

Centre des femmes du Ô Pays

Bulletin d'information

Février 2010

Sommaire

La Marche Mondiale des femmes en 2010	2
Devenir sa meilleure amie	3
Prendre soin de soi, tout en aidant l'autre.	4
Fini les régimes	6
Centre de documentation	7
Comithé s♀cial	7
Journée internationale des femmes	8

Mots de femmes



La Marche Mondiale des femmes en 2010

« Tant que toutes les femmes ne seront pas libres, nous serons en marche » Ceci est le thème autour duquel s'organisera la Marche Mondiale des femmes en 2010.

L'année 2010 aura une signification toute particulière pour le mouvement mondial des femmes. En effet, la Marche mondiale des femmes s'inscrit dans la poursuite des actions de la Marche « Du pain et des roses », organisée au Québec en 1995, et des Marches mondiales des femmes en 2000 et 2005.

Les femmes de milliers d'organisations de toute la planète seront actives sur les cinq continents pour lutter contre la pauvreté et la violence envers les femmes. Nous ferons aussi valoir nos revendications et notre vision féministe d'un autre monde, basée sur les cinq valeurs inscrites dans la *Charte mondiale des femmes pour l'humanité* produite en 2005. Ces 5 valeurs sont: ÉGALITÉ, JUSTICE, SOLIDARITÉ, LIBERTÉ et PAIX.

Entre le 8 mars et le 17 octobre 2010, des marches auront lieu dans plus de 70 pays. Au Québec, nous lancerons les activités de la Marche le 8 mars prochain. Il y aura un lancement provincial et des lancements régionaux dans chacune des régions du Québec. Des marches s'organiseront ensuite dans chacune des régions québécoises entre le 12 et le 16 octobre 2010, pour se clôturer dans le Bas Saint-Laurent, plus spécifiquement à Ri-

mouski, par un GRAND RASSEMBLEMENT le 17 octobre 2010. Toutes les femmes intéressées par la Marche Mondiale sont invitées à participer aux activités et principalement à se joindre aux milliers de femmes de tout le Québec qui se rendront à Rimouski le 17 octobre. C'est un événement à ne pas manquer!

La Table de concertation des groupes de femmes du Bas Saint-Laurent est l'organisme qui chapeaute l'organisation régionale des activités entourant la Marche Mondiale. Le Centre des femmes du Ô Pays fait partie de cette Table et participera activement à ces activités. Le 5 mars, nous soulignerons la Journée internationale des femmes avec un 5 à 7 au Club des Bien de Même à Squatec (voir la publicité en fin de bulletin); nous y ferons entre autres le lancement des activités de la Marche mondiale dans le Haut-Pays.

Le 8 mars prochain, les revendications portées par la Marche seront publicisées dans les médias provinciaux, régionaux et locaux. C'est à suivre !



En 2010, ça va marcher!

Devenir sa meilleure amie

Nous avons toutes une « petite voix intérieure » qui, à la manière d'un commentateur de radio, porte sans cesse des jugements et des commentaires sur ce qu'on dit, ce qu'on fait, ce qu'on pense ou projette, etc. Si on pouvait écouter la « petite voix » de chacune, on entendrait probablement un tas de commentaires négatifs. Une des façons les plus courantes et, par ailleurs, des plus néfastes, par lesquelles les personnes contribuent à augmenter le niveau de stress dans leur quotidien, se situe dans leurs verbalisations intérieures.

A vrai dire, nous sommes habituellement les pires juges de nous-mêmes. Ainsi, on n'hésite souvent pas à se traiter de « stupide », « plate », « grosse », « exigeante », « paresseuse », etc. Nous avons toutes chacune notre liste. Si nous avons eu un échec ou fait une erreur, on se le rappelle régulièrement et les reproches répétés ne nous sont pas étrangers. De toutes les espèces animales, seules les personnes humaines sont dotées de cette capacité de se rendre misérables. C'est tout un privilège ! Avez-vous déjà imaginé votre chien ou votre chat se traînant à la maison en se dénigrant et s'abaissant par des jugements aussi sévères sur lui-même. L'habitude de se traiter de façon critique et sévère entraîne à la longue une pauvre image de soi et nourrit des sentiments d'insécurité, de peur et d'impuissance.

Il est important que chacune réalise que sa démarche d'apprendre à maîtriser son stress implique d'abord le développement d'attitudes positives et saines face à soi-même. Chacune doit apprendre à agir avec elle-même comme elle agirait avec son enfant, c'est-à-dire, de façon **encourageante, aidante, chaleureuse et aimante**.

Il est bien important d'apprendre à écouter cette « petite voix intérieure » et de prendre conscience de la nature des messages qu'elle vous transmet. Est-ce qu'elle m'aide, m'encourage, me complimente, me reconforte, ou plutôt est-ce que cette « petite voix »

me dévalorise, m'injurie, me bouscule, me menace, etc. La plupart d'entre nous ont été probablement programmées à se traiter négativement. Nous avons donc besoin d'apprendre à devenir notre meilleure amie.



Être sa meilleure amie, c'est agir avec soi-même comme on agirait avec son amie préférée. C'est prendre soin de soi et se faire du bien à travers mille et une activités. En voici quelques exemples, et libre à vous d'en ajouter à votre goût :

- * faire des activités qui me font plaisir,
- * me dire à moi-même des choses agréables,
- * faire attention à ma santé physique et mentale,
- * ne pas me mépriser ou me juger sévèrement quand je fais des erreurs,
- * ne pas m'obliger à être parfaite,
- * me trouver importante,
- * découvrir mes talents, mes habiletés, mes qualités, mes points forts,
- * écouter mes besoins et les satisfaire dans la mesure du possible,
- * chanter, siffler, sourire pour moi-même,
- * éviter de parler constamment de mes échecs, de mes défauts et parler davantage de mes aptitudes, de mes qualités et de mes ressources,
- * me faire plaisir en me payant des « petites douceurs » : voyages, vêtements, sorties, etc.

Devenir sa meilleure amie, c'est pouvoir se dire :

*« Je me félicite d'être qui je suis
et d'être celle que je deviens » !*



Prendre soin de soi tout en aidant l'autre.

Aujourd'hui, beaucoup de femmes sont des aidantes naturelles. Que ce soit avec leur père, leur mère, leur conjoint ou leur enfant, prendre soin d'une autre personne prend beaucoup de temps et d'énergie. Chaque aidante naturelle doit prendre conscience de ses limites face à la tâche de s'occuper d'un proche qui vit avec la maladie. Souvent, les aidantes oublient de prendre soin d'elles-mêmes et trouvent que la situation est vraiment de plus en plus difficile à vivre.

Il est vrai de dire qu'il n'est pas facile de s'occuper d'un proche malade, mais si l'on prend soin de soi, la situation sera moins difficile à gérer. Ce qui suit est une liste de petits trucs à utiliser pour prendre soin de vous :

- * La première chose importante est de se défaire de la culpabilité. Il faut accepter ses limites ainsi que les situations devant lesquelles nous sommes impuissantes.
- * Il faut trouver dans chaque petite chose le côté positif. Par exemple, si la personne malade n'est plus capable de préparer les repas, celle-ci peut vous aider à sortir les chaudrons et couper les légumes.
- * Pour aider à faire diminuer votre stress, vous pouvez créer de bons moments avec la personne aidée. Trouvez quelque chose qui plait aux deux et le tour est joué.
- * Il ne faut pas oublier de bien s'alimenter.
- * Trouver des moyens de se détendre durant vos petits temps libres mêmes si ce n'est qu'un minime 5 minutes.
- * Prendre le repos nécessaire et surtout, rencontrer un médecin régulièrement pour s'assurer que votre santé va bien.

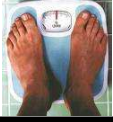


- * Il faut rehausser votre estime de vous en se donnant droit à l'erreur, en ne posant pas de jugement sur soi, en ne se comparant pas aux autres ou tout simplement en écrivant dans un petit journal vos succès passés et futurs ainsi que de vous féliciter lorsque vous faites un bon coup. Cela fait toujours du bien.
- * Se donner la permission de répondre à vos besoins.
- * Il faut vivre ses émotions pleinement sans les refouler à l'intérieur.
- * Si l'on sent le besoin de partager nos sentiments, il faut demander de l'aide sans aucune hésitation. Il est tout à fait normal d'avoir besoin de parler à quelqu'un de votre situation et d'avoir du soutien. Il ne faut pas hésiter.
- * Il faut planifier du temps pour soi-même et il faut respecter ces temps libres que vous vous êtes donnés.
- * Rire le plus possible, cela permet de diminuer le stress et de ne pas penser ou réfléchir pendant ces petits moments de plaisirs.

Il est difficile de prendre soin de soi et de ne pas s'oublier, mais le pire est de commencer; c'est comme l'activité physique, après on ne peut plus s'en passer.

La santé de nos proches est importante, mais la nôtre aussi. Elle peut se dégrader vite si nous n'en prenons pas soin. Utiliser ces petits trucs peut vous paraître bien banal. Cependant, ils sont efficaces lorsque nous sommes rendues au bout du rouleau et que nous n'avons plus aucune solution au problème. Prenez soin de vous, la vie est une chose importante qui ne passe qu'une seule fois.





Fini les régimes !

Selon un récent sondage Ipsos Reid 2008, la majorité des femmes (73 %) désirent perdre du poids et 37 % éprouvent de l'anxiété en pensant à leur poids. Cette préoccupation excessive à l'égard du poids conduit un grand nombre de femmes à se lancer dans la course à la minceur, et ce dès leur plus jeune âge. 39 % des utilisatrices de produits ou services amaigrissants ont commencé à se préoccuper de leur poids avant d'avoir eu 19 ans.

La préoccupation excessive à l'égard du poids est un phénomène de société inquiétant, puisqu'il menace la santé physique et la santé mentale des femmes.



Ma diète Miracle Objectif : être bien dans ma peau PLAN ALIMENTAIRE



Aliments permis : tous

J'adopte une alimentation équilibrée et variée. Je me rappelle que manger sert à nourrir mon corps, cette merveilleuse machine dont je dois prendre soin. Je cultive le plaisir de bien manger en découvrant de nouvelles saveurs.

Aliments interdits : aucun.

Je ne m'interdis aucun aliment que j'aime. Lorsque je m'offre ces petits plaisirs, j'en profite pleinement, sans culpabilité. Je savoure chaque bouchée.

Quantités permises : selon mon appétit.

J'écoute mon corps, car il est le mieux placé pour me dire ce dont il a besoin. Je me fie à mes signaux de faim et de satiété pour identifier les quantités d'aliments dont j'ai besoin plutôt que de me fier aux règles préétablies par des diètes.

Règles à suivre :

- Je mets de côté les modèles de beauté irréalistes de notre société pour ainsi mieux respecter les différents formats corporels, en commençant par le mien !
- Je passe moins de temps à me préoccuper de mon apparence et davantage à me faire plaisir.
- Je reconnais mes qualités et mes talents. Je les apprécie et je donne la chance aux autres de les découvrir.
- Je cesse de faire ou d'accepter des commentaires désobligeants sur mon apparence.
- Je relègue les diètes aux oubliettes.
- Je renoue avec le plaisir de manger sainement.
- Je fais de l'activité physique pour le plaisir.
- Je m'accorde des moments de détente.
- J'ai confiance en mes capacités.

Résultats attendus

- Éprouver du plaisir à manger et à bouger.
- Avoir du plaisir à être moi-même.
- Me sentir bien avec les autres.
- Développer mon potentiel de santé afin de profiter le plus pleinement possible de la vie.


Partagez cette diète miracle avec votre famille, vos collègues de travail et vos amies!

Source : Équilibre, groupe d'action sur le poids





Centre de documentation


Le Centre des femmes du Ô Pays possède un centre de documentation qui est ouvert à toutes. Nous offrons aux femmes le prêt de livres ainsi que d'autres documents. Beaucoup de femmes ignorent encore que nous offrons ce service et que, même si elles ne fréquentent pas le Centre pour ses activités, elles peuvent venir pour voir les livres que nous possédons et même les emprunter pour celles qui sont intéressées. Voici quelques livres que vous pouvez consulter au Centre des femmes :

 **La biche** : Ce roman nous raconte l'histoire vécue par Blandine Soulmana. Une femme mariée à 15 ans et vivant avec un mari violent. Une grande histoire d'amour et une extraordinaire leçon de vie.

Blandine Soulmana et Claire Caron.

 **La fille de sa mère** : Ce livre vous donnera quelques pistes de solutions ainsi que des conseils très concrets, de sorte que chacune pourra y trouver un ou plusieurs outils qui devraient vous permettre d'améliorer votre relation avec votre fille ou votre mère. Véronique Moraldi.

 **Passages obligés** : Un livre rempli de témoignages touchants sur le deuil. Cette phase de la vie qui est pour plusieurs insurmontable, mais qui est sur le parcours de nos vies. Josélito Michaud.

 **Les saboteurs sont parmi nous** : Cet ouvrage vous permettra de prendre conscience des saboteurs qui gravitent autour de vous et de comprendre leurs stratégies, leurs motivations. Passez à l'action pour vous sortir de l'impasse. Jacqueline Arbogast, Frédérique Chatain.

Comithé S♀cial

Le comithé s♀cial a déjà à son actif trois activités qui ont bien fonctionné. Les participantes apprécient le temps passé ensemble pour se faire plaisir et pour discuter. Les deux prochaines activités à venir seront tout aussi plaisantes. Le 17 février, il y aura de la **glissade** au Mont-Biencourt dès 14 h 00. Pour celles qui ne glissent pas, il y a la **raquette** ainsi que le **ski de fond**. Le coût pour la glissade est de 3, 50 \$ pour 2 heures (14 h 00 à 16 h 00). La cafétéria ainsi que le petit bar seront ouverts sur place pour du café.

L'autre activité sera la **cabane à sucre**. Un dîner en groupe suivi d'une bonne partie de tire HUMMMM!!! La date est à déterminer. Surveillez les publicités. Profitez-en, les femmes, ça fait du bien de se sucrer le bec! N'oubliez pas que les coûts sont à la charge de chaque participante. Venez participer en grand nombre.

Bienvenue à toutes!!! Pour information et inscription : 779-2316 ou par courriel : cfop@globetrotter.net.

Services offerts

♀	Accueil et références	♀	Écoute téléphonique
♀	Aide individuelle	♀	Accompagnement
♀	Informations diverses	♀	Groupes Antidote
♀	Centre de documentation	♀	Ateliers thématiques

Gratuits et confidentiels

Journée internationale des femmes 2010



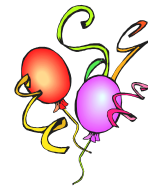
Vendredi le 5 mars 2010 à 17h00

Invitation à un 5 à 7

Au Club des Bien de Même à Squatec

Buffet et musique avec Vicky Pelletier et Jaimie Plourde

Lancement des activités de la Marche mondiale des femmes de 2010



Inscription obligatoire. Tél. : 418-779-2316

Centre des femmes du Ô Pays

Conseil d'administration

Lucie Pelletier, Squatec

Marielle St-Pierre, Biencourt

Ginette Leblond, Squatec

Lisette Bouchard, Biencourt

Marie Bellavance, Squatec



Équipe de rédaction

Louise Dufour

Stella Paradis

Cynthia Damboise

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

Téléphone : 779-2316

Appels à frais virés acceptés

Télécopieur : 779-3025

Courriel : cfop@globetrotter.net

Site internet : www.cfopays.org