Mots de Femmes
Centre des Femmes du Ô Pays
Bulletin d'information
Octobre 2016

Le Centre des femmes du Ô Pays au cœur du développement

Sommaire

Le Centre des femmes du Ô Pays au cœur du développement 1-2
Le harcèlement 3
Une proche aidante d'aîné, c'est quoi ? 4
Services et activités pour les proches aidantes 5
Couple et argent : 6 erreurs à éviter! 6
Centre de documentation 7
Activités à venir 7
Semaine nationale des proches aidantes 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

Mélanie Roy,
étudiante à la maîtrise en développement régional à l'UQAR

Lorsque j'ai choisi de m'engager dans un travail de recherche à la maîtrise en développement régional, c'était dans le but d'être utile à la cause des femmes. Je suis féministe et ce, même si la société patriarcale risque de m'accoler les étiquettes qui font toujours rage aujourd'hui : « briseuse de couple », « femme frustrée » ou bien « femme qui n'aime pas les hommes». Rappelez-vous des Suffragettes, ces femmes qui, à la fin du XIXe et au début du XXe siècles, se sont battues pour l'obtention du droit de vote pour les femmes et ce, malgré la propagande réductrice et souvent haineuse à leur égard.

Source : https://mrmondialisation.org/lhorreur-dun-monde-ou-les-femmes-auraient-des-droits/

La bataille pour le respect des droits fondamentaux des Hommes, sans distinction reliée au sexe, à la classe sociale, à l'origine ethnique, à l'âge, aux handicaps, à la religion et à l'orientation sexuelle, n'est jamais terminée. Le féminisme est la qualité attribuée aux attitudes adoptées par les personnes qui revendiquent l'égalité entre les hommes et les femmes. Le féminisme répond à un principe universel, c'est-à-dire qu'il soulève des questions et met en lumière des enjeux sociaux qui concernent l'ensemble de la population : santé, économie, éducation et environnement et qui proposent des transformations profondes de la société.[1] (Dubé, 2003) Du même fait, les femmes, comme actrices sociales, « s'impliquent directement dans la production spatiale réalisée directement par l'État pour la rendre conforme à leur usage ou à leurs intérêts. »[2] (Séguin, 1995, p.100). **Suite à la page 2**

Suite de la page 1

Le mouvement des femmes auquel le Centre des femmes du Ô Pays fait partie, réfléchit sur la façon dont les femmes peuvent orienter la société avec une vision différente des réalités socioéconomiques des femmes.

Dans le cadre de ma recherche, j'ai voulu savoir : « Comment le Centre des femmes du Ô Pays participe-t-il à la production de l'espace local en faveur d'un développement reflétant l'égalité hommes-femmes? » Pour ce faire, j'ai voulu répondre un objectif principal, celui de démontrer l'influence du CFÔP dans les municipalités du Haut-Pays de la Neigette de 1980 à 2015. J'ai choisi de travailler avec les femmes du CFÔP à cause d'une particularité du Haut-Pays de la Neigette qui est d'avoir été le berceau des Opérations dignité, dont la phase II a pris forme en 1971, à Esprit-Saint, en réaction au plan présenté par du Bureau d'Aménagement de l'Est du Québec (BAEQ). À force de luttes pour sauvegarder (encore aujourd'hui) les services de proximité, les habitants ont développé un sentiment d'appartenance accru à leur territoire.

« Nous avons été à même de constater l'importance de l'enracinement aux lieux, de l'ancrage au territoire comme facteur structurant du développement. Le partage d'identités, le sentiment d'appartenance territoriale servent d'éléments déclencheurs de la croissance et du développement. »[3] (Dionne, 1996, p.25)

Au total, de 28 femmes, âgées de 26 à 80 ont été interviewées entre le mois de novembre 2015 et le mois de janvier 2016. Les entrevues de groupe étaient d'une durée d'environ une heure et elles avaient lieu dans un local offert gracieusement par le CFÔP. Les questions ouvertes portaient sur différents sujets : professions; formations; implications sociales; besoins, intérêts et conditions de vie des femmes; le rôle du CFÔP, enjeux sociaux et appropriation de l'espace. Les réponses à ces questions m'ont permis de recueillir différentes opinions, perceptions et expériences vécues par les femmes qui occupent le territoire, susceptibles de nous aider à comprendre la nature de leurs besoins et le sens qu'elles donnent à leurs actions. Ces informations n'étaient pas accessibles autrement que par l'interrogation de ces femmes directement impliquées, ou qui l'ont été, dans les activités du CFÔP. D'ailleurs, j'aimerais profiter de l'occasion pour remercier toutes les femmes qui ont accepté généreusement de participer aux entrevues.

Les résultats de cette recherche ont été analysés et ils nous indiquent que le lieu commun qu'est le CFÔP permet aux femmes de briser l'isolement. C'est en côtoyant d'autres femmes qu'elles partagent leurs expériences, mettent en valeur leurs compétences dans le but de créer une force commune qui sous-tend le respect des valeurs féministes. C'est aussi grâce aux interactions avec les autres femmes qu'elles développent leur capacité à analyser et à comprendre leur réalité. Elles prennent aussi conscience de la capacité qu'elles ont d'agir de façon à réduire les inégalités. Les transformations dans l'espace dépendent de la modification des rapports sociaux, incluant les hommes et les femmes dans le processus de conscientisation résultant de l'éducation. L'espace se modifie au rythme des changements observés dans les rapports sociaux dans le temps. Nées à une époque où les rôles des hommes et des femmes étaient bien campés selon la dichotomie des sexes (féminin ou masculin), nous remarquons aujourd'hui une amélioration des conditions de vie des femmes par rapport à ce qu'elles étaient en 1980. Merci à toutes !

[1]Dubé, Marcelle. 2003. « Quelques fenêtres ouvertes sur le mouvement des femmes québécois. » Dans *Possibles,* 27, 3, p.118-132.
[2]Séguin, Anne-Marie. 1995. « L'espace, un enjeu pour les femmes. » Dans Denyse Côté (dir.), *Du local au planétaire : réflexions et pratiques de femmes en développement régional.* Montréal: Editions du Remue-ménage, p.93-108.
[3]Dionne, Hugues. 1996. « L'art de vivre : base des mobilisations villageoises », *Économie et solidarités*, PUQ, p. 19-29.

NOUS VOUS INVITONS À ASSISTER À LA

PRÉSENTATION DU MÉMOIRE DE MAÎTRISE DE MÉLANIE ROY

JEUDI LE 24 NOVEMBRE À 13 H 30 AU CENTRE DES FEMMES DU Ô PAYS

POUR INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS : 418 779-2316

LE HARCÈLEMENT

Le harcèlement est un enchaînement d'agissements hostiles dont la répétition affaiblit psychologiquement la personne qui en est la victime.

C'est aussi une forme de discrimination. Il s'agit de tout comportement physique ou verbal indésirable qui choque ou humilie. En général, le harcèlement est un comportement qui persiste au fil du temps. Les incidents ponctuels graves peuvent parfois aussi être considérés comme du harcèlement.

Le harcèlement peut être sous forme :

physique : des gestes ou des attouchements habituels non désirés

sexuel : des conduite à connotation sexuelle se manifestant notamment par des paroles, des gestes et des actes non désirés

moral : verbal ou émotionnel

cyber-harcèlement : a lieu sur les plates formes électroniques, dont les réseaux sociaux.

Que puis-je faire si je suis victime de harcèlement?

✓ Ne faites pas comme si tout allait bien.

✓ Portez plainte. Si cela se passe au travail ou à l'école, dites-le à votre responsable. Sinon dites-le à quelqu'un en qui vous avez confiance.

✓ Si vous ne vous sentez pas en sécurité, ou si vous pensez que d'autres personnes sont en danger, appelez la police.

✓ Prenez des notes sur tous les incidents, en précisant la date, l'heure et le lieu. Si vous avez à porter plainte, ce sera plus facile avec ces informations.

✓ Dites-vous que vous n'avez pas à accepter un tel comportement et que la personne qui vous harcèle n'a pas autant de pouvoir qu'elle paraît en avoir.

✓ Dites clairement à la personne que son comportement est importun, offensant, intimidant ou humiliant.

✓ Ne vous blâmez pas; la personne qui vous harcèle est responsable de son comportement.

✓ Parlez-en à quelqu'un en qui vous avez confiance et, s'il y a lieu, demandez de l'aide pour faire face aux répercussions psychologiques du harcèlement. Cette personne saura vous guider si vous entamez des procédures pour mettre fin à cela définitivement.

Une proche aidante d'aîné, c'est quoi?

- Je soutiens un parent qui habite encore sa maison, mais commence à perdre son autonomie.
- J'habite avec un parent qui ne peut plus habiter seul.
- Je vis avec un conjoint atteint d'une maladie qui nécessite que je lui vienne en aide.
- Je prends soin et je veille au bien-être d'un parent, d'un proche ou d'un conjoint qui est en centre d'hébergement.
- Je donne du temps à un membre de ma famille ou un ami qui suit tout simplement le processus normal de vieillissement.

Voici quelques actions réalisées par une proche aidante : cuisiner des repas, faire les commissions, accompagner lors de rendez-vous, gérer les finances. Être proche aidante, c'est veiller au bien-être et à la qualité de vie d'une personne qui m'est chère.

Un point commun à toutes les proches aidantes : le risque d'épuisement.

Bien entendu, je viens en aide à mon proche par amour ou par affection. Toutefois, prendre la responsabilité d'accomplir toutes les tâches comme si j'étais la seule capable de le faire peut être lourd à porter.

Se sentir entièrement responsable de l'aidé, tout en voulant plaire aux autres, demande énormément d'énergie. Cela ne me donne pas le droit à l'erreur, à la fatigue ou encore le droit de ralentir de temps à autre.

Je crois fermement que les autres membres de ma famille ne peuvent pas faire leur part. Soit ils habitent trop loin ou encore ils ont leurs obligations familiales et leur travail.

Je ne suis pas habituée à demander un coup de main, et encore moins à prendre un répit.

Des recherches démontrent que les proches aidantes demandent de l'aide si et seulement si elles n'en peuvent plus.

Vous vous sentez seule et dépassée par votre situation de proche aidante,
n'hésitez pas à en parler.

L'an passé, 405 heures de services, principalement en soutien ont été accordées aux proches aidantes du territoire du Centre des femmes du Ô Pays.

Ce projet est rendu possible grâce à la contribution financière de L'APPUI Bas-Saint-Laurent.

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS BAS-SAINT-LAURENT www.lappuibsl.org.

Les services et activités que le Centre offre aux proches aidantes

Soutien individuel : le soutien individuel consiste en une ou des rencontres entre l'intervenante et la proche aidante. Ces rencontres peuvent être prévues à l'avance ou selon les besoins. Ces rencontres ont pour but de soutenir et d'accompagner la personne dans son rôle de proche aidante. ***Confidentiel et gratuit.***

Groupe de soutien et d'entraide : les groupes de soutien sont composés d'un maximum de douze proches aidantes. Les participantes se rencontrent aux trois semaines et la durée des rencontres est de 2 h 30. Le groupe a pour but de permettre aux proches aidantes de briser l'isolement, d'échanger sur leur vécu, de s'informer et de se former sur des sujets qui les touchent, ainsi que d'avoir un temps de ressourcement pour leur bien-être personnel. ***Confidentiel et gratuit.***

Activités d'information, de formation et de ressourcement : ces activités peuvent prendre différentes formes : atelier, conférence, café-rencontre, etc. Elles ont lieu une à deux fois par mois. Les inscriptions sont obligatoires. Certaines activités sont ouvertes à la population en général, dans un objectif de sensibilisation. Elles ont pour but d'informer et de former les proches aidantes sur des sujets qui les touchent. ***Gratuit.***

Présentation dans les milieux sur le sujet de la proche aidance ainsi que de nos services aux proches aidantes d'aînés : ces présentations s'adressent à toute la population. Celles-ci ont pour but de sensibiliser et d'informer la population en générale au sujet du rôle de proche aidante, ainsi que de faire connaître les services que le centre offre aux proches aidantes. ***Gratuit.***

Répit accessoire : un service de répit au moment de la participation à chacun des services décrits ci-haut, est offert à toutes les proches aidantes qui ne peuvent pas laisser la personne aidée seule. **Gratuit.**

Semaine nationale des proches aidants du 6 au 12 novembre 2016

Ne pas se perdre comme proche aidante

Atelier de réflexion sur le rôle des proches aidantes. Animé par **Mario Lévesque, psychothérapeute.**

Les sujets abordés seront :

- ✓ L'acceptation de ses limites!
- ✓ Pardonner, se pardonner… occasion de régler des situations inachevées!
- ✓ Les signes d'épuisement!
- ✓ Le maintien des liens!
- ✓ Le lâcher-prise!

Quand : **jeudi, le 10 novembre à 13 h 15. Précédé d'un dîner communautaire à 12 h.**

Les inscriptions sont obligatoires. Bienvenue à toutes!

Pourquoi je suis féministe?

Parce qu'une fille ne peut pas jouer au camion.

Parce qu'un homme ne peut pas porter une jupe ou du maquillage.

Parce que le rose est une couleur de fille.

Parce qu'un homme qui se montre sensible est « forcément » gai.

Parce qu'une femme qui porte ses cheveux courts est « forcément » lesbienne.

Parce qu'une femme qui a des relations sexuelles est une salope.

Parce que la « vraie place » des femmes est dans la cuisine.

Parce que c'est dégueulasse allaiter son enfant en public.

Parce que les féministes sont toutes des folles qui brûlent leur soutien-gorge.

Parce que c'est mal de ne par être hétérosexuel.

Parce que les hommes resteront des hommes.

Parce que c'est la faute de la victime si elle s'est fait violer.

Parce qu'on apprend aux filles comment s'habiller si elles ne veulent pas se faire violer.

Parce que les femmes gagnent moins que les hommes pour le même travail.

Parce que non veut dire oui.

Parce que ma jupe est trop courte.

Parce que je ne peux pas enlever mon chandail en public comme un homme.

Parce qu'il y a des taxes sur les produits d'hygiène féminine.

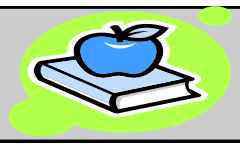
Parce que c'est égoïste de ne par vouloir d'enfant.

Parce que la sexualité des femmes est taboue.

Parce qu'une femme sur cinq sera violée ou agressée sexuellement au cours de sa vie.

Parce que j'en ai marre de toutes ces conneries.

Source: http://jesuisfeministe.com/?p=9225



Centre de documentation

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

* ***La vieillesse par une vraie vieille :*** ce livre s'adresse à tous ceux qui ont peur de vieillir. Janette Bertrand

* ***Optimisme :*** guide pratique pour voir la vie du bon côté. Leo Bormans

* ***Vivre avec un proche qui vieillit :*** vous pouvez jouer un rôle important dans l'accompagnement de la personne vieillissante en l'aidant à accepter ses limites et à faire face aux réalités de la vie. Dr Arthur Amyot, René Des Groseillers

* ***La famille recomposée :*** ce livre présente des stratégies et des outils qui facilitent l'adaptation de tous afin qu'ils puissent tisser des liens conjugaux et familiaux solides. Marie-Christine Saint-Jacques, Claudine Parent

Activités à venir

- ***Le pouvoir de la gratitude,*** avec Linda Migneault, mardi 18 octobre à 13 h 30.
- ***Déjeuner-causerie,*** avec les travailleuses du Centre, mardi 25 octobre à 9 h.
- ***L'halloween,*** avec le « Comithé » social et les travailleuses du Centre, lundi 31 octobre à 13 h.
- ***Ne pas se perdre comme proche aidante,*** avec Mario Lévesque, jeudi 10 novembre à 13 h 15.
- ***Club de lecture,*** avec les travailleuses du Centre, mardi 15 novembre, à 13 h.
- ***Film : « La dame à la camionnette »,*** avec le « Comithé » social du Centre, mercredi 16 novembre à 13h
- ***Les dames de cœur,*** avec Marie-Soleil Labrie et Sabrina Ouellet, mardi 22 novembre, à 13 h.
- ***Journée de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes :***

* ***Visionnement du documentaire : « Les survivantes »*** avec les travailleuses du Centre, mardi 6 décembre à 13 h.

- ***Dîner de Noël,*** avec les travailleuses du Centre, jeudi 15 décembre à 11 h.

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.

Semaine nationale des proches aidants du 6 au 12 novembre 2016

Conférence gratuite

« NE PAS SE PERDRE COMME PROCHE AIDANTE »

Avec Mario Lévesque, psychothérapeute

Les thèmes abordés lors de cette conférence :

- ✓ L'acceptation de ses limites!
- ✓ Pardonner, se pardonner… occasion de régler des situations inachevées!
- ✓ Les signes d'épuisement!
- ✓ Le maintien des liens!
- ✓ Le lâcher-prise!

Quand : jeudi, le 10 novembre à 13 h 15. Précédé d'un dîner communautaire à 12 h.

Pour informations et inscriptions, 418-779-2316. Bienvenue à toutes!

Services offerts

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

Centre des femmes du Ô Pays

Conseil d'administration

Marielle Saint-Pierre, Biencourt

Lise Létourneau, Biencourt

Marie-Claude Robichaud, Lac-des-Aigles

Sylvie Gagnon, Esprit-Saint

Monique Dubé, Biencourt

Équipe de travail

Stella Paradis

Marie-Soleil Labrie

Lyne Bourgoin

Cynthia Damboise

Sabrina Ouellet

74 A, rue Principale, Case Postale 159 Lac-des-Aigles, Québec, G0K 1V0

Téléphone : 418 779-2316 www.cfopays.org

Télécopieur : 418 779-3025 Courriel : cfop@globetrotter.net