

Marche mondiale des femmes 2015

Sommaire

La Marche Mondiale des Femmes 2015	1
L'austérité : démystifier le vrai du faux !	2
Une pizza au 911	4
L'ABC de la recomposée	5
Les 5 plus grands regrets des gens avant de mourir	6
Centre de documentation	7
Activités pour 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



« La Marche mondiale des femmes est commencée depuis des millénaires. Nous venons de très loin et nous ne sommes pas encore arrivées à destination. Pourtant, dès le commencement des civilisations, des femmes sont montées aux barricades, au nom de toutes les femmes. Elles ont cassé les cages, ouvert les portes, parlé à voix haute malgré les bâillons. De tout temps, des femmes ont eu du plaisir malgré les interdits. Nous n'avons jamais été muettes : on a ignoré notre parole. Mais rien ne nous arrêta. Rien ne nous arrêtera. » Hélène Pedneault

En 2015, les femmes:

- * elles gagnent en moyenne 76 % du salaire des hommes,
 - * elles sont beaucoup plus nombreuses à occuper les emplois informels et précaires,
 - * elles sont plus nombreuses comme proches aidantes et plus nombreuses sous le seuil de la pauvreté.
- ETC. ETC.

Nous marchons pour un modèle de société basée sur la solidarité entre les peuples, la paix, l'ouverture aux personnes et la protection des droits humains.

Nous marchons pour un modèle de développement économique basé sur des valeurs féministes, écologistes et de solidarité.

HORAIRE DES DATES IMPORTANTES POUR LA MMF 2015

4 octobre 2015: vigile au Témiscouata en solidarité avec nos sœurs des Premières Nations. Le but de cet événement est de reconnaître, d'entendre et d'honorer la mémoire des femmes et filles disparues et assassinées et d'allumer l'espoir pour un avenir meilleur.

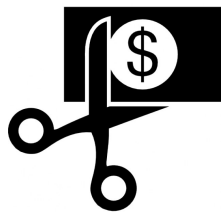
8 octobre 2015: accueil de la Caravane Féministe à Matane (action de sensibilisation sur le traversier et distribution de tracts).

Cette caravane des résistances et solidarités féministes met de l'avant les résistances des femmes pour contrer l'appropriation de leur corps, de la Terre et des territoires dans toutes les régions du Québec

16 octobre 2015: accueil de la Caravane Féministe à Rivière-du-Loup en après-midi (action dérangeante de visibilité et une marche).

En soirée, un spectacle est organisé au Camp musical de St-Alexandre. Les participantes pourront y souper et dormir.

17 octobre 2015: rassemblement à Trois-Rivières pour la MMF. Une heure de marche dans la ville auprès de milliers de femmes pour un vent de changement.



L'AUSTÉRITÉ :

démystifier le vrai du faux !

Les gouvernements utilisent des phrases toutes faites pour vendre leurs politiques néolibérales et leurs mesures d'austérité à la population. Comment reconnaître le vrai du faux ? Voici quelques réflexions pour déconstruire les mythes qui entourent l'austérité et les politiques néolibérales.

1. L'AUSTÉRITÉ VISE À RÉDUIRE LA DETTE PUBLIQUE ET À ATTEINDRE L'ÉQUILIBRE BUDGÉTAIRE (LE DÉFICIT ZÉRO) : FAUX. La réduction de la dette et l'atteinte de l'équilibre budgétaire servent en fait de prétexte pour justifier des coupes radicales dans nos services publics et nos programmes sociaux. Ces coupes ne relèvent pas de la nécessité d'atteindre l'équilibre budgétaire, mais plutôt d'un choix politique et idéologique qui vise à réduire la taille de l'État et à confier à l'entreprise privée la gestion des services publics et des programmes sociaux.

2. L'ÉTAT N'A PLUS LES MOYENS DE PAYER LES SERVICES PUBLICS ET LES PROGRAMMES SOCIAUX AU QUÉBEC : FAUX. De l'argent, il y en a. Il suffit que le gouvernement aille la chercher là où elle se trouve. C'est une question de choix. Si le gouvernement choisissait d'augmenter ses revenus en allant chercher l'argent dans les poches des plus riches plutôt que de couper dans ses dépenses et d'appauvrir les plus pauvres, le « problème » de l'équilibre budgétaire serait résolu et il y aurait suffisamment d'argent pour offrir des services publics accessibles et de qualité.

3. LE QUÉBEC EST TROP ENDETTÉ : FAUX. Tout est une question de calcul. Le gouvernement actuel a décidé de baser son calcul sur la dette brute du Québec, sans tenir compte des actifs de la province. Autrement dit, c'est comme si on calculait notre dette d'hypothèque sans considérer la valeur de la maison et nos revenus. Cette manière de calculer du gouvernement a pour effet de gonfler les chiffres et de donner l'impression que la dette du Québec est catastrophique et qu'elle nécessite de couper de toute urgence dans les dépenses.

4. SI ON N'ATTEINT PAS LE DÉFICIT ZÉRO, LE QUÉBEC VA SUBIR UNE DÉCOTE DES AGENCES DE NOTATION : FAUX. Les huissiers internationaux et les agences de notation n'attendent pas aux frontières québécoises. Tout indique que le gouvernement du Québec est principalement endetté envers sa propre population (régime de retraite, caisse de dépôt, etc.) et que la proportion de la dette contractée à l'étranger est minime. Ce qui signifie que l'économie du Québec se porte bien et bénéficie d'une excellente cote de crédit nous permettant d'emprunter de l'argent à des taux d'intérêt très avantageux.

5. SI ON AUGMENTE LEURS IMPÔTS, LES ENTREPRISES ET LES BANQUES QUITTERONT LE QUÉBEC : FAUX. Il y a de l'argent au Québec, et il y a de l'argent à faire ! Il y a aussi beaucoup de ressources. Il y a des travailleurs et des travailleuses qualifié-e-s. De plus, le Québec, en comparaison avec plusieurs États américains, impose moins ses entreprises. Il n'y a pas de raisons valables pour qu'une entreprise déménage en raison d'une augmentation d'impôt.

6. LES SERVICES PUBLICS ET LES PROGRAMMES SOCIAUX SERAIENT MIEUX GÉRÉS PAR L'ENTREPRISE PRIVÉE : FAUX. L'expérience de plusieurs pays nous démontre que lorsqu'on fait appel à l'entreprise privée pour la gestion des services publics et des programmes sociaux, on provoque une augmentation des tarifs et une diminution de la qualité des services (la privatisation de l'eau en France et la construction du métro de Londres en Angleterre, par exemple). Il ne faut pas oublier que le but premier d'une entreprise privée est de faire du profit.

7. L'AUSTÉRITÉ AUGMENTE LES INÉGALITÉS SOCIALES ET ÉCONOMIQUES :

VRAI Avec les politiques d'austérité, nous constatons que l'État remet le fardeau de la dette publique sur les populations pauvres et sur la classe moyenne qui s'appauvrissent de plus en plus. La hausse des taxes et des tarifs ainsi que les coupures dans les services et les programmes sociaux touchent beaucoup plus durement les personnes à faible revenu puisque ces politiques s'appliquent de la même manière à tout le monde, sans égard au revenu des personnes. En gros, les riches s'enrichissent, les pauvres et la classe moyenne s'appauvrissent.

8. L'AUSTÉRITÉ ET LE NÉOLIBÉRALISME AUGMENTENT LES PRÉJUGÉS LIÉS À LA

PAUVRETÉ : VRAI Le néolibéralisme ne reconnaît pas les personnes qui sont systématiquement prises dans la pauvreté (femmes, personnes immigrantes, personnes handicapées, etc.). Selon la logique néolibérale, les gens pauvres sont responsables de leur sort : mauvaises habitudes de vie, mauvaise gestion budgétaire, manque de planification, manque de jugement, paresse, etc. Ainsi, les programmes d'aide sociale et autres sont jugés injustes puisqu'ils sont financés avec l'argent durement gagné chez les bons travailleurs et les bonnes travailleuses. C'est ainsi que nos gouvernements nourrissent, sur une base idéologique, les préjugés liés à la pauvreté et que leurs mesures de lutte contre la pauvreté sont liées à la création d'emploi et non à l'amélioration des conditions de vie des personnes en situation de pauvreté.

9. L'AUSTÉRITÉ AUGMENTE LES INÉGALITÉS POLITIQUES : VRAI

L'un des impacts les plus importants de l'accroissement des inégalités de revenu est la perte d'influence de la population sur ses dirigeants politiques. Plus une population s'appauvrit, moins elle sera en mesure de faire pencher les décisions en sa faveur. Plutôt que d'avoir une démocratie qui correspond aux intérêts du peuple et qui se vit quotidiennement, on a une démocratie qui profite à une minorité de gens riches et qui se vit à tous les 4 ans.

10. L'AUSTÉRITÉ ET LES POLITIQUES NÉOLIBÉRALES PROVOQUENT DES CRISES

FINANCIÈRES ET DES RÉCESSIONS ÉCONOMIQUES : VRAI C'est la déréglementation des marchés financiers qui nous a conduits à la crise financière de 2007-08. Alors que cette crise aurait dû remettre en question le modèle néolibéral, elle a plutôt servi de prétexte pour accélérer et intensifier les mesures d'austérité qui ont elles-mêmes mené à des récessions économiques dans plusieurs pays d'Europe. Dans un contexte où les gouvernements auraient dû augmenter leurs dépenses afin de stimuler l'économie, ils ont, au contraire, choisi de sauver le modèle néolibéral par la mise en place de politiques d'austérité qui appauvrissent leurs populations au profit d'une poignée de bien nantis. En réalité, le néolibéralisme est une réponse aux crises économiques et financières pour que les riches continuent d'augmenter leurs profits.

11. L'AUSTÉRITÉ DIMINUE LES CONDITIONS DE TRAVAIL DE L'ENSEMBLE DE LA

POPULATION : VRAI Les coupures dans les services publics et les programmes sociaux amènent des pertes d'emploi ce qui exerce une pression à la baisse des conditions de travail dans l'ensemble des emplois : le privé peut se permettre d'être moins compétitif par rapport aux conditions offertes par l'État. Ajoutons à cela les nouvelles règles de l'assurance-emploi imposées par le gouvernement fédéral qui obligent les travailleurs et les travailleuses à accepter des emplois en dessous de leurs compétences.

12. LE NÉOLIBÉRALISME ENTRAÎNE LA COLLUSION ET LA CORRUPTION : VRAI

Avec la déréglementation des marchés, l'État ne peut plus exercer une surveillance efficace. Ainsi, la collusion, la corruption, la monopolisation et la manipulation des marchés deviennent monnaie courante, ce qui coûte très cher aux citoyen-ne-s.

Document produit en 2015 par le MÉPACQ (Mouvement d'éducation populaire et d'action communautaire du Québec). Pour en savoir plus : www.mepacq.qc.ca

ELLE COMMANDE UNE PIZZA AU 911 POUR DÉNONCER SON CONJOINT VIOLENT.

ÉTATS-UNIS – Cette histoire a d’abord été publiée dans un forum où des répartiteurs du 911 racontaient leurs meilleurs moments. Keith Weisinger, qui a travaillé pour la police de 2004 à 2006, a reçu cet incroyable appel durant la nuit.

- ⇒ 911, où est votre urgence?
- ⇒ 123 Main Street.
- ⇒ OK, qu’est-ce qui se passe?
- ⇒ J’aimerais commander une pizza pour livraison.
- ⇒ (Encore un canular). Madame, vous avez appelé le 911.
- ⇒ Oui, je sais. J’aimerais une pizza large, moitié pepperonis, moitié champignons et piments verts.
- ⇒ Hummm... Je suis désolé, vous savez que vous avez appelé le 911?
- ⇒ Oui, je sais, savez-vous combien de temps ça prendra?
- ⇒ OK, madame, est-ce que tout va bien? Avez-vous une urgence?
- ⇒ Oui, effectivement.
- ⇒ ... Et vous ne pouvez pas en parler parce qu’il y a quelqu’un dans la pièce avec vous?
- ⇒ Oui, exactement. Savez-vous combien de temps ça prendra?
- ⇒ J’ai un agent à environ 2 kilomètres de chez vous, Y a-t-il des armes à feu dans votre maison?
- ⇒ Non.
- ⇒ Pouvez-vous rester au téléphone avec moi?
- ⇒ Non. À tantôt, merci.

Weisinger, qui est aujourd’hui avocat, a expliqué que c’est parfois choquant pour les agents du 911 de ne pas savoir ce qui est arrivé aux victimes. Il recevait au moins un appel de violence conjugale tous les jours.

Il ne sait pas ce qu’est devenue ladite femme, mais le journal Le News affirme que les policiers l’ont trouvée sauvagement battue aux côtés de son conjoint saoul ce soir-là.

D’ailleurs, pour la première fois de son histoire le Super Bowl Américain, s’est servi du témoignage de cet ex-policier pour faire une publicité sur la violence conjugale lors du Super Bowl 2014. Vous pouvez la visionner sur You Tube : NO MORE ‘s official Super Bowl.



L'ABC de la recomposée

Des enfants, des parents, une belle-mère, un beau-père, des ex-conjoints-Es, voilà bien du monde pour former une nouvelle tribu qu'est la famille recomposée. Conflits, reproches, jalousie et bien d'autres tensions peuvent être engendrés lorsque notre famille est reconstituée. Il est important pour chaque membre d'y trouver sa place et aussi de respecter celle des autres. Comme la famille recomposée a son lot de difficultés chaque jour, il est important de se donner quelques repères pour avoir une vie commune plus agréable et harmonieuse. Aucune recette n'est miraculeuse, il faut simplement à la base se donner du temps pour accepter la nouvelle situation familiale.

Peu importe les relations auxquelles nous devons faire partie dans notre vie (parents-enfants, couples, employéEs, amiEs etc.), il est primordial d'y intégrer le RESPECT. Voilà la notion de base de la famille recomposée. Il est souvent difficile pour les enfants d'accueillir unE nouveau conjointE dans leur vie, mais il est important de respecter la personne. En aucun cas, on ne peut pousser un membre de la tribu à en aimer un autre dès l'union de la famille recomposée. Il faut accepter que le temps doive faire son travail sur l'évolution de la relation entre les enfants et le beau-parent.

Qui dit famille recomposée, dit aussi souvent deux cultures, deux façons de vivre différentes. Il est donc nécessaire d'établir des règles claires pour cette nouvelle famille. Il peut arriver qu'en tant que personne il y ait des divergences au niveau de l'éducation des enfants, mais il est impératif de ne jamais le démontrer devant les enfants. Il faut soutenir notre partenaire pour ne pas enlever l'autorité qu'il possède sur les enfants. Après le conflit, les deux adultes doivent en discuter pour éviter qu'une situation de ce genre ne se reproduise et que chacun soit à l'aise avec la conclusion du conflit.

« Un beau parent est extraordinaire puisqu'il fait le choix d'aimer quand il n'y est pas obligé »

Les enfants n'ont pas adopté le choix d'avoir une famille recomposée et ils souffrent inévitablement de la séparation de leurs parents alors il est essentiel de les laisser vivre leurs émotions sans toutefois laisser place au manque de respect ou à la violence.

Le passé peut souvent semer la zizanie dans un nouveau couple et en tant que chefs de la tribu, il est inéluctable de respecter la vie antérieure de chacun et d'instaurer des relations civilisées de part et d'autre. Le bien-être de l'enfant passe toujours en premier.

Chaque pièce est importante dans le « puzzle familial » et même si de grands bouleversements font surface, il faut garder espoir et s'accrocher aux énormes montagnes d'amour que notre grosse famille nous donne.

La règle d'or de la recomposition: laisser du temps au temps. Le temps de se découvrir, le temps de trouver sa place, le temps d'être accepté et surtout le temps de s'aimer.

Sabrina, belle-maman de deux petites princesses



Les 5 plus grands regrets des gens avant de mourir

En s'occupant pendant plusieurs années de patients dans les dernières semaines de leur vie, une infirmière australienne, Bronnie Ware, a recueilli leurs derniers mots, vœux et souhaits.

Dans son livre « Les 5 plus grands regrets au moment de la mort » paru en 2011, elle s'intéresse plus particulièrement à la clarté de vision que les gens atteignent à la fin de leur vie, et à la façon dont nous pourrions apprendre de cette sagesse. Voici le top 5 des regrets qui revenaient le plus souvent :

1. De ne pas avoir eu une vie fidèle à leurs attentes personnelles. Ils regrettent d'avoir mené une vie qui faisait plus plaisir aux autres qu'à eux.

« C'est le regret le plus commun » indique Bronnie. « Quand les gens réalisent que leur vie est presque finie et qu'ils ont un regard clair sur ce qu'ils ont vécu, ils voient que plusieurs de leurs rêves sont restés vains. La plupart des gens n'ont pas réalisé la moitié de leurs rêves et ils vont mourir en sachant que cela est dû aux choix qu'ils ont faits ou qu'ils n'ont pas faits. C'est très important d'essayer de répondre à vos aspirations durant votre existence. Dès que vous perdez la santé, il est déjà trop tard. Être en bonne santé apporte une liberté dont peu de gens ont conscience jusqu'à ce qu'ils la perdent. »

2. D'avoir travaillé si dur.

« Ce regret est celui de tous les patients masculins dont je me suis occupée. Ils n'ont pas vu leurs enfants grandir et n'ont pas prêté attention à leur compagne. Les femmes aussi évoquent ce regret. Mais les plus vieilles d'entre elles pour la plupart, avaient été femmes au foyer. Tous les hommes que j'ai soignés regrettaient profondément d'avoir consacré une part si importante de leur existence au travail. »

3. De ne pas avoir eu le courage d'exprimer leurs sentiments.

« Beaucoup de personnes ont étouffé leurs sentiments pour rester en paix avec leur entourage. Plusieurs ont par la suite développé des maladies liées à l'amertume et au ressentiment qui résultaient de ces sentiments non exprimés. Nous ne pouvons pas contrôler les réactions des autres. Cependant, même si les autres peuvent réagir avec une certaine virulence lorsque vous changez votre façon d'être en vous exprimant en toute franchise, cela finit par renforcer vos relations et à les rendre plus saines. Ou alors, cela vous libère d'une relation malsaine qui pollue votre existence. Dans les deux cas, vous êtes gagnants. »

4. De ne pas être restés en contact avec leurs amis.

« Beaucoup étaient trop pris dans leurs vies et ils ont laissé l'amitié s'effiloche. Ils avaient des regrets au sujet de leurs amitiés et du temps qu'ils leur avaient accordé. Beaucoup pensent à leurs amis quand ils sont en train de mourir. »

5. De ne pas avoir choisi d'être plus heureux.

« C'est surprenant, mais cela revient souvent. Plusieurs ne s'étaient pas rendus compte que le bonheur est un choix. Ils restaient coincés dans leurs vieux schémas et leurs vieilles habitudes. La peur du changement fait qu'ils se sont contentés de certaines choses alors qu'au fond, ils aspiraient à rire, à avoir plus de folie dans leur vie. »

Titre : *Les 5 plus grands regrets au moment de la mort*, Bronnie Ware, éditeur : Le Dauphin Blanc.



Centre de documentation



Voici quelques livres pour les *proches aidantes* que vous pouvez emprunter au
Centre des femmes du Ô Pays :

- * ***Une vie pour se mettre au monde*** : une vie pour apprendre à faire corps avec ce qui advient, les joies et les drames; une vie pour faire de son existence un tout, décousu parfois, mais unique; une vie surtout pour apprendre à rester dans l'émerveillement. Marie de Hennezel et Bertrand Vergely.
- * ***Sex and sixty*** : la persistance d'une vie amoureuse érotique, quand on avance en âge, demande une évolution de la sexualité. L'auteure sonde le mystère et la profondeur de la vie amoureuse dans ce nouveau chapitre de la vie. Le livre aborde la question encore taboue de la sexualité des séniors. Marie de Hennezel.
- * ***Tout se joue avant 100 ans!*** : éveillez votre sens du jeu en amour, au travail et dans la vie de tous les jours. Jouer avec tout et surtout avec rien, voilà le défi que vous lance ce livre. Il n'est jamais trop tard pour être un enfant. Jean-François Vézina.



Activités à venir



- * ***Journée nationale des Centres de femmes***, avec les travailleuses du Centre, mardi 6 octobre, à 13 h
- * ***Marche mondiale des femmes***, vendredi et samedi 16 et 17 octobre (activité régionale et provinciale).
- * ***Comprendre la maladie d'Alzheimer***, avec Louise Thériault, mardi 20 octobre, à 13 h 30.
- * ***L'amour et le vieillissement***, avec Denise Ouellet, mercredi 4 novembre, à 13 h, précédé d'un dîner communautaire à 11 h 30.
- * ***Les droits familiaux***, avec Marie-Josée Fournier, mardi 10 novembre, à 19h.
- * ***Les Dames de cœur***, avec une travailleuse du Centre, mercredi 18 novembre, à 13 h 30.
- * ***Journée de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes : exposition « L'amour donne des ailes »***, avec les travailleuses du Centre, jeudi 3 décembre, à 13 h
- * ***Dîner de Noël***, jeudi 10 décembre, de 11 h à 15 h.
- * ***Vie en santé***, avec Monique Dubé, à tous les jeudis, à 13 h 15.

Avis aux femmes de Ste-Blandine, Mont-Label, 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.

Le Centre des femmes offre des activités pour les proches aidantes

Vous êtes proches aidantes auprès d'une personne aînée et vous désirez vous ressourcer. Le centre offre des activités qui peuvent vous intéresser :

Durant la semaine nationale des proches aidants du 1er au 7 novembre, une rencontre sur «*L'amour et le vieillissement*» avec Denise Ouellet, infirmière et accompagnatrice, aura lieu au Centre des femmes mercredi le 4 novembre et débutera à 11 h 30 avec un dîner communautaire.

De plus, une possibilité de participer à un groupe d'entraide afin d'échanger vous est offerte. Différents thèmes seront abordés : l'auto gestion de l'anxiété, la médication et mieux communiquer avec mon proche.



Ces activités sont rendues possibles grâce à une aide financière de www.lappuibsl.org

L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉS
BAS-SAINT-LAURENT

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

Johanne Tétrault, Squatec
Monique Dubé, Biencourt
Marie-Claude Robichaud, Lac-des-Aigles
Sylvie Gagnon, Esprit-Saint
Lise Létourneau, Biencourt



Équipe de travail

Stella Paradis
Louise Dufour
Lyne Bourgoïn
Cynthia Damboise
Sabrina Ouellet

74 A, rue Principale, Case Postale 159

Téléphone : 418 779-2316

Télécopieur : 418 779-3025

Lac-des-Aigles, Québec, G0K 1V0

www.cfopays.org

Courriel : cfop@globetrotter.net