



Centre des femmes du Ô Pays

Bulletin d'information

Volume 2 Numéro 1

Sommaire

Sortir de la pauvreté : un choix de société	2
L'estime de soi	4
Le travail invisible des femmes	6
Centre de documentation	7
Activités à venir	7
Services offerts	8
Journée internationale des femmes	8

Février 2008

Mots de femmes



Sortir de la pauvreté : un choix de société !

\$\$\$ \$\$\$

Le 17 octobre 2007, la Coordination du Québec de la Marche Mondiale des femmes lançait une campagne « Sortir de la pauvreté : **un choix de société** ». Cette campagne d'action veut rappeler aux parlementaires leurs **responsabilités sociales face à l'élimination de la pauvreté**. En fait, la pauvreté des femmes **et leur manque d'autonomie économique découle de choix politiques et économiques** que nous effectuons chaque jour en tant que société.

De nos jours, le monde n'a jamais bénéficié d'autant de richesse. Malheureusement, cette richesse n'est pas partagée équitablement. Pire encore, l'écart entre les quelques riches et les nombreux pauvres s'agrandit. Ce sont les femmes, en particulier, qui sont les plus touchées.

Le capitalisme néolibéral et la mondialisation

Plusieurs facteurs influencent négativement la situation des moins bien nantis dont certaines méritent une attention particulière. Il convient de parler du capitalisme néolibéral et de la mondialisation des marchés qui constituent la trame de fond sur laquelle repose la justification des compressions dans les programmes sociaux, les **coupures majeures d'emploi dans les entreprises et la remise en question de l'État providence.**

Ce système préconise la compétitivité à tout prix et la déréglementation dans tous les secteurs **économiques. Les tenants d'un tel système économique militent donc pour la privation, l'assouplissement des lois concernant le travail, la réduction**

des taxes et des impôts des entreprises, la limitation des lois sur l'environnement, etc. Par conséquent, on assiste à des mises à pied dramatiques dans les pays industrialisés, et dans les **pays en voie de développement, on observe l'exploitation sans scrupule d'hommes, de femmes et d'enfants.**

Depuis 5 ans, uniquement dans le secteur manufacturier, les femmes ont perdu plus de 55 000 bons emplois, bien rémunérés.

La disparition de ces emplois a des conséquences graves pour les femmes et leurs familles, surtout celles qui sont mères célibataires et principaux soutiens de famille.

Au Québec, c'est une personne sur cinq (19%) qui vit sous le seuil de faible revenu établi par Statistique Canada. De manière générale, ce sont les personnes âgées, les femmes vivant seules et les jeunes qui se retrouvent en plus grande proportion à vivre pauvrement. Précisons que les jeunes familles et les familles monoparentales se retrouvent souvent dans des situations financières plus précaires encore.

Au regard d'une telle situation, il est inquiétant de constater que les politiques gouvernementales sont dominées par des préoccupations d'ordre budgétaire et économique, avec peu d'égard pour les conséquences sociales. La cohésion sociale et la confiance des citoyen-nes dans leurs institutions politiques sont donc en péril. En effet, un

nombre grandissant de personnes juge que les États se soumettent à la dictature du marché qui, **contrairement aux gouvernements élus, n'a pas de légitimité démocratique.**

L'appauvrissement des femmes

Pour les femmes, cela signifie toujours plus d'incertitude, car en plus de subir la discrimination structurelle d'une société historiquement patriarcale, elles voient s'accroître les inégalités et l'exclusion sous l'organisation néolibérale de l'économie.

Tout d'abord, dans un tel contexte, les femmes sont particulièrement touchées par la pauvreté et la société doit corriger le retard historique qui les désavantage et lutter contre la persistance des rôles sociaux traditionnels. Encore aujourd'hui, les femmes se dirigent vers les ghettos d'emplois féminins sous valorisés et conséquemment, sous-payés et caractérisés par la précarité. A cela s'ajoute la réduction des emplois dans les secteurs traditionnellement féminins tels que la santé et l'éducation. De plus le travail atypique (sur appel, contractuel, temps partiel, etc) ne cesse d'augmenter. En 2006, les femmes occupent 70% du travail à temps partiel. Seulement 37% d'entre elles sont syndiquées contre 42% chez les hommes. 61% des personnes tra-

villant au salaire minimum sont des femmes et, aux taux horaires de 8,00 \$, il est impossible de sortir de la précarité. Elles gagnent globalement 71, 5% du salaire des hommes.



Enfin, encore aujourd'hui, les responsabilités familiales incombent aux femmes dans la majorité des cas. La principale conséquence de ce partage inégalitaire est qu'elles sont pénalisées tout au long de leur vie active : elles prennent du retard en terme d'expérience de travail et elles cotisent moins aux régimes de retraite parce qu'elles doivent se retirer lorsque survient la maternité et pour le soin des enfants. Ce constat se vérifie aussi auprès des familles monoparentales qui sont majoritairement dirigées par des femmes : les trois-quarts des mères monoparentales ayant des enfants de moins de six ans se retrouvent à la Sécurité du revenu. En ce qui concerne les femmes à la maison, elles ne sont pas non plus à l'abri de la pauvreté : sans autonomie financière, elles se retrouvent souvent dans la misère après un divorce ou une séparation.



Les trois revendications de la Coordination du Québec de la Marche mondiale des femmes sont :

- ✓ l'augmentation du salaire minimum à 10,16\$/h, afin qu'il permette à une personne qui travaille 40 heures par semaine de sortir de la pauvreté ;
- ✓ la pleine indexation des prestations d'aide sociale et la gratuité des médicaments pour toutes les personnes dont les revenus sont inférieurs à 12 000\$ par année ;
- ✓ que la totalité des pensions alimentaires versées aux enfants ne soit plus soustraite des prestations d'aide sociale et des prêts et bourses.

L'ESTIME DE SOI

Être en bonne santé mentale, c'est la connaissance de soi. La connaissance de ses forces, de ses faiblesses, de ses difficultés, de ses limites, de ses besoins, ayant pour effet une image de soi en rapport avec la réalité. Si vous avez une image positive de vous-même, vous pourrez enrichir votre vie. Les gens heureux sont agréables à côtoyer. Lorsque nous sommes bien dans notre peau, les relations que nous entretenons avec les gens sont plus satisfaisantes et nous sommes davantage capables de faire face aux exigences de la vie. En d'autres mots, nous sommes plus heureux.

Définition de l'estime de soi

L'estime de soi est une attitude intérieure qui consiste à se dire qu'on a de la valeur, qu'on est unique et importante. C'est se connaître et s'aimer comme on est avec ses qualités et ses limites. C'est s'apprécier et s'accepter comme on est.

Comment se construit l'estime de soi ?

Chaque personne est un être social qui se développe au contact des autres. La perception qu'elle a d'elle-même se forge dès ses premières années de vie. Enfant, ce que ses parents, ses amis-es diront, les façons dont ils-elles agiront avec elle auront une influence directe sur son estime de soi. Rendue à l'âge adulte, l'environnement joue encore un rôle important dans l'estime de soi en plus des événements du passé (succès, erreurs, échecs, etc.). Cependant, la vraie estime de soi est fondée sur l'opinion que nous avons de nous-mêmes et de ce que nous avons fait. Notre talent, notre beauté, notre fortune, etc. n'ont rien à voir avec notre valeur. L'estime de soi, c'est notre acceptation et appréciation de nous-mêmes tels que nous sommes.

L'attitude intérieure

La personne qui a peu d'estime d'elle-même est dépourvue de valeur. Souvent, elle aura de la difficulté à réussir quoi que ce soit. Constamment, elle se fait des reproches intérieurs. Elle se dit incapable d'accomplir telle tâche et se sent inférieure aux autres, souvent elle se déprécie sans même s'en rendre compte ! Elle s'évalue d'après son passé, d'après les critiques des autres. Son impression de ne rien valoir vient avant tout de son dialogue intérieur qui est souvent presque exclusivement négatif. La façon dont nous pensons joue un rôle déterminant sur notre estime de nous-même. Nous sommes ce que nous pensons ! L'estime de soi étant une attitude intérieure, il est important de nous connaître, de nous aimer tels que nous sommes. Apprendre à s'accepter, à s'apprécier, connaître ses goûts, ses besoins, ses capacités et ses limites nous aident à augmenter notre estime de nous-mêmes. Afin d'augmenter notre estime, il nous faut changer d'attitude, avoir une vision de la vie et de nous-mêmes qui soit positive et réaliste.

Attitude positive et estime de soi

En développant une attitude, une pensée positive par rapport à nous-même, nous augmentons notre estime. Un moyen facile est d'apprendre à se faire plaisir. Se gâter ! Le plaisir est une émotion positive, une sensation d'être bien vivante, d'être bien dans son corps et bien dans son être profond.

Apprendre à reconnaître nos bons côtés, tenir compte de notre bonne volonté, découvrir les aspects qui sont intéressants en nous et être capable d'identifier ce que nous aimons, augmentent notre estime.

La reconnaissance de notre propre valeur, voilà un bon début afin d'augmenter notre estime de nous-même. C'est pourquoi la connaissance de nos forces et de nos limites est essentielle pour le développement de l'estime de soi. Lorsqu'on

se connaît bien, on a davantage confiance en soi et on s'affirme plus facilement.

Que permet l'estime de soi ?

- ✓ L'estime de soi augmente notre sentiment de valeur et d'utilité.
- ✓ Elle nous facilite les relations avec autrui, il est plus facile d'entrer en contact avec les gens.
- ✓ Elle nous permet une plus grande sécurité émotionnelle, c'est-à-dire l'acceptation de nous-mêmes, une plus grande tolérance à la vie, aux frustrations.
- ✓ Elle nous donne une perception plus réaliste de nos aptitudes, de nos qualités.
- ✓ Elle nous permet une plus grande connaissance de nous-mêmes, un plus grand sens de l'humour et la capacité de rire de nous-mêmes, de ce qui nous appartient.
- ✓ Une bonne estime de soi offre une meilleure perception de la vie en général.

Mais comment augmenter l'estime de soi ?

- * Évitez de ruminer vos défauts, vos faiblesses et vos erreurs. Ce sont des pensées qui empoisonnent votre vie et détruisent votre estime de vous-mêmes.
- * N'ayez pas de préjugés défavorables envers vous-mêmes. Gardez l'esprit ouvert.
- * Évitez de transformer chaque erreur en défaut.
- * Tenez compte des bons coups, des choses dont vous êtes satisfaites.
- * Soyez attentives à vos propres désirs.
- * Exprimez vos besoins et vos attentes ; lorsque vos besoins sont satisfaits, vous en recueillez de l'énergie.
- * Ne vous sacrifiez pas dans le but de plaire à tous et en tout temps, cela est impossible et n'est pas nécessaire.
- * Ne vous sentez responsables que pour les choses sur lesquelles vous avez un certain contrôle.
- * Reconnaissez que vous êtes digne d'être aimée pour ce que vous êtes ; un être humain qui fait de son mieux avec les capacités et les limites qu'il a.
- * Arrêtez de vous traiter comme si vous étiez votre propre ennemie. Traitez-vous comme votre meilleure amie, faites vous plaisir. Vous y gagnerez, les autres aussi !

Source : Association canadienne pour la santé mentale.

Le travail invisible des femmes

LE TRAVAIL INVISIBLE DES FEMMES, c'est l'ensemble du travail domestique non rémunéré, ce sont les tâches ménagères, les soins et l'éducation des enfants, la prise en charge des personnes non autonomes (malades, âgées ou handicapées), le bénévolat réalisé dans la communauté, etc. Il constitue la base et la face cachée de notre système économique et social. Tout ce travail invisible ne coûte rien à l'État et n'est pas reconnu à sa juste valeur.

Le patriarcat cantonne les femmes à des rôles de reproduction et considère qu'elles sont « par nature » portées à s'occuper des autres. Par exemple, les femmes constituent 80 % des aidantes dites « naturelles ». Pourtant, il n'y a pas grand-chose de naturel là-dedans. Les femmes sont socialisées à remplir ces fonctions qui ne sont ni rémunérées ni valorisées par d'autres moyens.

En effet, la socialisation est différente selon les sexes : les attentes de la société face à une femme sont différentes de celles face à un homme. Les rôles sociaux différents attribués aux femmes et aux hommes ont un impact important sur les revenus des femmes et sur leur place dans le marché du travail.

La notion de travail continue trop souvent de référer uniquement au travail salarié et d'exclure le travail domestique ou celui lié aux soins des enfants ou des proches dépendants ainsi que toute autre activité bénévole de service à la communauté. Le travail gratuit, non reconnu, est encore largement le lot des femmes et le partage des tâches au sein de la famille demeure toujours inégal.

Savez-vous que:

♀ **Les femmes sont plus pauvres que les hommes en partie parce qu'elles effectuent une plus grande part du travail non rémunéré.**

♀ **A l'échelle mondiale, les femmes fournissent les deux tiers des heures de travail, ne reçoivent que 10 % des revenus et possèdent moins de 1 % de la propriété.**

♀ **La valeur du travail domestique au Canada était estimée en 1986 à 200 milliards de dollars, soit au moins un tiers du Produit intérieur brut, le PIB, qui est la valeur totale de tous les biens et services produits au pays.**

Des rôles inversés



Mary était mariée à un macho. Tous deux travaillaient à plein temps, mais lui ne faisait rien dans la maison et surtout pas les travaux ménagers.

« Ça », disait-il. « c'est le travail des femmes. »

Mais, un soir, en rentrant du travail, Mary découvrit que les enfants avaient pris leur bain. La machine à laver le linge était en route et une lessive séchait dans le sèche-linge. Le repas était sur le feu et la table était joliment mise. Des fleurs venaient compléter le tableau !

Elle fut surprise et demanda ce qui se passait. Elle apprit que Charley, son mari, avait lu un article dans un magazine prétendant que les femmes qui travaillaient en dehors de la maison seraient plus romantiques si elles n'étaient pas si fatiguées de faire tous les travaux ménagers en plus de leur emploi à temps plein.

Le lendemain, elle s'empressa de raconter ce qui s'était passé à ses amies au travail.

« Et comment ça s'est terminé? » fut leur question.

« Eh bien! Le repas fut merveilleux. Charley a débarrassé la table, il a aidé les enfants à faire leurs devoirs, il a plié le linge et il a tout rangé. »

« Oui, mais après? » voulurent savoir ses amies.

« Ça n'a pas marché », dit-elle. « Charley était trop fatigué » !



Tiré de : « Bouillon de poulet pour l'âme du couple »



Centre de documentation



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

- * ***Le meilleur de soi*** : La partie la plus large, la plus lumineuse et la plus vivante de notre être est restée intacte et nous attend. Guy Corneau.
- * ***Le défi des relations*** : Comment résoudre nos transferts affectifs. Michelle Larivey.
- * ***L'Abondance dans la simplicité*** : Ce livre vous conduira à travers six principes spirituels : gratitude, simplicité, ordre, harmonie, beauté, à une manière de vivre plus heureuse, satisfaisante et épanouie. Sarah Ban Breathnach.
- * ***O miroirs dites-moi***. Un outil de réflexion visant à intégrer la notion de responsabilisation, afin de reconquérir le pouvoir sur sa vie et sa destinée en transformant ses réactions. Nicole Dumont.



Activités à venir



- * ***Journée internationale des femmes***, samedi 8 mars (voir au verso).
- * ***Les services de l'Éducation des adultes***, avec Michel Létourneau, mercredi 19 mars, à 13 h 00.
- * ***Le Yoga du rire***, avec Isabelle Galant, jeudi 27 mars, à 13 h 00.
- * ***Le droit pour tous***, avec Fanny Pilon, lundi 7 et 14 avril, à 13 h 00.
- * ***Gestion du stress et relaxation***, avec Louise Dufour, les mercredis 9, 16 et 23 avril, à 13 h 30.
- * ***Anti-gymnastique***, avec Suzanne Brazeau, en mai, 5 rencontres en soirée.
- * ***L'art thérapie***, avec Véronique Rioux, mardi 6 mai, de 10 h 00 à 16 h 00.
- * ***Danse exercice***, avec Claudette Asselin, au printemps, 8 rencontres.
- * ***Le Chaudron rapiécé***, avec Lyne Bourgoïn, au printemps.
- * ***Le vécu des familles au prise avec la maladie mentale***, avec Lina Leblanc, intervenante psychosociale, mercredi 28 mai, à 13 h 00.
- * ***Le courriel avec Hotmail***, avec Stella Paradis, date à déterminer, durée 3 h 00.

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.

Services offerts



Accueil et références

Aide individuelle

Informations diverses

Centre de documentation



Écoute téléphonique

Accompagnement

Groupes Antidote

Ateliers thématiques

Gratuits et confidentiels



Journée internationale des femmes

La pièce de théâtre « *Portraits de femmes* »

vous sera présentée

à la salle municipale de Biencourt

samedi le 8 mars 2008, à 19 h 30

P.S. : Les billets seront en vente au Centre des femmes du Ô Pays.

Tél. : 779-2316

Coût : 10 \$ par personne

Bienvenue à toutes et tous!



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

Colette Dulac

74 - A, rue Principale, Case Postale 159

Téléphone : 779-2316

Télécopieur : 779-3025

Lac-des-Aigles, QC. G0K 1V0

Appels à frais virés acceptés

Courriel : cfop@globetrotter.net