



# Centre des femmes du Ô Pays

Bulletin d'information

Novembre 2009

## Sommaire

---

Ensemble, refusons la tarification dans le système de santé	2
Le Centre des femmes : encore tabou !!!	3
L'amour et l'argent	4
Comité social	5
Apprendre à vivre l'instant présent	6
Bâtir un monde sans violence	7
Services offerts	8
Dîner de Noël	8

---

## Mots de femmes





## ENSEMBLE, REFUSONS LA TARIFICATION DANS LE SYSTÈME DE SANTÉ !

**Dans la continuité de leurs luttes contre la pauvreté et pour l'accès à de meilleures conditions en santé, les Centres de femmes et leur regroupement (l'R) ont décidé d'unir leurs forces pour refuser toute forme de tarification des soins de santé et pour contrer la privatisation du système de santé.**

PARCE QUE TOUTES ET TOUS N'ONT PAS LES MOYENS DE PAYER POUR SE FAIRE SOIGNER, NOUS VOULONS CONSERVER UN ACCÈS À DES SOINS DE SANTÉ GRATUITS, DE QUALITÉ ET DANS UN DÉLAI RAISONNABLE !

On ne veut surtout pas retourner à l'époque où les personnes devaient s'endetter pour les soins, les accouchements et les séjours à l'hôpital !

Il est hors de question de se demander si on a les moyens de se soigner et d'être obligées de le faire à crédit !

**Pour les Centres de femmes du Québec, les droits à la santé et à la dignité sont des droits non négociables!**

Joignons notre voix aux nombreux groupes et coalitions qui luttent afin que les principes fondamentaux comme l'universalité, l'accessibilité et la gratuité à la base du système de santé et de la Loi canadienne sur la santé, soient respectés et appliqués intégralement.



**Notre santé, c'est un enjeu public et non une marchandise !**

d'après le dépliant produit par l'R des Centres de femmes, octobre 2009.

### **D'où vient l'augmentation des coûts en santé ?**

La principale augmentation provient des coûts des **médicaments** qui sont de plus en plus élevés : le coût des médicaments augmente de 15 % par année, soit à un rythme deux fois plus rapide que l'ensemble des dépenses en santé. Le gouvernement du Québec refuse par ailleurs de contrôler l'augmentation de ces coûts. Les **industries pharmaceutiques**, qui sont des industries totalement privées et axées uniquement sur le profit, exercent un contrôle presque total sur la recherche, la mise en marché et les prix des médicaments au Canada; de plus, ces industries influencent très efficacement le profil des prescriptions données par les médecins.

Les autres raisons de l'augmentation des coûts sont: l'hyperconsommation de médicaments, davantage de technologie et d'appareils médicaux très coûteux ainsi que les coûts galopants des assurances des compagnies privées.

### **Comment aider à financer le système public ?**

— Le principal financement demeure la fiscalité (l'impôt) mais en autant que le gouvernement mette en place une contribution équitable des personnes et des entreprises. Savez-vous qu'à l'heure actuelle, une majorité d'entreprises ne paient même pas d'impôts ? En effet, elles profitent de nombreux moyens pour les éviter : exemptions fiscales, réductions d'impôts offertes par le gouvernement, impôt reporté, évasions fiscales, etc. En 1950, entreprises et individus contribuaient à peu près à part égale en impôts. La part des entreprises n'a pas cessé de diminuer; elles ne paient maintenant qu'environ 10 % de l'ensemble des impôts. Ces cadeaux qu'offre le gouvernement aux entreprises diminuent ses ressources économiques et le condamnent à réduire les services gratuits à la population. En se déresponsabilisant progressivement des soins et des services de base, le gouvernement ouvre grand la porte à la tarification et à la privatisation, ce qui nous prive de notre droit à la santé.

— Pour aider le financement du système public, il faudrait aussi régler le déséquilibre fiscal et ainsi récupérer des sommes contrôlées par Ottawa. De plus, l'argent que le gouvernement prévoit investir dans les cliniques spécialisées privées devrait être gardé dans le secteur public afin d'aider à le financer.

## *Le Centre des femmes : encore TABOU!!!!*



Depuis maintenant quelques mois, je travaille au Centre des femmes du Ô Pays en tant qu'intervenante communautaire auprès des jeunes femmes. J'ai eu la chance de découvrir un organisme communautaire qui, selon moi, mérite d'être connu davantage. Lorsque je dis aux gens que je travaille au Centre des femmes, ils me répondent souvent : ha, tu travailles avec les femmes battues! Cependant, le Centre des femmes n'est pas un organisme destiné seulement aux femmes qui ont des problèmes de violence conjugale ou quelconque. C'est aussi un endroit où il est permis de venir pour rire, rencontrer des gens, s'informer, apprendre, comprendre certaines choses et plus encore.

Vous, les femmes, êtes peut-être gênées de venir nous rendre visite ou encore, vous avez peut-être peur de ce que les gens vont dire de vous, et ce, à cause de toute la fausse information qui circule par rapport au Centre des femmes. Pour que cela disparaisse, nous devons briser les tabous et les préjugés qui entourent cet organisme. Bien sûr, nous offrons des services pour les femmes en difficultés ou qui ont des besoins précis, mais nous ne sommes pas là seulement pour cette raison. Les ateliers éducatifs sont ouverts à toute la population féminine. Autant pour les jeunes femmes que pour les femmes plus âgées. Intéressants et constructifs, ces ateliers permettent d'apprendre beaucoup de choses que vous ignorez peut-être sans même le savoir.

J'ai connu le Centre des femmes, car je devais faire des stages pour mes études. Cela m'a donné la chance d'assister à beaucoup d'ateliers qui m'ont permis de me connaître davantage, d'apprendre des choses sur les réalités de la vie et de la société (normes du travail, art thérapie, préjugés, méditation, la communication, témoignages...). Beaucoup de jeunes femmes croient que le Centre des femmes n'est pas pour elles, mais les activités sont offertes à toutes et elles sont profitables pour chacune d'entre nous.

Avoir un organisme comme celui du Centre des femmes sur notre territoire est bénéfique. Que ce soit pour la population, la visibilité de nos villages, la prévention ainsi que la sensibilisation. Pensez-y un peu, ce sera peut-être votre fille qui plus tard, en aura besoin. Oubliez les préjugés ou les dires des gens qui ne sont pas informés sur ce qu'est cet organisme. Soyez vos yeux et vos oreilles. Venez vous informer par vous-même ou seulement y faire une visite pour avoir la chance de voir la vraie réalité du Centre des femmes. Je suis certaine que vous voudrez y revenir une autre fois.



Cynthia Damboise, intervenante communautaire auprès des jeunes femmes

# L'amour et l'argent...

## Les réalités de la vie : une histoire d'amour et de factures

L'argent a bien peu à voir avec l'amour que vous ressentez pour quelqu'un, mais il joue quand même un rôle important dans votre vie de couple.

Votre rapport à l'argent reflète d'abord votre personnalité et vos valeurs. Voici quelques points importants dont vous et votre conjoint devez tenir compte.

- Vos parents vous ont probablement inculqué des notions bien différentes concernant l'argent. Donc, il est tout naturel que vous ayez des perspectives bien distinctes aujourd'hui.
- Vous n'accordez peut-être pas la même valeur à l'argent et au crédit.
- Vous dépensez peut-être votre argent de façon très différente l'un de l'autre.
- Vous avez peut-être des habitudes d'épargne opposées.

- Et la façon dont vous dépensez votre argent ne porte aucun impact sur ce que vous ressentez l'un pour l'autre.

Tant de différences... Cela explique bien pourquoi tant de couples n'arrivent pas à s'entendre en ce qui a trait à l'argent, à l'épargne et au crédit. La bonne nouvelle ? Cela fait de vous un couple parfaitement normal !



**Alors, comment gérer vos finances ?  
Voici quelques suggestions toutes simples.**



### 1. Affrontez la réalité : est-ce une question d'argent ou s'agit-il d'autre chose ?

Les querelles fréquentes au sujet de l'argent peuvent souvent révéler un autre problème dans la relation. Dans une relation, la personne qui gagne le plus d'argent ne devrait jamais avoir plus de puissance, plus d'influence ou plus de responsabilités.

### 2. Respectez-vous dans vos différences.

Si les finances deviennent un sujet de querelles, apprenez à discuter de façon équitable. Lorsque le ton de vos voix commence à grimper, intervenez rapidement. Expliquez calmement vos préoccupations et vos buts. Les menaces et la colère ne donnent jamais de résultats constructifs. Plaidez votre cause et faites preuve de respect. Si vous préférez opter pour le risque et que votre partenaire adopte une approche financière plus prudente, ne poussez pas trop loin. Découvrez plutôt le juste milieu.

### 3. Gardez l'œil sur ce qui importe, et faites passer vos finances au pilotage automatique.

Avec tout ce qui se passe, il est si facile d'oublier ses objectifs à longue échéance... Vous devez tous les deux convenir de ce que vous aimeriez réaliser : épargner suffisamment pour verser le paiement initial d'une maison, cotiser à vos comptes de retraite, rembourser votre prêt hypothécaire avant son échéance afin de vivre une retraite sans endettement... Ensuite, quels que soient vos objectifs, établissez un moyen automatique de les financer. Avec l'automatisation, plus de querelles.

#### 4. Diviser pour régner.

Êtes-vous peut-être celle qui paie toutes les factures, qui traite toutes les transactions bancaires, qui concilie le chéquier ? Si c'est le cas, le problème est peut-être que votre partenaire refuse de le faire ou ne sait tout simplement pas comment faire. D'un autre côté, vous essayez peut-être tous les deux de gagner le contrôle complet de vos finances, ce qui cause des affrontements fréquents. Ne vous inquiétez plus : c'est le moment idéal de discuter de vos habitudes de dépense et de vos projets financiers.

#### 5. Assurez-vous de vous entendre... dès le départ. ♥♥♥

Si vous envisagez de vivre ensemble sous peu, vous devez DÈS MAINTENANT commencer à parler d'argent. Si vous êtes « magasinuse » ou s'il est « joueur invétéré », vous devez le savoir. Il est toujours préférable de mettre cartes sur table dès maintenant pour savoir ce qui vous attend.

Pendant cette discussion, abordez d'autres sujets importants : que pensez-vous de l'endettement par carte de crédit, de louer un logement plutôt que d'acheter une maison, de ce que vous comptez faire pour épargner en vue de la retraite et de l'éducation de vos enfants? Si votre ami a une approche très différente de la vôtre et qu'il ne semble pas vouloir changer, pensez deux fois à votre relation... Elle pourrait facilement s'effondrer.



### *Comité social*

*Le Centre a mis sur pied un comité qui a pour but d'aider les femmes à créer des liens entre elles et de se faire plaisir. Ce comité est formé de 2 travailleuses du Centre, de 2 membres du conseil d'administration et de deux bénévoles. Il est très important de noter que les activités offertes par le comité social sont **récréatives** et non éducatives. Ce comité a été mis en place afin de répondre à un besoin exprimé par des femmes, celui de trouver d'autres moyens de briser l'isolement.*

*Les activités retenues par le comité social peuvent prendre plusieurs formes : déjeuner, marche, visionnement d'un film, pique-nique, quilles, ski de fond, raquette et autres. Celles-ci se passeront dans les différentes municipalités que couvre le Centre. Bien entendu, les frais pour participer à ces rencontres seront payés par les femmes intéressées.*

*Comme première activité, un déjeuner a eu lieu le 30 septembre à Biencourt. Vingt et une femmes se sont données le temps de se faire plaisir en déjeunant tout en jasant et ce, en toute simplicité.*

**Prochaine activité :** le 24 novembre à 13h00 au Centre des femmes. Le thème « la Sainte-Catherine » : il y aura projection d'un film, dégustation de tîre, chips et liqueurs.

*Donc, surveillez les affiches dans les endroits publics, les blocs-notes dans les journaux et, si vous désirez être invitées personnellement, faites-nous le savoir.*

**Bienvenue!**

## Apprendre à vivre l'instant présent

Notre calme intérieur est déterminé par notre aptitude à vivre l'instant présent. Ce qui peut arriver demain, le prévoyez-vous êtes plongéE... Vingt-quatre



heures sur vingt-quatre!  
dans une grande mesure par notre ignorance de ce qui s'est passé hier et ce qui se passera demain. Le présent est le seul moment dans lequel nous sommes en mesure de vivre.

Nombreux sont celles et ceux qui excellent dans cet art névrotique consistant à passer le plus clair de leur existence à ruminer toutes sortes de tracasseries passées ou à venir. En somme, nous laissons gâcher notre vie présente par de vieilles frustrations ou par la hantise du futur. Et nous finissons logiquement angoissés, frustrés et déprimés. Trouvant toujours une bonne excuse pour différer les petites satisfactions, nous renvoyons à plus tard notre bonheur et nos priorités. « Ça ira mieux demain », disons-nous pour nous consoler. Malheureusement, ce schéma mental qui nous incite à regarder en direction de l'avenir va se répéter à l'infini, de sorte que ce jour béni n'arrive jamais.

John Lennon l'avait bien compris : « La vie s'écoule pendant que nous perdons notre temps à penser à plus tard ». En effet, nos enfants grandissent sans que nous nous en apercevions, les êtres chers s'éloignent et meurent, nos corps se dégradent et nos rêves d'enfants s'enfuient. Nous sommes passés à côté de l'essentiel...

Beaucoup vivent leur existence comme s'il s'agissait d'une répétition costumée avant la grande première. Ils ou elles se trompent : personne n'a la certitude d'être encore sur terre demain matin. Le « Présent », voilà le seul temps sur lequel nous ayons du pouvoir. Quand notre attention est fixée sur ce présent, nous chassons aussitôt la peur de nos esprits, cette peur à l'égard d'événements qui peut survenir demain; nous allons manquer d'argent, nos enfants vont faire de grosses bêtises, nous allons vieillir et mourir, etc.

Pour lutter contre la peur, la meilleure stratégie consiste donc à ramener notre attention sur le présent. Avec son humour habituel, Mark Twain disait « J'ai connu des moments terribles dans ma vie, dont **certain**s se sont vraiment produits ». Donc, n'anticipons pas au point de nous angoisser. Entraînez-vous à rester concentrés sur l'ici et maintenant. Ces efforts seront largement récompensés.

Source : Richard Carlson, *Ne vous noyez pas dans un verre d'eau*, Éditions Stanké, 1998

## ***Bâtir un monde sans violence, ça commence dans la famille, ça commence dans le couple !***

### **LA VIOLENCE CE N'EST PAS TOUJOURS FRAPPANT MAIS ÇA FAIT TOUJOURS MAL.**

Sans mettre de côté le fait qu'il existe des hommes victimes de violence conjugale, la plupart du temps, la victime est une femme et l'agresseur, le conjoint actuel ou l'ex-conjoint. Les victimes et les agresseurs n'ont pas de caractéristiques particulières. Certaines victimes sont jeunes, d'autres plus âgées, elles sont riches ou moins riches, instruites ou pas. La plupart des hommes violents envers leur partenaire ne le sont pas à l'extérieur de leur relation. Ils sont souvent de bons collègues de travail et des voisins sympathiques.

La plupart du temps, la violence faite aux femmes est associée à la violence physique. Pourtant il existe plusieurs autres formes de violence dont la violence psychologique, la violence verbale et la violence sexuelle. La domination du conjoint sur le plan économique constitue aussi une forme de violence; par exemple, un conjoint qui contrôle les dépenses et les revenus de sa partenaire sans son accord ou tout simplement sans lui demander.

Les conséquences de la violence sont très lourdes sur le plan humain, social et économique. Tant pour les femmes qui la subissent que pour les enfants ou l'ensemble de la société. En effet, la violence porte atteinte à l'autonomie personnelle et financière des femmes et peut affecter gravement leur santé physique et mentale. Les femmes, les hommes et les enfants aux prises avec ce problème ont besoin d'aide, d'un soutien adapté à leur situation pour arrêter le cycle de la violence dans leur vie.

La violence conjugale n'apparaît pas soudainement dans une relation amoureuse. Elle s'installe de façon graduelle et parfois très subtile. La violence conjugale peut se manifester de bien des façons. L'homme violent peut utiliser la force physique en frappant ou en lançant des objets, par exemple, mais il peut aussi faire des blagues déplaisantes, du chantage, des insinuations. Parfois il humilie, insulte, crie, menace. Il peut contrôler les allées et venues de sa partenaire, surveiller qui elle voit, à qui elle parle. Il peut vérifier scrupuleusement les dépenses et l'argent dont elle dispose. Il peut aussi utiliser la violence lors des relations sexuelles.

Quelle que soit la forme de violence, il faut en parler. La peur, la honte ou la gêne peuvent maintenir les femmes et les filles victimes de violence dans l'isolement. Il est important de briser le mur du silence, de se confier et d'aller chercher de l'aide. Cela s'applique aux victimes, aux conjoints violents et aux témoins. Si une personne nous confie qu'elle vit une situation de violence conjugale, il est important d'écouter sans juger et de comprendre qu'il faut une bonne dose de courage pour parler de cette situation difficile malgré la gêne, l'humiliation et la peur. Reprendre le contrôle sur sa vie n'est pas une chose facile. Chaque personne a son propre rythme et on doit le respecter. Toute les personnes victimes ont le pouvoir et les capacités nécessaires pour atteindre leur objectif qui est de vivre une vie sans violence et paisible. Dans une telle situation, demander de l'aide n'est pas un crime, car les personnes victimes de violence conjugale ne sont pas responsables de celle-ci. N'ayez plus de craintes et dénoncez ces comportements inacceptables.



Source: [www.msss.qc.ca](http://www.msss.qc.ca), Ministère de la santé et des services sociaux

## Services offerts

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

Gratuits et confidentiels

**NOUVEAU, le Centre des femmes a maintenant un  
nouveau site internet : [www.cfopays.org](http://www.cfopays.org)**



## Dîner de Noël

du Centre des femmes du Ô Pays

**11 décembre 2009 à 11h30**

*Lieu à déterminer*

Dîner communautaire, échange de cadeaux, jeux et prix de présences.

**Important de réserver votre place à l'avance, au 418 779-2316.**



*L'invitation est faite à toutes les femmes intéressées*

## 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 travail

Louise Dufour  
Stella Paradis  
Lyne Bourgoïn  
Cynthia Damboise

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

Téléphone : 779-2316

**Appels à frais virés acceptés**

Télécopieur : 779-3025

Courriel : [cfop@globetrotter.net](mailto:cfop@globetrotter.net)

Site internet : [www.cfopays.org](http://www.cfopays.org)