

Les femmes prennent la parole

Vol. 1 N° 1 Printemps 2007

Femmes illustres

Sur le vif

Entrevue

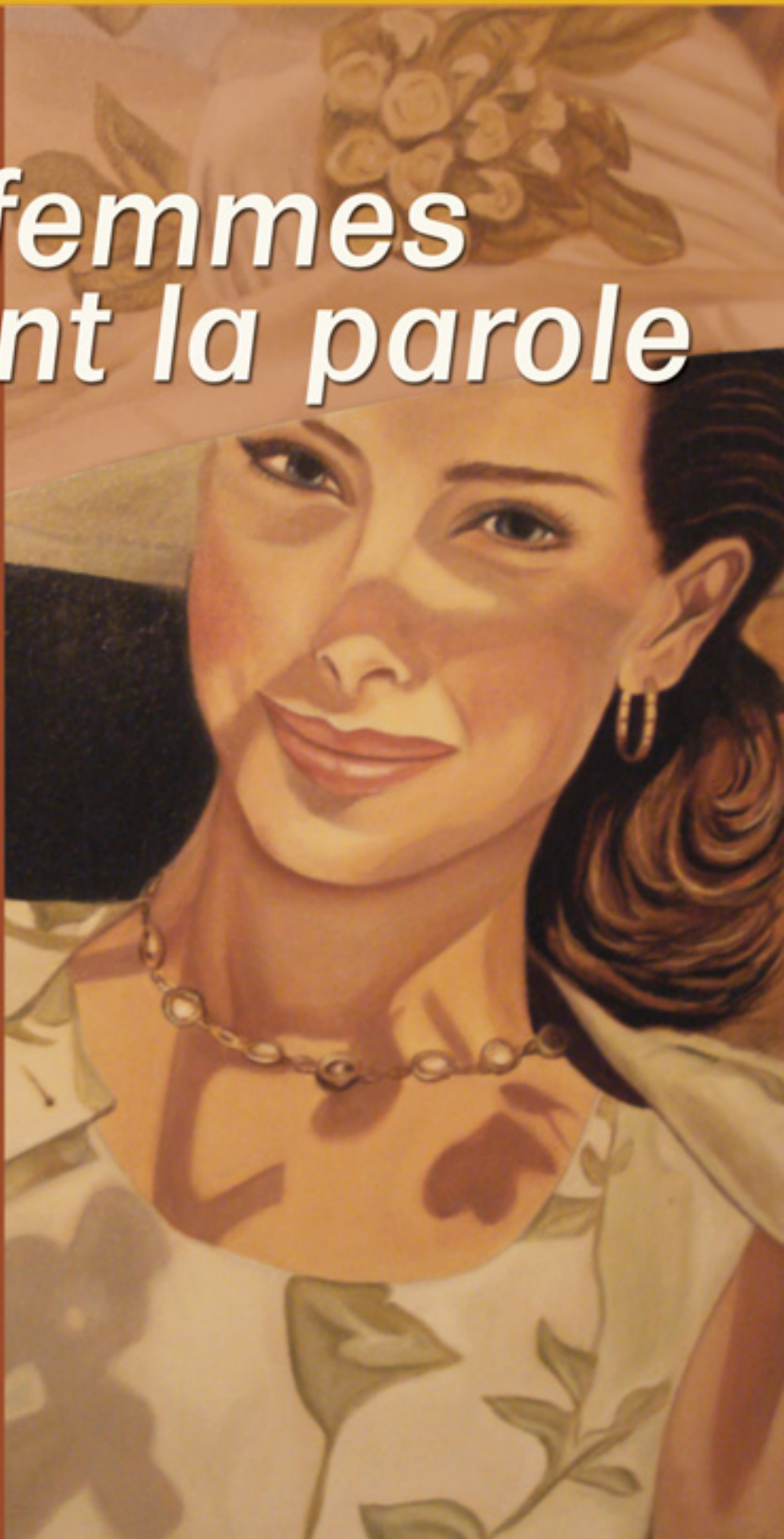
Femmes d'ici et d'ailleurs

Création & expression

Vie pratique



Maison pour femmes
immigrantes



Les femmes prennent la parole

Sommaire

Comité éditorial :

Nahid Ghafoor
Amina El Bakkar
Rosa Miranda

Révision linguistique :

Amina El Bakkar

Colaboratrices :

Audrey Auclair
Barbara Genest
Constance Anya
Julie Trottier
Lili Miremady
Maureen Cormier
Pénélope Guay
Rachele Planet

Graphisme :

Steve Levasseur
www.graphiquesolution.com

Impression :

Yves Tremblay l'imprimeur

- 3 **Éditorial**
- 4 **Femmes illustres:**
Gabrielle Roy
Athanasie Mukarwego
- 8 **Sur le vif**
Témoignages :
My life
Confiance à la vie
- 11 **Entrevue**
avec Pénélope Guay : Un message d'espoir
- 13 **Création et expression**
Monologue : Maman, tais-toi!
Poésie : La vie est ensoleillée
Saynète : Briser le silence
Dessin : Le chemin
- 22 **Femmes d'ici et d'ailleurs**
Femmes et jeunes filles dans nos cités
- 26 **Vie pratique**
Le bien être, ressources d'équilibre



Illustration de la couverture :
Cette toile réalisée par Barbara Genest
a été offerte à la Maison pour femmes
immigrantes. Elle symbolise la Femme
dans toute sa splendeur et son
épanouissement.

Éditorial

Nahid Ghafoor

Nous sommes heureuses d'annoncer le lancement de la revue *Les femmes prennent la parole* à l'occasion du 21^{em} anniversaire de la fondation de la Maison Pour Femmes Immigrantes.

Pendant 21 ans, nous avons accompagné les femmes victimes de violence conjugale dans leurs démarches vers l'égalité et l'autonomie. À travers ces années de travail, nous avons développé une perspective particulière en lien avec les difficultés rencontrées par des femmes immigrantes victime de violence conjugale et nous avons acquis une expertise en ce qui concerne l'intervention dans un contexte interculturel.

L'expérience enrichissante de nombreuses années de travail en matière de lutte contre la violence conjugale et d'aide aux femmes immigrantes et Québécoises victimes de cette forme de violence, a mis en évidence l'importance de donner un accès à la parole à ces femmes.

Nous avons donc pris l'initiative de créer cette revue pour, tout d'abord, offrir aux femmes un lieu où elles peuvent s'exprimer et partager leurs expériences, leurs connaissances, leurs histoires de souffrances et de résistances autant que leurs histoires de réussite et de victoire.

Nous sommes convaincues que l'expression des femmes sur leur vécu est non seulement une expérience transformatrice pour elles, mais encore, elle permet, à travers ce partage, à celles qui survivent dans le silence et dans la peur, de prendre conscience qu'elles ne sont pas seules.

Certes, l'expérience de la violence conjugale est une expérience singulière et subjective, néanmoins, cette forme de violence est un phénomène universel.

Au stade actuel où les préjugés engendrent encore du déni quant à l'ampleur de la violence vécue par des femmes, ce médium contribuera à sensibiliser le grand public sur la problématique de la violence conjugale qui n'est pas un problème individuel mais un problème social; il servira aussi comme un élément préventif et réparateur à l'échelle individuelle et collective.

Les femmes prennent la parole permettra, également, aux intervenantes de terrain et aux militantes contre la violence de contribuer par leurs réflexions et leurs perspectives. Car, étant elles-mêmes femmes et étant

constamment témoins des conséquences directes de la violence conjugale vécue par les femmes et leurs enfants, ces dernières ont une compréhension approfondie de cette problématique.

Les femmes prennent la parole est une revue trimestrielle qui vise à livrer aux lecteurs et lectrices des témoignages sur des expériences vécues par des femmes.

Nous souhaitons inclure dans chaque publication une section consacrée aux enjeux qui touchent particulièrement la vie des femmes. La section du calendrier communautaire de la revue, sous la rubrique *Vie pratique* contiendra des informations sur les activités sociales, culturelles et informatives dans la région du Québec. Surtout, nous désirons voir autour de la revue la réalisation de potentiel artistique, littéraire et praxéologique des femmes.

Plusieurs participations ont été retenues pour ce premier numéro : monologue, poèmes, saynète, témoignages et réflexions sur plusieurs sujets, une thématique large qui enrichit les débats, fait réfléchir sur les retombées négatives de la violence sur la mère et sur les enfants et laisse entrevoir l'espoir que ce phénomène soit banni à jamais de la société.

Nous invitons toutes les femmes qui vivent la violence et celles qui ont réussi à s'en sortir à soutenir cette revue en soumettant leurs paroles. Nous garantissons d'anonymat si elles le désirent.

Vos commentaires, vos critiques ou vos suggestions d'amélioration nous intéressent sincèrement. Vous pouvez nous faire parvenir vos contributions au :

Comité éditorial

Par courriel: mhfiq@bellnet.ca

Par fax: (418) 652-8257

Case postale: 9846

Québec G1V 4C3

Remerciements

Nous tenons à remercier profondément toutes les personnes qui ont œuvré à la création de cette revue.

Remerciement particulier au Ministère de la santé et services sociaux pour leur appui financier qui a rendu possible la réalisation de cette initiative

Femmes illustres

Gabrielle Roy

Par Amina El Bakkar



Le 22 mars 1909, Marie Rose Emma Gabrielle Roy est venue au monde à Saint-Boniface, au Manitoba. Elle est le onzième enfant de Léon et Mélina Roy. Le travail de Léon, travail qu'il exerçait comme une passion, consistait à établir les immigrants dans l'ouest canadien. D'ailleurs, les écrits de Gabrielle portent les traces du contact de son père avec diverses cultures.

Gabrielle se sent loin de son père et ce n'est qu'après sa mort, en 1929, qu'elle découvre les points qui les rapprochent l'un de l'autre. Dans *La Détresse et l'enchantement*, écrit autobiographique publié à titre posthume (1984), elle parle de sa relation avec lui tout en expliquant l'arrière fond de cette impression d'éloignement qu'elle ressentait avant par rapport à lui². En 1913, son père fut licencié de son travail, ce qui engendre de grandes difficultés financières pour la famille dont l'écho se retrouve dans la thématique de la pauvreté présente dans plusieurs écrits de l'écrivaine.

Gabrielle fait preuve d'une grande détermination. L'opération de l'appendicectomie qu'elle subit à l'âge de douze ans a occasionné des dépenses pour la famille, à la suite de quoi elle promet à sa mère de devenir la meilleure de sa classe en anglais et en français. Elle ne tarde pas à recevoir plusieurs prix pour son excellence dans les deux langues, ce qui lui permet de payer la quasi-totalité de sa première année d'études à l'école normale de Winnipeg après l'Académie Saint-Joseph où elle a été éduquée. À partir de 1929, elle entreprend une carrière d'enseignante dans sa province d'origine où elle s'adonne aussi au théâtre amateur.

¹ Photo de Gabrielle Roy : <http://www.collectionscanada.ca/2/7/index-f.html>

² "La vérité était que nous avions vécu dans l'appréhension de voir notre pauvre amour tremblant, si pareil l'un à l'autre, incompris" (p : 93).

Gabrielle Roy est devenue l'une des plus grandes écrivaines francophone dans l'histoire canadienne.

Grâce à ses économies, Gabrielle part en Europe en 1937. Elle étudie l'art dramatique à Londres et à Paris où son aventure d'écriture prend son départ dans la rédaction de quelques articles pour une revue française. Elle retourne en 1939 au Canada et s'installe à Montréal; elle écrit pour plusieurs journaux et revues en tant que pigiste où elle publie ses premiers récits et des reportages.

Gabrielle Roy est devenue l'une des plus grandes écrivaines francophones dans l'histoire canadienne. Son premier roman *Bonheur d'occasion* qu'elle écrit en 1945, lui a valu une consécration comme grande écrivaine aussi bien au Québec, au Canada anglais qu'à l'étranger. Parmi les prix qui lui ont été discernés grâce à ce premier succès, le prix Fémina de France par l'Académie canadienne-française en 1947 et le Prix du Gouverneur général du Canada pour la traduction anglaise (*The Tin Flute*).

En 1947, Gabrielle Roy se lie par le lien du mariage avec le Dr Marcel Carbotte. Elle publie en 1950 un autre roman intitulé *La petite poule d'eau* et à partir de 1952 elle habite un chalet qu'elle a acheté avec Marcel Carbotte à Petite-Rivière-Saint-François, et c'est là qu'elle écrit une grande partie de son œuvre.

L'œuvre de Gabrielle Roy a gagné, entre autres, le Prix littéraire de jeunesse du Conseil des arts du Canada, le Prix Molson, la Médaille de l'Académie des lettres du Québec. On attribua aussi à l'écrivaine le titre de Compagnon de l'Ordre du Canada.

La bibliothèque Gabrielle-Roy, qui porte le nom de l'écrivaine depuis 1984, est la bibliothèque principale du réseau des 27 bibliothèques de Québec. De plus, des matériaux, des manuscrits et des tapuscrits de l'écrivaine, allant de 1940 à 1983, font l'objet d'une collection à la Bibliothèque nationale du Canada.

Gabrielle Roy est morte le 13 juillet 1983 laissant derrière elle une œuvre immense dont *Alexandre Chenevert*, *Ces enfants de ma vie* et *La détresse et L'enchantement*.

Athanasie Mukarwego



J'ai eu le privilège d'assister au Colloque international sur les Violences faites aux femmes : réponses sociales plurielles, organisé par le Centre de recherche interdisciplinaire sur la violence familiale et la violence faite aux femmes (CRI-VIFF) des universités Laval et de Montréal, en hommage à madame Athanasie Mukarwego, la « Mère Courage » du Rwanda.

Cette rencontre avait pour principal objectif le partage de connaissances, d'expériences et de réflexions entre les participants-es. Elle avait également pour but de créer des ponts entre les milieux de recherche et les milieux d'intervention, ainsi qu'entre les pays (extrait du communiqué du colloque)

La salle de l'hôtel Plaza de Montréal était bondée de participants-es provenant de plusieurs pays et de plusieurs milieux. J'attendais avec impatience le témoignage de madame Athanasie Mukarwego. J'avais visionné le documentaire de monsieur Léo Kalinda en 2006, qui m'avait fortement impressionnée, par le courage des survivantes qui racontaient leur vision de l'horreur sans faire un drame et en même temps sans oublier que dans le monde des milliers de femmes meurent tous les jours assassinées dans un contexte de guerre, dans un contexte conjugal et familial, dans un contexte social où les femmes meurent par le simple fait d'être des femmes. Lorsque madame Mukarwego a commencé à parler, j'ai compris tout de suite pourquoi on l'appelle la « Mère Courage du Rwanda ». J'étais paralysée par l'émotion que provoquait en moi son témoignage : « Au lendemain de l'assassinat de mon mari, j'ai été violée devant mes quatre enfants, séquestrés dans la chambre voisine, par plus de 500 hommes, pendant trois mois. Je me suis retrouvée dans un lit d'hôpital et pendant plusieurs mois je ne me suis souvenue de rien »

« Ces hommes m'ont dit qui allaient pas me battre ni allaient avoir des propos menaçants à mon égard, ils m'ont dit qu'allaient me tuer en me violant, avec méchanceté »

« Je les sentait sur moi, je sentait leur odeur à boisson, l'odeur de leur sueur, de leur sperme, de leurs mots méchants ».

Comme elle l'avait fait dans le documentaire, elle a dit d'une façon calme et sereine qu'« Il y a 12 ans, au Rwanda, un million de personnes étaient massacrées dans ce qui a été le génocide le plus rapide de l'histoire. Paradoxalement, le génocide nous a aidées, puisque des milliers des femmes se sont organisées pour remplacer les hommes assassinés en tant que mécaniciennes, députées, et aujourd'hui on reconnaît leur courage partout dans le monde »

Selon le Groupe 30 de Montréal à Outremont de Amnesty Internationale: « Au lendemain du génocide, contre toute attente, les femmes du Rwanda se relèvent et font face. Paradoxalement, le génocide a fortifié ces survivantes. Mineures sur le plan légal jusqu'à tout récemment, humiliées et déshumanisées, elles travaillent avec détermination à la reconstruction du Rwanda. Même dans des métiers qui, autrefois, leur étaient inaccessibles, elles s'en tirent souvent mieux que les hommes. Par leur éthique et par leur dynamisme, elles ont imposé des changements à tous les échelons de la vie sociale et politique, jusqu'au sein du Parlement national où elles occupent 48% des sièges, une proportion unique au monde »

Dans son documentaire, Léo Kalinda. a observé: « La plupart sont guéries. Ces femmes chantent, dansent. Elles ont beaucoup de colère, mais pas une trace de haine ». Avec beaucoup d'émotion, j'ai constaté que devant moi j'avais une héroïne, une femme qui s'est relevée pour elle-même, pour sa famille, pour les autres femmes qui ont vécu le génocide, ainsi que pour toutes les femmes dans le monde, qui sont victimes de violence, qui vivent et survivent dans la peur de se faire violer, tuer, brûler, massacrer, disparaître, déformer, séquestrer, harceler, rabaisser, humilier, vendre et en fait, priver de tous leurs droits.

par R.M.

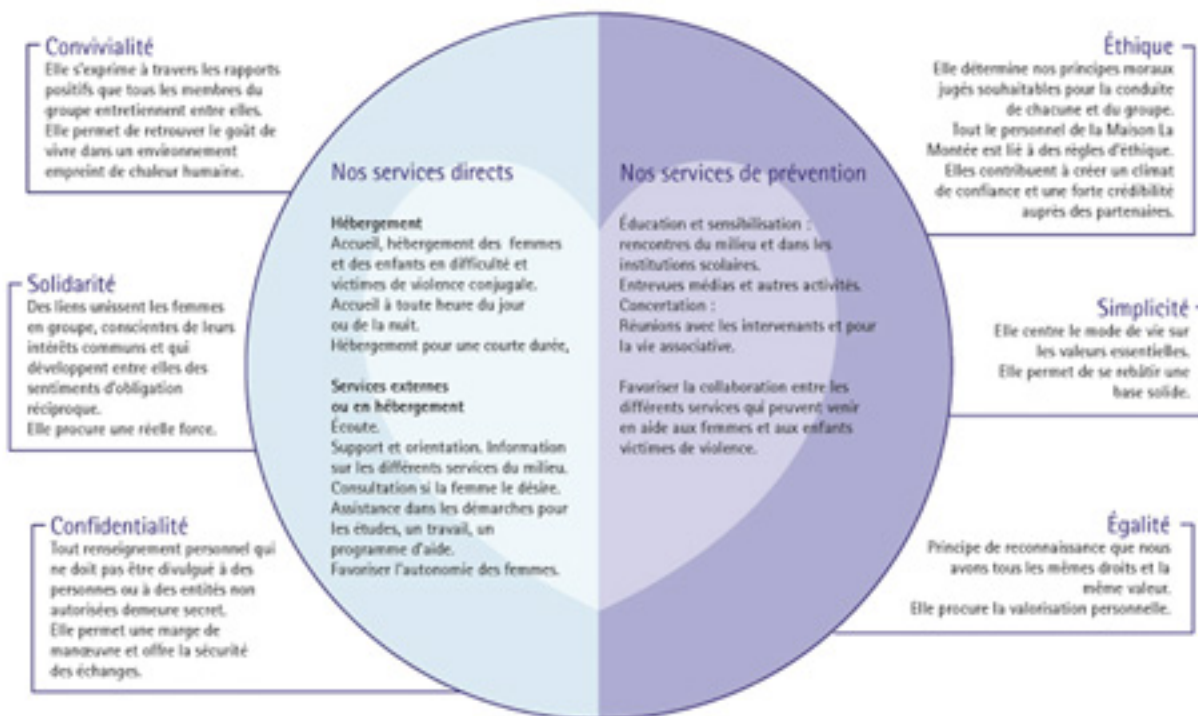
Depuis 1985, La Maison La Montée

accueille les femmes et enfants victimes de violence de la région de Charlevoix.

Services d'hébergement ou en externe

Nous offrons des services gratuits d'hébergement et d'écoute téléphonique par des intervenantes professionnelles, et ce 24 heures par jour et 7 jours par semaine.

TABLEAU DES SERVICES ET VALEURS



N'hésitez pas à briser le cycle de la violence, appelez-nous, 665-4694

Sur le vif

Témoignage

My life

My life was filled with a lot of disappointment, hatred, anger, and fear. I have lived through both physical and mental abuse. I was constantly being told I was useless and lazy and not good enough. For so many years I lived in silence and isolation hoping that things would change but in vain ...

November the 8th 2006 was the changing point in my and my son's life. On November the 1st I started making arrangements through my social worker to go to a shelter because I had reached a point where I could no longer continue on the same path. I called several shelters and could not find a place that would take both me and my son. Finally I found a shelter. I was at the shelter two days before I found out that the women share in the housework by doing some of the chores. I knew I couldn't do it because of my medical condition and I was devastated that I might have to leave the shelter. I felt rejected again, but a couple of workers took me aside and told me that they would talk to the other women and arrange something.

At the weekly meeting Thursday night I was flabbergasted because strangers I had only met two days ago were willing to help me. That night was a true beginning for me. I felt a sense of compassion and security around me that I had not felt for years. That night I talked about many things that I had kept secret. I opened doors to my past that I was convinced I would never open.

I am the type of person who does not let anyone see her true emotions. I smile, laugh and act as though everything is ok no matter what I am going through. I always put others' needs before my own. One night when I was starting to slip back in to a depression, one of the workers realised that I was not well without

my having to talk to her and despite my denying anything was wrong. She had sensed how I felt and she stayed by me and she asked me the same question three times before I admitted that I did not feel well. I blamed myself for the failure of my marriage. I couldn't forgive myself for leaving my eldest son behind. I had never given up on anything in my life no matter what I had suffered. Trust me I have lived through HELL and survived.

I am not going to tell you this is easy because it's not. My family doesn't live nearby, so I couldn't turn to them. I have my friends from Church and they helped me spiritually.

But my greatest help came from all the workers here at the shelter and yes my new family; everyone living at the shelter.

I believe that if you are reading this now, it means that you have survived and will continue to survive. You have taken the hardest step. Remember one thing, take baby steps. Don't be hard on yourself. Don't say, 'oh tomorrow, I can't get through it'. Say, 'tomorrow is the second day of my new life. I will be happy, I will be safe. I will live. Tomorrow is tomorrow. I will survive it'.

Remember that the workers here are human. So when you feel at your lowest, don't be afraid to say I need help. You might be surprised at what you'll find. So I say to you, 'Welcome to the new world, where you are now a member of the survivors'.

So I wish for each one of you, Happiness, Strength, Courage and Faith. But most of all Love. We all need to love ourselves.

Today look in the mirror and say, I love you. You are the smartest woman in the world. You are a survivor.

Maureen Cormier

Confiance à la vie

Bonjour, il me fait plaisir de partager avec vous mon expérience lors de mon passage à la Maison d'hébergement pour femmes immigrantes. Je veux d'abord vous dire que je ne suis pas immigrante, je suis québécoise d'origine et on m'a dirigée vers cette maison à cause de l'espace disponible qui s'y trouvait. C'était important pour moi car je devais me réfugier avec mes cinq enfants.

C'est un grand bouleversement dans la vie d'une femme et d'une famille d'arriver à quitter le conjoint violent. Personnellement, j'ai attendu d'être complètement au bout du rouleau, physiquement et mentalement. Ma vie était un véritable enfer et ce fut à ce moment que j'ai pris la décision de ne plus jamais accepter la violence, que c'était terminé de vivre dans l'angoisse et la peur.

Quand je suis arrivée à la Maison des femmes immigrantes avec mes enfants, une seule chose m'importait, la sécurité. J'avais besoin de savoir que j'étais dans un endroit secret et bien gardé. L'équipe de la Maison fut rassurante, on nous a expliqué que nous étions en lieu sûr.

L'accueil chaleureux que nous avons reçu m'a grandement aidée car je vivais des minutes extrêmement stressantes. C'était le début d'une nouvelle vie, un beau défi à relever.

J'ai eu la chance de pouvoir parler avec des intervenantes de la Maison et je pense que c'est là que j'ai commencé à m'exprimer pour la première fois sur mon véritable vécu conjugal et familial. Personne ne savait ce que je vivais, tout était secret depuis vingt ans! Ce fut une grande libération pour moi de pouvoir dire à quelqu'un ce que nous avons vécu et d'être accueillie sans jugement mais avec compréhension et empathie. Les ateliers m'ont permis de comprendre le cycle de la violence. J'ai apprécié beaucoup aussi que mes enfants soient aidés par une équipe adaptée à leurs besoins, qu'ils puissent recevoir l'écoute et le soutien nécessaire pour traverser cette période difficile.

Je suis grandement reconnaissante à toutes ces femmes engagées et tellement humaines de la



Maison pour les ateliers sur la dévictimisation. Ma vie n'est plus la même aujourd'hui et c'est mon séjour à la Maison d'hébergement qui m'a permis de prendre mon envol.

Durant plusieurs semaines, j'ai vécu avec des femmes de différentes cultures et de différents milieux. Nous étions toutes différentes mais malgré cela, nos histoires et nos souffrances se ressemblaient car la violence est universelle et nous étions solidaires les unes des autres. Ne plus être seule et isolée mais plutôt entourée et encouragée, c'est exactement ce dont j'avais besoin pour ne pas perdre le courage.

Ma vie après mon séjour à la Maison d'hébergement n'a pas été facile, j'ai surmonté de lourdes épreuves, des maladies, des problèmes financiers mais je n'ai jamais baissé les bras et j'ai fait confiance à la vie. Même si parfois c'est difficile avec mes enfants qui sont maintenant adolescents, ce n'est jamais aussi pire que de vivre la violence comme je l'ai vécue dans le passé. Ma vie aujourd'hui est remplie de soleil, je suis retournée au travail et je vois mes enfants heureux dans une famille unie qui a passé à travers une tempête et qui s'en est sortie.

A toutes ces femmes blessées, laissez-moi vous dire que malgré la détresse, il y a toujours un arc-en-ciel qui se cache derrière les nuages.

Barbara Genest

Un message d'espoir

Par Rachele Planet

Après avoir connu " le creux de la vague ", Pénélope témoigne...

Pour de nombreuses femmes autochtones, Pénélope est une source d'inspiration. Elle est autochtone, issue d'un milieu populaire, mère de quatre enfants et co-fondatrice de la première maison communautaire pour femmes autochtones et leurs familles à Québec. Si on lui avait prédit cela il y a 20 ans, elle n'y aurait certainement pas cru.

Pénélope a grandi " hors communauté " au sein d'une famille de six personnes, ayant des revenus modestes, et dans un milieu où leur différence culturelle leur est rappelée au quotidien, nous dit-elle. Son enfance prendra fin à quatorze ans, quand son père quittera la maison en abandonnant sa mère avec une charge de quatre enfants. Pénélope devra alors travailler afin d'aider sa mère qui est sur l'aide sociale, à les nourrir, elle et ses frères et sœurs. Cela la forcera à quitter l'école, à peine en cinquième année.

À dix-sept ans, elle est enceinte d'un homme qu'elle ne prévoit pas épouser. Neuf mois plus tard, comme elle est seule avec sa grossesse, et peu informée des ressources qui pourraient s'offrir à elle, elle demande de l'aide à une communauté de religieuses pour payer son accouchement. Elle vit sa grossesse à une époque où il est très mal vu d'être " une fille-mère ". Dans le couloir, en face de la salle de réveil, par leurs regards hautains, les passants lui font prendre conscience de la situation dans laquelle elle se retrouve et de l'avenir auquel elle est désormais confrontée. Pénélope pense alors " qu'elle ne [pourra] vivre ainsi ". Elle " décide " alors " avec le peu de connaissances

qu'elle possède ", nous dit-elle, qu' " une famille c'est important " et que si elle " travaille fort pour ça, alors ça marchera ". Elle contacte donc le père de son enfant et se marie avec lui.

À 25 ans, Pénélope est mère de quatre enfants dont un asthmatique. Elle est profondément malheureuse. En effet, elle désespère de voir son conjoint devenir un père pour ses enfants (ce pour quoi elle s'est remise avec lui) et leur donner cette enfance qu'elle n'a pas eue et qu'elle souhaite tant pour eux.

Continuellement mécontent et injurieux, le mari de Pénélope finit un jour par lui sortir des paroles si blessantes et si humiliantes qu'elle tente de se suicider. Toutefois, elle se ravise à la pensée de ses enfants. Elle quitte donc son mari et part seule avec ses enfants. Elle vit alors de l'aide sociale car les pensions ne sont pas encore obligatoires en ce temps.

Pendant deux ans, elle vivra " l'enfer " de l'alcool, de la drogue et des relations sans lendemain. " J'essayais d'endormir ma souffrance; ma colère et ma violence étaient dirigées contre moi ".

Puis un jour, un de ses frères vient vivre avec elle. Il " va à l'école ". Pénélope décide alors " d'arrêter de consommer " et de reprendre ses études. Elle ne se rendra qu'en secondaire trois. Le véritable déclic ne se produira finalement que quelques temps plus tard, un jour où une amie décide de l'emmener à une réunion du Regroupement des personnes assistées sociales de Roberval.

Pénélope y rencontre un animateur qui donnera une autre direction à sa vie. L'écoute et les paroles encourageantes de cet animateur conduisent Pénélope à se présenter à la rencontre suivante. " C'est pas facile " nous dit-elle, " d'aller frapper à une porte pour demander de l'aide ". Surtout qu'elle ne croyait pas en elle. " T'es rien! ", " c'est dur de prendre la parole parce qu'on ne te considère pas ". Pénélope parlait ainsi de l'impression qu'elle croyait donner aux gens en général. C'est du moins ce qu'elle percevait dans les regards. Mais, ayant eu le courage de se rendre au groupe de discussion, elle se rend compte qu'elle n'est pas jugée, que l'on croit en elle et que le regard que l'on pose sur elle est plein d'amour et non moralisateur. Dès lors, elle s'implique activement dans le groupe et y apprend progressivement à se pardonner et à s'aimer : "ça a pris du temps! J'allais aux rencontres, mais j'y comprenais rien!".

Chemin faisant, dans sa réflexion, Pénélope découvre qu'elle n'est pas, contrairement à ce qu'elle s'était résigné à croire, une " Bonne à rien ". En effet, elle réalise qu'elle a travaillé pendant des années alors qu'elle était très jeune, et ce, dans des conditions difficiles (buanderie, aide ménagère, etc.), afin d'aider sa mère. Elle se met alors à croire en elle et entrevoit de reprendre ses études.

Pénélope se retrouve donc assise sur les bancs de l'école, au cégep, en travail social, parce qu'elle croit en la défense des droits et qu'elle veut se former pour y travailler activement. "J'ai passé à travers " nous dit-elle. En effet, Pénélope décroche quatre ans plus tard, sa technique en travail social. Elle travaille par la suite auprès de femmes, puis pour la protection de l'enfance dans une communauté autochtone.

Dans sa lancée, elle décide d'entreprendre des études universitaires. Elle obtient alors des certificats en histoire autochtone et en pastorale; elle est convaincue de la nécessité de renouer avec ses racines autochtones, et de venir en aide à son peuple, un peuple auquel elle s'identifie désormais.

Selon elle, il n'existe que peu de ressources disponibles en comparaison des besoins. Aussi, finit-elle par monter une maison de soutien aux



femmes autochtones en difficulté et leurs enfants.

Le parcours de Pénélope constitue un merveilleux exemple de courage et de combativité. Il montre qu'il est possible de se sortir de situations difficiles et que des personnes y arrivent. Comme nous le fait remarquer Pénélope : " ça [ne] prend [que] de l'ouverture aux autres ". En effet, ce n'est que de cette manière que l'on peut découvrir qu'il existe du monde capable de nous aider.

Il n'y a aucune honte à demander de l'aide. Osez frapper aux portes! Il y en aura une qui pourrait bien, comme dans le cas de Pénélope, changer toute votre existence!

Informations utiles:

**La maison communautaire MISSINAK
Soutien et hébergement pour femmes
autochtones et leur famille en difficulté
à Québec**

Accueil des personnes en innu ou en français.

Coordonnées :

Tél.: 418-627-7346

1-866-927-7346

missinak.org

Déjeuner Bénéfice

Au profit de

LA FONDATION JONCTION POUR ELLE

en collaboration avec
l'association des Cadres de la nouvelle ville de Lévis

29 Avril 2007
de 8 heures à 13 heures

CEGEP Lévis-Lauzon
205, Mgr Bourget, Lévis

10\$ adulte - 13 ans et plus (carte turquoise)
5\$ pour les 6 à 12 ans (carte rose)
Gratuit pour les 0 à 5 ans



*Entraide
Parents*

Vous accompagne !

Depuis 1984, Entraide-Parents contribue à l'amélioration de la qualité de vie des familles de la région de Québec. Notre approche préventive-éducative est facilement applicable au quotidien. Nos objectifs sont :

De favoriser des expériences parentales positives;

D'accroître la confiance en leurs capacités de parents.

Nous offrons aux parents :

- De l'écoute téléphonique
- Des conférences
- Des cafés-rencontres
- Un groupe d'entraide pour les parents de jeunes adultes
- Le refus d'autonomie

Trois programmes d'apprentissage :

1. **Parents de tout-petits,**
Les Apprentis-Sages de la Vie Parents d'enfants ayant entre 2 et 6 ans
2. **Vie de famille, de la discipline à l'amour**
Parents d'enfants ayant entre 6 et 12 ans
3. **Parents d'ado..., Une traversée**
Parents d'adolescents ayant entre 12 et 18 ans

Entraide-Parents vous accueille au (418) 684-0050
Visitez-nous au www.entraideparents.com

Maman, tais-toi!

Madame X est immigrante et mère de deux enfants, Rafael et Angelica. Elle reçoit la visite de deux policiers. Sa fille sert d'interprète, car elle ne parle pas français.

- La police! Pourquoi êtes-vous ici? Les voisins vous ont appelés? Mais ma mère n'a pas crié! Non, mon père n'est pas là... Non! il n'a rien fait. Pourquoi le cherchez-vous?

La mère s'adresse à son fils dans sa langue :

-Tais-toi Rafael! Ne pleure pas.

-Monsieur, ma mère ne comprend pas. C'est moi qui traduis.

-Mon Dieu! Qu'est-ce qu'ils vont faire avec nous? Et avec votre père... Angelica, traduis! Qu'est-ce qu'il dit?

-C'est parce que tu as crié trop fort, maman. Oui, monsieur... Nous ne sommes pas à l'école parce que ma mère est malade... Je ne sais pas où est mon père. Maman, il veut savoir où est parti papa.

- Quoi? On doit les suivre! Mais où ? On n'a rien fait! Tais-toi, Rafael!

-Ils disent que c'est dangereux pour nous de rester ici, maman, et qu'ils nous amènent au poste de police... Ma mère fait dire qu'il ne s'est rien passé et qu'elle a peur... Ne pleure pas, maman. Le policier dit qu'il faut qu'on aille et que tu dois signer des papiers... Ma mère dit qu'elle ne peut rien signer et qu'elle ne veut pas parler... Quoi? On n'a pas le choix parce que les voisins ont porté plainte! Qu'est-ce que ça veut dire? Vous nous amenez en prison! On n'a rien fait... Calme-toi, maman. Ils nous disent de les suivre. Ils ne peuvent pas nous laisser ici parce que nous sommes en danger... Vous dites que ma mère doit apporter ses papiers d'immigration! Est-ce que ça veut dire qu'on va nous chasser du Canada? Maman, le policier dit que nous allons être en sécurité, dans un lieu sûr parce que papa est violent et qu'il peut être dangereux pour nous... Mais c'est fou! Mon père n'est pas un criminel... Mon âge? J'ai treize ans. Mon frère, lui, en a sept... Comment ça, vous avez appelé à l'école!... Oui, ça fait une semaine qu'on n'y a pas été, mais je vous ai déjà dit que ma mère est malade. Il faut qu'on reste avec elle parce qu'elle ne se sent pas bien.

La mère et ses deux enfants se trouvent maintenant au poste de police.

-Respire maman! On est au poste de police, ne pleure pas. Rafael et moi, nous allons te protéger. Il ne nous arrivera rien.

-Dis-leur que nous ne voulons rien boire ni manger. Tais-toi, Rafael! Je sais que tu as faim, mais pas question d'accepter quoi que ce soit de la police.

Non, merci monsieur. Ma mère n'a pas faim non plus et elle ne parle pas français. Mon père n'a pas voulu qu'elle apprenne le français parce qu'il dit que sa place est près de ses enfants et c'est vrai, elle est tout le temps là pour nous... Non, mon père n'est pas violent avec nous. Il est juste un peu sévère. Il dit que c'est pour notre bien... Maman, le policier me demande de te lire la déclaration des voisins et tu dois la signer... Monsieur, les voisins sont des menteurs, ma mère n'a pas crié... Comment ça, ce n'est pas la première fois! Ils disent qu'hier soir elle criait à l'aide! Non, je n'ai rien entendu et mon frère non plus. N'est-ce pas Rafael? Non, je vous répète que mon père est correct avec nous. Ma mère crie à cause de sa maladie. Tu vois, maman, papa va aller en prison par ta faute ... C'est vrai, tu n'as appelé personne, mais tu as crié trop fort. Tu sais bien que papa dit toujours que ce qui se passe à la maison reste à la maison, que c'est une affaire de famille ...

La mère et ses deux enfants sont toujours au poste de police.

-Ma mère veut retourner à la maison et nous aussi. Pourquoi on ne peut pas ?... Oui, c'est son nom de famille... Oui, c'est son nom de fille... Oui, ça fait deux ans que nous sommes au Québec... Non, elle ne sort jamais de la maison, c'est mon père qui fait l'épicerie. Non, elle n'a pas d'amie, elle ne connaît personne. Notre numéro de téléphone? Mon père dit que c'est trop cher, nous n'avons pas le téléphone... Non, nous n'avons pas le droit de sortir, mon père ne trouve pas ça correct... Non, on ne peut pas inviter des amis de l'école à la maison.

On s'amuse avec les livres que papa nous rapporte... Oui, on sort ensemble une fois par semaine pour aller à l'église, mais on ne peut pas parler tout seul avec les frères et les sœurs de l'église... Oui, une église évangélique avec un pasteur. Mon père est très croyant. Nous pouvons nous y amuser un peu avec les autres enfants, mon frère et moi... Quoi! Vous voulez nous amener avec vous! Où ça? C'est quoi une maison d'hébergement ?... Mon père sera très fâché contre nous... Maman! Il dit que nous allons dans un endroit où nous serons en sécurité. Arrête de pleurer maman, il faut que tu sois forte. N'aie pas peur! Moi, je n'ai pas peur. Quand papa va s'apercevoir que nous ne sommes plus à la maison, il va sans doute s'ennuyer de nous. Il va peut-être changer et ne te punira plus... Le policier dit qu'une madame veut te parler au téléphone, une interprète de la maison d'hébergement. Elle va te traduire tout ce que la dame qui travaille là-bas va te dire.

- Oui, nous sommes au poste de police et j'ai peur. Je ne connais rien des lois ici et j'ai peur qu'on nous renvoie du pays ou qu'on m'enlève mes enfants... Non, mon mari n'est pas violent. Il a traversé des moments difficiles dans notre pays... Oui, oui, persécuté, torturé...Oui, ça a été dur de changer de pays. Il n'a pas d'emploi stable et a dû quitter toute sa famille. Oui, c'est vrai, moi aussi, vous avez raison..... Qu'est-ce qui peut nous arriver de mal? Si nous allons chez vous et qu'il nous trouve, là ça va aller très mal... Quoi? Confidentiel! Mais comment êtes-vous certaine qu'il ne nous retrouvera pas? Et lui, est-ce qu'il ira en prison? Je ne veux pas qu'on le renvoie du Canada parce que s'il retourne là-bas, ils vont le tuer... Madame, je ne veux plus être ici au poste de police. J'ai peur. Je n'ai plus de force. Et les enfants? Est-ce qu'on va être ensemble? Et combien ça coûte? Je n'ai pas un sou... Vous dites que les policiers vont nous conduire jusqu'à la maison d'hébergement? Bon, très bien alors. À plus tard. Merci madame.

(Dans la voiture de police, en route vers la maison d'hébergement)

- Angelica! Dis à ton frère de cesser de bouger! Nous sommes dans une voiture de police, il faut qu'il se calme.

Ma mère demande si c'est loin et si nous dormirons là. Nous sommes fatigués. Et mon père? Qu'est-ce que vous ferez avec lui? Est-ce que vous allez le frapper? Il sera très fâché, et quand il se fâche... C'est ça la maison? C'est une bien grande maison. Est-ce que c'est une prison? Parce que nous, on n'a rien fait... Rafaël! Arrête de me donner des coups de poing! Tu es énervé, comme papa. Ne me mords pas. Maman! Dis-lui d'arrêter!

(En entrant dans la maison d'hébergement.)

- Bonjour madame... Oui, voilà mes enfants... Oui, c'est tout ce que nous avons apporté. J'avais trop peur... Peur de la police, peur que mon mari arrive, peur qu'ils le frappent. Au fond, il n'est pas méchant... Je suis tellement fatiguée. Quelle honte! Jamais plus je n'oserai regarder le pasteur et sa femme en face.

- Maman, ne pleure pas... Non je veux rester avec ma mère. Elle ne comprend pas le français et c'est tout le temps moi qui traduis.

- Angelica! Rafael! Allez avec la dame... Ils ne veulent pas. Ils sont toujours collés sur moi. Ils ne veulent même pas aller à l'école... Non, je n'ai pas le droit de leur dire ce qu'il faut faire. C'est seulement leur père qui a ce droit, quand il arrive le soir... Non, il n'est pas violent avec eux et on dirait que ça ne le dérange pas que les enfants restent à la maison. Il pense que c'est mieux pour que les affaires de la famille demeurent dans la famille.

- Qui êtes-vous ?... Une travailleuse qui va s'occuper de nous, les enfants... Marie-Claude... Vous voulez nous montrer la cuisine et la salle de jeu. Non merci, je ne laisserai pas ma mère seule et Rafael non plus... Rafael! Viens ici! Comment! Tu veux manger! Tu ne penses qu'à toi et tu ne t'inquiètes même pas pour maman... Vous laisserez la porte ouverte pour qu'on puisse voir maman pendant qu'on mange. Bon, si c'est comme ça, moi aussi j'ai faim.

- Vous savez, je suis très fatiguée et j'ai peur parce que je ne sais pas quoi faire... Prendre mon temps pour me reposer... Oui, c'est vrai, je pense que les enfants et moi n'avons pas dormi depuis longtemps comme il faut... Vous dites que je n'ai rien à signer. Est-ce que vous travaillez pour l'immigration? Non... C'est vrai. Vous m'avez tout expliqué ça au téléphone, Je n'ai pas la tête à retenir les choses. On s'en reparlera plus tard. Merci Madame. Merci... Non, ça me fait du bien de pleurer.

Écrit présenté dans le cadre de la conférence québécoise sur la violence conjugale Vivement la sécurité (mai, 2004). Regroupement provincial des maisons d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale. Publié dans *Violence conjugale : des spécialistes se prononcent* (Carbonneau, 2005). Montréal : les éditions du remue-ménage.

La vie est ensoleillée

Lili ou l'hymne à la vie : chanter la vie malgré tous ses aléas, c'est aussi l'accepter avec ses contradictions. Lili chante cette acceptation tout en plaçant le soleil haut pour retrouver son chemin et la joie de vivre sous ses lumières. Ce poème est une belle invitation à la vie et au renouvellement.

La vie est ensoleillée
Mais des fois nuageuse
La vie c'est le feu
C'est chaud, rouge, à voir mais brûlante
La vie est le langage coulant d'un enfant
La vie est l'expertise du langage, d'être poète
La vie est l'amplitude de la prière, le son d'une chanson
C'est la musique, c'est danser
La vie est de ne pas posséder, de ne pas vouloir
De lui sourire et de la gagner
La vie est un cri, un hurlement.
La vie est de lâcher un soupir
De laisser passer ta journée en attendant ta nuit
La vie est de planter un pommier
C'est de s'asseoir et de regarder
C'est d'attendre
La vie est d'arrêter, d'avancer et de courir
La vie est de dire mais aussi de ne pas dire
La vie est de distinguer, c'est une distinction précise
La vie est de trouver, de connaître les mystères
La vie est de pleurer, de rire, de donner et de recevoir
La vie est un mur, c'est blindé
La vie est un message, c'est de le faire passer aux autres
La vie est de se bagarrer, de boudier et de se réconcilier
La vie c'est le printemps des fois et des fois c'est l'hiver
La vie c'est la solitude, le malaise, des fois c'est le regret et la déception.
La vie est bleue, blanche, des fois c'est la noirceur
La vie est une montée, une descente, une course et des fois une rampe.
La vie est de crier Houra
C'est de monter sur le premier podium
C'est de voir, des fois de ne pas voir
La vie est un reflet, un profond reflet
La vie est un reflet, le reflet de la lumière sur une surface lisse, glissante.
La vie est un battement, le battement d'un cœur
C'est de battre des fois et des fois de ne pas battre
La vie est un sourire, un beau sourire apaisant
La vie est un mouvement, des fois aussi beau que de s'envoler
La vie est bouillonnement agitant
C'est l'excitation de la foule réunie, comme le départ des oiseaux immigrants.
La vie est sucrée aussi sucrée que l'Amore (amour)
La vie est lourde, aussi lourde que la lourdeur des marches d'un alpiniste
La vie est une mélodie, une mélodie calme tout en caressant les oreilles.
La vie est une symphonie, symphonie harmonieuse
La vie est des relevées des goûtes d'eau des vagues dans une mer tempétueuse
La vie est une histoire, une longue histoire, son héro/héroïne n'est que toi
Malgré d'avoir des compagnons, toi seul pourra l'accomplir.

Briser le silence

Par A. EL B

Salima entre toute bizarre, une deuxième étape de sa vie commence, la bulle qui la maintenait prisonnière depuis des années vient de se briser. C'est arrivé grâce à un cauchemar dans lequel elle se voit dans la tombe à travers laquelle elle remarque la présence de son assassin jouissant de son triomphe. Elle crie, elle n'arrive pas à comprendre ce qui lui arrive. Au moment où son meurtrier s'approche de sa tombe avec un sourire malin et triomphant, elle lance un cri strident .

Personnages :

Salima et Nathalie : deux amies.

Rôles :

Salima : femme sous violence conjugale, hébergée.

Nathalie : amie de Salima.

Espace : maison d'hébergement, au salon.

Décor : deux chaises, une petite table, quelques revues et livres.

Costumes : sobres, quotidiens.

Son : arrière plan sonore : un morceau de musique interculturelle avec arrêt chaque fois que les deux personnages parlent.

Saynète pour la soirée bénéfice du 6 mars 2005, présentée au Château Frontnac

... Voix off

Elles sont des millions dans le monde à souffrir dans le silence. De ce fait, jour après jour, se ferme sur elles l'étau de la violence. Leurs rêves se transforment en cauchemars qui hantent leurs nuits.

Nathalie assise, un livre à la main, Salima entre, encore sous l'effet de ses émotions nocturnes.

- Nathalie (levant le regard en entendant les pas de Salima) : bonjour Salima.
- Salima (l'esprit ailleurs) : bonjour Nathalie (elle reste dans un état second)
- Nathalie (ferme son livre) : qu'est-ce que tu as Salima, je te trouve un peu bizarre, tu as passé une bonne nuit au moins ?
- Salima : je ne sais pas, disons qu'elle m'a porté conseil, ma nuit. Pince-moi! (elle tend le bras à Nathalie).
- Nathalie (toute souriante et surprise) : pourquoi?
- Salima : tu sauras après.

(Nathalie la pince.)

- Nathalie : raconte-moi, le conseil de ta nuit.
- Salima : imagine un peu.
- Quoi ?
- Je me retrouve dans un trou sombre, enveloppée dans un tissu dont la blancheur éclatante est la seule projection d'une lumière étouffée. Je crie très fort comme je ne l'aie jamais fait, mes cordes vocales finissent par me trahir. Ils sont là tous, les gens que j'aime et qui ont l'air de m'aimer, pourtant, ils n'arrivent pas à m'entendre. Sont-ils sourds ou c'est moi qui suis devenue muette?
- Nathalie : et après ?
- Salima : un visage familier que j'arrive à distinguer, un homme au teint livide, au regard poignant qui compose, recompose ses larmes et son expression de tristesse; en s'approchant de moi, il laisse échapper un sourire triomphant.
- Nathalie : et alors?
- Salima : je recommence à crier : il m'a tuée! Il m'a tuée! Ne partez pas ! Et là, je revois le comprimé datant de 1998 sur le comptoir de la cuisine. Il l'exposait intentionnellement, je n'ai pas pris la menace au sérieux.
- Nathalie : ah mon Dieu, continue !

(les deux se lèvent)

- Salima : je me retrouve projetée hors de mon lit, dans la chambre numéro 8, au 2^e étage (indiquant avec le doigt le haut de la maison). Cette fois je crie : je suis vivante! (voix haute). Et là je me précipite sur la porte, je me retrouve dans le couloir à sentir les odeurs de la cuisine mélangées aux odeurs du savon et du shampoing qui parviennent de la salle de bain, j'écoute les bruits des enfants et les appels dans les couloirs. En un mot, la... vie ! (la voix de Salima continue à monter). J'ai brisé ma bulle ! Je sors de l'entonnoir. Pince-moi une deuxième fois (voix basse)

Nathalie pince Salima en riant tout en gardant son air de surprise :

- Donc la nuit t'a porté conseil grâce à un cauchemar!
- Salima (hoche la tête) : Imagine, chère amie, si ce rêve était la réalité, cet homme m'aurait eue deux fois, dans ma vie et dans ma mort! (Sa voix monte).

(Salima fait un pas pour partir.)

- Nathalie : tu vas où comme ça, Salima ?
- Salima : je vais raconter mon histoire.
- Nathalie : raconter ton histoire ! À qui ? Pourquoi ?
- Salima : à qui veut l'entendre et surtout à ceux qui ne veulent rien entendre ! Je vais briser le silence car on ne peut enchaîner une femme qui parle. Puis, je marcherai.
- Nathalie : encore!
- Salima : oui, encore et encore! Car on ne peut rendre esclave une femme qui marche.

.....Voix off

Elle va marcher répétant son histoire car ils ne peuvent garder prisonnière une femme qui se lève pour partager sa souffrance... Elles vont toutes reprendre leurs rêves, jadis et encore aujourd'hui, étouffés par la bêtise de certains hommes.Elles vont reprendre leurs espoirs...

Fin



Le chemin
Julie Trottier

Citations

Qui triomphe de lui-même possède la force.

Lao-Tseu

Philosophe chinois

*La vérité est pareille à l'eau qui prend
la forme du vase qui la contient*

Ibn Khaldun

Muqaddima

*L'erreur ne devient pas vérité parce qu'elle
se propage et se multiplie; la vérité ne
devient pas erreur parce que nul ne la voit.*

Gandhi

Le jeune Inde

*A quoi bon soulever des montagnes
quand il est si simple de passer par dessus ?*

Boris Vian

*Le rivage est plus sûr,
mais j'aime me battre avec les flots.*

Emily Dickinson

Au fil du temps, les blessures de la mémoire cicatrisent et s'estompent.

L'oubli est un muscle qu'il faut entretenir.

Pedro Zarraluki

Femmes et jeunes filles de nos cités

Par Constance Anya



Tradition rituelle fortement ancrée dans les mœurs, l'excision féminine qu'on peut appeler avec des termes plus crus pour avoir une idée proche de la réalité, la mutilation de l'appareil génital de la femme, s'est pérennisée à travers des millénaires. Ce rituel normalisé par les sociétés qui le sacralisent, fait des victimes chaque année. La majorité des filles qui la subissent sont marquées à jamais autant sur le plan physique que psychologique. Devant la forte pression sociale, elles craignent l'exclusion et d'autres châtements en tentant de se rebeller à cette pratique cruelle.

Le Cameroun est un pays de l'Afrique Centrale situé au-dessus de l'Équateur, il partage ses frontières avec six pays : le Tchad au Nord, la République centrafricaine à l'Est, le Nigeria à l'Ouest, le Gabon, le Congo et la Guinée Équatoriale au Sud. Le pays dispose aussi d'une frontière maritime qui lui donne un accès sur l'océan atlantique. Le Cameroun a une superficie de 475.440 km² couverte par un climat tropical, semi-aride et chaud ou vivent un peu plus de 17.000.000 habitants. Plus de 230 dialectes couronnés par le français et l'anglais comme langues officielles s'y côtoient. Sur le plan religieux, toutes les religions se tolèrent et s'unissent dans un même autel pour dire naturellement la bonne nouvelle, chose insensée pour certains pays. Malgré cet environnement propice et ouvert au dialogue, grâce un régime démocratique, certaines pratiques font légion : c'est le cas épineux des Mutilations Génitales Féminines (M.G.F.).



Il est fréquent d'entendre dire que la femme n'est pas l'égale de l'homme, c'est ainsi que la naissance du petit garçon " héritier " sera accueilli en grandes pompes, contrairement à celle de la petite fille. Un constat a été fait : un couple qui ne fait que des garçons a moins de problèmes que celui qui ne fait que des filles. Dans le dernier cas, le couple est capable de continuer à faire des enfants autant qu'il pourra à la recherche d'un hypothétique garçon qui n'arrive pas souvent après dix petites indésirées filles. Ainsi, le tort sera-t-il attribué à la pauvre femme. Celle-ci qui n'a qu'un champ d'action très restreint va confiner ses filles, dès leur plus jeune âge, dans une éducation retournée vers l'intérieur, dans l'univers domestique où elles devraient se plier au jeu du rôle de l'épouse. Cette préparation varie suivant les régions, prenons par exemple la partie du Nord du Cameroun où se pratique la Mutilation Génitale Féminine (M G F). Dans cette région, l'excision et l'infibulation sont deux passages obligés de la jeune fille; la première consiste à enlever partiellement ou totalement le clitoris de la jeune fille et la seconde à coudre les lèvres supérieures au niveau de l'appareil génital de la jeune fille, ne laissant qu'un petit orifice pour l'urine et les menstrues.

Si on considère certaines allégations, la femme non excisée serait capable de rendre son mari impuissant, voire le tuer pendant les rapports sexuels; il en serait de même pour son enfant lors

de l'accouchement. Ces deux préjugés concernent deux êtres très chers pour la femme, deux êtres qui constituent tout son monde, parfois même sa raison de vivre, pire encore son décès ne bénéficie pas de sépulture. Aussi est-elle atteinte dans sa vie spirituelle.

Voici le témoignage de Seitou, jeune excisée, il y a quelques mois, propos recueillis le 28 juin dernier par 20 femmes parlementaires sur 180 élus qui s'attellent à l'élaboration d'une proposition de loi sur les M G F :

Seitou¹ : " J'ai 17 ans, quelques jours après mon accouchement au mois de janvier, mes beaux-parents exigèrent de me faire "Ça" pour ne pas désirer un autre homme. Pendant qu'on me faisait "Ça" j'avais perdu beaucoup de sang et la douleur me tétanisait, la femme " Là " (exciseuse) me dit : " Cesse de pleurer, ton cas est même passable, il y en a chez qui on enlève toutes les grandes lèvres et en plus on fait coudre les petites en laissant juste de quoi faire passer l'urine et les menstrues, tu dois m'être reconnaissante surtout que tu seras fidèle à ton mari et les M S T ne seront jamais ton affaire". Elle continue en disant : " J'avais souhaité mourir mais Dieu ne l'a pas voulu".

Selon les estimations officielles, le Cameroun compte 17 Millions d'habitants, donc 52% de femmes. D'après les Nations-unies, environ 20% de femmes sont victimes de M.G.F et sont affectées à tout âge : à la naissance, pendant la petite enfance, à l'adolescence après la naissance du premier enfant ou juste avant le mariage. La période d'excision dépend de chaque communauté et varie pour une même ethnie, d'une génération à une autre, ainsi 100% de filles musulmanes sont touchées contre 63.3% de filles chrétiennes².

Au Cameroun, étant donné que l'État ne tient pas les auteurs de violence responsables de leurs actes, ceci a non seulement pour résultat d'encourager de nouveaux sévices; le message ainsi transmis est que la violence à l'égard des femmes est acceptable ou normale. Cette impunité constitue non seulement un déni de justice envers les victimes ou les survivantes mais renforce les inégalités dont souffrent les autres femmes et les filles. Ceci dit, la femme a pris le taureau par les cornes en exigeant au gouvernement camerounais des institutions féminines ; c'est de là que voit le jour en 1997 le Ministère des Affaires Sociales devenu plus tard Ministère de la Condition Féminine, des Associations des Femmes, ainsi que des O N G pour l'amélioration des conditions de vie de la femme et de la jeune fille. Grâce à ces structures, la femme camerounaise se retrouve symboliquement dans toutes les sphères de la société (ministre, député, chef d'entreprise, etc.), étant donné qu'elle n'a pas les moyens de sa politique. Qu'à cela ne tienne, elle est déterminée à mener une lutte pacifique dans la dignité et dans le respect des droits de l'homme qui plus est, dans le respect des droits de la personne humaine.

La Maison Communautaire Missinak



Hébergement et
ressourcement pour
femmes autochtones
en difficulté

Nathalie Nika Guay
Pénélope Guay

177, 71 rue Est
Québec, Qc.

G1H 1L4

Tel. (418) 627-7346

Sans frais: 1-866-927-7346

Courriel: missinak@videotron.ca

¹ Compte rendu de la campagne de sensibilisation réalisée par " Cameroon Young Jurists Legal Ressources center " (CYJULERC). Buéa : Juin 2006. Pour confidentialité, les noms ont été changés.

² Country Reports 2005. ", publié par " The Immigration and Refugee Board of Canada ", voir aussi: IPS, Hebdomadaire d'Information de l'AFARD, Togo. No 43, 13 juillet 2006.

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'œuvrer auprès d'organismes comme le vôtre car je partage les valeurs d'équité et d'amélioration du mieux être collectif qui sont au cœur 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

Le bien être, ressource d'équilibre

Par Audrey Auclair

Etre femme, c'est savoir jongler. Savoir jongler avec les enfants, le boulot, la famille, les amies, les tâches ménagères, etc. Plusieurs s'essouffent puisqu'elles consacrent tout leur temps à jongler avec les différentes sphères de leur vie, sans jamais s'arrêter pour se reposer un tant soit peu. Il est souhaitable, voire nécessaire, pour notre santé mentale de s'offrir quelques moments de répit, de se faire plaisir. Cet article se veut un incitatif à prendre soin de soi. Voici les quelques trucs de femmes qui ont su s'arrêter, prendre du temps pour elles...

Relaxer

Une foule d'activités peuvent nous aider à relaxer. Par exemple, prendre quelques minutes pour écouter de la musique douce, lire ou méditer sont autant d'activités qui peuvent avoir un effet apaisant, il suffit de prendre conscience de nos préférences du moment. Pour celles qui désirent apprendre des techniques de méditation, il existe une foule de livres disponibles gratuitement dans les bibliothèques de la ville de Québec.

Un bon massage peut également libérer les tensions accumulées. Une alternative peu coûteuse est d'aller se faire masser dans une école de massothérapie où les étudiants mettent en pratique leurs apprentissages pour une fraction du prix qu'il en coûterait dans un centre de détente. En outre, l'automassage est une bonne façon de se faire du bien, de prendre soin de soi, sans exiger déplacements ni frais. Depuis quelques années, des disciplines centrées sur la respiration et l'harmonie corps-esprit ont gagné en popularité. Je pense notamment au yoga et au Pilates. Il est possible de suivre des cours dans des centres spécialisés, dans les centres sportifs des cégeps de la région et de l'Université Laval. Plusieurs cours sont également offerts dans la programmation des loisirs de la ville de Québec.

Bouger

L'activité physique, en plus d'aider à conserver une bonne santé, est excellente pour le moral. En effet, lorsque l'on fait du sport, notre cerveau sécrète des endorphines, soit l'hormone du bonheur, celle qui nous apporte un état de bien-être et de détente. Aller marcher seule ou avec une amie, courir, faire du vélo, du ski, s'initier à un sport collectif... les possibilités sont quasiment infinies. Pour celles qui préfèrent être encadrées afin de perfectionner leurs habiletés dans un sport en particulier ou tout simplement pour avoir une motivation extrinsèque, une foule d'activités sont proposées à chaque saison par la ville de Québec, certains centres communautaires et par les centres sportifs des cégeps et de l'Université Laval.

Changer d'air

Sortir de chez soi peut faciliter une évasion, nous aider à nous éloigner des préoccupations quotidiennes. Que ce soit pour aller se promener dans la nature, faire de la raquette ou camper; la grande région de Québec compte plusieurs sites intéressants. Une grande partie de ces lieux et des activités qui y sont proposées se retrouvent sur le site Internet de la SÉPAQ. Également, dans la grande région de Québec, il y a plusieurs parcs, de petits îlots de verdure au cœur de la ville où il peut être bon d'aller lire, marcher, se détendre, etc.

Se préparer un bon souper, aller jouer aux quilles entre amies pour lâcher son fou, assister aux activités offertes par les bibliothèques de la ville de Québec sont autant d'activités peu dispendieuses qui peuvent nous aider à nous distraire.

Bref, se faire plaisir

Il se peut qu'aucune des suggestions du présent article n'ait attiré votre attention ou n'ait éveillé votre intérêt. Le but n'étant pas de vous inciter à faire une des activités proposées, mais plutôt de vous faire réaliser l'éventail de possibilités à votre portée afin de vous aider à vous faire plaisir et de l'importance qu'il faut savoir accorder à ces petits moments réservés pour nous. Après tout, chacune de nous le mérite bien.

Nota Bene : Dans le présent article, j'ai mis davantage sur les sites web pour vous orienter afin de ne pas me concentrer sur un arrondissement en particulier. Pour celles qui désirent obtenir plus d'informations, mais qui n'ont pas accès à l'Internet, il est possible d'avoir un accès gratuit notamment dans les bibliothèques de la ville de Québec.



http://www.cegep-fxg.qc.ca/fr/docs/programmation_H_07.pdf

http://www.ville.quebec.qc.ca/fr/ma_ville/loisirs.shtml

<http://www.sepaq.com/>

www.peps.ulaval.ca

« ÇA FAIT MAL
DE SUBIR,
ÇA FAIT MAL
DE VOIR LES AUTRES
LA SUBIR »



NON à la VIOLENCE...

Résidence La Colombière



Nouveau concept

Programme de formation sur mesure

École non traditionnelle pour mères avec enfant(s) qui souhaitent poursuivre leurs études là où elles les ont laissées

La Colombière innove et offre un tout nouveau service de formation.

Avec la collaboration de la Commission scolaire de la Capitale, dans un environnement dynamique, accueillant, chaleureux et tout à fait adapté à tes responsabilités parentales, ce programme vise à la fois le volet académique et le volet développement personnel.

Les participantes ont la possibilité de s'inscrire en formation de base, obtenir leur diplôme d'études secondaires ou acquérir des préalables pour s'inscrire à un DEP ou encore aux études collégiales!

- Tu bénéficies d'un suivi individualisé
- Tu évolues à ton propre rythme
- Tu complètes ta formation

Pendant que ton enfant développe lui-même ses habiletés sociales grâce à la présence d'éducatrices en service de garde et ce, à deux pas de ton école!

Programmes disponibles à l'externe ou en hébergement mères/enfants

Formation reconnue par le Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

Programme Trip de Cœur :

Développement des compétences parentales

Développement des compétences personnelles

Programme scolaire :

Formation générale — secondaire 1 à 5 — Enseignement individualisé

Période d'inscription en cours — Nouveau groupe — Printemps 2007

Résidence La Colombière

Organisme de réinsertion sociale et scolaire

4925, rue Pierre-Georges-Roy

Saint-Augustin-de-Desmaures

(Québec) G3A 2J8

Téléphone : 418-874-0222

Site Web : www.colombiere.org

courriel : residencelacolombiere@bellnet.ca



NOUVEAUTÉ

Double mission sociale « Les femmes et les enfants d'abord »

C'est avec beaucoup de fierté que l'organisme La Colombière présente son nouveau concept novateur qui s'adresse à une clientèle mères / enfants.

Nous proposons deux services distincts

- Volet : hébergement 24/7 avec accompagnement dans toutes les sphères de leur vie et ce dans une démarche personnelle à moyen et long terme.
- Volet : programmes de formation et d'apprentissage complets et personnalisés.

Notre approche globale nous caractérise

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