

Les femmes prennent la parole

VOL. 3 NO 1 mai 2013

Femmes illustres

Femmes
d'ici et d'ailleurs



Dossier

Création &
expression



Sur le vif

Vie pratique



Maison pour femmes
immigrantes

Les femmes prennent la parole

Sommaire

Comité éditorial:

Nahid Ghafoor
Lisette van Lier

Révision linguistique:

Gabriel Laverdière

Collaboratrices et collaborateurs:

Anna Sokol
Guitté Hartog
Hélène Charron
Jordan Comtois
Kotoé Yauchi
Moscha Yannissi
Olga Garcia
Samia Belkhir
Tayle

Graphiste:

Steve Levasseur
www.graphiquesolution.com

Impression:

Yves Tremblay l'imprimeur



Pour la page couverture, nous avons sélectionné les photos des **Femmes illustres** apparues dans les numéros précédents de la revue **Les femmes prennent la parole**.

- 3** Éditorial

- 4** Femmes illustres
Clara Zetkin

- 8** Sur le vif
Témoignages:
 - Une aventure incroyable en cadeau
 - Un cheminement réussi

- 14** Femmes d'ici et d'ailleurs
Des actions menées par les femmes après les désastres au Japon

- 17** Dossier
Réfléchir pour agir

- 23** Création et expression
Je me choisis

- 24** Vie pratique
 - En route vers une meilleur vie
 - Violence et art-thérapie
 - **Recettes:**
 - Doigts de la mariée
 - Gâteau au maïs
 - Blinis de maïs

ÉDITORIAL

Nahid Ghafoor

C'est avec un grand plaisir qu'après une longue absence, nous vous livrons le 9^e numéro de la revue *Les femmes prennent la parole*. Avant tout, nous tenons à remercier nos collaboratrices et nos collaborateurs pour leur engagement et leur solidarité.

Dès sa première parution, la revue *Les femmes prennent la parole* a été conçue pour offrir aux femmes un lieu de partage des connaissances et des expériences. Nous souhaitons continuer de fournir un espace pour accueillir des réflexions et des discussions sur les enjeux actuels qui touchent particulièrement la vie des femmes, et ce, à partir de leur point de vue.

Espérons que ce numéro inaugure une publication future plus régulière, en version papier ou électronique.

Dans la section *Femmes illustres* du présent numéro, nous vous présentons Clara Zetkin, l'une des figures de la lutte pour les droits des femmes, militante socialiste allemande qui a consacré sa vie à se battre contre toutes les inégalités sociales.

La section *Sur le vif* est constituée de deux témoignages. Le premier présente le cheminement d'une femme victime de violence conjugale et le deuxième est le partage d'une aventure.

L'article « Des actions menées par les femmes après les désastres au Japon », dans la rubrique *Femmes d'ici et d'ailleurs*, parle de l'implication des groupes de femmes après la catastrophe du 11 mars 2011. L'auteure souligne comment cet événement a dévoilé les inégalités qui existent entre les femmes et les hommes et comment, pour certains groupes sociaux, une telle situation risque d'aggraver les inégalités.

Dans la section *Dossier* paraît une synthèse de réflexions portées sur certains enjeux importants pour les femmes tels que l'impact négatif de la privatisation et de la tarification des services publics, la remise en question du droit des femmes à l'avortement et la réalité des femmes en situation de pauvreté.

La section *Création et expression* est consacrée à un poème choisi par une femme survivante de la violence conjugale.

Enfin, dans la section *Vie pratique*, vous trouverez les articles « Violence et art-thérapie », « En route vers une meilleure vie » et des recettes succulentes.

Écrivez-nous :

Afin d'améliorer la revue, vos réflexions, vos témoignages, vos commentaires, vos critiques et vos suggestions nous intéressent sincèrement.

Comité éditorial

Case postale : 9846

Québec (Québec) G1V 4C3

Courriel : mhfiq@bellnet.ca

Fax : 418 652-8257



Hommage à Alena Mrazova

Nous tenons à saluer la mémoire d'Alena Mrazova, une ancienne collègue de travail qui est décédée le 31 mars dernier. Alena a été parmi les premières intervenantes de notre organisme. Elle y a travaillé de nombreuses années avec une grande conviction. Elle croyait profondément dans le potentiel de chaque femme qu'elle a aidée. Elle a été appréciée par ses collègues pour sa dévotion à la cause des femmes et enfants victimes de violence conjugale ainsi que pour sa transparence. Alena était une femme forte et courageuse, elle a été un exemple de résilience. Nous tenons à profiter de cette tribune pour lui rendre cet hommage et lui dire à quel point elle a été importante dans l'histoire de la MFI et comment nous l'avons appréciée.

**Chère Alena, tu nous manqueras
L'équipe de la MFI**

Femmes illustres

Clara Zetkin

par **Moscha Yannissi**



1857-1936

On dit que l'Histoire s'écrit par ceux qui détiennent le pouvoir de ce monde. L'histoire des autres est ignorée et, si elle n'est pas complètement ignorée, elle est pleine d'omissions, des petits et grands oublis, d'espaces vides et de distorsions. L'Histoire est encore bien silencieuse relativement à l'histoire des femmes. On évite de mentionner les faits et les situations qui démentent, dérangent ou remettent en question les perceptions sociales dominantes. Ainsi, nous avons oublié Clara Zetkin et avec elle une partie de l'histoire des luttes féministes bien dérangeantes comme celle pour l'égalité et la paix.

Clara Zetkin, née Eissner, a vu le jour en 1857, en Saxe, État fédéré de l'Allemagne actuelle. Elle était fille d'instituteur et, à l'instar de son père, se destinait à l'enseignement. Durant ses études, elle a commencé à fréquenter les milieux féministes et socialistes allemands¹.

Pour comprendre le contexte de l'époque, nous devons souligner que les femmes avaient le statut de mineur, même dans les démocraties naissantes de l'Europe occidentale et d'Amérique du Nord. Les luttes féministes de cette période avaient pour objet de faire des femmes des citoyennes à part entière².

Plusieurs pensent que l'arrivée massive des femmes sur le marché du travail salarié au début des années 1970 était alors un fait nouveau dans l'histoire de la société industrielle. Pourtant, une grande partie de la main-

d'œuvre de la première révolution industrielle était composée de femmes et d'enfants, fait mentionné par tous les grands auteurs de cette période, d'Adam Smith à Karl Marx, sans oublier les grands romanciers tels que Victor Hugo et Émile Zola.

Les grands bouleversements sociaux dans les structures rurales de jadis ont amené des millions des travailleurs dans les villes d'Europe occidentale. Aux États-Unis, le premier contingent de la main-d'œuvre industrielle était essentiellement féminin. Les femmes venaient massivement travailler dans les filatures de coton et les industries chargées de la confection de vêtements, qui étaient les premiers secteurs de l'industrialisation américaine. En combinaison avec l'abondance des terres agricoles disponibles, l'idéologie agrarienne, qui dominait aux États-Unis du dix-neuvième siècle, favorisait le maintien des hommes dans le domaine agricole et celui des femmes dans les manufactures « pour les sauver par le travail de leur indolence naturelle ³ ».

Outre la question des droits civils, dont les femmes de la première période de l'industrialisation étaient dépourvues, les inégalités entre les sexes se reproduisaient, en-

core plus sur les lieux de travail⁴. Pour un travail identique, le salaire des femmes était légalement moindre que celui des hommes⁵. L'abondance de la main-d'œuvre prête à travailler dans les manufactures faisait baisser les salaires; hommes, femmes et enfants étaient obligés d'adhérer aux conditions du travail salarié. Selon la perception sociale de l'époque, le principal soutien financier de la famille était l'homme, donc son salaire devait être plus important. Puisque les femmes étaient, elles, considérées comme moins productives, leur salaire ne s'avérait qu'un complément aux ressources financières de la famille.

Ces perceptions ont perduré jusqu'à nos jours sous différentes formes. L'égalité salariale — un même salaire pour un même emploi sans considération pour le sexe — est une conquête et une réalité juridique récente, mais l'équité salariale — salaire égal pour un travail équivalent — n'est pas encore réalisée.

La paupérisation, la détérioration grandissante des conditions des travailleurs durant la première révolution industrielle et l'augmentation des inégalités sociales ont vite démenti ceux qui espéraient un progrès social par l'industrialisation. À partir du dix-neuvième siècle, différents mouvements sociaux ont commencé à apparaître, voulant réformer la société existante, dont le mouvement socialiste.

Clara Zetkin a adhéré autant à la cause du socialisme qu'à celle du féminisme et elle s'est battue contre toutes les inégalités sociales. Elle a joint les rangs du parti social-démocrate allemand, le SDP actuel, tout en continuant son implication socialiste.

La source d'inspiration de la jeune Clara fut le livre d'Auguste Bebel, cofondateur du parti social-démocratique des travailleurs, ancêtre du parti socialiste, qui avait publié un livre intitulé *La femme et le socialisme*⁶. L'idée centrale de Bebel était que, pour accéder à l'égalité entre hommes et femmes, il faudrait abolir l'ordre social qui crée des rapports de dépendance entre les humains.

En 1878, le gouvernement d'Otto Bismarck a promulgué une loi interdisant toute activité publique du parti socialiste dans la jeune Allemagne unifiée de l'époque. Comme de nombreux autres socialistes, Clara Eissner (elle prendra plus tard le nom Zetkin) fut obligée de s'exiler.

Elle est allée d'abord à Zurich et ensuite à Paris, où elle a rencontré Ossip Zetkin, socialiste russe en exil. Les sources



quant à cette relation sont contradictoires. Il s'agit bien d'une relation conjugale, de laquelle Clara a eu deux enfants. Selon certains, Clara Eissner a épousé légalement Ossip Zetkin mais, selon d'autres, elle a vécu en union libre avec lui. Le fait est qu'elle a pris le nom de Zetkin, en accord avec les règles concernant les femmes mariées à l'époque, et elle l'a conservé tout au long de sa vie. Ossip Zetkin est décédé en 1889.

En 1890, Clara Zetkin est retournée en Allemagne, après l'abrogation de la loi antisocialiste, et elle a intensivement repris ses activités politiques et féministes. Peu après, elle est devenue directrice de la revue féministe *Die Gleichheit* (L'égalité).

En 1899, Clara a épousé ou s'est mise en ménage avec l'artiste peintre Friedrich Zundel⁷. En 1907, elle est élue présidente du secrétariat international des femmes socialistes. C'est lors de la deuxième conférence des femmes socialistes à Copenhague en 1910 que Clara Zetkin a pris pour résolution de désigner une journée annuelle comme Journée internationale de la femme.

Les raisons du choix du 8 mars ne sont pas élucidées. Selon certains, cette date fut choisie pour honorer le soulèvement des ouvrières américaines du textile en 1857. Cependant, la recherche historique n'a jamais réussi à trouver des traces tangibles de ce soulèvement. Faute de pouvoir retrouver les traces de cet événement de façon tangible,



certains historiens tentent de le considérer aujourd'hui comme un mythe. Le fait est que, comme Edith Abott l'atteste depuis 1913, la première main-d'œuvre industrielle américaine était justement féminine.

Peu important les raisons pour lesquelles cette date fut choisie, le 8 mars 1911, un million de femmes manifestaient à Vienne, à Paris, à Budapest, à Copenhague, à Berlin et dans d'autres villes d'Europe, réclamant l'égalité.

Le Secrétariat international des femmes socialistes n'a pas seulement pris des positions féministes, mais aussi des positions fermement pacifistes. De plus, il s'est opposé à la formation des socialismes nationaux, qui ont commencé à se créer à partir de la Première Guerre mondiale⁸. Le pacifisme et l'internationalisme étaient des traits majeurs du féminisme socialiste de cette période. La guerre et le nationalisme étaient, eux, considérés comme relevant du patriarcat.

En 1915, Clara Zetkin a adhéré à la ligue spartakiste avec son amie Rosa Luxembour⁹. Au sein du parti socialiste, cette ligue était l'aile la plus radicale. Elle fut le porte-voix du courant pacifiste à l'intérieur de ce parti durant la Première Guerre mondiale. Selon l'historienne Nicole Gabriel, ces positions étaient notamment le fait des femmes socialistes, qui s'opposaient à la guerre, alors que les hommes socialistes ont adhéré aux nationalismes qui ont conduit à la Première et à la Deuxième Guerres mondiales.

Durant la période de 1914-1918, Clara Zetkin a été emprisonnée de nombreuses fois en raison de ses positions pacifistes.

Lors de la révolution allemande de 1918, Clara Zetkin a été élue députée et elle a réussi à faire voter le droit de vote pour les femmes allemandes. En 1920, elle a été élue députée sous la bannière du parti communiste allemand et elle a conservé son siège jusqu'en 1933. Cette année-là, le parti nazi a pris le pouvoir et Clara Zetkin s'est à nouveau exilée. Cette grande féministe et pacifiste est décédée en 1936 en Union soviétique et fut inhumée au Kremlin.

À partir des années 1920, Clara Zetkin fut très isolée politiquement à l'intérieur des cercles communistes, en partie à cause de ses positions politiques opposées à celles



de Lénine et des dirigeants soviétiques. Ses positions féministes étaient également assez dérangeantes pour les milieux politiques largement dominés par des hommes.

Clara Zetkin s'est battue non seulement pour le droit de vote des femmes, mais aussi pour le droit au divorce et pour l'abolition de l'institution du mariage, qui brimait la liberté des femmes. Il ne faut pas oublier qu'à l'époque la femme mariée se soumettait à l'autorité légale de son mari et perdait le droit de travailler sans son autorisation, le droit de disposer de ses biens, le droit de signer des contrats, etc. Bref, le mariage équivalait à la dégradation de la femme vers un statut de mineur.

Aujourd'hui, même si Clara Zetkin a été plus au moins oubliée, ses convictions ont survécu, mais ses luttes ont-elles changé le monde?

Si on fait le bilan, certes, dans les sociétés occidentales, les femmes ont acquis plusieurs droits. Mais des discriminations systémiques persistent dans plusieurs domaines, alors que, dans d'autres parties du globe, les femmes sont dépourvues même des droits civils.

La guerre, à laquelle s'était opposée avec tant de ferveur Clara Zetkin, s'est aujourd'hui multipliée à un rythme effarant dans plusieurs coins du monde et fait plus de victimes

parmi les civils, composés majoritairement de femmes et d'enfants, que parmi les hommes au combat. Surtout, dans le contexte des guerres actuelles, les femmes sont doublement victimes. Non seulement elles subissent les conséquences en première ligne, mais aussi elles ont peu ou pas du tout de pouvoir de décision sur les faits.

De nombreuses inégalités, moins flagrantes mais plus insidieuses, pèsent encore sur la vie des femmes. Les femmes mariées ont acquis tous leurs droits civils et l'union libre est devenue la règle pour les jeunes femmes au Québec. Cependant, une femme sur quatre vit ou a vécu différentes formes de violence dans le cadre de ses relations intimes, signe flagrant des inégalités entre les sexes. À titre d'exemple, en 2011, les corps policiers ont enregistré 19 373 agressions commises dans un contexte conjugal partout au Québec¹⁰ et, dans la grande majorité des cas, les victimes étaient des femmes.

Les luttes qu'ont commencées Clara Zetkin et les féministes de la première heure doivent continuer. *Le féminisme est plus actuel que jamais.*

La journée internationale des femmes et Clara Zetkin

En 1977, l'ONU déclarait le 8 mars la Journée Internationale de la Femme. Bien avant, en 1910, lors de la 2e Conférence internationale des femmes socialistes à Copenhague, Clara Zetkin avait pris la même résolution.

Le 8 mars est une journée de mémoire et de revendication, une journée pour se rappeler la situation des femmes qui nous ont précédées, notre situation actuelle et ce qu'il reste à faire pour accéder, comme société, à l'égalité entre hommes et femmes.

Le 8 mars est une date pour se rappeler que des millions de femmes sont encore dépourvues des droits les plus fondamentaux et que, dans les pays où elles ont réussi à accéder à une égalité juridique, leurs droits sont souvent contestés et menacés de révocation. Plus près de nous, nous vivons depuis des années la contestation du droit fondamental qu'est le libre choix à la procréation.

Le 8 mars est une date pour se rappeler que les deux tiers des 776 millions d'illettrés recensés à travers la planète sont des femmes. Même dans les pays où les femmes peuvent accéder aux plus hauts niveaux d'éducation, elles ont plusieurs plafonds de verre à défoncer pour faire pleinement reconnaître leurs compétences.

Le 8 mars est l'occasion de se rappeler que, dans une société aussi avancée que la nôtre, des inégalités salariales persistent et que, collectivement, pour chaque dollar gagné par les hommes, les femmes gagnent entre 64 et 68 cents¹⁰.

1 www.wikipedia.org

2 Laurence Klejman et Florence Rochefort, « Le féminisme, une utopie républicaine. 1860-1914 », *Femmes et pouvoirs (XIXe-XXe siècle)*, [en ligne] http://www.senat.fr/colloques/colloque_femmes_pouvoir/colloque_femmes_pouvoir5.html [Site consulté le 12 avril 2013]; Évelyne Pisier, Eleni Varikas, « Femmes, république et démocratie. L'autre dans la paire ? », *Pouvoirs*, n° 82 (septembre 1997), p. 127-143.

3 Edith Abbott, *Women in Industry*, New York, Londres, D. Appleton and Company, 1913.

4 Michelle Perrot, « Où en est l'histoire des femmes? », *Cahiers du Centre de Recherches Historiques*, no 36 (2005) [en ligne] <http://ccrh.revues.org/3067> [Site consulté le 12 avril 2013].

5 Louise A. Tilly, « Genre, histoire des femmes et histoire sociale », *Genèses*, vol. 2, no 2 (déc. 1990), p. 148-167 [en ligne] http://www.persee.fr/web/revues/home/prescript/article/genes_1155-3219_1990_num_2_1_1037 [Site consulté le 12 avril 2013]; Louise A. Tilly et Joan W. Scott, *Les femmes, le travail et la famille*, Paris, Rivages, 1987.

6 Auguste Bebel, *La femme et le socialisme*, Paris, Georges Carré, 1891 [en ligne] http://classiques.uqac.ca/classiques/bebel_auguste/la_femme_et_le_socialisme/femme.html [Site consulté le 12 avril 2013].

7 www.wikipedia.org

8 Nicole Gabriel, « L'internationale des femmes socialistes », *Matériaux pour l'histoire de notre temps*, vol. 16, no 1 (1989), p. 34-41 [en ligne] <http://www.youscribe.com/catalogue/presse-et-revues/savoirs/autres/l-internationale-des-femmes-socialistes-article-n-1-vol-16-pg-978832> [Site consulté le 12 avril 2013].

9 www.mairie-devilletaneuse.fr

10 www.securitepublique.gouv.qc.ca

Une aventure incroyable en cadeau

La vie prend parfois de drôles de détours pour nous amener là où on n'aurait même pas imaginé rêver être.

J'ai eu la chance de vivre une aventure extraordinaire et je tiens à remercier la Maison pour femmes immigrantes et le Défi International des Jeunes Marins qui m'ont permis de vivre une telle expérience.

Il existe à Québec un groupe de marins qui naviguent à l'ancienne et avec qui vous pouvez expérimenter les rudiments de la voile et de l'aviron. Ces jeunes (en âge et de cœur) font découvrir leur passion au grand public durant les mois d'été. Si vous êtes prêt(e)s à troquer un peu de sueur en échange de beaucoup de satisfaction, vous devenez, à bord de la Sault-au-Matelot ou de la Dauphine, membre de l'équipage le temps d'une sortie.

Après une présentation des yoles données à la MFI, nous sommes embarquées le 19 juin 2010. Ce fut ma toute première sortie et je suis tombée sous le charme! Si vous aimez le sport, la coopération, l'eau, le plein air et les défis, vous ne pouvez qu'être conquis(es)!

Cet été-là, aussi souvent que possible, je me joignais aux équipages formés pour les sorties publiques, toujours aussi ravie d'une sortie à l'autre. À la fin de la saison, comble de joie, j'ai eu le plaisir de faire partie d'une des équipes pour la régates lors du Festival Nautique, l'activité de financement.

L'expérience est marquante! De pouvoir naviguer avec des gens qui sont tous minimalement initiés donne une tout autre dimension à l'activité. La nage (manierement de la rame) devient beaucoup plus physique: plus de force et plus d'endurance. Cela permet de repousser ses limites, de se dépasser et d'en être fière. La collaboration gagne aussi en raffinement, les gestes se précisent, la concentration augmente. On comprend alors à quel point il est important de bien connaître la façon de travailler de ses coéquipiers afin de coordonner efficacement nos manœuvres. C'est impressionnant de voir à quel point l'individualité disparaît pour laisser place au groupe; à bord, l'unité de base devient l'équipage. Je me suis sentie réellement chanceuse et privilégiée de pouvoir participer à chacune de ces sorties. À la fin de la saison, j'ai eu un petit pincement au cœur lorsqu'on a remis les yoles. J'étais loin de me douter que mon aventure n'en était qu'à ses débuts!

En plus des sorties publiques, le Défi International des Jeunes Marins comprend une équipe de compétition internationale de yole. En janvier, lors d'une rencontre d'information, bien que je ne sois plus si jeune, j'ai donné mon nom pour les sélections. Moi, qui me trouvais tellement privilégiée de faire les sorties publiques, j'ai été choisie pour faire partie de l'équipe de compétition à Dunkerque en France, en 2011. Je n'ai pas de mot assez fort pour décrire mon enchantement!

Quelques mois plus tard, les entraînements ont commencé: théorie sur la navigation et courses dans les escaliers. Les glaces sur le fleuve nous privaient alors pour quelques semaines encore de notre terrain de jeu préféré.



À bord de la yole, l'esprit d'équipe était primordial et la coopération, un atout majeur. Tous les entraînements ont été conçus de façon à stimuler les qualités qui font un bon équipage. Sur les 15 yoleurs qui formaient l'équipe mixte de 2011, nous étions la moitié à être de nouvelles recrues. Malgré tout, en compétition, nous nous sommes démarquées par notre synchronisme à la rame, notre polyvalence dans les postes de travail sur le bateau, notre esprit d'équipe et notre préparation technique. Nous pouvons être très fières de ce que nous avons accompli toutes ensemble.

Cette période de ma vie s'est déroulée à une vitesse folle et me semble parfois être un rêve tellement cette aventure s'est présentée à moi de façon inattendue. Les entraînements tout comme les compétitions à Dunkerque ont été une expérience incroyable!

Voyager en France en faisant partie d'une équipe de compétition de yoleurs! Ça m'aurait été impossible quelques années plus tôt, et pourtant... je l'ai fait.

Merci, merci, merci à tous ceux et celles qui ont participé d'une manière ou d'une autre à la réalisation d'une si belle aventure. Merci à Michèle, qui a su me communiquer sa passion pour la voile!

J'espère sincèrement vous voir nombreuses à bord!

Bon vent à vous toutes et au plaisir de vous rencontrer l'été prochain.

Talye

Pour plus d'informations sur les sorties publiques, consulter le site: www.defijeunesmarins.com

Un cheminement réussi

La violence conjugale est un problème social grave qui frappe toutes les sociétés à travers le monde et elle a des effets dévastateurs sur la santé des femmes qui la subissent et celle des enfants qui y sont exposés.

La problématique de la violence conjugale présente des caractéristiques distinctes lorsqu'elle est vécue par les femmes immigrantes à cause des grandes difficultés qu'elles rencontrent au cours de leur intégration dans la société d'accueil.

L'intégration est un processus long et difficile et les embûches reliées à celle-ci varient d'une femme à une autre. Cependant, la plupart des nouvelles arrivées doivent surmonter les problèmes de l'isolement social, du déracinement, de la pauvreté, de l'insertion professionnelle et du manque d'information sur des ressources d'aide. Ainsi, ces obstacles placent les femmes immigrantes dans une situation de vulnérabilité tant face à la violence conjugale qu'au difficile accès aux ressources visant à mettre un terme à cette violence. Bien que l'aide aux femmes victimes de violence conjugale fasse partie des services importants offerts par les ressources du milieu,

la méconnaissance des difficultés pré-migratoires et post-migratoires des femmes immigrantes et l'interdépendance de ces difficultés rendent plus complexes la compréhension de la violence et l'intervention auprès de ces femmes.

Puisque les difficultés particulières des femmes immigrantes peuvent poser certains défis aux intervenant(e)s du milieu, travailler en collaboration avec les ressources qui ont développé une expertise dans le domaine peut grandement faciliter la relation d'aide.

Dans ce qui suit, nous vous présentons une partie du cheminement de Maria, une femme immigrante victime de violence conjugale qui témoigne d'une intervention réussie.

Maria nous a généreusement remis une copie de son dossier avant qu'elle arrive à la MFI pour partager avec vous son parcours (les noms et les dates ont été changés pour assurer la confidentialité).

N. Ghafoor

Objet de la demande:

- Couple qui veut de l'aide pour problèmes de communication.
- Femme qui vit de la violence conjugale.

Situation présentée:

Rencontre de couple. Mme Maria et son conjoint M. Patric. Madame habite le Canada depuis deux ans et demi. Elle est née en Argentine, elle a 28 ans, n'a pas d'enfant. Toute sa famille est là-bas. Elle parle le français depuis peu (il arrive parfois qu'on ne la comprenne pas). Son conjoint est québécois, il est ingénieur. Il est âgé de 39 ans. Il a un enfant, Son garçon est né d'une union précédente. L'enfant voit peu sa mère qui est danseuse. L'enfant, Daniel, a cinq ans.

Le couple est marié depuis un an et demi. Madame n'a pas encore ses papiers d'immigration. Elle raconte qu'au début de leur union elle a beaucoup pleuré parce qu'elle

s'ennuyait de son pays. Elle raconte que cela choquait son mari. Elle me dit, par contre, que ce n'est plus cela qui choque son mari (parce qu'elle ne pleure plus devant lui). Leur dernière chicane était au sujet d'un emploi que madame aimerait occuper. Il est maintenant d'accord, mais souhaite que cela ne change pas leur vie: il ne veut pas qu'elle voyage pour son travail ou qu'elle rentre trop tard, etc.

Composition de la famille: Madame, son mari et son fils, qui vit avec eux, Daniel. Évaluation sommaire: vu le degré de vulnérabilité de Madame, son isolement et le risque qu'elle court avec son conjoint, il serait préférable qu'elle soit vue seule. L'enfant ne semble pas en danger, Monsieur dit qu'il ne le touche jamais.

Services rendus à l'accueil: une entrevue. Je devais leur offrir la liste des ressources pour la thérapie de couple. Mais je vais conseiller à Madame de consulter d'abord chacun de leur côté, puis en couple une fois la tension retombée.

Pendant l'entrevue, Madame me confie que son conjoint l'a frappée à quelques reprises. Monsieur confirme les dires de sa femme, mais soutient qu'il a peu de souvenirs des événements. Il dit que, lorsqu'il est vraiment en colère, il perd contact avec la réalité. Madame finit par me dire qu'elle a même eu peur de mourir, car il avait tenté de l'étrangler.

Impact du problème:

-Danger pour Madame: elle est isolée, elle a peu d'amis, elle connaît peu les ressources, elle parle la langue, mais elle ne comprend pas toujours, elle n'est pas indépendante financièrement.

-Monsieur semble conscient que ses gestes ne sont pas admissibles. Il se sent « minable », il dit qu'après ses colères il voit tout en noir. Il exprime quand même qu'il ne comprend pas pourquoi il est comme cela, lui qui n'a « jamais été violent avec personne ». Il sous-entend que sa femme pourrait être responsable de sa violence...

Solutions essayées:

-Ils ont tenté d'en discuter à plusieurs reprises.
-Lors d'une chicane, Monsieur dit qu'il lui est arrivé de partir, mais qu'il ne le fait plus parce que cela fait choquer sa femme davantage et la chicane dure plus longtemps.

Solutions envisagées et tâches:

-J'ai expliqué à Monsieur qu'il devait consulter en individuel pour explorer son comportement agressif et pour trouver des moyens pour l'arrêter. Il ne semble pas trop d'accord.

-J'ai demandé à Monsieur de sortir de la maison lorsqu'il sentait la « pression monter ». Il est d'accord.

-J'ai donné à Madame le bottin des ressources pour femmes en difficulté.

Attentes:

Madame veut sauver son couple, elle dit qu'elle aime son mari. À la fin de l'entrevue, Monsieur semble déçu. Il me dit qu'il se sent comme celui « qu'il faut qu'on répare ». Il veut sauver son couple, mais dit qu'il n'en peut plus de cette situation.

00-01-27

Discussion avec Nancy. Je lui explique la situation: je me demandais si Monsieur et Madame pouvaient être vus en I.P.A. Je lui fais part de mes craintes de perdre contact avec Madame. Elle me suggère d'offrir l'aide à Madame seulement, car Monsieur ne semble pas admettre sa violence.

00-01-27

Discussion avec Mélanie F. Elle me conseille de demander de l'aide à la Maison pour Femmes Immigrantes et de donner le numéro de téléphone du G.A.P.I. à Monsieur.

00-01-28

Je téléphone à la Maison pour Femmes Immigrantes. L'intervenante m'explique que la Maison offre de l'hébergement, mais elle offre aussi le soutien et le suivi pour les femmes. Elle explique que les intervenantes ont de l'expertise en matière d'immigration et ma cliente pourrait recevoir un service en espagnol. L'intervenante de la MFI attend de ses nouvelles.

00-01-28

Téléphone à Madame: je lui explique les services de la MFI. Elle trouve cela intéressant, mais elle a certaines réticences. Je lui suggère donc un rendez-vous avec Mélanie qui m'avait donné son accord pour la rencontrer à nouveau vu son degré de vulnérabilité. Madame accepte et elle va venir mardi prochain.

00-02-01

Entrevue avec Madame. Madame me paraît bien. Elle est capable d'introspection. Elle comprend très bien dans quelle dynamique elle vit avec son conjoint. Elle sait que, s'il continue à être violent avec elle, elle devra le quitter. Elle parle de sa mère qui l'a élevée seule avec son frère. Son père avait quitté sa mère quand elle était enceinte d'elle. Elle parle de sa mère comme une femme qui a beaucoup de caractère et dit qu'elle la respecte beaucoup. D'ailleurs, elle réalise de plus en plus qu'elle lui ressemble. Elle parle aussi de l'amour qu'elle a envers Daniel, le fils de Monsieur. Elle dit qu'il est un enfant très affectueux. Madame a fait le choix de ne pas avoir d'enfant. Madame a hâte d'avoir ses papiers d'immigration. Elle a fait sa demande il y a 9 mois. Aussitôt qu'elle aura reçu ses papiers, elle a l'intention de se partir une petite entreprise. Quand elle était en Argentine, elle travaillait pour General Motors

(7 ans). Elle a fait des études à l'université. Elle avait son auto, vivait dans son appartement. Elle veut redevenir une femme indépendante.

Pour le moment, elle se sent outillée pour faire un bout. Elle a retenu l'information donnée par l'intervenante de la Maison pour Femmes Immigrantes sur les services offerts. Prochain rendez-vous fixé le 24 février à 9 h 30.

00-02-24

Entrevue avec Madame. Elle dit sentir une distance s'installer entre elle et son conjoint. Elle ne sent pas qu'ils vivent comme un couple. Il n'y a pas eu de crise depuis notre dernière rencontre et elle fait tout pour qu'il n'y en ait pas. Elle dit avoir des journées difficiles. Elle pleure en pensant à l'avenir. Par contre, elle dit qu'elle est capable de reprendre le contrôle rapidement. Elle s'attend à avoir ses papiers d'immigration vers la fin mars. Aussitôt qu'elle les aura, ce sera le début de sa liberté. Elle a hâte de pouvoir être indépendante. Actuellement, elle est dépendante de son conjoint pour tout. Elle pense qu'elle aura besoin de me revoir au moment où elle recevra ses papiers du bureau d'immigration. Elle dit qu'elle ne saura pas par où commencer. Madame me rappellera.

00-03-28

Téléphone de Madame Maria. Elle a reçu son visa. Elle demande un rendez-vous. Fixé pour le 4 avril.

00-03-31

Téléphone de Madame Maria. Elle ne va pas bien. J'offre de la rencontrer au C.L.S.C. Elle accepte. Je vais la chercher chez elle.

Entrevue avec Madame Maria. Depuis vendredi dernier, Madame vit beaucoup de tensions. Le tout a commencé quand elle a demandé une cigarette à son conjoint. Elle n'avait pas d'argent pour s'en acheter. Il a commencé à crier et à lui dire qu'il ne voulait pas d'une femme qui fume, qu'elle devrait se débrouiller pour aller travailler, etc. Lui a le droit de fumer mais pas elle. Depuis cet événement, Monsieur lui fait sentir ses humeurs. Il claque les portes, il la blâme. Il refuse de l'accompagner pour aller faire sa demande de cartes d'assurance sociale et de maladie. Madame pense que ce dernier a fait exprès. Il ne veut plus assumer son rôle de parrain à l'immigration et il n'a pas le courage de le dire.

Depuis vendredi, Madame reste souvent dans une cham

bre quand Monsieur est présent. Elle dit avoir lu et écouté la télé (émission se rapportant à la violence). Elle ne veut absolument pas devenir une esclave. Madame pleure +++.

S'en veut de s'être fait manipuler et en veut aussi à son conjoint.

Support +++ Je l'encourage à avancer et à se sortir de cette dynamique de violence conjugale. Elle est prête aujourd'hui à partir.

Nous prenons donc les ententes avec la MFI. Elle pourra y être hébergée à partir de cette fin de semaine.

On viendra la chercher et on nous fera parvenir une facture couvrant le kilométrage parcouru.

Nous donnons 10,00\$ à Madame pour la dépanner.

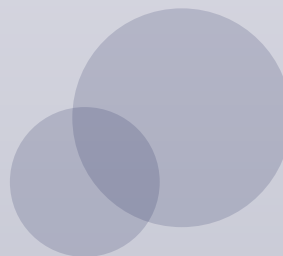
00-04-04

Téléphone de Madame à la Maison pour Femmes Immigrantes. Cette dernière va très bien. Elle dit se sentir bien à l'intérieur d'elle. Elle dit ne pas avoir de mots pour décrire son bien-être. Elle me rappellera quand il y aura des développements dans sa situation.

00-04-26

Téléphone de Madame. Ses démarches avec Immigration Canada avancent. Elle est heureuse car, bientôt, elle aura ses cartes d'assurance sociale et d'assurance maladie. Elle est très reconnaissante de l'aide qu'elle a reçue et qu'elle reçoit. Elle me demande d'envoyer une copie de son dossier afin qu'elle puisse le transmettre à Immigration Canada.

Comme j'ai déjà une autorisation signée par Madame en date du 00-04-04 me permettant de fournir les informations personnelles à la MFI, je ferai donc parvenir les notes directement à la MFI. Par la suite, Madame pourra elle-même envoyer les notes à Immigration Canada.



Je désire vous saluer, femmes d'ici et d'ailleurs, qui nous émouvez par le courage dont vous faites preuve dans le combat pour l'égalité et la dignité. Debout malgré les menaces, les violences et les assassinats, vous êtes le plus beau des monuments.

J'occupe la fonction de Conseiller en sécurité financière depuis 1993 et j'offre principalement mes services aux organismes à but non lucratif. J'ai choisi d'oeuvrer auprès d'organismes comme le vôtre, car je partage les valeurs d'équité et d'amélioration du mieux-être collectif qui sont au coeur de la raison d'être des organismes communautaires. J'offre mes services à plusieurs maisons d'hébergement pour femmes victimes de violence ainsi qu'à plusieurs organismes oeuvrant dans les différents domaines de l'action communautaire.

Au plaisir de vous servir dans un futur rapproché.



Conseiller en sécurité financière

Conseiller en assurances collectives

Michel Yacoub

- Assurance collective
- Assurance salaire
- Assurance vie
- R.E.E.R collectif
- R.E.E.R.

505 14^e rue
Québec, Qc G1J 2K8
Tél. : (418) 529-4226
Fax : (418) 529-4223
Ligne sans frais: 1-877-823-2067
michel.yacoub@sympatico.ca

Des actions menées par les femmes après les désastres au Japon

par **Kotoé Yauchi**

Désastre et inégalités entre les femmes et les hommes

Le 11 mars 2011, à 14 h 46, le séisme est survenu au large des côtes nord-est de la plus grande île du Japon, Honshū. Le tremblement de terre de magnitude 9 a provoqué un tsunami important ainsi que l'accident de la centrale nucléaire de Fukushima. Selon les autorités japonaises, cette série de catastrophes est responsable de la mort et de la disparition de plus de 18 500 personnes.

Il y a encore 313 000 réfugiés demeurant en habitat provisoire partout au Japon. Les survivants de cette catastrophe souffrent d'une grande détresse psychologique liée à la perte d'un ou de plusieurs membres de leur famille, de la perte de leur maison ou même de la disparition de leur village. Plus de 2 300 personnes sont mortes à cause de l'aggravation de maladies ou du stress après le séisme du 11 mars. La plupart d'entre elles étaient âgées de plus de 65 ans et la moitié habitaient des régions évacuées à cause de l'accident de la centrale nucléaire de Fukushima.

En plus de la catastrophe évidente causée par ces désastres, ceux-ci ont dévoilé des inégalités toujours existantes entre les femmes et les hommes. En général, lors d'une catastrophe ou d'une situation désastreuse, on a tendance à croire que tout le monde vit la même situation difficile. Cependant, pour certains individus et groupes sociaux, une telle situation risque d'aggraver les inégalités: cela concerne notamment des femmes, des personnes âgées, des handicapé(e)s, des étrangers et des personnes LGBT (lesbiennes, gais, bisexuels et transgenres) qui peuvent subir quotidiennement la discrimination et vivre une situation de vulnérabilité fondée sur des exclusions à différents niveaux. Ainsi, dans les refuges qui ont été mis en place pour des victimes du séisme, leurs besoins particuliers étaient considérés comme des « luxes ».

Alors, ces personnes ont été exclues du processus de prise de décision, que ce soit dans la gestion du refuge ou dans le processus de la reconstruction. Pourtant, ces inégalités



ne sont pas dues au désastre, mais à la discrimination systématique qui existait dans la société et les communautés bien avant le 11 mars.

Politique de gestion des désastres dans la perspective du gender equality¹

Depuis 2005, l'État japonais prend en considération la différence des besoins entre les sexes et l'importance de l'équité entre les femmes et les hommes dans la politique de prévention des catastrophes. Ces considérations sont inscrites dans les plans de prévention de catastrophes aux niveaux local et étatique ainsi que dans le plan politique sur la promotion de l'équité des sexes.

En décembre 2012, l'État a énoncé, dans le plan de réforme de la gestion des désastres, la nécessité d'augmenter la participation des femmes et la prise en compte de l'équité entre les sexes dans le système de gestion des désastres afin d'accroître la capacité locale pour leur prévention. Par

¹ Akiko Murata (dir.), *Fukkō ni joseitachi no koe wo : « 3.11 » to gender* (Écoutez les voix des femmes dans la reconstruction : « 3.11 » et le genre), Waseda daigaku Shuppan-bu, 2012, p. 1-20.

exemple, on indique clairement l'importance d'aménager un refuge en considérant les besoins différents des hommes et des femmes et en tenant compte des besoins spécifiques des familles.

Actions menées par des associations de femmes

Les réformes de la politique de gestion des désastres ont été rendues possibles grâce au travail des femmes et des associations citoyennes, surtout depuis le séisme à Kobé en 1995 et celui à Nigata en 2004. Des associations et des groupes de femmes se sont engagés dans des actions pour la prévention des risques de catastrophe.

Les groupes de femmes ont remis en question la transmission des mémoires relatives au vécu des personnes frappées par les catastrophes, les formations concernant l'évacuation et la politique de la prévention du risque, qui sont souvent basées sur l'expérience des hommes adultes. Certains groupes ont documenté des témoignages de femmes victimes des catastrophes ainsi que des actions prises par les femmes dans une situation catastrophique. D'autres ont analysé les demandes d'aide et les difficultés vécues du point de vue des rapports sociaux entre les sexes. Ils ont produit des guides sur la prévention du risque et sur l'évacuation des femmes et mis en pratique des formations.

Ainsi, après le 11 mars 2011, malgré la confusion causée par la catastrophe, les connaissances et réseaux développés par ces femmes, de même que leurs expériences, leur ont permis d'agir rapidement pour et avec les femmes et les personnes vulnérables. Leur engagement constant a facilité l'action individuelle et collective, notamment pour défendre des femmes victimes de violence sexuelle dans les refuges. Par exemple, la ligne téléphonique de secours est disponible en plusieurs langues grâce à la collaboration de différentes associations de femmes, de personnes LGBT et de féministes.

La création d'un espace réservé aux femmes² au refuge de Fukushima

À Fukushima, un espace réservé aux femmes a été créé grâce à la collaboration du Centre pour l'équité entre les genres du Département de Fukushima et des associations de femmes. Normalement, le Centre fonctionne à la fois comme un établissement éducatif et un endroit de ren-

contre des groupes de femmes de Fukushima: il offre des formations, un service de consultation, des salles pour des activités citoyennes ainsi qu'une médiathèque. Cependant, après le 11 mars, il a organisé un espace destiné aux femmes dans le refuge, ce qui a facilité le réseautage et la reconstruction. C'est la première fois qu'un tel espace a été aménagé dans un refuge. Le refuge où cet espace a été créé a reçu 2500 réfugié(e)s qui ont été évacué(e)s des villages situés à proximité de la centrale nucléaire. L'espace réservé aux femmes dans ce refuge a été assuré grâce aux voix des femmes.



À partir de la fin d'avril, un espace réservé aux femmes a été ouvert avec la collaboration de trois associations de femmes de Fukushima: l'Association des mères monoparentales, l'Association des femmes de la région et l'Association de l'aide à l'indépendance des femmes. Cet espace a pour but d'offrir aux femmes un endroit sécuritaire et agréable et de leur permettre d'échanger entre elles, d'exprimer leurs besoins, leurs sentiments et leurs difficultés. L'aménagement de cet espace a permis d'offrir différentes activités aux femmes, et ce, avec la collaboration de différentes associations de femmes de la région.

Reconstruction vers une société plus égalitaire

Le tsunami a emporté tout d'un coup des milliers de personnes et des villages entiers. Pour ces milliers de personnes, en quelques minutes la vie quotidienne a complètement changé. De plus, la reconstruction et la réhabilitation n'avancent pas du jour au lendemain. En effet, la plupart des aidantes et des bénévoles participant

² Ryoko Nagasawa, « Joseisenyô Space no uneishien – josei hisaisya shien katshdô no furikaeri, kiroku » (Organisation et gestion d'un espace réservé aux femmes – réflexion sur les actions d'aide pour les réfugiées), Laboratoire d'Akiko Murata de l'Université de Waseda, 2012.



aux activités de secours et de reconstruction ont aussi subi des pertes: certain(e)s ont perdu des membres de leur famille ou leur maison, d'autres doivent se séparer de leur famille qui s'est déplacée vers d'autres régions pour éviter la radiation. La fatigue les accable à la fois psychologiquement et physiquement.

Dans le cas de Fukushima, la situation est de plus en plus difficile, car la question de la contamination radioactive rend plus complexe la reconstruction et la réhabilitation que d'autres régions touchées par le désastre.

La catastrophe du 11 mars a rappelé la fragilité de notre vie quotidienne face à la nature et a révélé à quel point notre confiance aveugle en la science peut s'avérer dangereuse. Depuis, on remet beaucoup en question nos valeurs, notre conscience, notre système social, notre façon de vivre et nos rapports avec les autres.

Les actions antinucléaires et d'autres mouvements sociaux sont devenus plus actifs dans les métropoles. Enfin, ce n'était pas seulement la terre qui a tremblé, mais notre vie quotidienne, non seulement dans les régions frappées par les désastres, mais aussi dans d'autres régions.

« Dans une situation anormale, on ne peut agir que selon ce que l'on a préparé avant », comme le dit M. Kazuhiko Amano³. Certes, les inégalités se construisent dans notre vie quotidienne et dans notre système social. Mais, par nos pratiques et nos réflexions de tous les jours, nous pouvons développer notre pouvoir d'agir à la fois face à une situation imprévue, comme un désastre, et contre la discrimination, comme on peut le voir dans les actions menées par les femmes après le 11 mars. La reconstruction et la réhabilitation devraient donc aller de pair avec la lutte contre la discrimination afin d'assurer une vie sécuritaire pour tous et toutes.



³ Kazuhiko Amano est un coordinateur de l'éducation communautaire. Il était le responsable de ce refuge et a demandé au Centre pour l'équité entre les genres de Fukushima d'organiser l'espace réservé aux femmes pour répondre aux besoins des réfugiées. Ses propos sont issus de sa conférence intitulée « Odagaisama wo sasaeta 169 nichikan – josei senyo space ga umareta wake » (169 jours du Centre).

Réfléchir pour agir

par **Hélène Charron**

Le 13 septembre 2012, les 39 membres du Regroupement des groupes de femmes de la région de la Capitale-Nationale (RGF-CN) se réunissaient le temps d'une journée afin de réfléchir aux meilleurs moyens de construire un discours féministe commun pour agir ensemble dans la lutte de toutes les femmes pour l'égalité et l'amélioration de leur qualité de vie.

Lors de cette journée, les réflexions se sont nourries des présentations de trois groupes membres sur quelques enjeux actuels importants pour les femmes. Le Centre femmes d'aujourd'hui a traité des impacts négatifs de la privatisation et de la tarification des services publics, SOS Grossesse nous a informées des menaces qui pèsent actuellement sur le droit des femmes à l'avortement et Rose du Nord nous a parlé de la réalité des femmes en situation de pauvreté.

Lors de cette journée, nous avons aussi eu la chance d'être accompagnées par Blanche Paradis, du Réseau des Tables régionales de groupes de femmes du Québec, et Denyse Côté, de l'Université du Québec en Outaouais, qui ont partagé leur interprétation des enjeux généraux touchant actuellement le financement régional des projets portés par les groupes de femmes au Québec.

Ce dossier vous propose un tour d'horizon de cette journée stimulante à travers des synthèses de chacune des présentations. En conclusion, quelques recommandations formulées dans l'après-midi seront présentées.

1. La privatisation et la tarification des services publics, une atteinte à l'égalité des femmes

Le système de santé public acquis dans les années 60 et 70 a grandement contribué à l'amélioration de conditions de vie des femmes et de la population en général, principalement les personnes en situation de pauvreté¹. Depuis la dernière décennie, on assiste au Québec à une nouvelle tendance inspirée de l'idéologie néo-libérale qui vise à diminuer les impôts et augmenter les tarifs. On marchandise de plus en plus les services publics. Les femmes sont et seront les plus touchées par la privatisation des services publics parce qu'elles en sont les principales usagères et les principales travailleuses.

Regroupement des groupes de femmes de la région de la Capitale-Nationale (Portneuf-Québec-Charlevoix)

Créé en 1990, le RGF-CN, ou Regroupement des groupes de femmes de la région de la Capitale-Nationale (Portneuf-Québec-Charlevoix), a pour mission de rassembler les groupes de femmes de la région afin de travailler solidairement à la défense des droits et des intérêts des femmes ainsi qu'à l'amélioration de leurs conditions de vie. Le RGF-CN œuvre dans la recherche, l'analyse et la réalisation de projets touchant la vie des femmes.

Pour assurer la prise en compte des besoins des femmes, le RGF-CN réalise des actions telles que la représentation des groupes membres et leurs intérêts auprès de diverses instances régionales, l'organisation d'activités favorisant la concertation et la consultation entre les membres, la production d'outils et de mémoires. Il coordonne et réalise des activités consultatives portant sur les enjeux et besoins des femmes, dont la journée de réflexion du 13 septembre.

Des choix politiques pour ne pas investir en santé

Nos gouvernements choisissent de ne pas investir en santé. Depuis 2003, le gouvernement libéral a réduit les impôts de 5,4 milliards par an. En 2007, il a reçu 1 milliard de plus du gouvernement fédéral. En mars 2010, le Ministre Bachand, du même gouvernement libéral provincial, annonçait qu'il prélèverait une taxe régressive de 3,2 milliards sur les déclarations de revenus des ménages québécois afin de contribuer au fonds spécialement dédié aux hôpitaux. Il s'agit d'une taxe régressive puisque, peu importe que nous gagnions 30 000 \$ ou 200 000 \$ par année, la facture est la même pour chaque personne. Ce type de taxe affecte plus durement les personnes les plus pauvres².

Ces choix politiques ont des impacts négatifs sur les femmes. Ils sont d'autant plus importants que celles-ci constituent 80 % de la main-d'œuvre dans le réseau de la santé et dans le milieu communautaire³. Elles sont donc les premières à voir leurs emplois disparaître ou se précariser lorsque les gouvernements privatisent les services publics.

De plus, elles représentent 75 % des proches aidantes. Ce sont les femmes qui sont majoritairement mises à contribution pour offrir gratuitement, ou presque, les services qui ne sont plus offerts par les CLSC.

On assiste à l'émergence d'une génération de « femmes-sandwiches », prises entre les besoins des petits-enfants et les adultes dépendants de leur entourage (conjoint ou conjointe malade, parents en fin de vie, etc.). De plus, elles utilisent deux fois plus de services de santé que les hommes, ce qui n'est pas étonnant quand on réalise que les grandes étapes de la vie des femmes ont été médicalisées (contraception, grossesse, ménopause).

En médicalisant la santé, plusieurs problématiques sont oubliées, dont la violence et la pauvreté, qui ont des impacts majeurs sur la qualité de vie des femmes. Puisqu'il est plus fréquent d'être pauvre quand on vit seule, on peut penser que certaines femmes hésitent à mettre fin à une relation violente ou insatisfaisante à cause de leur manque d'autonomie financière.

La question de la santé des femmes ne se mesure donc pas seulement à partir de la question de l'accès aux services, mais aussi, et peut-être davantage, sous l'angle des conditions de vie résultant des inégalités sociales et économiques entre les femmes et les hommes. Malheureusement, ces problèmes sont généralement traités comme des problèmes individuels auxquels les femmes doivent s'adapter.

Le droit à la santé ÉTAIT, EST et DOIT continuer d'être un droit de citoyenneté

Le système public a été, est, et doit continuer d'être un des principaux outils de redistribution de la richesse collective. Les conditions de vie des femmes ont grandement été améliorées par la mise en place d'un système de santé public, universel et gratuit.

Elles payent cher le prix du désengagement de l'État, que ce soit en tant que proches aidantes, usagères ou travailleuses. Ce n'est pas une question de moyens, mais de choix politiques qui explique que le Québec arrive au dernier rang des provinces pour le financement des soins de santé et des services à domicile. La première motivation n'est pas comptable — le rétablissement de l'équilibre budgétaire — mais bien idéologique — la transformation et l'affaiblissement du rôle social de l'État. C'est le principe de l'utilisateur/payeur qui devient le mode de financement des services publics. Or, à chaque fois qu'on augmente la tarification des services, on accroît les inégalités.

Les groupes de femmes doivent continuer de porter les dossiers en matière de santé des femmes afin de bien définir les réels besoins de ces dernières. Les femmes demeurent les expertes de la condition de vie des femmes et il est impératif de se réapproprier ce dossier pour ne pas se faire imposer des analyses et surtout des actions visant à résoudre les différentes problématiques. Par ailleurs, la perspective féministe qui nous sert de lunette lorsque nous analysons la santé des femmes doit être utilisée comme un outil indispensable pour éviter la symétrisation des conditions de vie des femmes et des hommes. D'une part, la symétrisation fait croire que l'égalité entre les femmes et les hommes est atteinte et que nous pouvons parler de santé « humaine », c'est-à-dire ces facteurs découlant de structures sociales patriarcales: la violence, le harcèlement sexuel, la pauvreté, etc., dont les femmes sont les principales victimes.



En conclusion, il faut réitérer l'importance pour le mouvement des femmes d'adopter des stratégies collectives pour faire avancer les dossiers liés à la santé des femmes. Ces stratégies devront être discutées et adoptées par une majorité, mais elles restent incontournables: la solidarité, nous regrouper, développer nos savoirs féministes et nous approprier ceux qui existent déjà, échanger nos informations, interpeller régulièrement nos gouvernements, etc. La santé n'est pas une marchandise et nous devons, au-delà de la défense de nos acquis, revendiquer un système accessible, gratuit, juste et équitable, qui donne une véritable place aux femmes, à leurs besoins et à leurs solutions.

Renée Fortin et Isabelle Boily du Centre femmes d'aujourd'hui

2. Les femmes en situation de pauvreté: quelles solutions?

Les femmes en situation de pauvreté se battent toutes essentiellement pour la même chose: le droit à un revenu décent et à la dignité. Marielle Bouchard du Regroupement des femmes sans emploi du Nord de Québec (Rose du Nord) nous a rappelé quelques faits importants au sujet de la pauvreté des femmes et quelques actions incontournables pour lutter contre elle et intégrer toutes les femmes dans nos organisations. Voici le résumé de leur intervention.

En 2010, le seuil de la pauvreté était établi à 22 637 \$, mais une personne travaillant à temps plein au salaire minimum ne reçoit annuellement qu'un revenu de 20 592 \$, ce qui contraint à la pauvreté un très grand nombre de femmes qui sont sur le marché du travail.

Celles qui vivent avec le chèque minimal d'aide sociale (personne seule, sans contrainte à l'emploi) ne peuvent compter sur plus de 7 068 \$ par année. Dans un contexte où tous les tarifs — de logement, d'alimentation, de chauffage, de santé, d'éducation, etc. — augmentent sans cesse et de manière exponentielle, les revenus des femmes sur l'aide sociale ne leur permettent pas de vivre dans la dignité et de conserver la santé.

La plus récente réforme de la loi sur l'aide sociale en 2005 confirme la disparition du droit à l'aide sociale. Les gouvernements intensifient l'approche dite du *workfare*, selon laquelle l'aide sociale n'est plus un droit, mais une faveur qui se mérite. Les personnes assistées sociales tout comme les prestataires du chômage sont désormais considérées seules responsables de leur sort et sont constamment menacées de coupures. Pour Rose du Nord, les principes d'équité, de parité et de solidarité sont bafoués par les gouvernements qui n'assument plus leurs responsabilités fondamentales de création d'emplois décents et de redistribution de la richesse.

Comment peut-on accepter que les riches s'enrichissent toujours davantage et que les pauvres continuent de s'appauvrir? Les groupes de femmes peuvent et doivent adopter des pratiques inclusives pour que toutes les femmes soient représentées dans les luttes. Cela commence par modifier le langage utilisé et par la mobilisation des femmes en situation de pauvreté, car elles font partie de la solution et ont des connaissances importantes pour construire une société plus juste fondée sur l'autonomie des personnes, sur des rapports égaux et sur une

répartition équitable des richesses. Concrètement, cela passe beaucoup par l'éducation populaire, par la conscientisation, par des instances démocratiques à petite échelle (locales) et par un changement de culture. Oui, un changement de rythme qui permet de prendre le temps de se parler, de se mobiliser pour passer à l'action. Face à la pauvreté et au déni de dignité, Rose du Nord nous rappelle que l'inaction est impossible et qu'un revenu social garanti et universel s'impose.



3. Les droits reproductifs des femmes

Les politiques fédérales et provinciales affectent les droits reproductifs des femmes, et plus particulièrement le droit à l'avortement. Ce droit des femmes à pouvoir choisir de façon libre et éclairée l'avortement en tant qu'issue de grossesse est de plus en plus menacé par le contexte social et politique actuel.

Les droits reproductifs des femmes incluent le droit à l'avortement, mais également d'autres dimensions de la santé des femmes comme une éducation sexuelle juste et critique, un accès aux contraceptifs, une connaissance et une disponibilité des services médicaux (nouvelles technologies de reproduction, dépistage et traitement des infections transmissibles sexuellement et par le sang [ITSS]), un suivi adapté aux besoins de chaque femme lors de la grossesse, de l'accouchement et de la période périnatale, une aide financière et des conditions de vie qui favorisent le rôle de mère ainsi que la liberté de choisir l'issue de sa grossesse de façon éclairée. Me concentrant dans ce texte sur le droit à l'avortement, les autres aspects ne seront pas développés davantage.

Les luttes historiques marquantes en matière de droit à l'avortement

En 1869, la première loi pénale canadienne antiavortement fut votée. Depuis, plusieurs événements ont suscité des débats sur l'avortement. Tout d'abord, en 1962, un



nombre record d'hospitalisations à cause d'un avortement clandestin (57 617) fut constaté à travers l'ensemble du Canada.

Ce n'est qu'en 1970 que des mesures médicales ont été instaurées pour rendre l'avortement plus sécuritaire. Par contre, l'accessibilité à ce service ne reposait pas sur le libre choix des femmes, mais dépendait de l'accord d'un « comité thérapeutique » (composé de quelques personnes, dont des médecins).

L'affaire Morgentaler⁴ a permis la décriminalisation de l'avortement en 1988, puis l'affaire Chantale Daigle, l'année suivante, a amené la Cour Suprême à statuer que la décision de l'issue de la grossesse ne revient qu'à la femme. Depuis, quelques autres cas concernant le droit des femmes et leur grossesse ont été présentés à la Cour Suprême. Le verdict de chacune de ces causes réitère la primauté du droit des femmes.

Contexte canadien actuel et défis

Le gouvernement conservateur actuel est composé de plusieurs députés anti-choix (pro-vie) qui tentent de criminaliser l'avortement par diverses stratégies. À titre d'exemple, entre les années 2000 et 2012, 18 projets de loi et motions anti-choix ont été présentés⁵. La motion M-312, qui fut discutée au parlement en septembre 2012, en est un exemple. D'autre part, même dans le contexte actuel de décriminalisation de l'avortement, l'un des grands défis demeure l'accessibilité à des services d'avortement. Certaines provinces (Île-du-Prince-Édouard, Nouveau-Brunswick, les Territoires du Nord-Ouest et le Nunavut) n'offrent pas ou très peu de services d'avortement.

Le gouvernement fédéral actuel permet au Nouveau-Brunswick de continuer à ne pas respecter la Loi canadienne sur la santé en refusant de financer les cliniques d'interruption de grossesse qui s'y trouvent, et autorise d'autres provinces à couper le financement des avortements (les Prairies et les Maritimes)⁶. De plus, ce gouvernement tend à couper les fonds aux organisations et aux groupes de femmes du Canada et des pays partenaires qui sont favorables aux droits reproductifs ou qui militent en ce sens.

Contexte québécois actuel et défis

La montée de la droite et les menaces anti-choix se font aussi de plus en plus remarquer au Québec et dans la Capitale-Nationale. Les centres anti-choix qui prétendent aider les femmes dans leur prise de décision sur l'issue de leur grossesse se font plus nombreux. Au Québec, environ 18 centres anti-choix offrent des services aux femmes

ambivalentes. Le problème majeur avec ces centres est qu'ils ne s'identifient pas comme anti-choix et influencent le choix des femmes par de la désinformation. Dans la Capitale-Nationale, au moins deux de ces centres ont été implantés. Depuis quelques années, une nouvelle marche organisée par un groupe anti-choix est apparue dans la région de la Capitale-Nationale. Cette marche vise à changer l'opinion publique et gouvernementale sur certains enjeux, dont l'avortement. Enfin, rappelons que, chaque premier dimanche d'octobre, ces organisations anti-choix font également une vigile devant le CHUL.

Réflexion des groupes de femmes sur quelques stratégies

À travers diverses actions, les groupes de femmes contribuent au mouvement pro-choix. Certains groupes militent pour le maintien de l'absence de restriction légale pour l'avortement. D'autres souhaitent une certification pro-choix permettant d'identifier les groupes qui aident les femmes dans leur prise de décision sur l'issue d'une grossesse en leur présentant toutes les possibilités de façon juste. Plusieurs groupes de femmes participent à la signature de pétitions ou écrivent à leur député(e). Quelles stratégies mobilisent votre groupe et notre regroupement?

Les informations contenues dans ce texte proviennent majoritairement de la Fédération du Québec pour le planning des naissances (FQPN). Pour en savoir plus, consultez le site www.fqpn.qc.ca.

Marie-Michèle Dubeau, SOS Grossesse



4. Le financement régional des projets des groupes de femmes: quels enjeux?

Les présentations de Blanche Paradis, du Réseau des Tables régionales de groupes de femmes du Québec, et de Denyse Côté, professeure à l'Université du Québec en

Outaouais, nous ont ensuite permis de mieux comprendre l'histoire et le fonctionnement des instances régionales responsables du financement des projets en égalité et sur lesquelles siège le Regroupement des groupes de femmes de la région de la Capitale-Nationale (RGF-CN).

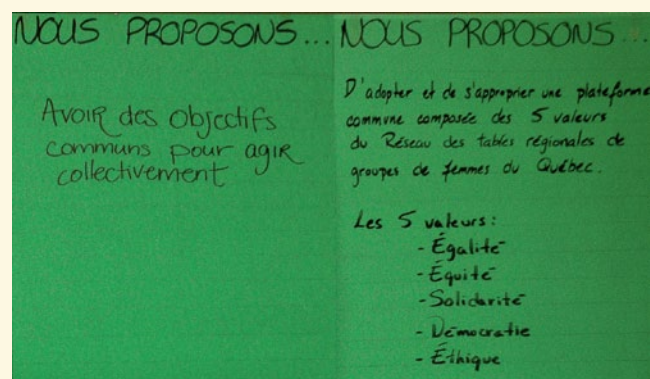
Denyse Côté a expliqué comment, depuis 2003, les Conférences régionales des élus (CRÉ) ont remplacé les ministères et les agences gouvernementales comme interlocuteurs régionaux des groupes de femmes pour le financement d'une partie de leurs projets.

Les budgets destinés à financer les projets locaux travaillant à l'avènement de l'égalité entre les sexes sont maintenant financés par des ententes spécifiques en condition féminine, gérées par des tables de concertation hébergées par les CRÉs, qui engagent du personnel pour coordonner le tout. Concrètement, pour qu'un projet défendu par un groupe de femmes soit financé par l'argent destiné à la région de la Capitale-Nationale, il doit être déposé à cette table de concertation; elle le fait ensuite évaluer par un comité externe qui recommande ou non son financement. Ces tables de concertation sont composées de différents bailleurs de fonds locaux et provinciaux ainsi que des représentantes des différents milieux concernés (groupes de femmes, élues, représentantes régionales, représentants des milieux d'affaires, etc.). Denyse Côté nous a appris que, même si les groupes de femmes ont joué un rôle très important dans la mise en place de politiques gouvernementales visant la régionalisation des services et du financement des projets en matière d'égalité entre les sexes, leur place actuelle dans les instances régionales est très variable.

Dans notre région, nous sommes chanceuses de pouvoir compter sur une représentation solide des groupes de femmes à la Table de concertation en condition féminine, mais ce n'est pas le cas partout. Dans certaines régions, les groupes de femmes sont « rarement invités à partager les décisions finales concernant le contenu, les budgets et le déroulement des ententes spécifiques » et « ont souffert d'un manque de reconnaissance de leur travail de mobilisation, de conscientisation et d'appui aux femmes, mené depuis plus d'un quart de siècle⁷ ». Blanche Paradis nous a donné quelques chiffres intéressants : sur 19 ententes spécifiques en condition féminine à l'échelle du Québec, six sont coordonnées par les tables régionales de groupes de femmes, huit intègrent les regroupements de groupes de femmes qui réalisent des projets dans le cadre de ces ententes, sans que ce ne soit toujours facile, et, finalement, cinq ententes fonctionnent à peu près sans l'apport des groupes de femmes.

Ces exemples nous montrent que, s'il faut nous féliciter d'avoir réussi à maintenir notre présence dans ces lieux décisionnels dans la région de la Capitale-Nationale, rien n'est acquis pour toujours. Les renouvellements périodiques des ententes spécifiques en matière de condition féminine sont toujours des occasions de possibles reculs et d'imposition d'une logique administrative rigide de reddition de comptes qui tient peu compte de la réalité de l'action de terrain des groupes de femmes. Le danger est d'autant plus réel que ce mode de financement encourage un système de sous-traitance qui contribue au maintien des faibles salaires des travailleuses des groupes de femmes sur lesquelles repose la responsabilité de la réalisation des objectifs régionaux en matière d'égalité. Ce que Denyse Côté remarque, finalement, c'est aussi que, dans les régions où les groupes de femmes sont bien présents, la portée de l'entente spécifique et son effet structurant sont beaucoup plus grands.

Enfin, Blanche Paradis a informé les groupes présents lors de la journée de réflexion que le Réseau des tables travaille actuellement à la construction d'une vision féministe du développement des régions qui s'articule autour de cinq principes: l'égalité, l'équité, la solidarité, la démocratie et l'éthique. Ce projet de définition d'une vision commune a soulevé beaucoup d'intérêt chez les participantes qui ont été nombreuses à reprendre cette idée lors des discussions et de la plénière de l'après-midi.



Conclusion: ce que les groupes de femmes de la région veulent de leur regroupement

Les cinq présentations résumées précédemment offraient un riche matériel de discussion pour les ateliers qui s'organisèrent dans l'après-midi. Regroupées en petites tables d'environ cinq personnes, les femmes présen-



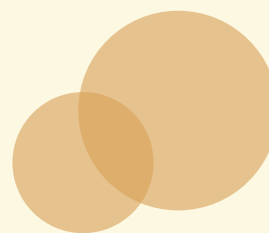
tes devaient réfléchir à des pistes de solution aux grands défis rencontrés par le Regroupement des groupes de femmes de la région de la Capitale-Nationale (RGF-CN) dans son action quotidienne et dans sa vision à plus long terme.

Afin de renforcer la représentation du RGF-CN auprès des interlocuteurs régionaux, les participantes ont insisté sur l'importance d'avoir des objectifs communs pour agir collectivement. Plusieurs ont souligné l'intérêt de produire une sorte de manifeste qui exprime les orientations communes des groupes du RGF-CN. D'autres ont rappelé l'importance de développer l'interaction entre les différents niveaux d'action, c'est-à-dire entre l'action militante dans la rue, les services dans les groupes et les représentations dans les structures décisionnelles, et ce, afin que le partage des expertises et des savoirs puisse se réaliser de manière plus horizontale et que les groupes de base comprennent bien ce que les représentantes régionales font dans les instances décisionnelles.

Afin d'améliorer la mobilisation et la consultation des groupes de femmes, les femmes présentes ont proposé de mettre sur pied de nouveaux moyens de communication comme un bulletin de liaison, des journées de réflexion comme celle-ci, un site Web, mais surtout de développer un espace de partage des expertises qui permettrait l'élargissement des rencontres de discussion et favoriserait l'approfondissement du sentiment d'appartenance. Quelques-unes ont également évoqué l'idée d'élargir nos rencontres et d'inviter des femmes qui ne sont pas des

travailleuses dans les groupes lors des journées de réflexion. Enfin, l'importance de solliciter les membres en fonction de leurs expertises respectives pour être des porte-parole ponctuelles du RGF-CN, dans les instances ou dans les médias, a aussi été soulevée comme une manière d'impliquer plus activement les groupes membres et de favoriser la relève.

À l'issue de cette journée, deux grands constats s'imposent. Pour les femmes présentes, il est d'abord incontournable de réintroduire la notion de transformation sociale au cœur de nos pratiques pour éviter qu'à travers nos nombreuses responsabilités quotidiennes ne se perde le militantisme au fondement de nos actions et de nos avancées. L'importance d'une vision globale de l'amélioration de la qualité de vie de toutes les femmes est le deuxième grand constat de la journée. La pauvreté, la violence, le logement social, la santé physique et sociale des femmes doivent être des priorités pour le Regroupement des groupes de femmes de la Capitale-Nationale (RGF-CN).



¹ 21 % des femmes vivent sous le seuil de faible revenu contre 17,1 % des hommes. Regroupement des groupes de femmes de la région de Québec, « La pauvreté dans la Capitale-Nationale: un phénomène au visage féminin », *Mémoire présenté dans le cadre de la consultation générale sur le Projet de loi 63 modifiant la charte des droits et libertés de la personne*, Commission des Affaires sociales, Gouvernement du Québec, 1er février 2008, p. 11.

² Avec le changement de gouvernement, cette taxe santé devait être abolie, mais on a opté pour une supposée mesure progressive, dans le sens où la facture augmente à mesure de l'augmentation des revenus individuels. C'est ainsi que, dans le dernier budget du Ministre Marceau, seules les personnes gagnant plus de 42 000 \$ paieront 200 \$ chaque année, tandis que celles gagnant entre 18 et 42 000 \$ paieront des montants s'échelonnant de 50 à 150 \$. Toutes proportions gardées, cette nouvelle taxe santé est trois fois plus chère pour les personnes gagnant 20 000 \$ que pour celles gagnant 130 000 \$.

³ 95 % des éducatrices/éducateurs de la petite enfance, 86 % des institutrices/instituteurs et 91 % des infirmières/infirmiers sont des femmes. Conseil du statut de la femme, *Les 20 principales professions féminines et masculines*, Gouvernement du Québec, 2001.

⁴ Henry Morgentaler est un médecin qui offrait des avortements aux femmes alors que le Code criminel l'interdisait. Il a été accusé de contrevenir au Code criminel. Le 28 janvier 1988, la Cour suprême du Canada a déclaré que l'avortement n'était plus un crime.

⁵ Coalition pour le droit à l'avortement au Canada (www.arcc-cdac.ca).

⁶ Idem.

⁷ Denyse Côté, « L'égalité en région québécoise », *Développement social*, vol. 13, no 1 (mai 2013), p. 28.

Je me choisis...

Je ne veux plus me nier, nier mes sentiments, mes besoins, mes attentes.

Je veux être respectée, écoutée, entendue.

J'ai le droit de respirer, de me dire.

J'ai le droit de dénoncer, de penser, de crier.

J'ai le droit d'exister.

Je veux vivre debout, être en paix avec moi-même.

Je veux grandir, changer, m'aimer.

Je veux rêver, rire, m'épanouir.

J'ai besoin d'air, j'ai besoin de m'écouter.

J'ai besoin de décider pour moi, avec moi,

en fonction de mes besoins à moi, de ce que je veux faire de ma vie.

J'en ai marre de vivre en fonction des autres pour être aimée.

J'en ai marre de faire des courbettes pour acheter la paix ou ne pas être seule.

Je choisis de vivre, de vivre ma vie.

Je choisis de vivre mes sentiments, mes émotions, mes rêves, mes espoirs.

Je veux me vivre jusqu'au bout, telle que je suis.

Je me réserve le droit d'essayer, de me tromper,

de recommencer, d'essayer encore et de réussir.

Pendant la transition, j'accepte ma souffrance, ma déception.

J'accepte mon insécurité, mon désespoir.

J'accepte ma colère contre les autres.

On ne m'avait rien promis.

J'accepte ma colère contre moi, de m'être si longtemps niée et oubliée.

Je suis en sevrage, car je sais qu'avec le temps,

ces sentiments vont s'atténuer et disparaître, remplacés par le pardon.

Je sais qu'avec le temps, mon cœur va guérir d'avoir mal aimé.

Et peut-être qu'avec le temps, j'oserai à nouveau tenter l'expérience d'aimer et d'être aimée.

En route vers une meilleure vie

par **Jordan Comtois**

L'entraînement? Je ne peux pas!

Qui n'a jamais rêvé d'avoir des journées ayant plus de vingt-quatre heures afin de passer plus de temps à se mettre en forme? Mais serait-il vraiment honnête de dire que vous passeriez ce temps à vous entraîner?

Lorsque l'on parle d'entraînement, les gens s'imaginent des séances d'une heure et demie à deux heures passées en salle. Par contre, il est important de mentionner qu'entraînement ne rime pas nécessairement avec cela.

Effectivement, posséder une bonne condition physique débute avec un mode de vie actif. Il est évident que les activités en salle d'entraînement et les sports peuvent avoir une grande influence sur la condition physique d'un individu. Par contre, ce n'est pas tout le monde qui possède l'argent, le temps ou la situation familiale qui permettent de pratiquer ce type d'activités.



Les bienfaits

Selon les normes de Santé Canada¹, on recommande à la population de faire deux heures et demie d'activités physiques par semaine pour ressentir des bienfaits tels que:

- Réduction du stress;
- Renforcement du cœur et des poumons;
- Augmentation du niveau d'énergie;
- Atteinte et maintien d'un poids santé;
- Adoption d'une philosophie de vie positive;
- Réduction des variations du niveau d'énergie;
- Meilleure concentration au travail.

D'un autre côté, avoir un mode de vie actif permet de réduire des risques tels que:

- Décès prématuré;
- Maladie chronique et invalidité.

Pour les personnes de plus de 40 ans, l'activité physique avec mise en charge diminue la perte osseuse associée à l'ostéoporose. La pratique régulière d'une activité physique permet également de conserver sa force musculaire, sa souplesse, son équilibre et sa coordination, et peut réduire le risque de chute.

Être actif renforce non seulement le corps, mais favorise aussi le mieux-être.

Quelques moyens

Afin d'arriver à effectuer deux heures et demie d'activités physiques par semaine, il suffit de prendre 22 minutes par jour pour bouger. Comme mentionné dans l'introduction, il n'est pas nécessaire de s'inscrire à un centre de conditionnement physique ou à une équipe sportive pour être en mesure de faire de l'activité physique. Vos goûts, vos enfants ou votre chien peuvent vous aider à être plus active.

Un chien se plaindra très rarement de se promener dehors. De plus, effectuer du jogging avec un chien est de loin la meilleure manière de garder une vitesse constante lorsque vous courez. En effet, à moins que votre chien ne croise un chat, il risque de se déplacer à une vitesse constante que vous trouverez confortable si vous le tenez en laisse. Faire du jogging sur une base régulière amènera des changements sur le plan cardiovasculaire et vous fera profiter de la majorité des bienfaits énumérés plus haut.

¹ Visitez le site de Santé Canada pour de plus amples informations: <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/07paap-fra.php>

En ce qui concerne les enfants, amenez-les se promener dehors avec vous. Ceci ne pourra être que bénéfique pour vous tous.

Promenez-les en poussette, avec un porte-bébé ou en traîneau s'ils sont en bas âge. Commencez avec des parcours plats et essayez d'aller graduellement vers des endroits avec plus de pentes ou dans des terrains plus escarpés. De la sorte, vous travaillerez à la fois l'endurance cardiovasculaire et musculaire.



Pour les enfants de quatre ans et plus, planifiez des moments pour effectuer des activités par lesquelles votre fréquence cardiaque sera augmentée.

Dancez, faites des jeux de coordination, d'équilibre, de souplesse. En effet, à cet âge, le développement moteur des enfants est considérable et à une étape critique. Bien que les bases de la coordination, de la force, de la rapidité, de la précision et de l'endurance se développent surtout entre trois et dix ans, il est très important de conserver ces bases et de constamment les développer tout au long de sa vie.

Voici donc quelques idées concernant des activités que vous pouvez faire avec des enfants âgés de quatre à dix ans. À cet âge, les jeunes aiment jouer avec des ballons, il vous serait donc possible d'effectuer des exercices sollicitant plusieurs groupes musculaires tels que:

Les abdominaux: Demandez à votre enfant de faire rouler le ballon vers vous. Vous devrez être assise au sol, les jambes relevées (elles ne doivent pas toucher le sol). Lorsque vous recevez le ballon, prenez-le dans vos mains et déplacez-le de droite à gauche en prenant le temps de contracter les abdominaux. Ensuite, faites-le rouler en retour. Si votre enfant est plus âgé, vous pouvez lui demander d'adopter la même posture que la vôtre afin qu'il accomplisse la routine avec vous. Un exemple de routine pourrait consister à faire deux séries de 10 répétitions (une répétition comprend le déplacement du ballon de la droite vers la gauche). Accordez-vous un repos d'une minute avant de recommencer une seconde série.



Les jambes: Présentez cet exercice comme un jeu à votre enfant. Exemple: le jeu de la grenouille. Vous devez vous placer l'un en face de l'autre et vous lancer le ballon à deux mains. Lorsque vous le recevez, initiez une flexion des genoux en vous assurant de garder le dos droit et de ne pas trop incliner le buste vers l'avant. Si vous voulez rajouter une facette cardiovasculaire à ce mouvement, vous pouvez effectuer un saut et ensuite renvoyer le ballon à votre enfant. Un exemple de routine pourrait consister à faire deux séries de 10 répétitions. Accordez-vous un repos d'une minute avant de recommencer.



Les lombaires: Pour les lombaires, il est possible d'effectuer la planche en position push-up. Demandez à votre enfant de se positionner face à vous dans la même position. Le but de cette activité est d'envoyer le ballon à une main vers la personne face à vous. Celle-ci doit renvoyer le ballon avec la main vers laquelle le ballon se dirige. Si vous exécutez l'exercice dans la position B, vous ne devez pas poser les genoux au sol. Évitez également de relever les fesses. Assurez-vous de garder le dos droit le plus possible. Essayez d'envoyer le ballon en alternant les mains d'une fois à l'autre. Un exemple de routine pourrait consister à faire deux séries de 12 répétitions. Reposez-vous une minute avant de recommencer.

Le but de cet article était de vous démontrer qu'il est possible d'accorder du temps à notre corps à tout petit prix et en compagnie des êtres qui nous sont chers. Comme vous avez pu le constater, nul besoin de posséder une salle de gym personnelle afin d'être active.

Il est important de mentionner que, si vous avez un problème de surpoids ou de santé, il est impératif d'avoir le consentement de votre médecin avant de commencer quelque programme d'entraînement ou de conditionnement physique que ce soit afin d'éviter des blessures ou des complications .

Devenir actif lorsque nous sommes plutôt sédentaires n'est pas facile, et le rester quand nous le devenons ne l'est pas plus. Par contre, il ne faut pas oublier que nous n'avons qu'une vie et personne ne peut l'améliorer plus que nous-mêmes. C'est pour cette raison qu'il faut apprendre à nous accorder du temps pour entretenir notre corps. Si vous ne prenez pas de temps pour vous occuper de vous, plus tard il faudra trouver le temps de vous soigner. Effectivement, l'entraînement apporte plein de bienfaits qui ont un impact sur notre santé dans le présent, mais, qui es autant aussi dans le futur.

Essayez-le, vous n'avez rien à perdre et tout à gagner.

Jordancomtois@hotmail.com



Position A



Position B

Si vous avez des objectifs concernant une perte de poids importante, des gains musculaires ou toutes autres demandes plus spécifiques, veuillez vous référer à un spécialiste du conditionnement physique et à un spécialiste de la nutrition.

Doigts de la mariée

Ingrédients:

400 g de farine
100 g de sucre en poudre
3 œufs
½ cuillère à café de poudre à pâte
Le jus de la moitié d'un citron
5 cuillères à soupe d'huile
1 pincée d'extrait de vanille
1 cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger
sucre à glacer (facultatif)
une pincée de sel



Préparation:

- 1- Dans un bol, battre les œufs avec le sucre et les faire blanchir. Puis incorporer la vanille.
- 2- Dans un saladier, mélanger la farine avec la poudre à pâte et le sel. Creuser un puits au centre. Y verser l'huile et le mélange des œufs et du sucre. Par la suite, ajouter le jus de citron et la fleur d'oranger. Travailler jusqu'à obtenir une pâte lisse et ferme. Laisser reposer 20 minutes.
- 3- Prendre un morceau de pâte de la grosseur d'une noix de Grenoble et le rouler dans la main afin de lui donner la forme d'un bâtonnet.
- 4- Faire chauffer l'huile à 180 °C. Faire cuire les bâtonnets durant 4 à 5 minutes. Les enlever avec une écumoire et les poser sur du papier absorbant.
- 5- Les rouler encore chauds dans du sucre à glacer (facultatif).
- 6- Laisser refroidir les bâtonnets.
- 7- Présenter les bâtonnets dans des caissettes en papier et déguster avec un bon thé à la menthe.

Samia Belkhir

<http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette/319757-doigts-de-la-mariee-ou-sbaa-el-aroussa>

Gâteau au maïs

Ingrédients:

6 épis de maïs (les grains seulement)
Une barre de beurre (90 g)
5 œufs entiers
1 boîte de conserve de lait condensé
1 cuillère à café de vanille
1 cuillère à café de poudre à pâte
Raisins secs ou noix au goût



Préparation:

Incorporer un à un les ingrédients dans un bol. Tout d'abord, battre le beurre, puis ajouter le lait, les grains de maïs, les œufs, la vanille et la poudre à pâte. Préparer un moule (graissé) et y verser le mélange. Cuire à 230 °C pendant 35 minutes. Servir tiède ou froid comme dessert ou pour accompagner un autre plat. **Bon appétit!**

Olga Garcia

Blinis de maïs

Recette d'origine russe. Il s'agit de petites crêpes salées qui se mangent en bouchées accompagnées de toutes sortes de sauces et autres préparations. Elles remplacent à merveille les craquelins habituels.



Ingrédients:

1 3/4 tasse de farine
3 œufs
sel
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
3/4 tasse de lait
1/3 tasse de bière blonde (optionnel — remplacez par du lait si vous n'aimez pas la bière)
1 tasse de maïs en grain

Préparation:

Mélangez la farine, les jaunes d'œufs et l'huile d'olive. Délayez avec le lait et la bière. Laissez reposer une heure sous une serviette. Battez les blancs d'œuf en neige et incorporez-les à la pâte. Ajoutez le maïs en grain. Vous pouvez ajouter du yogourt nature pour obtenir une consistance plus onctueuse. Faites chauffer à feu moyen une poêle légèrement beurrée. Versez la pâte pour faire de petites crêpes (5 cm de diamètre ou selon votre préférence).

Servez les blinis avec des sauces ou préparations diverses: guacamole, tapenade aux olives, mousse de thon, humus, crème sure et saumon fumé, etc. Laissez parler votre créativité!

Les blinis se congèlent très bien.

Anna Sokol

VIOLENCE ET ARTTHÉRAPIE

par Guitté Hartog

Un jour, une petite fille accompagnée de sa mère vint me voir au vernissage d'une de mes expositions. La fillette me montre quelques-uns de ses dessins de type Picasso et elle me demande si j'ai un conseil à lui donner. Consciente de ma responsabilité, je lui réponds: « Quand tu es heureuse, dessine, quand tu es triste, dessine, quand tu as peur, dessine... cela va t'aider à vivre. » Et je regarde sa maman, qui se cache un peu derrière son enfant... et je lui dis: « Vous aussi! »

On associe généralement l'acte de dessiner aux enfants qui gribouillent, aux artistes professionnels qui exposent dans les galeries ou à un passe-temps pour les personnes à la retraite. Nous oublions souvent que, ce qui nous distingue des animaux et des robots, ce n'est pas seulement notre capacité rationnelle, mais aussi notre esprit poétique. Celui qui permet de nous émouvoir, de nous réjouir ou de nous indigner face aux réalités de la vie.

Certaines expériences déshumanisent et semblent échapper à une logique rationnelle. Vivre des épisodes de violence impliquant des personnes qu'on aime ou exercer nous-mêmes la violence fait partie des réalités humaines (qui ne peuvent pas s'expliquer et se nommer simplement par des mots concrets). Ces réalités ne peuvent se définir uniquement par des faits observables et mesurables, elles englobent aussi bon nombre d'émotions et de contradictions. En ce sens, l'expression artistique fournit un langage pour donner la parole à la vie intérieure des personnes et en plus elle permet de dépasser les barrières linguistiques dans les contextes d'interculturalité.

Sur le plan macrosocial et celui des relations internationales, l'UNESCO fut créée en 1945 pour favoriser la promotion de la culture de la paix après avoir constaté avec effroi les atrocités dont étaient capables les êtres humains pendant la Deuxième Guerre mondiale. En effet, l'idéologie de cet organisme est d'inciter à la préservation du patrimoine culturel des nations. Cela a pour but d'encourager une vision positive du potentiel humain dans la création de beautés et solidarités entre les peuples et les individus. En d'autres mots, les arts peuvent contribuer à une



culture de la paix qui va plus loin que la simple absence de violence.

Qu'il soit question de l'histoire de l'humanité, de conflits armés ou de personnes concrètes impliquées dans des processus de violence, l'art permet de s'élever au-delà du gouffre de la brutalité ou de la dépression pour retrouver l'essence de la liberté créatrice qui fait de nous des êtres humains. Les crayons, les pinceaux et les gommes à effacer peuvent permettre de sortir de l'aliénation. Ils donnent le pouvoir de concrétiser ce qui est ressenti, de dessiner son enfance, ses espoirs, et ce, pour mieux les observer. Dessiner permet de prêter attention à ce qu'il y a dans le monde intérieur et de lui donner une forme extérieure.

La possibilité d'extérioriser, de convertir les sentiments en symboles et de traduire en couleurs les émotions donne un certain pouvoir d'agir qui donne de la dignité à la personne qui s'exprime artistiquement tout au long de son existence. En ce sens, il importe que l'art soit enseigné comme un moyen qui libère la capacité d'expression et non pas comme une technique qui oblige à reproduire minutieusement certaines images et certains objets ou à suivre un patron spécifique comme dans la peinture à numéros. Cependant, l'apprentissage de quelques techniques de base permet de savoir comment fabriquer certaines couleurs et textures, certains effets et contrastes utiles quand vient le moment de créer des œuvres qui expriment la subjectivité.



Dessiner permet d'organiser soi-même ses états d'âme. En ce sens, cette forme de thérapie respecte la dignité de la personne. Celle-ci élabore sa propre cohérence et choisit d'exprimer ce qu'elle veut dans son œuvre.

Comme l'expliquent Johanne Hamel et Jocelyne Labrèche (2010, p. 61), « Le processus de création offre la possibilité de modifier, de peaufiner, d'ajouter ou d'enlever des parties à une œuvre et donc de transformer les images. Ceci favorise un sentiment de contrôle, de sécurité, d'intégrité et une plus grande autonomie. »

Une personne n'élabore pas une image qu'elle est incapable de gérer psychologiquement ou qui va lui causer un trauma. Ce n'est pas toujours le cas dans d'autres formes d'intervention où la personne se fait parfois questionner sur des thèmes qu'elle n'est pas prête à aborder. Il importe cependant de terminer les sessions sur l'élaboration d'une image ou d'une émotion reconfortante.

Concrètement, dessiner seule, en groupe ou en famille permet de créer une certaine complicité avec soi-même et les autres dans un esprit de créativité. Les moments de partage où l'auteure explique le sens de son dessin favorisent des dévoilements importants et très intimes qui enrichissent les relations intra et interpersonnelles. La singularité ou l'originalité des œuvres et les explications que fournit l'artiste permettent d'entrer au cœur de la diversité humaine tout en reconnaissant certains patrons communs.

Dessiner permet de canaliser le trop-plein d'émotion et de développer son imagination. En ce sens, entrer en mode créatif permet d'explorer de façon pacifique différents points de vue sur une même situation et de développer un langage pour communiquer avec soi-même et les autres l'expérience humaine.

Pour terminer, il faut se rappeler que, si les enfants griboillent spontanément, c'est parce qu'ils y trouvent du plaisir. De plus, ils aiment que leurs œuvres soient exposées dans leur maison parce que ça leur donne le sentiment de laisser leurs traces, un sentiment de reconnaissance. Les femmes qui vivent des situations difficiles ont souvent trop peu d'espace pour pouvoir être spontanées, avoir un temps à soi et un lieu libre pour expérimenter le pur plaisir de la création. Il serait important qu'elles puissent elles aussi, si elles le désirent, avoir l'opportunité de laisser leurs traces dans les maisons d'hébergement et de communiquer avec d'autres femmes leurs peines, leurs espoirs et leurs fiertés.

Références:

Hamel, J. et J. Labrèche (2010), *Découvrir l'art-thérapie. Des mots sur les maux, des couleurs sur les douleurs*, Paris, Larousse, 268 p.
www.unesco.org

Les femmes prennent la parole

Maison pour femmes immigrantes
Femmes et enfants victimes de violence conjugale (immigrantes et québécoises)
Femmes victimes de violence familiale

- Violence faite aux femmes
- Problématique & statistiques
- Analyse & intervention
- Conséquences
- Sensibilisation & formation
- A venir

Consultez les magazines
Les femmes prennent la parole

Le Maison Services Contact

Disponible sur Internet

www.maisonpourfemmesimmigrantes.com

Pouvoir d'agir



Faisons
notre part
dans
l'élimination
de la
violence
faite aux
femmes

Maison pour femmes immigrantes



La Maison pour femmes immigrantes existe depuis 1986 pour lutter contre la violence et pour offrir un lieu sécuritaire aux femmes victimes de violence conjugale et leurs enfants.

La Maison pour femmes immigrantes est plus qu'un lieu de services. Elle est un lieu de revendications en ce qui a trait à la lutte contre la violence faite aux femmes et elle vise le changement social en dénonçant l'oppression des femmes.

Tous les services sont confidentiels et gratuits pour toute femme victime de violence conjugale avec ou sans enfant.

L'accueil à la Maison se fait 24 heures par jour,
7 jours par semaine

652-9761