



Sommaire

Pas à pas, la quête des Québécoises vers l'égalité :	1
La 11 ^e Journée nationale des Centres de femmes :	2
Le service de relation d'aide :	3
La recette de la réussite :	4
Groupe d'entraide pour aidantes naturelles :	5
Une raison, une saison ou pour la vie :	6
Centre de documentation :	7
Activités à venir :	7
Dîner de Noël :	8

C'est le 25 avril 1940 qui marque la fin d'une dure bataille, celle de l'obtention du droit de vote des femmes au Québec. C'est avec cette réussite qu'une nouvelle ère s'ouvre aux femmes pour l'amélioration de leurs conditions de vie.

La lutte des femmes pour leurs droits s'est faite petit à petit et n'a pas été facile. Plusieurs femmes ont mis la main à la pâte pour en arriver à avoir le même droit que tous : le droit de vote. Des militantes engagées ont initié des opérations politiques et médiatiques auprès de la population pour les sensibiliser et transformer les mentalités déjà bien ancrées. Il aura fallu 14 projets de loi avant de gagner la bataille. Soutenu par le premier ministre Joseph-Adélarde Godbout, le projet de loi 18, sanctionné le 25 avril 1940, met fin à la discrimination électorale faite aux femmes. Les Québécoises peuvent désormais voter et se faire élire.

L'égalité politique des femmes et leur accès au pouvoir ont permis de faire évoluer les lois et d'initier de nombreuses mesures qui ont contribué à l'évolution de la société québécoise ainsi qu'à l'amélioration de la condition féminine.

Le droit de vote des femmes a été acquis, mais doit maintenant être reconnu. C'est pour cette raison que nous invitons toutes les femmes à aller voter le **3 novembre**. Faire valoir les droits que l'on a acquis au fil des ans grâce à des femmes engagées ne sera qu'une belle reconnaissance envers elles. **Alors, faisons entendre notre voix!!!**



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

11^e Journée nationale des Centres de femmes du Québec

Depuis 2003, la Journée nationale des Centres de femmes est soulignée partout à travers la province. Chaque premier mardi d'octobre, l'R (regroupement) des Centres de femmes du Québec et ses 97 membres invitent les femmes à des activités pour mieux découvrir leur Centre et savourer le plaisir d'être féministes !

Les Centres de femmes sont des ressources dynamiques gérées par et pour des femmes. Ce sont des lieux accueillants où des femmes de tous âges, vivant des situations diverses se rencontrent, s'informent, discutent, s'enthousiasment et agissent pour changer le monde et les conditions de vie des femmes. Les Centres offrent aussi des services d'aide individuelle et de groupe ainsi que des activités qui favorisent l'autonomie des femmes et l'atteinte d'une réelle égalité entre les sexes. Écoute, entraide, ateliers, références, mobilisation et changement social sont donc au cœur de la mission des Centres de femmes.

Cette année, les Centres ont décidé de célébrer la solidarité en invitant les femmes à imaginer une société idéale où il ferait bon vivre ensemble, où il ferait bon d'être une femme. Des solidarités exceptionnelles se développent entre les femmes qui fréquentent les Centres. Ces solidarités permettent aux femmes de transformer ensemble la société pour qu'elle soit plus à leur image.

C'est mardi le 1^{er} octobre dernier que des femmes du Haut-Pays se sont rencontrées à Lac-des-Aigles pour souligner la Journée nationale des Centres de femmes. Voici leur vision d'un monde idéal pour les femmes:

- ♀ Pas de guerre
- ♀ Un monde sans maladie
- ♀ Un travail passionnant
- ♀ Amour, respect, bien-être, entraide
- ♀ Justice, égalité, sans jugement
- ♀ Prendre sa place
- ♀ Laisser faire les préjugés et les qu'en dira-t-on
- ♀ Plus de confiance en moi
- ♀ Mieux vivre avec ses défauts; la fin des complexes.
- ♀ Penser plus à moi
- ♀ S'ouvrir l'esprit, se nourrir de joie, contempler le monde
- ♀ Les enfants ont plus de place et appartiennent à toute la société
- ♀ Une religion universelle qu'on appelle respect
- ♀ Conserver un cœur d'enfant
- ♀ Un monde sans escrocs
- ♀ Penser plus à l'environnement
- ♀ Place au plaisir et à l'amitié



Le service de relation d'aide : un service à découvrir

Une des missions du Centre des femmes est d'offrir aux femmes un service **d'écoute et de support** sur une base individuelle. Donc, une intervenante du Centre peut rencontrer une femme qui en fait la demande et qui est à la recherche d'une écoute attentive tout en l'aidant à se redonner du pouvoir sur sa vie. La notion de relation d'aide s'appuie en effet sur la possibilité d'aider une personne en difficulté à mobiliser ses **ressources** plutôt que de lui imposer des solutions de l'extérieur.

Cette relation d'aide se passe dans un milieu propice à la **confiance**. Ainsi, l'intervenante **valide et respecte** les émotions et les compétences de la femme. Elle est à l'écoute de ce qu'elle a à dire et accepte sa façon d'exprimer ses émotions. Elle **accompagne** la femme dans l'expression et l'affirmation de soi et dans l'identification d'actions pouvant améliorer sa condition de vie.

Tous les humains ont **besoin** au cours de leurs vies de se confier à quelqu'un. C'est un besoin qu'il ne faut pas négliger parce qu'inévitablement il se retournera contre nous. C'est une question de santé mentale. Comme il est important de bien se nourrir ou de bouger. Dans ce cas, c'est une question de santé physique. Demander de l'aide, c'est faire preuve de **maturité et de sagesse**. C'est une question de confiance; nous avons plutôt appris à nous débrouiller par nous-mêmes et à donner sans recevoir.

Souvent, le Centre des femmes est associé à la violence conjugale. Oui, il arrive que des femmes viennent rencontrer une intervenante du Centre pour une situation de violence, mais le Centre intervient sur plusieurs champs. L'isolement, le deuil, le vieillissement, la réinsertion sur le marché du travail, la pauvreté, l'information juridique, la confiance en soi et l'estime de soi, les relations interpersonnelles, la santé physique et mentale sont également des sujets que le Centre aborde.

Aussi, quand on parle de relation d'aide, l'intervenante du Centre peut diriger la femme vers une autre ressource qui **convient** plus au besoin de cette personne.

Bien sûr ce service est gratuit et confidentiel!

La recette de la réussite

En cadeau, voici une recette délicieuse à garder au fond de la poche et à ressortir régulièrement. Vous pouvez aussi l'apprendre pour l'enseigner ensuite à quelqu'un d'autre, comme un cadeau que vous lui ferez.

Comme avec toutes les recettes, il vous suffit de rajouter votre touche personnelle, vos couleurs et vos propres épices, elle n'en sera que meilleure! Cette recette ne nécessite que les 7 ingrédients de base qui suivent; son degré de difficulté est bas et pas besoin de déboursier un sou!!

INGRÉDIENTS:

Un grand jet de clarté avec un gros soupçon de discernement.

Une énorme rasade de tolérance envers soi-même

Une bonne dose d'humour

De la passion en vrac

De la confiance en soi en quantité illimitée.

Une très grosse louche de connaissances de ses capacités

De très grandes pinçes de plaisir et de satisfaction

Une fois la recette terminée, vous avez tous les outils nécessaires pour réussir.



Groupe d'entraide et d'information aux aidantes naturelles

Vous prenez particulièrement soin d'un membre de la famille ou d'unE amiE, ayant une incapacité liée au vieillissement et ce, de façon ponctuelle ou continue?

Vous désirez :

- * partager votre vécu dans le but de vous donner des moyens de support,
- * apprendre à mieux gérer le stress,
- * vous outiller dans le but d'améliorer vos conditions de vie,
- * connaître et appuyer les démarches collectives visant une meilleure reconnaissance du rôle des aidantes naturelles.

Un groupe d'entraide axé sur la discussion et l'écoute dans la confidentialité s'adresse à vous!

Date de début : mardi 22 octobre à 13 h

Durée : 10 rencontres (animées par les animatrices du Centre des femmes).

Un groupe de d'entraide et d'information pour aidantes naturelles

On le sait, l'aide apportée à un proche est souvent assumée par des femmes. L'ensemble des responsabilités est assuré par une seule personne et de nombreuses difficultés sont associées à ces tâches. L'aidante naturelle est souvent dépassée par l'exigence des soins que la personne aidée requiert. Le Centre des Femmes du Ô Pays désire apporter un lieu de soutien et d'appartenance aux aidantes naturelles de son territoire par l'intermédiaire d'un groupe d'entraide. Celui-ci apporte empathie, rassure la personne sur sa valeur, offre de l'espoir de résoudre ses difficultés, assure que le comportement de la personne est normal, fait rencontrer ses semblables et informe. Le tout se passe dans la confidentialité et le respect. L'entraide satisfait les besoins humains de SÉCURITÉ, D'APPARTENANCE, D'AFFECTION ET D'ESTIME DE SOI.

C'est quoi un groupe d'entraide ?

Un groupe d'entraide est un petit groupe autonome et ouvert, c'est-à-dire que la personne est libre d'y entrer et d'en sortir selon ses besoins, qui se réunit régulièrement. Les participantes sont aux prises avec un bouleversement commun dans leur existence, les membres de ce groupe partagent un vécu commun et un sentiment d'égalité. L'activité primordiale est l'entraide personnelle qui prend la forme de soutien moral, par le partage d'expériences et d'informations et par la discussion.

Quelles sont les valeurs véhiculées lors des rencontres?	Quelques thèmes abordés
✓ La confidentialité.	✓ Les besoins.
✓ Le respect.	✓ Les sentiments.
✓ Le droit à la parole.	✓ Éviter l'épuisement.
✓ L'empathie.	✓ Le support.
✓ Le plaisir.	✓ Apprendre à demander de l'aide.
✓ Le partage.	

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

Cette activité est rendue possible

grâce à une aide financière de

l'APPUI Bas-St-Laurent.

Une raison, une saison ou pour la vie

Les gens se présentent dans ta vie pour une raison, une saison ou pour la vie.

*Lorsque tu sauras laquelle s'applique pour une personne,
tu sauras ce qu'il faut faire pour cette personne.*

POUR UNE RAISON

Lorsqu'une personne est dans ta vie pour une raison, c'est habituellement pour combler un besoin que tu as manifesté. Elle est venue pour t'assister à travers une épreuve, pour t'offrir son aide et support, pour t'aider physiquement, émotionnellement ou encore spirituellement. Cette personne est là pour la raison pour laquelle tu veux bien qu'elle soit. Alors, sans aucune mauvaise action faite par toi-même ou à un moment inopportun cette personne dira ou fera quelque chose pour briser cette relation.

Quelquefois, elle meurt. Quelquefois, elle quitte. Quelquefois, elle agira de façon à te faire prendre une position ferme. Ce que tu devras réaliser, c'est que ton besoin a été comblé, ton désir est réalisé, son travail est terminé. Ta prière a été exaucée et maintenant il est temps de passer à autre chose.

POUR UNE SAISON

Certaines personnes viennent dans ta vie pour une saison parce que ton tour est venu de partager, de grandir et d'apprendre. Elles t'amènent une expérience de paix ou te font jouir de la vie. Elles pourraient te montrer quelque chose que tu n'as jamais fait. Elles te donnent habituellement une joie inhabituelle et incroyable. Crois-le, c'est réel mais simplement pour une saison.

POUR LA VIE

Les amitiés à vie te montrent des leçons de vie, des choses sur lesquelles tu dois bâtir afin d'avoir une fondation solide en émotions. Ton travail est d'accepter la leçon : aimer la personne et mettre en valeur tout ce que tu as appris d'elle afin d'en aider d'autres dans ta vie personnelle.

Il est dit que l'amour est aveugle, mais que l'amitié voit loin...





Centre de documentation



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

- * **Antidote : un trousseau de clés** : écrit par Nikole DuBois, ce livre propose l'usage d'un trousseau de 6 clés maîtresses, utilisables autant dans la vie personnelle que dans la vie collective.
- * **Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation** : Jacqueline Lagagé propose ce livre à ceux qui souffrent de douleurs chroniques pour expliquer que des changements dans l'alimentation pourraient permettre d'éliminer les douleurs.
- * **Cuisiner pour vaincre la douleur et l'inflammation chronique** : toujours de Jacqueline Lagagé, ce livre se veut la suite du précédent pour aider les lecteurs à mettre en application les trucs et conseils offerts dans son livre antérieur.
- * **Les 6 chapeaux de la réflexion** : écrit par Edward De Bono; la méthode des 6 chapeaux s'applique à tous les domaines et donne les moyens d'aborder tous les problèmes.



Activités à venir



- * Pour en finir avec la culpabilité avec Karène Larocque : 17 octobre dès 9 h.
- * Toast-café (café-jasette): 23 octobre à 9 h30 (party pyjama).
- * Les relations égalitaires avec Nadia St-Pierre : 30 octobre dès 13 h.
- * Goûtez végé-santé avec Johanne Tétreault : 11 novembre dès 12 h.
- * Activité film le 13 novembre dès 13 h : « Le secret est dans la sauce ».
- * Détente et relaxation avec Louise Dufour : 20 et 27 novembre à 13h30.
- * Film « L'imposture » avec animation de Pascale Parent dans le cadre de la journée de commémoration de la violence faite aux femmes : 4 décembre dès 13 h

EN RECRUTEMENT

Antidote 1 et 2 : 10 rencontres sur la connaissance, l'affirmation et l'estime de soi.

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.



Dîner de Noël



Jeudi le 12 décembre de 11h à 15 h

Place à la fête !!!

*Dîner, jeux, discussion et
échange de cadeaux sont au programme.*



Bienvenue à toutes !



Services offerts

♀ **Accueil et références**
 ♀ **Aide individuelle**
 ♀ **Informations diverses**
 ♀ **Centre de documentation**

♀ **Écoute téléphonique**
 ♀ **Accompagnement**
 ♀ **Groupes d'entraide**
 ♀ **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

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