

Sommaire

Éliminer la pauvreté et sauver des milliards de dollars	1
Une baleine ou une sirène	2
L'impact du plaisir dans notre vie	3
Violence conjugale ou chicane de couple	4
Être parent, un art qui s'apprend	5
Bibliothèque	7
Activités à venir	7
Services offerts	8
Journée internationale des femmes	8

Éliminer la pauvreté et sauver des milliards de dollars : un choix logique

Le dernier rapport du Conseil national du bien-être social, organisme qui a pour mandat de conseiller le gouvernement fédéral, invite le Canada à revoir sa stratégie de lutte à la pauvreté. Avec raison.

« Nous payons très cher pour des solutions temporaires aux problèmes qui découlent de la pauvreté », indique John Rook, président de ce Conseil. En effet, nous pourrions épargner des milliards de dollars en faisant des investissements pour éliminer cette peste.

Le rapport explique comment la réduction de la pauvreté est avantageuse, et ce, peu importe où on se situe sur l'échelle des revenus. S'appuyant sur plusieurs études de différents domaines, ce rapport montre que la société aurait tout intérêt à investir en amenant tout le monde au-dessus du seuil de pauvreté plutôt que de dépenser dans des solutions partielles et temporaires.

Les avantages seraient nombreux pour l'ensemble des CanadienNEs : économie de plusieurs milliards de dollars chaque année, apport bénéfique du talent et du potentiel des personnes au bas de l'échelle, population en meilleure santé, etc.


Voici quelques conclusions tirées de ce rapport.

✓ En 2007, la somme nécessaire pour que les habitants du Canada aient un revenu au-dessus du seuil de la pauvreté aurait été de 12, 6 milliards de dollars. L'intervention sur les conséquences de la pauvreté a coûté le double pendant la même année. Malgré cette dépense, en 2009, 5,2 millions de CanadienNEs (14 %) vivaient toujours dans la pauvreté.

✓ Les coûts indirects liés à la pauvreté sont en augmentation. Un logement stable coûte moins cher que les refuges pour les itinérantEs, au même titre que les services ambulanciers, policiers et hospitaliers. Les soins médicaux de base coûtent moins cher que ceux des salles d'urgence où se retrouvent les personnes qui n'ont pas les moyens de se payer des médicaments. Le même phénomène s'observe aussi dans le système juridique et le système d'éducation ainsi que dans différents domaines, dont ceux de l'emploi et des affaires. (Suite à la page 2)



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

Éliminer la pauvreté et sauver des milliards de dollars : un choix logique (suite)

✓ Les coûts pour la société sont la perte de potentiel et d'impôts que pourraient apporter les personnes qui vivent dans la pauvreté si elles mangeaient à leur faim, recevaient un salaire suffisant et vivaient dans un logement adéquat.

✓ L'élimination de la pauvreté dépasse les considérations financières parce que les humains sont des êtres sociaux et que les répercussions quotidiennes du stress peuvent causer des dommages physiques et psychologiques. Il y a donc un lien direct entre la pauvreté et les problèmes de santé.

Ce rapport souligne aussi que, par rapport à d'autres pays, le Canada possède la richesse, l'expérience et le soutien de la population à l'égard de la responsabilité mutuelle et de l'innovation sociale.

Bref, ce rapport va dans le même sens que le discours tenu depuis plusieurs années par le Centre des femmes du Ô Pays, le Collectif pour un Québec sans pauvreté et tant d'autres organisations qui luttent contre la pauvreté. Mais puisque les gouvernements n'écoutent pas, il est bon de leur répéter!

Source : *La soupe au caillou*, numéro 341, Collectif pour un Québec sans pauvreté.

Cet été, tu veux être une sirène ou une baleine?

Il y a quelque temps, à l'entrée d'un gymnase, on pouvait voir une affiche avec la photo d'une fille au physique spectaculaire où il était écrit « Cet été, tu veux être une sirène ou une baleine? »



On raconte qu'une femme, dont on ignore l'aspect physique, répondit à la question de la façon suivante : « Sachez que les baleines sont toujours entourées d'amis (dauphins, phoques, humains curieux), elles ont une vie sexuelle très active et élèvent leurs enfants avec beaucoup de tendresse.

Elles s'amuse comme des folles avec les dauphins et mangent des gambas jusqu'à plus soif. Elles nagent toute la journée et voyagent dans des lieux fantastiques comme la Patagonie, la mer de Barents ou les barrières de corail de Polynésie. Elles chantent incroyablement bien et quelques fois on va même jusqu'à en faire des CD. Ce sont des animaux impressionnants et très aimés que tout le monde défend et admire.

Les sirènes n'existent pas. Mais si elles existaient, elles feraient la queue pour consulter un psychologue à cause d'un problème de dédoublement de personnalité, femme ou poisson? Elles n'auraient pas de vie sexuelle et ne pourraient pas avoir d'enfants. Elles seraient ravissantes, certes, mais solitaires et tristes. De plus, qui voudrait à ses côtés d'une fille qui sent le poisson?

Sans aucun doute, je préfère être une baleine. À une époque où les médias nous mettent en tête que seules les minces sont belles, je préfère manger une glace avec mes enfants, dîner avec mon mari, manger et boire et m'amuser avec mes amies. Nous, les femmes, nous prenons du poids parce que nous accumulons tellement de sagesse et de savoir qu'ils débordent dans tout notre corps. Nous ne sommes pas grosses, nous sommes énormément cultivées. À chaque fois que je vois mes formes dans le miroir, je me dis : qu'est-ce que je suis intelligente! »



Source : Amarekin

L'impact du plaisir dans notre vie !

Il est important et essentiel de nous faire plaisir au jour le jour et de prendre soin de nous quotidiennement. Parfois ce sont de petits bonheurs simples, mais ils ont le potentiel de générer beaucoup de joie dans notre vie. Se faire plaisir quotidiennement, c'est simple et facile; cela peut être de s'accorder une heure de lecture durant la journée, de prendre le temps d'écouter une belle musique, de faire un peu de méditation, d'aller prendre une marche dehors, etc. Qu'importe la manière choisie, le plaisir quotidien est un merveilleux ART DE VIVRE.

Lorsque nous commençons à nous faire plaisir, lorsque nous nous exerçons à le faire, il n'y a plus de place pour la critique envers les autres parce qu'ils ne s'occupent pas suffisamment de nous ou parce qu'ils ne nous accordent pas assez d'importance. Apprendre à se faire plaisir quotidiennement, c'est apprendre à ne plus être à la remorque des autres et à ne plus laisser notre bonheur dépendre des circonstances extérieures. Nous ne perdons jamais de temps à nous aimer correctement, à penser à nous, à nous donner la première place dans nos vies. Et lorsque nous sommes en mesure de le faire, que de temps et d'amour nous avons pour les autres lorsque nous ne nous oublions plus !

Si nous pouvions en arriver à être indulgentes envers nous-mêmes, nous ne porterions plus de gros jugements sur ce que nous vivons et nous n'apposerions plus de grosses étiquettes bêtes et méchantes sur nos expériences de vie. Même si nous pouvons parfois sembler perdantes ou gauches, nous avons appris quelque chose et c'est ce qui compte véritablement. Nous sortons toujours grandies de toute expérience, et enrichies à plusieurs égards; car rien n'est jamais négatif en soi.

Les limites qui se dressent sur notre passage nous révèlent notre envergure intérieure. Lorsque nous devenons souples à notre égard, compréhensives, pleines de compassion, nous sommes alors plus en mesure de constater à quel point ces limites nous révèlent notre grandeur intérieure, nos forces vives et latentes. Et lorsque nous manifestons toutes ces qualités envers nous-mêmes, nous sommes dès lors prêtes à les manifester à l'égard des autres. Nous offrons aux autres ce que nous sommes aptes à offrir à nous-mêmes.

Nous devons développer de plus en plus d'amour de soi. C'est à cette seule condition que nous apprendrons à toucher de plus en plus ce bonheur qui naît de l'intérieur. Et ce bonheur intérieur, rien ne pourra jamais l'ébranler !



SAVEZ-VOUS QUE :

Plus nous faisons des choses qui nous font plaisir, plus nous sommes dans le moment présent.

Quand nous avons du plaisir, notre corps sécrète de l'endorphine, une hormone qui renforce notre système immunitaire : cela renforce notre santé et notre mieux-être.

Quand nous sommes dans le déplaisir, notre corps sécrète du cortisol qui affaiblit et attaque notre système immunitaire. Plus nous demeurons dans le déplaisir, plus notre stress devient élevé et plus nous risquons de tomber malades.

Toute guérison commence par l'amour de soi.

Violence conjugale ou chicane de couple?

(Clément et Riendeau, 2008)

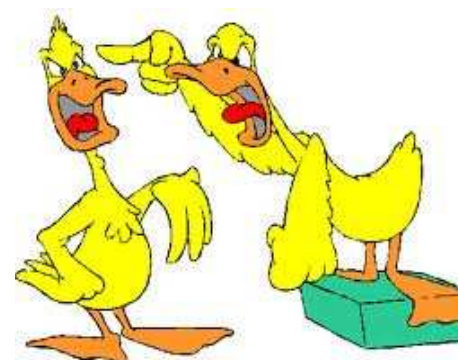
Il arrive qu'on ait de la difficulté à distinguer la violence conjugale de la chicane de couple. Vous avez été témoin d'une discussion houleuse en plein restaurant? Vous vous êtes vous-même remise en question suite à une dispute particulièrement corsée avec votre conjoint?

Le tableau qui suit présente les quatre critères permettant de faire la différence.

VIOLENCE CONJUGALE	CHICANE DE COUPLE
<p>Recherche du pouvoir sur l'autre?</p> <p>OUI</p> <p>Utilisation de comportements violents envers l'autre, sous formes diverses, de sorte qu'elle se soumette à lui.</p>	<p>Recherche du pouvoir sur l'autre?</p> <p>NON</p> <p>C'est l'expression d'un différend entre les partenaires. Le sujet est un enjeu, pas de pouvoir, même s'il y a possibilité d'une forte charge émotionnelle et de manifestation d'agressivité. Chacun essaie de convaincre l'autre.</p>
<p>L'intention?</p> <p>POUVOIR ET CONTRÔLE</p> <p>La violence est le moyen choisi pour arriver à obtenir le pouvoir. Il s'agit d'un acte prémédité. L'agresseur utilise des stratégies et des prétextes, pour parvenir à ses fins.</p>	<p>L'intention?</p> <p>CONVAINCRE</p> <p>Un problème à résoudre est la cause du conflit et non le prétexte. L'intention est claire : convaincre l'autre. Les enjeux sont évidents et ce, pour les deux partenaires : on parle de transparence.</p>
<p>La persistance?</p> <p>OUI</p> <p>La violence persiste dans le temps et peut être définie par un modèle, car elle est cyclique et récurrente.</p>	<p>La persistance?</p> <p>NON</p> <p>Le conflit est ponctuel, même si le sujet de la crise peut revenir. On ne parle pas de persistance ni de cycle.</p>
<p>Impact?</p> <p>Un conjoint veut le pouvoir à tout prix et l'autre doit s'y soumettre. Un des partenaires ressent les impacts de la crise : il y a une victime. L'impuissance et la peur s'installent.</p>	<p>Impact?</p> <p>Liberté d'action et spontanéité possible de part et d'autre. Chacun s'exprime librement.</p>

Matière à réflexion

- ✓ Avez-vous l'impression que sous le couvert d'un prétexte quelconque, se cache plutôt une intention de contrôler l'autre?
- ✓ Y a-t-il des indices qui laissent croire que ce n'est pas la première fois qu'une telle scène a lieu dans cette forme?
- ✓ Y a-t-il un des partenaires qui a vécu une contrainte, qui a été diminué et qui a eu peur de réagir ou du moins qui a dû « mesurer » sa réaction?
- ✓ Y a-t-il un des deux partenaires qui est prêt à tout pour gagner et avoir le contrôle sur l'autre?



Si vous êtes incertaine de vos réponses, que vous considérez que les deux veulent gagner quelque chose et que les deux ou aucun des deux ne se voient victimes dans cette situation, il est probable que vous vivez une chicane ou une crise.

Si vous répondez « oui » à ces quatre questions, c'est que vous êtes fort probablement en présence d'une relation où il y a de la violence conjugale.



Être parent ... un art qui s'apprend



Nous le savons toutes, le mode d'emploi du parent ne vient pas naturellement avec la naissance de nos enfants. Il s'agit plutôt d'un apprentissage sur un parcours parfois difficile sur lequel se succèdent les essais, les erreurs et heureusement, des réussites.

Évidemment, il n'y a pas de formule magique, de solution miracle, de mode d'emploi infaillible. Toutefois, l'expérience le démontre, plus les parents sont en équilibre avec eux-mêmes, plus ils gèrent sainement leur monde émotif, plus ils sont en mesure de transmettre à leurs enfants leurs valeurs profondes.

Dès leurs tout premiers instants et même dans le ventre de maman, les enfants construisent leur personnalité par l'interaction avec leur environnement. À l'aube de leur vie, le monde des touts petits se limite bien souvent à la cellule familiale. Par leurs habitudes, leurs réactions et leurs comportements, les parents ont certainement un rôle fondamental à jouer dans le développement des attitudes et des comportements de leur enfant.

12 PETITS CONSEILS POUR AIDER MAMAN :

Soyez à l'écoute de vos enfants : il est très important d'être à l'écoute de nos enfants et de leur permettre de s'exprimer en toute liberté. Si votre enfant vous parle de quelque chose, c'est parce que cela lui tient à cœur, ne l'oubliez pas.

Soyez une maman, pas une amie : il est très important de proposer un cadre où chacun connaît la place qui est la sienne, ainsi que les droits et devoirs qui y sont assortis. Les enfants ont besoins de limites claires. Et même si vous introduisez un peu de démocratie dans les décisions familiales, les décisions des adultes ne sont pas négociables ou discutables.

Apprenez-leur la simplicité et la valeur des choses : il est important dès le plus jeune âge de faire comprendre à vos enfants que le bonheur ne rime pas avec accumulation. Alors que la pression sociale est forte sur les enfants pour leur faire adopter les valeurs consuméristes de la société, il vous faut contrebalancer en parlant souvent avec vos enfants et en cultivant le goût pour la simplicité. N'oubliez pas que l'exemple reste le meilleur moyen d'enseigner : commencer par appliquer ces principes à vous-même.

Ne les poussez pas trop : la réussite à tout prix génère une très forte pression sur les enfants. La réussite ne peut être un but en soi, alors que l'accomplissement personnel, l'épanouissement et l'autonomie financière sont des objectifs préférables. L'enfance doit rester un sanctuaire préservé où l'enfant s'épanouit dans une relative insouciance.

Enseignez-leur l'estime de soi : une personne avec une grande estime de soi est plus susceptible d'être heureuse, d'atteindre son plein potentiel et de s'épanouir. Pour ce faire, il faut parler avec vos enfants, les écouter, suivre leurs progrès, les encourager sans les pousser, passer du temps avec eux et valoriser leurs initiatives et succès.

Apprenez-leur à être autonomes : en grandissant, votre enfant peut accomplir davantage de choses par lui-même et il importe que graduellement vous les lui laissiez faire. La conquête de son autonomie est un enjeu fondamental dans le développement de votre enfant. Apprenez à vous mettre progressivement en retrait et encouragez son apprentissage de l'autonomie.

Restez vous-même : il est essentiel de s'aménager des répit personnels pour préserver l'équilibre entre vous et votre rôle de maman. Prendre du temps pour vous et pour faire ce que vous aimez est très important pour votre équilibre et votre épanouissement, mais aussi pour vos enfants : ils se sentiront mieux avec une maman épanouie qu'avec une maman frustrée par sa routine quotidienne.

Ne soyez pas une victime : vos enfants ne veulent pas d'une maman qui se sacrifie constamment pour eux. Si vous avez besoin d'une pause ou d'être seule, il n'y a pas de mal à laisser les enfants une heure devant un dessin animé pour aller lire tranquillement. Si vous avez l'impression d'avoir mis votre vie sociale trop longtemps entre parenthèses, laissez les enfants à papa ou à la garderie et échappez-vous un soir avec vos amies.

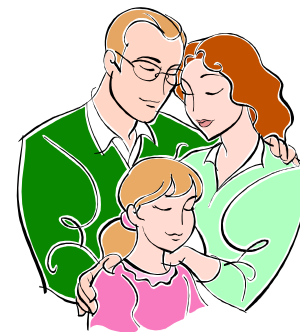
N'essayez pas d'être parfaite : la quête de la perfection est forcément perdue d'avance et engendre des frustrations. Il faut accepter de lâcher prise, admettre que la maison ne soit pas aussi ordonnée que vous le voudriez, que la lessive et le repassage soient en retard, que les enfants mangent des plats tout prêts ou soient parfois livrés à eux-mêmes en jouant seuls dans leur chambre. Reconsidérez vos objectifs et apprenez à vous aménager des instants de répit.

Libérez-vous de la culpabilité : le sentiment de culpabilité semble être l'un des principaux effets secondaires de la maternité. Encore une fois, après l'amour d'une maman, le plus important pour vos enfants est votre propre bien-être.

Soyez patiente : élever des enfants est une tâche longue et difficile. Les enfants sont bruyants, ils salissent et cassent beaucoup et sont souvent très exigeants. Respirez un bon coup, reprenez conscience que vos enfants ne sont après tout que des enfants et que leur épanouissement passe par quelques concessions. Apprenez à vous armer de patience et à relativiser.

Rire et s'amuser ! : lorsque vous êtes une maman, il est courant d'être absorbée dans des problématiques diverses et de se laisser gagner par cette pesanteur logistique et organisationnelle. Alors, ne perdez pas une occasion de rire, de vous amuser et de vous émerveiller avec vos enfants.

Oubliez le mythe de la super-maman ! Soyez plutôt une maman posée et épanouie, qui élève ses enfants avec amour, patience et discernement pour en faire des adultes confiants, autonomes et épanouis.





Bibliothèque



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

- ✓ **« Le choix de vivre » de Marie Lise Labonté** : comment les épreuves d'une vie nous guident vers l'essentiel. Nous avons toutes connu des épreuves qui nous ont marquées à jamais. Ayant elle-même vécu de douloureux événements, l'auteure nous enseigne comment les épreuves nous heurtent, nous révèlent qui nous sommes réellement, mais, surtout, comment elles peuvent nous libérer de la souffrance. Grâce aux nombreux témoignages, chacune s'identifiera à l'une ou l'autre des histoires.
- ✓ **« Rompre sans tout casser » de Linda Bérubé** : la rupture entraîne des remises en question et force les protagonistes à prendre une foule de décisions au moment où ils sont soumis à des émotions intenses. Cet ouvrage guide les personnes dans le dédale des problèmes à résoudre. Linda Bérubé explique comment favoriser la négociation d'une entente équitable qui tient compte de l'intérêt de toutes les personnes concernées et plus spécialement celui des enfants. Elle décrit les étapes du parcours de la séparation, met en relief les obstacles susceptibles de survenir et suggère des orientations à prendre.
- ✓ **« La santé par le plaisir de bien manger » de Richard Béliveau et Denis Gingras** : l'œuvre fait un constat impitoyable de quatre maladies chroniques qui affectent une proportion sans cesse grandissante de la population (le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, le cancer et la maladie d'Alzheimer). Les auteurs rappellent qu'une saine alimentation est l'arme par excellence pour s'en prémunir. Le livre expose la fine pointe du savoir médical à travers un propos simple, vivant, efficace, des schémas simplifiés et des encadrés lumineux. De plus, une foule de photos alléchantes qui sont autant d'appels à célébrer la nature humaine à travers le plaisir de bien manger.



Activités à venir



- * **Suis-je actrice, spectatrice, sauveuse ou délatrice de ma vie?**, avec Pierre-Paul Roy, mercredi 15 février, à 13 h. Précédé d'un dîner communautaire à 12 h.
- * **Rapport d'impôt, programme des bénévoles**, avec Revenu Canada et Revenu Québec, lundi 27 février de 9 h à 16 h.
- * **La grande visite**, avec le RASST, mercredi 29 février à 13 h 30.
- * **Journée internationale des femmes**, jeudi 8 mars pour un 5 à 8 avec « Duo sur parole ».
- * **Pour une reprise de pouvoir individuelle sur notre santé**, avec Aline Denis, mercredi 28 mars à 13 h 30.
- * **Les pertes, le deuil et les lendemains**, avec Lyne Bourgoïn, mercredi 11 avril à 13 h 30.
- * **Les trucs anti-stress**, avec Louise Dufour, les mercredis 18 avril, 25 avril et 2 mai à 13 h 30.
- * **L'intuition**, avec Denise Ouellet, mercredi 9 mai à 13 h. Précédé d'un dîner communautaire à 12 h.
- * **Initiation à Facebook**, avec Sabrina Ouellet, mercredi 9 mai à 13 h.
- * **Café-jasette**, 7 février, 6 mars, 3 avril, 1 mai et 5 juin, dès 13 h (À tous les 1ers mardis de chaque mois).

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 et à nous faire des demandes!
Les appels à frais virés sont acceptés.

SERVICES OFFERTS

Accueil et références

Aide individuelle

Informations diverses

Centre de documentation

Écoute téléphonique

Accompagnement

Rencontres de groupes

Ateliers thématiques

Gratuits et confidentiels



Journée internationale des femmes

à la salle municipale de Lac-des-Aigles

jeudi le 8 mars 2012, à 17 h 00

5 à 8, Buffet et spectacle de musique
avec *Duo sur parole* (Valérie et Chantal)

Les billets sont en vente au Centre des femmes du Ô Pays

Tél. : 418 779-2316

Coût : 10 \$ par personne

Bienvenue à toutes !



Club de marche

Le club de marche se poursuit au Centre des femmes du Ô Pays. Maintenant, un trajet long et un trajet court sont disponibles pour nos marcheuses.

À tous les mardis de chaque mois dès 13 h 30 sauf le premier mardi du mois pour le café-jasette.

Bienvenue à toutes!



Cabane à sucre

Tout comme l'année dernière, le Centre des femmes du Ô Pays ainsi que le Comité social organisera une activité cabane à sucre.

L'endroit et la date sont à déterminer.

Venez vous sucrer le bec avec nous. Le plaisir sera au rendez-vous!



Centre des femmes du Ô Pays

Conseil d'administration

Johanne Tétrault, Squatec
Marielle St-Pierre, Biencourt
Marie-Claude Robichaud, Lac-des-Aigles
Sylvie Gagnon, Esprit-Saint
Nadja Boulianne, Biencourt



74 A, rue Principale, Case Postale 159
Téléphone : 418 779-2316
Télécopieur : 418 779-3025

Équipe de travail

Stella Paradis
Louise Dufour
Lyne Bourgoïn
Cynthia Damboise
Sabrina Ouellet

Lac-des-Aigles, Québec, G0K 1V0
www.cfopays.org
Courriel : cfop@globetrotter.net