Femmes d'ici

Printemps 2011
Volume 45, numéro 3

Égalité
À nouveau dans la mire

En quatre générations
Bien du changement

L'Afeas à l'international :
nouveau projet

Journée nationale du travail invisible

Merci aux mères et aux aidantes

afeas
FEMMES EN MOUVEMENT

Sommaire

Printemps 2011

Formation à distance 9
Patricia Beloin

Autres temps, autres mœurs 10
Nathalie Chapados

Financement 12
Marielle Roy

Journée travail invisible 13
Lise Girard

Projet international Oxfam-Québec 15
Lise Girard

Fibrillation auriculaire 17
Dr Jean-François Roux

TDAH – ma réalité 18
Marie-Michèle Lemaire

Mieux gérer son stress 19

Dossier prostitution 20
Alphie Gagnon

Chroniques

Humeur 2
Lise Tremblay

Éditorial 3
Céline Duval

Ça bouge 4
Lise Girard

Vie de femmes 6
Alphie Gagnon

Nouvelles 22
Lise Girard

En couverture

Ne devenez pas invisibles !
Des êtres chers veulent vous voir !

Par Lise Tremblay

La soirée de filles

Ces jours-ci, mes humeurs vivent de fréquentes turbulences. Je passe du rire aux larmes en quelques minutes. Est-ce l'absence de soleil qui m'indispose ainsi ? Est-ce mon problème de genou qui me limite dans mes activités et me porte à l'ennui ? Est-ce une nostalgie normale à cette époque de l'année ? Je ne sais pas trop… Je suis plus sensible à tout ce qui se passe autour de moi… Que penserais-tu d'une soirée de filles ?

Mot d'enfant – Ma petite-fille Florence, 4 ans, m'explique que sa maman ne peut me répondre car elle est partie à sa soirée de filles. Je lui demande alors : « C'est quoi une soirée de filles ? » – « Ça grand-maman, c'est une soirée juste pour les filles, les hommes ne sont pas permis ». J'avais bien ri mais c'est pourtant vrai. Vous savez ces rencontres où l'on peut parler de tout sans peur du ridicule et du jugement, sans gêne ni tabous. Entre amies, entre femmes, on peut se donner des nouvelles, se consoler d'une peine, se raconter des histoires de gars, parler des petits défauts de nos maris, disjoncter sur le sexe, rire à s'en défaire les mâchoires, se rappeler nos folies de jeunesse, oublier la routine familiale… C'est le bonheur ! Ça fait du bien, ça ne coûte pas cher et ça ne fait de mal à personne.

Le tout débute par les nouvelles courantes de la famille et du travail. Puis, l'actualité anime la discussion : pour ou contre l'allaitement en public, le gaz de schiste, les taxes à venir, les notes dans les bulletins, les urgences, les aînées mal nourries et maltraitées… Chacune a son explication et ses convictions. On change le monde, le temps de savourer un bon mijoté avec un dessert réconfortant sans culpabilité.

Et sans trop savoir comment ni pourquoi, les choses deviennent plus sérieuses, plus personnelles, plus touchantes ; un diagnostic de maladie qui changera les projets, un ou une de nos petits-enfants qui nous inquiète, un conjoint qui s'adapte mal à la retraite. Alors, les cœurs s'ouvrent parlant des désirs de femmes qui ne sont pas comblés, du vieillissement au quotidien, de l'amour qui semble bien différent depuis quelques temps. Quelques larmes, quelques réponses mais surtout de l'écoute, des encouragements et du soutien. Là, le miracle se produit; les épaules se détendent, les yeux s'assèchent, le cœur s'allège et l'amitié se déploie. Enfin, on se quitte. Les bonsoirs s'enchaînent sans oublier les gros câlins qui nous feront espérer jusqu'au prochain souper de filles.

Je pense que je vais aller appeler les filles…

La condition féminine qu'est-ce que c'est ?

Par Céline Duval

Voilà une question importante que le conseil d'administration provincial s'est posée en prévision du prochain congrès d'orientation. C'est, en effet, facilitant pour les échanges quand nous utilisons toutes une même définition d'un terme.

« La condition féminine, c'est un portrait ponctuel de la place des femmes dans une société ».

Ce n'est statique que le temps d'en dresser le portrait. C'est évolutif, variable selon les mentalités, les politiques sociales, le climat économique ou le bon vouloir des gens.

Voici, à titre d'exemples trois portraits tirés du livre de l'historienne Micheline Dumont *Le féminisme québécois raconté à Camille,* aux éditions du remue-ménage en 2008.

1890 – Une femme a-t-elle même le droit de travailler ? On en discute beaucoup. Il faut laisser le travail aux hommes. Mais les corvées de cuisine, de ménage, de lavage, de repassage, d'entretien domestique leur sont toujours réservées. Elles sont les servantes de leurs frères, en quelque sorte (p.13-14).

1940 – L'augmentation du nombre de femmes instruites va certainement contribuer à changer leur situation. Chez les jeunes filles, c'est presque devenu « chic » de travailler. Mais, selon la tradition, les jeunes filles sont immédiatement congédiées après leur mariage. Dans les familles, elles continuent d'être responsables des corvées domestiques (p.84).

2008 – Leurs ambitions professionnelles sont multiples : rien ne leur est interdit. Les salaires des femmes sont toujours inférieurs à ceux des hommes et on accuse encore les travailleuses de voler les emplois des hommes. Les responsabilités domestiques et familiales demeurent encore essentiellement la responsabilité des femmes (p.229-230).

En 2010, le gouvernement québécois a rendu public son bilan *L'égalité entre les femmes et les hommes au Québec : Faits saillants* publié par le ministère de la Culture, des Communications et de la Condition féminine. Ce bilan, qu'on peut consulter sur le site du gouvernement (www.scf.gouv.qc.ca) analyse plusieurs aspects de la vie des femmes en comparaison avec celle des hommes.

Se basant sur cette analyse, le gouvernement du Québec a présenté, en décembre 2010, un document de consultation sur des orientations à considérer pour les prochaines années. L'Afeas a été invitée à présenter un mémoire sur le thème *Comment travailler à des changements effectifs et en profondeur des rôles différenciés des femmes et des hommes dans divers domaines de la société tels la famille, l'éducation, le travail et les soins donnés aux personnes.*

Fortes de nos positions dans ces différents domaines, et surtout de notre expertise dans le dossier du travail invisible, notre mémoire recommande de faire de l'égalité entre les femmes et les hommes un projet de société. La reconnaissance du travail invisible comme rôle social, sa valorisation comme participation au mieux-être de la famille et son importance économique sont à la base de toutes nos réflexions. La reconnaissance du travail invisible devient de plus en plus nécessaire.

Je cite à nouveau M^me^ Micheline Dumont sur le rôle important de l'Afeas dans la société québécoise, dès sa fondation : « À l'Afeas, les membres s'activent à comprendre les transformations du système d'éducation, des services sociaux, des services de santé. Les femmes des régions éloignées deviennent très bien informées des différentes étapes de la Révolution tranquille, beaucoup plus que leurs maris. » (p.112).

Notre rôle est encore très important pour l'histoire du Québec. Nous devons encore nous informer pour pouvoir prendre position, pour défendre nos idées et pour faire avancer l'égalité entre les femmes et les hommes, notamment, par la reconnaissance du travail invisible.

Je suis fière de représenter l'Afeas, une organisation de son temps qui travaille pas à pas au mieux-être des femmes et des hommes québécois.

Par Lise Girard

Recensement 2011

Un recul pour la mesure du travail inv

Tous les cinq ans, Statistique Canada procède à un recensement. En mai 2011, tous les ménages canadiens devront obligatoirement compléter un questionnaire court. Cependant, contrairement aux trois derniers recensements, il ne sera plus obligatoire de répondre au questionnaire long. En fait, ce questionnaire long est remplacé par l'Enquête nationale auprès des ménages (ENM) dont toutes les questions sur le travail invisible ont été retirées.

Tout le monde proteste

En juillet dernier, immédiatement après que le Gouvernement canadien ait annoncé son intention de supprimer l'obligation de compléter un questionnaire long lors du recensement de 2011, l'Afeas, à l'instar d'intervenants des milieux scientifiques, municipaux et des affaires, s'est insurgée contre cette décision prise en catimini. En août, lors du congrès annuel, les membres Afeas avaient d'ailleurs tenu à exprimer leur total désaccord avec cette décision. En septembre, la présidente et la vice-présidente de l'Afeas, Céline Duval et Madeleine Bourget, comparaissaient devant le comité permanent de la condition féminine à Ottawa qui était chargé d'étudier l'abolition du caractère obligatoire du formulaire long du recensement et ses répercussions sur l'égalité des femmes au Canada. Malgré les levées de bouclier à travers le pays, rien n'y fit ! Le Gouvernement Harper s'est entêté à maintenir sa décision.

Des données importantes

De l'aveu même de Statistique Canada, les données du recensement sont importantes pour toutes les collectivités puisqu'elles sont utilisées dans la planification de services tels que les écoles, les garderies, les services de police et de protection contre les incendies. Il faut donc que ces données soient le plus exactes possible. L'ENM devrait également fournir des données utiles pour la planification des services à la communauté tels que les logements, les routes, le transport en commun, la formation à l'emploi et les services à la famille. Cependant, le fait que le questionnaire long ne soit plus obligatoire amène plusieurs intervenants à douter de l'exactitude des données qui seront compilées.

L'Afeas est particulièrement inquiète du fait que des statistiques sur le travail invisible cesseront d'être disponibles. En effet, toutes les questions portant sur le travail non rémunéré, dit invisible, ont été retirées du nouveau formulaire de recensement, l'ENM. Lors des trois derniers recensements (1996, 2001 et 2006), l'Afeas avait obtenu que des questions visant à mesurer ce travail invisible (travail effectué auprès des enfants ou des proches en perte d'autonomie) fassent partie du formulaire long du recensement. Les données compilées nous ont d'ailleurs permis de mesurer la quantité de ce travail et, surtout, son partage entre les hommes et les femmes. Nos analyses ont pu démontrer, statistiques à l'appui, que l'économie repose en bonne partie sur l'accomplissement du travail invisible qui maintient une organisation sociale et familiale essentielle pour que des individus occupent des emplois rémunérés. La conciliation famille-emploi devenant incontournable.

Impacts

Le retrait de l'obligation de compléter un questionnaire long lors du recensement privera tous les secteurs de notre société d'informations valides et solides. Aucune enquête volontaire ne peut donner des résultats aussi fiables qu'un questionnaire obligatoire administré dans le cadre d'un recensement. Le statisticien en chef déclarait lui-même, lors de sa démission : « *J'aimerais profiter de l'occasion pour faire un commentaire sur un aspect technique (...). Il s'agit de savoir si une enquête volontaire peut remplacer un recensement obligatoire. Elle ne le peut pas !* ». Un sondage volontaire donnera des données biaisées, peu fiables, peu représentatives de

isible

la population, qu'il nous sera impossible de comparer à celles des années passées.

Dorénavant, comment le Canada pourra-t-il affirmer qu'il respecte sa signature, en 1995, de la Déclaration de Beijing à la Conférence mondiale des femmes dans laquelle il affirmait être convaincu que « L'égalité des droits, des chances et de l'accès aux ressources, le **partage égal des responsabilités familiales et un partenariat harmonieux entre les femmes et les hommes** sont essentiels à leur bien-être et à celui de leurs familles ainsi qu'à l'affermissement de la démocratie. » Comment peut-on partager ce qu'on refuse de mesurer ?

Priver les organisations de données fiables leur permettant d'étayer leur argumentation, et ce, dans tous les secteurs, équivaut à les museler ou à nuire à leurs travaux d'évaluation des besoins de la population canadienne. Les organismes sans but lucratif comme l'Afeas ont besoin de données fiables et objectives pour bien connaître les situations et faire évoluer les mentalités et les politiques. Statistique Canada doit avoir les moyens de publier de telles données et de les rendre disponibles.

Devoir de citoyenne

Évidemment, malgré ces écueils, l'Afeas ne peut qu'inciter ses membres, à titre de citoyennes responsables, à répondre aux questionnaires du recensement qui seront distribués en mai prochain… en espérant qu'au moins les modalités soient modifiées pour le recensement de 2016 !

Plan d'action pour l'égalité

Le Gouvernement du Québec prépare actuellement un deuxième plan d'action pour l'égalité entre les femmes et les hommes. En janvier, l'Afeas présentait un mémoire dans le cadre des consultations sur le contenu de ce futur plan d'action. La présidente de l'Afeas, Céline Duval, et la vice-présidente, Madeleine Bourget, y ont défendu les propositions de l'Afeas.

En plus d'aborder tous les thèmes de la consultation (promotion de modèles et de comportements égalitaires, égalité économique, conciliation famille-travail-études, approches en santé spécifiques aux femmes, respect de l'intégrité des femmes et de leur sécurité, femmes dans les instances décisionnelles, régionalisation du plan d'action), l'Afeas a fortement insisté pour que l'égalité entre les femmes et les hommes devienne un véritable projet de société au Québec.

Aujourd'hui, la non reconnaissance et le mauvais partage du travail rémunéré et non rémunéré (invisible) entre les femmes et les hommes perdurent. L'affirmation de Margaret Maruani, sociologue et directrice de recherche au CNRS en France reste vraie, même au Québec : «...Les comportements d'activité masculin et féminin se rapprochent, mais les inégalités professionnelles et familiales s'incrustent ».

Si des mesures spécifiques doivent continuer à être prises pour arriver à une proportionnalité, il n'en demeure pas moins que l'égalité doit devenir un véritable projet de société. Jusqu'à présent, la lutte pour l'égalité a été menée par les femmes. Elles ont envahi plusieurs sphères traditionnellement réservées aux hommes, tout en conservant leurs sphères « traditionnelles ». Tout le travail « terrain » reste à faire pour convaincre toutes les Québécoises et tous les Québécois que le concept de l'égalité en est un de « gagnante/gagnant ». Personne n'y perd, ni les hommes, ni les femmes. Tout le monde y gagne ! L'Afeas souhaite donc que le concept « gagnante/gagnant » soit omniprésent dans le prochain plan d'action en matière d'égalité.

(Vous pouvez lire ce mémoire sur le site internet de l'Afeas – www.afeas.qc.ca, section publications)

Par Alphie Gagnon

Une nouvelle présidente aux commandes de l'Afeas,

Née Archambault, à Béthanie près de Valcourt, madame Duval vit maintenant à Granby. Depuis de nombreuses années, elle s'implique dans la région Richelieu-Yamaska où elle a d'ailleurs élevé sa famille et poursuivi sa carrière d'enseignante. Membre de l'Afeas depuis 1976, elle a gravi les échelons des paliers local, régional et provincial. En août dernier, les déléguées lui ont confié les destinées de l'Afeas pour l'année 2010-2011.

Comment vit-elle ses nouvelles fonctions ? Pour le savoir, je lui ai fait passer une entrevue électronique.

Entrevue électronique avec madame Céline Duval, présidente Afeas.

Alphie – Céline, te voilà aux commandes de l'Afeas depuis août dernier. Ça veut dire quoi pour toi, être à la tête de l'Afeas ?

Céline – Une grande responsabilité, celle de bien représenter les membres car l'Afeas, c'est très important au Québec et au Canada. Des instances gouvernementales me sollicitent bien plus que je ne l'aurais pensé, et sur des sujets divers.

Je suis aussi au service des membres qui m'ont élue et aux commandes d'un conseil exécutif et d'un conseil d'administration. Je dois penser aux intérêts des membres et des régions, tout en assurant une atmosphère de travail propice aux échanges et à la recherche de solutions. Je dirige aussi des employées, heureusement qu'elles sont toutes compétentes et très productives car sans elles, ma vie serait pénible.

Être à la tête de l'Afeas, c'est avoir le privilège de représenter plus de 10 000 femmes auprès des instances gouvernementales, c'est impressionnant, mais gratifiant.

Alphie – À quoi ressemble ta vie depuis que tu es présidente provinciale ?

Céline – Mon agenda est bien rempli. Je planifie même les loisirs pour être certaine de pouvoir mener une vie harmonieuse, tant au plan familial que social. Je voyage davantage, je lis beaucoup, mon ordinateur est devenu indispensable quotidiennement. Mais je suis encore la même personne : j'ai cuisiné pour les Fêtes, j'ai reçu la parenté et les amis. Si vous me demandez si cela est plus exigeant que ce à quoi je m'attendais, je réponds OUI.

Alphie – Est-il possible pour une présidente de connaître à fond les nombreux dossiers que l'on traite à l'Afeas ?

Céline Duval

Céline – Non, pas à brûle-pourpoint. Mais nous avons des mémoires, des positions, des recherches qui permettent de se renseigner correctement. Ce qui est bien, c'est que je ne peux dire que ce qui est déjà voté par les membres. Nous avons travaillé fort depuis 45 ans bientôt et nous avons des opinions sur plusieurs sujets. Il s'agit de fouiller, de lire et de relire parfois.

J'avais travaillé sur un comité ad hoc pour ressortir les positions de condition féminine. Tâche impossible car tout touche à la condition féminine. Cette lecture des anciennes positions m'a permis d'élargir mes connaissances sur la pensée Afeas. De plus, j'ai participé à la rédaction des cahiers de congrès depuis quelques années, ce qui a aussi augmenté mon bagage Afeas.

La meilleure référence s'appelle Lise Girard. En poste comme secrétaire générale depuis 1968, elle en sait des choses sur l'évolution du féminisme au Québec et sur les discussions qui ont amené les membres Afeas à prendre position, de façon assez avant-gardiste parfois, sur des sujets aussi pointus que l'avortement, le droit de mourir dans la dignité ou la laïcité.

En somme, il est possible de parler de façon crédible de plusieurs dossiers après des recherches, des lectures et une bonne appropriation des positions Afeas.

Alphie – Est-ce que la Marche mondiale des femmes a eu des impacts auprès du gouvernement ?

Céline – On ne peut pas dire que la Marche mondiale ait obtenu seule des changements de lois ou de comportements. C'est un des éléments de revendication qui a porté fruit, tant au fédéral qu'au provincial. Le 12 novembre 2010, les peuples autochtones ont enfin obtenu que le Canada signe l'entente sur les peuples autochtones tel que préconisé par l'ONU.

Au niveau provincial, le gouvernement a annoncé que des cours d'éducation à la sexualité seront réintroduits au niveau primaire et secondaire. On se rappelle que l'Afeas a des positions en ce sens, tout comme des médecins et la Marche mondiale des femmes. Souhaitons que ces cours permettent une meilleure estime de soi à toutes les filles et à tous les garçons de façon à éliminer les stéréotypes, l'hypersexualisation et les comportements amoureux non égalitaires.

Alphie – Quelle est ta vision personnelle de l'Afeas après 2011 ?

Céline – Je ne suis pas capable de prédire l'avenir de l'Afeas, car c'est l'affaire de chacune des membres. Je crois cependant que plusieurs membres ont foi au congrès d'orientation, elles espèrent plusieurs changements. Espérons qu'elles auront pris le temps de bien exprimer leurs désirs afin que ce soit discuté lors des congrès régionaux et du congrès provincial.

Selon moi, après 2011, l'Afeas sera encore une, sinon LA référence auprès des gouvernements car nous sommes crédibles. Ça, il faut que ce soit encore vrai. Ce qui donne à l'Afeas sa fiabilité, c'est le nombre de membres et leur répartition selon les milieux de vie et les régions. C'est aussi notre féminisme modéré, égalitaire et de terrain. Certains politiciens qualifient nos mémoires de «pédagogiques». Ce qui fait aussi notre force, c'est la démocratie très importante à l'Afeas : on prend l'opinion des membres sur tous les sujets qui les intéressent, on vote des propositions et celles-ci sont acheminées aux différentes instances gouvernementales. C'est vraiment aux niveaux régional et local que se feront les plus grandes modifications, selon moi, sinon nous allons vers un désintéressement de nos membres. C'est ce qu'il faut éviter. L'Afeas doit se faire connaître et reconnaître comme la « voix » des femmes au Québec. En démocratie, nous pouvons élire nos représentantes et représentants, nous avons le droit de parole et de réunion, nous devons exercer ces droits.

Ma vision personnelle est peut-être un peu utopique, penseront certaines, mais je vois une Afeas provinciale forte, capable de bien représenter toutes les Québécoises et les Québécois. Sa force lui vient d'un membership renouvelé par des femmes intéressées à prendre la parole, à mener des actions citoyennes sachant que leur nombre assurera une écoute par les gouvernements. Ce n'est pas très cher payer que de verser 35 $ à un organisme dont je suis membre, dont j'élis les dirigeantes et dont je suis certaine que ce qu'elles demanderont aux gouvernements correspond exactement à ce que je veux. C'est ce genre de membres qu'il faut recruter.

Bien sûr, on oubliera probablement les petits rendez-vous mensuels dans les sous-sol d'église, on se rencontrera peut-être aux trois mois pendant une journée pour étudier des projets de lois, discuter de politique ou d'actualité. Il faut réinventer nos rencontres, les rendre à la fois agréables et productives. Il faut avoir du plaisir et une grande fierté à être membre de l'Afeas car nous façonnons le Québec par nos positions.

Je souhaite une grande fierté Afeas de pouvoir agir sur le Québec actuel et sur l'avenir des femmes et des hommes d'ici et d'ailleurs.

Aidez-moi à faire de ce rêve une réalité !

MERCI à nos PARTENAIRES PRÉSENTATEURS

sanofi aventis
L'essentiel c'est la santé.

MERCK

EMD SERONO

Pfizer

Bristol-Myers Squibb Canada

Shire

Boehringer Ingelheim

SOLAREH
Expert en capital humain

Participer efficacement à la prise de décision (PEPD)

Par Patricia Beloin
Afeas Ste-Julienne

L'an dernier, lorsque j'ai accepté un poste au conseil d'administration de notre Afeas locale, je voulais en savoir plus sur les mécanismes décisionnels dans notre organisme. Une compagne m'a conseillé de suivre le cours « PEPD ».

Cette démarche nous apprend comment *Participer Efficacement à la Prise de Décision* au sein de l'Afeas. Les deux éléments principaux sont les notions sur les propositions à soumettre à l'étude et les règles de procédures d'assemblées. Avec les connaissances acquises lors du parcours, nous sommes plus en mesure d'exercer et de partager notre opinion sur toutes sortes de modalités et de mieux structurer notre pensée. Les notions semblables que j'avais me venaient du code Morin. Je les avais plus ou moins apprises au cours d'assemblées syndicales déjà lointaines.

Vous pensez que c'est trop compliqué de suivre un tel cours ? Détrompez-vous ! J'ai intégré ces leçons bien assise chez moi devant mon ordinateur et mon téléphone. Chaque lundi, à dix heures du matin, j'avais le bonheur d'avoir l'appel de ma tutrice M^me^ Jacqueline Nadeau. Le tout est fait en tenant compte de notre rythme et des imprévus de la vie.

Dans la vie de tous les jours, nous exprimons facilement nos déceptions et notre impuissance devant les systèmes publiques ou les obstacles de la vie. Il nous semble qu'il serait plus facile de réagir si nous avions un tempérament frondeur, plus de connaissances, un entourage de personnes influentes et plus de moyens financiers. Détrompez-vous ! Nous sommes en mesure de partager beaucoup plus démocratiquement nos opinions avec cette formation à distance.

Et c'est là que le PEPD prend toute son utilité, car l'Afeas est un groupement démocratique de solidarité féminine. Aux assemblées générales et spéciales, nous pouvons proposer des changements de portée citoyenne ou organisationnelle. Pour cela, il faut des propositions claires, précises et réalistes.

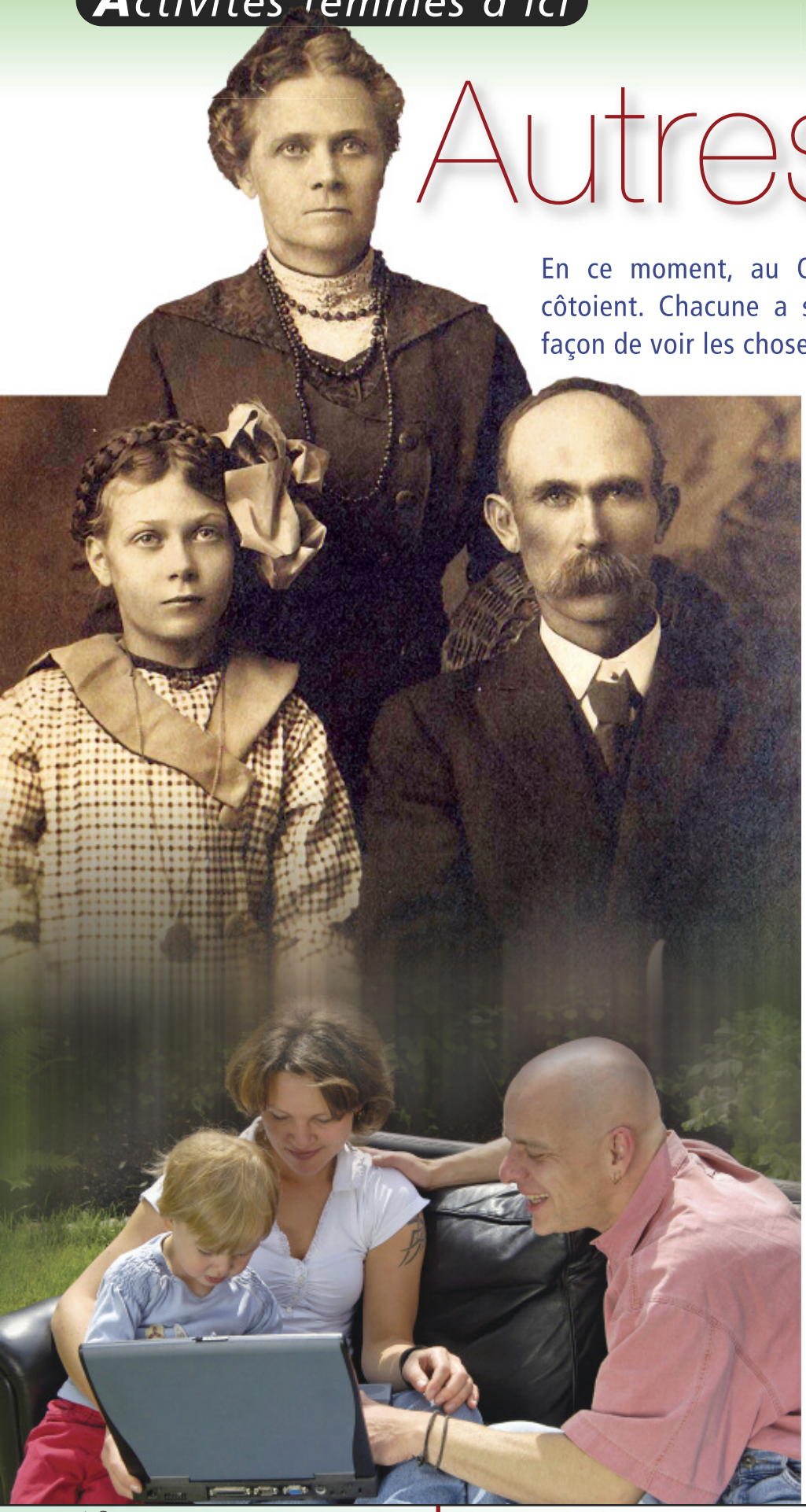
Un CD-Rom nous facilite la façon d'apprendre et la vérification de nos acquis. En plus, il contient de nombreux exemples pertinents avec des références à l'Afeas. Pour ma part, j'ai pris un exemple personnel : celui de mes difficultés avec des prises de rendez-vous pour ma santé. Ma tutrice m'a orientée dans mon suivi et mes recherches. D'une proposition, je suis passée à l'action. Il est très important de rejoindre la ou les personnes responsables des organismes en place. On se sent davantage compris en décrivant notre frustration devant une vraie personne plutôt qu'à un répondeur. Naturellement le savoir- vivre a toujours sa place. Je me suis rendue compte que je n'étais pas la seule avec le même problème. Finalement, après un bout de temps, le problème s'est réglé. Je ne saurai jamais si ma démarche a eu du poids. Mais, j'ai reçu une invitation et j'ai assisté à l'assemblée annuelle du comité des usagers de ma région. Comme me l'a conseillé madame Nadeau, j'ai envoyé des remerciements et mes appréciations du nouveau service aux intervenants responsables.

Cette année, je me suis inscrite à mes frais au Congrès provincial pour mieux intégrer mes notions de procédures d'assemblée délibérante. Comme je n'étais pas déléguée, je ne pouvais pas voter, mais j'avais droit de parole aux tables rondes. En suivant les délibérations, j'ai pu constater comment les membres de l'Afeas sont actuelles, ouvertes et bienveillantes dans leur communauté. Franchement, après mon expérience du congrès, je peux dire que l'Afeas est un organisme contemporain de femmes exerçant une influence citoyenne auprès des gouvernements et dans la vie de tous les jours.

MERCI à nos PARTENAIRES **COLLABORATEURS**

VISA
Santé et Services sociaux Québec
janssen
NOVARTIS
L'alliance pour une meilleure santé des os

Autres temp



En ce moment, au Québec, quatre générations se côtoient. Chacune a ses aspirations, ses valeurs, sa façon de voir les choses, ce qui ne facilite pas toujours le « vivre ensemble ». Pour les femmes, de génération en génération, comment les choses ont-elles changé ?

Par Nathalie Chapados

Pour les femmes de la génération silencieuse (avant 1945), la vie était centrée sur la famille et la communauté. Les choix de vie étant plus limités, le sens du devoir et l'esprit de sacrifice étaient valorisés. Les relations familiales donnaient un sens à la vie.

Pour celles qui ont suivi, les femmes du « baby-boom » (1945-1961), les portes se sont ouvertes. Le droit de vote, le droit à l'instruction, le droit d'exercer une profession étant acquis, ces femmes en ont bien profité. De plus, en cette époque de contestation et de « peace and love » et avec l'arrivée de la pilule contraceptive, le couple, ainsi que le modèle de la famille « traditionnelle », ont été remis en question.

Arrivèrent ensuite les femmes de la génération X (1962-1976), qui ont vécu des temps moins effervescents. En sortant de l'école, elles ont été frappées de plein fouet par la crise économique des années 80, ce qui a rendu plus difficile leur parcours sur le marché du travail. Première génération à avoir été élevée la clef dans le cou, à avoir vu leurs parents divorcer, on l'appelle la génération sacrifiée.

Finalement, les femmes de la génération Y (1977-1989) sont nées à une époque où l'hyperconsommation et l'hypersexualisation font des siennes. Elles sont branchées en réseaux, grâce à l'ordinateur, et vivent à l'ère de la mondialisation, où la planète ressemble de plus en plus à un village global.

s, autres mœurs !

Femmes et familles

Un fait à noter : quelle que soit la génération à laquelle elles appartiennent, toutes les femmes ont eu à rencontrer des défis par rapport à la famille. Chacune doit bien souvent se débrouiller seule pour défaire le « nœud » entre une vie à soi et les besoins familiaux…

Pour la génération silencieuse, c'était clair et net : la femme devait se consacrer à sa famille. C'était son devoir sacré. Malheur à celles qui aspiraient à autre chose ! Ne restait plus que la vocation religieuse pour échapper au modèle établi. Un fait demeurait constant : la femme, à cette époque, était vouée au service de la famille, aux enfants, à la communauté. Les femmes étaient « au service de… ».

Les femmes du baby-boom, elles, ont vécu un parcours différent. Elles ont eu des enfants. Mais elles ont aussi travaillé à l'extérieur. En l'absence de support, elles ont donc endossé le rôle de la superwoman. En effet, les responsabilités familiales et domestiques sont restées leur lot, même si elles devaient performer au travail. Aujourd'hui à la retraite ou sur le point de l'être, on remarque qu'une bonne portion des femmes baby-boomers voit maintenant au bien-être de leurs petits-enfants. Contrairement aux grands-mères de la génération silencieuse qui donnaient un coup de pouce à leurs enfants au moment des accouchements ou des maladies, les grands-mères baby-boomers sont beaucoup plus présentes dans la vie de leurs petits-enfants. Ainsi, les nouvelles « mamies » gardent leurs petits-enfants durant la semaine de relâche, partent en voyage avec eux, leur achètent une garde-robe, vont les chercher à la garderie... Elles sont presque des parents substituts, face à des petits-enfants rois.

Devant ce phénomène, certaines femmes s'interrogent : « Les féministes qui sont grands-mères aujourd'hui, à qui ressemblent-elles ? Sont-elles si présentes auprès de leurs petits-enfants parce qu'elles le veulent bien, parce qu'elles se sentent coupables ou parce qu'elles se font manipuler par leur entourage ? ». Selon certaines, soutenir la famille, donner un coup de pouce de temps en temps, c'est important, mais il faut aussi jeter un regard sur la façon d'agir comme grands-mères. Il ne faudrait pas que les « nouvelles mamies » d'aujourd'hui retournent uniquement à l'oubli de soi et au service des autres (le fameux travail invisible !). Il ne faudrait pas que le gardiennage intensif étouffe leur vie de femmes. Elles doivent se donner le droit de dire non, sans se sentir coupables.

Pourquoi nos super-mamies sont-elles si impliquées de nos jours auprès de leurs petits-enfants ? Est-ce parce que les jeunes femmes des générations X et Y ne reçoivent pas encore tout le support nécessaire à la fameuse conciliation travail-famille ? Il y a peut-être une réflexion à faire à ce niveau…

En effet, les entreprises et nos gouvernements tardent à aider les familles à concilier toutes leurs tâches. On a beau avoir droit au congé parental et aux garderies, il reste que le quotidien des familles ressemble de plus en plus à une course à obstacles. Le travail s'intensifie et son rythme s'accélère, les horaires de travail s'étirent, le temps de transport s'allonge, sans compter les exigences de l'école, les activités qui se multiplient et les tâches domestiques qui, elles, ne sont jamais comptées nulle part.

Le saviez-vous ? Plus de 80 % des femmes de 25 à 44 ans font partie de la population active, deux fois plus qu'il y a 30 ans. Les hommes ont beau s'impliquer davantage, ce sont encore les femmes qui ressentent la pression sur leurs épaules de tout concilier et qui se retrouvent bien souvent la langue à terre. Par exemple, les travailleuses à temps plein qui ont des jeunes de moins de 5 ans passent 4,1 heures par jour à s'occuper des enfants et des travaux ménagers. Les pères ? Seulement 2,8 heures par jour c'est quand même mieux que leurs aînés. Les pères d'il y a 20 ans consacraient 55 % moins de temps au ménage et 75 % moins de temps aux soins des enfants[1]. Le temps supplémentaire et le temps de transport viennent limiter la participation de ceux-ci dans la famille.

Une chose est sûre : tant que les gouvernements et les entreprises ne prendront pas ce problème au sérieux, la société n'avancera pas autant qu'on le voudrait. Les femmes risquent, en effet, de retarder leur projet de fonder une famille. Elles peuvent même passer à côté, car à trop attendre, leur fertilité ne sera peut-être plus au rendez-vous. Elles opteront sans doute pour un travail à temps partiel, quitte à s'appauvrir pour arriver à souffler un peu. Et c'est sans oublier les dangers pour la santé mentale et physique d'un rythme de vie aussi essoufflant… Combien de couples trop essoufflés, trop stressés, n'arrivent plus à s'entendre, même pour le bien des enfants ? On le voit, la conciliation travail-famille est un enjeu qui concerne toute notre société…

Conclusion

La conciliation travail-famille est un enjeu de taille, mais il y en a d'autres. Au Québec, toutes les générations devront affronter bientôt l'avenir de leurs régimes de retraite, de leur système de santé et l'enjeu de la dette publique.

Pour en savoir plus à ce sujet, lisez le thème complet sur les générations dans le Guide d'animation pour Activités femmes d'ici 2010-2011.

En attendant, pour trouver des solutions, il faudra s'appuyer sur des valeurs communes. Un bout de chemin a déjà été fait, avec la Charte intergénérationnelle adoptée en 2008, lors du 400e anniversaire de la Ville de Québec. Cette Charte n'a pas force de loi, mais elle peut servir de source d'inspiration pour l'Afeas. Pour en savoir plus, visitez le http://www.assnat.qc.ca/Fra/activites/PIG/renseignements.html#

[1] Ariane Krol, « Conciliation famille-famille », Cyberpresse, 8 décembre 2009.

Madame *Argent* et son billet ?

Madame *Argent* est très fière de la vente des billets du tirage 2009-2010. Elle n'en finit plus d'être au septième ciel ! Voici ses propos.

Par Marielle Roy
adjointe comité financement

Depuis l'an dernier, nous avons une nouvelle façon de faire du financement à l'Afeas: un tirage avec partage des profits aux trois paliers. N'est-ce pas merveilleux ? Ce nouveau projet de financement est l'un des plus beaux projets que nous ayons eus. La preuve : nous avons réalisé, pour la première année, des profits très alléchants à chaque palier. Nous avons concrétisé ensemble le financement pour notre organisme. Au niveau provincial, le profit réalisé se chiffre à 33 500 $, au régional 51 723 $ et au local 29 556 $. Madame Argent est très fière du résultat de la vente des billets de l'an dernier, ce qui est des plus prometteur.

Madame Argent continue ses propos...

Ces profits permettent la participation de chacune au soutien financier de nos secrétariats locaux, régionaux et provincial. Et tout cela avec un unique projet, la vente du billet à 20 $.

On ne vous a pas encore parlé ni offert ce billet à 20 $? Il n'est pas trop tard. Dans cette revue, vous pouvez trouver les coordonnées pour rejoindre votre bureau régional (voir les coordonnées à la dernière page). Vous pouvez aussi nous envoyer votre paiement par la poste. Nous vous retournerons votre billet chanceux.

Vous n'avez pas assez d'un billet ? Pas de problème. Demandez la quantité dont vous avez besoin. Vous pouvez donner ce billet en cadeau à une collègue de travail, une amie, à votre employée ou employé, à votre enfant, à votre conjoint… Commandez vite et faites des heureux.

Chacun a sa technique de vente, partagez la vôtre en nous écrivant à l'adresse suivante : gratton@afeas.qc.ca

Au mois d'août 2010, plusieurs femmes ont gagné des prix pour avoir vendu des billets. La meilleure vendeuse a reçu 500 $ en argent, et il y a eu le tirage au sort d'un forfait et d'une caméra numérique parmi les autres meilleures vendeuses.

Plusieurs beaux prix seront offerts (16 000 $ en argent et 4 000 $ en biens). Seulement 10 000 billets sont en circulation. Les chances de gagner sont supérieures à plusieurs autres loteries. Serez-vous l'heureuse gagnante d'un de ces prix ?

Pour plus de renseignements, consultez la page promotionnelle dans cette même revue. Il n'est pas trop tard pour vous procurer votre billet, le premier tirage aura lieu le 10 juin 2011 et les derniers tirages, le 20 d'août 2011.

Madame *Argent* vous souhaite bonne chance et au plaisir de se rencontrer au congrès 2011 !

MERCI à nos PARTENAIRES **ASSOCIÉS**

Desjardins

Québec
• Ministère du Développement économique, Innovation et Exportation
• Ministère de la Culture, des Communications et de la Condition féminine

Lilly

ROBIN GROUPE
LA TRANQUILLITÉ D'ESPRIT MUR À MUR

Le travail invisible, ça compte !

5 avril - Journée **nationale** du travail invisible

Mères et aidantes : MERCI pour ce travail invisible qui n'a pas de prix !

Par Lise Girard

En avril dernier, à l'initiative de la députée du Bloc Québécois, Nicole Demers, la Chambre des communes adoptait la motion suivante :

Du consentement unanime, il est résolu, — Que cette Chambre souligne l'importance du travail non rémunéré, dit « invisible », des parents et des aidants auprès des enfants et des proches en perte d'autonomie en créant la « Journée du travail invisible ». Que le premier mardi d'avril soit désigné comme la « Journée du travail invisible » en reconnaissance de l'apport essentiel de ce travail à la société. Que cette journée annuelle soit l'occasion de souligner l'ampleur du travail non rémunéré au Canada, comme les pays membres de l'ONU se sont donné le mandat de le faire lors de la conférence internationale de Beijing, en 1995.

Cette reconnaissance nationale survient 10 ans après que l'Afeas eut elle-même créé cette Journée du travail invisible.

Le 5 avril, plusieurs groupes Afeas souligneront cette importante journée en disant MERCI aux parents et aux aidants, majoritairement des femmes, qui, sans relâche, prodiguent des soins à leurs enfants et à leurs proches malades, handicapés ou en perte d'autonomie. Profitons de cette journée pour saluer l'apport essentiel de leur travail à notre société. Leur dévouement et leur générosité sont exceptionnels. Disons-leur MERCI, mille fois MERCI !

Les progrès pour reconnaître le travail invisible sont lents. L'Afeas croit que les inégalités persistantes entre les femmes et les hommes sont, en partie, attribuables à cette non reconnaissance et au partage inéquitable de ce travail pourtant essentiel à la cohésion et au développement de toute notre société.

Profitons donc de la Journée nationale du travail invisible pour, au moins, sortir de l'ombre ce travail exceptionnel et poursuivons nos actions pour en obtenir la reconnaissance sociale et économique.

Concours renouvellement

Prix fidélité – 100 $

Remettez à la secrétaire de votre Afeas locale, avant le 20 juin 2011, le présent coupon dûment complété, en même temps que votre renouvellement de cotisation 2011-2012. Votre secrétaire locale expédiera le tout (formulaire d'adhésion et coupon de participation) à la secrétaire régionale avant le 30 juin 2011.

(Note – Il est inutile d'expédier votre coupon directement à la région ou au siège social. Les fac-similés ou photopies ne sont pas acceptés).

Au moment de renouveler votre cotisation, vous a-t-on parlé de la carte Visa-Desjardins de l'Afeas ? ❑ Oui ❑ Non

Vous pouvez visiter le site internet de l'Afeas pour obtenir les informations et le formulaire d'adhésion à cette carte de crédit (www.afeas.qc.ca – section «services aux membres – Outils internes – Formulaires»)

Renouvelez votre cotisation d'ici le 20 juin 2011 et participez au tirage d'un prix de 100 $ offert par EMD Serono. Le tirage aura lieu lors du congrès Afeas d'août 2011.

Nom : _____

Numéro de membre : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Téléphone : _____

Courriel : _____

Les SERVICES PLUS à l'Afeas

UN GESTE CONCRET EN FAVEUR DE L'AFEAS

Demandez votre carte VISA Desjardins Classique de l'Afeas et appuyez les programmes et les services que votre association vous offre. En effet, pour chaque transaction que vous effectuerez avec votre carte, Services de cartes Desjardins en versera un pourcentage à l'Afeas, à titre gracieux.

Pour obtenir un formulaire de demande, communiquez avec le secrétariat de votre Afeas régionale ou avec Services de cartes Desjardins au 1 800 363-3380.

Desjardins

Conjuguer avoirs et êtres

GROUPE FORGET AUDIOPROTHÉSISTES

Le Groupe Forget-Audioprothésistes

Présentez votre carte de membre Afeas dans l'une des 50 cliniques des audioprothésistes du Groupe Forget pour bénéficier du programme MAESTRO Dépistage auditif sans frais.

Informations : 1 800 673-4553

---

12 000 MEMBRES À TRAVERS LE QUÉBEC

En tant que membres de l'Afeas, vous avez accès à un régime d'assurance collective de Desjardins Sécurité financière.

Pour obtenir des renseignements sur ce régime ou pour y adhérer, vous n'avez qu'à communiquer avec le Centre de contact avec la clientèle de Desjardins Sécurité financière au **1 866 838-7578**.

Pour référence : Secrétariat de l'Afeas au (514) 251-1636

Numéro du contrat : B757.

Desjardins Sécurité financière

Coopérer pour créer l'avenir

MD Marque de commerce propriété de Desjardins Sécurité financière

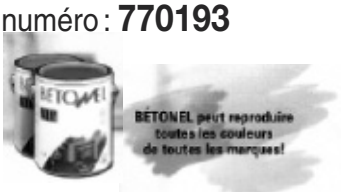
Vie, santé, retraite

BÉTONEL MD

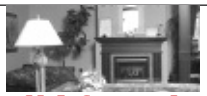
Le vrai magasin de peinture

Offre spéciale

25 % de rabais sur toutes nos peintures de première qualité offert en exclusivité aux membres de l'Afeas. Lors de vos achats, vous n'avez qu'à indiquer le numéro : **770193**



Hôtel Rimouski



Bienvenue aux membres de l'Afeas !

Réduction de 10 % sur les frais d'hébergement à l'Hôtel Rimouski. Valide en tout temps, contactez-nous !

1 800 463-0755 - www.hotelrimouski.com

Les SERVICES PLUS à l'Afeas:

Connaissez-les !
Utilisez-les !
Publicisez-les !

afeas FEMMES EN MOUVEMENT

Les Services Plus, un plus pour les membres de l'Afeas

L'Afeas et Assovie : partenaires pour l'alphabétisation des filles à Cotonou (Bénin)

Par Lise Girard

Depuis quelques années, les membres de l'Afeas contribuent au financement de projets développés par Oxfam-Québec dans des pays en voie de développement. Après avoir été partenaire d'un projet de gestion de déchets par des femmes récupératrices au Bénin, l'Afeas fait maintenant équipe, par le biais d'Oxfam-Québec, avec Assovie (Association vinavo* et environnement), une organisation qui a bâti son expertise dans le domaine des droits des enfants et qui travaille pour l'accès à l'éducation et la réduction du taux d'analphabétisme.

Le nouveau projet retenu par l'Afeas vient en aide aux enfants, surtout des filles, qui travaillent des journées entières dans les marchés de Cotonou. Ces enfants sont souvent victimes de mauvais traitements ou d'exploitation : ils supportent de lourdes charges, ne bénéficient pas de périodes de repos et… ont le ventre vide. Exclus du système formel d'éducation, ils se retrouvent à l'écart de la société et ne sont pris en charge par personne.

Le projet met à la disposition de ces enfants des espaces situés au cœur des marchés publics de Cotonou, destinés à les protéger en cas d'exploitation lors de l'exécution de leur travail. La présence d'éducatrices et le travail d'accompagnement qu'elles réalisent auprès des jeunes filles permettent à ces dernières de bénéficier d'une éducation de base et de divers services offerts par Assovie : écoute, formation et orientation scolaire et professionnelle. Un tel soutien permet aux enfants d'évoluer dans des conditions de vie favorables à leur développement et leur épanouissement personnel.

Traditionnellement, à l'Afeas, c'est en mars que se déroule la campagne de levée de fonds pour le projet international. Les sommes recueillies cette année seront remises à Oxfam-Québec pour le projet piloté par Assovie à Cotonou, et ce, durant le congrès provincial d'août prochain. Soyez généreuses… quelques dollars peuvent faire toute la différence pour ces enfants !

* Vinavo signifie épanouissement des enfants.

Photos : Oxfam-Québec

Depuis la fondation de notre entreprise au Canada il y a près de 100 ans, notre pays a changé de visage, et les besoins des Canadiens en matière de santé ont évolué. Nous avons conçu des techniques et des produits novateurs qui ont changé la vie des diabétiques et ont contribué à réduire la mortalité cardiovasculaire, ainsi qu'à éradiquer des maladies telles que la variole, la polio et la diphtérie, permettant ainsi d'augmenter l'espérance de vie des Canadiens. Aujourd'hui, les 2 200 employés de notre division pharmaceutique de Laval et de notre division vaccins de Toronto ont recours à des méthodes et à des technologies révolutionnaires pour permettre de trouver des remèdes et des traitements aux maladies qui constituent les principaux problèmes de santé actuels. Une chose n'a pas changé : notre engagement à offrir des médicaments et des vaccins essentiels et novateurs qui permettent d'améliorer la santé et la qualité de vie des patients. Pour une raison simple : la santé est essentielle pour tous les Canadiens. **www.sanofipasteur.ca** **www.sanofi-aventis.ca**

sanofi pasteur
La division vaccins du Groupe sanofi-aventis.

sanofi aventis
L'essentiel c'est la santé.

La fibrillation auriculaire, arythmie cardiaque fréquente mais méconnue

Docteur Jean-François Roux
Cardiologue au CHUS

Il n'est pas rare que les maladies cardiovasculaires fassent les manchettes en raison de leur prépondérance comme cause de morbidité et de mortalité. Pourtant, on entend peu parler de la fibrillation auriculaire, qui est pourtant l'arythmie cardiaque la plus fréquente en Amérique du Nord. Le risque de développer cette arythmie augmente non seulement avec l'âge, mais aussi en fonction de certains facteurs comme l'hypertension artérielle, l'obésité, la consommation d'alcool ou de stimulants et les troubles de la glande thyroïde.

La fibrillation auriculaire est causée par la désorganisation de l'activité électrique au niveau des oreillettes, qui constituent les chambres supérieures du cœur. Lorsque l'arythmie s'installe, l'activité cardiaque devient chaotique et rapide, ce qui entraîne plusieurs conséquences néfastes. Ainsi, même si certains patients sont complètement asymptomatiques, la fibrillation auriculaire cause en général une combinaison de symptômes incommodants tels les palpitations, essoufflements, intolérance à l'effort, étourdissements et fatigue.

Par ailleurs, la perte de l'activité contractile des oreillettes provoque un phénomène de sanguine, ce qui favorise la formation de caillots. La migration de tels caillots vers d'autres organes peut entrainer la survenue d'embolies et ultimement conduire à l'accident vasculaire cérébral (AVC ou ACV). Il s'agit là de la conséquence la plus néfaste de la fibrillation auriculaire, laquelle entraîne souvent une perte d'autonomie importante et un risque élevé de mortalité. Certains facteurs permettent d'identifier les individus qui ont une probabilité plus élevée de développer un AVC. Ainsi, les personnes présentant une hypertension artérielle, un diabète, une insuffisance cardiaque ou un antécédent d'événement embolique courent un risque plus grand d'AVC en présence de fibrillation auriculaire.

Le traitement de la fibrillation auriculaire se divise en deux axes distincts : la prévention des événements emboliques et le contrôle de la fréquence et du rythme cardiaque. Afin de prévenir les accidents vasculaires cérébraux, l'anticoagulation avec la warfarine (CoumadinTM) demeure l'approche la plus utilisée. Ce traitement réduit des deux tiers le risque annuel de présenter un événement embolique, mais requière un suivi rapproché. En effet, l'action anticoagulante de la warfarine peut varier non seulement d'une personne à l'autre, mais aussi à travers le temps chez une même personne. Il est donc important que les patients qui prennent de la warfarine subissent des prélèvements sanguins de façon régulière afin de pouvoir ajuster le traitement. Heureusement, depuis l'approbation par Santé Canada du dabigatran (Pradax™) l'automne dernier, il existe maintenant une alternative à la warfarine. Cette médication, qui se prend deux fois par jour et ne nécessite pas de suivi par prélèvements sanguins, offre une protection égale ou même supérieure à la warfarine dépendamment de la dose utilisée. Il est à noter que ce traitement n'est pas encore remboursé par le régime d'assurance médicament du gouvernement du Québec.

Pour ce qui est du contrôle de la fréquence et du rythme cardiaque, différentes approches sont disponibles. Pour les sujets peu symptomatiques, il est souvent possible de contrôler simplement la fréquence cardiaque avec une médication qui ralentit l'activité du système électrique. Quand cela ne suffit pas, il est possible de restaurer le rythme cardiaque normal en administrant un bref choc électrique au cœur, procédure qui porte le nom de cardioversion électrique. Afin de maintenir le rythme normal, la plupart des patients doivent ensuite recevoir une médication antiarythmique au long coure, laquelle vient s'ajouter au traitement anticoagulant. Depuis une dizaine d'années, il est en outre possible de limiter les récidives de fibrillation auriculaire en réalisant une procédure d'ablation, laquelle consiste à détruire de façon ciblée les régions du cœur qui sont responsables de l'arythmie.

En somme, la fibrillation auriculaire est une arythmie relativement fréquente qui peut avoir des conséquences graves en l'absence de suivi adéquat. Toutefois, les traitements actuellement disponibles permettent en général d'obtenir un excellent contrôle des symptômes causés par cette arythmie, tout en prévenant la survenue d'événements emboliques. Avec l'avènement de nouvelles modalités thérapeutiques, le traitement des patients souffrant de la fibrillation auriculaire continuera à s'améliorer au cours des prochaines années.

La publication de cet article a été rendue possible grâce à une subvention à l'éducation sans restriction de Boehringer Ingelheim (Canada) Ltée.

Ma réalité concernant le TDAH

Par Marie-Michèle Lemaire
Coordonnatrice – PANDA Mauricie/Centre du Québec

C'est avec un immense plaisir que j'entre aujourd'hui dans votre foyer. C'est tout un privilège pour moi.

La vie m'a donné le plaisir de rencontrer quelques membres de votre organisme au cours des derniers mois. Pour les autres, je prends donc quelques instants pour me présenter. Mon nom est Marie-Michèle Lemaire. Je suis la coordonnatrice de l'organisme PANDA en Mauricie et au Centre du Québec depuis déjà 7 ans. Mais avant tout, je suis une maman de quatre beaux enfants : Sharlaine, 22 ans, Thomy, 17 ans et demi, Frédéric, 16 ans et François-Xavier qui a seulement 20 mois. Et j'oubliais ! Je suis aussi une jeune grand-maman d'une belle petite fille qui s'appelle Rosalie et qui a 2 ans. Je suis aussi la belle-maman de deux grandes filles, Jessica, 16 ans et Amélie, 9 ans.

Je vous raconte tout ça pour vous dire que mes deux grands garçons, Thomy et Frédéric, ont tous les deux un trouble du déficit de l'attention, ou TDAH, avec ce qu'on appelle des colocataires, mais les médecins disent plutôt comorbidités : impulsivité, agressivité, troubles de comportement, troubles d'apprentissage, anxiété et je pourrais continuer encore. Il est important de savoir que ce trouble neurologique entraîne des difficultés sur le plan de la régulation de l'attention, ce qui a un impact sur presque tous les aspects de la vie quotidienne, y compris l'apprentissage, les capacités d'organisation et la gestion du temps.

PANDA veut dire : Personne Apte à Négocier avec un Déficit d'Attention. Au Québec environ 5 à 7 % des jeunes âgés de 0 à 17 ans sont touchés par un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH). Cela représente à peu près cinq enfants par classe qui ont un problème d'attention ou d'hyperactivité (quatre garçons pour une fille). Jusqu'à 60 % des enfants touchés continuent de présenter des symptômes à l'âge adulte. Il arrive souvent que des adultes me disent qu'ils n'ont plus de symptômes de TDAH. Pourtant le trouble est toujours présent. Ces adultes ont réussi à développer des outils qui les aident au quotidien. Vous savez lorsqu'un enfant vient au monde, le plus beau cadeau que ses parents peuvent lui faire, c'est de lui offrir un coffre à outils qu'il garnira tout au long de sa vie.

Lorsqu'on reçoit un diagnostic de TDAH pour son enfant, comme parent on ressent deux choses importantes. En premier, nous sommes soulagés parce que nous avons un mot qui décrit les difficultés de notre enfant. Mais on ressent aussi le jugement que la société porte sur nos enfants et sur nous comme parents. Ce jugement est très difficile à porter, croyez-moi! Pourtant, on estime qu'il y a environ 75 % de la population qui est touchée de près ou de loin par le TDAH. Tout le monde connaît quelqu'un qui connaît quelqu'un…

Trop souvent la problématique est associée à la prise d'une médication. À PANDA, nous ne sommes ni pro médication, ni pro produit naturel. Nous sommes pro estime de l'enfant, du parent et de toutes les personnes qui gravitent autour de lui. Un médicament ou un produit naturel sont des outils parmi plusieurs autres que nous mettons dans le coffre de l'enfant.

Au fait, seuls les médecins, les pédiatres et les pédopsychiatres peuvent donner un diagnostic de TDAH. Ils utilisent des grilles d'évaluation qui peuvent les aider ou les guider à mieux comprendre la personne qui a le TDAH.

Il existe au Québec, plusieurs organismes PANDA. Si vous avez besoin d'un conseil ou que vous voulez en savoir plus sur le TDAH, je vous invite à visiter le site Internet du Regroupement des PANDA au www.associationpanda.qc.ca. Vous pourrez y trouver les coordonnées du PANDA qui dessert votre région.

PANDA Mauricie/Centre du Québec
Organisme pour Personne Apte à Négocier
avec un Déficit d'Attention
avec ou sans hyperactivité.
255, rue Brock, Drummondville, J2C 1M5
Tél. : 819 475-6384 ou 1-888-513-9334
Courriel : pandamauriciecentreduquebec@hotmail.com
www.pandamauriciecentreduquebec.com

Mieux gérer son stress interne et externe

S'adapter au stress

Le stress est avant tout une perception que nous avons d'un événement et de notre capacité à y faire face. Notre perception par rapport à une situation nouvelle, à des changements dans notre environnement ou à des modifications dans nos habitudes nous amène ainsi à réagir sur plusieurs plans. Nos réactions peuvent bien sûr nous conduire à l'impuissance, mais aussi nous amener à nous mobiliser afin de tenter de nous adapter.

La meilleure façon de gérer notre stress est de prendre conscience de l'impact de nos perceptions sur nos réactions émotives, nos actions et notre vie en général. Puisque la pensée précède les émotions, il est possible de modifier notre réponse au stress en examinant de plus près la perception que nous avons des choses et de nous-mêmes.

Contrairement aux stresseurs externes, comme une surcharge de travail, une rupture amoureuse ou un problème financier, les stresseurs internes sont ceux sur lesquels nous pouvons le plus facilement agir. Ils constituent donc la « marge de manœuvre » que nous possédons pour améliorer notre qualité de vie en ce qui a trait au stress. Si nous travaillons sur nos stresseurs internes, nous nous donnons un pouvoir réel afin d'agir sur notre niveau de stress. ■

Conseils pour mieux gérer votre stress

- **Reconnaissez les signes que donne votre corps**

  Puisque le stress est aussi physiologique, il est important d'observer les manifestations de votre corps, car elles vous signalent la présence d'un stresseur (par exemple, des mains froides, un mal de tête, une oppression dans la poitrine, etc.).

- **Pratiquez la respiration diaphragmatique**

  Apprenez à respirer par le ventre et non par le haut des poumons. Mettez la main sur votre ventre et gonflez-le très lentement.

- **Déterminez quels sont vos irritants quotidiens**

  Ne négligez pas les petits stresseurs de votre vie de tous les jours puisqu'ils peuvent contribuer à un phénomène d'érosion psychologique.

- **Faites de la visualisation**

  Trompez votre cerveau pour diminuer votre stress. Forcez-vous à visualiser une image qui vous fait du bien et qui vous calme.

- **Prenez conscience de votre contraction musculaire**

  Le stress amène les muscles à se tendre. Afin de prendre conscience de cette tension qu'on ignore souvent, vous pouvez l'exagérer, puis la relâcher. Contractez ainsi un groupe musculaire durant cinq à six secondes, puis relâchez-le (bras, jambes, visage, cou, épaules, torse).

- **Réviser l'organisation de votre travail**

  Le travail multitâche donne l'impression de ne rien terminer et augmente le stress. Coupez le téléphone durant un certain temps. Lisez vos courriels à des heures fixes. Bref, donnez-vous des moyens pour ne pas entreprendre trop de tâches à la fois, cela dans le but de les terminer.

- **Faites de l'exercice**

  L'heure du midi est idéale pour aller marcher. Allez-y seul le plus souvent possible afin de vous retrouver psychologiquement.

- **Limitez votre consommation d'aliments excitants**

  Café, thé, chocolat, boissons gazeuses, sucre et alcool doivent être consommés avec modération.

- **Apprenez à vous détendre**

  Explorez différentes techniques de détente afin de découvrir ce qui vous convient et ce que vous aimez. À l'occasion, débranchez-vous et tentez d'apprivoiser le silence.

- **Augmentez vos sources de plaisir**

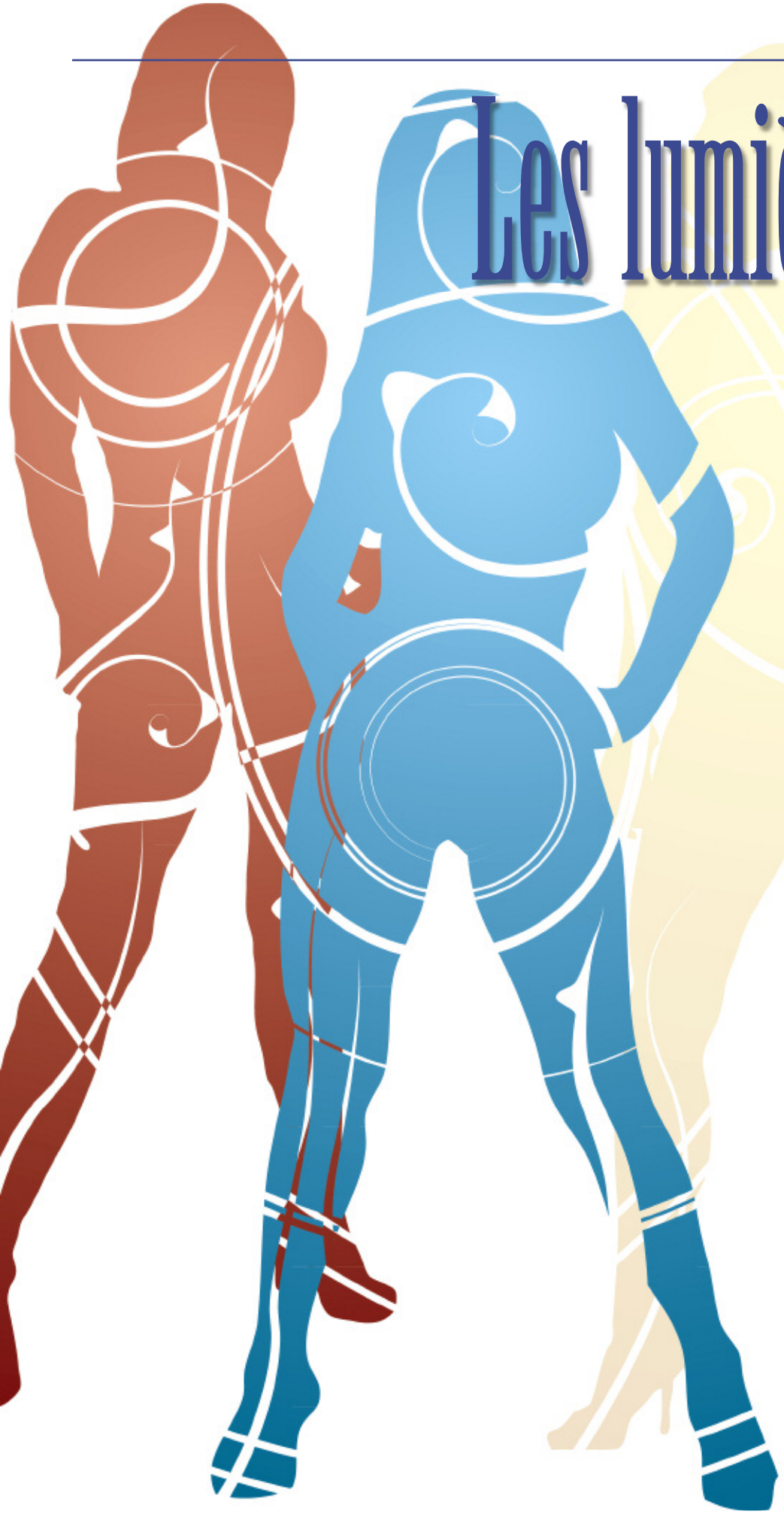
  Assurez-vous que vos sources de plaisir augmentent proportionnellement à l'augmentation de vos stresseurs. ■

Voici des exemples de stresseurs internes sur lesquels nous pouvons agir

- insécurité;
- perfectionnisme;
- incapacité à tolérer l'incertitude;
- attente trop élevée envers soi-même;
- peur de l'avenir;
- esprit de compétition trop fort;
- peur de l'échec;
- tendance à se blâmer continuellement (à se dévaloriser).

SOLAREH
Expert en capital humain
www.solareh.com

Accompagnement psychologique | Coaching et formation | Programmes d'aide aux employés et aux entreprises



Les lumières rouges envahiront-

Par Alphie Gagnon

Plus connues sous le nom de « red lights », ces lumières rouges qui ornent les devantures de maisons à Amsterdam annoncent les maisons closes où on peut acheter des faveurs sexuelles. Au Canada, ces lumières n'existent pas encore. Toutefois, un jugement rendu par la Cour supérieure de Justice de l'Ontario, risque d'en faire apparaître un peu partout, si l'on n'y voit pas ![1]

Prononcé en septembre dernier, ce jugement de la juge Susan Himel, déclare inconstitutionnels trois articles du Code criminel : l'article 210 (racolage), l'article 212 (tenue d'une maison de débauche) et l'article 213 (possibilité de vivre des fruits de la prostitution) en affirmant qu'ils sont la cause de la violence à l'égard des personnes prostituées. Ce jugement était attendu depuis novembre 2009, après que trois femmes, Terri Jean Bedford, Amy Lebovitch et Valerie Scott aient demandé à la Cour d'assouplir la législation qui encadre le système prostitutionnel au motif qu'elle constitue « une menace pour la sécurité des travailleuses du sexe ». La juge Himel a donné 30 jours aux parties pour annoncer leur intention de le porter en appel. Le gouvernement fédéral a porté la cause en appel.[2]

elles le sol canadien ?

Décriminalisation de la prostitution

Au Québec, le groupe Stella, en faveur de la décriminalisation de la prostitution, a salué haut et fort ce jugement. Ce groupe, constitué en 1995, est né de l'initiative d'une poignée de travailleuses du sexe, de chercheuses et chercheurs en santé publique et de sympathisantes. L'un de ses objectifs est de promouvoir la décriminalisation des différentes formes de travail du sexe. Il souhaite que la prostitution devienne un métier comme un autre. Il y voit un moyen d'éliminer la mainmise des criminels sur ce secteur d'activités et, ainsi, pouvoir protéger les femmes qui deviendront libres dans l'organisation de leur « travail ».[2]

Décriminalisation des personnes prostituées seulement

Le groupe de concertation des luttes contre l'exploitation sexuelle (CLES), quant à lui, est beaucoup moins heureux de ce jugement puisqu'il ne reconnaît pas la prostitution comme un travail. Il prône la décriminalisation des personnes prostituées et la criminalisation des proxénètes et des trafiquants, ainsi que la pénalisation des clients, sans lesquels il n'y aurait pas de demande pour la prostitution.[3]

Quelle est la position de l'Afeas?

En décembre 2010, l'Afeas a donné son appui à un projet de loi présenté à la Chambre des Communes par la députée du Bloc Québécois, Maria Mourani (C-612). Ce projet propose des peines plus sévères pour les proxénètes (personnes qui tirent de l'argent de la prostitution d'autrui) et vise toutes les infractions à cet égard, qu'elles soient commises dans un contexte interne ou international. Si le projet de loi est adopté, il rendra confiscables les biens accumulés par les proxénètes.

L'Afeas ne partage cependant pas le point de vue des groupes de femmes qui réclament la décriminalisation complète de la prostitution, et ce, au nom de la protection des prostituées et prostitués. Pour l'Afeas, une société qui se respecte, n'admet pas que le corps humain puisse être l'objet d'un trafic. Il est difficile d'admettre que des femmes puissent, sans contraintes, décider librement de se prostituer. Elle ne veut pas que la prostitution fasse partie de la liste des métiers vers lesquels nos filles et nos garçons puissent se diriger.[5]

Les groupes qu'on entend sur la place publique

Le groupe de concertation des luttes contre l'exploitation sexuelle (CLES) est une coalition d'organismes et de personnes critiques de l'industrie du sexe. Ce sont des militantes de centres d'aide aux victimes de viol, des travailleuses et travailleurs de rue, des sociologues, des étudiantes et étudiants, des féministes critiques de la mondialisation, des femmes ayant un vécu en lien avec la prostitution et d'autres personnes sensibilisées à ce problème.

Un autre groupe a aussi pignon sur rue à Montréal, le groupe Stella. Il est le seul groupe communautaire à Montréal qui s'adresse spécifiquement aux travailleuses du sexe. Il travaille pour la santé, la dignité et la sécurité des travailleuses du sexe. Son but est d'améliorer la qualité de vie des travailleuses du sexe, de sensibiliser et d'éduquer l'ensemble de la société aux différentes formes et réalités du travail du sexe afin que les travailleuses du sexe aient les mêmes droits à la santé et à la sécurité que le reste de la population. Plus spécifiquement, Stella a plusieurs objectifs, dont celui de promouvoir la décriminalisation des différentes formes de travail du sexe.

Ailleurs dans le monde

Ailleurs dans le monde, est-ce légal de se prostituer ? En France, le proxénétisme est considéré par la loi comme une atteinte à la dignité de la personne et, à ce titre, il est puni de sept ans d'emprisonnement et de 150 000 euros d'amende. À Amsterdam, la prostitution est légale et des établissements offrent aux clients les services de prostituées, visibles derrière des fenêtres. En Turquie, les maisons closes sont régies par le gouvernement dans la plupart des villes. Aux États-Unis, les maisons closes régulées sont légales dans plusieurs comtés. Au Danemark, la prostitution est légale mais il est illégal de profiter de la prostitution. En Suède, en Norvège et en Islande les clients sont punis par la loi mais pas les prostituées.[6]

[1] www.fr.wikipedia.org
[2] www.prostitutionetsociete.fr/actualites Les requérantes à la Cour supérieure de l'Ontario.
[3] www.chezstella.org
[4] www.lacles.org
[5] www.afeas.qc.ca Bulletin électronique Afeas du 17 janvier 2011.
[6] www.fr.wikipedia.org

Par Lise Girard

Rendez-vous à Victoriaville cet été !

L'Afeas aura 45 ans !

Victoriaville, vue du mont Arthabaska.

Il y a quelques semaines, l'Afeas régionale du Centre-du-Québec formait un comité qui, depuis, travaille à l'organisation du prochain congrès d'orientation. Les congressistes seront accueillies à l'hôtel Le Victorin, à Victoriaville, les 19-20-21 août. Les assises débuteront à 15 heures, le 19 août, avec une Assemblée générale annuelle, et prendront fin à 17 heures, le 21 août. Plusieurs items sont au programme : bilan de l'année 2010-11, étude de propositions soumises au congrès d'orientation, soirée spéciale 45ième anniversaire de l'Afeas, remises de prix, soirée récréative le samedi, présentation du projet rassembleur 2011-12 et du projet international ASSOVIE…

Le 19 août, avant que ne débute le congrès, les participantes pourront se familiariser avec la région des Bois-Francs. Le comité d'organisation a prévu une visite guidée comprenant un tour de ville historique avec arrêts au belvédère d'observation du Mont Arthabaska, à la Maison des artisans du rebut global, à la Maison des postes et chez Laflamme Fourrures pour voir les étapes de fabrication d'un manteau de fourrure et la présentation d'idées de recyclage et de remodelage.

Durant les trois jours, les congressistes pourront visiter une quarantaine d'exposants (artisans et partenaires de l'Afeas) dans le cadre d'un salon monté spécialement pour cet événement.

Les Afeas régionales distribueront sous peu les formulaires d'inscription pour ce congrès. Le formulaire est aussi disponible sur le site internet de l'Afeas, section « Services aux membres, outils internes ». Des forfaits comprenant 2 couchers, 2 déjeuners, 2 dîners, 2 soupers et les frais d'inscription sont disponibles à des coûts variant entre 297 $ et 491 $ par personne, selon le type d'occupation de la chambre : simple, double, triple ou quadruple. Date limite pour réserver : 1er juin. Bienvenue à toutes !

Armes à feu : *J'ai un doute, j'appelle*

Il est maintenant possible de faire part au Contrôleur des armes à feu, en toute confidentialité, d'une inquiétude ou d'une peur concernant une situation violente, un contexte psychologique spécifique où des armes à feu sont présentes et qui pourrait mettre en danger la personne ou son entourage. Vous pouvez signaler un changement de comportement, des propos inquiétants, une détresse psychologique chez un propriétaire d'armes à feu ou une personne qui désirerait obtenir un permis. Le numéro sans frais : 1-800-731-4000 option 1,3.

Congrès d'orientation : contenu

Depuis l'automne 2010, les Afeas régionales mènent, auprès des Afeas locales, des consultations pour le congrès d'orientation. Les résultats sont transmis à un comité provincial spécialement formé pour préparer le contenu du congrès d'orientation. Le comité a aussi reçu des suggestions de membres Afeas. Après avoir pris connaissance des résultats de ces consultations, le comité présentera un cahier de propositions au conseil d'administration provincial. Une fois adopté par le conseil d'administration provincial, les congrès régionaux utiliseront ce cahier et discuteront des propositions. Finalement, le congrès provincial d'août disposera de ces mêmes propositions : étude pour adoption, amendement ou rejet.

Des concours et des prix !

Les Afeas locales et régionales sont invitées à participer aux concours des prix Azilda-Marchand et Activités femmes d'ici. Une Afeas locale, ou un groupe d'Afeas, ayant mené des actions avec les membres peut s'inscrire au concours du Prix Azilda-Marchand. D'autre part, des Afeas locales et régionales ayant réalisé des Activités femmes d'ici peuvent s'inscrire au concours des Activités femmes d'ici.

Les actions ou activités gagnantes seront choisies par un jury. Les gagnantes recevront des trophées lors du congrès provincial d'août prochain, à Victoriaville.

Les formulaires de participation sont disponibles aux Secrétariats des Afeas régionales et sur le site internet de l'Afeas dans la section « Services aux membres, outils internes ». Date limite pour s'inscrire : 31 mai 2011.

afeas
FEMMES EN MOUVEMENT

Tirages au profit des Afeas locales, régionales et provinciale

20 000$ en prix

10 000 billets à 20 $

16 000$ en argent

4 prix : 10 000$ • 3 000$ • 2 000$ • 1 000$

7 prix en biens totalisant 4 000$

1 téléviseur ACL 40 pouces

2 ordinateurs portables

2 caméras numériques

1 navigateurs GPS

1 tablette numérique (iPad)

En partenariat avec

FUTURE SHOP

Photos à titre indicatif seulement.

Tirages #1 et #2 – 10 juin 2011

1 000 $ en argent • une caméra numérique

Tirages #3 à #11 – 20 août 2011

10 000 $ • 3 000 $ • 2 000 $ en argent (3 prix)

Une télé ACL 40”

Deux ordinateurs portables

Une tablette numérique

Un caméra numérique

Un navigateur GPS

Afeas régionales

- Abitibi-Témiscamingue
- Bas-St-Laurent-Gaspésie
- Centre-du-Québec
- Estrie
- Hautes-Rivières
- Lanaudière
- Mauricie
- Montréal-Laurentides-Outaouais
- Québec-Chaudière-Appalaches
- Richelieu-Yamaska
- Saguenay-Lac-St-Jean-Chibougamau
- St-Jean-Longueuil-Valleyfield

Partage du prix du billet (20 $) :

Frais fixes (licence, prix remis...) et d'administration : 6 $

Profit Afeas locales : 4 $

Profit Afeas régionales : 7 $

Profit Afeas provinciale : 3 $

Concours

Voici les cinq (5) questions du concours de la revue Femmes d'ici. Cinq (5) gagnantes seront choisies au hasard et un livre sera remis à chacune. Les règles sont simples, il suffit de répondre au plus tard 3 semaines après la réception de la revue.

Questions

1 • Quelle est la définition d'une soirée de filles, selon Florence ?

2 • Quelle est la définition de la condition féminine ?

3 • Que signifie « PEPD »

4 • Quel prix se méritera la meilleure vendeuse des billets de tirage de l'Afeas ?

5 • Que propose le projet de loi C-612 ?

Gagnantes du concours hiver 2011

Mesdames *Estelle Bolduc,* Afeas Notre-Dame de Grâce (Saguenay-Lac-St-Jean-Chibougamau.); *Jovette Douville,* Afeas Bon Conseil (Centre-du-Québec); *Gilka Théberge,* Afeas Saint-Marc-du-Lac-Long (Bas-St-Laurent-Gaspésie); *Rosanne Lefebvre,* Afeas Lorrainville (Abitibi-Témiscamingue); *Lina Chopin,* Afeas Christ-Roi LaPrairie (St-Jean-Longueuil-Valleyfield).

Adressez vos réponses à Concours Femmes d'ici, 5999, rue de Marseille, Montréal (Québec) H1N 1K6 ou par courriel : gratton@afeas.qc.ca.

N.B. : Veuillez indiquer votre adresse complète, le nom de votre Afeas locale ainsi que le nom de votre région. Merci et bonne chance !

Femmes d'ici

Rédactrice en chef
Lise Tremblay

Rédactrices adjointes
Lucille G. Pélissier
Yolande Brillon
et Alphie Gagnon

Couvertures / Infographie Daniel Lefresne
Montage / Infographie Daniel Lefresne
Service des abonnements / Ginette Hébert
Coordination / Lise Gratton

La reproduction des articles est autorisée en mentionnant la source. Les articles n'engagent que la responsabilité de leurs auteures.

Envoi de publication – N° de convention : 40012171

Dépôt légal
Bibliothèque nationale du Québec 2011
Bibliothèque nationale du Canada 2011
ISBN 0705-3851

Impression : Imprimerie LithoChic
Parution : printemps 2011

Revue imprimée sur papier recyclé

Secrétariats régionaux

Abitibi-Témiscamingue
Rosanne Lefebvre
49, St-Pierre, C.P. 96
Lorrainville J0Z 2R0
819-625-2171
abitibi-temiscamingue@afeas.qc.ca

Bas-Saint-Laurent-Gaspésie
Lise Bélanger
49, St-Jean-Baptiste ouest
Rimouski G5L 4J2
418-723-7116
bas-st-laurent-gaspesie@afeas.qc.ca

Centre du Québec
Carmen Joyal
405, St-Jean
Drummondville J2B 5L7
819-474-6575
centre-du-quebec@afeas.qc.ca

Estrie
Francine Roy
5182, boul. Bourque
Sherbrooke J1N 1H4
819-864-4186
estrie@afeas.qc.ca

Hautes-Rivières
Lucie Turgeon
2677, des Ormes, #2
Mont-Laurier J9L 3G7
819-623-5530
hautes-rivieres@afeas.qc.ca

Lanaudière
Francine Raynault
47-A, 8e rue, C.P. 671
Crabtree J0K 1B0
450-754-1119
lanaudiere@afeas.qc.ca

Mauricie
Lise Descôteaux
56-A, rue Fusey
Trois-Rivières G8T 2T7
819-694-9555
mauricie@afeas.qc.ca

Montréal-Laurentides-Outaouais
Rachel Leduc
12 515, Forsyth
Pointe-aux-Trembles H1B 1G6
514-645-9327
montreal-laurentides-outaouais@afeas.qc.ca

Québec-Chaudière-Appalaches
Lucie Boulanger
116, rue Beaudoin
Lyster G0S 1V0
819-389-1011
quebec-chaudiere-appalaches@afeas.qc.ca

Richelieu-Yamaska
Thérèse Gagnon
650, Girouard est
St-Hyacinthe J2S 2Y2
450-773-7011
richelieu-yamaska@afeas.qc.ca

Saguenay-Lac-St-Jean-Chibougamau
France Morissette
208, Dequen
St-Gédéon G0W 2P0
418-345-8324
saguenay-lsj-chib@afeas.qc.ca

Saint-Jean-Longueuil-Valleyfield
Christiane Denis
975, Meunier
St-Jean-sur-Richelieu J3A 1E1
450-895-3430
st-jean-longueuil-valleyfield@afeas.qc.ca

La revue Femmes d'ici est publiée par l'Afeas,
5999, rue de Marseille, Montréal (Québec) H1N lK6
(514) 251-1636 (téléphone) - (514) 251-9023 (télécopieur)
info@afeas.qc.ca (courriel) - www.afeas.qc.ca (site internet).

Abonnement un an : 18 $ (TPS et TVQ incluses).

Pour retour à l'expéditeur:

Siège social de l'Afeas
5999, rue de Marseille, Montréal (Québec) H1N 1K6