

Ce bulletin est rendu possible grâce à la participation de
Centraide Mauricie



Centre de femmes de Mékinac

211 St-Jacques
St-Thècle G0X 3G0

Téléphone : 289-2588
Télécopieur : 289-2589

Retrouvez-nous sur le WEB
www.multimania.com/femmekinac

Bulletin de liaison

Février 2004
Numéro 9



Centre de femmes de Mékinac

Autour D'Elles



Un p'tit mot pour vous

Comme dit Plume Latraverse dans sa chanson :

“ Y fait pas chaud, même si l'hiver est beau, j'aurais ben l'goût de sacrer mon camps jusqu'au printemps.”

Mais consolons-nous, les froids de janvier sont passés, février compte

29 jours et si la tendance se maintient, le printemps sera là le 21 mars 2004.

Avant de poursuivre, je tiens à vous souhaiter une Bonne et Heureuse année 2004. Femmes de Mékinac a déjà débuté sa programmation hiver-printemps 2004 et je vous

invite à consulter votre dépliant pour connaître les activités à venir.

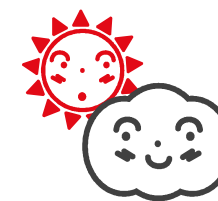
Je réitère l'invitation à vous faire entendre par l'entremise de ce journal. Que ce soit un texte, une opinion sur un sujet qui vous touche en tant que femme, une recette à partager, etc. Ce journal est là pour vous, ne vous gênez pas pour nous faire parvenir vos textes.

Je vous invite donc à participer à nos activités et à nous visiter à

n'importe quel moment. Le centre de femmes est là pour vous mesdames de Mékinac.

Je vous souhaite un bon printemps !!

France Déry
Coordonnatrice



Des nouvelles de votre centre de femmes



Une nouvelle année s'amorce sous le signe de la vigilance. Les projets de loi adoptés par le gouvernement en place avant les fêtes laissent une certaine méfiance dans le mouvement des femmes. En effet, selon Mme Jocelyne Caron, députée de Terrebonne et porte-

parole de l'opposition officielle en matière de condition féminine, “le bilan de la session parlementaire du gouvernement est simple: **un recul pour toute la société, mais d'abord et avant tout un recul majeur pour les femmes.** Les femmes du

Québec ont été baillonnées par ce gouvernement” a-t-elle déclaré.

En effet, les projets de loi adoptés à toute vapeur avant les fêtes sont lourds de conséquences.

...suite en page 2

Des nouvelles de votre centre de femmes (suite)

Les conséquences

• **Les projets de loi 7 et 8** empêchent la syndicalisation des ressources intermédiaires et des responsables des services de garde en milieu familial, qui sont principalement des femmes.

Contrairement à l'engagement du ministre Couillard, aucun amendement n'a été apporté au projet de loi 25, qui fusionne les établissements de santé en agences régionales de la santé et des services sociaux. En effet aucun article ne prévoit comme avant la parité entre les hommes et les femmes sur les conseils d'administration de ces nouveaux établissements comme c'était le cas auparavant.

• **Le projet de loi 31** ouvre toute grande la porte à la sous-traitance et aura des conséquences négatives pour les

femmes qui occupent majoritairement des emplois ciblés par la sous-traitance: buanderie, conciergerie, cafétéria etc.

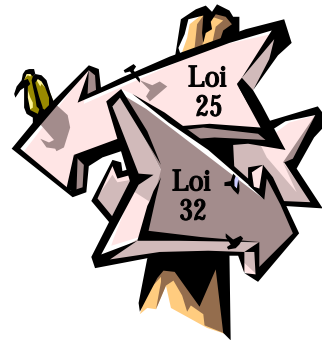
• **Le projet de loi 32** pour sa part, qui permet la hausse des tarifs des services de garde aura un très grand impact sur les femmes cheffes de famille monoparentale.

• En choisissant de remettre les pouvoirs de décisions dans les mains des élus municipaux et en ne garantissant pas une place aux membres de la société civile, **le projet de loi 34** évince les femmes des conseils d'administration décisionnels puisque la proportion de femmes élues au niveau municipal est à moins de 11%.

Avec tout ce remue-ménage, il est de première importance de demeurer vigilantes sur le suivi et

l'application de ces nouvelles lois. Plusieurs organisations se sont d'ailleurs unies sous la bannière **Réseau de vigilance** et nous inviteront à nous mobiliser, par différentes actions, dans les prochains mois.

Soyez vous aussi vigilantes et tenez-vous prêtes pour une grande mobilisation au printemps 2004. Nous vous tiendrons informées des actions que le centre de femmes posera en ce sens.



La ZLÉA et le mouvement des femmes

Dans la dernière édition de notre bulletin AUTOUR D'ELLES, je vous invitais à participer à un sondage initié par la Fédération des Femmes du Québec sur la Zone de Libre Échange des Amériques (ZLÉA). Peu d'entre vous ont pris position sur ce dossier mais il m'apparaît tout de même important de vous informer des résultats obtenus. Je crois que c'est à force d'être informé sur un sujet que l'on peut s'en faire une opinion.

Près de 15 000 femmes ont participé à la CONSULTA dans le mouvement des femmes. Et de ce nombre, 98.3% ont dit NON à la ZLÉA!

Dans l'ensemble du Québec, c'est près de 60 000 personnes qui ont voté à 93% contre la ZLÉA. Alors comment le gouvernement Canadien peut-il prétendre négocier au nom de la population canadienne l'accord actuel de la ZLÉA?

Source : Fédération des Femmes du Québec

Vous avez dit douleur ??

Comment faire pour décrire une douleur? Pour que la personne à qui on veut exprimer sa plainte nous entende vraiment. Certes, il est toujours extrêmement difficile de décrire de manière intelligible sa douleur. Ne se trouve-t-on pas toujours à court de mots pour bien la décrire?

Voici quelques éléments qui pourraient faire partie d'une plainte concernant la douleur: sa localisation, son intensité sur une échelle de 0 à 10, sa fréquence, sa constance, sa durée, les facteurs qui la provoquent, qui l'aggravent ou qui contribuent à la soulager, l'efficacité de l'intervention thérapeutique, l'influence de cette douleur, sur le sommeil, sur l'humeur et sur vos activités. Lors de votre prochain rendez-vous médical, le récit que vous ferez de ce que vous ressentez gagnera à être plus précis.

Cette étape de la description est cruciale car elle est la condition préalable à la possibilité de recevoir un traitement adéquat. Sans la reconnaissance de la douleur, sans une juste évaluation du soulagement apporté par l'intervention thérapeutique, point de repos pour la douleur.

La responsabilité d'être bien entendue appartient au malade bien sûr, mais également au professionnel qui l'écoute. Malheureusement, il y a des formes d'écoute que nous ne pouvons imposer et sur lesquelles nous n'avons aucun pouvoir. C'est pourquoi nous insistons surtout sur la manière dont on doit exprimer la plainte de façon à maximiser la probabilité d'être entendue. Ce pouvoir appartient au malade. Mais il faut l'en informer et lui donner les outils pour exercer ce pouvoir.

La douleur est tout à la fois profondément universelle et strictement individuelle. Universelle, parce que nul ne lui échappe et individuelle, parce que chacun ne la connaît qu'au travers de sa propre expérience.

(Source: Sans préjugé pour la santé des femmes, automne 2003, numéro 31)



VIVRE UN DEUIL



« *Faire son deuil* » est une expression connue. Elle s'emploie quand nous vivons une perte, que ce soit une perte dans la vie ou dans la mort.

Tout au long de notre vie, nous vivons des pertes. Que ce soit la perte des illusions de l'enfance, les rêves de l'adolescence, la séparation du foyer pour l'école, la ménopause, le départ du dernier enfant, la fin d'une relation intime, la brisure d'une amitié, le décès d'un être cher, etc., nous vivons les mêmes étapes.

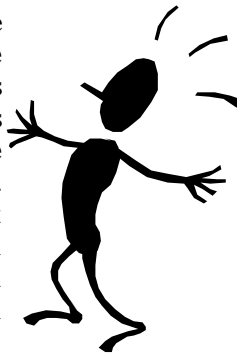
Le deuil est définie comme une expérience douloureuse, la douleur sera plus ou moins grande selon l'épreuve que l'on vit et selon l'investissement de soi-même envers une personne, une activité, un animal, un bien ou un objet quelconque. Et comme on l'a entendu souvent, le temps va atténuer la souffrance.

Connaître les étapes que nous vivons dans ce processus de deuil peut nous aider à mieux comprendre ce qui se passe en nous.

Selon les auteurs, le nombre d'étapes diffère mais cela se rejoint au bout du compte. Selon Sanders, il y a cinq étapes : le choc, la conscience de la perte, le retrait, la cicatrisation et le renouveau. On dit que le processus de deuil dure un an environ mais ça peut varier selon la gravité de la perte et selon que les étapes sont vécues plus ou moins sereinement.

La première étape est celle du **CHOC**, sa durée peut être de quelques minutes à quelques jours. Nous retrouvons dans cette étape un état d'alerte, une réaction normale de stress.

Le déni et l'incrédulité sont présents (ça ne se peut pas), on peut retrouver aussi de la confusion, agitation, un sentiment d'irréalité, de



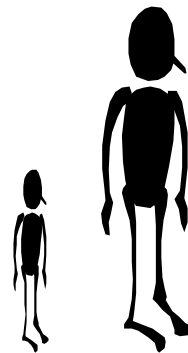
l'impuissance... Différentes réactions sont possibles telles que : engourdissement et incapacité d'agir, évanouissement, hurlements de douleur, incapacité de s'arrêter de parler, expression de colère intense et agressivité. On dit que le choc s'atténue lorsque la personne commence à ressentir les émotions qui l'envahissent.



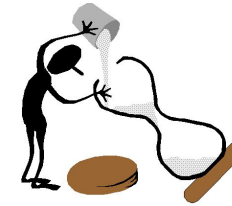
La deuxième étape est la **CONSCIENCE DE LA PERTE**, elle se situe dans les 6 premiers mois. Elle se caractérise par la peine vécue, l'anxiété d'être séparée de la personne, un sentiment de culpabilité peut être présent. C'est une période de crises, d'emportements passagers (pleurs, rage, frustration, etc.).

Elle est exigeante pour l'organisme mais retenir ses émotions peut être tout aussi difficile. La personne peut être tenter de s'impliquer dans plusieurs activités pour ne pas être en contact avec sa peine. C'est une étape très difficile à vivre émotionnellement, il n'est pas rare de voir la personne se retirer, s'isoler des autres afin de conserver son énergie et c'est normal de le faire.

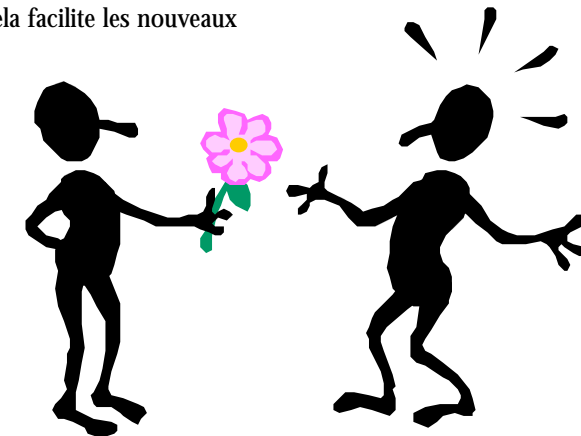
La troisième étape est celle du **RETRAIT**, elle est vécue entre le sixième et le huitième mois environ. On dit que c'est l'étape la plus difficile de tout le processus de deuil. La personne peut ressentir du désespoir mais on ne parle pas de dépression, elle a besoin de prendre du recul, d'être un peu en retrait. Elle réalise que ses anciennes conditions de vie, incluant ses anciens buts ne sont plus atteignables et qu'elle doit développer de nouveaux objectifs et de nouvelles relations. C'est souvent à cette étape que le support social diminue. Il est important de bien vivre cette étape, tout comme les autres.



La quatrième étape s'appelle la **CICATRISATION**, elle se passe entre le huitième mois et le douzième. Comme son nom l'indique la blessure commence à se cicatriser, l'individu a un meilleur contrôle sur sa vie. Il abandonne ses anciens rôles, il vit des moments d'hésitation parce qu'il veut changer et qu'en même temps ça lui fait peur. C'est le début d'un certain bien-être, on a maintenant un regard vers le futur, quelques faux départs ou régressions sont possibles mais ne sont pas dramatiques. Pour bien vivre sa progression, l'endeuillée doit accepter la perte et adapter sa vie à sa nouvelle réalité.



La cinquième étape est celle du **RENOUVEAU**, elle arrive vers le douzième mois. Elle se caractérise par un nouveau mode de fonctionnement de l'individu, une nouvelle conscience de soi, de ses forces. La personne accepte de se prendre en main, d'être responsable de sa vie et de ses décisions personnelles. Elle apprend à vivre avec la perte, elle se sent plus stable et on note une volonté de vouloir s'en sortir par elle-même. C'est lors de cette étape que la personne se découvre de nouvelles sources d'énergie, cela facilite les nouveaux contacts.



Il est important de bien vivre les étapes, de vivre les émotions qui s'y rattachent et de se donner du temps. Si on en ressent le besoin on peut joindre des groupes d'endeuillées, appeler à des lignes d'écoute. Il est souvent plus facile de parler avec des amies qu'avec notre famille car cette dernière peut être affectée émotionnellement tout comme nous. Un groupe d'échange peut être formé au Centre de femmes si le besoin est manifesté, ça fait du bien de jaser entre femmes. Vous pouvez appeler au Centre pour donner votre nom si cela vous intéresse...

J'aimerais vous faire part d'une citation de Jean Monbourquette : « Comme tout être vivant, tu ne peux pas échapper à la souffrance causée par les pertes de la vie : pertes prévisibles, pertes inattendues; pertes que tu t'imposes pour évoluer, pertes imposées contre ta volonté. Par contre, chacune de tes pertes peut se transformer en gain grâce à ton attitude intérieure. Chacune est susceptible d'engendrer une vie nouvelle. La raison d'être de la mort, c'est de faire de la place à la vie. »

Julie Goyette
Intervenante sociale

Démystifier le féminisme



Comme tout mouvement social, le mouvement féministe est traversé par différents courants de pensée. Chacun à sa façon, ces courants cherchent à comprendre pourquoi et comment les femmes occupent une position subordonnée (inférieure) dans la société.

Pour ma part, plus j'en apprendis et plus je constate l'importance du féminisme dans la société, aussi bien ici que partout sur la planète. Daniel Lavoie, auteur compositeur Québécois, viens de sortir une chanson qui en dit long « Bénies soient les femmes qui aiment encore les hommes, quand on voit ce qu'ils font quand ont en fait la somme...bénies soit les femmes » Oui je crois sincèrement que la place des femmes doit continuellement être protégée.

Présentement au Québec, le gouvernement Charest menace grandement les pas franchis par les générations de femmes qui nous ont précédées que ce soit par le refus de nommer une Ministre à la condition féminine, par la remise en question de l'importance du Secrétariat à la condition féminine

ou du Conseil du statut de la femme lorsque l'on sait l'importance qu'il a joué au cours des 30 dernières années à promouvoir et à défendre les droits et les intérêts des Québécoises.

La place occupée par les femmes dans les lieux où sont prises les décisions est encore très faible et les nouvelles structures proposées par le gouvernement Charest donne un pouvoir accru à ces instances au détriment des sièges réservés auparavant, à la condition féminine et à la communauté. En effet comment les femmes pourront-elles participer pleinement en tant que partenaire au développement social et économique si les décisions sont prises principalement par les Conférence régionales des élus (CRÉ), lieu où les femmes sont peu représentées.

En Mauricie les femmes représentent environ 24% des élu(e)s municipaux et 2% des maires et mairesses.

Pour promouvoir la place des femmes en politique municipale, la Fondation Femmes, Politique et Démocratie a pour objectif de favoriser l'augmentation de la présence des femmes au palier municipal. Si la question vous intéresse vous pouvez visiter leur site internet:

www.femmes-politique-et-democratie.com

L'urgence d'élire des mairesses est plus qu'une évolution des mentalités, c'est la nécessité que les femmes soient associées à toutes les décisions qui dictent le quotidien et l'avenir de notre société.

Source: *Mauriciennes d'influence*
Groupe femmes, politique et démocratie

par *Lucie-Claude Gélinas*

PENSÉE FÉMINISTE

...les actions que mènent les femmes en faveur de la justice, de l'accès au méthode de planification des naissances, des services de santé, et d'une réorientation des priorités et des ressources gouvernementales du secteur militaire vers le développement social, par exemple, sont des dimensions essentielles de la consolidation de la paix.

(source l'agenda des femmes 2004)

...Dormez-vous ?

Contrairement à la croyance populaire, on n'a pas besoin de moins de sommeil en vieillissant, et les femmes sont susceptibles de présenter des troubles du sommeil en prenant de l'âge. Voici quelques conseils qui pourraient vous être utiles :

- Y Dormez suffisamment pour vous sentir fraîche et dispose mais évitez de passer trop de temps au lit.
- Y Réveillez-vous à la même heure tous les jours. Évitez de rester au lit pour compenser les pertes de sommeil. Le rythme sommeil/éveil que vous établirez ainsi vous aidera à vouloir dormir à la même heure chaque soir.
- Y Faites de l'exercice régulièrement. Évitez d'en faire plus tard qu'en début de soirée. Trop d'activité avant le coucher peut stimuler le corps et perturber le sommeil.
- Y Gardez votre chambre sombre et tranquille.
- Y Évitez les siestes car vous aurez moins sommeil quand viendra l'heure de vous mettre au lit.
- Y Évitez l'alcool. Il peut amener le sommeil mais celui-ci sera entrecoupé et de mauvaise qualité.
- Y Parlez-en avec votre médecin si malgré tous ces petits trucs vous ne dormez toujours pas.

BONNE NUIT !!

source : www.femmesensanté.ca



L'ÉTREINTE

Y Y Y Y Y Y Y Y

L'étreinte est la médecine miracle pour soulager les maux physiques et émotionnels.

Le fait d'être tenue dans les bras de quelqu'un est très thérapeutique et donne des résultats positifs dans plusieurs domaines; cela renforce les liens familiaux, diminue le stress et la dépression, soulage les malaises et peut même permettre de dormir sans l'aide de pilules.

Serrer votre conjoint, vos amies, vos proches et si vous vivez seule, partagez cette expérience avec vos amies chaque fois que l'occasion se présente...

Source :
Trousse TRIP de CŒUR volume 4

MÉLI-MÉLO

Source: femmes et santé collection gazette des femmes



De plus en plus mince!!

En un siècle les mensurations en vogue chez les mannequins ont changé au point tel que Marilyn Monroe serait de nos jours considérée comme une femme rondelette. En fait seulement 5% des femmes correspondraient aux normes de minceur véhiculées dans la publicité...
À quand des modèles réalistes....

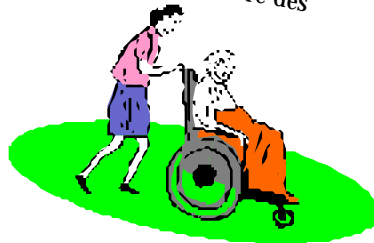
**Au Québec,
environ 4 000 groupes communautaires**

oeuvrent dans le secteur de la santé et des services sociaux. Leurs activités s'articulent autour de la prévention, du soutien, de la promotion, de la sensibilisation et de la défense des droits et des intérêts des personnes. Ils travaillent aussi à la promotion du développement social de la santé.

**Sur le dos de qui
dîtes-vous?**

Le virage ambulatoire s'est fait au détriment des femmes. Mise en place pour éviter ou réduire les séjours à l'hôpital, cette réforme repose sur le rôle traditionnel que jouent les femmes dans la société, celui notamment de prendre soin de leurs proches. Pour leur faire avaler la pilule, on les appelle **AIDANTES NATURELLES**.

Qui a osé dire tout haut qu'elles permettent au système de faire des économies???



MARS UN MOIS IMPORTANT

7 mars

**Journée internationale
des femmes**

Cette année, le Centre de femmes de Mékinac soulignera la Journée internationale des femmes en s'associant aux Célébrations des fêtes du Centenaire de la construction de l'église de Sainte-Thècle.

En effet, le dimanche 7 mars, nous vous invitons à la célébration d'une messe (10h) où l'on soulignera la participation des femmes de Sainte-Thècle au développement de la collectivité, suivie d'un brunch (11h à la salle Aubin) où une femme par municipalité recevra une reconnaissance pour un domaine particulier qui la caractérise, le tout souligné par la présence de notre invitée d'honneur, Madame la Sénatrice Madeleine Plamondon. Fondatrice du Service d'aide aux consommateurs de Shawinigan, madame Plamondon est très préoccupée par la justice sociale.

Les billets pour le brunch sont en vente au Centre de femmes de Mékinac **(418) 289-2588**

10\$/adultes
5\$/enfants de 12 ans et moins

Horaire :

10 h - Messe - Hommage aux femmes de Sainte-Thècle à l'église de Sainte-Thècle

11 h - Brunch - Hommage aux femmes de Mékinac avec la Sénatrice Madame Madeleine Plamondon à la salle Aubin (301, rue St-Jacques)

31 mars

Assemblée générale

Nous avons besoin de vous!!

Cette année Femmes de Mékinac célèbre son 5ième anniversaire...

Nous profiterons donc de notre assemblée générale annuelle pour souligner d'une façon spéciale ce 5ième anniversaire.

Entre autre, nous rendrons hommage aux fondatrices et partenaires qui ont appuyés l'organisme au moment de sa fondation en 1999.

*Votre participation est
importante !!*

En tant que membre de Femmes de Mékinac, nous avons besoin de votre participation à l'assemblée générale. C'est pour nous un moment important pour sentir votre appui dans nos actions à venir... C'est pour vous l'occasion d'être informées des actions réalisées pour atteindre notre mission de Centre de femmes.

Au Club de Golf Le St-Rémi

Horaire à confirmer

Janvier

14 - 21 - 28 janvier Les étapes du deuil en trois rencontres

Apprivoiser les pertes que l'on vit.
Avec Julie Goyette
Intervenante sociale
Inscription obligatoire 289-2588

15 janvier Rendez-Vous Gourmand

Faire de la pâte à farine de blé.
Cuisiner une quiche
De 13 h à 15 h

29 janvier Assemblée de cuisine

Dans une atmosphère chaleureuse, nous
échangerons sur la tradition qui veut que l'on
prenne des résolutions en début d'année.
Déjeuner causerie \$2
De 9 h à midi

Février Mois du coeur Y

5 février Causerie-Atelier-Femme-Échange

Sortie en plein air
Au centre de ski de fond le Geai Bleu
Location d'équipement sur place
De 13 h à 16 h

12 février Rendez-Vous Gourmand

Faire d'une soupe un repas
Cuisiner une soupe Minestrone
De 13 h à 15 h

Mars

7-8 mars Journée internationale de la femme

Le Centre de femmes prend congé
Dans le cadre des fêtes du centenaire de la
construction de l'église de Sainte-Thècle,
Femmes de Mékinac souligne l'implication
des femmes de la paroisse lors d'une
célébration spéciale dimanche le 7 mars
Surveiller l'hebdo local pour plus de détails

11 mars Causerie-Atelier-Femme-Échange

Causerie sous le thème de la lecture
De 13 h à 15 h

31 mars ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

En tant que membre, vous recevrez une
convocation personnelle

25 février Causerie-Atelier-Femme-Échange

La loi facilitant la perception
des pensions alimentaires.
Avec Karine D'Amour,
avocate au ministère du revenu
De 13 h à 15 h

26 février Assemblée de cuisine

Dîner causerie 2\$
La prévention des maladies du coeur
Avec Micheline Bélanger, infirmière
En collaboration avec
l'Association des Cardiaques de la Mauricie
De 11 h 30 à 14 h

Avril

8 avril Sortie plein air

Nous vous invitons à venir marcher avec
nous.
De 13 h à 14 h

14 avril Causerie-Atelier-Femme-Échange

L'importance du rire dans la vie de tous les
jours.
Personne ressource à confirmer
De 13 h à 15 h

22 avril Rendez-Vous Gourmand

Les nouveaux produits que l'on retrouve sur
les tablettes de l'épicerie... Comment s'y
retrouver ?
Avec Nathalie Bédard, diététicienne au
CSSS de la Vallée-de-la-Batiscan
De 13 h à 15 h

29 avril Assemblée de cuisine

Sortie au Salon du livre de Trois-Rivières
Coût et horaire à confirmer

aaaaaa

Pour chacune des activités
contenues dans ce dépliant, il est
préférable de confirmer votre
présence en communiquant avec
Thérèse ou Huguette au 289-2588

Mai

6 mai Causerie-Atelier-Femme-Échange

Dans le cadre de "La journée sans régime",
nous vous proposons une rencontre où nous
discuterons de l'obsession de la minceur.
De 13h à 15h

13 mai Rendez-Vous Gourmand

Comment faire d'une salade un repas
complet et équilibré ?
De 13h à 15h

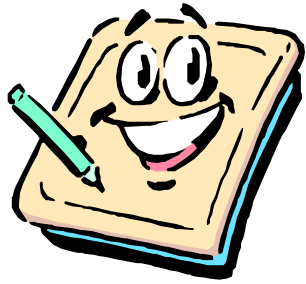
26 mai Sortie spéciale

Pour terminer notre saison en beauté
nous vous proposons une sortie spéciale
au Jardin Botanique de Montréal.



Nous vous informons que le
Centre de femmes sera fermé du
25 juin au 9 août.

Nous souhaitons à toutes nos
membres un merveilleux été.



Changement à la programmation de nos activités

La rencontre prévu le **18 février** sur la loi facilitant la perception des pensions alimentaires est remis au **25 février de 13h à 15h**

La sortie au salon du livre prévu le **11 mars** est remplacée par une Causerie sur le thème de la lecture de **13h à 15h**

La sortie au Salon du livre de Trois-Rivières aura lieu le **29 avril** en remplacement de la causerie sur les O.G.M.

Carte de membre

Si vous n'avez pas encore renouvelé votre carte de membre, il en est encore temps. Je vous rappelle qu'être membre soutient le Centre de femmes en plus de vous permettre de recevoir notre programmation ainsi que ce bulletin de liaison.

La charte mondiale des femmes

Les démarches du comité de la marche mondiale des femmes pour élaborer une charte mondiale se poursuivent et un canevas général du contenu est maintenant élaboré. 5 points importants devraient être abordés dans cette charte :

1. Le droit
2. L'économie
3. L'écologie
4. Libertés et Égalité
5. Démocratie



Le 8 mars 2005 aura lieu le lancement officiel de la charte et un exemplaire papier de la charte commencera un voyage à travers 50 points stratégiques autour du monde: Brésil, Amériques, Océanie, Asie, Moyen-Orient, Europe pour se terminer le 17 octobre 2005 dans un pays africain qui n'est pas encore déterminé. À chacun de ses arrêts, des événements spéciaux marqueront son parcours comme par exemple des marches à relais en vue de «porter» cette charte vers sa prochaine destination.

Simultanément, une invitation sera lancée auprès des groupes de femmes pour représenter de façon artistique, sur des pièces de tissu, leur vision d'un monde plus égalitaire. Ces réalisations seront ensuite assemblées en une courtepointe de la solidarité qui servira à marquer le point culminant de toutes ces actions le 17 octobre 2005 (journée mondiale pour l'élimination de la pauvreté). Cet immense œuvre sera ensuite divisé en 5 courtepointes qui pourront à leur tour entreprendre un voyage à travers les 5 continents.

Un projet grandiose de solidarité
entre les femmes du monde

Pour souligner la JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES, nous vous invitons à lire ce texte tiré de DON JUAN et qui nous semble un bel hommage aux femmes...

LES FEMMES

Les femmes c'est plus beau que les étés
Sur les plages ensoleillées
Pourquoi ne pas l'avouer
C'est plus beau que les hivers
Quand la neige blanchit la terre
Les femmes c'est les couleurs de l'automne
Quand les papillons s'envolent
A l'heure où l'amour se donne
C'est les parfums de l'amour
Quand renaissent les sentiments

Refrain

Yo quiero,vivire solamento d,amor
Vivir solo por amor
Yo quiero,vivire solamente d'amor
Vivir solo por amor

Les femmes c'est la fureur des lionnes
Sur la trahison d'un homme
Et si un jour elles pardonnent
c'est le retour des cigognes
Quand elles arrêtent leurs vols
Les femmes c'est la tendresse des louves
Le jour où elles se découvrent
Mais quand elles feront la guerre
C'est la violence des panthères
La force de la lumière

Refrain

Les femmes c'est plus beau que la musique
C'est comme un piano magique
Qui s'inventerait des gammes
Sur les notes bleues des larmes
Qui coulent sur les joues des femmes
Les femmes c'est le plus beau des pays
Un soleil d'Andalousie
C'est une terre africaine
Sous les vents qui se déchaînent
C'est la douceur italienne

Refrain

Les femmes c'est la plus belle des couleurs
C'est le rouge quand elles ont peur
C'est le blanc quand elles se donnent
Le rose quand elles nous pardonnent
De n'être seulement que des hommes.



Le pouvoir aux citoyens et aux citoyennes

À l'automne 2002, le Conseil des ministres du gouvernement québécois mettait sur pied un comité directeur des États généraux sur la réforme des institutions démocratiques.

Le comité était formé des personnes suivantes :

- son directeur **Me Claude Béland**, titulaire de la chaire Économie et Humanisme de l'Université du Québec à Montréal, vice-président du mouvement Desjardins 1987 à 2000, fondateur du Forum pour l'emploi et membre de la commission Bélanger-Campeau;
- **Me Jean Allaire**, directeur du service juridique de la Ville de Laval, ex-membre du comité exécutif du Parti libéral du Québec et membre actuel de l'Action démocratique du Québec;
- **Mme Martine Blanc**, militante de coalition Femmes et Démocratie, conseillère municipale de Montréal de 1986 à 1994;
- **M. Joseph Giguère**, conseiller en économie sociale, ex-dirigeant syndical et ancien directeur du Centre Saint-Pierre de Montréal;
- **Mme Emmanuelle Hébert**, étudiante à la maîtrise sur les rôles et la place des femmes, politique et média (concentration science politique), à l'Université McGill;
- **Mme Brenda Paris**, directrice générale du Centre de ressources de la communauté noire de Montréal et membre du conseil d'administration de la Société de transport de Montréal;

- **M. Christian Robitaille**, conseiller, chargé des dossiers jeunesse au Conseil régional de développement de Québec, et président de la Fédération étudiante universitaire du Québec en 2000 et 2001;
- **M. Bernard J. Shapiro**, recteur de l'Université McGill et spécialiste des sciences de l'éducation;
- **Mme Monique Vézina**, citoyenne engagée depuis 1960, ministre fédérale de 1986 à 1993 et présidente de la Commission des aînées, audiences nationales et Commission sur l'avenir du Québec en 1995;
- **M. Michel Laflamme**, secrétaire du comité a parcouru le territoire québécois en vue d'écouter la parole des citoyens et citoyennes.



Le pouvoir aux citoyens et aux citoyennes (suite)

Lors de cette tournée régionale, 27 audiences publiques se sont tenues dans 20 villes du Québec devant 2000 personnes.

Le point culminant de cette vaste consultation s'est déroulé les 21, 22 et 23 février 2003 lors des États généraux qui se sont déroulés au Centre des Congrès de Québec. En effet, 1000 citoyens, citoyennes de chaque région du Québec et une centaine de représentants d'organismes nationaux (syndicats et diverses associations) ont eu l'opportunité de délibérer et de suggérer des orientations au comité directeur, sur les changements les plus intéressants et pertinents à apporter à notre système politique.

Les enjeux identifiés dans le document de réflexion «Le pouvoir aux citoyens et aux citoyennes» portaient principalement sur le système politique (parlementaire ou présidentiel), le mode de scrutin (uninominal à un tour ou proportionnel), la représentation des régions, la place des autochtones et des femmes en politique, les référendums d'initiative populaire, les élections à date fixe, l'instauration d'une carte d'électeur et le droit de vote à 16 ans.

Afin de mieux comprendre les rouages de l'exercice du pouvoir dans nos institutions démocratiques, Femmes de Mékinac vous présente en quatre étapes la définition de notre système politique actuel.

1. LE CITOYEN ET LA DÉMOCRATIE REPRÉSENTATIVE, DIRECTE ET PARTICIPATIVE
2. LE CITOYEN ET LE SYSTÈME POLITIQUE

3. LE CITOYEN ET LE SYSTÈME ÉLECTORAL
4. LE CITOYEN ET LA QUALITÉ DE LA REPRÉSENTATION.

CITATIONS CÉLÈBRES SUR LA DÉMOCRATIE

« Il ne peut y avoir de patriotisme sans liberté, de liberté sans vertu, de vertu sans citoyens. Créez des citoyens et vous aurez tout ce dont vous avez besoin : sans eux, vous n'aurez rien que des esclaves avilis, à commencer par les autorités de l'État. »

Jean-Jacques Rousseau, Du contrat social

« La démocratie, c'est la grande Patrie »
Victor Hugo, Actes et Paroles

« Dans les démocraties, chaque génération est un peuple nouveau. » **Alexis de Tocqueville**

« De même que je refuse d'être un esclave, je refuse d'être un maître.
Telle est mon idée de la démocratie. »
Abraham Lincoln, discours au Sénat.

« Comment gouverner les démocraties s'il faut être populaire pour être élu et populaire pour réformer ? » **Luc Ferry, Penser le jugement.**

« Le contact humain est le véhicule essentiel de la démocratie. » **Jacques Chirac, Conférence de presse à Rio de Janeiro, le 29 juin 1999.**

Le pouvoir aux citoyens et aux citoyennes (suite)

DÉFINITIONS

Démocratie

Capacité du peuple à exercer sa souveraineté directement (démocratie directe, référendum), par la participation au processus de décision (démocratie participative) ou par délégation de représentants pour agir en son nom (démocratie représentative), adopter des lois et conférer à certaines d'entre eux (la majorité) le pouvoir de gouverner (démocratie parlementaire).

Institutions démocratiques

Sont les organisations et règles que se donne un peuple pour assurer le fonctionnement de la démocratie.

Gouvernement

1. Organisation qui au sein de l'État, dispose du pouvoir exécutif pour assumer les responsabilités liées à l'exercice de l'autorité consentie dans les lois et pour veiller à leur application.
2. Ensemble de personnes qui assument collectivement cette responsabilité (solidarité ministérielle). Ces personnes sont regroupées en conseil et leurs réunions sont présidées par le chef l'exécutif. Elles proviennent du parti majoritaire ou d'une coalition de partis, de la chambre des députés si l'état a une tradition parlementaire.

Elles sont choisies en dehors de cette assemblée si l'État est de tradition présidentielle.



Le pouvoir aux citoyens et aux citoyennes (suite)

ÉTAPE 1 : LE CITOYEN ET LA DÉMOCRATIE REPRÉSENTATIVE, DIRECTE ET PARTICIPATIVE

La démocratie représentative

« Un gouvernement est dit représentatif lorsque les citoyens participent à l'élaboration de la législation par l'intermédiaire de représentants, de députés qu'ils élisent librement. » (La démocratie, ses fondements, son histoire et ses pratiques, Benoit Mercier et André Duhamel. Le Directeur général des élections du Québec, Québec, 2000, p.67.)

Dans une démocratie représentative, les citoyens n'exercent pas directement la souveraineté. Celle-ci est déléguée, au moyen d'une élection, à une autorité - le Parlement - responsable d'exercer la souveraineté au nom des citoyennes et des citoyens.

Dans une démocratie représentative, les institutions et le vote jouent les rôles suivants :

- Les institutions cherchent à favoriser l'autonomie des citoyens et citoyennes.
- Les institutions cherchent à mettre en place une procédure de décision acceptable pour toutes et tous.
- Il y a séparation entre la vie privée et la vie politique.
- Le vote est essentiel, car il assure à chaque opinion individuelle le même poids dans la décision.

La démocratie directe

Pour les tenants de cette approche, ce sont les citoyennes et les citoyens sans intermédiaires, qui détiennent la souveraineté.

Celle-ci est indivisible et, en aucun cas, ne peut être déléguée à des représentants.

Le peuple est l'autorité souveraine, et c'est lui qui, directement, détient les pouvoirs législatif et exécutif.

Les institutions, dans un régime de démocratie directe, sont appelées à remplir les fonctions suivantes :

- Les institutions cherchent à resserrer les liens entre les citoyens-citoyennes et la communauté qu'ils et qu'elles forment et à permettre la réalisation collective du bien commun.
- Les institutions doivent assurer la pérennité et la vitalité de la communauté politique.
- Vie privée et vie politique sont intimement liées.
- Le vote prend une importance secondaire par rapport aux institutions qui contribuent à l'expression des valeurs fondamentales de la communauté politique.

Dans le cadre de nos sociétés modernes, la démocratie directe, dans sa forme absolue, est à considérer comme utopie.

Dans les faits, on ne retrouve aucun de ces modèles à l'état pur, chacun emprunte à l'autre certaines idées et certains principes. Démocratie représentative et démocratie directe ne s'excluent pas mutuellement.

Le pouvoir aux citoyens et aux citoyennes (suite)

La démocratie participative.

De plus en plus, émerge par l'intermédiaire d'organisation de la société civile ou parfois grâce au concours d'instances officielles, une forme de démocratie qu'il convient de nommer participative.

La démocratie participative sous-tend une volonté, de la part des élus, de partager l'espace social, ainsi qu'une redéfinition fondamentale du rôle que jouent les représentants des citoyennes et des citoyens.

De plus, ceux qui seraient les principaux bénéficiaires de cette nouvelle gouvernance, les citoyennes et les citoyens, auraient à occuper ces nouvelles instances participatives.

Plusieurs mécanismes peuvent être mis sur pied pour favoriser cette coopération :

- Des conseils de quartiers qui permettent aux citoyennes et aux citoyens de se prononcer et d'être consultés sur des enjeux d'intérêt local.
- Les forums citoyens qui donnent l'occasion aux citoyennes et aux citoyens d'être consultés en profondeur sur des sujets précis.
- Le droit de rappel des députés.
- Les référendums d'initiative populaire.

Les défenseurs de la démocratie participative voient en elle une façon de contrer le désintérêt grandissant des citoyennes et des citoyens vis-à-vis de la pratique politique traditionnelle. L'implantation de mécanismes de démocratie participative sur une grande échelle constitue, d'une certaine manière, une révolution

démocratique. En effet cette façon de concevoir l'idée de démocratie exige des citoyennes, des citoyens et des élus un effort en vue de modifier leurs habitudes politiques.

Source : Cahier de RÉFÉRENCE Secrétariat à la réforme des institutions démocratiques.

Pour en savoir plus visitez le site :

www.pouvoirci.toyen.com

Dans le prochain numéro de *Autour d'elles*, nous aborderons l'étape 2 : LE CITOYEN ET LE SYSTÈME POLITIQUE.

par
Monique Lachance



Le mot de la fin...

Dans ce bulletin nous avons tenté de vous informer sur des sujets qui préoccupent de près ou de loin, les femmes.

Nous espérons avoir touché votre intérêt bien que ce bulletin ne soit pas uniquement un divertissement mais plutôt un outil d'information.

Il nous fait toujours plaisir de recevoir vos commentaires afin de s'ajuster à des sujets qui vous préoccupent davantage alors ne vous gênez pas pour nous en faire part.

Nous avons toujours un immense plaisir à vous rencontrer lors de nos activités ou quand vous en ressentez le besoin, nous sommes là pour vous.

Le Centre de femmes de Mékinac aura bientôt un magnifique dépliant promotionnel. Vous pourrez le consulter lors de l'assemblée générale.

Prenez bien soin de vous et à bientôt!



Le 8 mars selon la FFQ



Le 8 mars selon le Conseil du statut de la femme

