

# Mots de femmes

*Le 8 mars, c'est la journée internationale des droits des femmes!*

Le 8 mars est une date importante, sinon LA date la plus importante du calendrier féministe. ET non, il n'est pas question d'une 2e St-Valentin, mais plutôt de célébrer le chemin parcouru par les femmes jusqu'à aujourd'hui et de saluer tout le travail accompli vers l'atteinte de l'égalité.

Les femmes et les jeunes filles aux quatre coins du globe continuent de TRANSFORMER la société en vue qu'elle soit égalitaire pour toutes. À force d'innovation et de persévérance, elles instaurent des changements dans notre société.

Le 8 mars est également l'occasion de rappeler la fragilité des acquis en matière de droits des femmes et de faire valoir l'importance de l'égalité. La journée internationale des droits des femmes permet aussi d'avoir des discussions et des réflexions sur tous les enjeux d'égalité auxquelles nous faisons face.

Cette année, en 2022, le thème était celui-ci « L'AVENIR EST FÉMINISTE ».

Notre avenir est féministe. Il est fait de la somme de nos combats, de nos batailles et de nos luttes. Parce que nous sommes fortes, déterminées et inébranlables, nous exigeons une société féministe qui incarne nos valeurs progressistes.

**L'AVENIR  
EST  
FÉMINISTE**

Collectif 8 mars | Journée internationale des droits des femmes 2022

Vous avez envie de faire une différence, de lutter avec nous et de faire partie d'un mouvement qui souhaite un changement sociétal, voici quelques pistes pour vous:

♀ N'ayez pas peur de saisir l'occasion de répondre à un commentaire sexiste. Une réponse « tac-o-tac » peut surprendre l'assaillant et lui enlever le goût de recommencer.

♀ Soyez ouverte et accueillante lorsqu'une femme vous fait part d'une situation oppressante, une agression vécue, une situation de violence ou toute autre difficulté. Il est primordial de croire la personne.

♀ Soyez bienveillante avec vos enfants, ne les forcez pas à faire des câlins s'ils ne veulent pas. Dès leur plus jeune âge, il est important d'expliquer ce qu'est le consentement aux enfants. Laissez libre cours à leur imagination, jouer avec les jouets qui leur plaisent sans contrainte de stéréotypes de genre (oui oui les petites filles peuvent avoir envie de jouer à la mécanique avec des petites autos. Les garçons peuvent vouloir des ongles de couleur avec du vernis et c'est OK! ).

♀ Dites non aux conditions de travail qui vous désavantagent et qui ne permettent pas d'avoir accès à la conciliation travail-famille. Vous pouvez aussi revendiquer l'équité salariale auprès de vos employeurs.

Voici pourquoi il est nécessaire d'agir pour un monde tissé de liberté, de solidarité, de sororité, de justice et d'égalité!



**Centre des Femmes du Ô Pays**

## Écoféminisme : à la croisée des luttes.

### Qu'est-ce que l'écoféminisme?

Si le terme n'est pas nouveau, il prend tout son sens aujourd'hui à l'heure où la défense des droits des femmes et la protection de la nature sont au cœur des préoccupations modernes. Vous l'aurez sans doute deviné, le mot écoféminisme est le résultat de la contraction entre « écologie » et « féminisme ». Ce mouvement à la fois social et politique se situe à la rencontre des luttes féministes et des revendications écologiques.



### Son origine

Le terme **écoféminisme** apparaît au début des années 1970. Il a été introduit une première fois par **Françoise d'Eaubonne**, autrice française et militante féministe. À travers son ouvrage publié en 1974 : *Le féminisme ou la mort*, elle dénonce l'organisation sexiste du monde et invite les femmes à se réapproprier leur pouvoir. Selon la théorie qu'elle propose, les femmes tout comme la nature sont victimes de la domination masculine. Ainsi, la destruction de la nature et l'oppression des femmes seraient reliées par un dénominateur commun : le patriarcat capitaliste.

L'apparition de ce concept se situe en plein cœur de la guerre froide, dans un contexte de menace d'un conflit nucléaire. Cette époque voit émerger de nombreux mouvements de lutte pour la protection de l'environnement, dont plusieurs sont portés par des femmes. Ce sont des mères, des paysannes, des femmes ordinaires, et aussi des militantes féministes. Elles craignent pour leur vie et celle de leur communauté. Elles dénoncent la pollution chimique, la menace nucléaire, la déforestation massive, etc.

### Le mouvement Chipko et Vandana Shiva

C'est dans ce contexte qu'est né le mouvement **Chipko**, qui signifie « mouvement de l'étreinte ». En 1973, un groupe de villageoises du nord de l'Inde se révoltent contre un projet de déforestation commerciale qui menace la forêt qui les soigne et les nourrit. En guise de protestation, elles décident d'occuper la forêt et se mettent à enlacer les arbres de leurs bras, afin d'éviter qu'ils soient abattus. Aux forestiers qui leur demandent de justifier leur opposition elles répondent : « nous sommes venues vous enseigner la foresterie » tout en expliquant ce que contient la forêt soit : le sol, l'eau et l'air pur. Grâce à leur mobilisation, les arbres sont épargnés et leur lutte inspire d'autres mouvements du genre.

L'activiste **Vandana Shiva** qui a rejoint leur mouvement et vécu avec elles dans les bois, a été marquée par cette expérience. Elle est d'ailleurs devenue leur porte-parole. Aujourd'hui, cette militante indienne

est sans doute la plus célèbre des écoféministes. Elle est connue pour son opposition aux multinationales (dont Monsanto), aux OGM et au brevetage des semences. Elle a d'ailleurs fondé une association qui lutte pour la sauvegarde de la biodiversité à travers un réseau de conservation et de distribution de semences paysannes. En plus d'être une militante écoféministe, Vandana Shiva est philosophe et doctorante en physique.

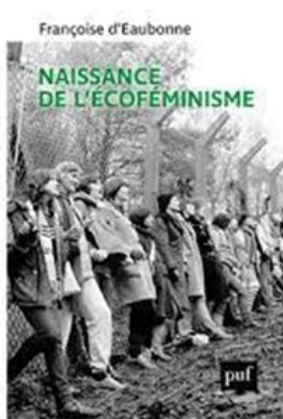
## L'écoféminisme aujourd'hui

En cette époque de bouleversements sociaux et environnementaux, les luttes écoféministes sont toujours pertinentes et nécessaires. Depuis ses débuts, le mouvement s'est diversifié et ses revendications sont plurielles. On y retrouve des étudiantes, des mères, des activistes, des paysannes, des femmes autochtones, etc. Certaines luttent pour l'accès à la terre et aux ressources naturelles, d'autres se mobilisent pour la protection des milieux naturels, ou encore pour exiger des actions pour contrer les changements climatiques. Bien qu'elles soient multiples, leurs luttes convergent. Pour elles : féminisme, environnement et justice sociale sont étroitement liés.

En bref, les écoféministes nous invitent à repenser le monde en se sortant de la logique de domination de la nature et des femmes. Elles réclament un monde plus juste. Un monde où le respect du vivant est au cœur des préoccupations. Un monde exempt d'exploitation et de domination. Un monde où les luttes environnementales sont prises au sérieux. Espérons que les luttes écoféministes continueront de faire bouger les choses et que leurs revendications trouvent écho. Avec la force du nombre, et l'espoir.

\*Rappelons que les femmes sont plus nombreuses que les hommes à se sentir concernées par les enjeux environnementaux. Elles sont aussi plus touchées par les conséquences des changements climatiques.

Ce sujet vous intéresse? Pour en savoir plus, voici des suggestions de livres que vous pouvez emprunter au Centre des femmes.



# La proche aidance : un don de soi



## C'est quoi être proche aidante ?

Toute personne qui apporte du soutien à un ou à plusieurs membres de son entourage qui présente une incapacité temporaire ou permanente de nature physique, psychologique, psychosociale ou autres, peu importe leur âge ou leur milieu de vie, avec qui elle partage un lien affectif, familial ou non.

## Pourquoi demander du soutien ou de l'aide?

La raison est simple : parce que vous êtes **importante** !! Le rôle de proche aidante est essentiel, mais nous savons qu'il peut être très exigeant. Accepter l'aide, ce n'est pas être faible, mais plutôt tout le contraire. C'est avoir envie de poursuivre ce rôle auprès de la personne qu'on aime, et ce, en préservant sa santé. Cela vous permettra de continuer à soutenir votre proche. Votre qualité de vie et celle de l'aidé sont primordiales. Osez demander du soutien, cela diminuera peut-être la lourdeur de la tâche.



## Ressources et outils :

Il existe une panoplie de guides et de ressources pour vous soutenir dans ce rôle exigeant.

- \* Documentaire (visuel)
- \* Balado ( audio)
- \* Accompagnement personnalisé
- \* Formations en ligne et présence
- \* Livres et revues ( prêt au Centre)
- \* Groupe d'entraide ( service du Centre des femmes)
- \* Ligne d'écoute : 1-855-852-7784
- \* CISSS ( services de répit )
- \* [www.lappui.org](http://www.lappui.org)
- \* Et encore plus...

\*\*\* Pour des informations en lien avec ces outils et ressources, appelez-nous au 779-2316.\*\*\*

## Des services tout près de chez vous, au Centre des femmes!!!

**Soutien individuel** accompagnement et écoute téléphonique pour soutenir la proche aidante dans son rôle.

**Groupe d'entraide:** échange et partage sur le vécu des proches aidantes afin de briser l'isolement et échanger des outils.

**Information, formation et ressourcement:** Activités visant à former et informer les proches aidantes sur des sujets qui les touchent.

**Prêt de livres et de documentation:** sur des sujets en lien avec les proches aidantes et la santé.

**Publication de "La bienveillante aidante":** bulletin d'information et de sensibilisation sur la réalité des proches aidantes.

\*\*\*Tous nos services sont gratuits, les frais de déplacement et de répit peuvent être remboursés.

## C'est quoi?

À travers les rencontres ( environ 1 au 6 semaines et/ou au besoin) du groupe d'entraide, les proches aidantes discutent ensemble de divers sujets en lien avec la proche aidance. Elles se donnent des trucs, s'encouragent, créent des liens entre elles et se sentent comprises. Ce groupe est ouvert à toutes et aucune rencontre n'est obligatoire.

## Le Centre des Femmes du Ô Pays, au cœur de la recherche féministe en intersectionnalité !!



Cet hiver, le Centre participe à une étude universitaire sur les organismes féministes du Bas-St-Laurent. Cette étude vise à documenter comment les groupes de femmes incluent les femmes marginalisées à la gestion interne, en particulier celles qui subissent plusieurs oppressions entrecroisées. Par exemple, les femmes racisées (noires, ou d'origine arabe, asiatique ou autochtone, etc.), les femmes immigrantes, celles issues de milieux pauvres, celles présentant un handicap ou des capacités mentales différentes, les personnes fluides dans le genre LGBTQIA+ ou encore les jeunes ou celles plus âgées, etc. Comment leur donner toute leur place dans les équipes de travailleuses, d'administratrices et de bénévoles ?

Cette recherche part d'une volonté, actuellement dans plusieurs groupes de femmes du Québec, de prêter attention aux dynamiques de pouvoir à l'intérieur du groupe, et de trouver des moyens pour les éviter. L'idée est que si on veut défendre la cause des femmes et mieux intervenir auprès d'elles pour leur redonner les moyens de reprendre du pouvoir sur leur vie, il faut aussi se soucier d'autres types d'oppressions que le sexisme, le patriarcat et la misogynie. Il faut simultanément lutter contre le racisme, le colonialisme, le classisme, l'hétérosexisme, le capacitisme (c'est-à-dire le mépris pour celles et ceux qui ont des capacités physiques et mentales différentes), l'âgisme (le mépris et la discrimination des personnes en fonction de leur âge), etc. C'est l'idée centrale du « féminisme intersectionnel », un féminisme conçu et porté à l'origine par des femmes afro-américaines, descendantes d'esclaves, au 19<sup>e</sup> et au 20<sup>e</sup> siècle. [En tant que femmes noires, elles avaient mis de l'avant les contradictions inhérentes des féministes blanches de la classe moyenne qui tout en dénonçant le patriarcat, employaient des femmes noires ou immigrantes pour accomplir les tâches domestiques.]

Au Bas-St-Laurent, plusieurs groupes de femmes ont révisé leur structure organisationnelle afin de la rendre moins autoritaire et hiérarchique. Plusieurs ont à cœur de mieux faire participer toutes les femmes à la gestion interne, dans un esprit de cogestion ou de gestion participative. D'autres ont revu leurs critères d'embauche pour inclure des femmes de divers milieux. Certains groupes ont retravaillé leurs échelles salariales ou leurs politiques de harcèlement.

**Le but de cette étude à laquelle contribue le CFOP est donc d'identifier les règles organisationnelles qui marchent et celles qui fonctionnent moins bien. Le Centre fait ainsi un pas de plus vers la gestion participative intersectionnelle !**

Cette recherche est menée par Margaux Ruellan, postdoctorante au Collectif Action Politique et Démocratie (UQAM-UdeM). La chercheuse utilise des méthodes féministes, comme l'observation participante (non-neutre) des réunions de travail, ou la validation des données par les participantes.

**Les prochaines étapes :** après le recueil de données (hiver et printemps 2022), et l'analyse (été et automne 2022), les résultats préliminaires seront présentés aux groupes participants, afin de les amender et de les concrétiser en actions (fin de l'automne 2022). Les résultats seront ensuite publiés au grand public en 2023.

L'organisme est fier de pouvoir poursuivre son travail et sa mission à travers une approche intersectionnelle. La participation de l'organisme à cette recherche est un aspect positif dans le cheminement du féministe intersectionnel.



# Portrait de femme

On vous présente le portrait d'une femme inspirante de notre milieu! Merci à Nicole Testa d'avoir accepté avec enthousiasme de répondre à nos questions. Voici son histoire...

## \* Qu'est-ce qui t'a amené à l'écriture pour enfants?

Je travaillais pour l'organisme Communication jeunesse comme donneuse de goût de lire dans les écoles. À force de côtoyer la littérature jeunesse et parce que j'aimais beaucoup écrire, je me suis lancée. Il s'est quand même passé plusieurs années avant que le rêve d'être publié se réalise.

## \* Être une femme auteure représente quoi pour toi?

Hum...voilà une question qui m'embête un peu. Le fait d'être une femme auteure, dans mon cas, n'influence pas mon style d'écriture ou ce que je partage avec les enfants. J'aimerais, comme autrice, que tous les enfants aient accès aux histoires parce qu'elles font du bien et rapprochent. Mais c'est un souhait non genré...autrice ou auteur on se rejoint.

## \* Comment t'impliques-tu dans ta communauté?

Je m'impliquais par le biais de mon travail à la bibliothèque de Ste-Blandine où je créais des liens avec les différents organismes de mon milieu : en permettant aux enfants de s'impliquer, en ouvrant la porte aux initiatives, entre autres. Maintenant que je suis à la retraite, je ne sais pas encore comment va s'orienter mon implication. Mais j'ai quelques idées : j'aimerais donner le goût aux adultes, parents, grands-parents et intervenants de **donner de la voix à la lecture!** Et offrir des histoires aux enfants avant de s'endormir. Une mamie Poppins

## \* De quoi es-tu le plus fière?

Hum... peut-être ma persévérance. Oui c'est ça. J'essaie de toujours rester près de mes rêves.

## \* Quels vœux (espoir/rêves) souhaiterais-tu pour 2022 aux femmes?

Ce que je souhaite aux femmes je le souhaite pour tous et toutes et pas juste en 2022 : Des petites bulles de paix pour faire sourire dans ce monde si intense!

## \* Qu'as-tu appris sur toi au fil des ans?

Que j'aime m'éclipser du monde trop bruyant, trop dur et retrouver le réconfort des histoires pour enfants.

\* **Quel défi as-tu relevé et pour lequel tu es fière?**

Je parle plutôt de rêves, de projets au lieu de défis. La fierté? Hum...je la traduis par une petite chaleur intérieure, c'est quelque chose de très discret. Mon rêve était d'écrire pour les enfants...ça été un long chemin. Quand je raconte des histoires aux enfants, il y a assurément beaucoup de chaleur...cela se voit dans mon sourire.

\* **Quels sont tes projets futurs?**

Écrire, sensibiliser les adultes, parents, grands-parents, intervenants aux bienfaits de la lecture à voix haute (peu importe l'âge des enfants) je me répète mais c'est un rêve très présent... un vaste projet en vue! Si vous avez des idées...

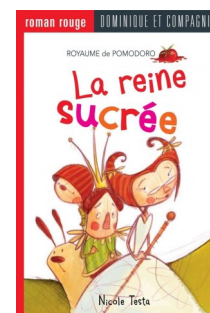
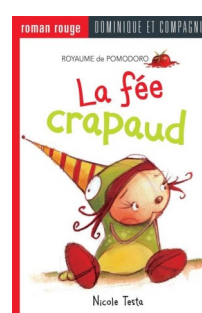
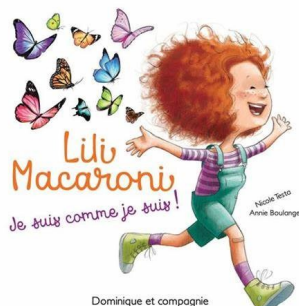
\* **En tant que femme, quelles sont les valeurs qui te tiennent plus à cœur?**

La bienveillance... j'aimerais qu'on l'enseigne à l'école. Bien veiller les uns sur les autres.

\* **Qu'est-ce que le Centre des femmes pour toi?**

Ça doit être chouette d'avoir près de chez soi un endroit où on est accueilli à bras ouverts. C'est ça pour moi le Centre des femmes un lieu d'accueil et d'accompagnement. Je vois tout ce que le centre offre et je trouve chanceuses les femmes qui habitent tout près.

Nicole Testa





## Programmation NOMADE

Dans le dernier journal, je me présentais puisque je venais de me joindre à l'équipe des travailleuses du Centre comme agente de développement communautaire. J'ai pris les premières semaines pour me familiariser avec les outils mis à ma disposition, prendre connaissance du fonctionnement de l'organisme, participer aux activités du Centre....

Je vois le Centre des femmes comme une étoile dans une constellation...c'est-à-dire qu'il fait partie d'un ensemble de services communautaires ou non, qui ont l'intérêt des femmes et de la communauté à cœur. Il est relié avec une multitude d'autres organismes qui sont partenaires des Centres de femmes du Québec.

Le Centre regroupe 10 villages: Squatec, Biencourt, Lac-des-Aigles, St-Guy, Ste-Blandine/Mont-Lebel, St-Marcellin, St-Narcisse, Trinité-des-Monts et Esprit-Saint. Les 5 derniers sont du secteur Est. Mon travail est justement de faire un lien avec le Centre et les femmes de ces municipalités. Un beau projet innovateur que l'on a joyeusement appelé « Nomade ».

Celles d'entre vous qui sont déjà venues au Centre, pour consulter, échanger, se ressourcer, être accompagnée, s'amuser, apprendre, se découvrir, s'informer et j'en passe, connaissent bien sa mission qui est d'offrir un milieu de vie et un lieu sécuritaire pour les femmes.

La territoire est immense. Nous l'avons parcouru pour aller rencontrer les instances municipales des villages éloignés du point de service de l'organisme. Nous avons eu le plaisir de rencontrer des personnes très motivées qui travaillent à entretenir le dynamisme des villages avec des projets qui les animent. Chaque municipalité a sa couleur. Nous avons recueilli des noms de personnes clés ou pivots pour nous guider dans notre projet qui est d'aller vous rencontrer, dans votre environnement.

Vous avez sans doute pris connaissance de la programmation hiver/printemps 2022 du Centre. Intéressante n'est-ce pas! Lors de mes visites, j'ai appris que malgré l'intérêt que les femmes ont pour nos activités, plusieurs ne peuvent se déplacer aussi loin pour y participer. Nous avons donc déjà prévu quelques ateliers dans votre municipalité. Je vous les présente :





- ◆ Des lectures féministes à St-Narcisse, où l'on pourra échanger sur un livre qui vous a inspiré en tant que femme ou simplement pour discuter « féministes » autour d'une boisson chaude.
- Un atelier sur les huiles essentielles à Ste-Blandine et à Esprit-Saint; ce qui est « essentiel » de savoir sur le sujet avec quelques recettes et surprises.
- ◆ Un atelier sur la ménopause avec une naturopathe qui pourra répondre à vos questions, à Trinité-des-Monts.
- ◆ À St-Marcellin, une herboriste reconnue, Chantal Dufour de Viv-Herbes, qui cultive elle-même ses plantes médicinales depuis plus d'une vingtaine d'années, viendra nous enseigner comment débiter notre propre jardin de plantes médicinales.
- ◆ Une activité d'exploration à la méditation avec Laetitia Toanen sera offerte dans chacune de ces municipalités.



Bien sûr ces activités sont ouvertes à toutes les femmes du territoire!

Comme je disais précédemment, chaque village a sa couleur. C'est pourquoi je propose de VOUS rencontrer lors d'un café-causerie pour entendre vos propositions d'ateliers et de sujets que vous aimeriez aborder et explorer. Si vous avez des passions à partager, des talents à faire connaître, des idées à concrétiser... Osez nous en parler!

Nos projets ont été retardés à cause de la situation pandémique, mais tout change très vite! Notre programmation NOMADE est maintenant publiée. Surveillez nos publicités pour le lieu et les dates, ou visitez notre page Facebook: Centre des femmes du Ô Pays. Elles paraîtront également dans vos publicités locales.

N'hésitez pas à communiquer avec nous pour toutes questions ou besoin d'information. De plus, le Centre des femmes est aussi un lieu pour obtenir du soutien pour des passages de la vie plus difficiles si vous souhaitez être accompagnée.

Des frais de déplacement, de covoiturage, de gardienne ou autres peuvent être remis afin de favoriser la participation de toutes les femmes, quelle que soit sa situation. N'hésitez pas à demander aux travailleuses si vous avez besoin.

Au plaisir et à bientôt,  
Suzanne Aylwin  
Agente de développement du  
Centre des femmes du Ô Pays

Programmation Nomade printemps 2022 du Centre des femmes du Ô Pays Site internet : www.cfopays.org Courriel : cfop@telus.net Téléphone : 418-779-2316	
<b>Café-causerie: Capteur de vos intérêts</b> Trinité-des-Monts: mardi 15 mars à 13h. Bibliothèque St-Marcellin: mercredi 16 mars à 13h. Salle du conseil municipal Esprit-Saint: jeudi 24 mars à 13h. Local de l'Âge D'Or Ste-Blandine: mercredi 30 mars à 13h. Petite salle du centre communautaire St-Narcisse: jeudi 31 mars à 13h. Centre multifonctionnel	
<b>Exploration en méditation avec Laetitia Toanen</b> Trinité-des-Monts Mercredi 27 avril à 13h30 Au centre des loisirs	<b>Ateliers spécifiques</b> Trinité-des-Monts: 23 mars à 18h30 La ménopause à la bibliothèque St-Narcisse Lectures féministes: jeudi 24 mars et 28 avril à 19h à la bibliothèque Lectures Jeunesse: samedi 2 avril et 28 mai à 10h à la bibliothèque
St-Marcellin Mardi 10 mai à 13h30 Salle du conseil municipal	St-Marcellin: 7 avril de 13h à 15h Mon jardin de plantes Médicinales Salle du conseil municipal
St-Narcisse Mercredi 18 mai à 13h30 Centre multifonctionnel	Ste-Blandine: 6 avril à 13h Les Huiles essentielles Petite salle communautaire
Esprit-Saint Jeudi 26 mai à 13h30 Salle derrière l'Église	Esprit-Saint: 4 mai à 13h Les Huiles essentielles Local de l'Âge d'Or
Ste-Blandine Mercredi 1 <sup>er</sup> juin à 13h30 Local La Ruche d'Art	

## Services offerts :

- ∞ Accueil/références
- ∞ Aide et soutien individuel
- ∞ Informations diverses
- ∞ Centre documentation, bibliothèque féministe et prêt de tablettes
- ∞ Écoute téléphonique
- ∞ Accompagnement
- ∞ Groupe d'entraide pour les proches aidantes (Ce groupe est ouvert à toutes)
- ∞ Ateliers thématiques et actions collectives



**Il est possible d'organiser une halte-garderie dans notre local adapté pour vos petits ainsi que du covoiturage.**



### Conseil d'administration

Julie Ouellet, Lac-des-Aigles  
Marielle St-Pierre, Biencourt  
Nadia Lavoie, Trinité-des-Mont  
Nathalie Mailloux, Esprit-Saint  
Noëlla Caron, Lac-des-Aigles

### Équipe de travail

Cynthia Damboise  
Sabrina Ouellet  
Martine Poirier  
Suzanne Aylwin



74 A, rue Principale

Case postale 159

Lac-des-Aigles, Québec

G0K 1V0

Tél: 418 779-2316

Fax: 418 779-3025

[cfop@telus.net](mailto:cfop@telus.net)

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

Soyez à l'affût de nos publicités, nous sommes présentes dans **TOUTES** les municipalités du territoire cet hiver-printemps avec la nouvelle programmation NOMADE! N'hésitez pas à vous informer!

**Les appels à frais virés  
sont acceptés.**

