune de miel des débuts. Pourtant, on devrait aborder le sujet tôt dans la relation. À un moment ou à un autre, il refait surface, et ça devient épineux.

**Ses conséquences :** des conflits apparaissent, surtout si nos positions diffèrent beaucoup. Aux yeux de l'autre, la personne plus dépensière apparaît insouciant, et celle plus économe apparaît angoissée. Tout cela engendre des sentiments de culpabilité et de honte chez les conjoints.

**Pour l'éviter :** on établit ensemble un budget, ce qui nous oblige à discuter de notre situation financière, de nos priorités et de nos objectifs. Ainsi, la gestion budgétaire devient une responsabilité commune. Surtout, on évite d'attribuer les dépenses fixes (l'hypothèque, par exemple) à un conjoint et les dépenses variables (comme l'épicerie) à l'autre : celui qui hériterait des dépenses variables aurait du mal à suivre son budget.





#### **4. On vit au-dessus de nos moyens**

*Pourquoi fait-on cette erreur ?* On vit dans une société de surconsommation, dans l'ère du « J'aime, j'achète maintenant ». Mais c'est un piège de s'endetter sans cesse. Le surendettement cache parfois une fuite de la réalité : la richesse est associée au pouvoir, au succès, à la valeur de l'individu. Le couple se projette dans une autre réalité, où il fait la belle vie, même s'il n'en a pas les moyens.

**Ses conséquences :** l'endettement est une source importante de stress, qui peut mettre le couple en péril. Quand on arrive à peine à régler les factures, on a l'impression de travailler uniquement pour payer nos dettes. Il reste peu d'espace - et d'argent - pour les loisirs du couple, qui doit aussi composer avec l'inquiétude du manque de ressources financières.

**Pour l'éviter :** on ajuste le budget dès que la situation du couple change : lors de l'achat d'une maison, d'une modification de salaire ou de l'arrivée d'un enfant, par exemple. De plus, on limite les achats à crédit et on se questionne sur ses habitudes de consommation.

#### **5. Je gère seule le budget**

*Pourquoi fait-on cette erreur ?* Dans un couple, il y a souvent une personne pour qui la gestion budgétaire est plus facile, tandis que l'autre est meilleur pour planifier les loisirs, par exemple. Une dynamique peut s'installer où, consciemment ou non, l'un des partenaires prend le contrôle de la bourse alors que l'autre se décharge de cette responsabilité.

**Ses conséquences :** cela peut engendrer du ressentiment des deux côtés. Le conjoint passif sent qu'il n'a aucun contrôle sur les finances, et celui qui est plus actif a l'impression que toute la responsabilité repose sur ses épaules.

**Pour l'éviter :** mettre les choses au clair et établir qui fait quoi. L'un est meilleur avec les chiffres ? Il peut bien, dans ce cas, gérer le gros des finances. À condition que cela convienne à l'autre, qui assumera d'autres responsabilités dans le couple. L'important, c'est que, si la gestion incombe davantage à l'un, la prise de décisions demeure partagée.



#### **6. On ne s'entend pas sur la façon d'éduquer les enfants en ce qui concerne l'argent**

*Pourquoi fait-on cette erreur ?* Notre façon d'être avec nos jeunes est par ailleurs reliée à notre propre adolescence : ainsi, si on a été choyée par nos parents, on sera plus encline à gâter nos enfants. De la même façon, notre rapport à l'argent est lié au comportement financier de nos parents lorsqu'on était enfant. Si l'expérience des deux conjoints est différente, la façon d'agir avec les sous risque de l'être aussi.

**Ses conséquences :** l'argent, tout comme l'éducation des enfants, constitue un sujet potentiel de discord. Alors, lorsque les deux thèmes se superposent... Ce n'est plus seulement la gestion des sous qui est en cause, mais aussi les valeurs qu'on souhaite transmettre à notre progéniture. En cédant aux caprices de leurs enfants, non seulement les parents s'en mettent plus sur les épaules, mais ils empêchent leurs jeunes d'apprendre la valeur de l'argent et du temps passé à le gagner.

**Pour l'éviter :** on établit ensemble des règles familiales pour la gestion de l'argent destiné aux enfants. Par exemple, qu'est-ce qu'on leur paie, et jusqu'à quel âge ? Dans le cas d'une grosse dépense, notre ado doit-il en assumer une partie ? Dès que les enfants raisonnent, autour de 10 ans, on leur enseigne aussi que l'argent se gagne.



# 5 conseils pour lutter contre le **blues de l'hiver**



## **Pratiquer une activité physique régulière**

Choisissez une activité ou un sport que vous aimez et qui vous permet de vous amuser. Pensez à l'aquagym, à la danse, à la marche, le patin ou la raquette. Le yoga propose une pratique douce axée sur la respiration. L'objectif est véritablement de ne pas rester isolée et d'éviter un repli sur soi. Profitez de l'énergie emmagasinée en été pour poursuivre vos activités physiques. Le sport est bénéfique pour évacuer votre stress et favoriser un meilleur sommeil tout en vous faisant du bien. En hiver, il est impératif de s'accorder sa petite dose de bonheur par jour.

## **Essayez la luminothérapie**

Ce traitement consiste à s'exposer les yeux devant une lampe d'intensité et de spectre lumineux spécifique et proche de la lumière solaire. Lorsque le corps et l'esprit ont besoin d'une pause, la luminothérapie devient une excellente technique de médecine douce, sans effets secondaires.

## **Profiter du soleil dès le matin**

Voir la lumière du jour en se réveillant active une hormone qui régule le métabolisme de notre corps et aide à la synchronisation le jour et la nuit. Ouvrir les stores et les rideaux pour laisser pénétrer la lumière au maximum dans la maison dès le matin est un bon geste à prendre. L'éclairage d'intérieur est très différent du spectre lumineux du soleil et n'a absolument pas le même effet que la lumière extérieure. Prendre l'air au moins 1 heure par jour et un peu plus longtemps les jours gris, même durant l'hiver.

## **Adoptez de saines habitudes alimentaires**

Une bonne alimentation riche en vitamines est essentielle en hiver. L'alimentation a une influence directe sur le moral. Adopter une bonne alimentation favorise une régulation émotionnelle. Utilisez des huiles végétales riches en oméga-3, consommez des poissons gras, comme le saumon, et des légumes verts tels que le chou ou les épinards, par exemple. Enfin, vous avez une bonne excuse pour croquer votre carré de chocolat. Le chocolat noir est un concentré de magnésium, utile pour lutter contre la fatigue, le stress et garder la forme.

## **Se trouver une passion, une activité créative**

Toute activité, qu'elle soit sportive, de détente ou récréative, apporte un bien-être durable. Ce moment de déconnexion, presque méditatif, quand on exerce une activité créative est encore plus puissant quand il est suivi de ce sentiment de fierté et de satisfaction. Cela peut être du dessin, des mandalas, du tricot, de la cuisine, du chant de la danse, de la peinture et bien autre chose qui nous motive et nous rend heureux.





## Centre de documentation



Voici quelques livres que vous pouvez emprunter au Centre des femmes du Ô Pays :

- \* **Les superbes:** Que se passe-t-il quand les femmes réussissent? Ce livre, qui célèbre et interroge à la fois le succès chez les femmes, tente de l'expliquer. Marie-Hélène Poitras et Léa Clermont-Dion
- \* **Comment vivre avec un parent âgé, l'aider à rester autonome en le restant soi-même :** Ce livre suggère des solutions réalistes à l'aide de cas concrets et d'exemples vécus. Dr. François Baumann et Josette Lyon
- \* **Assez, c'est assez, le seul vrai guide du lâcher-prise des Z'imparfaites:** Ce livre vous proposent tout ce qu'il faut pour stopper l'engrenage de la perfection. Nadine Descheneaux et Nancy Coulombe
- \* **Le yoga du rire :** Découvrez les bienfaits et le lien entre le yoga et le rire ainsi que divers exercices. Corinne Cosseron et Linda Leclerc



## Activités à venir



- \* **Journée internationale des femmes,** mercredi 8 mars (voir au verso).
- \* **Atelier #5 retour vers nos racines,** avec Nikole Dubois, mardi 14 mars, à 13 h.
- \* **Le Parkinson,** avec Robert Fournier de Parkinson Bas-St-Laurent, mardi 21 mars, à 14h.
- \* **Déjeuner-causerie,** avec les travailleuses du Centre, mardi 28 mars, à 9h.
- \* **Cabane à sucre,** avec le Comithé social du CF ÔP, mercredi 5 avril, à 12h.
- \* **L'homosexualité,** avec Isabelle Plamondon et Christine Jacques de MAINS BSL, mardi 18 avril à 13h30.
- \* **Loi sur la fin de vie,** avec Marie-Josée Fournier du Centre de justice de proximité, mardi 25 avril à 13h30
- \* **Les droits familiaux,** avec Marie-Josée Fournier du Centre de justice de proximité, mardi 2 mai, à 13h30
- \* **Le revenu social,** avec Sylvain Lacroix du RASST, mardi 9 mai, à 13h.
- \* **Les dames de cœur,** avec une travailleuse du Centre, mardi 16 mai, à 13h30.
- \* **On chante à la croix,** avec le Comithé social du CF ÔP, mercredi 17 mai, à 13h.
- \* **Initiation à Facebook,** avec Sabrina Ouellet, mardi 23 mai, à 13h.

### Avis aux femmes de 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.



# Journée internationale des femmes

à l'Édifice municipal de Lac-des-Aigles

**Mercredi le 8 mars**

17 h : vin d'honneur et souper

18 h 30 : spectacle avec une artiste invitée

**Coût : 10 \$ par personne**

(billets en vente au Centre des femmes)

**Date limite pour réserver votre billet : 3 mars**



Tél. : (418) 779-2316

*Bienvenue à toutes !*



## Services offerts

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

## Centre des femmes du Ô Pays

### Conseil d'administration

Marielle St-Pierre, Biencourt

Lise Létourneau, Biencourt

Marie-Claude Robichaud, Lac-des-Aigles

Sylvie Gagnon, Esprit-Saint

Monique Dubé, Biencourt



### Équipe de travail

Stella Paradis

Lyne Bourgoïn

Cynthia Damboise

Sabrina Ouellet

Marie-Soleil Labrie

74 A, rue Principale, Case Postale 159

Téléphone : 418 779-2316

Télécopieur : 418 779-3025

Lac-des-Aigles, Québec, GOK 1V0

[www.cfopays.org](http://www.cfopays.org)

Courriel : [cfop@globetrotter.net](mailto:cfop@globetrotter.net)