

Sommaire

L'austérité, surtout pour les femmes	2
Marche mondiale des femmes en 2015	3
La fille moyenne	4
Je veux tout	5
Sondage réalisé auprès des proches aidants-tes	6
Formations et rencontres	7
Journée internationale des femmes	8
Services offerts	8



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

Refusons l'austérité !

Le gouvernement libéral de Philippe Couillard a entrepris un véritable démantèlement de l'État social du Québec en imposant des mesures d'austérité jamais vues ici. Alors qu'il a mené une campagne électorale axée sur le développement du Québec et la création d'emplois, il veut aujourd'hui sabrer pas moins de 5 milliards de dollars dans les services publics et les programmes sociaux au cours des deux prochaines années.

En effet, au cours des derniers mois, il a annoncé de **nombreuses coupures et compressions** dans divers secteurs, dont : l'aide sociale, le transport adapté pour les personnes handicapées, la protection de la jeunesse, la santé mentale, la santé publique, les soins aux personnes âgées, le développement régional, la protection de la faune, les Cégeps et les universités, les services de garde, les commissions scolaires et la réorganisation monstre dans la santé et les services sociaux (projet de loi 10) qui menace les services essentiels à la population. Aux conséquences dramatiques de ces coupures s'ajoute la **hausse des tarifs** qui se poursuit : la taxe santé, la facture d'électricité, l'augmentation dans les services de garde, etc. Les mesures d'austérité seront légion en 2015, une année marquée par des compressions et des hausses de tarifs qui affecteront grandement les revenus des familles.

Ce qu'on s'efforce de nous présenter comme une fatalité n'est pourtant rien d'autre que le résultat de choix politiques. Depuis une trentaine d'années, les gouvernements font presque systématiquement le choix de favoriser l'enrichissement d'individus et d'entreprises déjà fortement riches, au détriment de l'amélioration des conditions de vie des personnes pauvres. Derrière ce choix, il y a le postulat idéologique selon lequel pour redistribuer la richesse, il faut d'abord la créer. Or, de plus en plus de gens contestent ce postulat et font plutôt valoir que « pour créer la richesse, il faut d'abord la distribuer » !

Il est clair que ce ne sont pas les personnes les plus fortunées qui vont payer chèrement pour cette grande vague de compressions : ce sont les gens de la classe moyenne qui vont s'appauvrir davantage et les personnes déjà en situation de pauvreté !



L'austérité, surtout pour les femmes !

La réduction et la suppression de programmes et de services publics et parapublics attaquent de plein fouet les acquis obtenus de haute lutte par les femmes. Il est primordial de refuser l'austérité sexiste du gouvernement Couillard. Depuis de nombreuses années, les femmes québécoises luttent pour défendre leurs droits, pour sortir du rôle traditionnel dans lequel elles ont été trop longtemps emprisonnées et pour faire reconnaître la valeur de leur travail et de leur contribution à la société.

Les politiques des libéraux impliquent un retour en arrière certain pour les femmes. Leurs effets nocifs se feront sentir plus particulièrement sur : - le soutien auprès des enfants en difficulté pour la réalisation des devoirs scolaires - les soins à un proche parent - le maintien à domicile d'une personne âgée - le gardiennage des petits-enfants pour les grands-parents encore au travail - le soutien à un enfant déficient, etc. Les femmes utilisent davantage les services de santé en raison du fait qu'elles ont des enfants, qu'elles ont besoin de services adaptés pour elles et leurs enfants. Elles seront très affectées par les compressions dans la santé et les services sociaux.

Devant la modification importante de la tarification des services de garde, plusieurs familles commencent à se questionner : avons-nous les moyens d'avoir un deuxième ou un troisième enfant ? Pour l'équilibre du budget familial, est-ce qu'il serait préférable de renoncer au plus bas salaire – en général celui des femmes – plutôt que d'assumer des frais de garde devenus trop élevés ? De plus, la réduction des services publics va reposer majoritairement sur les épaules des femmes, car elles ont tendance à se retirer du marché du travail au bénéfice de la vie familiale. Or, les absences prolongées pour les soins apportés à la famille comportent des risques, notamment la déqualification professionnelle et le retrait définitif du marché du travail, et mènent à un appauvrissement au moment de la retraite.

Les femmes sont très présentes dans les groupes

communautaires. Elles interviennent auprès des jeunes, des personnes âgées, des victimes de violence conjugale, des personnes dépressives, etc. La contribution des groupes communautaires au Québec est essentielle à la construction d'une société plus égalitaire et solidaire. Les travailleuses des groupes de défense des droits, dont les groupes de femmes, sont malheureusement aussi visées par les coupes gouvernementales.

Quelques 842 000 personnes au Québec, soit une personne sur 10, ne comblent pas leurs besoins de base et les femmes se retrouvent majoritaires dans ce groupe. De diverses façons, de nombreuses femmes seront touchées par les reculs et le manque de soutien face à des difficultés importantes à surmonter.

\$ 10 milliards \$ de solutions !

Kim De Baene, porte-parole de la **Coalition opposée à la tarification et à la privatisation des services publics**, souligne que « le gouvernement pourrait augmenter les montants de la colonne des revenus plutôt que de ne penser qu'à couper. »

En effet, comme le démontre de façon convaincante la Coalition, l'État québécois pourrait aller chercher près de 10 milliards \$ de revenus supplémentaires en instaurant 18 mesures fiscales et de contrôle des dépenses, sans avoir à tarifier et taxer les services publics, ni à couper dans les programmes sociaux.

Que ce soit le coût des médicaments, les impôts des particuliers, les mesures fiscales pour les entreprises et les banques, c'est plus de 10 milliards \$ de solutions qui sont proposées par le Collectif.

Pour en savoir plus, vous pouvez consulter internet à : nonauxhausses.org/10-milliards/

Et que penser des 170 milliards \$ canadiens cachés à l'abri de l'impôt dans les paradis fiscaux ? (Le Devoir, 21-01-2015) Cela est malheureusement légal, mais aussi très immoral ! Si le sujet vous intéresse, consultez : www.echeeparadisfiscaux.ca/

Marche mondiale des femmes en 2015



Le Collectif du 8 mars vous présente l'affiche provinciale produite pour la journée internationale des femmes, le 8 mars 2015, sous le thème : « Femmes en marche pour l'égalité, solidaires contre l'austérité ! »

Chaque fois que l'égalité entre les femmes et les hommes est menacée, c'est la force du nombre et la solidarité qui permettent aux femmes de faire des gains et de maintenir leurs acquis.

Dans l'affiche, les ciseaux que nous voyons représentent les coupes du gouvernement du Québec, tant dans les services publics que dans les programmes sociaux. Or, les femmes sont majoritairement les travailleuses et les usagères de ces services et programmes. C'est pourquoi les mesures d'austérité les touchent directement à plus d'un titre.

Par le « bâton de parole » que tiennent les femmes devant les ciseaux, celles-ci s'opposent à l'action gouvernementale qui saccage tous les gains obtenus par leurs luttes. Ce bâton de parole est renforcé par les valeurs de la Marche Mondiale des Femmes : égalité, solidarité, liberté, justice et paix. En cette année d'action de la MMF, les femmes sont en marche, s'imposent et résistent !

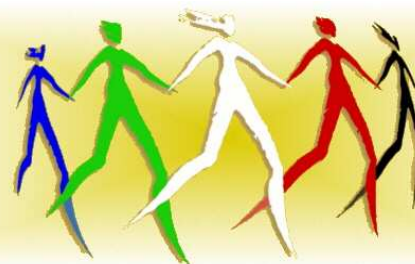
AU QUÉBEC, C'EST LA VILLE DE TROIS-RIVIÈRES QUI ACCUEILLERA EN OCTOBRE 2015 LE RASSEMBLEMENT NATIONAL DE LA MARCHÉ MONDIALE DES FEMMES.

Cette mobilisation internationale se tient tous les cinq ans depuis 2000. Après Montréal en 2000, Québec en 2005 et Rimouski en 2010, c'est vers Trois-Rivières que convergeront les groupes et individus militant pour l'élimination de la pauvreté et de la violence envers les femmes. On y attend entre 10 000 et 15 000 personnes.

Présidente de la Fédération des femmes du Québec, la FFQ, Mme Alexa Conradi a insisté sur l'importance de ce mouvement international, créé à la suite de la Marche Du pain et des roses contre la pauvreté en 1995 à Québec. Les femmes du Québec se sont dit qu'il est impossible de changer le monde si on ne crée pas une plus grande solidarité avec les femmes du monde entier.

La première Marche mondiale, en 2000, avait été élaborée dans l'optique de marquer le début d'un nouveau millénaire. Le succès de cette première mobilisation internationale, où divers enjeux avaient été soulevés, a motivé la mise sur pied d'un mouvement permanent.

La période des actions de la MMF au Québec s'ouvrira le 8 mars 2015, date prévue de l'ouverture des actions à l'international.



La fille moyenne



Je crois que c'est Duras qui avait dit (ou écrit) quelque part qu'elle se considérait comme une fille moyenne. Ça m'avait frappée parce que j'ai toujours cru que l'incarnation de la moyenneté, c'était moi. J'ai tout de moyen, même que je transpire la banalité. Mais Duras moyenne? Ça met à l'épreuve la conception même de l'ordinaire et du général... alors, par souci (pas très) scientifique, j'ai fouillé les statistiques d'organismes gouvernementaux et paragouvernementaux, histoire d'avoir un aperçu de qu'est-ce que ça mange en hiver, une fille moyenne.

La femme normale a déménagé au cours des cinq dernières années, elle est catholique, elle vit en famille, elle est en couple et mariée. Fait que si t'es une vieille fille qui habite le même 4 et demi de la rue Darling depuis 10 ans, que tu vis avec ton stérilet, ton athéisme pis tes chats, t'es pas pire exceptionnelle. Paraît que la Canayenne moyenne aura, pendant sa période de fécondité, selon les taux de fécondité par âge d'une année civile donnée, 1,68 enfant. On peut donc en déduire que l'indice synthétique de fécondité prévoit que pour chaque naissance d'humain complet, un autre naîtra malheureusement avec seulement 0,68% d'humanité en lui. Celui-ci sera parfait pour occuper des postes comme ceux de policier ou banquier. Comme l'âge moyen de la maternité tourne autour de 29,8 ans, une double dose de contraceptifs tout le mois précédant l'anniversaire de tes 29 ans permet de te démarquer de la norme. La femme moyenne accorde environ 50,1 heures aux soins des enfants, 13,8 heures aux tâches domestiques et entre 5 et 15 heures de bénévolat par semaine. Ça fait autour de 71,4 heures de travail non rémunéré par semaine. Si on ajoute que la femme moyenne a aussi un travail rémunéré auquel elle accorde environ 33,2 heures, ça fait un total de 104,6 heures travaillées sur les 168 heures disponibles dans une semaine. Si on ajoute les 8 heures de sommeil par jour dont l'organisme a besoin, ainsi que les (plus ou moins) 3 heures par semaine pendant lesquelles la fille ordinaire pratique une activité physique et les 2 heures par jour qu'elle passe devant l'écran, la fille ordinaire a une semaine normale de 177,6 heures, ça n'inclut pas le temps de manger, s'habiller et encore moins se doucher. J'en conclus que la femme moyenne est soit mythomane, soit elle inclut les repas amicaux du dimanche soir et le téléphone hebdomadaire à ses parents dans la catégorie bénévolat. Comme la durée moyenne d'une relation sexuelle est de 7,3 minutes, à raison de 8,7 fois par mois, ça ne gruge pas trop d'heures de sommeil.

Bien que la femme moyenne soit plus susceptible que l'homme moyen de vivre de l'insécurité alimentaire, elle est également plus susceptible de manger au moins cinq portions de fruits et de légumes par jour. Conclusion : la femme moyenne est susceptible. Nah! Le nombre de fruits et de légumes consommés par jour varie en fonction du sexe, du niveau de scolarité et du revenu. Par conséquent, si un homme avec un diplôme universitaire mange autant de fruits qu'une femme avec un DES (diplôme d'études secondaires) et qu'un homme qui a un revenu moins élevé mange moins de fruits, il faut croire qu'un homme possédant un baccalauréat en anthropologie se nourrit plus mal qu'une adolescente bourgeoise de 16 ans. La femme moyenne vivra jusqu'à 83 ans. Au cours de sa vie, elle occupera au moins un emploi (souvent plusieurs à temps partiel), généralement dans un domaine à prédominance féminine, c'est-à-dire toute profession dont la femme qui l'exerce peut être caricaturée par la pornographie comme étant « cochonne » : infirmière, professeure, secrétaire, etc. Bien que la fille ordinaire soit plus encline à faire des études collégiales et universitaires que l'homme moyen, ça ne paraîtra pas dans son salaire. Pour un dollar gagné par un homme, elle en gagne 0.85 \$. Elle a un revenu annuel de 30 100 \$; alors que l'homme moyen, lui, gagne 47 000 \$. Cependant, il y aura toujours un masculiniste moyen quelque part pour branler la baguette magique de la parité en expliquant que le surplus salarial de l'homme moyen sert à payer la pension alimentaire de son ex-moyenne.

Résiliente, mobile, altruiste, capable d'élastifier le temps, pleine de luttes à finir, force est de constater que la fille moyenne est un être hors du commun. Je ne sais pas si Marguerite Duras se serait reconnue dans ce portrait, mais sans doute son œuvre traduit-elle cette extraordinaire puissance de l'ordinaire.

Texte de Marie-Christine Lemieux-Couture. Paru dans l'Agenda des femmes 2015, grâce aux éditions du Remue-ménage.

(Merci d'avoir accepté la parution de cet article dans notre bulletin.)

Je veux tout...

Par Nadine Pelland du Centre d'entraide l'Horizon à Rivière-du-Loup

Dans ma vie, il m'est arrivé souvent et il m'arrivera encore de me retrouver face à un carrefour. D'avoir à prendre une décision, à faire un choix. Et même si, de nature gourmande, j'ai envie de dire comme dans la chanson « je veux tout... », la réalité est souvent bien différente. La plupart du temps, choisir d'aller à gauche implique nécessairement de NE PAS aller à droite. Et je resterai toujours dans le doute de savoir ce qui serait arrivé à droite... finalement ! Bref, ça peut être très angoissant de faire un choix !

D'entrée de jeu, je me dis que je n'ai aucune manière de savoir si le choix que je vais faire est LE BON. Y a-t-il un bon choix? Comment en être certain? Dans les faits, on ne le saura jamais, puisqu'on ne peut savoir ce qui nous serait arrivé si on avait choisi l'autre chemin! C'est là qu'intervient le « advenue que pourra ! » qui nous aide à lâcher prise. Alors, laissons cette préoccupation du « bon choix » de côté, et appuyons plutôt notre décision sur d'autres barèmes.



Le premier barème que j'utilise, c'est celui de la priorité de l'instant présent. C'est clair que si je meurs de faim, mes choix seront moins orientés sur l'actualisation de soi, et plus sur quelque chose qui peut me nourrir ! Mais je conjugue ce barème avec celui que j'appelle « suivre ma voie », prendre des décisions qui m'aideront à m'approcher de mes objectifs de vie. Il importe donc, dès maintenant, d'apprendre à bien me connaître et d'assumer ce que je suis, et d'identifier mes priorités de vie. Et là, je devrai me poser la question : est-ce que je peux me permettre présentement de suivre ma voie ou dois-je plutôt assumer l'instant présent ? Parfois pas simple à déterminer !

Même si je sais que mes proches et mes amis souhaitent me protéger, il arrive parfois qu'ils aient envie de décourager certains de mes choix, parce que ça leur fait peur, par amour pour moi. Et moi-même, il arrive que je me sente plus en sécurité dans le confort de mon petit « connu » et que je n'ose pas aller de l'avant. Il importe de bien identifier ces éléments qui viennent influencer mes choix et d'en tenir compte, bien sûr, mais à la toute fin, quand l'ensemble de mon analyse est fait !

« Même si je sais que mes proches et mes amis souhaitent me protéger, il arrive parfois qu'ils aient envie de décourager certains de mes choix, parce que ça leur fait peur, par amour pour moi. »

Enfin, s'il peut parfois être stressant de faire des choix, je considère qu'il est encore plus exigeant émotivement de tergiverser, d'hésiter, et finalement de piétiner ! Il ne sera jamais trop tard pour reprendre une autre direction ! Je me fais un peu confiance, que diable, et j'arriverai bien à réagir et à réorienter mon action, et entretemps, j'aurai vécu une nouvelle expérience qui me fera différente. « *Vint un temps où le risque de rester à l'étroit dans un bourgeois était plus douloureux que le risque d'éclorre.* » (Anaïs Nin).

Merci à Nadine Pelland pour avoir permis la reproduction de son texte !

Sondage réalisé auprès des proches aidants-tes pour personnes âgées

En juin et juillet 2014, l'APPUI Bas-St-Laurent pour les proches aidants d'ânés a réalisé un sondage dans les MRCs suivantes : Témiscouata, Rivière-du-Loup, Kamouraska et Basques auprès de 434 personnes dont 72 étaient des proches aidants-tes. Voici les principaux résultats.



- ⇒ 83% des proches aidants sont des femmes.
- ⇒ Ce sont surtout des femmes de 55 à 65 ans avec retraite anticipée ou des femmes de 65 et 75 ans retraitées avec un revenu familial brut de 25 000\$ à 45 000 \$.
- ⇒ Parmi la population, 20% a un membre de la famille immédiate qui s'occupe d'une personne âgée de 65 ans et plus.
- ⇒ 76 % parmi les proches aidants-tes d'ânés disent que la charge qui leur revient est de plus en plus lourde.
- ⇒ 63 % des proches aidants-tes qui s'occupent de leur conjoint consacrent plus de 21 heures par semaine. Ces heures comportent tous les soins, les travaux de maintien du ménage et la surveillance.
- ⇒ 67% des personnes aidées ont plus de 76 ans.
- ⇒ Il y aurait 6 166 proches aidants-tes dans les MRCs du KRTB.

PROCHAINES ACTIVITÉS POUR LA POPULATION EN GÉNÉRAL ET LES PROCHES AIDANTES

AU CENTRE DES FEMMES DU Ô PAYS :

- * **Mercredi le 25 février à 13 h 30** : informations sur le Carrefour d'informations pour ânés du KRTB (pour un meilleur accès à l'information gouvernementale), avec **Simon Potvin du Centre d'action bénévole**
- * Les types d'hébergement au Témiscouata, les démarches à faire, l'hébergement en cas d'urgence, etc., avec **Josette Philippe du CLSC Témiscouata**. Date à déterminer.

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

L'APPUI POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'ÂNÉS
BAS-SAINT-LAURENT

**Au Bas-Saint-Laurent,
le service INFO-SOCIAL offre du soutien au
proches aidants.**

Composez 811 et faites le 2.

Maintenant, des infirmières et des
travailleurs sociaux au même numéro



INFO-SANTÉ / INFO-SOCIAL
24 H SUR 24 - 7 JOURS SUR 7

Formations et rencontres de groupe offertes au Centre des femmes

Antidote 1 et 2

Antidote 1 : une quête d'identité

10 rencontres. Antidote déclenche un processus d'éveil chez les femmes. En effet, il s'agit de rencontres collectives de connaissance, d'affirmation et d'estime de soi. Ce programme est formulé de façon très animée par ses personnages, ses illustrations et ses jeux originaux. Il gravite autour de deux personnages : Madame Chose et Madame Quelqu'une.

Antidote 2 : une quête d'amour

10 rencontres. Il faut avoir suivi Antidote 1 pour s'inscrire à Antidote 2. Celui-ci vise la réappropriation de toutes ses dimensions intérieures (coeur, corps, tête et esprit) et la transformation de ses relations avec soi et les autres. La dimension spirituelle étant fondamentale dans le processus de croissance chez la personne, le déroulement des rencontres revêt souvent une connotation de « sens à la vie ».

La Commode ronde : une force en virevolte

5 rencontres. Il faut avoir suivi Antidote 1. La Commode ronde est une démarche de conscientisation qui apporte aux femmes une reprise de pouvoir dans leur vie afin d'agrandir leur capacité d'action dans leur vie personnelle, familiale et sociale. Nous portons toutes en nous une force pouvant nous permettre de vivre plus librement.

Le Chaudron rapiécé : les dépendances multiples

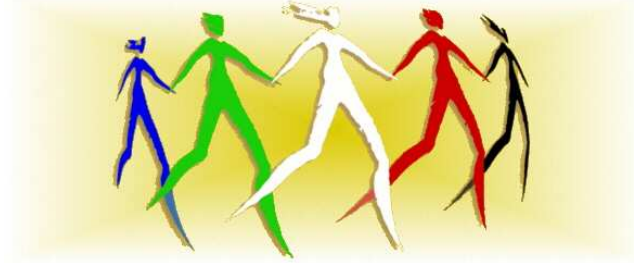
4 rencontres axées sur la réalité des femmes en lien avec les dépendances qu'elles peuvent vivre. Par dépendance, nous entendons la place démesurée et centrale qu'occupe l'objet de dépendance (médicaments, alcool, nourriture, surconsommation et autres). La participante n'étant plus centrée (au centre de sa vie), mais dépendante de l'objet extérieur pour vivre quotidiennement.

Les Dames de coeur : prendre soin de sa santé mentale

3 rencontres afin de s'outiller pour mieux prendre soin de sa santé mentale. Les thèmes abordés lors de ces rencontres sont variés.

Si vous êtes intéressées par ces formations et rencontres de groupes, n'hésitez pas à nous appeler !!!

Journée internationale des femmes



à la salle municipale de Lac-des-Aigles

Jeudi le 5 mars 2015, à 17h00

Activités de la soirée : mot de bienvenue et informations sur la Marche mondiale des femmes, vin d'honneur, souper-buffet, musique et chansons avec Hélène Bouchard, danse et tirage de prix de présences

P.S. : Les billets sont en vente au Centre des femmes du Ô Pays. Tél. : 418 779-2316

Coût : 10 \$ par personne

P.S. En cas de tempête, l'activité sera remise au lendemain, le vendredi.

Bienvenue à toutes !

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

Jeanine Pigeon, Biencourt

Marie-Claude Robichaud, Lac-des-Aigles

Sylvie Gagnon, Esprit-Saint

Monique Dubé, 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