Centre des Femmes du Ô Pays

MOTS DE FEMMES
ÉDITION
AUTOMNE 2025

MARCHE MONDIALE DES FEMMES : 18 OCTOBRE 2025

Le **18 octobre 2025**, une vague de solidarité et d'espoir s'élèvera dans le monde entier, et Québec ne fera pas exception. Cet événement international puissant est l'occasion pour revendiquer l'égalité, la justice sociale et les droits des femmes.

La Marche Mondiale des Femmes est un moment fort pour rappeler que la lutte pour les droits des femmes est loin d'être terminée. C'est une occasion de se rassembler, de se mobiliser et de se faire entendre, qu'importe notre origine, notre âge ou notre parcours. Il est crucial de prendre part à cette marche, car chaque pas fait ensemble est une voix qui s'élève contre les injustices que subissent encore des millions de femmes à travers le monde.



POURQUOI PARTICIPER ?

- Pour l'égalité de genre : La Marche Mondiale des Femmes est un appel à une véritable égalité entre les sexes dans tous les domaines de la vie : dans le travail, la politique, l'éducation et plus encore.
- Pour la justice sociale : C'est l'occasion de soutenir les luttes pour la justice, la paix, et la dignité humaine partout sur la planète.
- Pour se faire entendre : Ensemble, nous pouvons envoyer un message fort aux gouvernements, aux entreprises et à la société civile pour qu'ils agissent concrètement en faveur des droits des femmes.

Que vous soyez jeune ou moins jeune, étudiant·e, travailleur·se ou retraité·e, citoyen·ne engagé·e ou simplement solidaires, votre participation compte. Chaque pas est une manière de dire non aux violences faites aux femmes, non à l'inégalité salariale, non à la discrimination et oui à un monde plus juste et équitable pour tou·te·s.

Venez marcher avec nous. Parce que la marche, c'est l'action. L'action, c'est l'espoir. Et l'espoir, c'est le changement.

Rejoignez-nous pour cette journée de mobilisation et de solidarité. Ensemble, changeons le monde, un pas à la fois.

Voici les 3 grandes orientations de la Marche mondiale des femmes 2025

Dénoncer le continuum de la violence envers les filles et les femmes

- Nous nous mobilisons contre toutes les formes de violence sexiste générées par le système patriarcal dont la forme ultime est le féminicide;
- Nous nous mobilisons contre les discriminations qui font violence aux femmes à la croisée des systèmes d'oppressions;
- Nous nous mobilisons contre l'industrie de la guerre et de l'armement en complicité avec les gouvernements qui amplifient les violences envers les femmes;

Dénoncer la pauvreté qui représente une violence systémique

- Nous nous mobilisons contre l'appauvrissement généré par la division sexuelle et genrée du travail de même que par la non-reconnaissance du travail invisible, ici comme ailleurs;
- Nous nous mobilisons contre tous les préjugés qui portent atteinte à la dignité des filles, des femmes et de toute personne;
- Nous nous mobilisons contre les choix politiques qui nuisent à la redistribution de la richesse et qui promeuvent la privatisation des services publics;

Dénoncer le capitalisme responsable de la crise climatique et de l'effondrement de la biodiversité au détriment de la santé et de la vie des populations et celles des prochaines générations;

- Nous nous mobilisons contre le pouvoir des entreprises transnationales et nationales et leurs impacts négatifs sur le quotidien des femmes, sur la démocratie et l'environnement;
- Nous nous mobilisons contre les choix d'actions gouvernementales pour la défense de la biodiversité et du climat en connivence avec les intérêts des entreprises au détriment du bien commun dont la privatisation des ressources naturelles;

Pour plus d'infos, contactez nous au Centre.

MARCHE MONDIALE DES FEMMES 2025



EN 2025, NOUS MARCHONS POUR



LE DROIT DES FILLES ET DES FEMMES DE VIVRE EN PAIX ET EN SÉCURITÉ.

LE DROIT DES FILLES ET DES FEMMES DE POUVOIR FAIRE LEURS PROPRES CHOIX LIBRES ET ÉCLAIRÉS ET QUE CEUX-CI SOIENT RESPECTÉS.

LE DROIT À UN REVENU DÉCENT GARANTISSANT UNE AUTONOMIE ÉCONOMIQUE AUX FEMMES POUR VIVRE DANS LA DIGNITÉ.

LE DROIT À UN ACCÈS GRATUIT ET UNIVERSEL À DES SERVICES PUBLICS DE QUALITÉ, NOTAMMENT EN SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX, EN ÉDUCATION, ETC.

LE DROIT DE VIVRE DANS UN ENVIRONNEMENT SAIN ET RESPECTUEUX DES HUMAINS, DES COMMUNAUTÉS ET DE LA BIODIVERSITÉ.

NOUS MARCHONS POUR UNE SOCIÉTÉ BASÉE SUR LES VALEURS FÉMINISTES QUI PLACE L'ÉCONOMIE AU SERVICE DU VIVANT.

S'ACCEPTER, C'EST SE LIBÉRER



Dans un monde où les standards de beauté, de réussite et de comportement sont souvent imposés de l'extérieur, s'accepter telle que l'on est devient un véritable acte de résistance. L'acceptation de soi ne signifie pas renoncer à s'améliorer ou à évoluer. **Cela veut dire apprendre à s'aimer ici et maintenant, avec ses forces, ses limites, ses blessures et sa lumière.**

Chaque femme porte en elle une histoire unique, marquée par des épreuves, des combats, des renaissances. Trop souvent, nous sommes les premières à nous juger sévèrement : notre apparence, notre corps, notre façon d'être ou même notre parcours de vie. Ces jugements, souvent intériorisés depuis longtemps, nous empêchent de reconnaître notre propre valeur.

L'acceptation de soi commence par un regard plus doux envers soi-même. Par une écoute sincère de nos besoins, de nos émotions, de notre rythme. Elle se nourrit aussi de la solidarité entre femmes, de la bienveillance que l'on peut se témoigner collectivement. Car lorsqu'une femme s'accepte, elle inspire les autres à faire de même.

Au Centre des Femmes du Ô Pays, nous croyons que chaque femme mérite de se sentir digne, entendue, aimée – d'abord par elle-même. Nos ateliers, nos groupes de soutien, notre milieu de vie et nos actions sont pensés pour nourrir cette confiance, pour rappeler que vous êtes déjà assez, juste comme vous êtes.

ENSEMBLE, NOUS POUVONS CRÉER UN ESPACE OÙ CHACUNE A LE DROIT D'ÊTRE PLEINEMENT ELLE-MÊME, SANS MASQUE NI HONTE.



PORTRAIT DE FEMME

CATHERINE PARENT

- JE M'APPELLE CATHERINE PARENT, J'AI 31 ANS, J'HABITE RIMOUSKI DEPUIS PRESQUE CINQ ANS MAINTENANT ET VOICI COMMENT J'EN SUIS VENUE À CO-FONDER UNE DES PREMIÈRES COOPÉRATIVES DE CONSTRUCTION AU QUÉBEC

Quand je pense à l'enfant que j'étais, je me souviens que j'avais beaucoup d'imagination. J'observais beaucoup et je n'acceptais pas facilement les interdits. On m'a élevé sans me cacher la vérité, de manière à ce que je devienne une personne intègre, ouverte d'esprit et autonome. Ayant grandi à Chicoutimi, j'ai vite ressenti le besoin de partir loin découvrir d'autres lieux, d'autres manières de vivre, ailleurs. Rien que je connaissais à ce moment-là ne me passionnait au point de me permettre de me projeter dans l'avenir, j'étais donc simplement portée par la curiosité et l'envie un peu romantique de goûter la liberté totale. En 2012, le mouvement étudiant pour bloquer la hausse des frais de scolarité a débouché en grève générale illimitée. J'ai participé à mes premières grandes manifestations et mon intérêt pour les mouvements sociaux et l'art politique s'est aiguisé. Comme plusieurs de ma génération, j'ai vécu cette marée rouge comme un exemple concret de ce qui est possible de faire à plusieurs et comme un soulèvement qui serait marquant pour la suite.



Après un double DEC en Arts et lettres et Arts plastiques, je suis partie. J'ai pratiquement enchaîné trois visas qui m'ont permis de voyager, d'étudier et de travailler à l'étranger. J'ai appris l'anglais et l'espagnol, j'ai côtoyé l'italien et l'allemand. J'ai connu des personnes extraordinaires, j'ai dansé, j'ai fait de la photo et j'ai écris. À mon retour au Québec, je me suis installée à Montréal et c'est en 2017 que j'ai entamé un BAC en communications, dans un programme appelé Stratégies de production médiatiques et culturelles. Entre temps, tout un groupe d'ami·e·s du Saguenay avait migré vers la grande ville et nous nous nous sommes politisés ensemble et avec de nouvelles personnes venues d'un peu partout, nous avons passé des soirées à refaire le monde et à rêver inconsciemment que cet élan du printemps érable pourrait de nouveau surgir, ou du moins, porter fruit.

Mon premier stage m'a amené à Rimouski, au cinéma et centre de production Paraloeil. J'ai découvert une communauté et habité une colocation dans le même quartier où j'achèterais ma première maison deux ans plus tard. Certain·e·s de mes colocs de l'époque sont devenu·e·s des ami·e·s très cher·ère·s, mon ancrage ici à Rimouski. C'est juste avant mon départ de Montréal pour un deuxième été dans le Bas-Saint-Laurent, au printemps 2020, que tout a basculé. La pandémie a été une pause forcée, un moment pour se poser des questions sur ce qui est essentiel, et dans mon cas, sur comment me mettre en action. C'est durant mes années passées à Montréal que j'ai commencé à vraiment mesurer l'envers du système économique, capitaliste, colonial et patriarcal duquel je profitais depuis plus de 25 ans. J'ai aussi capté l'ampleur de la crise environnementale à laquelle l'humanité fait face et à entrevoir les enjeux sociaux qui en découleront.

PORTRAIT DE FEMME (SUITE)

Alors que j'étais à Saint-Germain-de-Kamouraska – sur le chômage à faire de la cueillette dans un des plus beaux endroits du monde au lieu de réaliser mon dernier stage au sein de l'équipe de production du Cirque la Pointe Sèche comme prévu – j'ai rencontré Nathan. Je ne pouvais pas me douter que cette rencontre allait tout changer. Il travaillait pour Bâtis'Art à l'époque, un entrepreneur spécialisé en toitures de tôle patrimoniale. On aimait aller se balader et s'émerveiller devant les vieilles maisons, commenter le paysage bâti. J'ai trouvé en Nathan une personne idéaliste qui partageait mes valeurs de gauche et mon désir d'agir concrètement et localement. Il réfléchissait déjà à une forme de projet social en lien avec la construction qui aiderait les gens à accéder à la propriété.

Devant un futur incertain, nous avions la conviction qu'il était temps de s'approprier collectivement des moyens de production pour se loger adéquatement. Je cherchais une direction et je me suis sentie vraiment interpellée par la perspective de monter un projet ayant le potentiel de rassembler et de mettre en réseau des personnes habiles de leurs mains et capables de s'entraider. Je gardais un souvenir très puissant du collectif d'artistes que j'avais côtoyé à Berlin ; Ram Schakl récupérait des objets et des matériaux pour construire des décors pour la fête, créer des espaces ludiques et créatifs, des lampes, des cabanes, du rêve… C'est un peu ce qui m'avait amené vers le Cirque à la base; cet amour pour l'énergie qui se dégage d'un groupe d'ami·e·s qui fabriquent et créent ensemble.



De retour à Rimouski à l'automne, nous avons commencé à concevoir et à écrire le projet avec l'aide de SISMIC. Nous avons découvert les principes de base de l'économie sociale et dès février 2021, les papiers de constitution de La Couverte, COOP DE SOLIDARITÉ étaient signés. Notre mission serait la démocratisation de la construction! Nous avions trois grands axes en tête pour guider le développement de nos activités : la communauté, le patrimoine bâti et l'écologie. Nous rêvions déjà d'éducation populaire, d'autonomie collective et d'un lieu pour accueillir tout ce beau monde qui commençait à se greffer au projet. Nous voulions faire de la rénovation résidentielle, peut-être même de l'éco-construction, mais à l'intérieur d'une structure horizontale, démocratique, inclusive. Nous avions envie d'incarner un modèle aux antipodes des stéréotypes de la construction. Avec une forme juridique à but non lucratif et des valeurs comme la transparence et l'équité, nous espérions gagner la confiance de nos futur·e·s membres utilisateurs, mais aussi monter une équipe où les personnes qui ne s'identifient pas en tant qu'homme cisgenre se sentiraient à l'aise et respectées.

En réalisant la pré-étude de marché, nous avons compris que les femmes seules ou mères d'une famille monoparentale sont particulièrement vulnérables face au secteur de la construction, au point de parfois rester prises dans des relations dommageables pour elles dans le but d'avoir de l'aide avec l'entretien de leur maison, par nécessité de continuer à avoir un toit sur la tête et un endroit confortable pour leur famille. Nous avons fait le pari de parvenir à rendre nos services de rénovation plus accessibles et conviviaux. Même si notre modèle d'affaires a connu de nombreux changements au cours des dernières années, la tarification sociale – prix déterminé en fonction du revenu annuel et de la taille du ménage – est demeurée. Depuis le démarrage de l'entreprise, j'ai travaillé à la recherche de financement, mais également à la gestion administrative, aux communications et à la coordination des activités opérationnelles et associatives de La Couverte. J'ai appris mon emploi à force d'intuition, d'essais et d'erreurs, de résolution de problèmes, d'expériences concrètes et de rencontres.

PORTRAIT DE FEMME (SUITE)

J'ai vu ce projet rayonner au Québec et même à l'international. Plus important encore, notre cercle d'ami·e·s-collègues a grandi, porté par l'engagement et la forte implication de ses membres. Je suis fière du travail réalisé et des défis relevés par toutes les personnes qui ont contribué à l'avancement de la coop. Je suis très excitée pour la suite, puisque nous sommes en train d'acquérir une grange patrimoniale à Saint-Anaclet-de-Lessard. Ce sera notre quartier général, où continuer à développer nos activités en impliquant - je le souhaite - l'ensemble des membres, mais également une occasion d'explorer les possibles à notre portée en lien avec l'éducation populaire, le réemploi et l'économie circulaire. Somme toute, je crois que ce projet que j'ai porté me porte à son tour et me permet - à mon échelle - de contribuer à l'ébauche d'une voie alternative et solidaire, où les décisions se prennent à plusieurs et où notre interdépendance avec le territoire et notre communauté prime sur l'accumulation de profits individuels.

-Catherine parent

La Couverte, c'est un organisme sans but lucratif où des gens travaillent ensemble pour rendre la construction et la rénovation plus accessibles à tous. Depuis juillet 2021, La Couverte réalise des contrats de rénovation résidentielle à l'intérieur d'un rayon de 75km autour de Rimouski. Beaucoup de ses clients sont d'abord des membres de la coopérative, mais les services sont ouverts à tout le monde.Certaines personnes qui ont moins de moyens peuvent profiter de tarifs réduits. Les aînés qui ont de petits travaux à faire peuvent aussi bénéficier du tarif le plus bas, sans avoir besoin de devenir membres.

La Couverte
Construction Communautaire

NEW!

NOUVEAU COMITÉ

ÉDUCATION POPULAIRE ET MOBILISATION

Avec tout ce qui se passe sur la scène politique actuellement, il y a lieu de s'inquiéter pour nos droits. Ces droits concernent les femmes directement, mais aussi tout l'éventail de nos droits humains.
Oui, le féminisme lutte pour l'égalité entre les sexes, mais il englobe également l'ensemble des inégalités sociales. Celles-ci n'ont pas lieu d'être : elles reposent sur des injustices systémiques et engendrent vulnérabilité, exclusion et souffrance.

L'un des grands atouts du féminisme réside dans son espoir profond en un monde meilleur. Cet espoir, loin d'être un simple idéal, constitue une force de résistance naturelle face au patriarcat. Depuis des millénaires, ce dernier s'accroche farouchement à ses privilèges, prêt à les défendre coûte que coûte. Mais cette défense acharnée mène inévitablement à des conséquences destructrices : guerres, famines, domination, et une dévastation à la fois culturelle et environnementale.

Pourtant, l'histoire des femmes est jalonnée de victoires majeures, tant sur les scènes municipales que nationales et internationales. Partout dans le monde, les récits abondent pour témoigner des luttes et des triomphes de groupes de femmes cis et trans. Que nous enseignent ces histoires ? Elles nous rappellent que l'union fait la force.

Alors, pourquoi rejoindre un comité d'éducation populaire et de mobilisation ? Pour s'informer, comprendre, s'unir et défendre nos droits. Que les luttes se mènent dans nos quartiers, nos régions, notre province, notre pays ou à l'échelle mondiale, elles sont toutes légitimes et cruciales. Elles nous unissent, nous renforcent et insufflent un sens profond et un espoir à chacune de nos actions.

UNIES, INFORMÉES ET SOLIDAIRES, NOUS AVONS LE POUVOIR DE FAIRE ENTENDRE NOS VOIX !

ÇA T'INTÉRESSE ?
cfop@cfopays.org
Facebook
418-779-2316
Site web



NOUVEAU SITE WEB

NOUVELLE IDENTITÉ VISUELLE

Une nouvelle image pour mieux nous représenter

Le Centre des Femmes du Ô Pays est fier de dévoiler sa nouvelle identité visuelle. Nouveau logo, nouvelles couleurs, nouveau site web — une transformation qui reflète notre évolution et notre engagement renouvelé envers les femmes de notre communauté.

Nous vous invitons à découvrir ce renouveau sur notre site internet, que ce soit par l'entremise du code QR plus haut ou simplement en allant visiter le www.cfopays.org

Centre des
Femmes
du Ô Pays