

Centre  
des femmes  
du Témiscouata



# Nouvelles D'Elles

Publication

Volume 24

Numéro 2

Avril 2016



**Plus d'autonomie... Plus de liberté... Un mieux être...**

## Table des matières

Mot de la rédaction	2
Couple et argent	3
Modèle possible de gestion financière	3
Mise en situation (couple et argent)	4
Conseil financier	4
Un modèle éprouvé au Centre des femmes : la gestion participative...	5
Pourquoi j'aime travailler au Centre des Femmes	5
Union de fait et union libre	5
Le Centre des Femmes : Mythe ou réalité	6
Programmes et activités à venir du Centre des Femmes	7
La Chine et le planning familial	8
L'avocat, un fruit à mieux connaître	8
La richesse du peuple amérindien	9
Programme Roue de médecine	9
Écologisme	9
Viellir vivant jusqu'au bout	10
Suggestion de lecture	10
Concours mot-mystère	11

### L'équipe du journal

#### Responsables :

Comité journal : Françoise Buisset, Diane Labossière, Sylvie Marquis, Sonia Philippe et Raymonde Fournier.  
L'équipe des travailleuses du Centre des Femmes du Témiscouata.

#### Dessin de la page couverture :

Françoise Buisset

#### Collaborations :

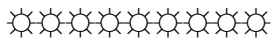
Lise Blanchette  
Nikole Dubois

#### © Centre des Femmes du Témiscouata

233-2, rue Commerciale, C.P. 192  
Saint-Louis-du-Ha! Ha! (Québec) G0L 3S0  
Téléphone : (418) 854-2399  
Télécopieur : (418) 854-3255  
[femtemis@videotron.ca](mailto:femtemis@videotron.ca)

Dépôt légal : 2<sup>e</sup> trimestre, 2016  
Bibliothèque nationale du Québec  
Bibliothèque nationale du Canada  
ISSN 1480-736X

Cette publication a été rendue possible grâce à nos commanditaires et à nos bénévoles. Nous les remercions chaleureusement.



"Reste confiant et regarde devant Tu pourras reconstruire Avec d'autres sourires. "Alexandra Julien

## Mot de la rédaction

C'est avec plaisir et enthousiasme que les membres du comité journal et les travailleuses du Centre des Femmes vous présentent cette nouvelle édition du Nouvelles d'Elles.

En 2016, les numérologues disent que *nous sommes dans une année 9* (2+0+1+6= 9). Selon cette analyse, tout ce que nous voudrions entreprendre de manière calculée fonctionnera difficilement. Il est suggéré de revenir à une attitude plus instinctive et de savourer l'instant présent. De plus, *les réflexions sérieuses sur le sens de la vie, sur nos valeurs et nos priorités pourront être fructueuses*. Dans cet esprit d'ouverture, une année 9 nous offre une autre dimension à nos vies, une vision plus authentique et altruiste en vue d'un monde plus équitable à construire.

Mais **que l'on croit ou non à la numérologie**, force est de constater qu'après les multiples changements sociaux et politiques que nous avons vécus ces dernières années, nous sommes dans une période de transition, la route a été longue et chaotique parfois mais nous sommes arrivées au bout d'un chemin et avons des lâcher-prise à faire. Malgré plusieurs bouleversements difficiles, il faut garder espoir, ce qui est d'autant plus capital sur le plan émotionnel. Souvent les liens qui ne tiennent qu'à un fil se cassent, il est facile de tomber dans le pessimisme, la colère, le déni, les peurs (celle du manque financier, entre autres), la dépression, ...

Personnellement, croyant que nous avons du pouvoir sur les situations de notre vie, *je suis de celles qui ne se laissent pas abattre par un obstacle mais qui cherchent plutôt des solutions*. Il ne faut pas oublier que face à des systèmes en bout de course et à la fin d'un cycle il y a comme au printemps, un renouveau. N'ayant pas de prise sur la situation, il peut être judicieux de maintenir un statu quo (pour l'instant), poser ses valises et faire un bilan.\*

Pour le *Centre des Femmes*, c'est aussi une année de transition, *nous ferons un bilan des trois dernières années* et travaillerons sur notre prochain plan d'action (2016-2019).

De plus une travailleuse, *Maryse-Hélène Soucy*, a laissé son poste au Centre pour se consacrer (se dévouer) aux Cuisines collectives, elle a choisi d'aller vers de nouveaux défis et nous lui souhaitons bonne chance. Ce départ n'affectera en aucun cas les services du Centre, une réorganisation des tâches des travailleuses a été réalisée en ce sens.

Toujours actives et je dirais même pro-actives, nous vous offrons dans ce numéro *diverses activités* qui pourront vous intéresser. À travers nos multiples projets en cours, des bénévoles participent actuellement à faire le ménage et à actualiser notre bibliothèque. Nous avons l'intention *de mettre en place un club de lecture* qui devrait débiter cet automne, avis aux intéressées ...

Nous remercions les **bénévoles** qui animent et rendent vivant le milieu de vie qu'est cet organisme. Merci aussi à nos **commanditaires** qui permettent cette parution. Bonne réflexion et bonne lecture.

Raymonde Fournier, coordonnatrice

**\*Pour ne pas se poser en victime**, nous faisons de la place à plus d'ouverture, à la réflexion et à l'élargissement de notre pensée, à de nouvelles perspectives *pour se créer un beau programme de vie!* Prenons conscience que chacune et chacun en travaillant sur soi et en se transformant, change le reste du monde. Se placer dans notre pouvoir au centre de soi permet d'intégrer nos zones de douleur pour visualiser et créer notre avenir, notre rêve social, en préparation pour passer à l'action. Ainsi *l'année pourra se charger de conclusions positives.*



## COUPLE et argent

Linda Leclerc

### « Un sujet souvent chargé d'émotions »

Certaines études démontrent que la première cause de conflit chez les couples est liée à l'argent, et paradoxalement, cela serait aussi le point le plus tabou dans leurs conversations. Peut-être par crainte « d'entacher » les discussions, on aborde rarement le sujet... ce qui mène inévitablement à des incompréhensions, des tensions, voire des abus!

Normalement, une relation amoureuse devrait être fondée sur des valeurs comme **l'amour, le respect, la tendresse, l'engagement**, etc. Malheureusement, il arrive parfois que ces beaux sentiments évoluent et fassent place à une dépendance basée sur des considérations financières.

Plusieurs situations difficiles surviennent et engendrent un profond malaise chez l'une des parties « dominée » par l'autre, sans qu'il lui soit toujours possible de poser des gestes concrets afin de se sortir de la spirale... Comme exemples : vouloir tout savoir sur la personne (combien l'autre gagne, combien l'autre dépense et comment); un budget établi unilatéralement qui doit être respecté à la lettre; l'obligation de remettre son salaire à l'autre.

**Comment ça commence?** Difficile de répondre à cette question... En effet, chaque situation est différente. Cependant, vous pourriez remarquer certains traits qui devraient vous mettre la puce à l'oreille, et ce, dès les premiers mois de la relation. Si votre douce moitié a tendance à être dominante dans tous les aspects de la relation, il y a de fortes chances qu'elle le soit aussi en ce qui a trait aux finances.

Par contre, il ne faut pas mettre tout le monde dans le même panier. Même en 2016, il arrive que l'un des partenaires souhaite rester à la maison, et que les deux soient parfaitement satisfaits de cette situation. Bien des familles fonctionnent très bien en conservant les positions traditionnelles d'une personne pourvoyeuse familiale et de l'autre qui reste au foyer. Mais en ce cas, il doit s'agir d'une **entente réciproque** et la gestion financière reste une **décision de couple**, même si une personne seulement ramène l'argent à la maison.

**Malheureusement**, dans plusieurs cas, la relation amoureuse se dégrade au point de devenir insupportable et l'unique chose qui empêche la rupture en bonne et digne forme est la crainte de ne pas y arriver financièrement. Et cela arrive quel que soit le schéma du fonctionnement « financier » du couple.

Voici quelques ingrédients qui facilitent la relation couple-argent :

- **Avoir une relation égalitaire** : se respecter – la communication en « JE » - parler de notre senti (autant positif que négatif)- respecter nos différences et nos limites – cultiver la relation – être responsable et honnête – avoir les mêmes droits;
- **Se connaître;**
- **Partager les mêmes valeurs;**
- **Choisir son mode de vie selon ses moyens financiers;**
- **Rechercher l'équité :**
  - C.à.d. avoir une entente et définir votre modèle de gestion financière.



### MODÈLES POSSIBLES DE GESTION FINANCIÈRE

1. Partage des dépenses 50/50
2. Partage des dépenses au prorata des revenus de chaque personne et au prorata des charges familiales
3. Mise en commun des revenus (le couple fait un pot commun et les deux ont accès à l'ensemble des revenus)
4. Allocation domestique (la personne qui gagne plus verse régulièrement une partie de son salaire à l'autre personne afin qu'elle gère les dépenses familiales)



*L'argent a toujours été un sujet préoccupant mais il l'est plus particulièrement ces temps-ci avec la hausse du prix des produits essentiels comme la nourriture. C'est pourquoi le Centre des Femmes s'est documenté sur la question et vous offre des informations et des activités en lien avec ce thème. À vous d'utiliser ces ressources mises à votre disposition pour vous aider à y voir plus clair. Suite page suivante.*

## Mise en situation (couple et argent)

Nathalie et Roger veulent tous les deux être autonomes. Nathalie est caissière chez Desjardins et Roger son conjoint est technicien en informatique dans une entreprise privée. Tous les deux ont des revenus semblables et des possibilités d'avancement. Nathalie tient à partager les dépenses du couple moitié-moitié (50 % - 50%). Elle ne veut rien devoir à Roger.

Nathalie est enceinte et doit faire l'achat de vêtements de maternité (deux tailleurs) dans le cadre de son travail. Elle utilise l'argent de ses épargnes pour assumer les coûts de ses achats. En congé de maternité, son revenu diminue grandement. Nathalie offre à Roger de modifier leur mode de gestion de l'argent, mais il ne veut pas et Nathalie continue de payer la moitié des dépenses.

Le couple achète une maison et les dépenses augmentent pour payer l'hypothèque. Au cours de la semaine suivante, Nathalie apprend qu'elle est de nouveau enceinte. De plus, le bébé Laura (l'aînée) doit se rendre régulièrement à l'hôpital, car elle souffre de sévères allergies. Nathalie diminue son temps de travail et ne peut accepter de l'avancement tandis que la carrière de Roger est en pleine ascension et ses revenus augmentent de façon importante.

Nathalie emprunte régulièrement des sous à Roger pour régler ses dépenses. Cette dernière lui offre à nouveau de modifier leur mode de gestion de l'argent. Elle voudrait mettre en commun l'ensemble de leurs revenus ou payer les dépenses au prorata du revenu de chacun. Roger refuse, selon lui ça fonctionne bien. Et de toute façon, il lui prête de l'argent lorsqu'elle en a besoin.

Petit à petit, Nathalie dépense l'ensemble de ses économies personnelles. Elle emprunte toujours à Roger et elle a beaucoup de difficulté à le rembourser, car depuis son deuxième congé de maternité son revenu est plus faible que celui de Roger. Elle travaille moins d'heures et passe plus de temps à la maison pour prendre soin des enfants.

Le mode de gestion qui permettrait à Nathalie et Roger de conserver leur autonomie à long terme serait de partager les dépenses au prorata de leurs revenus avec un montant prévu pour des dépenses personnelles puisqu'il y a un écart important de revenus entre les deux

Sources : ACEF (Association coopérative d'économie familiale)

Programme « Amour et Argent » par Relais Femmes



Vous êtes interpellées par le sujet, vous voulez en connaître davantage...le Centre des Femmes offre un programme de 5 rencontres sur le thème « **AMOUR ET ARGENT** »  
*N'hésitez pas à vous inscrire.*

## Conseil financier

Sylvie Marquis



Lorsque l'on est en couple, il est bon d'avoir un compte conjoint pour les projets mis en commun mais aussi d'avoir son compte personnel afin d'éviter bien des ennuis lors du décès de l'une des parties.

En effet, le compte conjoint sera "gelé" lors d'un tel événement ce qui est très embêtant pour la personne survivante.

*Prenez rendez-vous à votre institution financière afin de clarifier cette situation au plus tôt.*

## Un modèle éprouvé au Centre des Femmes : la gestion participative Lise Blanchette, administratrice (2014-2016)



Pour faire suite à mon témoignage du mois de décembre dernier, en tant que membre du C.A, je dirais qu'une des caractéristiques du Centre des Femmes du Témiscouata est sa gestion participative. En quelques mots, la gestion participative est un ensemble de moyens et méthodes pour nous permettre d'être informées, consultées et mobilisées afin de prendre part activement aux décisions et à l'évolution de l'organisme.

Avant de prendre une décision, les personnes concernées sont toujours consultées; c'est même primordial pour la vie associative et démocratique de l'organisme. Pour bien se développer, un organisme a besoin d'y consacrer temps, planification et ressources. Pour ce faire, nous mettons en place :

- des structures décisionnelles de soutien (par exemple : des rencontres entre le C.A. et les travailleuses);
- des pratiques de gestion favorisant la participation active de toutes;
- des mécanismes de formation à la gestion participative, à la vie démocratique, à l'animation ou à la coopération autant pour les membres, que pour les bénévoles et les travailleuses.

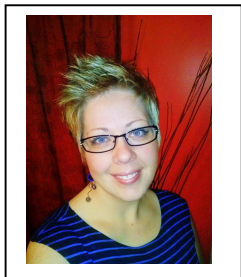
Faire partie du C.A. du Centre des Femmes c'est aussi se donner diverses occasions de développer notre confiance en soi, une vision positive de nous-mêmes, c'est amorcer un processus de changement en nous-mêmes (attitudes, comportements, valeurs, croyances, etc.).

Par mon implication, j'ai eu l'occasion de me solidariser, de partager mes compétences, de changer ma vision des centres de femmes et j'en passe... En d'autres mots, il y a de la place pour toutes les femmes qui désirent contribuer avec les travailleuses à répondre à notre mission auprès de toutes les femmes du Témiscouata.

Le 9 juin prochain, on se donne rendez-vous pour l'assemblée générale qui se tiendra au Centre des Femmes du Témiscouata. C'est une belle occasion de venir se solidariser avec les travailleuses et les bénévoles, s'informer et s'impliquer.

### Pourquoi j'aime travailler au Centre des Femmes du Témiscouata ?

Jessica Dubé



- ☺ Cela me permet de rencontrer plein de femmes de qui j'apprends beaucoup!
  - ☺ Notre équipe est formée de femmes intéressantes!
  - ☺ Mon poste me permet d'exercer ma créativité!
  - ☺ Mes tâches sont diversifiées et pas trop routinières!
- ☺ Les conditions de travail sont facilitantes pour ma vie familiale!
  - ☺ J'ai l'occasion de relever des défis!

### UNION DE FAIT ET UNION LIBRE

- Union de deux personnes qui n'ont ni droits ni obligations l'une envers l'autre, lorsque survient une rupture. Peu importe si elles ont vécu plusieurs années ensemble ou si elles ont des enfants ensemble, rien dans le droit ne dit qu'il doit y avoir un partage des biens entre les deux si elles se séparent. De plus, il n'y a pas de pension alimentaire.
- Les couples en union de fait ont droit à des séances de médiation lorsqu'ils sont parents.
- Étant donné que la protection de nos droits n'est pas automatique, étant donné que le Code Civil du Québec n'accorde aucun statut aux personnes conjointes de fait, qu'il y ait des enfants ou non, il est préférable de faire un contrat de vie commune clairement établi et un testament très clair.

Source : Relais Femme et Hélène Belleau

Formation « Amour et Argent »

*Aimer, c'est se libérer de la peur. (Dr. Gerald Jampolski).*

## Mythe ou réalité



Il se dit beaucoup de choses différentes à propos du Centre des Femmes. Allons voir comment on peut distinguer le vrai du

faux.

*Certains hommes ne veulent pas que leur conjointe « mettent les pieds là », croyant qu'ils seront étiquetés « batteurs de femme ».* Je vous comprends mais **RASSUREZ-VOUS MESSIEURS**. Les femmes vont y chercher d'autres services. Entre autres, on y retrouve un centre de documentation (prêt de

## Sonia Philippe

livres), des ateliers sur la santé, la créativité, la cuisine, etc. Aussi, des bénévoles y viennent pour briser l'isolement et créer des liens.

*Des rumeurs circulent depuis des décennies concernant les soi-disant encouragements vers les divorces et les montées de lait contre les hommes.* **FAUX**. On les aime, les hommes! On est là pour écouter et soutenir la femme dans **ses décisions**.

Bien sûr, nous vivons dans un petit milieu. Certaines peuvent hésiter à avoir recours à nos services par crainte (une telle me connaît, j'ai

peur que ça se sache). **AU CENTRE, L'ACCUEIL, LE RESPECT ET LA CONFIDENTIALITÉ SONT NOTRE PRIORITÉ.**

*On a entendu dire que les ateliers offerts au Centre visaient une clientèle ciblée soit des femmes en difficulté.* **FAUX**, les ateliers, les café-rencontres, les conférences sont offerts aux femmes du Témiscouata. Certaines activités sont mixtes. Vous êtes les bienvenus. Informez-vous.

**??????? J'ai posé deux questions à des sujets de différentes générations et différents sexes :**

**a) une femme de 19 ans    b) un homme de 41 ans    c) une femme de 64 ans**

**? Première question : qu'est-ce que le Centre des Femmes selon toi? Voici leurs réponses :**

**a)** Un lieu pour des femmes vivant des difficultés de violence.

**b)** Certains centres auxquels j'ai eu affaire dans l'espoir d'aider notre couple (à l'extérieur de notre territoire) me donnaient l'impression que leurs employées sont frustrées de la vie et crinquent le monde. En partant, l'homme est coupable! D'un autre côté, le Centre des Femmes est une ressource nécessaire pour permettre aux femmes de se sortir de situations précaires allant même jusqu'à la violence. C'est très noble et nécessaire.

**c)** C'est un centre pour femmes mal prises ayant besoin d'être encadrées.

**? Deuxième question : quelle question as-tu à poser aux travailleuses du Centre?**

**a) De quelle façon intervient le Centre auprès des femmes victimes de violence?**

**Réponse :** Nous leur offrons la sécurité, le soutien, l'accompagnement (au CLSC, à la cour) en respectant ce qu'elles désirent. Nous travaillons en collaboration avec la maison d'hébergement l'Autre Toit du KRTB. La confidentialité est toujours assurée.

**b) Serait-ce possible qu'il y ait des intervenants hommes? On parle d'égalité...Ceci permettrait de comprendre les deux côtés de la médaille et de travailler sur le couple.**

**Réponse :** Les centres de femmes sont habilités à intervenir auprès des femmes seulement. Pour que nous puissions offrir le service aux hommes, il nous faudrait avoir le double de financement et des personnes spécialisées dans l'intervention auprès des hommes. Il existe des organismes qui viennent en aide aux hommes. Nous référons à Trajectoires hommes au 418 605-0878. Le CLSC près de chez vous peut vous guider vers une médiation familiale selon les besoins de votre couple.

**c) Mon ex gérait tout. Pouvez-vous m'aider à faire mon budget et à cuisiner?**

**Réponse :** Nous proposons présentement un programme intitulé Amour et argent comprenant cinq rencontres. N'hésitez pas à vous inscrire au 418-854-2399. Pour ce qui est de l'aide au budget, l'Association Coopérative d'Économie Familiale (ACEF) du Grand-Portage (418-867-4545) peut vous donner un sérieux coup de main. Pour de l'aide à cuisiner, communiquer avec les Cuisines collectives secteur Dégelis au 418-853-3767, secteur Cabano au 418-854-9316 et Pohénégamook au 418-893-2626. Vous y rencontrerez un personnel dévoué et heureux de vous intégrer à leurs groupes.



**Espérant que ces informations vous ferons distinguer certains mythes de la réalité.**



## Programmes et activités à venir du Centre des Femmes du Témiscouata

### Saint-Louis-du-Ha! Ha!

233, rue Commerciale, presbytère 2<sup>e</sup> étage

### **SEMAINE D'ACTION BÉNÉVOLE DU 10 AU 16 AVRIL**

#### **Activité de ressourcement**

Jeudi le 14 avril de 9 h à midi  
AU CENTRE DES FEMMES

« Je me mets dans  
la peau d'un aîné »

Sensibilisation sur l'impact du vieillissement

Animée par Isabelle Lévesque  
en collaboration avec la FADOQ

*Inscris-toi  
et viens te ressourcer avec nous!*

Brioche et café offerts par le centre



#### **Atelier « Croissant-causerie »**

« Le statut légal des conjoints de fait et  
les conséquences »

(Biens – protection – contrat de vie  
commune etc.)

Animé par Marie-Josée Fournier  
Collaboration avec Justice de Proximité de Rimouski  
Centre des Femmes à Saint-Louis  
Jeudi le 21 avril à 8 h 30

Croissants et café offerts par le Centre



**Bienvenue** au visionnement du film :  
**LA LOUVE BLANCHE  
EN CAVALE**

Un film de Julie-Ève Proulx réalisatrice, qui relate  
tout un pan de l'histoire des femmes au  
Témiscouata à travers le parcours inspirant de  
Nikole Dubois.

Mardi le 3 mai à 13 h et à 18 h 30  
au Centre des Femmes  
**ON VOUS ATTEND!!!**

### Rivière-Bleue

Caserne des pompiers, 28, rue des Pins Est

#### **Atelier à Rivière-Bleue**

« Détente et relaxation »

Animé par Linda Leclerc  
Jeudi le 21 avril à 13 h 30

#### **Assemblée générale annuelle**

Venez faire le bilan de l'année avec nous.  
Présentation du code de vie dans votre Centre.  
Café, fruits et desserts vous seront offerts  
à cette occasion.

Jeudi 9 juin à 13 h  
à St-Louis

« Programmes et ateliers offerts sur demande dans vos  
municipalités » Nous prenons les inscriptions

#### **Antidote 1**

10 rencontres de 3 heures chacune  
« CONNAISSANCE DE SOI, ESTIME DE SOI,  
CONFIANCE ET AFFIRMATION »

10 rencontres de 3 heures  
Animé par Jeannine Viel  
**Disponible sur demande dans vos municipalités**

En recrutement pour le Programme  
« L'envol créatif »

5 rencontres de 3 heures, animées par Hélène Fortin  
**INSCRIVEZ-VOUS!!!**

Afin que nous puissions vous l'offrir à l'automne 2016.  
Pour information, contactez Jessica au 418-854-2399

**Maximum : 10 participantes / Coût : 5\$ pour 5 rencontres**

#### **S'inscrire c'est s'engager**

L'inscription aux activités est obligatoire. Si vous n'êtes plus  
disponible pour participer à une activité à laquelle vous vous êtes  
inscrite, **il est important de nous en informer.**

« Le respect de l'engagement c'est aussi le respect de soi et des autres »

#### Horaire :

du lundi au jeudi  
9 h à 12 h et 13 h à 16 h  
vendredi de 9 h à 12 h  
Courriel: [femtemis@videotron.ca](mailto:femtemis@videotron.ca)

#### Adresse :

233-2, rue Commerciale C.P.192  
Saint-Louis-du-Ha!Ha!(Qc) G0L 3S0  
Téléphone : 418-854-2399  
Télécopieur : 418-854-3255

#### Services offerts

Accueil/ Écoute Téléphonique  
Information/référence  
Relation d'aide/Accompagnement  
Groupe d'entraide  
Centre de documentation/prêt de livres, revues, etc.

**Participer aux activités du Centre des Femmes aide à améliorer nos relations et à mieux communiquer. Par nos ateliers et programmes et l'implication bénévole dans notre organisme vous pourrez, à votre rythme, augmenter votre confiance en soi, votre estime de soi et votre affirmation; trois éléments essentiels à une bonne communication. N'hésitez pas à nous téléphoner pour vous informer. Toutes les femmes sont les bienvenues.**



En novembre 2015, je suis allée visiter la Chine. Un pays communiste qui a imposé la politique de l'enfant unique dès le début des années 1980 et seuls les couples mariés étaient autorisés à en avoir. Notre guide chinoise locale n'a eu droit à mettre au monde qu'un seul enfant. Pendant mon voyage, j'y ai appris certains faits qui m'ont bouleversée.

Cette politique avait donné lieu à des stérilisations et des avortements forcés. Les fonctionnaires du gouvernement chinois accordaient des permis de naissance et infligeaient des amendes aux couples qui enfreignaient la règle. Ceux et celles qui travaillaient au gouvernement perdaient leur emploi.

L'application de cette règle a donné lieu à la naissance d'enfants illégaux. C'est-à-dire qui n'ont pas de documents d'état civil. Donc, ces derniers ne peuvent bénéficier d'une protection santé ni d'accès à l'éducation.

Des familles chinoises qui préféraient fortement un garçon faisaient parfois avorter les fœtus de sexe féminin. Cette tendance a créé un déséquilibre au ratio homme-femme dans la Chine actuelle.

À partir de ce premier janvier 2016, seuls les **couples mariés** sont autorisés à avoir un deuxième enfant. L'arrivée de cette nouvelle politique vient désormais trop tard selon des experts. Ces nouvelles naissances ne suffiront pas à combler les besoins en main-d'œuvre ni à inverser la tendance actuelle du vieillissement de la population.

Obligation d'être mariée, femmes devant se rapporter à leur employeur, répétition de la demande de permis si dans l'année la femme n'était pas enceinte... voilà le type d'ingérences auxquelles les femmes chinoises seront encore soumises.

Et selon Amnistie internationale, les femmes chinoises sont toujours menacées par des avortements non-désirés et d'autres formes intrusives de contraception. J'imagine encore la souffrance de plusieurs d'entre elles à vivre sous l'emprise de cette politique de planning familial.

### L'avocat, un fruit à mieux connaître

L'avocat est une véritable merveille naturelle contenant de précieux nutriments (minéraux et vitamines), des gras et des fibres très bénéfiques pour l'ensemble de notre organisme, de plus il renforce (crinque) notre énergie. De nombreuses recherches montrent ses nombreuses vertus et propriétés. Il prévient et combat :

Les maladies cardiovasculaires

Le cancer

Les dommages au foie

La graisse abdominale

Le mauvais cholestérol

L'inflammation (arthrite, rhumatisme, ...)

Le diabète de type 2

La constipation

Etc.

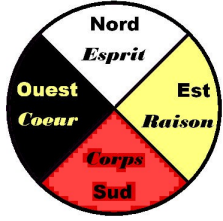


Inspiré de : [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=avocat\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=avocat_nu)

**Il s'apprête de mille et une façons** : en guacamole, en smoothies, dans les sandwiches. Vous pouvez ajouter de l'avocat coupé en cubes dans vos salades. Ajouter un avocat à vos crèmes de légumes avant de les passer à la mixette. Mélangé avec des tomates, du citron et du sel, il fait une bonne trempette. Comme dessert, avec des fruits, du sirop d'érable ou des fruits séchés, de la poudre de cacao et du lait végétal ou ordinaire, il fait un dessert délicieux et nourrissant.

Note : Attention à votre consommation d'avocat si vous faites une allergie au latex ou si vous prenez des anticoagulants.

*Que tes pensées soient positives ainsi que tes sentiments, tes paroles et tes actes car invariablement le semeur est le récoltant.* Le Livre vert d'Isaac el-Cec.



La roue de médecine est au cœur de la culture amérindienne.

On parle de roue parce qu'on la concrétise par un cercle marqué de huit points (Nord, Nord-est, Est, etc.). A chacun de ces points correspond une saison (hiver, mi-hiver, printemps, mi-printemps, etc.), un animal symbolique, une qualité d'énergie, une façon d'agir, et même une façon de méditer. Ainsi, la roue des amérindiens représente leur conception du monde.

Chacun des huit points est en lien avec des aliments, des plantes, mais aussi des qualités de caractère et même une attitude face à la vie (être rapide ou prendre son temps, agir ou laisser les choses se faire, etc.). On peut y puiser une inspiration venue de l'énergie d'un des animaux symboliques, des indications ou des directives pour tous les aspects de notre vie. On peut aussi s'y référer quand on a une décision importante à prendre.

C'est pour cela qu'on parle de médecine. Quand une personne a un problème, elle peut l'analyser pour le situer à un point de la roue et les éléments de ce point lui indiquent comment résoudre la difficulté (en agissant ou en étant patient, en osant réclamer, en acceptant d'apprendre ou en acceptant de donner, etc.).



Ainsi, la roue de médecine peut aider à guérir un malaise physique avec certaines herbes, à régler un conflit ou à calmer une émotion en adoptant la bonne attitude mentale, et ainsi guérir psychologiquement et spirituellement.

Pourquoi ne pourrions-nous pas nous inspirer de ce trésor de pensée pour améliorer notre propre vie et y ajouter un peu de « sagesse indienne »?

## Programme « Roue de Médecine »

Pour connaître un enseignement ancestral qui vient de notre territoire. Un outil pour agrandir notre pouvoir sur notre vie et notre quête d'identité. Un outil utilisable au quotidien et qui pourrait bien réduire le stress relié à notre façon de vivre aujourd'hui.

**Une approche globale qui fait du bien!**

Ce programme se donnera **cet automne à Rivière-Bleue**

Du 28 septembre au 26 octobre

**Inscrivez-vous au 854-2399, places limitées**



**Éconologis** est un programme du Ministère de l'Énergie et des Ressources naturelles qui vise à *améliorer l'efficacité énergétique et le confort des logements* des gens à revenu modeste. Il s'agit d'un service **gratuit**, offert tant aux propriétaires qu'aux locataires qui payent leur **chauffage**.

Communiquez avec votre Centre de Femmes ou consultez le site internet du Ministère au <http://www.econologis.ca/> pour l'information complète sur le programme et les critères d'admissibilité.

C'est un enfant qui nous dessinera  
La sente

Et le soleil et le tournesol

S'aimant d'amour

C'est un enfant qui nous montrera

La sagesse

De l'Amérindien, du vieillard

En communion.

(«St-Elzéar», Carmelle Bédard, «Dans les entourures», Poésie, Rivière-Bleue, éd. Soleil, 2014)

" Le jour où tu cesseras de te soucier de l'opinion que les autres ont de toi,  
alors ils te respecteront." - Lao Tseu

## VIEILLIR EN VIVANT JUSQU'AU BOUT!



Vieillir en vivant jusqu'au bout! Voilà ce que véhiculent les membres de la Table de Concertation pour les *personnes âgées* (PA) du Témiscouata.

Une vision du vieillissement pour rétablir les choses et discerner le vrai du faux. En effet, un énorme décalage existe entre la réalité telle que vécue par les PA et la représentation sociale qu'on en a. Dans une société obsédée par la jeunesse, où règne le culte de la performance et des rôles productifs, le vieillissement est perçu comme un échec, un fléau social, un fardeau financier, un affront à l'esthétique.

*Les PA sont vues comme objets de soins \*placées\*, malades et incapables alors que la majorité vivent toujours à la maison.* Pour 10% seulement, le vieillissement s'accompagne de maladie et de situations portant atteinte à l'autonomie. Des difficultés et des pertes ne les empêchant pas de ressentir du plaisir et du bien-être. Même dans des conditions pénibles, la vie a un sens. Paul Claudel, à plus de 80 ans, disait : *Je n'ai plus d'yeux, plus d'oreilles, plus de dents, plus de souffle, plus de jambes...Et c'est étonnant, somme toute, comme on peut s'en passer!* Il est démontré que l'attitude mentale a un impact majeur dans la façon de vieillir. D'autres études révèlent qu'à l'instar des jeunes jusqu'à 18 ans, les personnes de 50 ans et plus se diraient heureuses alors que les adultes de 18 à 50 ans se diraient trop pressés, trop stressés et trop occupés. Le bonheur serait dans le camp des PA.

Par ailleurs, *les PA sont perçues comme objets de consommation réduits à l'amusement* : on les séduit, on les organise, on les occupe. Comme si tous étaient à l'aise sans aucune malaise et avec du bon temps tout le temps.

La réalité c'est que le vieillissement s'avère un phénomène nouveau qui s'amplifie. L'espérance de vie a augmenté de 25 ans depuis 1950 et ça continue. Nous comptons plusieurs générations de PA et de multiples façons de vieillir.

L'arrivée massive des PA pourraient bien changer les choses. Petit à petit, l'âge incite à un autre rythme, à d'autres rôles, à d'autres habitudes, à d'autres valeurs : *lenteur, disponibilité, temps, frugalité, fragilité, vulnérabilité, plaisir de la rencontre...* des valeurs reléguées au 3<sup>ième</sup> rang, des VALEURS TIERCES. Ces dernières pourraient bien jouer un rôle structurant et décapant dans une société de Performance, Vitesse et Consommation, des VALEURS DE PLASTIC (PVC) qui finissent par rendre malade. Vitement sortons les valeurs tierces du garde-robe pour un équilibre social bienfaisant pour tout le monde!

Sans nier les transitions multiples qui demandent adaptation permanente, le vieillissement est aussi *l'âge de la FLAMBOYANCE où chaque PA peut être considérée comme PAF (personne âgée flamboyante)* qui n'a pas à se laisser enfermer dans de fausses perceptions. Garder la tête bien haute. Vivre une expérience naturelle de développement.

Fallait bien un antidote au vieillissement pour changer les choses, accueillir un vécu prometteur et décaper un vieillissement croulant...J'en ai créé un avec le *Programme VIT (vis intensément tout de suite)*. Et l'âgisme n'a qu'à bien se tenir!

Nikole Dubois PAF

Créatrice du concept Antidote : une pédagogie originale

Auteure : ANTIDOTE UN TROUSSEAU DE CLÉS ouvrir des portes et changer les choses  
OCTOBRE 2015



### **Suggestion de lecture** par Sylvie Marquis.

**Titre: *La chaleur du cœur empêche nos corps de rouiller.***

**"Vieillir sans être vieux."**

**Auteure: Marie de Hennezel, psychologue.**

**Éditions Robert Laffont.**

J'ai lu ce livre et je trouve que c'est un ouvrage rassurant et optimiste.

C'est apprivoiser l'art de bien vieillir, faire le "travail" de vieillir en toute conscience.

Calmer nos peurs face à ce phénomène naturel. Continuer d'aimer et de désirer malgré l'âge.

**Je vous le recommande et bonne lecture !**

*Si l'amour ou le succès semble avoir quitté ma vie, je peux certainement en attirer d'autres, peut-être plus beaux encore : tout dépend de moi. L'abeille ne se pose que sur la fleur ouverte et épanouie.*  
Hélène Desbois. Être calme un jour à la fois

## CONCOURS MOT-MYSTÈRE

Indice : Autonomie financière, un accomplissement, un ... On cherche un mot de 6 lettres. Par Françoise Buisset

D	E	C	N	A	I	F	N	O	C
E	T	R	E	R	N	S	R	E	E
C	I	M	E	E	I	E	E	T	N
I	E	V	U	S	T	T	E	I	G
S	E	C	H	O	I	X	O	R	A
I	V	C	L	S	A	L	A	U	G
O	R	I	S	A	T	V	A	C	T
N	P	U	V	U	I	C	G	E	E
S	E	L	O	R	V	R	I	S	R
R	E	G	A	S	E	C	R	O	F

<b>A</b> Agir	<b>E</b> Être	<b>I</b> Initiative	Réussite	Sème
	<b>F</b> Force	<b>O</b> Oser	Rêve	Souri
			Rôle	<b>T</b> Tout
<b>C</b> Choix Cime Clair Confiance	<b>G</b> Gagné Goût Gravir Grée	<b>P</b> Piloter	<b>S</b> Sage Sécurité	<b>V</b> Vivre

### Coupon réponse

Réponse : \_\_\_\_\_

Retournez le coupon avec votre réponse et vos commentaires avant le 31 mai 2016, date du tirage. Vous aurez la chance de gagner un prix intéressant.

Nom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Commentaires: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Retournez au Centre des Femmes du Témiscouata  
233-2, rue Commerciale, C.P. 192  
Saint-Louis-du-Ha! Ha!, Québec. G0L 3S0