



Centre des femmes du Ô Pays

Bulletin d'information

Volume 2 Numéro 2

Sommaire

Journée nationale des Centres de femmes du Québec	2
Témoignage	3
Les Préjugés !!! Et si on essayait de comprendre	4
Test : <i>Et ton couple ça va?</i>	5
J'ai reçu des fleurs aujourd'hui	6
Mot de la stagiaire	7
Conférence de Blandine Soulmana	8
Dîner de Noël	8

Novembre 2008

Mots de femmes



7 octobre 2008 : Journée nationale des Centres de femmes du Québec

Mardi le 7 octobre avait lieu la Journée nationale des Centres de femmes du Québec. Le thème était « *La pauvreté des femmes, un enfer privé, une affaire publique* ». Depuis 2003, chaque 1er mardi d'octobre, les 101 Centres de femmes vous invitent à participer à des activités pour mieux les découvrir. En 2007, les Centres ont fait de la lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale leur priorité. Cette année, le Regroupement des Centres de femmes a publié un recueil de témoignages décrivant la pauvreté que subissent les femmes et comment on pourrait y mettre fin.

La pauvreté des femmes ne sera jamais trop décriée. Masquée par une soi-disant égalité des droits et un projet d'équité salariale, la situation économique des femmes se trouve dans les faits beaucoup plus inégale que le supposent les textes de loi. Les données relatives à la pauvreté des femmes sont éloquents :

- En 2005, 70 % des emplois à temps partiels étaient occupés par des femmes ;
- En 2006, bien qu'elles représentaient 46 % des employés en général, les femmes détenaient 70 % des emplois au salaire minimum;
- À l'heure actuelle, les femmes âgées et les mères monoparentales sont les femmes les plus touchées par le manque de mesures sociales (elles sont respectivement 28 % et 46 % sous le seuil de pauvreté).

Mais au-delà des chiffres et des statistiques, il y a une vie concrète et réelle qui se déroule au quotidien dans une logistique de survie digne d'une époque où le filet social n'était pas tissé. À travers la centaine de témoignages qu'ont émis les femmes fréquentant les Centres, nous avons lu d'abord un cri du cœur qui déplore cette situation, dont chacune souhaiterait sortir.

C'est un véritable casse-tête pour la survie quotidienne. Face au manque de moyens, des choix déchirants d'imposent dans les priorités du budget : les factures, le loyer ou l'épicerie d'abord ? Dans l'impossibilité de tout payer, les « sacrifices » sont nombreux et les besoins des femmes viennent souvent en fin de liste. Ces besoins resteront inassouvis comme tous les autres services qui assurent le bien-être et le bon fonctionnement du corps humain (optométriste, chiropraticien, dentiste, coiffeur, etc.).



Monsieur Irvin Pelletier, député du comté de Rimouski était au Centre des femmes du Ô Pays lors de la Journée nationale.

Il s'est engagé à être à l'écoute des organismes communautaires de son comté et à appuyer leurs revendications, ainsi que leurs projets de soutien pour les femmes dans la lutte à la pauvreté et l'exclusion des femmes et pour l'atteinte de la revendication « un revenu décent pour toutes de même que des services publics et des programmes sociaux universels ».

La pauvreté au féminin

*L*orsqu'on m'a téléphoné pour me demander si je voulais écrire quelques lignes sur la pauvreté chez les femmes en 2008, je pensais que ce serait facile, mais je me suis trompée. C'est très difficile, car j'ai les deux pieds là-dedans. On fouille dans des blessures profondes qui souvent sont enrobées avec un peu de haine, de rage, d'angoisse, mais on se rend compte combien nous, les femmes, on est fortes, d'où vient le « F » pour sexe sur notre permis de conduire. Je compare ce témoignage au film « Écrire pour exister ». Je vous remercie de cet honneur.

L'an passé, j'ai été obligée d'être opérée, donc plus de chômage, pas de bien-être social non plus. Alors, mes enfants et moi, avons dû vivre avec une pension alimentaire de \$350,00 / mois. Je peux vous dire que ce n'est pas avec cela que j'ai pris des REERs ou que j'ai été dans les pays chauds. À Noël 2006, je n'ai pas pu faire de cadeaux à mes enfants. Une chance que j'ai réveillé chez ma sœur, ça m'a changé les idées. Le mal intérieur que j'ai vécu ne s'explique pas. Mais je dois vous dire que mes valeurs ne sont plus les mêmes et qu'aujourd'hui encore, je dois continuer de travailler sur le lâcher-prise. Mes émissions de télé vont avec mon mode de vie. Je n'écoute pas « Les feux de l'amour », rarement les nouvelles, moi, c'est « Les filles de Caleb », « Séraphin », « Colombo » et « Monk ». Ces émissions sont positives pour moi surtout les deux premières, car j'étends mon linge dans la cuisine comme Émilie pour le faire sécher et je sauve de l'électricité « viande à chien ». Les deux autres séries se terminent toujours bien, car ils trouvent toujours le coupable comme nous qui devons trouver notre chemin. C'est positif.

À l'épicerie, une chance qu'il y a les spéciaux, les pâtes alimentaires et le steak pas d'os qu'on appelle le « baloné ». Je porte du linge usagé, j'ai toujours mon vieux butin. Je disais à mes enfants : « Je le porte tellement longtemps qu'il a le temps de revenir à la mode ». Pour réussir à penser positivement et à m'en sortir, j'ai brisé mon isolement en allant au Centre des femmes du Ô Pays assister aux ateliers, lire des bons livres qu'on nous offre gratuitement et par la même occasion, sortir de ma « victimite aiguë ». J'aime danser, mais l'argent me manque, alors j'écoute la radio et je danse seule dans ma maison. Ça change les idées et ça me relaxe.

J'ai toujours été une femme qui prie beaucoup et qui a une grande confiance en Dieu. C'est avec ma « gang » comme je les appelle que je m'en tire si bien aujourd'hui. J'ai été voir Monsieur le curé, car c'était la faute de la terre entière si je ne travaillais pas et il m'a dit qu'il me manquait peut-être un petit cours pour me trouver un emploi stable. Bonne claque dans la face ! Mais quand j'ai repensé à cela chez nous, il avait raison. Donc, j'ai tout remis dans les mains de ma « gang » d'en haut, je suis devenu cathéchète, j'allais aux soirées de prière et j'ai eu la chance de me trouver un emploi pour refaire mon chômage, ce qui va me permettre de retourner suivre un cours à l'automne pour travailler auprès des gens plus démunis et c'est ça dont je rêve. Le Bon Dieu place toujours les bonnes personnes sur notre chemin. Je lui donne mes mains et mes pieds pour qu'il m'amène où il a besoin de moi.

Souvenez-vous en terminant que dans la vie, trois choses sont gratuites : c'est la prière, le bénévolat et le Centre des femmes.

P.S : Malgré tout cela, je n'ai jamais regretté ma décision.

Les préjugés !!! Et si on essayait de comprendre

Les préjugés au quotidien, ils sont collés à nos pensées, parasitant nos émotions et nos sentiments. Il nous faut apprendre à les débusquer en ayant un esprit critique sur eux et un sens humoristique, à s'en débarrasser pour créer un lien basé sur des relations non-violentes authentiques et joyeuses.

Les préjugés c'est quoi ?

C'est un certain nombre d'idées reçues, d'opinions toutes faites, des idées non fondées qui nous guident ou plutôt nous égarent dans notre vie quotidienne et qui façonnent notre rapport aux autres et au monde. Ces préjugés portent d'autres noms : stéréotypes, clichés, discrimination; ils sont des phénomènes qui affectent les cultures et les sociétés, chacune disposant de mots et d'expressions propres pour les exprimer. Ce sont des croyances acquises sous influence (éducation, propagande) ou par conformisme (familial, social, national) sur soi, son groupe, des autres individus ou groupes s'appuyant sur des généralisations exagérées, des pensées réductrices, des jugements hâtifs, à l'emporte-pièce.

Les préjugés organisent les conduites et la communication entre les groupes sociaux : il peut s'agir de peuples et d'ethnies (les noirs, les arabes, les blancs...), de nationalités (les italiens, les français), de professions ou catégories socioprofessionnelles (les professeurs, les fonctionnaires), des classes ou de catégories sociales (les chômeurs, les pauvres, les toxicomanes, les riches), de groupes (les émigrés, les jeunes, les femmes) en relation avec l'orientation sexuelle (les homosexuels-les) et les bisexuels-les), de croyances religieuses (les catholiques, les musulmans, les juifs).

Inépuisable stock de prêt à penser et se comporter, les préjugés imprègnent nos relations, ils alimentent nos peurs, notre rejet de l'autre, de celui qui est différent, et son exclusion. Ils sont la cause de toutes les discriminations et le terreau sur lequel poussent toutes formes de violences sociales et dont profitent les systèmes politiques.

« Dépouiller » les pensées des préjugés

Il s'agit d'abord de débusquer les préjugés en aiguisant l'esprit critique qui sommeille en nous, tout en sachant que la tâche sera longue et ardue parce qu'elle remet en jeu l'affirmation de soi et la confiance en soi souvent bâties après de multiples efforts. C'est pourquoi on ne peut dissocier cette démarche personnelle de l'environnement social dans laquelle elle se matérialise. Pour combattre les préjugés, il faut donc aussi diminuer la pression sociale qui pèse sur les individus, les libérer de la peur et de l'insécurité et élargir leur champ d'action personnel et politique.

Enfin, prendre ses distances avec les préjugés suppose de pouvoir reconnaître « oui, j'ai des préjugés », en les traitant de façon humoristique. Après tout la bêtise est humaine, touche tout le monde, sans priori, ni distinction de classe, de sexe, d'origine ethnique, de religion....

« Beaucoup de gens croient qu'ils pensent alors qu'ils mettent seulement en ordre leurs préjugés ». Citation de William James.

Source : inspiré librement de l'encyclopédie Wikipédia

Et ton couple, ça va ?

Ce test est tiré de *La Gazette des filles* publié par le Conseil du statut de la femme. Nous vous invitons à encourager les jeunes filles et les jeunes femmes de votre entourage à y répondre.

La violence amoureuse n'est pas toujours facile à identifier.

Voici un test pour t'aider à voir les signaux d'alarme.

	Jamais	Parfois	Souvent
1. Je laisse mon chum décider de la façon dont je dois m'habiller ou me coiffer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Je renonce à mes activités préférées parce qu'il exige une entière disponibilité.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. J'évite de voir mes amies pour lui plaire.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Je n'ose pas exprimer des désirs, des besoins ou des opinions parce qu'il pourrait se fâcher.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Mon chum cherche à savoir ce que je fais, où je vais et avec qui je me trouve. Je dois lui cacher des choses pour éviter ses crises de jalousie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Quand mon chum se fâche, il m'insulte ou me rabaisse en public.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Je me sens coupable quand une crise survient : connaissant le caractère de mon chum, je devrais savoir comment prévenir sa mauvaise humeur.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Mon chum me donne le sentiment d'être ignorante et incompetente. On dirait que je perds confiance en moi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. J'ai peur de me trouver en tête à tête avec mon chum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. J'ai peur qu'il se venge quand je n'agis pas selon ses désirs.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Il lance des rumeurs sur moi pour nuire à ma réputation.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Il menace de se suicider si je pars.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Mon chum me fait mal en me bousculant, me giflant, me tirant les cheveux, me donnant des coups de poing ou de pied, etc.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Il m'impose des activités sexuelles qui vont à l'encontre de mes goûts et de mes valeurs.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Je voudrais rompre, mais j'ai trop peur de ce qu'il pourrait dire ou faire si je partais.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vous trouverez les réponses au bas de la page 6.



« J'ai reçu des fleurs aujourd'hui ! »



Ce n'était pas mon anniversaire ni un autre jour spécial.

Nous avons eu notre première dispute hier dans la nuit

et il m'a dit beaucoup de choses cruelles qui m'ont vraiment blessées.

Je sais qu'il est désolé et qu'il n'a pas voulu dire les choses qu'il a dites parce qu'il m'a envoyé des fleurs aujourd'hui.

J'AI REÇU DES FLEURS AUJOURD'HUI.

Ce n'était pas mon anniversaire ni un autre jour spécial.

Hier, dans la nuit, il m'a poussée contre un mur et a commencé à m'étrangler.

Ça ressemblait à un cauchemar, je ne pouvais croire que c'était réel.

Je me suis réveillée ce matin le corps douloureux et meurtri.

Je sais qu'il doit être désolé parce qu'il m'a envoyé des fleurs aujourd'hui.

J'AI REÇU DES FLEURS AUJOURD'HUI.

Et ce n'était pas la Fête des mères ni un autre jour spécial.

Hier, dans la nuit, il m'a de nouveau battue, c'était beaucoup plus violent que les autres fois.

Si je le quitte, que deviendrais-je ? Comment prendre soin de mes enfants ?

Et les problèmes financiers ? J'ai peur de lui mais je suis effrayée de partir.

Mais je sais qu'il doit être désolé parce qu'il m'a envoyé des fleurs aujourd'hui.

J'AI REÇU DES FLEURS AUJOURD'HUI.

Aujourd'hui, c'était un jour très spécial, c'était le jour de mes funérailles.

Hier dans la nuit, il m'a finalement tuée. Il m'a battue à mort.

Si seulement j'avais trouvé assez de courage pour le quitter,

Je n'aurais pas reçu de fleurs aujourd'hui ...!



Résultats de la page 5

- ◆ **JAMAIS** : si la majorité de tes réponses se situent dans la section jamais, c'est **bon signe**. Il semble que ton couple repose sur des relations saines. Histoire de vérifier si ton chum perçoit les choses de la même façon, tu pourrais lui demander de faire le test à son tour.
- ◆ **PARFOIS** : tes réponses tendent vers la section parfois ? **Attention !** Le contrôle exercé par ton chum est sans doute excessif. Il faut vite rétablir l'équilibre avant qu'il ne soit trop tard : tu risques de devenir le jouet de l'autre.
- ◆ **SOUVENT** : **tu as raison de t'inquiéter** si la section souvent domine. Il semble bien que la violence (psychologique et / ou physique et/ou sexuelle) se soit infiltrée dans ton couple. Peut-être cherches-tu à faire taire la petite voix qui crie « au secours » au fond de toi ? Tu as plutôt besoin de parler de ce que tu vis. Va trouver quelqu'un en qui tu as confiance, dans ton cercle d'amies, dans ta famille, à l'école, à la maison de jeunes, au CLSC ou dans un centre de femmes.

Source : *Gazette des filles*, sept.-oct. 2006, Conseil du statut de la femme



Bonjour à vous toutes !!!



Je suis présentement stagiaire en techniques de travail social au sein de l'équipe du Centre des femmes du Ô Pays. Je suis native de Squatec et j'ai décidé de revenir dans mon petit coin de pays pour mettre en pratique les connaissances que j'ai acquises durant mes d'études. J'ai choisi de faire mon stage au Centre des femmes du Ô Pays; je crois que les femmes ont toutes droit à l'égalité ! De plus, les activités qui y sont offertes ainsi que les services sont intéressants et vont me permettent d'approfondir davantage mes connaissances. Je suis très heureuse d'avoir été aussi bien accueillie par l'équipe et je me considère chanceuse d'avoir la chance d'évoluer dans ce milieu de stage.

Cependant, il y a un petit problème ! Les gens pensent que le Centre des femmes c'est pour les femmes d'un certain âge ou qu'elles sont violentées ! C'est FAUX !!! Il est aussi ouvert pour n'importe quelle femme, qu'elle vive ou non un problème. Vous êtes toutes invitées en tant que femmes pour les diverses activités et aussi pour le plaisir de venir discuter !

Depuis maintenant quelques semaines, je travaille sur un projet pour prévenir le phénomène de l'hypersexualisation des jeunes filles. Je présenterai un atelier sur le sujet le **12 novembre dès 13 h 00** au Centre des femmes du Ô Pays. L'hypersexualisation est un sujet tabou pour beaucoup de personnes, et qui malheureusement, prend de plus en plus d'ampleur. L'hypersexualisation est d'abord l'érotisation de l'image corporelle de la fille. L'influence du marché ainsi que la banalisation de la sexualité un peu partout, les télé-réalités, la mode qui est maintenant extrêmement sexy, les magazines, émissions télévisées, et plus encore, amènent nos jeunes filles à être hypersexuées et à vouloir plaire au standard que la société projette.

Mon travail permettra aux mamans d'aider leurs jeunes filles à se sentir mieux dans leur peau sans avoir peur de ne pas plaire aux autres. L'objectif visé est celui de connaître le phénomène grandissant de l'hypersexualisation ainsi que d'être capable de le prévenir!!! J'aimerais souhaiter la bienvenue à toutes ! Et n'oubliez pas, c'est pour TOUTES les femmes !!!



Cynthia Damboise
Stagiaire

Félicitations à Diane Roy,

originaire de Lac-des-Aigles, pour sa médaille d'argent pour la course du 5 000 mètres et sa médaille de bronze pour le 400 mètres aux Jeux paralympiques.

Conférence de Blandine Soulmana

S'estimer et se solidifier pour pouvoir se faire confiance : *ça s'apprend !*

3 décembre à 13 h 30

Madame Blandine Soulmana, auteure du roman autobiographique *La Biche*, installée au Québec depuis 6 ans, nous offrira une conférence, mercredi le 3 décembre à 13 h 30, au Centre des femmes du Ô Pays à Lac-des-Aigles.

« A partir du récit de ma vie déchirée par la violence conjugale et ayant vécu la résilience, je suis en mesure de développer ce thème relativement nouveau qu'on pourrait définir comme la capacité de rebondir dans l'adversité.

Mon témoignage de vie fera qu'on ne verra plus la vie de la même manière. Virtuose du positivisme, je démontre, hors de tout doute, qu'il est possible de tirer du positif à même du négatif et d'en extirper du bonheur. On peut apprendre à vaincre ses peurs et ses difficultés pour se libérer de son cocon tissé de défaites et de déceptions pour prendre son envol. J'en suis la preuve. »

Bienvenue à toutes ! Inscriptions en téléphonant au 418-779-2316



Dîner de Noël

du Centre des femmes du Ô Pays

12 décembre 2008 à 11h30

Lieu à déterminer



Buffet, échange de cadeaux, jeux et prix de présences.
Important de réserver votre place à l'avance, au 418 779-2316.



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 Bourgoin

Colette Dulac

Cynthia Damboise

74 - A, rue Principale, Case Postale 159 Lac-des-Aigles, (Québec) G0K 1V0

Téléphone : (418) 779-2316

Appels à frais virés acceptés

Télécopieur : (418) 779-3025

Courriel : cfop@globetrotter.net