

*Nous profitons de ce moment
d'arrêt pour vous remercier de
votre précieuse collaboration dans
l'atteinte d'une plus grande justice
sociale.*

*Nous souhaitons avoir encore de
nombreuses occasions de travailler
avec vous en 2016 !*

HEUREUX TEMPS DES FÊTES,
TOUT EN HARMONIE
ET EN SOLIDARITÉ !

Conception et mise en page :

Johanne Dechamplain

Collaboratrice : Nancy Bérubé



Dans ce journal :

Mot de Nancy	3
L'austérité : démystifier le vrai du faux!	4-5
Antidote 1 : période d'inscription	6
Nouvelles en bref	7
Été 2015	8-9
Automne 2015	10-11
Mot de Martine	12
Communiqué de presse MMF	13
Matapédiennes en marche vers la Marche mondiale des femmes	14-15
Mobilisation 2 et 3 novembre	16
Chanson du Centre	17
Agir pour que cesse la violence envers les femmes	18-19
Le poids, un sujet lourd de conséquences!	20-21
Muffins aux pois chiches, aux framboises et au chocolat noir sans farine	22
Données sur les fermetures économiques - réalisées par la campagne « Je tiens à ma communauté, je soutiens le communautaire »	23
Vous pensez partir ?	24
Bottin des ressources d'aide : en cas d'urgence	25
Code de vie des participantes	26
Pourquoi un code de vie ?	27

MOT DE LA COORDO



L'austéri... hein?

Depuis les élections provinciales de 2014, les automnes se suivent et se ressemblent côté mobilisation! Avez-vous entendu parler d'austérité? Ce mot est sur plusieurs lèvres, et pour cause. Avec les coupures votées depuis l'entrée en fonction du gouvernement de Philippe, le filet social qui permettait la redistribution d'une partie de la richesse à celles et ceux ayant moins de possibilités, s'effrite à vue d'œil.

Nous pouvons déjà en percevoir les conséquences dans la vie de certaines femmes qui viennent nous visiter, et en avons fait part à la Commission populaire de l'action communautaire autonome qui s'est tenue à Rimouski le 3 novembre dernier. Cette activité s'est déroulée dans le cadre de la campagne « Je tiens à ma communauté, je soutiens le communautaire » qui a été lancée en octobre 2012. Celle-ci a pour objectif de rehausser le financement des organismes communautaires autonome. Pour vous donner une idée, afin de couvrir sa mission, le centre de femmes a besoin de 157 000 \$ supplémentaires. Cette somme assurerait une équipe de cinq travailleuses à 35 heures/semaine sur toute une année, plutôt que quatre travailleuses à 28 heures, comme présentement. Le manque à gagner en ressources humaines est donc l'équivalent de deux travailleuses à temps plein. Ce calcul a été fait par un comité auquel participait le Ministère de la santé et des services sociaux.

Alors, quand les femmes peinent à avoir de l'aide dans le système de la santé, c'est ici qu'elles viennent en chercher. C'est bien, nous les accueillerons toujours. Sans ressources supplémentaires, il se peut que nos méthodes de travail se modifient pour répondre à un nombre de demandes d'aide grandissant. Alors, nous l'affirmons, les coupures (l'austérité) affectent tout le monde! À suivre.

Pour pousser plus loin votre réflexion : Observatoire des conséquences des mesures d'austérité au Québec : <http://austerite.iris-recherche.qc.ca/>

Campagne « Je tiens à ma communauté, je soutiens le communautaire » : <http://jesoutienslecommunautaire.org/>



L'AUSTÉRITÉ

DÉMYSTIFIER LE VRAI DU FAUX!

Les gouvernements utilisent des phrases toutes faites pour vendre leurs politiques néolibérales et leurs mesures d'austérité à la population. Comment reconnaître le vrai du faux? Voici quelques réflexions pour déconstruire les mythes qui entourent l'austérité et les politiques néolibérales.

1. **L'AUSTÉRITÉ VISE À RÉDUIRE LA DETTE PUBLIQUE ET À ATTEINDRE L'ÉQUILIBRE BUDGÉTAIRE (LE DÉFICIT ZÉRO) : FAUX.** La réduction de la dette et l'atteinte de l'équilibre budgétaire servent en fait de prétexte pour justifier des coupures radicales dans nos services publics et nos programmes sociaux. Ces coupes ne relèvent pas de la nécessité d'atteindre l'équilibre budgétaire, mais plutôt d'un choix politique et idéologique qui vise à réduire la taille de l'État et à confier à l'entreprise privée la gestion des services publics et des programmes sociaux.
2. **L'ÉTAT N'A PLUS LES MOYENS DE PAYER LES SERVICES PUBLICS ET LES PROGRAMMES SOCIAUX AU QUÉBEC : FAUX.** De l'argent, il y en a. Il suffit que le gouvernement aille la chercher là où elle se trouve. C'est une question de choix. Si le gouvernement choisissait d'augmenter ses revenus en allant chercher l'argent dans les poches des plus riches plutôt que de couper dans ses dépenses et d'appauvrir les plus pauvres, le « problème » de l'équilibre budgétaire serait résolu et il y aurait suffisamment d'argent pour offrir des services publics accessibles et de qualité.
3. **LE QUÉBEC EST TROP ENDETTÉ : FAUX.** Tout est une question de calcul. Le gouvernement actuel a décidé de baser son calcul sur la dette brute du Québec, sans tenir compte des actifs de la province. Autrement dit, c'est comme si on calculait notre dette d'hypothèque sans considérer la valeur de la maison et nos revenus... Cette manière de calculer du gouvernement a pour effet de gonfler les chiffres et de donner l'impression que la dette du Québec est catastrophique et qu'elle nécessite de couper de toute urgence dans les dépenses.
4. **SI ON N'ATTEINT PAS LE DÉFICIT ZÉRO, LE QUÉBEC VA SUBIR UNE DÉCOTE DES AGENCES DE NOTATION : FAUX.** Les huissiers internationaux et les agences de notation n'attendent pas aux frontières québécoises. Tout indique que le gouvernement du Québec est principalement endetté envers sa propre population (régime de retraite, caisse de dépôt, etc.) et que la proportion de la dette contractée à l'étranger est minime. Ce qui signifie que l'économie du Québec se porte bien et bénéficie d'une excellente cote de crédit nous permettant d'emprunter de l'argent à des taux d'intérêt très avantageux.
5. **SI ON AUGMENTE LEURS IMPÔTS, LES ENTREPRISES ET LES BANQUES QUITTERONT LE QUÉBEC : FAUX.** Il y a de l'argent au Québec, et il y a de l'argent à faire ! Il y a aussi beaucoup de ressources. Il y a des travailleurs et des travailleuses qualifié-e-s. De plus, le Québec, en comparaison avec plusieurs États américains, impose moins ses entreprises. Il n'y a pas de raisons valables pour qu'une entreprise déménage en raison d'une augmentation d'impôt.
6. **LES SERVICES PUBLICS ET LES PROGRAMMES SOCIAUX SERAIENT MIEUX GÉRÉS PAR L'ENTREPRISE PRIVÉE : FAUX.** L'expérience de plusieurs pays nous démontre que lorsqu'on fait appel à l'entreprise privée pour la gestion des services publics et des programmes sociaux, on provoque une augmentation des tarifs et une diminution de la qualité des services (la privatisation de l'eau en France et la construction du métro de Londres en Angleterre par exemple). Il ne faut pas oublier que le but premier d'une entreprise privée est de faire du profit.

7. **L'AUSTÉRITÉ AUGMENTE LES INÉGALITÉS SOCIALES ET ÉCONOMIQUES** : VRAI. Avec les politiques d'austérité, nous constatons que l'État remet le fardeau de la dette publique sur les populations pauvres et sur la classe moyenne qui s'appauvrissent de plus en plus. La hausse des taxes et des tarifs ainsi que les coupures dans les services et les programmes sociaux touchent beaucoup plus durement les personnes à faible revenu puisque ces politiques s'appliquent de la même manière à tout le monde, sans égard au revenu des personnes. En gros, les riches s'enrichissent, les pauvres et la classe moyenne s'appauvrissent. Rappelons également que toutes ces politiques ont un impact négatif beaucoup plus grand chez les femmes, les personnes immigrantes et marginalisées.
8. **L'AUSTÉRITÉ ET LE NÉOLIBÉRALISME AUGMENTENT LES PRÉJUGÉS LIÉS À LA PAUVRETÉ** : VRAI. Le néolibéralisme ne reconnaît pas les personnes qui sont systématiquement prises dans la pauvreté (femmes, personnes immigrantes, personnes handicapées, etc.). Selon la logique néolibérale, les gens pauvres sont responsables de leur sort : mauvaises habitudes de vie, mauvaise gestion budgétaire, manque de planification, manque de jugement, paresse, etc. Ainsi, les programmes d'aide sociale et autres sont jugés injustes puisqu'ils sont financés avec l'argent durement gagné chez les bons travailleurs et les bonnes travailleuses. C'est ainsi que nos gouvernements nourrissent, sur une base idéologique, les préjugés liés à la pauvreté et que leurs mesures de lutte contre la pauvreté sont liées à la création d'emploi et non à l'amélioration des conditions de vie des personnes en situation de pauvreté.
9. **L'AUSTÉRITÉ AUGMENTE LES INÉGALITÉS POLITIQUES** : VRAI. L'un des impacts les plus importants de l'accroissement des inégalités de revenu est la perte d'influence de la population sur ses dirigeants politiques. Plus une population s'appauvrit, moins elle sera en mesure de faire pencher les décisions en sa faveur. À cela s'ajoute le fait que le néolibéralisme cherche à mettre de côté la démocratie sociale au profit d'une simple démocratie représentative appartenant aux élu-e-s et aux classes dirigeantes. Plutôt que d'avoir une démocratie qui correspond aux intérêts du peuple et qui se vit quotidiennement, on a une démocratie qui profite à une minorité de gens riches et qui se vit aux quatre ans.
10. **L'AUSTÉRITÉ ET LES POLITIQUES NÉOLIBÉRALES PROVOQUENT DES CRISES FINANCIÈRES ET DES RÉCESSIONS ÉCONOMIQUES** : VRAI. C'est la déréglementation des marchés financiers qui nous a conduits à la crise financière de 2007-2008. Alors que cette crise aurait dû remettre en question le modèle néolibéral, elle a plutôt servi de prétexte pour accélérer et intensifier les mesures d'austérité. Mesures qui ont elles-mêmes mené à des récessions économiques dans plusieurs pays d'Europe. Dans un contexte où les gouvernements auraient dû augmenter leurs dépenses afin de stimuler l'économie, ils ont, au contraire, choisi de sauver le modèle néolibéral par la mise en place de politiques d'austérité qui appauvrissent leurs populations au profit d'une poignée de bien nantis. En réalité, le néolibéralisme est une réponse aux crises économiques et financières pour que les riches continuent d'augmenter leurs profits.
11. **L'AUSTÉRITÉ DIMINUE LES CONDITIONS DE TRAVAIL DE L'ENSEMBLE DE LA POPULATION** : VRAI. Les coupures dans les services publics et les programmes sociaux amènent des pertes d'emploi ce qui exerce une pression à la baisse des conditions de travail dans l'ensemble des emplois ; le privé peut se permettre d'être moins compétitif par rapport aux conditions offertes par l'État. Ajoutons à cela les nouvelles règles de l'assurance-emploi imposées par le gouvernement fédéral qui obligent les travailleurs et les travailleuses à accepter des emplois en dessous de leurs compétences.
12. **LE NÉOLIBÉRALISME ENTRAÎNE LA COLLUSION ET LA CORRUPTION** : VRAI. Avec la déréglementation des marchés, l'État ne peut plus exercer une surveillance efficace. Ainsi, la collusion, la corruption, la monopolisation, la manipulation des marchés deviennent monnaie courante ce qui coûte cher aux citoyen-ne-s.

Période d'inscription pour Antidote 1



C'est le moment de vous inscrire
à participer aux 10 rencontres.

Places limitées à 12 femmes. Faites vite!

Le Centre de Femmes de la Vallée de la Matapédia
vous offre gratuitement

Antidote 1. La quête de l'identité

- ◆ L'estime de soi
- ◆ Mes limites personnelles
- ◆ Les émotions
- ◆ Comment dire non? Pourquoi est-ce difficile?
- ◆ Connaissance de soi
- ◆ Ma valeur personnelle
- ◆ La communication
- ◆ Etc.

Début : lundi le 18 janvier 2016
de 13 h 15 à 16 h 15

Durée : du 18 janvier au 21 mars 2016

*En cas de besoin, nous défrayons les frais de garderie
et le transport. Informez-vous!*

Inscription auprès de Caroline au 418 629-3496 poste 3

NOUVELLES EN BREF

TEMPÊTE DE NEIGE

Nous tenons à vous rappeler que le Centre de Femmes ferme ses portes lorsque la Commission scolaire des Monts-et-Marées suspend ses cours dans les écoles.

MERCI DE VOTRE COMPRÉHENSION !

COMITÉ DES FÊTES :

Marie-Ève Degrâce, Caroline Giroux (intervenantes du Centre de Femmes), Ginette Blanchette, Liette Cormier, Johanne Fournier, Louise Arbour, Joelle Pellerin, Chantal Martin, Madone Perreault et Jocelyne Jomphe.

Merci MESDAMES, pour votre beau travail !!!



FERMETURE POUR LE TEMPS DES FÊTES

Le Centre sera fermé pour la période des Fêtes de 21 décembre 2015 au 1er janvier 2016.

De retour le 4 janvier à compter de 8 h 30.

ACTIVITÉS 2016

Voici un aperçu de la prochaine programmation qui sortira en janvier :

6 janvier à 9 h : Déjeuner causerie au Centre. Inscrivez-vous afin de réserver votre place.

20 janvier à 13 h 30 : Techniques de massage (base : nuque et épaules) par Caroline.

Les jeudis, on reprend la forme. Surveillez les activités et les sorties.

Et bien plus encore...

RALLYE D'AUTOMNE

du 15 octobre au 15 janvier 2016

Tous les profits vont au Centre de Femmes.



Ce rallye contient **31 pages** (différents jeux : mots croisés, cachés et recomposés, escaliers de lettres, citation chiffrée, son baladeur, etc.).

Une équipe doit comporter 2 personnes au maximum.

Le coût du rallye est de **20\$** par courriel et de 24\$ si vous désirez une copie par la poste.

Informez-vous à : **Denyse (418 629-4025)**

djacques_1@hotmail.com

ou **Nicole (418 629-4922) nicgallant@hotmail.com**

PIÈCE DE THÉÂTRE « VINCI » à la salle Jean-Cossette de la Polyvalente Armand St-Onge : 18 novembre

Le Centre tient à remercier la MRC de La Matapédia, par le biais du programme Accès-culture, pour les 22 billets qui lui ont été offerts. Un groupe de femmes ont eu la chance de rencontrer les deux comédiens, et d'assister à la représentation. Merci !



PRINTEMPS & ÉTÉ

CLUB DE MARCHÉ ENTR'ELLES



Merci Noémie !

Pendant 8 semaines, nous avons eu le plaisir d'avoir une étudiante en techniques d'éducation spécialisée durant l'été 2015. Un grand bonheur de travailler avec elle. Bonne chance Noémie dans la continuité de tes études !



Les activités qui ont eu lieu cet été :

- Club de marche Entr'Elles :
 - Marche dans les sentiers du Mont-Climont à Lac-au-Saumon
 - Marche à Sayabec
 - Marche de la fête de l'eau à Val-Brillant
 - Divers parcours à Amqui
 - Marche à Ste-Marguerite
- Activités de la Marche mondiale des femmes :
 - Fabrication de chocolats, suçons, etc.
 - Fabrication de tricots-graffiti, bas de soutien...
 - Marche au Lac Castonguay à Amqui
 - Visite des jardins du Potager enchanté à Causapsca
 - Gare de Sayabec, installation de tricots-graffiti
 - Marche au Lac Caché à Amqui
 - Déjeuners-ateliers
- Visite au Centre-Femmes de la Mitis
- Fabrication de popsicles et de sorbets
- Apprendre à faire des cocktails d'été
- Visite au site de la chute des Marais à Causapsca







Les activités qui ont eu lieu cet automne :

- Club de marche Entr'Elles :
 - Divers parcours à Amqui
 - La Course des couleurs de la Matapédia à Val-D'Irène
 - Stretching au Gym Gyo
 - Témoignage d'une athlète, et les bienfaits de la musculation au Gym Gyo
- Activités de la Marche mondiale des femmes :
 - Tricot-déjeuner
 - Présentation des activités de la MMF au Cercle de Fermières de Causapsal
 - Visionnement du film « À la recherche de Dawn » suivi d'une cérémonie inspirée des traditions autochtones
 - Action régionale à Rimouski et marche dans les rues de Matane
 - Chaine humaine à la gare d'Amqui
 - Action régionale à Rivière-du-Loup
 - Marche mondiale des femmes à Trois-Rivières
 - Déjeuner-causerie
- Deux cinés-causerie
- Journée nationale des centres de femmes du Québec
- Trois ateliers de l'ACEF
- 12 jours d'action pour l'élimination des violences envers les femmes
- Déjeuner-causerie
- Spectacle de contes avec Danielle Brabant à la Microbrasserie La Captive
- Party des Fêtes à Moisson Vallée

AUTOMNE 2015





Merci aux 46 femmes présentes au souper des Fêtes, et à celles qui se sont jointes à nous plus tard en soirée!!! Joyeuses Fêtes !



Les lutines étaient avec nous!!!





*Merci à vous toutes de m'avoir
donné la chance de vous connaître,
Merci de m'avoir donné
une petite place dans votre vie.*

*Le Centre m'a fait vivre de belles
expériences et connaître
de belles femmes.*

Martine xxx



Logo MMF : © rouleaupequin.com



COMMUNIQUÉ DE PRESSE Pour diffusion immédiate

20 Matapédiennes participent à la Marche mondiale des femmes 2015 à Trois-Rivières

Amqui, le 21 octobre 2015 - 20 Matapédiennes ont participé le 16 octobre à une action symbolique contre la guerre et la militarisation avec de nombreuses organisations citoyennes de Rivière-du-Loup, accompagnées de femmes de la Mitis et de Matane. Elles ont marché avec plus de 10 000 personnes à Trois-Rivières, samedi le 17 octobre à la Marche mondiale des femmes qui dénonçait entre autres, la violence faite aux femmes autochtones, aux inégalités sociales en passant par les politiques d'austérité.

De partout au Québec, 140 autobus ont fait leur arrivée à Trois-Rivières. Des femmes auxquelles se sont joints hommes et enfants pour unir leurs voix, et sensibiliser la population à la violence dont les femmes sont victimes, ici et partout sur la planète.

- 30 -

Source : Martine St-Amand et Hélène D'Aoust

Comité organisateur : Martine St-Amand et Marie-Ève Degrâce (Centre de Femmes), Marielle Roy (représentante de l'AFÉAS de Sayabec), Hélène D'Aoust, Chantal Plourde (représentante de l'AREQ), Marie-Ange Lavoie et Marie-Andrée Mathieu

www.marchemondiale.org pour les actions dans le monde

www.mmfcq.org pour les actions au Québec



Matapédiennes en marche vers la Marche Mondiale des Femmes 2015!



MERCI AU COMITÉ DE LA MMF !



Marche Mondiale des Femmes 2015

Libérons nos corps, notre Terre et nos territoires !



PAIX

LIBERTÉ



JUSTICE

RESPECT





Mobilisation communautaire des 2 et 3 novembre

2 novembre

C'est dans le stationnement de Maxi à Amqui que neuf organismes communautaires de La Matapédia ont déployé leur ZOCA (ZOne Communautaire Autonome).

Une trentaine de travailleuses, travailleurs et de participantes de ces organismes ont distribué 1 500 tracts, et se sont faits voir de 10 h à 14 h aux lumières. Une belle mobilisation.

Merci à celles qui sont venues solidairement joindre l'équipe de travail à cette action collective!

3 novembre - Notre témoignage aux audiences de la Commission populaire pour l'ACA !



Plusieurs personnes ouvrant dans des organismes d'action communautaire autonome (ACA) ont livré des témoignages émouvants devant la Commission populaire pour l'ACA à Rimouski, le 3 novembre dernier. Ces témoignages ont permis d'illustrer les principales embûches les empêchant de réaliser pleinement leur mission et ont mis en lumière les impacts positifs de leur travail auprès de la population bas-laurentienne.

Les commissaires étaient Louise Castonguay, femme engagée du milieu communautaire depuis une vingtaine d'années; Suzanne Tremblay ex-députée du Bloc Québécois et Normand Gilbert du Réseau québécois de l'action communautaire autonome. Louise Castonguay, constate que « les personnes réunies, tous secteurs confondus, étaient motivées pour continuer le travail terrain, proche des besoins et sans préjugés ».

Quant à Suzanne Tremblay, elle se dit très heureuse d'avoir participé à cette Commission. « C'était pour moi une occasion d'apprendre et de constater le dynamisme, la créativité, la générosité des personnes qui œuvrent dans les organismes communautaires. Bravo à toutes ces personnes engagées qui relèvent quotidiennement de grands défis. »

Certains défis sont relevés notamment en raison du sous-financement des organismes communautaires par le gouvernement du Québec. « Le sous-financement les amène à poser des choix plus que difficiles : réduction des heures d'ouverture, fermeture parfois pour plusieurs semaines, réduction du nombre d'activités, mise à pied du personnel » indiquent Émilie Saint-Pierre de la Table régionale des organismes communautaires (TROC) du Bas-Saint-Laurent et Anaïs Giroux-Bertrand de la Corporation de Développement Communautaire (CDC) du KRTB.

Nous étions cinq représentantes du Centre de Femmes, deux travailleuses, une membre du conseil d'administration et deux participantes. Notre intervention fut la première à la Commission! Nous avons choisi d'interpréter la chanson du Centre de Femmes, écrite par des participantes sur l'air du P'tit bonheur de Félix Leclerc, et avons ensuite parler de notre réalité. Nos difficultés à couvrir le territoire matapédien, les problèmes vécus par les femmes, entre autres causés par les coupures dans le secteur de la santé. Nous avons également parlé de la solidarité que l'on trouve au centre, et le fait que plusieurs brisent leur isolement en participant aux activités ou en fréquentant le milieu de vie. Bref, une présentation remarquable!

ON AVANCE,
ON AVANCE,
ON RECLE PAS !!!

Ensemble et solidaires
pour l'action communautaire



Chanson thème du **Centre de Femmes de la Vallée de la Matapédia**
Sur l'air « Le p'tit bonheur » de Félix Leclerc

1^{er} couplet

Notre centre de fem' /
 Est là pour accueillir /
 En grand nombre les dames_ /
 Qui veulent bien y venir /

2^{ème} couplet

Peu importe qui on est /
 Peu importe d'où l'on vient /
 Le personnel est prêt_ /
 À nous tendre la main /

Refrain

Quelques soit les problèmes_ /
 ou grandes joies de notre vie(e) /
 Nous sommes bienvenues /
 Et accueillies / comme une amie /
 Écoute, respect, fierté, savoir, amour_ /
 Nous sont partagés /
 2x { Dans ce milieu de vie /
 OÙ nous_ nous sentons _appréciées(ééé) /

3^{ème} couplet

Venez nous rencontrer /
 Faire des activités /
 Apprendre et s'amuser_ /
 En toute simplicité /

4^{ème} couplet

Avec votre expérience /
 Acquis à notre centre /
 Vous verrez l'avenir_ /
 ave' q'un grand sourire /

Refrain

Quelques soit les problèmes_ /
 ou grandes joies de notre vie(e) /
 Nous sommes bienvenues /
 Et accueillies / comme une amie /
 Écoute, respect, fierté, savoir, amour_ /
 Nous sont partagés /
 2x { Dans ce milieu de vie /
 OÙ nous_ nous sentons _appréciées(ééé) /



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Pour diffusion immédiate

Agir pour que cesse la violence envers les femmes

Montréal, le mercredi 25 novembre 2015 – Le comité des 12 jours d'action a lancé, ce matin, l'édition 2015 de la [Campagne des 12 jours d'action](#) pour l'élimination de la violence envers les femmes.

Lors des dernières élections fédérales, le Parti libéral du Canada a promis de lancer une enquête nationale sur le sort des milliers de femmes autochtones disparues et assassinées, de mettre en œuvre un plan d'action national en matière de violences envers les femmes et d'augmenter le financement des maisons d'hébergement. Ces promesses sont accueillies positivement par les groupes de femmes, mais doivent être suivies de propositions concrètes, réfléchies et implantées en collaboration avec les groupes de femmes et les communautés.

1 femme sur 3, toujours victime de violence !

Que ce soit sous le mot clic [#AgressionNonDénoncée](#) ou plus récemment avec la prise de parole de femmes autochtones, des milliers de femmes ont, en 2015, brisé le silence et parlé publiquement des violences et agressions sexuelles qu'elles ont subies. « Qu'encore en 2015, 1 femme sur 3 vive de la violence et qu'elle ne soit souvent pas crue lorsqu'elle dénonce est inacceptable », de déclarer Mélanie Sarazin, présidente de la FFQ. « Avec la campagne [#Onvouscroit](#) du RQCALACS, nous visons justement à détruire les préjugés et les mythes qui persistent entourant la violence sexuelle, les victimes doivent être crues. Cette condition est fondamentale au dévoilement et à leur rétablissement. » ajoute Nathalie Duhamel, du RQCALACS.

« Oui les victimes doivent être crues mais surtout soutenues et accompagnées. En 2015, plus de 80% des femmes en situation de handicap vivent des situations de violence et d'abus sans avoir accès à des services ou programmes d'intervention et de prévention adaptés », précise Bonnie Brayton de DAWN-RAFH Canada.

L'austérité une violence économique envers les femmes

L'égalité entre les sexes est reléguée aux oubliettes par le gouvernement du Québec qui met en place des politiques d'austérité sur le dos des femmes. « Le désengagement de l'État en matière de politiques sociales, de programmes et de services sociaux affecte d'abord les femmes. Ce sont elles, majoritairement, qui assument le travail supplémentaire de soin des enfants, des personnes âgées ou malades lorsque les services publics

sont détruits. Ce sont également les emplois occupés par des femmes qui sont précarisés par les coupures du gouvernement, puisqu'elles représentent 75% des employé.es du secteur public et le 4/5 des travailleuses.eurs dans le milieu communautaire », ajoute Carolle Mathieu, de L'R des centres de femmes. Le gouvernement ignore sciemment les impacts, présents et à venir, sur les femmes, sur leur autonomie économique et sur leur droit à l'égalité.

Le 6 décembre : mettre fin à la disparition des femmes

Afin de commémorer, 26 ans plus tard, le souvenir des victimes de la tuerie de Polytechnique en 1989, l'édition 2015 de la Campagne des 12 jours d'action se clôturera lors d'un [rassemblement public sur la Place du 6 décembre](#), le dimanche 6 décembre prochain à midi. « En plus de commémorer les 14 victimes de Polytechnique, nous soulignerons les luttes et la résilience des femmes autochtones. Nous rappellerons que les violences envers les femmes sont liées aux inégalités qui persistent entre les femmes et les hommes et entre les peuples. » termine Mélanie Sarazin, présidente de la FFQ.



Les 12 jours d'action pour l'élimination de la violence envers les femmes

S'inscrivant dans une campagne internationale des 16 jours d'action, les 12 jours d'action se déroulent partout au Québec du 25 novembre, *Journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes*, au 6 décembre, *Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes*.

- 30 -

Les membres du comité des 12 jours d'action : Fédération des maisons d'hébergement pour femmes (FMHF), Fédération des femmes du Québec (FFQ), Femmes Autochtones au Québec (FAQ), L'R des centres de femmes du Québec, Regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale (RMFVVC), Regroupement québécois des centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (RQCALACS), Réseau d'action des femmes handicapées du Canada (RAFH), SOS Violence conjugale, Y des Femmes de Montréal.

Source et info :

Cybel Richer-Boivin

Responsable des communications, FFQ

(514) 717-4847

crboivin@ffq.qc.ca

Le poids, un sujet lourd de conséquences!

Par [Anouck Senécal, Dt. P., Chef de campagne](#)

28 octobre 2015



Dans les dernières semaines, le poids de deux personnalités publiques a fait l'objet de bien des discussions sur les réseaux sociaux et, supposons-le, dans plusieurs soupers de famille!

D'abord, plusieurs fans de l'animatrice et productrice Julie Snyder ont commenté sa récente perte de poids en témoignant leurs préoccupations face à sa santé. D'autres ont émis des hypothèses pour expliquer sa nouvelle silhouette, lui diagnostiquant un cancer, une dépression ou un trouble alimentaire, alors que certains y sont allés de commentaires carrément désobligeants et blessants quant à son apparence. Quelques semaines plus tard, c'est au tour du ministre Gaétan Barrette de recevoir des commentaires sur sa perte de poids. Dans ce cas-ci, c'est presque unanime : on le félicite et l'encourage pour avoir enfin pris sa santé en main, certains qualifiant même son amaigrissement d'un bel accomplissement.



Parlons-nous trop de poids?

Pourquoi tant de commentaires sur le poids de nos vedettes? N'est-ce pas un sujet qui ne devrait concerner qu'eux-mêmes, et peut-être leur médecin?

En fait, les questions à se poser sont beaucoup plus vastes : pourquoi le poids occupe-t-il une place si importante dans nos conversations et nos pensées, et surtout, pourquoi cela est-il inquiétant? La réponse à ces deux questions est sensiblement la même: on parle souvent de poids parce qu'on vit dans une société où la pression pour se conformer à un idéal de minceur est très, très grande. Le poids obsède et préoccupe tant de gens! Il est inquiétant de parler souvent de poids, parce que cette pression sociale conduit une majorité d'individus à vivre de l'insatisfaction à l'égard de leur corps.

Rappelons-nous qu'au Québec, près de trois femmes sur quatre souhaitent maigrir^[1] et ce, qu'elles aient un poids normal ou non, près d'un homme sur deux est insatisfait et préoccupé par son tonus musculaire^[2] et un adolescent sur deux n'aime pas son corps^[3]. Dans un tel contexte, le poids n'est pas un sujet banal et surtout, ce n'est pas un sujet sans conséquence.

Les conséquences sur soi et sur les autres

Qu'elle ait un surpoids ou non, une personne préoccupée par son poids qui reçoit fréquemment des commentaires sur celui-ci pourrait avoir recours à des méthodes risquées pour contrôler son poids, comme l'entraînement excessif ou non sécuritaire, les régimes draconiens, le jeûne, l'usage de tabac, etc.

Face à des commentaires négatifs sur son poids, une autre personne pourrait perdre confiance en elle et avoir tendance à s'isoler ou à abandonner la pratique d'activités physiques par peur d'être jugée.

Pour une autre personne insatisfaite de sa silhouette, il est probable qu'en recevant un compliment suite à un changement de poids, celle-ci en vienne à considérer que sa valeur se résume à sa capacité de contrôler son poids, affectant ainsi son bien-être psychologique.

Souvenons-nous également que dans la plupart des situations, nous ne connaissons pas les raisons qui ont mené à un gain ou une perte de poids. Pourquoi ne pas plutôt féliciter et encourager les gens autour de nous parce qu'ils prennent soin d'eux et ce, qu'il y ait un changement de poids ou non.

Les conséquences sur les normes sociales

Outre les conséquences négatives sur les individus, les commentaires sur le poids affectent également les normes et les valeurs de notre société. Bien entendu, les médias et l'industrie de la publicité ont une part de responsabilités quant aux modèles uniques de beauté valorisés par notre société et la pression qui en découle. Or, il est important de prendre conscience qu'en parlant constamment de son propre poids ou de celui des autres, chacun contribue aussi à entretenir et à renforcer ces normes sociales qui associent directement la minceur à la santé, à la beauté et au succès.

La Semaine « Le poids? Sans commentaire! »

Les commentaires sur le poids sont partout. Qu'ils soient positifs ou négatifs, qu'on les entende, qu'on les reçoive, qu'on les dise ou qu'on les pense, ils peuvent avoir des conséquences négatives sur soi, sur les autres et sur les normes sociales.

Dans le cadre de la [Semaine « Le poids? Sans commentaire! »](#) organisée par ÉquiLibre du 9 au 13 novembre 2015, la porte-parole de la campagne, Saskia Thuot, vous invite à ne pas parler de poids pendant une semaine. Parce qu'après tout, on a bien mieux à se dire!



Pour tout savoir sur la campagne : www.equilibre.ca/sanscommentaire

[1] Ipsos-Reid (2008). *Attitude des femmes envers la gestion du poids*, Les Producteurs laitiers du Canada.

[2] Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., et Tantleff-Dunn, S. (1999). *The scope of body image disturbance: The big picture*

[3] Pica, L.A. et coll. (2012). *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie*, Tome 1, Québec, Institut de la statistique du Québec, 256 p.

Muffins aux pois chiches, aux framboises et au chocolat noir sans farine

Portions : 12
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes
Niveau de difficulté : facile

Source :
<http://www.nutrisimple.com>

Ingrédients

- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches, égouttés et rincés
- 125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson d'amande (ou de soya)
- 4 gros œufs
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola ou d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 125 ml (½ tasse) de compote de pommes du commerce ou maison, non sucrée
- 60 ml (¼ tasse) de raisins secs ou canneberges séchées
- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature
- 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine
- 250 ml (1 tasse) de framboises surgelées
- 125 ml (½ tasse) de brisures de chocolat noir

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Dans le robot culinaire, réduire les pois chiches en purée homogène avec le lait ou la boisson végétale.
3. Ajouter les œufs et mélanger de nouveau.
4. Ajouter ensuite le reste des ingrédients et mélanger afin d'obtenir une préparation bien homogène.
5. Répartir la pâte dans des moules à muffins huilés ou en silicone.
6. Déposer 1-2 framboises sur le dessus de la pâte.
7. Cuire au four pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.
8. Laisser refroidir sur une grille avant de démouler.



JE TIENS À MA
COMMUNAUTÉ



JE SOUTIENS LE
COMMUNAUTAIRE

Données provenant du questionnaire sur les fermetures économiques de l'été 2015 – réalisé par la campagne *Je tiens à ma communauté > je soutiens le communautaire*

Compilation préliminaire – au 30 octobre 2015 (d'autres données peuvent s'ajouter)

- 170 groupes ont témoigné avoir vécu une ou plusieurs des situations suivantes durant l'été 2015 :
 - ◇ fermeture temporaire ou définitive, diminution ou arrêt d'activités, mise à pied temporaires – souvent en combinaison
 - ◇ Ils sont très variés et situés dans toutes les régions, particulièrement des maisons de jeunes, des centres de femmes, des ressources pour personnes handicapées et des groupes d'entraide.
- 84 de ces groupes (49%) ont vu leur situation de détériorer face à l'année précédente
- 73 de ces groupes (43%) ont vu leur situation être aussi difficile que l'année précédente
- 3 de ces groupes ont du fermer définitivement leurs portes
- 66 de ces groupes (39%) ont du fermer temporairement leurs portes
 - ◇ Pour 53 d'entre eux (80%), la fermeture a duré de 4 à 15 semaines et même plus.
- 82 de ces groupes (48%) ont dû diminuer ou interrompre des activités
- 66 de ces groupes (39%) ont dû mettre du personnel à pieds temporairement
 - ◇ Pour 29 d'entre eux (44%), les pertes en personnel s'élèvent entre 3 et 13 personnes et même plus

Des formes variées :

- Des coupures de postes, des réductions d'heures
- La mise à pied – temporaire ou non – de temps partiel, de contractuels
- Le non-remplacement de postes vacants ou en congé
- La difficulté de garder l'expertise – après les mises au chômage, tous ne reviennent pas
- Les heures bénévoles qui s'ajoutent ou remplacent des heures salariées
- Des congés sans solde qui s'ajoutent à des salaires bien en dessous du salaire moyen (13\$ à 15\$/h)
- Les déficits qui s'additionnent pour rester ouvert à l'année
- La tâche accrue, le refoulement de ce qui n'est pas répondu par le réseau, ou à cause d'autres groupes en difficultés
- Les perspectives sombres: « Ouvert cet été, mais l'année prochaine nous n'aurons pas le choix de couper des activités »
- Efforts et temps démesurés pour grappiller des dons, des commandites, des subventions pour des projets de court terme : pour essayer de compenser pour le manque de financement à la mission globale – n'assure pas la stabilité dont la population a besoin.

VOUS PENSEZ PARTIR ?

Identifiez un lieu de refuge sécuritaire (maison d'hébergement, famille, amie), notez le numéro de téléphone et l'adresse. Gardez assez d'argent pour payer un taxi. Préparez discrètement le contenu d'un sac de départ.

Voici ce que vous devez apporter (si possible seulement)

Cartes d'assurance-sociale et assurance-maladie (vous et vos enfants) ;
Rapports d'impôt ;
Médicaments, carnets de santé et de vaccination des enfants ;
Permis de conduire ;
Certificats de naissance (conjoint-e, enfants, vous) ;
Contrat de mariage ;
Bail ou contrat d'achat de la maison ;
Carnets de banque (votre compte et le compte conjoint) ;
Preuves d'assurances à votre nom et ceux des enfants ;
Testament, reçus ou liste des biens que vous avez achetés, acquis par contrat, par donation ou par testament ;
Diplômes, droit de pratique, cartes de compétence ;
Preuve de résidence ou de citoyenneté.

**Vous apportez ce qui est possible
et ce qui ne vous mets pas en danger.**

PENSEZ AUSSI :

À un double des clés de la maison et de l'automobile ;
À quelques vêtements facile à emporter ;
À un jouet significatif pour chaque enfant ;
À vos bijoux ;
À ouvrir un compte de banque à votre nom ;
À faire suivre votre courrier.

**NE PAS RETOURNER SEULE À VOTRE DOMICILE
POUR RÉCUPÉRER DES PAPIERS OU EFFETS PERSONNELS.**

Bottin des ressources d'aide : En cas d'urgence

- * **POLICE** Sûreté du Québec 310-4141 (gratuit) Cellulaire *4141
- **SERVICE D'URGENCE** (policier, pompier, ambulance)..... **911**
- * **S.O.S. VIOLENCE CONJUGALE** (service 24h/7 jours) 1 800 363-9010
- Maisons d'aide et d'hébergement pour les femmes victimes de violence conjugale et leurs enfants**
- * **LA GIGOGNE**
Service 24h/7 jours Matane 418 562-3377
- * **LA DÉBROUILLE**
Service 24h/7jours Rimouski418 724-5067
- * **DIRECTION DE LA PROTECTION DE LA JEUNESSE**
- Amqui 418 629-4421
- Soir et fin de semaine 1 800 463-9009
- * **CENTRES DE FEMMES VALLÉE DE LA MATAPÉDIA**418 629-3496
- * **REGROUPEMENT DES FEMMES DE MATANE**418 562-6443
- * **CENTRE DE FEMMES DE LA MITIS**418 775-4090
- * **(C-TA-C)** organisme pour hommes 418 725-2822
- * **CAVAC (CENTRE D'AIDE AUX VICTIMES D'ACTES CRIMINELS)**
- Amqui 418-631-0120 Mont-Joli 418 775-3376
- Matane 418-562-6349 Rimouski 418 724-0976
- 1 800 820-2282
- * **CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE ET D'INTERVENTION DE CRISE DU BAS ST-LAURENT**
- Service 24h/7 jours Rimouski 418 724-2463 1 866 277-3553
- * **CALACS (CENTRE D'AIDE ET DE LUTTE CONTRE LES AGRESSIONS À CARACTÈRE SEXUEL)**
- Rimouski 418 725-4220.....1 888 707-9400
- * **AIDE JURIDIQUE**
- Amqui418-629-4404 Matane418 566-2121
- * **CISSS DE LA MATAPÉDIA**..... 418 629-2211 poste 2062
- * **INFO SANTÉ et INFO SOCIAL**..... 811
- * **L'ARRIMAGE (organisme pour femmes)** Rimouski418 723-0443



CODE DE VIE DES PARTICIPANTES

AU CENTRE DE FEMMES

LE **RESPECT** EST PRIMORDIAL DONC :

- ♀ J'écoute avec une oreille attentive et je respecte les tours de parole ;
- ♀ J'accepte les limites et les différences de chacune ;
- ♀ Je garde pour moi les confidences qui me sont faites et je ne force pas les confidences ;
- ♀ Chacune a le droit de s'exprimer et je m'exprime en « **JE** » ;
- ♀ Je reçois l'opinion des autres sans condamner ;
- ♀ Je démontre de l'ouverture envers les minorités ;
- ♀ J'évite de blesser volontairement les autres, je pense avant de parler ;
- ♀ Je fais des efforts pour arriver à l'heure ;
- ♀ Quand j'ai un malaise, j'en parle avec la personne concernée ;
- ♀ Je me mêle de mes affaires ;
- ♀ Je suis libre de quitter sans avoir à me justifier ;
- ♀ J'emploie un vocabulaire correct, je ne blasphème pas ;
- ♀ Je ne fais pas de sollicitation ;
- ♀ Je respecte les travailleuses.

**ÊTRE FÉMINISTE, C'EST VOULOIR UN
CHANGEMENT POUR TOUTES LES FEMMES
DANS UN BUT D'ÉGALITÉ SOCIALE,
POLITIQUE ET ÉCONOMIQUE!!!**

POURQUOI UN CODE DE VIE ?

- ♀ Pour assurer une meilleure qualité de vie au sein de l'organisme;
- ♀ Pour protéger et respecter les droits de chacune;
- ♀ Pour établir des droits et des obligations claires pour chacune;
- ♀ Pour veiller à être crédible, cohérente et respectée en tout temps;
- ♀ Pour des discussions empreintes de confidentialité et de professionnalisme afin de respecter la vie personnelle de chacune;
- ♀ Pour respecter la mission et les objectifs du Centre, en lien avec la base d'unité politique de L'R des centres de femmes du Québec.

PROCESSUS DANS LES CAS D'IRRESPECT DU CODE DE VIE

1. Premier incident :

Première étape : La personne sera rencontrée individuellement par la travailleuse témoin de l'incident pour l'informer des faits reprochés, lui expliquer quelles seront les prochaines étapes si elle commet un autre manquement au code d'éthique et lui spécifier que l'équipe de travail sera prévenue de l'incident.

2. Deuxième incident :

La personne sera rencontrée par la coordonnatrice et devra s'engager par écrit à mettre des changements en place pour modifier définitivement le comportement inapproprié. De plus, un rapport écrit de l'incident sera fait et présenté au conseil d'administration. (Tous les rapports seront conservés sur une période d'un an).

3. Troisième incident :

Première étape : Un avis écrit expliquant les faits reprochés sera envoyé à la participante pour l'informer qu'elle sera soustraite de la vie du Centre de Femmes pour une période d'un mois et que le conseil d'administration sera une fois de plus informé de l'évènement et des actions à venir.

Deuxième étape : Après le délai d'un mois, la participante sera rencontrée à nouveau, par la coordonnatrice, pour son intégration au Centre et la signature d'un contrat de fréquentation d'une durée prédéterminée, selon les actions et les paroles reprochées. La participante sera informée qu'à la suite de cette rencontre, une évaluation des conditions de sa réintégration sera faite par l'équipe de travail.

Le non-respect de l'entente de la part de la participante engendrera son retrait de la vie du Centre pour une période de six mois. Elle devra faire la même démarche qu'au point 3 pour réintégrer le Centre après le délai de six mois.

Si après toutes ces démarches la participante commet un autre incident, l'équipe de travail et le conseil d'administration pourront refuser de façon définitive d'offrir des services à la personne, puisqu'elle aura choisi de se soustraire elle-même à la vie du Centre en ne respectant pas le code de vie des participantes.





17 rue Brochu, Amqui G5J 2Z6

Tél. : 418 629-3496

Fax : 418 629-2076

Centre de Femmes de la Vallée de la Matapédia

www.cfvm.ca

LE CENTRE T'OFFRE GRATUITEMENT : *dans le respect et la confidentialité*

- Accueil
- Écoute téléphonique
- Relation d'aide
- Actions collectives pour améliorer les conditions de vie des femmes
- Programmes : « Antidote 1 & 2 »
« La Commode Ronde »
- Ateliers éducatifs
- Accompagnement socio-judiciaire
- Groupes d'entraide
- Information/documentation/référence

Heures d'ouverture :

Lundi - Mercredi

Jeudi et vendredi

de 8 h 30 à 12 h

de 13 h à 16 h 30

Mardi

AM : fermé

PM : Sur rendez-vous
seulement

Bienvenue à toutes les Matapédiennes, le centre est là pour vous. Venez nous rencontrer, échanger avec d'autres femmes, et surtout, venez y mettre votre couleur !

