



Centre des femmes du Ô Pays

Bulletin d'information

Volume 1 Numéro 1

Sommaire

Un Centre de femmes	2
Programme Antidote	3
Publicité sexiste	4
Violence conjugale	6
Centre de documentation	7
Activités à venir	7
Services offerts	8
Journée internationale des femmes	8

Février 2007

Mots de femmes



C'est quoi un Centre des femmes ?

Centre des femmes et maison
d'hébergement : ne pas confondre !

En effet, un Centre des femmes n'est pas une maison d'hébergement pour les femmes victimes de violence conjugale. C'est plutôt un centre de ressources spécifiques pour les femmes, un lieu d'appartenance. Bien sûr, si on traverse des difficultés, il est toujours possible d'y trouver accueil, réconfort et au besoin, des références pertinentes. Cependant la priorité des 102 Centres de femmes du Québec consiste à aider les femmes et à briser leur isolement. Un Centre de femmes, c'est comme un oasis dans le désert. Pour des femmes actives, au travail comme au foyer, c'est agréable de se retrouver en un lieu chaleureux, où la complicité se tisse devant un bon café, ou en participant à une activité ressourçante pour le moral.

Au quotidien, cela se traduit par des services d'écoute et d'accompagnement personnalisés. Le Centre des femmes offre divers cours et ateliers qui favorisent l'autonomie personnelle et la croissance, ainsi que des conférences, comme par exemple, le deuil, l'alimentation, le bonheur, etc.. De plus, le Centre des femmes du Ô Pays offre de la documentation sur des sujets qui nous concernent particulièrement, nous les femmes, comme l'éducation des enfants, la santé, le marché du travail, les relations humaines, etc.

Tout compte fait, le Centre des femmes du Ô Pays représente une mine de renseignements précieux auxquels on a accès en toute gratuité.

Vous pensez peut-être ne pas avoir besoin du Centre des femmes.
Lisez les questions suivantes et voyez si vous êtes toujours du même avis.

1. Vous arrive-t-il de vous sentir seule ?
2. Éprouvez-vous le besoin de sortir de la maison de temps à autre ?
3. Ressentez-vous le besoin de vous confier à quelqu'un ?
4. Traversez-vous une période de rupture ou une séparation ?
5. Avez-vous besoin d'informations juridiques ?
6. Savez-vous où trouver des références pertinentes concernant les diverses ressources de votre milieu ?
7. Seriez-vous tentée de participer à des ateliers de développement personnel ?
8. Assisteriez-vous à des conférences sur des sujets comme le bonheur, le deuil, etc.
9. Cherchez-vous un endroit où développer une complicité entre femmes ?
10. Souhaitez-vous en connaître davantage sur l'actualité concernant les femmes du Québec ?

**Si vous avez répondu oui à l'une ou plusieurs de ces questions,
le Centre des femmes du Ô Pays peut vous aider à combler ces besoins.**



N'hésitez pas à communiquer avec nous !



779-2316



779-3025



cfop@globetrotter.net

Programme Antidote 1 et 2

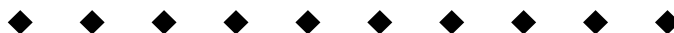
On constate souvent qu'on vit la même chose quand on regarde notre vie affective nous les femmes. Nous avons souvent l'impression que nous nous investissons plus que nous recevons. Nous nous oublions carrément à travers les autres, bien souvent nous nous demandons plus que nous sommes capables d'en faire, on veut être sûres d'être aimées, nous allons jusqu'à nous rendre malades. C'est souvent ce que ça prend pour nous réveiller. On s'accorde plus de valeur par ce qu'on fait que par ce qu'on est. Il est difficile d'équilibrer notre besoin d'aimer et d'être aimée. Trop souvent nous avons peur. Peur de perdre l'amour de..., peur de « tomber seule », peur de déranger, peur de ne pas plaire. Toutes ces peurs nous attachent, nous accrochent, nous angoissent, nous rendent dépendantes dans nos relations.

Est-ce normal tout ça ? Est-ce que ça va durer toujours ? Est-ce qu'on peut faire quelque chose ? Des grosses questions ! bien trop grosses et posées par trop de femmes pour y répondre seules. Voilà la raison qui a fait naître le programme Antidote. Ce cours veut permettre un temps d'arrêt sur la dimension affective de la vie des femmes.



Une formation comme Antidote veut déculpabiliser les femmes en misant sur leur potentiel et en dénonçant les préjugés et les stéréotypes qui les portent à devenir dépendantes, passives et à développer leurs désirs, responsabilités et besoins en fonction des autres. Le travail de groupe fait que les femmes s'aperçoivent qu'elles ne sont pas seules à ressentir des maux et qu'ensemble elles peuvent y remédier. Cette solidarité entre femmes favorise le soutien et l'entraide dont elles ont besoin pour réaliser les changements qu'elles souhaitent apporter à leur vie, par conséquent à leur vie affective. Isolées, les femmes peuvent difficilement prendre connaissance de leur situation et aboutir à une démarche personnelle d'autonomie.

Ce texte et les trois illustrations ont été tirés de «Dubois, Nikole (1994) Antidote guide pédagogique, Québec :Centre des Femmes du Témiscouata»



Le programme Antidote comprend deux séries de rencontres : Antidote 1 ; Une Quête d'identité et Antidote 2 ; Une Quête d'amour.

Chaque série correspond à 10 rencontres de 3 heures. Ces formations sont gratuites et confidentielles.

Jusqu'à maintenant 14 groupes Antidote 1 et 9 groupes Antidote 2 ont été réalisés au Centre des femmes du Ô Pays.



Pour informations et inscriptions, demandez :

Lyne Bourgoïn, Éclaireuse pour les formations Antidote



LA PUBLICITÉ SEXISTE

et l'hypersexualisation des jeunes filles

Savez-vous que?

En Amérique du Nord, une personne ordinaire est assaillie quotidiennement par 1000 à 2000 messages publicitaires.

Au simple regard d'une image publicitaire sexiste, une femme peut se sentir diminuée, découragée, perplexe, dérangée ou même choquée.

Malgré tout, plusieurs femmes n'hésitent pas à mettre leur santé à risque et à investir des sommes importantes pour tenter d'y parvenir. La publicité sexiste amène les femmes à se sentir mal dans leur peau ; elles se retrouvent alors très vulnérables au développement de problèmes de santé physique et/ou mentale, tels les désordres alimentaires - anorexie et boulimie- et la dépression.

La publicité sexiste

« perfect-stylise » le corps de la femme. Elle impose un modèle de beauté unique, en présentant des images IDÉALISÉES de la beauté féminine, des clichés de femmes toujours plus grandes, plus minces et plus jeunes. Les mannequins ont même souvent recours à la chirurgie plastique et esthétique : poitrines refaites, liposuction de la graisse au niveau du ventre, des fesses et des cuisses, visage refait, ablation de côtes flottantes, etc. De plus, la majorité des photos de mannequins sont savamment retouchées par des spécialistes de l'image ; sur les photos retenues, on enlève toutes les imperfections (rides, cernes, plis, rougeurs, boutons, ...) et on corrige la couleur de la peau, des yeux, des cheveux et même des vêtements !



Souffrir pour être belle?

Par l'omniprésence de ces standards de beauté impossibles à atteindre, on exerce une forme de pouvoir sur les femmes en minant leur estime d'elles-mêmes et en entretenant chez elles un sentiment constant d'insatisfaction face à leur apparence. On incite les femmes à consommer toujours davantage de produits et de services susceptibles de les rapprocher du modèle de beauté unique proposé qui est inatteignable pour la majorité d'entre elles et tout simplement irréel.

L'hypersexualisation dans la publicité

Une autre approche de la publicité sexiste est de mettre en scène la femme séductrice, hypersexualisée, sans scrupule et n'hésitant pas à jouer la carte de la femme-objet. Le « pornochic », étant aujourd'hui socialement acceptable, la publicité sexiste a de plus en plus recours à la « soft-pornographie » pour vendre toutes sortes de produits, que ce soit sacs à mains, jeans, shampoings, parfums, etc. Cette approche réduit la sexualité à la génitalité en enlevant toute dimension affective et émotive de la sexualité.



On assiste aussi depuis quelques années à l'émergence d'un phénomène de plus en plus présent : **L'ÉROTISATION DE L'IMAGE CORPORELLE DES JEUNES FILLES.**

En effet, les jeunes filles sont devenues la cible d'un marché de la mode, de la musique, de magazines, etc. qui en font des enfants-femmes sexuées. On leur envoie comme message qu'il est normal de s'habiller très sexy (même à 8 ou 9 ans !) et d'être disponibles sexuellement à tout âge.

Si les jeunes filles ne sont pas toujours conscientes de l'image qu'elles projettent en étant hypersexualisées, l'industrie de la mode, qui cible cette clientèle, sait très bien ce qu'elle fait et en tire de très gros profits !

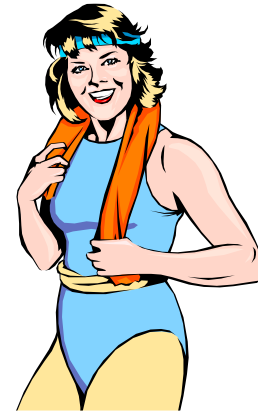
La banalisation de la sexualité et de la violence dans les images médiatiques risque de transformer les jeunes garçons et les jeunes filles en enfant-proies, de les rendre plus vulnérables à la pédophilie, à la pornographie et à l'abus sexuel.



**A-t-on du POUVOIR
devant tous ces messages publicitaires
DISCRIMINATOIRES ET DÉVALORISANTS
envers les femmes ? Oui !
ON PEUT RÉAGIR !**

- PRENDRE CONSCIENCE DU POUVOIR DE LA PUBLICITÉ SEXISTE DANS NOS VIES.
- SENSIBILISER NOTRE ENTOURAGE.
- AIDER LES JEUNES À DÉVELOPPER UN REGARD CRITIQUE SUR LES MÉDIAS, LA CONSOMMATION, LES STÉRÉOTYPES ET LA SEXUALITÉ.
- EXPRIMER NOTRE OPINION AUX MÉDIAS CONCERNÉS : ÉCRIRE UNE LETTRE, SE PLAINDRE PAR TÉLÉPHONE.
- FAIRE ENTENDRE NOTRE DÉSACCORD COLLECTIVEMENT PAR DES PÉTITIONS.
- BOYCOTTER CERTAINS PRODUITS, MAGAZINES, ETC. N'OUBLIONS PAS L'IMPORTANCE DE NOTRE POUVOIR ÉCONOMIQUE : ACHETER, C'EST VOTER !

ET SI ON CHOISSAIT
D'ÊTRE BIEN DANS SA PEAU ?



**POURQUOI LA BEAUTÉ NE POURRAIT-ELLE PAS
RIMER AVEC DIVERSITÉ ?**

**POURQUOI N'Y AURAIT-IL PAS PLUS DE PLACE
POUR LES BEAUTÉS GRANDES ET PETITES, JEUNES
ET VIEILLES, MINCES ET RONDES, BLONDES,
BRUNES, ROUSSES OU GRISES ?**

**ON PEUT FREINER CETTE COURSE À LA PERFECTION
EN CESSANT DE SE COMPARER AUX MODÈLES
FABRIQUÉS ET IRRÉALISTES QUI NOUS SONT
PRÉSENTÉS DANS LES MÉDIAS.**

**ON PEUT AFFIRMER NOTRE DROIT D'EXISTER
TELLES QUE NOUS SOMMES.**

**ON PEUT DÉVELOPPER NOTRE ESTIME DE SOI
ET APPRENDRE À S'AIMER SOI-MÊME AVEC SES
QUALITÉS, SES DÉFAUTS, SES FORCES ET SES
LIMITES.**

On a le droit de vouloir être attirante, de paraître à son avantage. Mais on a aussi
le droit d'être bien dans sa peau !

C'est quoi la violence conjugale ?

La violence conjugale se définit comme un exercice abusif de pouvoir d'un conjoint sur sa conjointe dans le but de la dominer et de la contrôler par différents moyens. Elle peut être de nature psychologique, physique, verbale, sexuelle, économique. **La personne qui est responsable de la violence est celle qui l'exerce.**

La violence psychologique ou émotionnelle :

contrôle, isolement, jugements, dévalorisation, accusations, mépris, comparaison, indifférence, privation, bouderie, insultes, menaces diffuses, humiliations subtiles, culpabilisation, retrait d'affection...

La violence verbale :

insultes, injures, ordres, humiliations publiques, critiques, menaces de suicide et/ou menaces de faire mal ou de tuer...

La violence économique :

contrôle exagéré de l'argent dépensé ou reproches à la femme pour sa non-rentabilité, endettement, la mère et les enfants sont souvent sans ressources financières, obligation de donner son argent, de frauder...

La violence sur les objets :

frapper, voler, briser, lancer des objets importants pour la femme, comme des photos, bijoux, vêtements, lettres...

La violence sexuelle :

harcèlement, rapports sexuels forcés, infidélité, positions humiliantes, pornographie, viol...

La violence physique :

gifles, bousculades, étranglement, coups de pied ou de poing, fractures, brûlures...

Attention :

la violence psychologique ou émotionnelle est aussi destructrice que la violence physique car cette forme de violence est plus sournoise et laisse moins de preuves que la violence physique. De plus, elle mine l'estime de soi, la confiance en soi, réduit la capacité de décision pour trouver les moyens de s'en sortir. Cette violence affecte la personnalité et est plus difficile à prouver.

Ressources disponibles :

Centre des femmes du Ô Pays Lac-des-Aigles	779-2316
S.O.S. violence conjugale	1-800-363-9010

Hébergement :

L'Autre-TOIT du KRTB, Cabano	854-7160
La Débrouille, Rimouski	724-5067

La violence

c'est pas toujours frappant mais

ça fait toujours mal





Centre de documentation



Nous avons plus de 265 livres à prêter sur des sujets variés comme : la santé des femmes, l'estime de soi, l'affirmation, la spiritualité, la croissance personnelle, la condition féminine, les droits des femmes, etc.

Voici quelques titres que vous pouvez emprunter au Centre des femmes :

- * *L'histoire des femmes au Québec*, depuis le début du XVII siècle jusqu'à aujourd'hui.
- * *L'énergie subtile*, à la découverte des forces invisibles à l'œuvre dans nos vies.
- * *Vaincre l'insomnie*, vous fera découvrir des moyens et des techniques psychologiques efficaces qui vous permettront de mieux dormir.
- * *Ces femmes qui aiment trop*, si vous vous retrouvez toujours ensorcelée par des hommes qui ne vous aiment pas ou ne savent pas vous aimer, ce livre est fait pour vous.
- * *Rire sans raison*, le rire contribue à renforcer le système immunitaire, qui est la clé principale pour se maintenir en bonne santé

Activités à venir

- * **«La Commode ronde» Une force en virevolte**, avec Lyne Bourgoïn, hiver ou printemps 2007 (4 rencontres).
- * **Antidote et dépendances multiples «Le Chaudron rapiécé»**
Avec Lyne Bourgoïn, hiver ou printemps 2007 (3 rencontres).
- * **Ménopause et sexualité**, avec Diane Collin, le 15 février à 13 h 30.
- * **Rapport d'impôt, programme des bénévoles**, avec Revenu Canada et Revenu Québec, 26 février 2007 à Squatec, de 9hrs à 16hrs.
- * **Prévention des agressions sexuelles**, CALACS du KRTB, 2 ateliers 21 et 28 février à 13 h 30.
- * **Gestion du stress et relaxation**, avec Louise Dufour, le 20 et 27 mars à 13 h 30.
- * **Ateliers info-loi**, avec le RASST du Témiscouata, le 21 et 28 mars à 13 h 30.
- * **Aider sans s'épuiser**, avec Denise Ouellet, le 18 et 25 avril à 13 h 00.
- * **Anti-gymnastique**, avec Suzanne Brazeau, avril et mai (5 rencontres en soirée).
- * **Le rire**, avec Véronique Rioux, le 9 mai à 13 h 30.

Avis aux femmes des villages suivants (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.

Appels à frais virés acceptés.

Services offerts

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

Gratuits et confidentiels

Journée internationale des femmes

Samedi le 10 mars 2007 à 17 h 00

À la salle municipale de Lac-des-Aigles

Vin d'honneur

Un souper chaud sera servi pour toutes les femmes du territoire

Un hommage sera rendu aux femmes pionnières

Dans le cadre du 75ième de Lac-des-Aigles

Coût 10 \$/personne pour le souper

Suivi à 20 h 30 d'une soirée organisée par les Fêtes du 75ième

Centre des femmes du Ô Pays

Conseil d'administration

Lucie Pelletier, Squatec

Marielle St-Pierre, Biencourt

Ginette Leblond, Squatec

Lisette Bouchard, Biencourt

Sylvie Dubois, St-Marcellin

Équipe de travail

Louise Dufour

Stella Paradis

Lyne Bourgoïn

Colette Dulac

69 A, rue Principale, Case Postale 159

Lac-des-Aigles, QC. G0K 1V0

Téléphone : 779-2316

Appels à frais virés acceptés.

**AVIS IMPORTANT : À COMPTER DU 14 MARS 2007, NOS LOCAUX
SERONT SITUÉS AU 74 A, RUE PRINCIPALE.**