

Sommaire

Le féminisme, plus actuel...	1
Les proches aidantes	2
Gérer son stress	3
Témoignages	4
Le jour où je me suis aimé	5
Mairesse ou conseillère	6
Bibliothèque	7
Activités à venir	7
Journée internationale des femmes	8
Félicitations aux médailléEs	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

***Le féminisme, plus actuel que jamais...
 pour des lendemains égalitaires !***

Tel est le thème provincial de la Journée internationale des femmes le 8 mars 2013.

Ce thème nous amène à nous projeter dans l'avenir pour envisager un monde où nous imaginons l'égalité entre les femmes et les hommes, l'égalité entre les femmes et l'égalité entre les peuples.

La Journée internationale des femmes continue chaque année d'être un temps fort en condition féminine. C'est un moment privilégié pour célébrer les gains que nous avons acquis grâce à nos mobilisations. C'est le temps aussi pour faire des bilans, réfléchir ensemble, échanger, s'encourager et continuer de se mobiliser.

C'est donc plus qu'un symbole et, dans un contexte de transformations de la société, d'instabilité et de remise en question de nos acquis, cette journée conserve encore toute sa pertinence.



Les proches aidantes

Grâce à la participation financière d'Appui Bas-St-Laurent,
le Centre des femmes du Ô Pays a organisé 2 activités
pour soutenir les proches aidantes des personnes âgées en perte d'autonomie du Haut-Pays.

Journée de formation et d'information

Le 16 octobre dernier, plus d'une quarantaine de personnes participaient à **une journée de formation et d'information** à l'Édifice municipal de Lac-des-Aigles. Une grande partie de la matinée a permis aux participantes d'être informées sur les services existants pour les proches aidantes sur le territoire du Haut Pays. En effet, les organismes suivants étaient sur place : le CLSC point de services de Lac-des-Aigles, le Centre d'action bénévole du Témiscouata, le Carrefour de soutien aux aînés, l'association Ligne de vie du Témiscouata ainsi que le Centre des femmes du Ô Pays. Ces organismes ont pu répondre aux nombreuses questions concernant les proches aidantes. Deux sketches interprétés par mesdames Lucie Fortin, Sabrina Ouellet et Lise Lavoie ont aussi permis de sensibiliser les participantes à la réalité des proches aidantes. De plus, madame Lavoie qui était aussi la marraine d'honneur de cette journée, a livré un vibrant témoignage, ayant elle-même été une proche aidante.

Le reste de la journée a été consacré à la formation « Aider sans s'épuiser » de madame Karène Larocque, psychologue en auto-développement. Celle-ci a parlé, entre autres, du risque de l'épuisement chez l'aidante et des outils pour s'auto-évaluer, ainsi que de l'importance de s'occuper de nos besoins. Cette formation a été vivement appréciée, madame Larocque étant reconnue pour offrir des formations concrètes, dynamiques et agrémentées de nombreux exemples pour illustrer ses propos.

Enfin, au moment de l'évaluation de cette journée, les participantes ont témoigné avoir trouvé la journée extrêmement intéressante et ont formulé la demande qu'une journée pour les proches aidantes puisse avoir lieu chaque année.

Groupe d'entraide et d'information pour proches aidantes auprès de personnes âgées.

8 femmes participent au groupe d'entraide et d'information. Celles-ci se rencontrent aux deux semaines pour 10 rencontres. Une place importante est laissée aux échanges et au vécu des proches aidantes. Des thèmes sont discutés lors des rencontres comme : la culpabilité, le lâcher-prise, apprendre à demander de l'aide, éviter l'épuisement, etc.

Voici quelques commentaires de participantes :

- « Cela m'aide beaucoup à retrouver mon estime de soi. Je me sens moins seule ».
- « Les thèmes me conviennent et il y a de la place pour échanger ».
- « Ce sont des rencontres enrichissantes et les animatrices connaissent bien leur contenu ».
- « J'ai appris à ne pas me sentir coupable et quand ça reviendra je ne me noierai plus dedans ».
- « De prendre du temps pour moi, ne pas prendre toutes les responsabilités ».
- « Que c'était normal de sentir de la colère ».

Pour conclure, le Centre des femmes souhaite poursuivre la réalisation d'activités pour les proches aidantes, dépendamment du maintien du financement de l'organisme L'APPUI Bas-Saint-Laurent. Pour en savoir da-

	<p>Ces activités sont rendues possibles grâce à une aide financière de l'APPUI Bas-St-Laurent www.lappuibsl.org</p>
---	--



GÉRER SON STRESS



Un jour une conférencière, expliquant la gestion du stress à son auditoire, lève un verre d'eau et demande : « Combien pèse ce verre d'eau ? »

Les réponses vont de 120 grammes jusqu'à 360 grammes.

La conférencière réplique : « Le poids absolu de ce verre n'a aucune importance. Tout dépend de la durée pendant laquelle vous le tenez ! »

« Si je le tiens une minute, ce n'est pas un problème. Si je dois le tenir pendant une heure, j'aurai de la douleur dans le bras. Si je le tiens pendant toute la journée, vous allez peut-être devoir appeler une ambulance. Dans tous les cas, c'est le même poids, mais plus longtemps je dois le supporter, plus il devient lourd. »

« Et c'est le même cas avec la gestion du stress. Si on porte un fardeau tout le temps, tôt ou tard, comme le fardeau devient de plus en plus lourd, on aura peine à continuer. Comme pour le verre d'eau, vous devez le déposer pour un moment et vous reposer avant de le reprendre. Quand on est fraîche et dispose, on est apte à porter son fardeau. »

Donc, avant de retourner à la maison ce soir, déposez votre fardeau de travail. Ne l'apportez pas à la maison. Vous pourrez le reprendre demain. Quel que soit le fardeau que vous portez maintenant, laissez-le pour un moment si vous le pouvez. Relaxez. Reprenez-le plus tard quand vous serez disposée. La vie est courte. Profitez-en !



As-tu 2 minutes...

pour un petit exercice qui calme le mental, diminue le stress et régénère l'énergie ?

Tu commences par une grande expiration pour vider complètement tes poumons.

Puis, très lentement, tu inspires en gonflant ton abdomen et ensuite tes poumons. Concentre-toi uniquement sur ta respiration et sur l'air qui emplit ton abdomen et tes poumons.

Retiens l'air un instant pour laisser l'énergie circuler et te calmer... puis expire très lentement en vidant d'abord l'abdomen et ensuite le haut des poumons.

Lorsque tu expires, imagine que tu expires aussi le stress de la journée, la fatigue et les émotions négatives de toutes sortes.

Ensuite, tu recommences doucement à inspirer.

Tu fais ainsi lentement trois ou quatre grandes respirations complètes lentes et régulières, en gonflant d'abord l'abdomen puis les poumons à l'inspiration et en vidant l'abdomen puis les poumons à l'expiration, tout en gardant ton mental concentré uniquement sur ta respiration.

Après ces quelques respirations, tu peux reprendre le cours normal de tes occupations tout en profitant des bienfaits de cette petite pause que tu t'es accordée.

Refais cet exercice à chaque fois que tu sens le besoin de te détendre.

***Il faut parfois arrêter le temps quelques instants
pour mieux en profiter par la suite !***



TÉMOIGNAGES

Depuis 2003, la Journée nationale des Centres de femmes est soulignée partout à travers la province. Chaque 1^{er} mardi d'octobre, le Regroupement des Centres de femmes du Québec et ses 101 membres invitent les femmes à des activités pour mieux découvrir et savourer le plaisir d'être ensemble.

Donc, le 4 octobre 2012, une trentaine de femmes au Centre des femmes du Ô Pays ont été amenées à prendre la parole sur le thème: « **Mon Centre de femmes, c'est bon pour ma santé. Parce que...**

- ✓ « Je me suis fait des amies et je vais chercher des connaissances ».
- ✓ « J'aime aller au Centre des femmes parce ça me permet de rencontrer d'autres femmes ».
- ✓ « Je viens me ressourcer, y chercher des solutions et socialiser ».
- ✓ « Si ce n'était pas du Centre, aujourd'hui, je serais séparée ».
- ✓ « Ça amène un vent de changement dans les mentalités pour arriver à l'égalité dans les rapports hommes et femmes ».
- ✓ « Je me sens bien au Centre des femmes, on y est accueillies comme une grande famille. On profite du savoir des autres. Merci ».
- ✓ « Mon Centre s'occupe de faire respecter les droits des femmes ».
- ✓ « J'ai trouvé une organisation qui m'apporte du support, j'en ressors le cœur léger. J'aime aller au Centre des femmes ».
- ✓ « J'aime les conférences; ça nous informe sur plein de sujets de la vie ».
- ✓ « Ça me fait comprendre que je ne suis pas la seule à vivre des choses. C'est bon pour ma santé mentale ».
- ✓ « Depuis que je vais au Centre des femmes, je me sens plus sûre de moi et j'ai repris confiance en moi ».
- ✓ « Je suis heureuse de connaître cet endroit merveilleux. Ça brise mon isolement ».

Le jour où je me suis aimé

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai compris qu'en toutes circonstances, j'étais à la bonne place, au bon moment. Et alors, j'ai pu me relaxer.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle...

ESTIME DE SOI

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai pu percevoir que mon anxiété et ma souffrance émotionnelle n'étaient rien d'autre qu'un signal lorsque je vais à l'encontre de mes convictions.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle...

AUTHENTICITE

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé de vouloir une vie différente et j'ai commencé à voir que tout ce qui m'arrive contribue à ma croissance personnelle.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle...

MATURITÉ

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai commencé à percevoir l'abus dans le fait de forcer une situation ou une personne, dans le seul but d'obtenir ce que je veux, sachant très bien que ni la personne, ni moi-même ne sommes prêts et que ce n'est pas le moment.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle...

RESPECT

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai commencé à me libérer de tout ce qui n'était pas salubre, personnes, situations, tout ce qui baissait mon énergie. Au début, ma raison appelait ça de l'égoïsme.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle...

AMOUR PROPRE

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé d'avoir peur du temps libre et j'ai arrêté de faire de grands plans, j'ai abandonné les mégaprojets du futur. Aujourd'hui, je fais ce qui est correct, ce que j'aime quand ça me plaît et à mon rythme.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle...

SIMPLICITÉ

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé de chercher à toujours avoir raison, et me suis rendu compte de toutes les fois où je me suis trompé.

Aujourd'hui, j'ai découvert... **L'HUMILITÉ**

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé de revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir. Aujourd'hui, je vis au présent, là où toute la vie se passe.

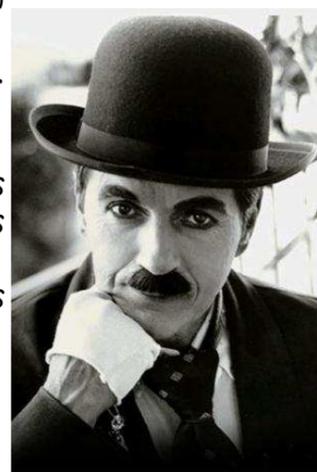
Aujourd'hui, je vis une seule journée à la fois et ça s'appelle... **PLÉNITUDE**

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir. Mais si je la mets au service de mon cœur, elle devient un allié très précieux. Tout ceci c'est le ...

SAVOIR VIVRE

Nous ne devons pas avoir peur de nous confronter.

Du chaos naissent les étoiles.



Charlie Chaplin

Mairesse ou conseillère, pourquoi pas vous?



Le 3 novembre 2013, des élections municipales se tiendront dans toutes les municipalités du Québec.

L'implication citoyenne vous intéresse? Vous voulez apporter votre contribution pour des améliorations concrètes à votre milieu? Sachez que la politique municipale est le palier décisionnel le plus près des citoyens et des citoyennes et que les changements s'y font plus facilement. C'est le temps de faire la différence et de vous porter candidate.

Vous êtes compétente, vous gérez prudemment, vous êtes peut-être impliquée dans diverses organisations et vous souhaitez améliorer les choses dans votre communauté, alors présentez-vous! Et invitez une amie à le faire, elle aussi. Vos concitoyens et vos concitoyennes ont besoin de vous, de votre expertise.

Au Québec, seulement 15,7 % des postes de maires sont occupés par des femmes et il n'y a que 29,3% de conseillères municipales. Il nous appartient de participer à l'atteinte de l'objectif de parité hommes/femmes afin de parvenir à une juste représentation en fonction du poids démographique des femmes. Chacune, selon ses convictions et disponibilités, peut y contribuer en se présentant comme candidate ou en appuyant les candidatures féminines.

Il est grand temps qu'un plus grand nombre de femmes s'engagent en politique municipale. Il en va de l'amélioration de notre démocratie et d'une représentation équitable au sein des instances.

Activités offertes dans le cadre des élections municipales 2013 au Centre des femmes du Ô Pays

- Formation « Apprivoiser son leadership »**,
jeudi 4 avril à 13 h 30
par Jeannine Viel
- Les rouages d'un conseil municipal :**
mardi 16 avril à 13 h 30
par Denis Côté,
**Ministère des Affaires municipales, Régions
et Occupation du territoire (MAMROT).**

Pour plus d'information, communiquez avec le Centre des femmes du Ô Pays au 418 779-2316.

La Table de concertation des groupes de femmes du Bas-St-Laurent offre également sur son site internet de l'information sur les élections municipales 2013, dont, entre autres, la tenue du Rassemblement du Réseau de solidarité municipale du BSL qui aura lieu le samedi 27 avril 2013 : <http://www.femmes-bsl.qc.ca>

**C'est le temps de faire la différence
et de vous porter candidate!**

« Les femmes ont tendance à toujours trouver qu'elles ne sont pas suffisamment qualifiées
pour les postes qu'on leur propose. » Lise Payette



Bibliothèque



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

- * **Savourer la vie** : ce recueil de François Gervais propose une véritable rencontre avec la vie et ses richesses, mystères et possibilités. Comment ne pas demeurer à la surface de nos expériences considérant que l'ultime saveur, celle qui nourrit l'âme, se trouve à l'intérieur, dans la substance.
- * **Le principe du petit pingouin** : M. Denis Doucet nous propose un guide de développement personnel pour arrêter de se perdre en voulant trop s'adapter à toutes les situations, et pour apprendre à être à l'écoute de ses besoins profonds.
- * **Grandir, aimer, perdre et grandir** : es-tu en train de vivre une perte, que ce soit une séparation, la perte de la santé, le deuil d'un être cher? Grandir, ça veut dire t'accompagner sur la route qui s'ouvre devant toi. Jean Monbourquette t'invite à ne pas nier ton mal ; avec la guérison, tu découvriras en toi une nouvelle maturité et une plus grande possibilité d'aimer.
- * **Faire le ménage chez soi, faire le ménage en soi** : Dominique Loreau nous explique, à la manière d'un moine au temple, comment apprendre à entretenir son environnement afin de se réapproprier sa vie.



Activités à venir



- * **Journée internationale des femmes**, jeudi 7 mars (voir page suivante).
- * **Comment intégrer graduellement l'alimentation végétarienne dans mon assiette**, avec Marjorie Lévesque, lundi 18 mars à 13 h.
- * **Apprivoiser son leadership**, avec Jeannine Viel, jeudi 4 avril à 13 h 30.
- * **Les rouages d'un conseil municipal**, avec Denis Côté, Ministère des affaires municipales, des régions et de l'occupation du territoire, mardi le 16 avril à 13 h 30.
- * **Détente et relaxation**, avec Louise Dufour, jeudi le 18 avril à 13 h 30.
- * **Lancement du livre de Nikole Dubois**, conceptrice des formations Antidotes, mercredi 1 mai à 13 h 30.
- * **L'influence de notre rang dans la famille (psychogénéalogie)**, avec Denise Ouellet, mercredi 15 mai à 13 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.

Journée internationale des femmes



5 à 8 à la salle municipale de Lac-des-Aigles

Jeudi 7 mars



17 h 00 : accueil et sensibilisation sur le thème provincial de la Journée internationale

17 h 30 : vin d'honneur et prix de présence

17 h 45 : souper: buffet froid et chaud

18 h 15 à 20 h 00 : musique avec le groupe Duo sur parole



Achetez **vos billets avant le 4 mars** au Centre des femmes du Ô Pays. Tél. : 418 779-2316

Coût : 10 \$ par personne. Bienvenue à toutes !

(En cas de tempête, l'activité est remise au lendemain le 8)

Félicitations aux médaillées du Jubilé de diamant de la reine Élisabeth II :

Madame Marlène Dubé, mairesse d'Esprit-Saint;

Madame Carmen Pelletier, Esprit-Saint, factrice rurale et maîtresse de poste;

Madame Nikole Dubois, conceptrice des Formations Antidote;

Monsieur Maurice Bossé, Lac-des-Aigles, ancien combattant.

Centre des femmes du Ô Pays

Conseil d'administration

Johanne Tétraut , Squatec

Jeanine Pigeon, Biencourt

Marie-Claude Robichaud, Lac-des-Aigles

Sylvie Gagnon, Esprit-Saint

Nadja Boulianne, Biencourt



Équipe de travail

Stella Paradis

Louise Dufour

Lyne Bourgoin

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