



## ACTIVITÉS FEMMES D'ICI

Qualité de vie des femmes

## 19<sup>e</sup> JOURNÉE DU TRAVAIL INVISIBLE

Vivre avec un enfant handicapé  
1<sup>er</sup> avril 2019



## PROJET RASSEMBLEUR

Renouvelons notre engagement

## OPÉRATION TENDRE LA MAIN 2018

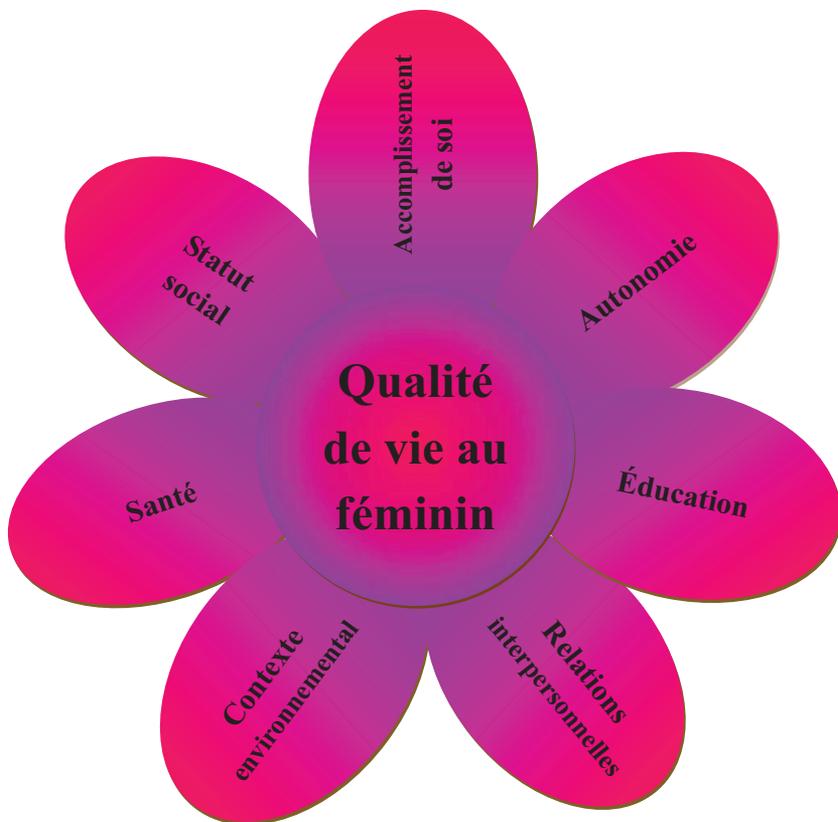
La maltraitance envers  
les proches aidants



## JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

Féministe tant qu'il le faudra !

# QUALITÉ DE VIE DES FEMMES



**Rédactrice**

Lise Thériault

Adjointe au comité provincial éducation-culture-action

**Collaboratrices au contenu**

Michelle Leduc-Boily, responsable du comité

Christiane Denis, adjointe du comité

**Page couverture**

Atelier Québécois



[www.afeas.qc.ca](http://www.afeas.qc.ca)

[info@afeas.qc.ca](mailto:info@afeas.qc.ca)

514-251-1636

Bibliothèque nationale du Québec 2018  
Bibliothèque nationale du Canada 2018

## **Qualité de vie des femmes**

### TABLE DES MATIÈRES

Introduction .....	5
Accomplissement de soi .....	7
Autonomie .....	9
Éducation .....	11
- Technologies .....	13
- Culture .....	16
Relations interpersonnelles .....	19
- Relations amoureuses .....	19
Maternité .....	20
Charge mentale .....	22
- Relations amicales .....	25
Contexte environnemental .....	27
- Sécurité .....	
Sécurité émotionnelle et sexuelle .....	27
Dénonciations .....	27
Sécurité sexuelle des jeunes .....	31
Sécurité physique .....	31
- Climat politique .....	34
Santé .....	37
- Santé physique .....	37
Beauté .....	39
- Santé mentale .....	42
Aide médicale à mourir .....	45
Statut social .....	47
- Économie .....	47
- Liberté économique .....	49

Conclusion .....	53
Références et documents consultés et cités .....	55
Résumé du sujet principal et activités suggérées .....	58
<b>Journée du travail invisible</b> .....	61
<i>Vivre avec un enfant handicapé</i>	
<b>Projet rassembleur</b> .....	71
<i>Renouvelons notre engagement</i>	
<b>Opération tendre la main</b> .....	79
<i>La maltraitance envers les proches aidants</i>	
<b>Journée internationale des droits des femmes</b> .....	87
<i>Féministe tant qu'il le faudra</i>	
<b>Suggestions de sujets pour propositions</b> .....	93

## Qualité de vie des femmes

### INTRODUCTION

Selon l'Organisation mondiale de la santé, la qualité de vie est une combinaison de facteurs psychologique, physique, social et matériel pour évaluer le bien-être d'un individu. Chaque être humain étant unique, le cumul de tous ces facteurs ou les lacunes dans l'un ou l'autre ne signifient pas que la qualité de vie soit altérée puisque chaque personne perçoit et juge différemment sa situation.

Plusieurs d'entre nous, même les moins nostalgiques, se surprennent parfois à penser que la vie était de meilleure qualité autrefois. Pourtant, notre espérance de vie est beaucoup plus longue; certaines diront, avec raison, que vivre plus longtemps ne signifie pas vivre mieux. Notre vie matérielle s'est grandement améliorée, nous avons accès à tout ce que le monde a à nous offrir, si, évidemment, nous en avons les moyens. Certaines maladies ont été éradiquées, alors que d'autres sont apparues.

Est-ce que tous les éléments qui forment la qualité de vie des femmes ont connu parallèlement des avancées et des reculs ?

Quand, par un sombre matin hivernal, une jeune femme tire une luge sur laquelle repose un enfant de 18 mois et qu'elle en a un plus jeune encore dans son porte-bébé « kangourou », nous serions tentées de penser que sa vie n'est pas rose.

Le fait que cette jeune femme puisse s'épanouir (dans le meilleur des cas) dans une vie professionnelle qui lui convient tout en étant mère peut nous apparaître comme une meilleure

qualité de vie que celle dont les femmes des générations précédentes ont profité. Par ailleurs, pour bien apprécier la qualité de vie de cette jeune femme, il faudrait mettre dans l'équation tout ce qu'il lui en coûte pour répondre aux exigences que son style de vie lui impose. Il est difficile d'évaluer la qualité de vie de quelqu'un d'autre parce qu'il y a dans cette notion un élément d'appréciation propre à chaque individu en fonction de ses perceptions.

*« La qualité de vie s'améliore quand on apprend à respecter l'équilibre entre bien-être physique, vie professionnelle et valeurs émotionnelles. » <sup>(1)</sup>*

## **ACCOMPLISSEMENT DE SOI**

Pour devenir réalité, l'accomplissement de soi a besoin que tous les éléments qui composent notre qualité de vie soient satisfaisants. Il est aussi vrai par ailleurs que certaines personnes, à force de volonté et d'endurance, parviendront à s'accomplir malgré l'adversité, soit d'une santé déficiente, soit d'une insécurité, etc.

De nos jours, l'accomplissement de soi est, pour plusieurs, une course contre la montre. Toujours plus vite, tout semble important, tout doit être fait immédiatement.

Lorsque l'on songe à nos accomplissements par rapport à nos capacités, à nos projets ou à nos possibilités, nous pouvons y trouver de la satisfaction. Mais lorsque nos accomplissements ne sont acceptables que lorsqu'ils dépassent ceux de nos voisines, que nous courons après la perfection, notre qualité de vie est mise en péril.

L'accomplissement de soi ne doit pas être confondu avec la performance. <sup>(2)</sup> Par exemple, la performance pousse certains athlètes à prendre toutes sortes de substances nocives pour aller plus vite, plus haut. Aux Jeux Olympiques, dans chaque discipline, il n'y a que trois paliers gagnants. Même si l'écart entre le troisième et le vingtième n'est que d'une fraction de seconde, le vingtième a perdu. On entend même certains commentateurs décrire la lauréate d'une médaille de bronze comme « devant se contenter d'une médaille de bronze ». Cette personne est la troisième au monde dans sa discipline et ce n'est pas assez.

Par ailleurs, si cette athlète est honnête et a un bon sens de sa valeur, elle sait qu'elle a réalisé son projet de se rendre aux Jeux Olympiques, qu'elle a fait, durant plusieurs années, tous les efforts requis pour y arriver, qu'elle est allée au bout de

ses capacités actuelles. Elle a raison d'être fière. S'est-elle accomplie? Pour le moment, oui, mais l'accomplissement de soi étant le travail d'une vie, elle aura maintes occasions d'en bonifier la qualité.

## AUTONOMIE

L'autonomie se définit comme suit : « la capacité d'une personne à assurer les actes de la vie quotidienne. » <sup>(3)</sup>, c'est-à-dire à ne pas être dépendant d'autrui.

L'autonomie dans le milieu de travail, bien qu'elle favorise le bien-être des employé.e.s, leur satisfaction du travail accompli, est souvent brimée par des procédures standardisées.

Évidemment, lorsque l'on parle de perte d'autonomie, on pense tout de suite à l'incapacité de rencontrer les fonctions physiques et les tâches quotidiennes sans aide.

Il semble que l'autonomie viendra plus facilement à une personne plus scolarisée ou qui a acquis suffisamment de connaissances pour faire face aux aléas de la vie.

L'autonomie pour les personnes âgées est souvent associée à la capacité à se mouvoir. Éminemment important, évidemment, de pouvoir aller et venir sans restriction physique. Mais l'autonomie la plus prisée est certes la liberté de mener sa barque à sa guise. Et plus on vieillit, plus on y tient.

La liberté de choix est un droit fondamental de la personne. Pourtant, de plus en plus de personnes âgées en sont privées à cause de leur âge ou de leur vulnérabilité.

La société dans laquelle nous vivons vise le « risque zéro ». Avec le résultat que plus on vieillit, plus on fait face à des restrictions.

Cette manie ne date pas d'hier. Shakespeare, qui est mort en 1616, a, dans sa pièce *Le roi Lear*, dénoncé cette façon de faire en ces termes :

« O monsieur ! Vous êtes vieux ; la nature confine en vous à ses bornes extrêmes. Vous devez être gouverné et conduit par quelque conseiller mieux instruit de votre état que vous-même »

Ces mots, bien qu'élégants, traduisent ce que beaucoup de personnes du troisième et du quatrième âge entendent souvent : laissez la gestion de votre vie à quelqu'un d'autre plus jeune, plus compétent.

C'est évident qu'arrivées à un stade de la vie, il se peut que nous ayons besoin d'aide pour accomplir certaines tâches quotidiennes mais des bras moins vigoureux ne sont pas synonymes d'esprit faible.

Ne pourrions-nous pas exiger de nos gouvernements qu'en plus des visites des travailleurs ou travailleuses de CLSC, ils supportent plus efficacement nos proches qui nous rendent mille services et s'assurent de notre sécurité? Les proches aidants sont un élément essentiel de notre filet social, ils méritent que les autorités s'en préoccupent.

Nous voulons garder le droit de choisir où nous vivons, de quelle façon nous dépensons notre argent, à quel rythme nous voulons vivre, si nous voulons participer à tout ce que la société nous offre ou si nous préférons limiter nos activités. Autrement dit, nous voulons garder le contrôle et rester maîtresses de nos vies.

Les personnes âgées ne sont pas de malheureux objets de compassion, mais objets de considération (3)

Bertrand Cassaigne

## ÉDUCATION

Apprendre, accumuler des connaissances, développer ses facultés intellectuelles, voici des éléments de bonheur et de qualité de vie pour plusieurs d'entre nous.

« Les personnes instruites vivent plus longtemps, prennent une part plus active dans la vie politique et locale, commettent moins de délits et ont moins recours à l'aide sociale ». <sup>(4)</sup>

Prenez l'école au sérieux, tout commence par l'éducation.  
Michelle Obama

On fait beaucoup de cas des bénéfices financiers que l'instruction peut amener. Évidemment, une femme instruite, règle générale, gagne mieux sa vie. En plus des avantages monétaires, un diplôme donne accès aux milieux de travail les mieux organisés. Accès aux assurances collectives (vie, absences de courte et longue durées, soins dentaires, soins de la vue, etc.) ou accès à une garderie, accès à de plus longues vacances, à des congés payés pour maladie, à des journées d'absences payées pour des raisons personnelles, etc. Toutes ces choses inaccessibles pour les femmes occupant des postes ne requérant pas de qualifications particulières, payées au plus bas tarif.

Le manque d'instruction fait des femmes qui sont ce qu'il est convenu d'appeler « des travailleuses pauvres ». Elles traînent cette pauvreté tout au long de leur vie.

Dans un éditorial de 2018, le journaliste Paul Journet <sup>(5)</sup> donnait des statistiques inquiétantes :

1. Les Québécois francophones obtiennent moins de diplômes universitaires que les anglophones ou les allophones;
2. Cet écart se creuse à la maîtrise et au doctorat;

3. Au premier cycle, les francophones sont plus susceptibles d'obtenir un diplôme abrégé (certificat, attestation) au lieu d'un baccalauréat. Les universités offrent ces diplômes courts par besoin d'argent; le Québec décerne 75% de ces diplômes au Canada.

Tout à fait concrètement, posséder un bon niveau d'études améliore sérieusement les chances de trouver un travail et de gagner assez d'argent pour améliorer sa qualité de vie. <sup>(6)</sup>

En 2015, la Fédération autonome de l'enseignement, dans une étude sur l'impact du décrochage chez les filles, non seulement sur leurs propres vies, mais aussi pour la vie collective <sup>(7)</sup>, nous apprenait que « la scolarisation des filles est la clé de voûte de toute lutte contre le décrochage scolaire au Québec, celui des filles comme celui des garçons. » De plus, l'éducation est considérée comme « un des meilleurs investissements que les États puissent réaliser ».

Cette étude illustre bien le cycle appauvrissant du manque d'instruction. Parce que les filles décrocheuses se retrouvent dans des métiers mal rémunérés, principalement dans le secteur des ventes et des services, elles gagnent à peine 67% du salaire des décrocheurs!

Dans cette étude, 77% des décrocheuses avaient une mère qui n'avait pas son diplôme d'études secondaires. Rappelons-nous que 76 % des familles monoparentales ont une femme à leur tête.

« Les données de l'étude sont très probantes : la lutte contre le décrochage scolaire des filles est primordiale, non seulement pour rehausser leur niveau de scolarité et leur donner des outils pour échapper à la pauvreté, mais aussi pour soutenir et renforcer la fréquentation scolaire de leurs enfants ».

Évidemment, nous connaissons toutes des personnes qui se sont fabriquées toutes seules, sans l'aide de l'instruction ou d'un milieu social rassurant. Ces personnes talentueuses, habiles et *rare*s ne devraient pas servir d'exemples pour décrocher de l'école : dans la recherche d'une qualité de vie, il faut prendre tous les outils à notre disposition pour assurer notre succès. Il faut également exiger des autorités compétentes l'accessibilité et le développement des ressources nécessaires.

Les cadres formels d'instruction sont maintenant disponibles, sans égard à l'âge. Il est possible d'obtenir un diplôme d'étude secondaire à distance. De nombreuses ressources gratuites permettent de parfaire nos connaissances ou d'en acquérir de nouvelles.

Nous savons qu'il y a plusieurs façons d'apprendre; une personne sans diplôme n'est pas pour autant une personne ignorante. Le manque de diplôme n'altère pas la capacité d'être heureux; mais tout comme l'argent, l'éducation permet une plus grande liberté de choix.

### **Technologies**

On blâme la technologie pour l'effritement des communications entre humains, pour une recrudescence du nombre de personnes introverties, pour le fait que les journaux papier se meurent, que les gens ne peuvent plus se concentrer sur des textes plus long que les 280 caractères Twitter, etc.

On blâme comme si, avant l'arrivée du cellulaire, les membres d'une même famille jasaient à n'en plus finir, devant un bon souper, télévision fermée! On blâme comme si on ne sautait pas sur *Facetime* pour parler à soeurette qui vit en Pologne à la moindre occasion!

La résistance au changement fait partie de la nature humaine. Mais le confort apporté par les avancées technologiques a

transcendé les inconvénients. L'auto, polluante et bruyante, s'est multipliée à la vitesse grand V, la télé prend, encore aujourd'hui, au Québec, 30 heures de nos vies par semaine, la laveuse-sécheuse, le lave-vaisselle gobent des tonnes d'électricité, etc.

Et maintenant l'ordinateur, la tablette, le téléphone cellulaire prennent assurément trop de place. Mais pourrait-on revenir en arrière? On a même créé de nouveaux mots pour décrire de nouvelles peurs : fomo (fear of missing out), c'est-à-dire la peur de manquer quelque chose et nomophonie, peur de perdre son téléphone cellulaire. Il semble que notre capacité de concentration soit moindre maintenant que celle d'un poisson rouge ! <sup>(8)</sup>

Par ailleurs, une étude de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal <sup>(9)</sup> a révélé que plusieurs utilisateurs ont aimé la capacité d'utiliser une technologie pour se rappeler des rendez-vous, le moment de prise de médicaments, la capacité de briser leur isolement en étant en contact avec d'autres, etc.

Donc, pour garder notre qualité de vie, nous devons utiliser les nouvelles technologies de concert avec notre libre arbitre. Qui mène? L'ordinateur ou l'utilisateur de l'ordinateur? La télévision ou le propriétaire de la manette? Toutes les nouvelles technologies sont dotées d'un bouton pour ouvrir ou *fermer* l'appareil. Utilisons-le.

Hélas, il y a toujours un revers à une médaille. Fin juin 2017, Internet comptait plus de 3,9 milliards d'utilisateurs à travers le monde. La population nord-américaine est branchée à plus de 88%! Cependant, il est prouvé que « l'utilisation persistante et récurrente des technologies ou des moyens de communications offerts par Internet engendre des difficultés. » <sup>(10)</sup>

Dans le reportage « Bye »<sup>(11)</sup> Alexandre Taillefer tente de trouver une explication au suicide de son fils Thomas, âgé de 14 ans. Ce dernier était cyberdépendant, c'est-à-dire qu'à part son ordinateur et l'utilisation qu'il en faisait plus rien ne comptait. La cyberdépendance « amène un sentiment de détresse et des problèmes au niveau psychologique, social ou professionnel ». <sup>(11)</sup>

Un autre aspect de la technologie qui mérite que l'on s'y arrête est l'influence de tous ces changements sur le monde du travail. <sup>(12)</sup> Vous faites votre épicerie et, au moment de payer, vous êtes surprise par le petit nombre de caisses ouvertes. Pourquoi? Parce qu'un peu plus loin il y a quatre postes de service automatisés que vous pouvez utiliser pour payer et sortir du commerce. Pas d'humain. Que vont devenir les caissières?

Selon une étude rapportée par La Presse + <sup>(12)</sup>, « avec les bouleversements de l'automatisation et des modèles d'affaires numériques, on assistera à l'élimination, à la réduction et à la réaffectation partielle ou totale de plus de 1 million (!) de postes québécois d'ici 2030 ».

Il ne reste pas beaucoup de temps pour prendre des mesures afin que les personnes qui occupent aujourd'hui ces postes appelés à disparaître puissent trouver une place dans ce nouvel environnement.

Une idée qui est reprise par plusieurs serait la mise sur pied d'un compte individuel pour la formation, dans lequel le travailleur pourrait accumuler des épargnes, du financement extérieur et même du temps de son employeur. <sup>(12)</sup> Cette idée semble intéressante mais ne sera d'aucune utilité pour les femmes qui gagnent le salaire minimum. Ces femmes n'ont pas les moyens d'épargner!

Nous savons déjà que nos jeunes qui arrivent sur le marché du travail bougeront beaucoup pour la durée de leur vie professionnelle. Ils auront peut-être deux ou même trois carrières. Seuls les mieux préparés pourront apprécier ce cadre de travail. Les emplois requérant peu de qualifications sont en train d'être robotisés. Toutes ces jeunes femmes et ces jeunes hommes qui ne finissent pas leur secondaire V vont frapper un mur. Il faut redonner une première place à l'éducation.

Pour certaines d'entre nous, notre âge nous permet de moins craindre pour notre propre avenir, mais qu'en est-il de l'avenir de nos enfants et petits-enfants? Comment maintenir notre qualité de vie sans pouvoir poser un regard serein sur leur avenir?

« L'éducation doit remonter dans la liste des priorités. Il faut s'assurer qu'un maximum de Québécois et de Québécoises acquièrent une solide formation de base, tout en développant une culture de la formation continue. D'un côté comme de l'autre, le Québec a encore des croûtes à manger. » <sup>(12)</sup>

### **Culture**

La culture d'une nation c'est une façon de vivre, de partager une langue, des traditions, des croyances, et un sentiment d'appartenance à un groupe donné. La culture québécoise s'est forgée aux influences françaises mais aussi britanniques, amérindiennes, et s'est enrichie de toutes les personnes d'autres cultures venues partager notre qualité de vie.

Les Québécoises aiment leurs vedettes. Elles font la fête non seulement aux stars du petit écran mais elles remplissent les salles de théâtres, les cinémas, les salles symphoniques, les

La culture ne s'hérite pas, elle se conquiert.  
André Malreaux

musées, les salles de danse classique ou autres, les restaurants et elles lisent beaucoup.

Michel Tremblay, dans son roman *Des nouvelles d'Édouard*, paru en 1984, insistait sur le fait que certains Québécois, comme Édouard, traînaient un complexe d'infériorité lorsque venait le temps d'apprécier un nouvel élément culturel. Dans le téléroman *Rue des Pignons* (1966-1977), signé par Mia Riddez, la mère de l'humble famille Jarry, (personnage joué par Huguette Oligny) invitée à la Place des Arts, avait eu ce commentaire : *c'est trop beau pour nous autres*.

Ces deux exemples illustrent le chemin parcouru. Les Québécois.e.s jouissent d'une ouverture sur le monde qui leur permet d'accueillir les manifestations culturelles d'ailleurs et de présenter fièrement leur culture aux autres.

Toutes les activités culturelles servent à former une communauté plus soudée qui peut avoir des divergences d'opinions, qui peut voter à droite ou à gauche, mais qui partage la même fierté d'appartenance.

La culture aide la santé. Le site Internet de *Les Impatients*, organisme marrainé par Clémence Desrochers, offrent des ateliers de création et favorisent les échanges avec la communauté par la diffusion des réalisations de leurs participants. <sup>(13)</sup>

Notre qualité de vie a besoin de culture. Cette culture qui nous vient de notre famille, de notre milieu, de notre pays. Et il y a celle tout aussi importante que nous écoutons, que nous regardons, que nous lisons. Notre qualité de vie est reliée au partage communautaire de valeurs à travers toutes les manifestations culturelles auxquelles nous avons accès.

Nous avons la chance de vivre dans un pays où les propositions culturelles sont nombreuses. Soyons curieuse de cette culture d'ici et d'ailleurs.

## **RELATIONS INTERPERSONNELLES**

La qualité de vie des femmes passe par des relations amoureuses et amicales essentielles. Le plaisir que nous ressentons par la présence de notre amoureux ou d'une amie, bien que de nature différente, indique que notre qualité de vie serait grandement amputée si ces relations n'existaient pas.

### **Relations amoureuses**

Bon nombre de femmes ne se voient pas vivre seules. Elles appréhendent le moment où, veuves ou délaissées, elles devront apprendre ou réapprendre à vivre sans le support, la complicité de l'être aimé. La solitude amoureuse risque d'être le lot de bien des femmes, ces dernières ayant une espérance de vie plus grande que celle des hommes. C'est ce qui explique que la majorité des personnes autonomes ou semi-autonomes qui occupent les résidences soient des femmes.

Malgré le fait que 51% des mariages québécois se soldent par un divorce, malgré la publicité faite autour de la liberté individuelle, les célibataires continuent de chercher l'âme sœur. Cette recherche est souvent infructueuse parce « ...que nous attendons trop de l'autre... ». Mais celles d'entre nous qui vivent avec la même personne depuis longtemps vous diront que le secret est « d'aimer cet autre pour ce qu'il est ».

(14)

Pour certaines femmes, il y a une énorme satisfaction à traverser les années avec un compagnon qui les accompagne « pour le meilleur et pour le pire ». Leur qualité de vie passe par cette relation.

## **Maternité**

Même si aujourd'hui, la société accepte mieux que l'épanouissement de la femme ne passe pas forcément par la maternité, pour la majorité des femmes québécoises, avoir un enfant fait partie intrinsèque de leur qualité de vie. Elles sont cependant confrontées à la situation travail-famille, plusieurs font de longues études, avec le résultat que le premier accouchement survient à 30 ans alors que dans les années 40, l'âge moyen était de 24 ans. <sup>(15)</sup>

Dans ces mêmes années, les personnes se mariaient jeunes, elles avaient beaucoup d'enfants, les relations maritales étaient stables. Maintenant, c'est tout le contraire. Un mariage sur deux ne dure pas, les personnes se décident à former un couple tardivement. La vie n'est plus la même, l'ambition parentale est d'être présent, de se donner du temps avec l'enfant.

Le bonheur d'avoir des enfants est réel, mais les femmes ont le choix d'en avoir ou non, de les avoir tôt ou tard, d'en avoir un ou plusieurs. Dans ce système de procréation, les femmes ont gagné le droit de décider.

Pour encourager, si ce n'est inciter, les couples à procréer, le gouvernement québécois a mis sur pied, depuis 2006, le Régime québécois d'assurance parentale. <sup>(16)</sup>

Le régime de congés parentaux rémunérés est financé par la contribution obligatoire :

Des employés	de 0,548 % du salaire
De l'employeur	de 0,767 % du salaire de l'employé
Du travailleur autonome	De 0,973 % de son salaire

La rémunération des congés parentaux est la suivante :

Mère	18 semaines	70 % de son salaire
Père	5 semaines	70 % de son salaire

Ensuite, les parents se partagent, s'ils le désirent, les congés suivants :

7 semaines à 70 % du salaire de la personne en congé;  
25 semaines à 55 % du salaire de la personne en congé.

100 000 parents se prévalent de ces congés par année. Malgré tout, le taux de fécondité ne cesse de diminuer, se situant à 1,6 naissance par femme, en 2017. Pour renouveler la population, il faudrait 2,1 naissances par femme. <sup>(17)</sup>

La conciliation travail-famille est une quête très difficile qui demande des sacrifices. Par exemple, les chiffres ci-haut démontrent un manque à gagner de 30% et plus. Pour plusieurs couples, cette baisse de salaire est difficilement absorbable sur cette période de cinquante semaines.

Au début 2018, le gouvernement provincial a annoncé des mesures d'assouplissement en étalant la prise de ces congés sur une période de deux ans, permettant de retourner au travail après, par exemple, huit semaines et prendre le reste du congé ultérieurement, ou de retourner au travail à raison de quatre jours/semaine, etc.

Ces nouvelles dispositions amélioreront sensiblement la qualité de vie de ces parents, leur permettant de planifier la perte salariale sur une plus longue période. Reste à voir comment les petites et moyennes entreprises vont pouvoir accommoder ces jeunes parents.

### ***Charge mentale***

Qu'est-ce que la charge mentale? Selon la chercheuse Nicole Brais de l'Université Laval de Québec, il s'agit de « ce travail de gestion, d'organisation et de planification qui est à la fois intangible, incontournable et constant, et qui a pour objectifs la satisfaction des besoins de chacun et la bonne marche de la résidence.» <sup>(18)</sup>

Si vous trouvez que cette définition ressemble à celle du travail invisible, vous avez raison. Ce travail de gestion fait partie des nombreuses tâches assurées par les femmes et tenues pour acquies tant par les proches que par la société. Des tâches décrites par Sandra Frey, sociologue, comme un « travail non rémunéré, nié dans sa valeur, non reconnu et illimité ». <sup>(18)</sup>

En octobre 2017, Valérie Plante, alors candidate à la mairie de Montréal, faisait campagne. Une équipe de télévision l'a suivie durant une journée. On la voit serrer des mains, écouter les électeurs, rire avec eux, répondre aux journalistes. À un certain moment, elle est au téléphone et elle dit : « ...et n'oublie pas le rendez-vous de Martin avec le dentiste cet après-midi... ».

Cette anecdote illustre bien ce qu'est la charge mentale supportée, encore aujourd'hui, par une majorité de femmes qui mènent de front vie professionnelle et vie familiale.

Pourtant, il est loin le temps où le père attendait son repas, bien assis au bout de la table. Il est loin le temps où les hommes ne savaient pas faire fonctionner une laveuse, remplir un lave-vaisselle, repasser leurs chemises ou faire un lit. Aujourd'hui, pour une bonne partie de la gent masculine, la

vie domestique n'a plus de secret. C'est aussi vrai qu'ils continuent à s'occuper de l'extérieur de la maison, c'est-à-dire gazon, déneigement, réparations. Mais ces responsabilités sont ponctuelles et n'ont rien à voir avec les tâches associées à prendre soin des enfants, ou de ses vieux parents, ou à la préparation de trois repas par jour.

Pourquoi alors décrier la charge mentale supportée par les femmes? Parce que la bonne marche d'une maisonnée ne réside pas seulement dans le fait d'effectuer avec compétence toutes les tâches, mais aussi de les prévoir.

*Fallait demander!* <sup>(19)</sup> Fameuse phrase illustrée par l'auteure française de bandes dessinées Emma, dont le travail a été souligné à travers la planète.

Comment se fait-il que la femme, encore aujourd'hui, si elle veut une vie de famille un tant soit peu harmonieuse, se doive de penser à tout? Comment ça se fait qu'en mettant la tête sur l'oreiller, la femme pense aux problèmes qui l'attendent au bureau mais aussi à la pratique de soccer du plus vieux, ou à la fête d'enfants de samedi prochain? Et, bien sûr, il ne faudrait pas oublier le rendez-vous médical de notre mère vieillissante.

Encore aujourd'hui, le conjoint « aide » aux tâches domestiques mais il n'en est pas responsable.

En 2010, l'Institut national de la statistique et des études économiques soulignait que « les femmes prenaient en charge 64% des tâches domestiques et 71% des tâches parentales au sein des foyers. En 1985, ces taux s'élevaient respectivement à 69% et 80%. <sup>(20)</sup>

## AFEAS – GUIDE D'ANIMATION 2018-2019

1985 : tâches domestiques prises en charge par les femmes	69 %
2010 : tâches domestiques prises en charge par les femmes	64 %
Progrès en 25 ans :	5 %
1985 : tâches parentales prises en charge par les femmes	80 %
2010 : tâches parentales prises en charge par les femmes	71 %
Progrès en 25 ans :	9 %

Donc, en utilisant la règle « rapport et proportion », on en vient au constat que le partage 50-50 de la prise en charge des tâches domestiques sera atteint en l'an de grâce 2088, alors que le partage 50-50 des tâches parentales sera atteint en 2076. En respectant la même cadence de progrès que durant les vingt-cinq dernières années, évidemment.

Et ne vous laissez pas leurrer par ces compliments ratoureux qui voudraient que les femmes soient des « organisatrices nées » ou qu'elles soient tellement « meilleures dans le multitâches » ! Louise Cossette du Département de psychologie de l'UQAM <sup>(21)</sup> souligne que « si les femmes sont meilleures à planifier et à organiser c'est tout simplement parce que ça fait des siècles qu'elles le font », et elle ajoute « qu'aucune étude sérieuse ne prouve qu'elles sont tellement meilleures dans le multitâches ».

Il semblerait aussi que si cette charge mentale nous est dévolue c'est que nous ne sommes pas assez conciliantes, que lorsque les hommes font du travail domestique ou s'occupent

des enfants, nous sommes trop promptes à les critiquer. Vraiment? Si la couche du petit est mal mise, ou s'il y a de la poussière sous le lit, faut l'accepter sous prétexte qu'il fait son possible? C'est assez méprisant envers le sexe masculin de penser qu'un homme mature est incapable d'installer une couche pour qu'elle tienne ou de se pencher pour enlever la poussière sous le meuble.

Sandra Frey sociologue, voit un lien direct entre la charge mentale et le fait pour une femme d'interrompre temporairement une carrière, souvent à la naissance d'un enfant. Le fait que les femmes prennent un ou deux ans de congé de maternité est vu, par certaines, comme un recul de la vie professionnelle. Mais si on considère la montagne de travail que représente le travail à l'extérieur combiné au travail au foyer, en gardant en tête que bien des femmes gagnent le salaire minimum, il n'est pas étonnant qu'elles choisissent de se retirer du marché du travail. « *Les femmes qui arrêtent leur métier pendant un an, deux ans, le revendiquent, et c'est dénoncé comme traditionaliste. Mais si on a à l'esprit la difficulté d'affronter, de subir, de durer sur le quotidien dans ces conditions – tout ça pour parfois même pas le salaire minimum – le compte est vite fait pour elles.* » <sup>(18)</sup>

### **Relations amicales**

La relation amoureuse et la vie familiale font en sorte que certaines femmes négligent les liens d'amitié. Pourtant, ces liens sont tout aussi importants que les liens amoureux. L'amitié nous sauve de la solitude. « L'impact néfaste de la solitude présente un niveau de risque pour la santé similaire à celui de l'obésité et de la pauvreté ». <sup>(22)</sup>

Faire partie d'association comme l'Afeas facilite notre capacité à se faire de bonnes copines. Nous partageons des intérêts avec plusieurs personnes avec qui nous avons du plaisir. Idéalement, chacune d'entre nous devrait avoir une meilleure amie, celle qui recevra nos confidences avec respect mais sans complaisance.

Le temps est une denrée rare mais l'amour et l'amitié sont deux sentiments qui demandent à être cultivés. Notre qualité de vie en dépend.

## **CONTEXTE ENVIRONNEMENTAL**

### **Sécurité émotionnelle et sexuelle**

Comme tous les autres éléments qui composent notre qualité de vie, notre sécurité émotionnelle et sexuelle est essentielle. Vivre la peur au ventre nous priverait certainement d'un aspect essentiel à notre qualité de vie pour ne pas dire à notre bonheur.

À l'automne 2017, nous avons connu un tsunami! Un tremblement de terre! Du jamais vu!

C'est du moins en ces termes que les médias ont relaté les centaines et centaines de dénonciations de viols, d'agressions sexuelles, d'abus de pouvoirs accompagnés d'abus sexuels ou d'abus psychologiques ou les deux, de grossièretés et de vulgarités.

Pourtant, ce n'est pas la venue du XXI<sup>e</sup> siècle qui a amené tous ces crimes! De tout temps, les femmes ont été les victimes de ces mâles cruels qui font honte à leur sexe.

### ***Dénonciations***

Ce qui est différent en cette année 2017, c'est la libération de la parole. Des femmes courageuses se sont levées et ont dénoncé leurs tourmenteurs! Elles ont transcendé leur honte, leur peur, leur intérêt professionnel pour nommer publiquement ces hommes qui ont impunément, durant de nombreuses années, abusé de leur pouvoir pour asservir leurs employées, leurs compagnes de travail, leurs étudiantes et ainsi satisfaire leurs instincts dépravés. Certaines d'entre elles

ont publiquement déposé des plaintes auprès des autorités policières.

Ces révélations ont secoué l'Amérique du Nord et l'Europe. Le Québec a eu son lot de dénonciations. On avait peine à y croire! Comment des personnages si connus, si admirés, si compétents, si talentueux pouvaient-ils descendre si bas? Et pourtant, chaque jour amenait son lot de précisions qui ne permettaient plus le doute.

Quelques têtes sont ainsi tombées. Certains rapportent que ces comportements ne seront plus tolérés.

Bien sûr, on avait sursauté en entendant le langage dégradant par lequel Donald Trump qualifiait les femmes. Il a pourtant été élu par 42% de votes féminins. <sup>(23)</sup>

On peut croire que la peur de voir son nom à la une des journaux associé aux mots viol ou agression sexuelle ou psychologique en retiendra quelques-uns. Mais certains autres continueront de croire en leur pouvoir, continueront de croire que la peur qu'ils inspirent à leurs victimes sera suffisante pour empêcher ces dernières de les dénoncer.

Les femmes ont toujours hésité à dénoncer. Facile à comprendre puisqu'elles ont le fardeau de la

La honte est en train de changer de camp.

preuve, qu'elles risquent de voir exposer tous les aspects de leur vie au vu et au su de tous. La majeure partie des dénonciations de 2017 ont été faites sur la place publique, par des femmes qui avaient déjà la parole et elles n'ont pas toutes utilisé les voies officielles de justice. C'est sûr que la dénonciation publique est très efficace : aucun organisme, aucune compagnie ne veut s'exposer à la vindicte populaire en gardant un employé dénoncé. Cet homme pointé du doigt perd son emploi, retourne à la maison et arrondit le dos en attendant que la tempête passe.

Au moins, cette fois-ci, ce sont les agresseurs qui doivent répondre de leurs gestes et non les femmes qui étaient priées de changer leur comportement, mettant la responsabilité sur leur dos. Ne crions pas victoire trop vite, cependant. Les dénonciations n'ont pas toutes fait l'objet de plaintes officielles et n'ont pas encore affronté le système judiciaire.

Un des effets positifs que ces dénonciations ont eu est le fait que la Gendarmerie royale du Canada a avoué que 57% des 2225 dossiers d'agressions sexuelles traités en 2016 avaient été classés à *tort* comme étant sans fondement, obligeant ce corps policier à reprendre ces enquêtes. L'étude de ces dossiers a permis de mettre au jour des méthodes d'enquêtes inadéquates. La GRC a donc entrepris de réviser, en 2017, les 25 000 (!) dossiers soumis à son organisme. <sup>(24)</sup>

Il est facile de s'imaginer que ces femmes qui ont porté plainte n'avaient pas toutes « les mots pour le dire », que leur récit devait être, à certains égards, incohérents, qu'elles ne devaient pas toutes avoir en leur possession leur « trousse médico-légale pour les victimes de viol ». D'où la nécessité pour les autorités de former les policiers adéquatement et de s'assurer que les méthodes d'enquêtes sont efficaces.

Devant la difficulté à poursuivre les contrevenants en justice, il n'est pas surprenant que certaines femmes acceptent de « régler hors cours », et retournent chez-elle un peu plus riches mais avec le goût amer du manque de justice. Les procédures judiciaires sont lentes. Qui veut poursuivre un agresseur qui hantera notre vie pendant des années avant d'être condamné ou acquitté?

Des ententes de confidentialité concernant les problèmes de harcèlement et d'inconduite sexuelle ont toujours existé. En échange de certains montants, les compagnies sauvaient leur image en évitant d'être reconnues comme ayant des abuseurs

parmi leurs employés masculins. De plus, les victimes quittaient cette compagnie soit parce qu'elles n'en pouvaient plus ou parce que leur départ était négocié dans ce même règlement hors cour.

Aux États-Unis, depuis la pluie de dénonciations de 2017, plusieurs « voix d'élus américains et de la communauté juridique se sont élevées pour décrier cette pratique et mettre en doute sa légalité ». Plusieurs femmes ont profité du fait que tous les yeux étaient braqués sur les employeurs fautifs pour casser, sans sanction, leurs contrats. Les entreprises concernées ont choisi de ne pas faire valoir leurs droits dans ces contrats, pour éviter le scandale. <sup>(25)</sup>

Selon les chiffres de Statistique Canada, 3 agressions sexuelles sur 1 000 finissent par une condamnation. Ce type de crime est peu rapporté à la police. Les données indiquent qu'une grande partie des victimes sont des jeunes femmes ou des enfants, et que l'agresseur est souvent en position de force par rapport à elles. Dans ce contexte, l'étape du témoignage en Cour criminelle est redoutée. « À l'instar de la violence conjugale, l'agression sexuelle est un crime de l'intime où le témoignage de la victime est souvent la seule porte d'entrée de la justice », explique Julie Desrosiers, professeure en droit à l'Université Laval. <sup>(26)</sup>

Une femme n'a pas à faire face toute seule. Les centres d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC), soutiennent les victimes, ce qui, bien entendu, fait toute la différence. Mais ces victimes doivent trouver dans leur for intérieur la force de mener leur dénonciation jusqu'au bout du processus judiciaire, ce qui n'est pas une mince affaire.

## ***Sécurité sexuelle des jeunes***

Dans les stratégies gouvernementales 2016 se trouve le *Programme de prévention et d'intervention en matière d'exploitation sexuelle des jeunes*.<sup>(27)</sup> Cet organisme provincial, actif depuis le 14 février 2017, finance des projets soumis par diverses organisations (municipalités, organisations sans but lucratif, etc.). Ces projets doivent servir, ultimement, à diminuer les facteurs de risque d'exploitation sexuelle.

## ***Sécurité physique***

Plus on vieillit, plus on est craintifs. La peur est plus féminine parce que le risque est plus grand. Lorsqu'un homme marche dans la rue, il peut être tué, tabassé et volé. Pour la femme, le risque est de même nature avec un plus. Lorsqu'elle marche dans la rue, elle peut être tuée, tabassée, volée et ... violée.

À la suite de toutes les dénonciations, plusieurs situations ont fait surface, comme celles de l'insécurité des femmes lors de grands rassemblements et festivals. Une étude menée par le Conseil des Montréalaises auprès de 976 femmes en 2017 a permis de savoir que 56% de ces festivalières ont été victimes d'insultes, de vols, d'exhibitionnisme, de brutalité physique, d'attouchements, de baisers non désirés, d'être suivie ou de dépôt de substances illicites dans une consommation. 37 de ces femmes ont dit avoir été agressées sexuellement.<sup>(28)</sup>

Depuis 2017, le promoteur Evenko et l'Équipe Spectra, responsables de fêtes estivales à Montréal, disposent d'équipes de sécurité formées spécialement pour les besoins des femmes et des personnes vulnérables.<sup>(29)</sup>

La Suède accueillera l'an prochain son premier festival de musique *interdit* aux hommes. Le Statement (c'est le nom de ce festival) se veut une réponse aux violences sexuelles perpétrées contre les femmes durant ces événements. Partout dans le monde, les taxis « roses » conduits et réservés aux femmes fleurissent. Est-ce une réponse valable?

Alors qu'au Québec les femmes sont entrées dans les tavernes, qu'elles ont forcé les portes universitaires, qu'elles continuent de postuler sur des emplois dits masculins, il faudrait revenir à la ségrégation pour assurer sa sécurité? Il doit y avoir d'autres solutions.

Pour une femme, il n'est pas nécessaire d'assister à une prestation en plein air pour se sentir insécure dans l'espace public. Toutes,

Parfois, un « non » et une attitude corporelle qui dégage de la force sont un frein à l'agression.

Patricia Maisch Sturny

nous avons développé, au fil des ans, des façons de faire pour assurer notre sécurité ou celle de nos filles.

Nous changeons de trajet après une certaine heure, nous avons identifié depuis longtemps les endroits où nous pourrions nous réfugier en cas de besoin, nous sommes à la fenêtre pour voir venir notre fille qui descend de l'autobus, nous utilisons notre téléphone pour dire « j'arrive, je suis à tel endroit ». Ces précautions et ces attitudes sont bien souvent des réflexes et non des décisions réfléchies. Nous sentons instinctivement que nous devons nous protéger.

Notre besoin de sécurité n'est pas seulement dans l'espace public, il est essentiel à notre qualité de vie dans l'espace privé. Pour celles qui rentrent à la maison pour y trouver un

La violence n'est pas une perte de contrôle, c'est une prise de pouvoir!

conjoint violent, cette qualité de vie leur est refusée.

Le Ministère de la sécurité publique définit ainsi la violence conjugale : « La violence conjugale comprend les agressions psychologiques, verbales, physiques et sexuelles ainsi que les actes de domination sur le plan économique. Elle ne résulte pas d'une perte de contrôle, mais constitue, au contraire, un moyen choisi pour dominer l'autre personne et affirmer son pouvoir sur elle. Elle peut être vécue dans une relation maritale, extra-conjugale ou amoureuse, à tous les âges de la vie. » <sup>(30)</sup>

Les statistiques 2015 démontrent qu'il y a eu 19 406 infractions contre la personne commises dans un contexte conjugal. Parmi les crimes les plus graves, il y a eu :

- 11 homicides;
- 36 tentatives de meurtre;
- 48 voies de fait graves.

Les femmes sont les victimes d'agressions sexuelles dans 97,4 % des cas, de séquestration dans 96,9 % des cas, d'intimidation dans 91,3 % des cas, de voies de fait graves dans 87,5 % des cas et de harcèlement criminel dans 86,3 %.

Un peu plus de la moitié des victimes ont moins de 40 ans.

Les auteurs présumés de ces crimes contre les femmes sont les conjoints, des ex-conjoints et, dans une proportion moindre, des amis intimes. <sup>(30)</sup>

Ces femmes victimes de violences ne peuvent pas retrouver une qualité de vie à l'intérieur de ce foyer vicié. Elles doivent chasser la honte et trouver le courage de sortir, de chercher refuge, de se confier. Non seulement leur qualité de vie en dépend, mais leur vie même.

## **Climat politique**

Plusieurs Québécoises se disent apolitiques, c'est-à-dire qu'elles refusent de prendre part aux discussions politiques. Et pourtant, la politique gère une large partie de nos vies.

Toutes les lois et les règlements qui nous régissent émanent de chaque palier de gouvernements soit municipal, provincial ou fédéral. À chaque jour, l'un ou l'autre des paliers gouvernementaux décident de lois ou de règlements qui viendront directement changer nos vies.

Alors que dans plusieurs coins du monde des gens meurent par absence de démocratie, ici, au Québec, le taux de votation aux élections est toujours étonnamment faible.

Nous avons la chance de vivre dans un pays sécuritaire, nos leaders politiques ne sont pas belliqueux, nous pouvons élire un parti qui réclame la souveraineté du Québec sans que le chaos s'installe. Et pourtant, nous ne semblons pas apprécier cette chance.

Nous regardons avec cynisme la classe politique, nous la jugeons par le prisme de quelques brebis galeuses, nous critiquons sévèrement.

Le contexte politique a une influence directe sur notre qualité de vie. Nos gouvernements ont la tâche d'améliorer le bien-être collectif et de répondre à nos nombreuses requêtes. Ils doivent aussi faire en sorte que les citoyennes gardent confiance dans la structure étatique.

Nous devons rester vigilantes afin que le filet social dont nous bénéficions ne s'effrite pas. Il faut se souvenir que malgré toutes ses imperfections, ce filet social est l'un des meilleurs au monde. Pour s'en convaincre, il suffit de regarder notre voisin américain et de constater à quel point les moins nantis de ce pays riche sont démunis devant la maladie et la pauvreté.

Tout n'est certes pas parfait. Mais nous avons le privilège de choisir celles et ceux qui travailleront en notre nom pour le bien commun tous les quatre ans.

Pour assurer notre qualité de vie qui passe entre autres par un contexte politique stable et sain, ne devrait-on pas, au moins, aller voter?

En juin 2017, le gouvernement du Québec a fait connaître sa *Stratégie gouvernementale pour l'égalité entre les femmes et les hommes vers 2021*. <sup>(31)</sup>

Les six grandes orientations de cette stratégie sont :

- Orientation 1 : Ensemble pour une socialisation et une éducation égalitaires, sans stéréotypes et sans sexisme.
- Orientation 2 : Ensemble pour l'autonomisation économique des femmes.
- Orientation 3 : Ensemble pour un partage équitable des responsabilités familiales et un meilleur équilibre entre la vie professionnelle, familiale, étudiante, sociale et politique.
- Orientation 4 : Ensemble pour une approche différenciée selon les sexes en santé et bien-être.
- Orientation 5 : Ensemble pour une société sans violence faite aux femmes.
- Orientation 6 : Ensemble pour la parité dans les lieux décisionnels.

Le tout est assorti d'un budget de 80 millions \$. Cette stratégie « ratisse » large et touche tous les aspects de la vie des femmes qui requièrent des améliorations importantes.

## SANTÉ

### Santé physique

En 2015, il y avait, dans le monde, 451 000 centenaires. On prévoit qu'il y en aura 3,6 millions en 2050. <sup>(32)</sup>

On parle beaucoup de la santé physique. Trop diront certaines. Trop parce qu'à chaque fois, il faut revenir sur ce que nous devrions faire pour l'améliorer et sur ce que nous ne faisons évidemment pas.

Mais comment parler de qualité de vie sans parler de santé? Comment échapper à cet élément alors que sans la santé, tous les aspects de notre vie sont entachés? « Il vaut mieux vivre riche et en santé que pauvre et malade » disait Deschamps. Bien sûr. Mais même le fait d'être riche ne peut palier une santé défaillante.

Nous savons déjà ce qui est bon pour nous. Nous connaissons ce que nous devons manger, le genre d'exercices physiques que nous devons faire, ce que nous ne devons pas faire, comme fumer, en un mot, mettre en pratique les milliers de conseils que nous avons reçus au fil des ans et continuons de recevoir quotidiennement. Plus de protéines, moins de sucre, bons sucres, mauvais (mais habituellement les plus goûteux) sucres, etc.

Mais sommes-nous responsables de tout ce qui se détraque dans notre corps? Vous allez voir un.e médecin pour un mal quelconque, quel qu'il soit, et quelles sont ses premières questions? Compte tenu que la nourriture, la cigarette et l'alcool sont les trois usages les plus décriés, ses questions toucheront ces sujets. Si vous avez un poids normal, que vous

ne fumez pas et que vous buvez deux verres de vin le samedi soir, alors il lui faudra chercher ailleurs la cause de vos maux.

Et, c'est là que ce médecin vérifiera les antécédents familiaux, ce qui est certainement un aspect essentiel dans l'analyse de l'état de santé. Les gènes ne sont pas responsables de toutes les maladies mais les prédispositions familiales existent bel et bien. Plusieurs maladies sont clairement héréditaires, tandis que d'autres sont dans une zone grise et méritent d'être investiguées pour vérifier si nos gènes sont responsables de nos maux de santé.

Prenons l'hypertension artérielle. Si vos gènes familiaux sont fragiles, vous avez plus de risques de développer cette maladie. Vous devrez alors être plus attentive à la sédentarité, au stress, au surpoids.

Certaines recherches pointent du doigt les facteurs biologiques dans les crises d'angoisse. L'institut cardiologique d'Ottawa recommande aux membres de la famille de victimes de décès soudain d'origine cardiaque de se prêter à un dépistage afin de déterminer si elles sont à risque d'incident cardiaque similaire. <sup>(33)</sup>

Si l'on estime que les proches sont porteurs d'une mutation qui leur fait courir un risque d'incident cardiaque similaire, on leur offrira diverses options thérapeutiques à visée préventive – des médicaments ou des dispositifs implantables, entre autres. <sup>(33)</sup>

Évidemment, tout n'est pas génétique; et tous les aspects de notre vie sont essentiels à notre santé.

Il faut dire aussi que mesurer la qualité de vie uniquement par le prisme de notre état de santé physique est réducteur. Cette mesure ne vaut que pour la personne qui évalue sa qualité de

vie parce que cette même qualité de vie mesurée par le médecin traitant ou le conjoint donnerait des résultats tout autre.

### **Beauté**

Notre qualité de vie serait bien meilleure si on commençait par s'aimer. Un des obstacles universel à l'amour envers soi-même est la difficulté que nous avons à accepter notre corps. Y a-t-il une femme qui soit entièrement satisfaite de son corps? Non. Même la plus belle, la plus sexy, la plus courtisée trouve toujours quelque chose à détester sur ce corps qui, pourtant, dans la majorité des cas, la sert si bien.

Les cliniques esthétiques débordent de femmes qui veulent corriger un défaut, réel ou imaginaire. Tous les centres sportifs regorgent de femmes qui, sous le prétexte de maintenir la forme, question de santé, en profitent pour corriger ces mollets trop épais ou ce ventre trop rebondi. Notons ici que les hommes ne sont pas exempts de la pression sociale qui veut que des pectoraux bien développés soient gages de succès.

Une statistique de 2012 nous apprend qu'au Québec, c'est 48 % des femmes qui admettent qu'elles ont déjà songé à la chirurgie esthétique. La raison la plus invoquée est l'augmentation de son estime de soi (32 %).<sup>(34)</sup>

Que répond une femme enceinte lorsqu'on lui demande si elle veut un garçon ou une fille? « Peu importe, pourvu que l'enfant soit en santé. »

Donc, à quel moment le critère de beauté devient si important qu'il faille lui consacrer du temps et beaucoup d'argent? Sans parler des douleurs que toutes les interventions, chirurgicales ou non, nous infligent.

Quelquefois, on veut corriger un défaut pour obtenir un meilleur emploi. C'est le cas des mannequins, par exemple.

En mai 2017, la France adoptait une loi qui oblige un.e mannequin à obtenir un certificat médical prouvant que « l'état du mannequin, évalué notamment au regard de son indice de masse corporelle (IMC), est compatible avec l'exercice de son métier ». Il faut aussi indiquer lorsqu'une photo a été retouchée. <sup>(35)</sup>

Pour leur part, les Américains ont intégré une femme souffrant d'obésité morbide dans le téléroman « Notre vie », diffusé sur Ici.Radio-Canada.ca. Le plus intéressant dans cette anecdote est que l'actrice qui tient ce rôle, Chrissy Metz, n'est pas tenue par contrat de perdre du poids; si elle le fait, ce sera pour ses propres motivations. C'est certainement un pas dans la bonne direction. <sup>(36)</sup>

Il faut dire, à notre défense, que nous sommes toutes et tous jugés sur notre apparence. Il est prouvé que les belles personnes ont la vie plus facile. Il faut avoir un caractère bien trempé pour aimer son corps tel qu'il est. Le discours ambiant nous dit : aimez-vous tel que vous êtes! Mais vous seriez tellement mieux en utilisant telle crème, en vous soumettant à telle chirurgie, en pratiquant tel exercice...

Il semble qu'il suffit de quatre minutes à notre cerveau pour savoir si nous allons apprécier une personne ou non. <sup>(37)</sup>

Même si nous sommes persuadées que nous ne

Vous n'aurez jamais une deuxième chance de faire une bonne première impression

devons pas vivre par le biais du regard des autres, beaucoup de nos succès ou de nos échecs passent par ce que nous projetons.

Les recherches ont aussi démontré que les premières impressions étaient si fortes qu'elles pouvaient l'emporter sur des faits. <sup>(38)</sup> Autrement dit, si la première impression que vous ayez d'une personne est qu'elle est riche, il lui faudra beaucoup d'efforts pour vous convaincre du contraire. Lorsqu'elle aura réussi, chiffres à l'appui, à vous prouver qu'elle n'est pas riche, vous aurez toujours ce petit doute, derrière la tête, qu'elle vous cache quelque chose.

On nous a répété souvent qu'une poignée de main ferme permettait de faire une bonne impression. Donald Trump a bien assimilé cette croyance en développant une façon de donner ou plutôt d'écraser la main qui déstabilise son vis-à-vis. Il s'agit bien là d'une autre forme d'intimidation.

Le sociologue Jean-François Amadiou estime que nous sommes jugés avant tout sur notre physique et que ce comportement ne fait que croître, avec l'omniprésence des images et de la photographie propagées dans les médias sociaux.

« Il y a un lien très clair qui est établi sur le fait que votre apparence physique aura des effets très forts sur votre vie sociale, professionnelle, matrimoniale et affective, ajoute le sociologue. Si vous considérez que l'ensemble de votre vie est plus satisfaisant, vous êtes forcément plus heureux. <sup>(39)</sup>

Le sondage *CROP-La Presse* révèle que selon les Québécois, la beauté est une question d'attitude et de confiance en soi, monsieur Amadiou doute de l'authenticité de cette réponse. Les gens multiplient les efforts pour être beaux, et c'est la beauté intérieure qui compte ?

Comment s'en sortir? « Améliorez votre relation avec votre corps en développant un discours plus nuancé. Développez

un nouveau langage intérieur en vous parlant comme vous parleriez à votre meilleure amie ». <sup>(40)</sup>

## Santé mentale

Combien d'entre nous voient arriver les migraines, les insomnies, les maux de dos parce que nos ennuis nous amènent un degré de stress ou d'anxiété qui est ingérable?

La maladie mentale n'est pas une faiblesse personnelle, c'est une maladie!

Il semble que la santé physique soit indissociable de la santé mentale. C'est pourquoi, lors d'un épuisement professionnel, il est recommandé de voir un psychologue et de cesser de travailler pour un temps.

On ne connaît pas les causes exactes de chacune des maladies mentales. Elles résultent d'une combinaison de plusieurs facteurs qui peuvent favoriser leur développement par exemple: des maladies ou des problèmes de santé physique chroniques, le cancer, les maladies touchant la glande thyroïde, les maladies cardiovasculaires ou respiratoires. <sup>(41)</sup>

Nos préjugés face à la santé mentale sont importants et tenaces. Souvent nous traitons nos symptômes et surtout ceux des autres avec désinvolture. « Arrête donc de t'en faire! ». C'est souvent le premier conseil que nous donnerons à une amie qui ne se sent pas bien. Bon conseil peut-être pour aider une personne à relativiser un problème temporaire qui se règlera avec le temps, que l'on s'énerve ou non. Mais ce n'est certes pas la chose à dire à une personne qui souffre de maladies mentales telles l'anxiété, la dépression, ou l'épuisement professionnel.

Il est bien démontré qu'une personne qui souffre de maladie mentale n'y peut rien! Il est établi que l'anxiété est en partie d'origine génétique. Si l'un de vos parents a souffert d'anxiété, il y a fort à parier que vous en souffrirez aussi. <sup>(41)</sup>

Personne ne se lève un matin en se disant : tient, je vais me payer un épuisement professionnel cette semaine! Une personne peut être prédisposée à l'anxiété, en plus de vouloir trop en faire. Dire à cette personne que « ça va passer » ne l'aide pas. La maladie mentale n'est pas une faiblesse personnelle. C'est une maladie et elle peut être soignée. <sup>(42)</sup>

L'importance de la santé sur notre qualité de vie est démontrée dans une étude menée par le gouvernement québécois, en 2007, où il est indiqué que le fait de se percevoir en bonne santé, tant physique que mentale, influence *tous* les autres domaines qui composent notre qualité de vie. <sup>(43)</sup> Fait non négligeable puisqu'il est reconnu que d'avoir une image positive de soi-même, de ses réalisations ou de son cadre de vie est généralement bénéfique pour la santé.

Toujours dans l'optique de se percevoir en bonne santé, nous prenons, encore et toujours, une ou des résolutions au Jour de l'An, dont : cesser de fumer et perdre du poids. Encore en 2018, les femmes veulent être plus minces. Il semblerait que toutes les femmes soient anorexiques dans l'âme. Heureusement que nous avons une propension à oublier bien vite nos résolutions du nouvel an!

Dans un billet publié dans La Presse + l'artiste Florence K. <sup>(44)</sup> faisait part de son expérience à titre de personne bipolaire type II. Elle insistait sur le fait que « vivre avec la maladie mentale, ça n'a rien à voir avec l'envie ou pas d'aimer la vie ».

Elle précisait également que la maladie mentale est complexe, « nait de plusieurs sources comme la vulnérabilité *génétique*,

les agents biologiques (fonctionnement anormal de circuits cérébraux impliquant des neurotransmetteurs comme la dopamine), les facteurs psychologiques (nos systèmes de valeurs, de croyances, nos attentes, la façon dont notre enfance et notre adolescence ont façonné nos schémas de pensées), les facteurs de stress et les événements de vie ».

Les employeurs s'intéressent aussi à la santé mentale de leurs employés. Le professeur Marc Corbière, de l'Université du Québec à Montréal estime à 51 milliards par année les dépenses en frais médicaux et en perte de productivité. La dépression sera, en 2020, la première cause d'invalidité. Chaque semaine, un demi-million de travailleurs canadiens sont en absence de maladie. Les coûts humains de cette situation sont incalculables. <sup>(45)</sup>

### *Les services publics de santé sont-ils adéquats?*

Tant les médias que chacune d'entre nous avons une histoire d'horreur à raconter sur le service de santé québécois. Des attentes interminables, des difficultés à voir un médecin, une date d'opération remise, etc.

La majeure partie d'entre nous cependant s'entend pour dire qu'une fois entrée dans le système, les services sont excellents.

Depuis la mise sur pied de notre système de santé « gratuit », nous avons eu 17 ministres de la santé, de toute allégeance, et nous avons pesté contre chacun, évidemment. Chaque réforme, et elles ont été nombreuses, a été décriée tantôt par les médecins, d'autres fois par les infirmières, ou encore par d'autres professionnels et toujours par les usagers.

Il ne faut pas nier les irritants de notre système de santé, il faut se préoccuper du manque de services dans certaines régions, de la pénurie de main-d'œuvre pour certains secteurs

de la santé. Il faut entendre et supporter les travailleuses et travailleurs qui crient « au secours ». Il faut trouver des solutions pour rendre la vie professionnelle de ces personnes moins épuisante et plus satisfaisante.

Par ailleurs, à titre d'usager, combien d'entre nous pourrions nous payer des soins sophistiqués d'opérations cardiaques ou d'ablation d'un sein cancéreux? Avons-nous oublié d'apprécier ce système qui nous donne droit aux meilleurs soins?

Rien de drôle à combattre une maladie grave. Mais si nous n'avons pas notre système de santé, aussi imparfait soit-il, aurions-nous les moyens financiers de revenir à la santé?

### ***Aide médicale à mourir***

Est-ce que l'aide médicale à mourir fait partie de la qualité de vie? Pour les personnes qui n'en peuvent plus d'attendre la fin et qui répondent aux nombreux critères que l'on doit rencontrer pour obtenir cette aide, cette occasion d'exprimer leurs dernières volontés est sans doute bienvenue. Ce sursaut d'autonomie peut être rassurant et peut permettre d'envisager la mort plus sereinement.

Au Québec, du 10 décembre 2015 au 9 juin 2016, il y a eu 724 demandes d'aide médicale à mourir dont 464 ont été acceptées. <sup>(46)</sup> Ce nombre de demandes est plus élevé que ce qui avait été prévu. Certains y voient un phénomène normal qui survient lors de la mise sur pied d'une mesure sociale très attendue, d'autres pensent plutôt que c'est la décroissance de la qualité des soins palliatifs qui incite plus de personnes à avoir recours à l'aide médicale à mourir. Rappelons-nous qu'en 2010, l'Afeas a demandé que la qualité des soins palliatifs soit maintenue. Certaines personnes attribuent ce nom-

bre de demandes au fait que notre tolérance à la douleur serait amoindrie par une vie antérieure trop douillette.

Les procédures pour obtenir l'aide médicale à mourir étant très contraignantes, les personnes qui y ont recours le font probablement pour une raison bien simple : elles n'ont plus d'espoir.

L'expérience québécoise de cette aide étant relativement courte, il est difficile de tirer des conclusions des statistiques recueillies. Il faut aussi se rappeler que l'aide médicale à mourir ne se demande pas à l'avance et que le médecin à qui nous en faisons la demande n'a pas l'obligation de la donner.

Cette procédure n'est pas accessible aux personnes qui ne sont pas en *fin de vie*. La souffrance physique ou psychologique est propre à chacune. Des personnes qui sont atteintes de maladies dégénératives, qui souffrent dans leurs corps et dans leurs têtes, n'ont pas accès à l'aide médicale à mourir. C'est la raison pour laquelle, régulièrement, certaines d'entre elles se retrouvent devant les tribunaux pour contester cette notion de « fin de vie ».

## STATUT SOCIAL

Le statut social est la place que nous occupons dans la société. Cette place peut être héritée de ses parents, elle peut aussi être gagnée à la force du poignet. En Amérique du Nord, un statut social élevé est synonyme de confort économique.

### Économie

Il a fallu attendre 2017 pour que le gouvernement du Québec admette que les personnes seules et les couples sans enfant étaient les délaissés d'un revenu décent de l'aide sociale. D'autant plus dommage que les personnes seules, selon l'Institut de la statistique Québec, sont des femmes. À partir de 65 ans, il y a le double de femmes vivant seules qu'il y a d'hommes dans la même situation. <sup>(47)</sup>

Les femmes vivant seules ne sont pas toutes démunies, heureusement, mais elles doivent assumer seules les dépenses de la vie courante, ce qui, dans la majorité des cas, diminue leur qualité de vie économique.

À l'automne 2017, le comité d'experts sur le revenu minimum garanti mandaté par Québec dans son rapport intitulé « Revenu minimum garanti : une utopie? Une source d'inspiration », a déconseillé au gouvernement québécois d'instaurer une allocation universelle. Cette idée, déjà testée dans les années 1970, revient régulièrement dans l'actualité. Les résultats de cette expérience avaient été positifs mais dans les années 70 le filet social n'était pas ce qu'il est aujourd'hui. Il va sans dire que l'allocation universelle amènerait une révision de tous les programmes sociaux, allocations, déductions d'impôt, et, au final, ne fournirait peut-être pas une meilleure qualité de vie aux personnes bénéficiaires. Par ailleurs, cette idée reviendra sûrement sur le devant de la scène lorsque l'Ontario fera

rapport du projet-pilote lancé au printemps 2017, et qui doit s'étirer sur trois ans.

En mars 2018, malgré l'avis du comité d'experts, le ministre de l'Emploi et de la Solidarité sociale, François Blais, a déposé le projet de loi 173 qui vise à instaurer un revenu minimum garanti d'ici 2023. <sup>(48)</sup> 2018 étant une année électorale, il est difficile de prédire le sort qui sera réservé à ce projet de loi.

Ce même comité d'experts sur le revenu minimum garanti a recommandé au gouvernement du Québec diverses façons de renforcer le filet social pour les plus démunis.e.s. La recommandation d'augmenter les seuils de l'aide pour les personnes seules, l'incitation au marché du travail en évitant une perte de prestations trop importante pourraient bien aider les femmes.

Évidemment, un rapport d'experts n'est utile que si ses recommandations favorables à la population sont mises en application.

Par ailleurs, une injustice, une autre, a été soulevée en ce qui a trait aux stages non rémunérés. La Coalition pour le travail étudiant a porté la question sur la place publique à l'automne 2017 : « ...pourquoi les stages dans les domaines (à haute valeur sociale) comme génie, droit ou médecine sont rémunérés alors que ceux... en éducation, en communication, en travail social ne le sont pas? Il semble que les emplois traditionnellement féminins sont vus comme un don de soi... Ça reste du travail » <sup>(49)</sup>

Ce n'est pas la première fois que les Afésiennes constatent que les emplois majoritairement tenus par des femmes sont assujettis à toutes sortes de règles qui font en sorte qu'elles subissent l'injustice d'être traitées comme si le travail qu'elles exécutent avait moins de valeur.

Depuis 1976 que cette phrase est intégrée dans la Charte des droits et libertés de la personne du Qué-

Salaire égal pour un travail différent mais équivalent

bec et pourtant les disparités persistent. Dans les années 2000, le gouvernement du Québec a versé des sommes importantes aux employées sous sa juridiction pour combler ce manque à gagner. Certaines grandes compagnies ont suivi, mais beaucoup de petites et moyennes entreprises, colonne vertébrale de l'économie québécoise, ont eu beaucoup de mal à comprendre cette notion de telle sorte que même en 2018, l'équité salariale est majoritairement réservée aux employées d'entreprises d'envergure.

La qualité de vie s'accommode mal de la pauvreté. Comment parler de qualité de vie lorsque l'on peine à manger, à se vêtir, à se payer un toit?

Certaines recherches démontrent que l'argent n'est pas un

L'argent ne fait pas le bonheur...

facteur déterminant d'une bonne qualité de vie. <sup>(50)</sup> Évidemment, si vous êtes une millionnaire en mauvaise santé, l'argent vous donnera peut-être un accès plus rapide aux soins mais ne vous garantira pas la guérison pour autant.

Ce que l'argent apporte, en fait, c'est la liberté de choisir.

## **Liberté économique**

En 2016, l'Institut économique de Montréal (IEM) nous apprenait que la prospérité économique améliore la qualité de vie des femmes en leur permettant de profiter des bénéfices qu'entraîne la liberté économique. <sup>(51)</sup>

Il est évident que la liberté économique sur papier peut différer dans la vraie vie. Le Canada est l'un des pays où les femmes

jouissent de la plus grande liberté économique, c'est-à-dire liberté de posséder une maison, un commerce, etc. <sup>(51)</sup>

Une étude française nous apprend que les femmes ont souvent des conditions de vie matérielles difficiles. Elles sont moins favorisées sur le marché du travail, ce qui a des répercussions jusque pendant la retraite. Elles sont plus souvent à la tête de familles monoparentales ou seules aux âges élevés.

<sup>(52)</sup>

Nous savons que les femmes gagnent toujours 25% de moins que les hommes. Il semblerait qu'une partie de cet état de fait serait de notre faute : nous ne négocions pas assez. Mais celles qui le font ne sont pas nécessairement gagnantes : faire valoir ses qualités, montrer que l'argent nous intéresse est plutôt mal reçu de la part des employeurs. <sup>(53)</sup>

La qualité de la vie économique des femmes est tributaire en partie des documents signés ou non. Combien de femmes se retrouvent devant rien lorsque le conjoint de fait décède et que son ex hérite de tout? Ou l'ex-mari décède, mettant ainsi fin à la pension alimentaire versée pour les enfants. Ne vaudrait-il pas mieux discuter d'argent lorsque la relation est harmonieuse?

La qualité de vie, c'est aussi s'occuper de ses affaires et prévoir le pire. Et il ne faut pas traîner : faire un testament, prévoir un mandat, faire un contrat de mariage, sont des gestes qui sécurisent. Et la capacité de dormir tranquille fait aussi partie de la qualité de vie.

Données intéressantes : une étude (qui date, cependant) de l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE), posait aux Mexicains dont le salaire moyen était de 9 320 \$ par année, à des Canadiens dont le salaire moyen était de 26 853 \$ par année et à des Américains dont

le salaire était de 34 682 \$ la question suivante : « Tout bien considéré, quel est actuellement votre degré de satisfaction globale à l'égard de l'existence? », sur une échelle de 1 à 10? Réponse : 8 sur 10, pour les trois nationalités représentées.

Comme la qualité de vie est quelquefois associée au bonheur, cet exemple nous permet donc de dire que l'argent ne fait pas le bonheur. Il n'est pas prouvé qu'il fasse le malheur non plus.

## CONCLUSION

La qualité de vie des femmes est un concept qui regroupe nombre de facteurs, tous inter-reliés. Ces facteurs n'ont pas de hiérarchie sauf celle que la personne elle-même leur attribue. Certaines personnes vont estimer avoir une bonne qualité de vie malgré une santé déficiente ou un manque d'autonomie, etc. C'est pourquoi la qualité de vie ne peut être évaluée que par la personne elle-même.

Chaque femme est responsable de confronter sa vie telle qu'elle est et l'appréciation de cette vie est subjective et personnelle. Nous pouvons considérer avoir une « belle vie », même si aux yeux d'autrui, nous n'avons pas « réussi » notre vie.

L'atteinte d'une qualité de vie est le travail d'une ... vie. Au fur et à mesure que nous avançons en âge, nous nous délestons « d'ennemis » gênant notre qualité de vie. Nous refaisons notre liste de priorités, nous réfléchissons à l'état de bien-être désiré et aux moyens d'y parvenir. Souvent, cet inventaire personnel est fait avec beaucoup de sévérité.

La qualité de vie contribue, dans une certaine mesure, au bonheur, c'est-à-dire à cet état de pleine satisfaction que nous visons. « Rien n'est parfait » dit le dicton populaire. Rappelons-nous que le bonheur est un état qui est composé de plusieurs éléments qui sont évalués de façon différente pour chacune d'entre nous.

La qualité de vie est aussi composée d'éléments extérieurs : toutes les dispositions gouvernementales, juridiques, économiques, culturelles, environnementales dessinent notre qualité de vie. L'importance que nous attribuons à ces dispositions et la façon dont nous les recevons nous appartient.

Les femmes ont tendance à évaluer leur qualité de vie à travers le prisme d'un jugement souvent sévère, se blâmant de ne pas avoir fait ceci, ou d'avoir raté cela. N'y aurait-il pas lieu d'être plus indulgente envers soi-même? Comme le suggère le sociologue Jean-François Amadiou,<sup>(40)</sup> n'y aurait-il pas lieu de : « *Développer un nouveau langage intérieur en vous parlant comme vous parleriez à votre meilleure amie* »?

### RÉFÉRENCES ET DOCUMENTS CONSULTÉS

- (1) [www.sodexo.com/fr](http://www.sodexo.com/fr) – Regards de Femmes sur la qualité de vie
- (2) <https://www.cairn.info/revue-etudes-2006> -Hyperperformance et combustion de soi – Nicole Aubert – Professeure à l'ESCP-EAP
- (3) [www.revue-projet.com](http://www.revue-projet.com). Autonomie et solidarité – Bernard Cassaigne – 8 février 2012
- (4) [www.oecdbetterlifeindex.org](http://www.oecdbetterlifeindex.org)
- (5) La Presse + - Section débats – écran 2 - 26 janvier 2018 – La commission Parent, œuvre inachevée, Paul Journet
- (6) [ici.radio-canada.ca/](http://ici.radio-canada.ca/) - Adélar Godbout et la loi de l'instruction publique obligatoire. 8 novembre 2016 – Jacques Beauchamp, journaliste
- (7) [www.lafae.qc.ca](http://www.lafae.qc.ca) – Le décrochage scolaire des filles : la possibilité d'agir, la nécessité de le faire. Rapport d'analyse de l'étude exploratoire «Les conséquences du décrochage scolaire des filles » mai 2015.
- (8) [www.marieclaire.fr](http://www.marieclaire.fr) Les conséquences des nouvelles technologies sur le cerveau – Camille Moreau – archives 2015
- (9) [www.iusmm.ca/recherche](http://www.iusmm.ca/recherche) - 25 février 2015
- (10) <https://cyberdependance.ca>
- (11) Documentaire intitulé Bye, diffusé sur ici radio-canada Télé, le 5 décembre 2017, réalisé par par Frédéric Nassif et Mathew Mckinnon.
- (12) La Presse + Édition du 22 janvier 2018, section DÉBATS, écran 3 - éditorial Ariane Krol
- (13) [impatients.ca](http://impatients.ca) – Santé mentale et l'expression artistique
- (14) [www.psychologies.com](http://www.psychologies.com) - Pourquoi tant de couples échouent-ils ? – Laurence Lemoine
- (15) [www.statcan.gc.ca](http://www.statcan.gc.ca) – *Fécondité élevée au milieu des années 1800 suivie par un déclin.*
- (16) [ici.radio-canada.ca](http://ici.radio-canada.ca) – On s'apprête à assouplir le régime des congés parentaux – 1<sup>er</sup> février 2018
- (17) [ici.radio-canada.ca](http://ici.radio-canada.ca) – l'impact du congé parental sur la natalité difficile à mesurer. 16 septembre 2014
- (18) [www.francetvinfo.fr](http://www.francetvinfo.fr) Charge mentale" : quatre réponses à vos amis qui assurent qu'ils partagent les tâches ménagères, Yacha Hajzler – 24 mai 2017 -

## AFEAS – GUIDE D'ANIMATION 2018-2019

---

- (19) <https://emmaclit.com/2017/05/09/repartition-des-taches-hommes-femmes>
- (20) <https://www.insee.fr>
- (21) <https://coupdepouce.com> La charge mentale : un fardeau féminin? Isabelle Bergeron – 3 octobre 2017
- (22) [www.usherbrooke.ca](http://www.usherbrooke.ca) – dossier sur l'amitié
- (23) [La Presse.ca](http://LaPresse.ca) – Plus de la moitié des femmes blanches ont voté pour Trump.. Jocelyne Zablit- France-Presse – 10 novembre 2016.
- (24) [ici.radio-canada.ca](http://ici.radio-canada.ca) – La GR réexaminera 25 000 dossiers d'agressions sexuelles jugés sans fondement. 15 décembre 2017 – Pascal Robidas
- (25) [La Presse +](http://LaPresse.ca) - édition du 4 janvier 2018 – section débats – écran 4 – opinion de Me Jean-Claude Hébert, avocat criminaliste.
- (26) [www.gazettesdesfemmes.ca](http://www.gazettesdesfemmes.ca) – De victime à traînée, le mythe increvable – Marie-Hélène Verville - 8 juin 2016 – citant Julie Desrosiers, professeure en droit à l'Université Laval et et auteure de *L'agression sexuelle en droit canadien* (Éd. Yvon Blais, 2009)
- (27) [www.securitepublique.gouv.qc.ca](http://www.securitepublique.gouv.qc.ca) Programme de prévention et d'intervention en matière d'exploitation sexuelle des jeunes 2016-2021
- (28) [ville.montreal.qc.ca](http://ville.montreal.qc.ca) - Le Conseil des Montréalaises - Montréal, une ville festive pour toutes - Avis sur la sécurité des femmes et des jeunes femmes cisgenres et trans lors des événements extérieurs à Montréal. 26 avril 2017
- (29) [La presse +](http://LaPresse.ca) - section Arts – écran 2, édition du 21 novembre 2017. Suède Un festival sans hommes pour protéger les femmes – Marissa Groguhé
- (30) [www.securitepublique.gouv.qc.ca/police/publications-et-statistiques](http://www.securitepublique.gouv.qc.ca/police/publications-et-statistiques). Sécurité publique Québec Statistiques 2015 sur les infractions contre la personne, commises dans un contexte conjugal au Québec
- (31) <http://www.scf.gouv.qc.ca/> Secrétariat à la condition féminine Québec - Stratégie gouvernementale pour l'égalité entre les femmes et les hommes vers 2021
- (32) [www.journaldesfemmes.com](http://www.journaldesfemmes.com) – Sophie Côté – 18 novembre 2017 – Vivre 100 ans en santé et heureux
- (33) <https://www.ottawaheart.ca/fr/maladie-du-coeur/les-cardiopathies-hereditaires>
- (34) [Journal Métro](http://JournalMetro.com) - Les Québécoises aiment la chirurgie plastique = Annabelle Blais – 13 septembre 2012

- (35) [www.madmoizelle.com/mannequins-trop-maigres](http://www.madmoizelle.com/mannequins-trop-maigres) - 5 mai 2017
- (36) [www.thelist.com/42615/chrissy-metz-weight-loss-journe](http://www.thelist.com/42615/chrissy-metz-weight-loss-journe)
- (37) [www.reussitepersonnelle.com](http://www.reussitepersonnelle.com)
- (38) [www.huffingtonpost.fr](http://www.huffingtonpost.fr) –Comment faire une bonne première impression (selon la science)-Carolyn Gregoire – 05/10/2016
- (39) La Presse + - édition du 20 septembre 2014 – écran 5 – Sondage Crop-La Presse Les Québécois et la beauté. L'Apparence change tout. Olivia Lévy –
- (40) <http://www.huffingtonpost.fr> – Maggie Oda – psychologue – 5 exercices pour accepter son corps.
- (41) <http://sante.gouv.qc.ca/problemes-de-sante/sante-mentale>
- (42) <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/bulletins/zoom-sante-200704.pdf>
- (43) <http://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/regie/Pages/historique.aspx>
- (44) La Presse + - section débats – Entre l'eau et le feu – Florence K., artiste. 28 janvier 2018
- (45) La Presse + - section affaires – Vie au travail – Avoir à cœur la santé mentale en entreprise – Isabelle Massé – 1<sup>er</sup> février 2018
- (46) Le Journal de Québec – L'aide médicale en chiffres au Québec – Pierre-Paul Biron – 30 septembre 2017
- (47) <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/population-demographie>.
- (48) [www.assnat.qc.ca](http://www.assnat.qc.ca) › Accueil › Travaux parlementaires › Projets de loi
- (49) Le Devoir Rémunération des stages: une grève étudiante au visage féminin 13 novembre 2017 |Sophie Chartier | Actualités en société
- (50) <https://www.reussitepersonnelle.com/qualite-de-vie/>
- (51) Journal de Montréal - Martine Turenne Samedi, 5 mars 2016 08:53 mise à jour Samedi, 5 mars 2016 09:19
- (52) <https://www.insee.fr/fr>
- (53) Si l'équité salariale tarde à se concrétiser, ce serait notamment parce que les femmes ne jouent pas assez dur à la table des négociations. Mythe ou réalité ? Noémi Mercier26 mars 20152 commentaires L'Actualité

## RÉSUMÉ

De quoi est faite la QUALITÉ DE VIE DES FEMMES?

- D'autonomie : être libre de ses choix et les assumer, le plus longtemps possible.
- D'éducation : soutenir l'importance de la scolarité, prévoir l'impact des technologies sur l'emploi, apprécier la culture et encourager ses manifestations.
- De relations interpersonnelles : profiter de ses relations amoureuses, évaluer les changements au congé de maternité à la lumière de la réalité québécoise, prendre conscience de la charge mentale des femmes et cultiver ses relations amicales.
- De sécurité : soutenir les dénonciations d'abus émotionnels ou sexuels, supporter les femmes victimes de violence conjugale. Profiter du fait de vivre dans une démocratie pour exprimer notre choix des personnes qui nous gouvernent en allant voter.
- De santé : apprécier notre système de santé tout en exigeant les améliorations qui s'imposent. Examiner nos réactions face à la santé mentale. Bien comprendre les règles de l'aide médicale à mourir.
- De statut social : Le revenu minimum garanti, une bonne idée? Salaire égal pour un travail différent mais équivalent : y sommes-nous?

## ACTIVITÉS SUGGÉRÉES

- Discuter avec les membres de votre Afeas des irritants qu'elles éprouvent face à leur autonomie. Ont-elles trop d'aide ou pas assez? Se sentent-elles infantilisées par leurs proches aidants?
- Assister à une manifestation culturelle et analyser en groupe ce que les participantes en ont retiré.
- Interroger les Aféasiennes sur l'importance des relations amicales qu'elles entretiennent sur leur qualité de vie.
- Discuter en groupe d'expériences personnelles d'insécurité ressentie et les moyens que ces personnes ont utilisés pour s'en sortir.
- Interroger les Aféasiennes sur leur opinion face à la beauté physique.
- Inviter des professionnels pour enrichir ces discussions et les ouvrir à la population générale.

***Souvenez-vous d'analyser chaque activité à la lumière des critères d'admission aux prix Azilda-Marchand ou Activités Femmes d'ici.***