

«**LES CHANCEUSES!**»

PROJET D'ÉDUCATION POPULAIRE

*À l'intention des femmes
chefs de famille monoparentale*

GUIDE D'ANIMATION



MADO DESFORGES

Les Services d'éducation des adultes de
la Commission scolaire régionale
de Chambly

HQ
759.915
D474
1981

1981



TABLE DES MATIÈRES

Pour l'ANIMATRICE

Pour les PARTICIPANTES

. Présentation	G.0.1	. Préalable	C.0.2
Thème 1: Vivre mon deuil, le finir un jour			
. Guide de l'animatrice	G.1.1	. Cahier des participantes	C.1.1
. Texte: Vivre seule	G.1.5		
. Texte: Réflexion sur la rupture	G.1.12		
Thème 2: Mes idées noires			
. Guide de l'animatrice	G.2.1	. Cahier des participantes	C.2.1
. Texte: Vivre raisonnablement dans un monde déraisonnable	G.2.5		
. Exercices de confrontation	G.2.15		
Thème 3: Vivre ma solitude et vaincre l'isolement			
. Guide de l'animatrice	G.3.1	. Cahier des participantes	C.3.1
		. Une chanson: Ma solitude	C.3.5
Thème 4: Prendre soin de moi			
. Guide de l'animatrice	G.4.1	. Cahier des participantes	C.4.1
. Exercice: relaxation	G.4.5	. Prendre soin de moi...	C.4.5
. Texte: Accepter de se faire plaisir	G.4.6	«beau-bon-pas cher»...	
Thème 5: Aimer sans «tomber en amour»			
. Guide de l'animatrice	G.5.1	. Cahier des participantes	C.5.1
. Exercice: Mes saboteurs	G.5.5	. Texte: Non, non et non !	C.5.5
Thème 6: Vivre ma sexualité			
. Guide de l'animatrice	G.6.1	. Cahier des participantes	C.6.1
. Exercice: La découverte de ma sexualité	G.6.5	. Texte: Vivre sa sexualité	C.6.5
. Exercice: Réflexion sur mon vécu sexuel présent	G.6.7		
. Exercice d'enracinement	G.6.9		
. Texte: Notre sexualité appartient aux autres	G.6.10		

«LES CHANCEUSES»

A été produit par: les Services de l'éducation des adultes
de la Commission scolaire régionale de Chambly

grâce à une commandite de: La Direction générale de
l'éducation des adultes du Ministère de l'éducation du Québec

en réponse aux besoins exprimés par les groupes et
associations de femmes chefs de familles monoparentales,
besoins recueillis et analysés par:

Margot Désilets, C.É.C.Q.,
Louise Desmarais, C.S.F.,
Mado Desforges, C.S.R.C.

Conception, élaboration et rédaction:
Mado Desforges,
en collaboration avec Monique Proulx,

avec l'aide d'une équipe de synectique du Centre de services
aux adultes de la C.S.R. Chambly
et d'un groupe-conseil d'animatrices de Vie Nouvelle

Recherche : Hélène Lavoie
Aviser technique : Marc Thiffault
Dactylographie : Andrée Ste-Marie et Nicole Lippé
Responsable du projet: Jean-Robert Sansregret

Les chanceuses, un double objectif, une double clientèle
--

- Les animatrices bénévoles qui travaillent dans des groupes de femmes chefs de famille sont les premières personnes pour qui le projet a été pensé. L'objectif global du projet est de leur fournir un outil d'intervention pour faciliter leur action avec les femmes. Pour y arriver, «les chanceuses» fournit:
 - . une série de thèmes comportant des textes, des références et des exercices à réaliser avec les femmes;
 - . un guide d'intervention pour chaque thème qui explique la démarche et les techniques à utiliser.

- Les femmes chefs de famille regroupées dans des associations sont aussi directement visées par le projet. «Les chanceuses» est un moyen pour les aider dans leur démarche de prise en charge d'elles-mêmes et de leurs conditions de vie. Le projet leur propose:
 - . de réfléchir à différentes situations de leur vie;
 - . de prendre conscience de la dimension sociale de leur condition;
 - . de s'informer sur des ressources qui sont à leur disposition;
 - . d'agir pour améliorer leurs conditions de vie comme personne et comme groupe.

.../

- «Les chanceuses», c'est un moyen et non une fin. Le projet repose sur des postulats de base. Par exemple:

- . que chaque femme qui le veut, peut améliorer sa condition;
- . que s'aérer la tête, c'est aussi important pour la santé que manger et dormir;
- . qu'aimer un homme ça peut se faire dans l'affirmation de soi et l'autonomie et non pas seulement dans la passivité et la dépendance;
- . qu'être mère ça peut être source de joies en autant qu'on fait de la place à la femme;
- . que d'assumer sa vie, c'est se donner une autonomie financière que procure le travail rémunéré;
-

Ces postulats sont basés sur des convictions profondes que la vie quotidienne tend de plus en plus à confirmer.

Libre à chacune de prendre ce qui lui convient et de l'utiliser pour sa démarche personnelle là où elle est rendue maintenant. Ce n'est pas un point d'arrivée, c'est un moyen pour faire un bout de chemin.

- «Les chanceuses» veut permettre aux femmes d'envisager la séparation ou le divorce comme une situation où c'est possible d'en sortir en étant fière de soi, comme une étape de croissance importante dans une vie, un moment privilégié pour faire le point avant de continuer. La fin d'un mariage n'est pas la fin d'une vie. Cette fin peut même être l'occasion d'un mieux vivre, d'une «chance»...

.../

Les thèmes

Chacun des thèmes veut permettre aux femmes de regarder une dimension de leur vie (maternité, sexualité, loisirs, situation financière, travail, etc...). L'objectif des rencontres est de leur permettre de se questionner sur ces dimensions et d'essayer de trouver des réponses appropriées. C'est bien certain que dans une ou deux rencontres sur un thème, on ne peut pas avoir fait le tour de la question; on peut à peine se sensibiliser à l'importance de cette dimension dans sa vie et commencer à poser des gestes. Le rôle de l'animatrice est d'autant plus important; une connaissance des ressources de son milieu pourra lui permettre de référer les femmes qui voudraient travailler une dimension plus en profondeur.

- . Les thèmes sont présentés dans un ordre qui n'est pas l'effet du hasard: cet ordre tient compte que certains thèmes sont en quelque sorte «pré-requis» à d'autres ou que certains autres ont un rôle de mise en train générale. Par exemple:
 - . Mes idées noires (Thème 2) pourra permettre aux femmes d'acquérir une façon de penser qui leur sera utile dans les autres rencontres;
 - . ma situation économique (Thème 9) est un sujet délicat à traiter; en l'abordant vers la fin de la démarche, on peut espérer qu'il y aura dans le groupe une confiance mutuelle qui facilitera l'échange.

Ces thèmes demeurent toutefois interchangeable: il revient à l'animatrice de les déterminer en fonction des besoins du groupe.

Le cahier des participantes

Chaque thème prend l'aspect d'un cahier que les femmes pourront conserver et utiliser pour écrire leurs réflexions. Le cahier Préalable en explique le contenu. Il est préférable de ne pas donner tous les cahiers ensemble pour conserver l'élément de nouveauté à chaque thème. Les femmes pourraient se procurer un cartable dans lequel elles conserveraient les cahiers et les textes qui leur seront remis.

.../

«**LES CHANCEUSES!**»

PROJET D'ÉDUCATION POPULAIRE

*À l'intention des femmes
chefs de famille monoparentale*

CAHIER DE PARTICIPATION



MADO DESFORGES

Les Services d'éducation des adultes de
la Commission scolaire régionale
de Chambly

1981

- «LES CHANCEUSES...» c'est pour mettre l'accent sur le présent et non sur le passé... il ne sert à rien de se lamenter sur le passé, nous avons des énergies à mettre dans le présent pour que le futur soit ensoleillé.
- «LES CHANCEUSES...» c'est pour prendre conscience que si on le veut, les moments de difficultés sont des occasions inespérées et souvent inattendues de modifier des choses dans notre vie et que c'est à nous d'en faire une chance.
- «LES CHANCEUSES...» c'est pour réfléchir au fait que de vivre seule, ça peut être autre chose qu'une infirmité, qu'un moment à subir en attendant un autre homme...; c'est pour se donner des moyens de vivre pleinement en tant qu'être humain autonome dès maintenant.
- «LES CHANCEUSES...» c'est pour profiter de la situation pour se regrouper, s'aider, développer une solidarité et une complicité entre femmes.

Des intentions, c'est bien beau ! Mais comment faire ?

Pour vous aider à prendre du pouvoir sur vos conditions de vie, le projet propose dix thèmes touchant différentes réalités quotidiennes:

1. Vivre mon "deuil"... le finir un jour...
2. Mes idées noires...
3. Vivre ma solitude et vaincre l'isolement...
4. Prendre soin de moi...
5. Aimer sans "tomber en amour"...
6. Vivre ma sexualité...
7. Être mère... Être femme...
8. Connaître mes droits...
9. Ma situation économique...
10. Organiser ma vie...

THÈME 1

VIVRE MON «DEUIL»... LE FINIR UN JOUR...

INTENTIONS DE LA RENCONTRE:

Permettre aux femmes:

1. de prendre contact entre elles et de développer un climat de confiance;
2. de saisir le sens du projet «Les chanceuses»;
3. de s'exprimer sur leurs difficultés;
4. de trouver, dans leur vécu, des moments intéressants;
5. d'identifier des moyens de finir leur «deuil».

REMARQUES	MATÉRIEL	TEMPS SUGGÉRÉ	RÉFÉRENCE
<ul style="list-style-type: none"> - Le faire comme on souhaite qu'elles le fassent de façon à ce qu'elles aient un exemple. - Faire en sorte que la présentation permette à chacune de se sentir à l'aise dans le groupe. ① * 		20 minutes	
<ul style="list-style-type: none"> - Mettre l'accent sur le sens du titre et l'importance du groupe dans la démarche. - Eviter de prendre beaucoup de temps pour expliquer chaque thème. - Mentionner qu'en fin de rencontre, après avoir vécu la démarche une première fois, on reviendra là-dessus. ② 	Texte Préalable C.0.2 - C.0.3. C.0.4.	20 minutes PAUSE ③ 15 minutes	Un article qui propose une réflexion sur la situation de la femme seule «Vivre seule» p.G.1.5 -G.1
	Cahier 1 "Vivre mon deuil"... le finir un jour	15 minutes	
<ul style="list-style-type: none"> - Dire l'importance de s'arrêter pour faire une réflexion personnelle 	Cahier 1, p.1.2 crayons ou stylos	5 à 10 minutes	
<ul style="list-style-type: none"> - Permettre à chacune de s'exprimer, mais ne forcer personne. ④ - Etre attentive à ce qu'elles vivent, ressentent... - Mentionner l'importance de ces échanges comme moyen de s'entraider. 	Cahier 1, p.1.2	55 à 60 minutes	Extraits de «Un lit à soi» Réflexion sur la rupture p. G.1.12
<ul style="list-style-type: none"> - Si le temps manque, inviter chacune à lire et compléter la page 1.3 pendant la semaine - Se réserver 30 minutes pour les parties 7 et 8. 	Cahier 1, p.1.3	15 minutes	
	Cahier 1 p.1.4	15 minutes	
* Les cercles font référence aux <u>notes</u> de la page 4.	Texte de présentation	15 minutes	

La vie en solo, enfer ou paradis? Nouvelle façon de vivre de la femme libérée ou étape nécessaire? Entre les délices de la liberté et les affres de la solitude, seule en face de soi-même, on peut se découvrir bien plus forte ou bien plus faible qu'on ne le croyait.

par Monique GUILLET

Ce qu'on appelle "The All American Family"- le père qui rapporte sa paie, la ménagère à plein temps, un ou plusieurs enfants-compte aujourd'hui pour seulement 15.9% des foyers aux Etats-Unis. Un Américain sur cinq vit seul.

Les statistiques nous disent que les gens seuls voient plus souvent leurs amis, vont plus au cinéma et au spectacle (alors que les gens mariés regardent la télévision). Qu'ils dépensent deux fois plus au restaurant et achètent maintenant des maisons. Et que beaucoup, sinon la majorité des femmes qui réussissent vraiment dans leur carrière, attendent au moins sept ans après la fin de leurs études pour se marier.

Il y a de plus en plus de femmes qui vivent seules ou qui sont, selon la formule consacrée, chefs de ménage. Au Québec, le recensement de 1976 nous apprend que 174,925 femmes vivaient seules, soit plus du double qu'en 1961.

Vivre seule, c'est vivre au singulier, en tête-à-tête avec soi-même et apprendre à se faire plaisir. Quelles que soient les circonstances qui nous y amènent, on peut choisir de faire de cette expérience une réussite.

LA FEMME SEULE, VICTIME DE PRÉJUGÉS?

La femme qui vit seule est encore la cible de préjugés. Selon une enquête menée aux Etats-Unis en 1957, 80% de la population la considéraient comme immorale, égoïste ou névrosée. Aujourd'hui, 25% des Américains pensent toujours de la même façon.

Plusieurs clichés circulent. On n'a qu'à se rappeler certaines réflexions entendues d'ordinaire de la bouche de personnes solidement unies à un conjoint. Souvent ces propos innocents masquent une réelle agressivité, un malaise certain face à cette "espèce rare" (de moins en moins): la femme seule.

Un vieux cliché persiste encore qu'on exprime avec un sourire en coin et qui veut que la femme seule soit insupportable, vieille fille ou peu avantagée par la nature. Oui, ce préjugé survit, même dans le climat libéré de notre temps. On ne trouve jamais tout à fait normal qu'une femme vive seule. C'est comme une maison qui se vend difficilement: il doit bien y avoir un vice caché, sinon apparent.

Il y a aussi nombre de femmes, mariées très jeunes, qui ne sont pas retournées chez maman quand le couple s'est séparé ou dissout.

Marilou vient d'avoir 30 ans. Elle vivait avec Serge, son mari, depuis 10 ans. C'était un beau petit couple, jusqu'au jour où on apprend qu'ils ne vivaient plus ensemble. Il ne s'agissait pas d'une rupture définitive, mais d'une séparation suscitée par Marilou, la toujours parfaite, discrète, bonne hôtesse et un peu soumise.

"J'ai eu une vie normale et sans heurt. Pas de drame dans ma famille. Des études qui m'ont conduite à un métier que j'aime. Un grand amour à 19 ans. Un mariage parfaitement compatible. Puis, il y a deux ans, j'ai commencé à me sentir mal. Je me sentais coupable à cause de ça, je me traitais intérieurement de capricieuse."

"J'en ai parlé à Serge dont le verdict a été: dépression nerveuse. Je me suis ouverte à des amies, toutes surprises, mais qui m'ont laissée parler. Et c'est là que je me suis rendu compte que ma vie avait été une grande autoroute, que je ne m'étais jamais perdue, ni trouvée, que j'avais toujours été entourée, que je n'avais jamais réfléchi. Vivre seule, c'est parfois angoissant, mais je me sens vivre comme une grande fille pour la première fois."

On peut parler aussi des jeunes femmes qui commencent une carrière après de longues études universitaires et qui considèrent leur emploi comme une source d'épanouissement. Elles ne sont pas encore prêtes à une relation assidue avec un seul homme.

Suzanne, comme Hélène, traîne avec elle le Code civil, sauf qu'elle a été reçue au Barreau et pratique le droit depuis 2 ans. Elle a 26 ans et vit seule depuis 4 ans.

"Je fais partie d'une étude où les vieux routiers n'ont que quatre ans d'expérience. On travaille comme des fous et j'aime ça. Quand je suis très fatiguée, je rêve d'une vie paisible, d'un chum qui m'attend, d'heures de travail plus régulières. Mais, en même temps, un fait est certain, je ne pourrais jamais être aussi dynamique dans mon travail si j'avais une relation très intense avec un homme. Je voyage, j'ai des amis, des chums. J'ai besoin de vivre ça."

Il n'y a pas de règle de vie pour les femmes seules. Chacune connaît une expérience différente. Ce n'est pas "la" façon de vivre, c'est "une" façon toute aussi légitime et normale que celle, admise, de cohabiter avec quelqu'un. Toutes ne sont pas heureuses de leur sort, mais plusieurs le sont. En général, elles considèrent qu'il s'agit d'un passage, d'une étape dans leur vie. Mais tant qu'elles habitent seules, elles veulent en profiter.

LES "BAS"

Prétendre que tout est charme et bonheur quand on vit seule sonnerait faux. Au même titre, cependant, que tout n'est pas que délices et tendresse quand on vit à deux.

Plusieurs jeunes femmes racontent qu'après une rupture avec leur partenaire, certains amis s'éloignaient, poliment mais non moins douloureusement, car elles ne formaient plus de couple gentil avec un homme.

Rachelle, 29 ans, très sereine la tristesse et l'agressivité dissipées depuis sa rupture il y a trois ans avec Claude, confie avec un brin d'ironie: "l'autre jour, au cinéma, j'ai rencontré Sylvie, une grande amie quand je vivais avec Claude. On se voyait constamment, avec nos chums et sans eux. Après ma séparation, je l'ai appelée régulièrement, elle trouvait toujours prétexte à ne pas me voir. Je l'ai rappelée jusqu'à ce que, pleine d'amertume, je m'aperçoive qu'elle ne voulait pas me voir. Eh bien, ce jour-là au cinéma, j'étais avec Alain (mon nouveau "chum steady") et elle m'a invitée aussitôt à souper pour le samedi suivant. J'étais de nouveau correcte. J'avais un chum".

A croire que les femmes seules font peur, même aux autres femmes (et si elles allaient leur voler leur mari). Sont-elles trop libres? Font-elles envie ou bien pitié?

LES "HAUTS"

Une femme, qu'elle le choisisse ou non, est appelée à vivre seule combien de temps? Six mois, 2 ans, 5 ans, 8 ans? Pourquoi serait-ce si long dans toute une vie? On a bien vécu quelque 18 ans dans notre famille.

Caroline a vécu deux ans seule. Elle le dit elle-même: "ce n'est pas très long dans une vie de 31 ans". Elle étouffait. Un malaise fort répandu chez les filles qui décident de quitter leur chum. Elle a d'abord connu quelques mois d'apitoiement sur son nombril, normaux et salutaires. Puis elle a commencé à se sentir beaucoup mieux. Si elle a vécu les difficultés décrites plus haut, elle a connu aussi bien des plaisirs.

"Je n'ai pas rangé mon nouvel appartement (à quoi bon, c'est juste pour moi) jusqu'au moment où une rage de décoration m'a saisie. Inconsciemment, je ne voulais plus vivre dans un appartement triste. La santé revenait.

"Une fois l'appartement agréable (pas tout à fait digne d'une revue de décoration, mais quand même), j'ai laissé traîner ceci et cela en toute impunité. Que l'on vive en famille ou à deux, un minimum d'ordre est requis. Je laissais s'amonceler pelures de pamplemousse, verres sales, vêtements épars, manuscrits sur le plancher, etc. Quel plaisir jusqu'à la prochaine crise d'ordre de voir son appartement en bordel: une grimace aux beaux principes de rangement.

"Si je me lançais rarement dans la cuisine gastronomique à mon retour du travail, je me composais par contre des menus exquis pour le petit déjeuner. Avec mon chum, qui n'affectionnait que les oeufs au bacon, j'avais oublié mon goût pour les petits déjeuners exotiques et interminables.

"La musique résonnait dans l'appartement jusqu'à me valoir des coups de poing sur le mur de la part des voisins. Et je dansais seule dans la maison, je vous le jure, mieux que John Travolta dans "Saturday Night Fever". Les samedis de grand repos, je m'étendais à plat ventre

Une autre, encore, raconte sa vie pleine de rebondissements. J'étais très attirée par un compagnon de travail et aussi par un autre qui était un vieil ami. J'ai fait l'amour avec le premier, ça n'allait pas plus loin et je le savais. Mais depuis ce temps, il y a un malaise entre nous. Quant à l'ami, il voudrait que la relation se poursuive et, moi, je ne voudrais retrouver que l'ami. Je trouve ça compliqué."

Celle qui affirme n'avoir aucun problème confie: "je ne sais pas si j'ai développé à force de vivre seule un flair, une sensibilité vis-à-vis d'hommes que je connais somme toute très peu ou si dans ce domaine mes sentiments collent très bien à mes élans, mais j'ai des aventures exaltantes, rarement décevantes. Je me laisse aller. Un point, c'est tout."

EN GUISE DE CONCLUSION

Ma mère a six enfants dont l'ainée a 15 ans de plus que le cadet. C'est dire que ses instants de solitude étaient rares et précieux. Elle m'a raconté ce qu'elle faisait dans la maison quand d'aventure et de chance elle se retrouvait toute seule durant ses 20 premières années de mariage.

Elle fermait toutes les portes des chambres pour éloigner la pensée du désordre à ranger. Elle déjeunait langoureusement, étirant deux ou trois cafés en lisant les journaux du matin, toute à la volupté du silence inhabituel.

Puis elle se recouchait avec un livre particulièrement convoité dans un lit à elle toute seule. Parfois, elle se rendormait. Quand elle se relevait, c'était plein volume sur une musique de Mozart et elle dansait (on imagine mal sa mère danser toute seule) comme l'héroïne du film "The Unmarried Woman".

Elle pouvait se rasseoir pour rêvasser, une heure, deux heures, elle ne le sait pas: son temps pour une fois n'était pas compté. Elle écrivait aussi parfois dans un cahier qu'elle cachait en sûreté en-dessous de la troisième boîte à chapeau dans le haut du garde-robe.

Puis arrivait 4h30. La récréation était terminée. Elle rangeait, lavait, préparait le souper.

Tout cela pour dire qu'il existe des délices certains à vivre seule, même si ces charmes semblent moins savoureux quand on les vit quotidiennement.

VIVRE "MON DEUIL"... LE FINIR UN JOUR...

La séparation, le divorce, ça nous met le coeur à l'envers, la famille est bouleversée, les enfants nous questionnent, on n'arrive pas à "joindre les deux bouts" et on se ramasse à la petite cuillère tellement on est fragile. Notre vie de tous les jours n'est plus la même, ce qu'on avait l'habitude de comber à deux, nous voilà seule pour le faire. De plus, la séparation nous remet en question de la tête aux pieds: on se sent coupable ou rejetée ou les deux à la fois, on le vit comme un échec personnel qui atteint nos valeurs, notre sexualité, nos émotions... quelquefois on se sent libérée, mais on n'ose pas l'avouer.

DEVENIR CHANCEUSE

C'est saisir l'occasion de faire le point, de mieux se connaître, de réfléchir à ce qu'on veut et à ce qu'on aime.

C'est se donner des moyens d'agir pour ne pas se laisser abattre au premier échec.

C'est utiliser ce moment de noirceur, dur à vivre, pour se frayer un chemin au soleil.

INFORMATIONS... RÉFÉRENCES... PROJETS...
--

- Un livre à lire: Evelyne Le Garrec, Un lit à soi, collection Points no. A 41. Des femmes nous parlent de leur solitude, de leur conquête de la liberté.

«Entrons-nous dans une phase de séparation entre les sexes, peut-être nécessaire pour que chacun puisse accéder au statut d'individu autonome et pour que les hommes et les femmes puissent enfin nouer ensemble des relations fondées non sur la propriété des êtres, la domination et le pouvoir, mais sur la liberté réciproque ?»

- S'arrêter quelques minutes à chaque jour et écrire ce qui se passe en dedans de nous... ça peut nous aider à voir plus clair dans ce qu'on vit...

- Un moyen de concrétier ce qu'on veut faire, c'est de se fixer des objectifs réalisables...

un objectif, c'est quelque chose de précis, qui me convient et dont je pourrai vérifier le résultat. Par exemple: pour prendre soi de moi, je choisis de prendre 30 minutes par jour pour faire ce que j'aime (lire, téléphoner à une amie, regarder la télé...). Je le ferai dans la soirée.

- Un autre moyen de s'aider, c'est de se fixer des contrats entre nous...

- Encore un livre: Catherine Valabrique, Le droit de vivre autrement, Denoël-Gauthier, 1975, 272 p.

«Trouver des solutions neuves à de vieux projets»

THEME 2

MES IDÉES NOIRES

INTENTIONS DE LA RENCONTRE:

Permettre aux femmes:

1. de prendre conscience de leurs idées noires
2. d'en identifier l'origine, les causes, les effets
3. d'apprendre à regarder la réalité plus objectivement
4. de trouver des moyens de se débarrasser de ces idées.

REMARQUES	MATÉRIEL	TEMPS SUGGÉRÉ	RÉFÉRENCE
Permettre au groupe de reprendre contact, de se resituer à l'intérieur de la démarche, de se faire part des "bouts de chemin" qui ont été faits... ①		20 minutes	
	Cahier 2: "Mes idées noires" p.2.1	15 minutes	
voir Thème 1	Cahier 2, p.2.2	5 à 10 minutes	
<ul style="list-style-type: none"> - Prendre en note les idées exprimées ou demander à chacune de les transcrire sur une grande feuille avant d'en faire la lecture - Au besoin, suggérer certains moyens <ul style="list-style-type: none"> . jouer à les grossir . en parler avec d'autres . aider quelqu'un d'autre à prendre conscience du manque de réalisme de ses idées... - Si le temps le permet, expérimenter un des moyens suggérés. 	Cahier 2, p.2.2 grandes feuilles, crayons feutres et ruban adhésif	30 à 40 minutes PAUSE 15 minutes 30 à 40 minutes	Un texte d'Albe Ellis et des extraits de "S'aider soi-même" complètent votre information sur la confrontation. p. G.2.5 à G. 2.21 Pour en savoir plus long, vous trouverez au chapitre 2 de "S'aider soi-même" un exemple détaillé de confrontation
	Cahier 2, p. 2.3	15 minutes	
	Cahier 2, p. 2.4	30 minutes	

VIVRE RAISONNABLEMENT DANS UN MONDE DÉRAISONNABLE

Albert ELLIS & Robert A. HARPER

A New Guide to Rational Living

Comme nous l'avons souligné tout au long de ce livre, on pourrait difficilement concevoir un monde plus irrationnel que notre présente société. En dépit des progrès énormes réalisés dans le domaine technique au cours des derniers siècles, et malgré la possibilité théorique pour nous de vivre dans la paix et la prospérité, nous sommes en fait acculés à des phénomènes comme les dissensions, la guerre mondiale, l'insécurité économique, la corruption politique, le crime organisé, la pollution, le désastre écologique, les fraudes financières, la violence sexuelle, les préjugés raciaux, l'incompétence chez les travailleurs et chez les patrons, le fanatisme religieux, et bien d'autres manifestations de sottise et d'inhumanité.

Au plan plus personnel, la situation semble également mauvaise ou même pire. Nul d'entre nous ne manque d'avoir, presque chaque jour, des contacts intimes avec de nombreuses personnes (patrons ou employés, maris ou épouses, enfants ou parents, amis ou ennemis) qui se comportent de façons qui nous offrent l'occasion de les trouver stupides, ignorants, inefficaces, provoquants, frustrants, méchants ou fous.

Néanmoins, dans le monde d'aujourd'hui, vous n'êtes pas forcé de vous sentir déprimé. Heureusement, quoique vous soyez doté d'une bonne capacité de penser sottement et stupidement, vous avez aussi une remarquable capacité de penser avec justesse. Si, comme nous l'avons fait remarquer dans les premières pages de ce livre, vous organisez intelligemment votre pensée et vos actions, il vous est possible de vivre une vie réellement satisfaisante, créatrice et émotionnellement agréable même dans ce monde très imparfait qui est le nôtre.

Nous pouvons résumer les principaux points pratiques que nous avons démontrés dans ce volume comme suit:

d'autres membres de notre société) avez acquises au début de votre vie. Ces idées, qui auraient pu jadis sembler appropriées, compte tenu de votre état d'impuissance comme bébé ou enfant, résultent principalement:

1. De votre incapacité originelle à penser correctement, particulièrement de votre exigence infantile d'être gratifié immédiatement plutôt que de rechercher des satisfactions plus éloignées, et de votre peu de capacité de distinguer les dangers réels des dangers imaginaires.
2. De votre dépendance, quand vous étiez enfant, des plans et de la pensée des autres.
3. Des superstitions et préjugés inculqués par vos parents.
4. De l'endoctrinement que vous recevez des agents publicitaires de votre culture.

Bien que, en vieillissant, vous ayez probablement mis en question et critiqué certaines de vos idées irrationnelles, vous avez aussi continué à vous attacher tenacement à un grand nombre d'entre elles et avez continué à vous réendoctriner jusqu'à ce jour. Cet endoctrinement, qui se déroule inconsciemment mais puissamment jour après jour, sert surtout à permettre à vos pensées irréalistes originelles de survivre, en dépit des effets dévastateurs qu'elles provoquent. En observant soigneusement vos croyances et en vous rendant pleinement conscient de votre processus de ré-endoctrinement, vous pouvez apprendre à critiquer et à attaquer les idées irréalistes que, présentement, vous alimentez.

En même temps, parce que vos pensées irréalistes, au cours des années, vous ont amené à des formes pernicieuses d'action ou d'inaction (attaquer les autres verbalement ou vous empêcher anxieusement de faire ce que vous voulez vraiment faire), vous seriez mieux de combattre par l'action et par la pensée vos manières hostiles ou inhibées de vous comporter.

Essayez d'améliorer votre performance plutôt que celle des autres. Efforcez-vous, si vous le désirez, de vous comporter plus adéquatement dans le domaine des arts, du sport ou des affaires. Mais ne vous imaginez pas faussement que vous démontrerez que vous êtes une meilleure personne si vous atteignez votre objectif. Vous pouvez tendre au succès et y travailler avec acharnement dans les domaines de votre choix. Cependant, acceptez les échecs comme désagréables mais non pas horribles, tout en réalisant que ces échecs n'ont rien à voir avec votre valeur intrinsèque comme être humain.

3. Débarrassez-vous de l'idée que vous pouvez adéquatement étiqueter certaines personnes comme mauvaises, vicieuses, méchantes et de l'idée que ces personnes méritent un blâme ou une punition sévère pour leurs "péchés". Acceptez vos propres comportements déficients et ceux des autres objectivement, comme des actes mauvais dont vous pouvez apprendre quelque chose et que vous pouvez essayer de corriger dans le futur. Rendez-vous compte clairement de votre faiblesse et de celle des autres et tenez compte de la possibilité - et même de la certitude pratique - que vous et les autres continuerez à faire de nombreuses erreurs. Apprenez à distinguer entre le fait que vous êtes responsable de vos actes (ce que vous êtes souvent) et l'idée que vous êtes condamnabile pour ces actions (ce qui est faux). Constatez que, quand vous condamnez les autres ou que vous vous condamnez vous-même, vous agissez de façon perfectionniste et grandiloquente et qu'ainsi vous contribuez ordinairement à perpétuer plutôt qu'à corriger vos propres fautes et celles des autres.

Ne confondez pas les personnes et leurs actes, une personne qui agit mal et une mauvaise personne. Comme A.S. Barksdale l'a fait remarquer, quoique vous soyez capable d'évaluer intelligemment les actes d'une personne, pouvez-vous évaluer correctement celui qui agit?

phrases intérieures catastrophisantes - et peut être modérée par l'observation et la confrontation de vos présupposés et de vos préjugés, spécialement de la pensée que vous devez toujours plaire aux autres et réussir de façon remarquable.

7. Cessez de fuir souvent les difficultés de la vie et les responsabilités. L'hédonisme à court terme, ou l'exigence d'être gratifié immédiatement, semble une philosophie insensée dans la plupart des cas. Vous pouvez changer cette philosophie en une conception du plaisir plus réaliste et à plus long terme.

Choisissez ce que vous seriez vraiment mieux de faire (pas ce que vous devez!) - et ensuite, quelque déplaisantes que ces choses soient, accomplissez-les promptement et sans révolte. Quoiqu'il vous semble très difficile d'atteindre un haut niveau de discipline personnelle à la longue, vous découvrirez que la manière d'agir "facile" et indisciplinée est plus difficile, rapporte moins de plaisir et constitue souvent un sabotage personnel.

8. Abandonnez l'idée que le passé conserve une importance capitale et que, parce que quelque chose a déjà été pour vous l'occasion de vous troubler fortement, il est indispensable que vous continuiez à vous troubler vous-même indéfiniment. Tout en considérant attentivement votre passé et en faisant de votre mieux pour apprendre des choses utiles à cette occasion, rendez-vous compte que votre présent est votre passé de demain, et qu'en travaillant à améliorer le présent vous pourriez contribuer à vous créer un futur bien meilleur. En repensant à vos présupposés anciens et en travaillant à modifier vos habitudes acquises, vous pouvez diminuer les effets pernicious des idées et des habitudes que vous vous êtes formées pendant votre enfance et votre adolescence.

votre intérêt personnel éclairé. Si vous parvenez à vous intéresser vraiment d'abord à vous-même, vous connaîtrez habituellement un degré élevé de ce que Alfred Adler appelle "intérêt social" parce que votre propre intérêt, quand vous choisissez de vivre à l'intérieur d'un groupe humain, implique le respect des autres membres de ce groupe, et parce que, quand vous êtes vraiment intéressé de façon réaliste à vous-même (plutôt que d'être centré sur vous-même de façon irréaliste), vous trouvez habituellement un plaisir à aider et à prendre soin de certains autres êtres humains.

Voici donc, semble-t-il, quelques-unes des règles les plus fondamentales pour mener une vie saine et intelligente - une vie basée sur la connaissance et la raison et fondée sur la proposition suivante: c'est en utilisant sa capacité de raisonner qu'un être humain peut le mieux tendre à une vie émotive très satisfaisante. Est-ce que, en suivant ces règles, vous êtes absolument assuré de mener une vie heureuse et créatrice au maximum? Pas nécessairement, parce que, comme nous l'avons souligné plusieurs fois au long des pages qui précèdent, certains facteurs personnels et interpersonnels demeurent hors de votre contrôle.

Les accidents et les maladies existent. Les conditions du milieu de vie apportent parfois de dures frustrations. La guerre, la famine, les épidémies et les destructions continuent, même à notre époque relativement éclairée, à exercer leurs ravages. Mais l'esprit humain, une fois délivré de l'ignorance et des préjugés, possède une remarquable résistance. Quelque dévié ou faussé qu'il ait pu être temporairement, il peut encore rejeter les chaînes des conventions et de la déraison et s'élever au-dessus des handicaps les plus malcommodes.

Vous, en tant qu'être humain, possédez cet esprit. Si vous vous efforcez résolument de penser, de confronter et d'agir, vous pourrez probablement l'utiliser avec de bons résultats. Si, après des efforts rigoureux pour confronter vos idées préconçues et vous pousser à agir contre vos habitudes autodestructrices, vous constatez encore en vous la présence de sentiments intenses d'anxiété et/ou d'hostilité, vous pourriez avoir avantage à utiliser une aide professionnelle. Dans ces

Extraits de S'AIDER SOI-MÊME, Lucien Auger, éd. de l'homme avec la bienveillante autorisation de l'auteur.

EXERCICES DE CONFRONTATION

EXERCICE NO 1

Directives: Pour vous aider à dépister les principales idées déraisonnables que vous entretenez, exercez-vous à les identifier dans les textes suivants. Chacune des phrases ci-dessous renferme une ou plusieurs idées irréalistes. En regard de chacune d'entre elles, inscrivez le *numéro* de l'idée déraisonnable sous-jacente. Pour votre commodité, nous répétons ici la liste des dix principales idées. Reportez-vous ensuite à la page 158 pour comparer vos réponses avec le corrigé.

Les dix idées déraisonnables

1. Il est terriblement nécessaire pour un adulte d'être aimé et approuvé par presque toutes les personnes importantes de son entourage.
2. Un être humain doit être profondément compétent, adéquat et capable d'atteindre ses objectifs, sous tous les aspects possibles, pour pouvoir se considérer comme valable.
3. Certaines personnes sont mauvaises, méchantes, vicieuses, et elles doivent être sévèrement blâmées et punies pour leur méchanceté.
4. Cela est affreux et catastrophique quand ça ne va pas comme on le souhaiterait.
5. Le bonheur humain trouve sa source à l'extérieur de l'homme et nous n'avons que peu ou pas de contrôle sur nos chagrins et nos troubles émotifs.
6. Si quelque chose est ou peut devenir dangereux ou effrayant, on doit s'en préoccuper terriblement et se tracasser sans arrêt avec cette éventualité.
7. Il est plus facile de fuir les difficultés de la vie et de tenter d'échapper à ses responsabilités que d'y faire face.
8. La vie passée de l'homme est le déterminant suprême de son action présente et, parce qu'un élément a déjà dans le passé affecté profondément sa vie, il est inévitable que cette influence dure toujours.
9. Il existe toujours une solution bonne, précise et parfaite aux problèmes humains, et c'est une catastrophe de ne pas trouver cette solution.
10. Le plus grand bonheur humain peut être atteint par l'inertie et l'inaction.

Corrigé de l'exercice no 1

Phrases	Idées déraisonnables
1	9
2	8
3	6
4	10
5	3
6	2
7	4
8	1
9	7
10	5
11	3
12	5
13	6
14	1
15	7
16	4
17	2
18	8
19	10
20	9

Exemples de confrontations

Afin de vous permettre de comprendre encore plus précisément en quoi consiste la confrontation et vous faciliter son emploi dans votre propre vie, je présente ici quelques exemples de confrontations tirées de l'expérience de plusieurs de mes consultants et consultantes. On remarquera qu'elles sont toutes rédigées selon le même plan, comportant cinq étapes:

- a) Evénement ou occasion
- b) Idées déraisonnables
- c) Résultats des idées déraisonnables
- d) Confrontation
- e) Résultats de la confrontation

- a) Événement: Ma femme m'a appris qu'elle était enceinte. Or, notre plus jeune enfant a déjà douze ans.
- b) Idées déraisonnables: « Quelle catastrophe. Ça devait m'arriver à moi . . . juste comme nous commençons à respirer. Elle n'aurait pas pu faire attention! »
- c) Conséquence de b): Insomnie, anxiété et colère contre ma femme et contre moi-même.
- d) Confrontation: « Cela n'est certainement pas agréable, mais ce n'est pas du tout une catastrophe. Il va bien falloir que nous organisions notre vie autrement que nous ne l'avions pensé. Si ma femme s'est trompée, cela montre encore une fois qu'elle est bien humaine. Maintenant, qu'y a-t-il de plus intelligent à faire pour tirer le meilleur parti possible de la situation? »
- e) Résultats de d): Après plusieurs heures, plus de calme. Je reste encore un peu agité et troublé, mais bien moins qu'avant de me confronter.

- a) Événement: Ma femme et moi nous sommes disputés, ce qui est fort rare, et elle a pleuré toute la nuit.
- b) Idées déraisonnables: « Quelle brute je suis. Si j'avais le moindre cœur, jamais je ne hausserais le ton en lui parlant. Je ne mérite pas qu'elle demeure avec moi. Je suis un misérable. »
- c) Conséquences de b): Douleur, dépression, incapacité de digérer, insomnie.
- d) Confrontation: « Quoi que je fasse, je ne serai jamais rien d'autre qu'un être humain imparfait. J'aime bien ma femme, mais *jamais* je ne l'aimerai *parfaitement*. Cependant, il serait important que je fasse attention à purger mon esprit des pensées qui m'ont amené à me mettre en colère contre elle. Je suis capable de m'améliorer en y travaillant ferme. »
- e) Résultats de d): Sommeil après quelques heures. Le lendemain, j'ai réussi à m'expliquer franchement avec elle.

- a) Événement: Je suis arrivé à l'âge de la retraite.
- b) Idée déraisonnable: « Quelle catastrophe! »
- c) Conséquences de b): Anxiété intense, accompagnée de palpitations cardiaques.
- d) Confrontation: « C'est bien dommage . . . la vie est dure. Tout finit par finir . . . C'est la vie. »
- e) Résultats de b): Plus de sérénité, quoique je regretterai mon emploi. Il me reste à devenir philosophe!

grand malheur. Je ne m'en souviendrai probablement pas demain. Je lui ai demandé souvent de faire attention mais ces demandes ne constituent pas pour elle une obligation. Elle n'est pas impossible mais seulement un être humain imparfait, comme moi. »

2. « Si mon père ne m'a pas aimée, c'est bien dommage; s'il s'est soulé toute sa vie, c'est plus son problème que le mien. Il est faux de me dire que si ma vie n'a pas de sens, cela soit dû à autre chose qu'à ma manière inadéquate de réagir et aux idées irrationnelles que je garde dans mon esprit et que je ferais mieux de déloger. »
3. « J'aurais préféré que Jean-Pierre prenne ses responsabilités mais il est souhaitable que je prenne les miennes. Il ne m'a pas rendue enceinte malgré moi. Aucun homme n'est un cochon: un cochon est un cochon et un homme est un homme. De toute façon, il ne me sert à rien de me lamenter, mais j'aurais plutôt avantage à réfléchir sur la façon dont je puis tirer le meilleur parti possible de la situation. »
4. « Si je ne joue aux échecs que pour gagner, je vais être malheureux à chaque fois que je vais perdre. Rien ne me force à jouer aux échecs, si ce n'est ma sottise mentalité compétitive. Je ferais mieux de me mettre à jouer aux échecs pour le plaisir, ou bien, si je ne peux y parvenir, de laisser les échecs de côté. »
5. « Ma vie ne me donnera que ce que j'y investirai. Je n'ai pas à m'attendre à ce que le bonheur me tombe tout cuit dans le bec. Me suicider ne serait pas nécessairement un acte de courage. Avant d'arriver à cette solution finale, je ferais mieux d'examiner si je ne contribue pas sans m'en apercevoir à aggraver ma situation par les idées que j'entretiens. »
6. « Mon patron agit peut-être de façon sottise. Mais ça, c'est son problème. Je peux examiner si je puis faire quelque chose pour remédier à la situation; si je ne peux rien y faire, je ne vois pas pourquoi je me casserais la tête avec un problème qui ne me concerne même pas. Il n'est pas plus humiliant de travailler pour un patron sot que pour un moineau de trouver sa nourriture dans le crottin de cheval! »
7. « Je n'ai rien à perdre en me présentant à l'entrevue. Si je suis accepté, tant mieux. Si je suis refusé, cela ne prouvera rien d'autre sinon que l'on m'a préféré un autre candidat. Je suis peut-être incompetent pour le travail qu'on demande, mais cela ne veut pas dire que je suis un incompetent. »
8. « J'aimerais mieux être plus jolie; même si j'ai un grand nez et les yeux de travers, cela ne me condamne pas nécessairement à rester célibataire. Je trouverai peut-être quelqu'un qui voit au-delà de ma peau. Même si je reste célibataire, il dépendra de moi d'être ou non névrosée, selon les idées que j'entretiendrai dans mon esprit. »
9. « Il se peut bien que je trouve difficile de cesser de fumer et de boire, mais cela n'est pas impossible si je le veux vraiment. J'ai le choix: cesser de boire et de fumer ou risquer d'aggraver mon état de santé. Je ne perdrai la tête que si je continue à me répéter des inepties. »
10. « Certains aspects de l'hiver ne sont pas agréables pour moi, mais mes plaintes ne font que me plonger dans un état désagréable de dépression et de colère sans rien changer à la réalité. Je ferais mieux de faire ma provision d'antigel et de sel et de penser à comment je puis jouir de la vie *aujourd'hui*. »
11. « Qu'il m'ait coupé sans signaler est à la fois peu courtois et dangereux, c'est vrai. Cependant, il n'est encore rien arrivé de fâcheux. Je me suis après tout énervé pour rien. Je ferais

MES IDÉES NOIRES

Comme on en passe des heures à se parler "toute seule" quand on se retrouve en tête-à-tête avec soi!... on revit le passé... on cherche ses erreurs... on se révolte... on se demande pourquoi ça nous arrive... bref, on s'entretient dans des idées avec lesquelles on se paralyse, par exemple:

- "Je ne serai jamais capable de vivre seule..."
- "J'ai absolument besoin d'un homme pour être heureuse..."
- "J'ai raté mon mariage, j'ai donc raté ma vie..."
- "J'étais responsable de ma vie de couple, je suis aussi responsable de l'échec..."
- "Je me sentirai toujours coupable de ce qui m'arrive..."
- "Je n'ai pas ce qu'il faut pour rendre un homme heureux..."
- "Les enfants vont toujours rester marqués..."
- "....."

DEVENIR CHANCEUSE

C'est constater que ces monologues encouragent notre "dépression".

C'est prendre conscience qu'ils originent de notre éducation, de nos conditionnements, des rôles traditionnels qu'on nous a attribués.

C'est écouter ce qu'on se dit et constater que souvent on grossit les problèmes à un point tel qu'on se sent complètement dépassée, impuissante.

C'est réaliser qu'on a du pouvoir sur notre vie à partir du moment où on décide de se prendre en main.

C'est apprendre à utiliser nos tête-à-tête personnels comme un moyen pour nous stimuler à agir au lieu de nous écraser.

C'est apprendre à éliminer nos idées déraisonnables en les partageant avec d'autres femmes.

INFORMATIONS ... RÉFÉRENCES ... PROJETS ...

S'amuser à grossir nos idées noires, ça peut nous aider à prendre conscience que ça nous arrive d'exagérer et de nous écarter de la réalité.

Pour s'aider à les éliminer, on peut se fixer des garde-fous, c'est-à-dire des moyens qu'on se donne pour ne pas passer à côté des objectifs qu'on s'est fixés. Par exemple: téléphoner à une amie réaliste, quand on se rend compte qu'on est en train de déprimer

Les livres de Lucien Auger sont faciles à lire et peuvent nous aider à faire la guerre aux idées noires.

S'aider soi-même

démontre que nos idées déraisonnables sont la cause de nos émotions désagréables et nous apprend à les éliminer

Vaincre ses peurs

analyse différentes peurs et fournit des moyens de les vaincre

S'aider soi même davantage, explique comment modifier nos comportements et agir efficacement pour réaliser nos objectifs de bonheur.

Penser heureux

est une bande dessinée

Ils sont publiés à prix abordables aux ÉDITIONS DE L'HOMME

Pour poursuivre dans le même sens, les groupes ADER (ateliers de développement émotivo-rationnel) offrent la possibilité de mieux intégrer cette approche. Il y a des groupes un peu partout au Québec. Pour plus de renseignements: (514) 735-6595

"La raison pour laquelle l'inquiétude tue plus de gens que le travail est qu'il y a bien plus de gens qui s'inquiètent qu'il y en a qui travaillent". Robert FROST.

THÈME 3

VIVRE MA SOLITUDE ET VAINCRE L'ISOLEMENT

INTENTIONS DE LA RENCONTRE

Permettre aux femmes:

1. d'exprimer leur solitude
2. de réfléchir à la solitude
3. de tirer profit de leurs moments de solitude
4. de trouver des moyens de vaincre l'isolement

VIVRE MA SOLITUDE ET VAINCRE L'ISOLEMENT

La rupture, elle se vit à bien des niveaux: on n'a plus les mêmes loisirs; ce qui avait un sens à deux, n'en a souvent plus quand on est seule; les couples d'amis qu'on fréquentait ensemble prennent peu à peu leur distance: on les dérange ou ils nous prennent en pitié. On se réfugie dans la famille pour y trouver un appui et on en sort parfois très déçue parce qu'on ne réussit pas à combler le vide qui nous habite. On voudrait être entourée et en même temps on ne veut voir personne...

DEVENIR CHANCEUSE

C'est vivre sa solitude...

- se donner le droit d'exister pour soi-même, s'aimer dans sa solitude en dehors de l'amour d'un autre;
- réaliser que d'être bien dans sa solitude est une condition essentielle pour vivre en paix avec soi-même, sinon on attend toujours quelqu'un pour la combler;
- constater que l'amour des autres ou d'un autre devient alors un moyen de s'épanouir et non notre première raison d'exister.

C'est vaincre l'isolement...

- cesser d'attendre que les autres viennent nous chercher ou que le bonheur nous tombe du ciel;
- être active et aller vers ce qu'on veut;
- trouver des moyens qui nous conviennent;
- manifester notre désir d'être avec quelqu'un quand ça nous tente;
- vivre l'instant présent pleinement.

INFORMATIONS ... RÉFÉRENCES ... PROJETS ...

- . Se joindre à des groupes de femmes, ça peut-être un moyen de vaincre l'isolement. Est-ce qu'on connaît bien ceux qui existent dans notre région? Pourquoi ne pas profiter de l'occasion pour les mieux connaître? On peut déjà se faire part de ceux qu'on connaît et se partager les démarches à faire pour compléter nos informations. Il nous suffirait de prévoir un moment pour mettre en commun nos trouvailles. Pour nous aider, on peut consulter le RÉPERTOIRE DES GROUPES DE FEMMES publié par le Conseil du statut de la femme.

- . La séparation ou le divorce ça peut-être une occasion de se créer de nouveaux réseaux d'amis; ça se fait souvent à partir d'activités nouvelles que je choisis de vivre.

- . Pourquoi ne pas reprendre des activités que l'on aimait quand on était fille: faire du sport, sortir avec ses "chums de filles", s'offrir un "p'tit souper pas cher en ville".

- . Un bon livre, ça peut nous permettre de passer des heures agréables.

Les lits à une place de Françoise Dorin est un roman amusant sur la théorie du célibat.

Solitude face à la mer de Anne Lindberg nous fait voir une solitude apaisante.

Le marché de la solitude de Myriam Duteuil, ed. Denoël, est "un ouvrage drôle et émouvant qui abonde en situations cocasses, en personnages pittoresques, en analyses fines et profondes."

MA SOLITUDE

(Georges MOUSTAKI)

Pour avoir si souvent dormi
Avec ma solitude
Je m'en suis fait presque une amie
Une douce habitude
Elle ne me quitte pas d'un pas
Fidèle comme une ombre
Elle m'a suivi ça et là
Aux quatre coins du monde

Non je ne suis jamais seul
Avec ma solitude

Quand elle est aux creux de mon lit
Elle prend toute la place
Et nous passons de longues nuits
Tous les deux face à face
Je ne sais vraiment pas jusqu'où
Ira cette complice
Faudra-t-il que j'y prenne goût
Ou que je réagisse

Non je ne suis jamais seul
Avec ma solitude

Par elle j'ai autant appris
Que j'ai versé de larmes
Si parfois je la répudie
Jamais elle ne désarme
Et si je préfère l'amour
D'une autre courtisane
Elle sera à mon dernier jour
Ma dernière compagne

Non je ne suis jamais seul
Avec ma solitude

THÈME 4

PRENDRE SOIN DE MOI

INTENTIONS DE LA RENCONTRE:

Permettre aux femmes

1. de saisir le sens et l'importance de prendre soin de soi
2. d'identifier différentes façons de le faire
3. de trouver des moyens qui leur conviennent

REMARQUES	MATÉRIEL	TEMPS SUGGÉRÉ	RÉFÉRENC
		20 minutes	
	Cahier 4, p. C.4.2	5 à 10 minutes	
<ul style="list-style-type: none"> - Rappeler les consignes (voir guide 3, p.G.3.4) - Noter toutes les idées émises - Au besoin, compléter par la lecture de «Prendre soin de moi... beau - bon - pas cher» - Lire ensemble les consignes apparaissant sur la première feuille - Lire ensemble les consignes apparaissant sur la deuxième feuille - Réduire l'éclairage - Eliminer les sources de bruit - Prévoir une salle avec tapis ou serviettes - Inviter les participantes à se mettre à l'aise: enlever chaussures, ceinture, lunettes et à s'étendre au sol. - Lire le texte, lentement, en respectant le temps indiqué pour chaque étape. 	<p>Cahier 4, p.4.2</p> <p>Tableau et craies ou grandes feuilles, crayons feutres et ruban adhésif. Feuille «Prendre soin de moi...» p.C.4.5</p> <p>«L'occupation de notre temps» p. C.4.6-C.4.7</p> <p>«Relaxation» p. G.4.5</p>	<p>30 à 40 minutes</p> <p>PAUSE 15 minutes</p> <p>30 à 40 minutes</p>	<p>Un livre à consulter: «La relaxation sensorielle» de B.Gunther éd. de l'homme</p>
	Cahier 4, p. C.4.3	15 minutes	
<ul style="list-style-type: none"> - Mentionner que, quand on choisit de prendre soin de soi, c'est important de se fixer des objectifs réalistes et des échéances précises, si on veut se donner des chances de réussir 	Cahier 4, p. C.4.4	30 minutes	

R E L A X A T I O N

(10 minutes)

1. Installez-vous (1 min.). Allongez-vous sur le dos, pieds et mains décontractés; paumes vers le haut, pieds écartés un peu et tournés vers l'extérieur; laissez la tête rouler légèrement d'un côté à l'autre; enfoncez-vous dans le sol; fermez les yeux, détendez-vous.
2. Respirez profondément (2 min.) Inspirez. Commencez par le ventre, ensuite les poumons, la gorge et le nez. Recommencer et sentez un bien-être vous envahir.
3. Orteils contractés (1 min.) Crispez vos orteils; serrez fort, comptez, décontractez. Respirez profondément et lentement. Soulevez-les et écartez-les en éventail; comptez 10. Détendez-vous et sentez la chaleur de vos pieds.
4. Jambes contractées (30 sec.) Contractez les muscles des deux jambes ensemble; comptez 10. Décontractez-les et sentez-les lourdes sur le sol. Respirez-bien.
5. Fesses serrées (30 sec.) Serrez les fesses, comptez 5 sec. Décontracter et recommencer en respirant bien. Le corps est lourd.
6. Contraction des abdominaux (30 sec.) Contractez tous les abdominaux, compter 10, relâcher, sensation de chaleur, de détente. Bien respirer.
7. Contraction des bras et des épaules (30 sec.) Soulevez les épaules vers le haut, serrez les poings et contractez les bras; compter 10 sec. relâcher, reposer les bras et les épaules sur le sol; détendez-vous.
8. Le corps (1 min.) Contractez tous les muscles du corps, y compris le visage; comptez 10; relâcher, laisser le corps peser sur le sol; sans effort, laissez-vous aller. Respirez bien.
9. Concentrez votre esprit sur le "3e oeil" (un point au-dessus des yeux entre les sourcils.) (1 min.) Laissez votre tête rouler sur le côté, desserrez les mâchoires; lèvres entrouvertes, gardez les yeux fermés et concentrez sur le 3e oeil; Respirez lentement et profondément; détendez-vous; reposez votre esprit et essayez de voir une couleur que vous aimez.
10. Transportez-vous dans un endroit merveilleux (2 min.) . Imaginez un beau paysage, laissez-le venir à vous, se préciser; imaginez-vous dans cet endroit; vous êtes bien, vous êtes complètement décontractée; restez dans cet endroit; respirez lentement et profondément.
11. Fin de l'exercice (60 sec.). A présent , laissez ce paysage merveilleux disparaître; ouvrez les yeux, redressez-vous doucement; étirez-vous, baillez, respirez et continuer votre journée ou allez dormir.

PRENDRE SOIN DE MOI

Seule pour tout faire, c'est tout un contrat ! C'est souvent la course contre la montre. On se sent sollicitée de tous côtés: les enfants avec leurs besoins, l'organisation de la maison, le ménage, les repas, l'entretien des vêtements, les achats à faire, les comptes à payer, le travail à l'extérieur... ouf!... Et quand on a fait tout ça, on n'a plus de temps ni d'énergie pour soi...

C'est une roue qui tourne et qui ne s'arrête jamais... Des fois on se vit comme une machine, on a du mal à tout faire fonctionner et dans ce temps-là, ça roule carré... on a l'impression que tout va s'écrouler. Nous en premier...

<p>DEVENIR CHANCEUSE</p> <ul style="list-style-type: none"> - C'est d'abord s'arrêter et se regarder vivre... <p><u>Prendre soin de soi:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - C'est une affaire de survie, personne ne peut le faire à notre place... - C'est un excellent remède contre la dépression... - Ça s'apprend et ça peut se faire à tous les jours dans des petites choses... - C'est s'aérer, se donner du temps et constater que ce n'est pas du temps perdu... - C'est une habitude à développer, c'est savoir se faire plaisir et non attendre que ça vienne des autres... - C'est se donner des moyens d'être en bonne santé dans sa tête, son corps et son coeur... - C'est s'aimer assez pour se faire une place...

- C'est d'abord s'arrêter et se regarder vivre...

Prendre soin de soi:

- C'est une affaire de survie, personne ne peut le faire à notre place...
- C'est un excellent remède contre la dépression...
- Ça s'apprend et ça peut se faire à tous les jours dans des petites choses...
- C'est s'aérer, se donner du temps et constater que ce n'est pas du temps perdu...
- C'est une habitude à développer, c'est savoir se faire plaisir et non attendre que ça vienne des autres...
- C'est se donner des moyens d'être en bonne santé dans sa tête, son corps et son coeur...
- C'est s'aimer assez pour se faire une place...

INFORMATIONS ... RÉFÉRENCES ... PROJETS ...

- . Lire des bandes dessinées, ça peut-être amusant... Il y en a une série écrite par Adela TURIN aux Editions des Femmes dans la collection Du côté des petites filles:
 - *Après Le déluge*
 - *Jamèdlavie*
 - *Salut poupée*
 - *L'histoire des bonobos à lunettes*
 - *Le temps des pommes*
 - *Les cinq femmes de Barbargent*
- . "Est-ce une chance d'être femme? Oui et il ne faut pas la manquer..." un livre de France Quiré, *La femme avenir*, aux Editions du Seuil.
- . Faire de la relaxation, c'est être en contact avec soi de la tête aux pieds.
 - . Le livre de Thérèse BERTHERAT, *Le corps a ses raisons* peut nous aider à s'en convaincre. Il y a aussi une cassette sur les Préalables qui sont des exercices à faire.
 - . Le disque *Techniques de relaxation*, RCA, KPL10054 est un bon outil pour se détendre.
- . Connaissez-vous Vacances-Familles? C'est un organisme qui offre à ses membres des réductions intéressantes pour les locations de chalet ou un séjour à la ferme, etc. Pour plus d'informations, vous pouvez téléphoner sans frais: 1-800-463-4636. Des vacances, c'est important et ça se prépare!
- . Pour s'offrir une soirée et une nuit sans enfants, on peut faire des échanges avec une autre femme. On prend ses enfants une fois et elle prend les nôtres la fois suivante. C'est un repos pour nous et c'est une fête pour les enfants...
- . On peut s'abonner à la *Gazette des femmes*, c'est très intéressant et ça ne coûte rien. Il suffit d'en faire la demande à:

Conseil du Statut de la femme
700, boul. St-Cyrille, 16e étage,
Québec. G1R 5G9
- . Les livres ça coûte cher, mais des bibliothèques, il y en a un peu partout...
- . S'offrir une fleur, ça met du soleil dans notre maison... et dans notre cœur...

PRENDRE SOIN DE MOI ... BEAU - BON - PAS CHER ...

- m'offrir des fleurs
- me faire tremper les pieds
- écouter de la musique
- me faire "une beauté" en me levant le matin
- prendre une marche
- faire de la relaxation
- lire des bandes dessinées
- m'asseoir dans un centre d'achat et regarder passer le monde
- faire un tour de bicyclette
- entreprendre une pièce d'artisanat
- m'offrir une tasse de thé
- me cuisiner un bon repas
- arrêter de fumer
- cultiver des plantes
- méditer
- prendre du soleil dans un parc
- téléphoner à une amie
- prendre un bain longtemps, longtemps pour me détendre
- faire de la course à pied
- me bercer
- m'asseoir les "jambes en l'air avec un bon livre"
- bricoler dans la maison
- redécorer ma chambre
- jouer avec les enfants
- aller danser avec des amies
- me donner une journée de congé sans enfants
- aller voir un bon film
- m'organiser des petites vacances
- aller chez la coiffeuse
- suivre un cours d'auto-défense
- faire du sport
- aller voir une exposition de peinture
- bouquiner dans une bibliothèque
- chanter en faisant les corvées de la maison
- me faire un massage
- m'organiser un p'tit coin bien à moi

hrs	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
5-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							

OBJECTIF: prendre conscience de mon emploi du temps au cours de la dernière semaine

DEMARCHE: indiquer d'abord ce qui est fixe
 ex.: du lundi au vendredi, de 6 à 8:30: lever, déjeuner, départ pour l'école
 du lundi au vendredi, de 16 à 20:00 travaux scolaires, souper, coucher des enfants


tenter de remplir le plus fidèlement possible les espaces qui restent.

MON PROJET D'OCCUPATION DU TEMPS POUR LA PROCHAINE SEMAINE

jours	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
0-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							

OBJECTIF: organiser mon temps de façon plus satisfaisante

DÉMARCHE:

- rayer les périodes où mon emploi du temps ne peut à peu près pas changer:
ex.: du lundi au vendredi, de 6 à 8:30 
- examiner les espaces qui restent
y placer les activités que je dois faire (lessive, épicerie...)
aux moments qui m'apparaissent les plus opportuns.
- identifier les façons les plus satisfaisantes pour moi d'occuper le temps qui reste.

THÈME 5

AIMER SANS "TOMBER EN AMOUR"

INTENTIONS DE LA RENCONTRE:

Permettre aux femmes

1. de prendre conscience de leurs rêves de petites filles concernant l'amour
2. de voir où elles en sont maintenant
3. de relativiser l'importance d'un homme dans leur vie
4. d'apprendre à s'affirmer, en amour comme ailleurs

Note: Ce thème nécessite deux rencontres: la première porte principalement sur l'amour (intentions 1,2 et 3) et la seconde sur l'affirmation de soi (intention 4).

REMARQUES	MATÉRIEL	TEMPS SUGGÉRÉ	RÉFÉRENC	
		20 minutes		
	Cahier 5, p. C. 5.1	15 minutes		
	Cahier 5, p. C.5.2	5 à 10 minutes		
<ul style="list-style-type: none"> - Lire aux participantes la partie de la note 1 entre guillemets ① - Lire lentement en faisant une pause entre chaque phrase - Lire aux participantes la partie de la note 2 entre guillemets ② - Lire lentement, pause entre chaque phrase - Faire prendre conscience qu'on nous a appris à considérer l'homme comme un élément aussi indispensable à notre vie que l'eau pour un poisson... Il y a peut être lieu de relativiser... 	Cahier 5, p. C.5.2	40 à 45 minutes		
		PAUSE 15 minutes		
		60 à 65 minutes		
	Cahier 5, p. C 5.3	15 minutes		
<ul style="list-style-type: none"> - Prendre le temps de relire la présentation du thème - Mentionner que la rencontre d'aujourd'hui porte sur l'affirmation de soi en général et l'affirmation de soi en amour 	Cahier 5, p. C. 5.2	20 minutes		
<ul style="list-style-type: none"> - Faire un lien entre l'affirmation de soi et ce qui précède; la note ③ peut y aider - Inviter les participantes à relire le texte chez elles - Trouver des exemples concrets 	Cahier 5, p. C. 5.2 Exercice: "Mes saboteurs" p. G. 5.5	75 minutes	<p>«Un livre intéressant sur l'affirmation de soi contenant des exercices à faire: S'affirmer et communiquer, aux éditions de l'homme</p>	
		PAUSE 15 minutes		
	Texte: "Non, non, non..." p. C.5.5 à C.5.8			
	Cahier 5, p. C. 5.4	30 minutes		

"MES SABOTEURS"OBJECTIF:

- . Identifier les obstacles à son actualisation (prendre conscience que je suis responsable de moi).

METHODOLOGIE:

- . L'exercice se fait en dyade (45 à 50 minutes)
- . Les conclusions en groupe (25 à 30 minutes)

ACTIVITÉ:

1. a) Ecris trois phrases qui commencent par "je dois"...
(des obligations)
- b) Lis ces trois phrases à ta partenaire.
- c) Reprends les mêmes phrases en remplaçant "je dois"...
par "je choisis"...
- d) Échange: en quoi c'est différent pour moi?
2. a) Ecris trois phrases qui commencent par "je ne peux pas"...
- b) Lis ces trois phrases à ta partenaire.
- c) Reprends les mêmes phrases en remplaçant "je ne peux pas"..
par "je ne veux pas"...
- d) Echange: en quoi c'est différent pour moi?
3. a) Ecris trois phrases qui commencent par "j'ai besoin"...
- b) Lis ces trois phrases à ta partenaire
- c) Reprends les trois mêmes phrases en remplaçant "j'ai
besoin"... par "je veux"...
- d) Echange en quoi c'est différent?

Conclusion: Ces phrases m'hypnotisent car:

- . je m'en remets aux autres
- . je ne m'implique pas
- . je suis soumise, dépendante, et fataliste
- . je reprends ma responsabilité quand:
 - je remplace "je dois" par "je choisis"
 - "je ne peux pas" par "je ne veux pas"
 - "j'ai besoin" par "je veux"

LECTURES SUGGÉRÉES:

AUGER, Lucien S'aider soi-même
AUGER, Lucien Vaincre ses peurs

AIMER SANS "TOMBER EN AMOUR"...

On est drôlement faites, nous les femmes... (peut-être les hommes sont-ils pareils... mais c'est une autre histoire). On n'est pas sitôt sortie d'une relation difficile avec un homme, qu'on souhaite déjà en entreprendre une autre. On attend... on attend le prince charmant... on se dit que le premier c'était une erreur, un mauvais choix mais que le prochain sera certainement le bon... Dans notre enfance, on nous a appris qu'une femme sans homme ce n'était pas tout-à-fait normal, on l'a cru et ça nous arrive de le croire encore... Certes, on veut s'en sortir, être autonome (quel beau mot!) on apprend à vivre seule, à vaincre les difficultés, mais dès qu'un mâle se présente, on devient subitement amnésique, on oublie le passé, on redevient passive et dépendante, bref, on "tombe en amour"...

<p>DEVENIR CHANCEUSE</p> <p>C'est profiter de ce moment où on est seule pour faire le point...</p> <p>C'est apprendre à s'aimer et ne pas attendre un autre pour le faire.</p> <p>C'est cesser de croire que de vivre à deux, est une assurance tout risque contre la solitude.</p> <p>C'est être active dans la satisfaction de nos besoins.</p> <p>C'est réaliser qu'être autonome, c'est être capable de se vivre seule et qu'alors, l'amour d'un autre devient comme un cadeau qu'on se donne.</p> <p>C'est apprendre à dire dans une relation à deux «je veux ... je refuse... j'aime... je n'aime pas...»</p> <p>C'est être capable de s'abandonner à quelqu'un sans pour autant se mettre entre parenthèse.</p> <p>C'est accepter de ne pas trop se prendre au sérieux et découvrir le plaisir du jeu dans l'amour.</p>
--

INFORMATIONS ... RÉFÉRENCES ... PROJETS ...

- . On peut poursuivre une réflexion sur les rapports hommes-femmes en s'inscrivant au cours Condition féminine, condition masculine, à Télé-Université. Pour plus de renseignements: Pour la région de Montréal: 1-800-361-4342, pour la région de Québec, 1-800-463-4722
- . Pourquoi ne pas réunir des hommes et des femmes préoccupés d'établir de nouveaux rapports entre les sexes pour poursuivre ensemble la réflexion?
- . Et délivrez-nous de l'amour, de Suzanne Brögger, éditions Belfond, un livre logique, cru et humoristique. «L'amour qui n'est pas amour - connaissance, mais amour-oubli - est une pulsion de mort.»
- . «C'est toujours tentant de redevenir un être passif, de se glisser la peau dans les bras d'un protecteur» Agenda des femmes.
- . Saviez-vous que le slogan du mouvement des femmes en France est: «Une femme sans homme, c'est comme un poisson sans bicyclette». Cette phrase a été dite par Gloria Steinen, féministe américaine et Evelyne Le Garrec la reprend en sous-titre de son livre «Un lit à soi».
- . «Comment devient-on amoureux?» L'amour est-il une révolution? Qu'est-ce que le désir, la jalousie, la passion?... «Le choc amoureux» de Francesco Alberoni un essai qui décrit admirablement bien ce qui se passe quand on devient amoureux.
- . Les bons sentiments, un roman de Marilyn FRENCH exprime tous les problèmes des femmes et des hommes d'aujourd'hui, leurs rapports, leurs efforts souvent déchirants pour parvenir à l'harmonie, au bonheur, à l'amour.
- . «L'agressivité est un acte dirigé contre quelqu'un d'autre; l'affirmation de soi est un acte posé pour son mieux-être à soi» Lise PAYETTE.
- . S'affirmer, ça implique d'avoir d'abord déterminé ce qu'on veut, d'avoir fait des choix qui nous conviennent. Prendre une décision, ça s'apprend. Il existe un vidéo qui peut nous aider à réfléchir à notre façon de décider. Prendre une décision, peut s'obtenir en s'adressant à l'éducation des adultes de notre commission scolaire.

NON, NON, NON ET NON!

Savoir dire non est un art difficile.
Mais le maîtriser, c'est (peut-être)
s'assurer une vie plus pleine et plus
heureuse...

par Lise PAYETTE

Le jour où l'on m'a expliqué que les mots "oui" et "non" sont les deux mots les plus importants d'une langue pour l'affirmation d'une personnalité, j'ai écarquillé les yeux et les oreilles.

Pour se débarrasser d'une vie opprimante et devenir enfin comme ceux que l'on admire et qui semblent tirer, avec facilité, le meilleur de toutes les situations sans être pour autant détestables, il suffit, disent les psychologues américains, de réapprendre à dire "oui" et "non". Cette "rééducation" de l'affirmation de soi, qui permet d'évaluer ses désirs les plus profonds et les plus secrets (aussi bien que ceux qui sont davantage superficiels), permet en même temps de mieux connaître sa propre valeur sur le plan humain - et de faire connaître cette valeur à ceux qui nous entourent. Ça implique une connaissance de soi suffisamment large et précise pour pouvoir dire "non" quand c'est nécessaire, sans se sentir coupable pour autant, et ne jamais dire "oui" avant d'être sûr que c'est un "oui" complet, assumé, responsable.

Ces deux petits mots feraient toute la différence, paraît-il. Il suffirait, pour être mieux dans sa peau de ne jamais dire l'un pour l'autre. Quand c'est "oui" et que ce oui est profond et s'impose, c'est "oui". Quand c'est "non" et que ce non est nécessaire, c'est "non".

Ça paraît simple. Pas autant qu'on pourrait le croire. Parce que, quand on réclame pour soi le droit de dire "oui" ou "non" selon les circonstances, il faut reconnaître à ceux qui nous entourent le même droit. Et il faut apprendre à se faire dire non sans être complètement démolé chaque fois... C'est là que ça se complique.

Etes-vous celui ou celle qui travaille le plus au bureau ou ailleurs? Avez-vous l'impression que personne ne s'en rend compte? Vous sentez-vous coupable chaque fois que quelque chose ne tourne pas rond? Dites-vous volontiers: c'est de ma faute? Avez-vous peur de demander une augmentation de salaire, un service à quelqu'un qui est près de vous? Trouvez-vous qu'on n'a pas le droit d'être "égoïste" en amour? Rongez-vous votre frein en silence parce que vous êtes sûr d'avoir des talents cachés, des idées formidables qui ne servent à rien, des ambitions bafouées? Connaissez-vous bien la différence entre l'affirmation de votre personnalité et l'agressivité?

Alors j'ai deux mots à vous dire: oui et non.

Si vous êtes aux prises avec cet "héritage culturel" qui fait de nous des "petits", des valets, la lutte pour l'affirmation sera plus longue et plus difficile.

La première confusion naît parce que souvent on confond l'affirmation de soi et l'agressivité, parce qu'on ne sait pas faire la distinction entre le besoin d'être aimé et le besoin d'être respecté. L'agressivité est un acte dirigé contre quelqu'un d'autre; l'affirmation de soi est un acte posé pour son mieux-être à soi.

Il est souvent plus facile de dire ce que l'on pense que ce que l'on ressent. Ceux qui arrivent à dire ce qu'ils ressentent ne peuvent pas toujours le faire au moment où il faudrait le faire. D'autres ne peuvent exprimer aucune émotion: c'est le blocage complet.

Il ne suffit pas de pouvoir vivre une émotion, il ne suffit pas de pouvoir l'identifier, il faut en plus pouvoir la partager avec un autre être humain au moment même où on vit cette émotion, et de façon honnête, claire et franche. Il faut apprendre à mettre du cœur dans sa voix, à parler avec des gestes, à aller au bout de chacune de ses phrases et de ses émotions. Rire, pleurer, savoir exprimer la colère, la joie, la tendresse, la peur, sont aussi nécessaires à l'être humain que respirer.

Les "ça ne se fait pas", qui étaient à la base même de notre éducation, doivent être balayés.

CONNAÎTRE SES PEURS - ET LES VAINCRE

Quelles sont les différentes sphères de nos vies où l'on sent le besoin de s'affirmer? Les psychologues américains en déterminent cinq: le travail, le mariage, les rapports sexuels, la vie sociale et la vie familiale.

Pour réussir à s'affirmer dans ces cinq sphères, il faut d'abord identifier ses peurs - et les vaincre. Il faut, par exemple, cesser d'être paralysé par des pensées aussi saugrenues que de croire qu'il faut absolument que chaque personne qui vous approche vous aime ou vous admire. Il faut cesser de penser que, pour être content de vous, il faut que vous ayez réussi dans tous les domaines. Il faut éviter de croire que la vie ne vaut pas d'être vécue parce que les choses ne marchent pas exactement comme vous le souhaiteriez. Il faut cesser de croire qu'il n'y a rien à faire pour changer le destin. Il faut cesser de penser que ce que vous avez vécu auparavant vous a tellement marqué que vous le serez pour le reste de vos jours.

THÈME 6

VIVRE MA SEXUALITÉ

INTENTIONS DE LA RENCONTRE:

Permettre aux femmes

1. de prendre conscience de l'influence de leur éducation sur leur vécu sexuel
2. de se pencher sur leur vie sexuelle présente
3. de réfléchir au sens de «vivre sa sexualité»
4. de trouver des moyens qui leur conviennent pour vivre leur sexualité
5. d'apprendre à mieux sentir leur corps

NOTE: Ce thème nécessite deux rencontres: la première couvre les intentions 1 et 2, la seconde, les intentions 3,4 et 5.

REMARQUES	MATÉRIEL	TEMPS SUGGÉRÉ	RÉFÉRENC
		20 minutes	
	Cahier 6, p. C.6.1	15 minutes	
	Cahier 6, p. C. 6.2	5 à 10 minutes	
<ul style="list-style-type: none"> - inviter les participantes à s'installer confortablement - Lire le texte lentement et doucement leur laisser le temps de se souvenir... - Pour l'échange, utiliser les questions formulées à la fin du texte "Réflexion guidée..." - Lire lentement et doucement leur laisser le temps de s'arrêter aux questions - Voir les consignes à la fin du texte "Réflexion sur mon vécu sexuel présent" 	Cahier 6, p. C. 6.2 Texte: "Réflexion guidée: ma découverte de la sexualité" p. G.6.5 et G.6.6 Texte: "Réflexion sur mon vécu sexuel présent" p. G.6.7 et G.6.8	45 minutes	
		PAUSE 15 minutes	
		65 minutes	
	Cahier 6, p. C.6.3	15 minutes	
<ul style="list-style-type: none"> - Relire la présentation du thème - Rappeler la démarche effectuée lors de la rencontre précédente 	Cahier 6, p. C.6.1	15 minutes	
<ul style="list-style-type: none"> - les inviter à souligner les éléments qui les frappent - Prévoir une salle avec tapis ou avoir des serviettes - Réduire l'éclairage, éliminer les sources de bruit - Inviter les participantes à se mettre à l'aise 	Cahier 6, p. C.6.3 Texte "Vivre sa sexualité" p. C.6.5 à C.6.11 Feuille: "Exercice d'enracinement" p. G.6.9	50 à 55 minutes	Un texte fort pertinent: "Notre sexualité appartient aux autres" p. G.6.10 à G.6.19 Le massage, B. Scott, éd. de l'homme. Un bon livre sur le sujet
		PAUSE 15 minutes	
		60 à 65 minutes	
	Cahier 6, p. C.6.4	30 minutes	

RÉFLEXION GUIDÉE: LA DÉCOUVERTE DE MA SEXUALITÉ

Je ferme les yeux et je me détends.. Je retourne dans mon enfance et j'essaie de me souvenir dans quelle atmosphère familiale je grandis... Suis-je née dans une famille affectueuse? Les caresses, la tendresse, les marques d'amour font-elles partie du quotidien?... Papa et maman expriment-ils leur amour devant moi?... Comment le font-ils? Ou bien, est-ce le silence?... Et moi, quels messages je reçois de ces gestes ou de ces silences? M'arrive-t-il de m'apercevoir qu'ils font l'amour? Qu'es-t-ce que ça me fait?... Devant la nudité, comment on réagit chez nous?...

Face à la sexualité en général, quelle est l'ambiance familiale: le silence, des attitudes sévères et prudes, ou un climat détendu et ouvert?...

Je me souviens de mes premières curiosités. Suis-je contente de voir que je suis une fille?...

Je pose mes premières questions (comment se font les bébés, comment sortent-ils?). Comment suis-je reçue dans mes questions? Suis-je satisfaite, bousculée, inquiète?... Est-ce que je joue à ce qu'on appelait les jeux interdits?... Comment je vis cela? Quels sont mes sentiments (plaisir, curiosité, joie, peur, angoisse, excitation, honte)?...

Puis, mon corps commence à se transformer. Comment je vis ces changements? Est-ce que je les accepte?... Est-ce que je me compare aux autres? Comment je trouve mes seins, ma taille, ma peau, mes poils? Est-ce que je me trouve belle ou non?... Est-ce que j'ai les explications que je désire face à ces transformations?... Je vis l'expérience de ma première menstruation. Suis-je préparée à la vivre? Quels sentiments ça déclenche en moi?... (angoisse, émerveillement, agressivité, gêne). Est-ce que je vis cette expérience seule ou dans un climat de chaleur et de compréhension?...

Dans les échanges que j'ai dans mon milieu, quel sens donne-t-on à la sexualité? A la pureté? A la virginité? Est-ce que cela engendre chez moi des incertitudes, des craintes ou une heureuse anticipation des choses?...

Quelle attitude je développe face aux garçons? Ai-je un bon souvenir de mes premiers flirts?... Mon premier baiser?... Mes première caresses?... Mes premières danses?... Qu'est-ce que je vis alors? Du plaisir, de la joie, de la gêne, la crainte d'être repoussée, la peur de faire rire de moi? Comment je vis mes premières excitations, mon premier frisson, les premiers plaisirs qui éveillent en moi le désir?

Est-ce que je connais la masturbation? Est-ce que je me la permets? Qu'est-ce que ça éveille en moi?...

Je me rappelle maintenant ma première relation sexuelle. Dans quelles circonstances cela arrive-t-il? Est-ce que ça répond à ce que je m'imaginai? Comment je réagis? Suis-je comblée, déçue?...

RÉFLEXION SUR MON VÉCU SEXUEL PRÉSENT

Je me concentre sur ma sexualité présente. Je regarde la façon dont je la vis et comment je me sens.

Pour le moment, est-ce que je partage ma vie sexuelle avec un partenaire régulier... ou non? Est-ce par choix ou par contrainte? Suis-je satisfaite de cette situation?

Quand je repense à la façon dont j'ai vécu ma sexualité à l'intérieur d'une relation de couple, est-ce que c'est une histoire gaie, folle, triste, passionnante, drôle, monotone, tendre, routinière, dure, violente, amoureuse? Y-a-t-il des aspects que j'aimerais retrouver dans une nouvelle relation?

Quelles place la sexualité occupe-t-elle dans ma vie?

Est-ce que je prends le temps d'être à l'écoute de mes besoins sexuels? Qu'est-ce que j'en fais? Est-ce que je les élimine de ma pensée ou si je cherche à leur donner une réponse?

Est-ce que je me sens responsable de mon plaisir sexuel? Est-ce que je considère que mon corps m'appartient? Est-ce que je le connais bien? Est-ce que la masturbation tient une place dans mon vécu sexuel actuel? Quelles sont les émotions que ça me fait vivre? Est-ce que j'y trouve des aspects positifs? Est-ce que je m'en sers pour suppléer à l'absence d'autres formes d'activités sexuelles ou encore est-ce que je la trouve complémentaire? Est-ce qu'elle m'amène à découvrir les lieux de plaisir de mon corps?

Quand je fais l'amour, est-ce que j'attends l'orgasme? Est-ce indispensable pour ma satisfaction sexuelle de toujours ressentir cet orgasme? Est-ce que j'ai déjà fait semblant de jouir? Pourquoi? Et quel sens prend pour moi la qualité de la relation sexuelle, la qualité du lien qui m'unit à mon partenaire?

Dans ma vie sexuelle mes cinq sens sont-ils bien vivants? Est-ce que je regarde amoureuxment? Ecoute attentivement? Goûte et sens voluptueusement? Touche tendrement?

Ma sexualité a-t-elle un sens pour moi en dehors des moments où je fais l'amour? Est-ce que je me laisse aller à mes sensations, mes fantaisies, mes désirs sexuels, mes fantasmes? Est-ce que je m'accueille là-dedans?

Est-ce acceptable pour moi, afin d'éveiller mon intérêt sexuel, d'utiliser du matériel érotique? Littérature, film, disque, chansons, photos, frous-frous, etc.

A travers cette fantaisie, est-ce que j'ai appris quelque chose de nouveau sur moi? Sur ma sexualité? Est-ce que je peux identifier les sujets dont j'aimerais parler?

(Ouvrir les yeux au rythme de chacune)

EXERCICE D'ENRACINEMENT

- OBJECTIF: Prendre quelques minutes pour faire le calme, être en contact avec soi, sentir son corps.
- DIRECTIVES: Lire très lentement et très doucement le texte qui suit, laisser aux participantes le temps de sentir leurs corps.
- EXERCICE:
- Installe-toi confortablement sur le dos, jambes allongées ou repliées près des fesses.
 - Prends conscience de chaque partie de ton corps en l'enfonçant profondément dans le sol (pieds, mollets, genoux, cuisses, abdomen, bassin, cage thoracique, poitrine, dos, épaules, mains, avant-bras, coudes, haut des bras, cou, tête).
 - Sois attentive à ta respiration, n'en change pas le rythme. Concentre-toi seulement sur l'expiration. Sens ton corps s'enraciner. Ceci est important pour développer un calme intérieur; une conscience de soi profonde, sois attentive à ce qui se passe en toi et ensuite à ton rythme, quand tu seras prête, rejoins le groupe.
- NOTE: Profiter de l'atmosphère de calme qui suit pour introduire l'exercice sur le massage.
- Tiré de: SE RECONNAÎTRE AU FÉMININ

NOTRE SEXUALITÉ APPARTIENT AUX AUTRES

par Monique DE GRAMONT

CHÂTELAINE JUIN 1981

Le sexe... plus besoin de chercher, il est partout. On nous en parle, on nous en vend. Depuis peu, on essaie même de nous persuader que pour en connaître réellement le mode d'emploi, il vaut mieux consulter ceux qui "savent". Et la persuasion se fait plus impérative lorsqu'elle s'adresse aux femmes. Que se cache-t-il derrière ce besoin subit d'encadrer notre sexualité?

"Je viens vous voir parce que je veux pouvoir jouir comme toutes les autres femmes... par la pénétration par le vagin."

"Mon mari est un amant splendide, mais moi je ne vauds rien. Ça ne peut plus durer: il va finir par se lasser de moi."

"Mon ami est achalant. Il veut toujours faire l'amour. Si je l'écou-
tais, on ferait ça tous les jours! Moi, ce que je voudrais d'abord c'est
de la tendresse. Le sexe, c'est pas seulement l'orgasme..."

"J'ai jamais le goût. Je ne ressens rien. Au début, ça m'excitait
et j'espérais bien finir par éprouver quelque chose. Le plaisir ne venant
pas, un jour, pour plaire à mon mari, j'ai décidé de faire semblant de
jouir. Là, j'en peux plus!"

"Je voudrais tant que mon mari me désire, moi. Pas mon con. Quand
il me dit qu'il veut faire l'amour, je n'entends pas: "je te désire", mais
"j'ai besoin d'un con... vite". Le mien ou celui d'une autre femme, où
est la différence?"

"Quand il me pénètre, j'ai mal. Ça fait deux ans que ça dure. En
fait, depuis la naissance de Marco. J'en suis rendue au point où j'ai peur
d'aller au lit. Avant, je n'éprouvais pas grand-chose mais au moins, je
ne souffrais pas."

En 1981, les difficultés sexuelles des femmes qui consultent médecins,
sexologues, thérapeutes, forment une bien étrange litanie. On pourrait
croire que leur lit ressemble à un blanc désert où le désir, la tendresse
et l'orgasme se font rares. Quelque part dans ces lits, leurs partenaires,
le sexe affamé, rongent leur frein.

Certains d'entre eux, un jour, finissent pas suggérer plus ou moins
subtilement à leur compagne de consulter pour leur frigidité, leur anorgas-
mie vaginale, leur dyspareunie - douleur à la pénétration -, leur manque
d'appétit sexuel. "Cela se soigne aujourd'hui, disent-ils, les sexologues
sont là pour ça." Ce qui fait que le S.O.S. que reçoivent médecins, sexo-
logues et thérapeutes est fréquemment lancé par des hommes et transmis
par des femmes. Mais ces signaux de détresse ne représentent que la pointe

d'exercices quotidiens, à obtenir un vagin aspirant, comme celui qu'avait Cléopâtre, dit-on..."

ON ACHÈVE BIEN LES CHEVAUX

La course au vagin athlétique semble bien avoir remplacé la quête du Graal et les chevaliers de nos temps modernes ont développé une stratégie propre à satisfaire leurs fantasmes. En Amérique, on ne coupe pas le clitoris des femmes, mais on dresse leur vagin. Au moment d'un accouchement, l'épisiotomie pratiquée de routine oblige l'obstétricien à recoudre le vagin de la parturiente. Bon nombre d'entre eux ont la réputation de recoudre serré: "Les maris aiment bien, m'a dit un jour l'un d'eux. De toute façon, on n'a guère le choix si on ne veut pas qu'ils aient l'impression d'entrer dans une cathédrale ou une grange... après." Et tant pis pour les femmes mal recousues ou recousues si serré, que chaque relation sexuelle est pour elles source de douleur ou de gêne. Le docteur Pierre Alarie, attaché au cégep du Vieux-Montréal, révèle, dans le cadre d'une communication parue dans Le médecin du Québec de septembre 1979, que "dans certains cas de consultations pour problèmes sexuels, il s'avère nécessaire de réévaluer une épisiotomie demeurée douloureuse."

Mais il fallait aussi trouver un moyen pour dresser le vagin de celles qui n'accouchent pas. Leur faire croire que leur musculature vaginale est lamentable... pourquoi pas? A l'aide d'instruments appelés périnéomètre ou Vagibar, des thérapeutes évaluent la capacité musculaire du vagin de leurs clientes en mesurant la différence de degré entre la contraction et le relâchement des muscles de cet organe. Comme le score est fréquemment jugé au-dessous de la normale-une normalité définie par eux-, les aspirantes au vagin aspirant se voient remettre pour la modique somme de 60\$, une Vagette: cet instrument délirant, la femme l'enfonce dans son vagin afin de s'infliger de petits chocs électriques, ce qui a pour effet de stimuler sa musculature vaginale. L'utilisation quotidienne de cet objet phallique peut certes améliorer le tonus musculaire du vagin de celles qui s'adonnent à ce sport électrisant; le résultat sera, sans aucun doute, très agréable pour le pénis du monsieur qui fréquente la dame. Mais ça ne réglera en rien le problème sexuel de la dame... ni n'améliorera la qualité de leurs relations sexuelles.

Andrée Matteau croit qu'une femme a intérêt à avoir un bon tonus musculaire vaginal, pour s'éviter certains accidents de parcours-descente de vessie, d'utérus, incontinence urinaire, etc.: "Je ne suis pas contre les exercices physiques de contraction et de relâchement des muscles du vagin. Au contraire. Mais je pense qu'une femme n'a pas besoin d'un phallus électrique pour ce faire. Elle peut, si elle le veut, obtenir exactement les mêmes résultats par la masturbation. Ça ne lui coûte rien, c'est infiniment plus agréable et c'est tout aussi efficace, car l'orgasme clitoridien provoque des contractions vaginales involontaires.

rôle du clitoris ou du vagin dans la sexualité féminine a été une source majeure de discussions. Ce ne sont pas seulement les couples avec des problèmes sexuels, mais la majorité du public éduqué qui est encore emprisonné dans la croyance de l'existence de l'orgasme vaginal, mais presque tous les médecins, psychiatres. (...) Ceux-ci considèrent l'orgasme clitoridien comme infantile et distinct de l'orgasme vaginal, lequel serait un signe vital du développement féminin normal. (...) Est-ce que plusieurs névroses sexuelles - elles semblent être presque endémiques chez les femmes aujourd'hui - pourraient être en partie induites par des médecins tentant de les traiter?" (Sherfey, 1972)

"Tous les orgasmes féminins sont physiologiquement identiques: ils sont déclenchés par la stimulation du clitoris et exprimés par des contractions vaginales (...) La stimulation du clitoris est cruciale pour produire l'orgasme féminin." (Kaplan, 1974)

Pour Masters et Johnson, "les orgasmes clitoridiens et vaginaux, du point de vue biologique, ne sont pas des entités anatomiquement séparées: Il n'y a absolument aucune différence dans les réponses sexuelles de la femme. Elles sont identiques et seule l'intensité de la réponse varie en fonction de l'efficacité de la stimulation. Il peut y avoir une grande variation de la durée et de l'intensité de l'expérience orgasmique, d'une femme à l'autre, et chez la même femme, d'une fois à l'autre".

I.I. et S. Hegeler croient pour leur part que "l'orgasme" clitoridien entraîne le fonctionnement de nombreux muscles y compris des muscles de la paroi vaginale. Beaucoup de femmes ne sont pas conscientes de ces contractions musculaires. Avec les années toutefois, la plupart le deviennent et beaucoup découvrent alors que leur vagin se contracte en rythme pendant l'orgasme".

Voilà qui est clair! Mais pourquoi vouloir à tout prix que les orgasmes des femmes soient clitoridiens, ou vaginaux, ou utérins? La chose est aussi ridicule que si l'on essayait de disséquer, de mesurer les orgasmes des hommes. Récemment, un journaliste français faisait, pour le compte de son magazine, une enquête sur les sexologues de la région parisienne. L'un d'eux, sur un ton obséquieux, demande à la jeune femme venue l'interviewer: "Dites-moi, vous êtes clitoridienne ou vaginale" Vous comprenez, j'aime savoir à qui j'ai affaire..." La journaliste de répondre: "Bonne question... et vous Monsieur? Vous êtes un pénisien ou un couillon?"

Le plaisir d'un homme ou d'une femme n'est pas une chose qui doit absolument se dérouler en un lieu précis. Il ne se mesure pas non plus avec une règle ou un galon. "Vouloir situer, quantifier la notion de plaisir est un abus de confiance quand cela ne devient pas un abus de pouvoir", riposte le médecin et écrivain français Jean Nicolas.

profonde des conditions de travail, de logement, de loisirs, par une modification des mœurs et des structures, bousculant les hiérarchies et en particulier la domination de la femme par l'homme, considérée par une grande majorité comme naturelle(...) Les difficultés à vivre la sexualité paraissent, au premier abord, de type personnel, alors qu'elles sont en réalité la résultante des principes qui régissent les formes et les interdépendances du groupe dans lequel on vit."

ÉVENTER LA RUSE

Tout au long de ce reportage qui a duré deux mois, j'ai eu fréquemment, au fil de mes entrevues, de mes lectures, de mes recherches, l'impression de manipuler de la dynamite. En lisant Jean Nicolas j'ai compris: "Le sexe, c'est la source explosive de la vie, le tonneau de poudre sur lequel toute société est assise(...) La grande peur, c'est que cette poudre ne prenne feu."

J'ai fini par comprendre aussi que la lutte actuelle des femmes qui aspirent à retrouver leur identité physique, psychologique, intellectuelle et sexuelle, et celle des hommes féministes qui en ont assez des valeurs du système patriarcal: ordre, autorité, tradition, hiérarchie, compétition, rendement, etc., c'est la mèche enfin allumée.

Croyez-vous qu'on va nous laisser faire? "Le feu qui couve risque d'embraser l'ordre social. Heureusement des pompiers providentiels sont prêts à circonscrire l'incendie: les sexologues", renchérit Jean Nicolas.

Il ne s'agit pas de nier le besoin que la société a d'hommes et de femmes engagés dans cette discipline, mais de comprendre pourquoi, brusquement, la sexualité des femmes les intéresse tant. Nous devons prendre conscience de la manipulation dont nous risquons d'être les victimes. Andrée Matteau nous en fait voir les ficelles: "En ce moment, on essaie de relier dans la tête de l'homme, la mère, l'épouse et l'amante. On prétend que ce serait le cloisonnement qui serait à l'origine des problèmes sexuels dans un couple. Mais la femme dans son entité, elle n'existe pas. L'épouse existe, dont le rôle est d'être psychothérapeute, bienveillante plein temps pour remonter l'égo de son mari; la mère existe, qui doit faire et éduquer les enfants. Dans ces deux fonctions, la femme n'a pas de pouvoir réel. Elle n'a que des devoirs. Et là-dessus on vient dire aux femmes: maintenant, on va vous montrer comment être des amantes pour que vous ayez enfin du pouvoir sur votre sexualité... Ça veut dire, ça, que pendant qu'elle joue ses rôles de mère et d'épouse, la femme subit la situation de dominant-dominée et soudainement, dès que le climat érotique surgit, le rapport de pouvoir cesserait?"

LES SYSFONCTIONS SEXUELLES SONT DES DYSFONCTIONS SOCIALES

Je pense qu'on tient là le plus grand leurre du siècle! Toute thérapie sexuelle qui ne tient pas compte du rapport de pouvoir entre les hommes et les femmes et qui se contente uniquement de "dresser" techniquement,

Justement, nous ne sommes plus libres d'enfanter. Nous ne sommes plus libres de jouir à notre guise. Et nous ne sommes plus libres - l'avons-nous jamais été - d'exprimer nos désirs. "Le désir des hommes prend toute la place", de s'exclamer l'écrivain française Michèle Perrein, à l'analyse des résultats de l'enquête de F Magazine. Et nous souscrivons à ce désir, de bon gré ou de mauvais gré. Ce qui est lourd de conséquences, comme l'explique Andrée Matteau: "Le désir s'exprime par des manifestations physiques bien nettes: l'érection chez l'homme et la lubrification vaginale chez la femme. Or le nombre de femmes qui s'engagent dans une relation sexuelle sans éprouver de désir, donc sans lubrification, est inouï." Quel homme accepterait le coït sans avoir d'érection, même si on oint son sexe de gelée ou de salive?

Mais pourquoi, à la fin, le corps dit-il oui alors que le sexe dit non? "Dire non à un homme est menaçant. Le non-désir des femmes est perçu par les hommes comme une insulte, une menace, un rejet, explique Paul Bédard. Cela signifie: tu ne m'aimes pas: je ne suis plus désirable à tes yeux. Ce qui fait que l'homme peut décider d'aller voir ailleurs..." Ghislaine Fortin va plus loin: "Ce que j'entends souvent de la bouche des femmes qui viennent me consulter c'est: "J'ai envie qu'il me caresse tendrement, qu'il m'enveloppe."

"UNE SEXUALITÉ HEUREUSE C'EST LA RENCONTRE DE DEUX DÉSIRS, DEUX PUISSANCES, DEUX POUVOIRS, DEUX ÉNERGIES."

"J'aime me serrer contre lui mais j'aimerais que ça s'arrête là." J'ai souvent l'impression et plusieurs jeunes femmes me l'ont confirmé, que ce qu'elles recherchent dans leur partenaire, ce n'est pas tant un amant pour leur faire l'amour qu'une mère pour les aimer inconditionnellement et affectueusement. Cela peut en dire long sur l'absence de désir (génital) de beaucoup de femmes à l'égard de leur partenaire. En fait, nous devons remettre en question toute notre façon de vivre les rapports hommes-femmes."

AGIR NOTRE SEXUALITÉ

Une sexualité heureuse, selon Andrée Matteau, "c'est la rencontre de deux désirs, deux puissances, deux pouvoirs, deux énergies. Et, à l'intérieur de cette relation, qu'elle s'exprime par l'intimité vaginale - je n'aime pas utiliser le mot coït -, par la masturbation - pratiquée par la femme ou son partenaire -, par une séance de tendresse corporelle intense - avec ou sans contacts génitaux -, il y a réceptivité, activité, vulnérabilité et sensibilité réciproques. Cela signifie que la femme est en mesure d'"agir" son désir, que l'homme accepte de développer sa réceptivité et sa vulnérabilité. La vulnérabilité c'est, pour l'homme, la capacité de jouir, en relation avec une femme, sans contrôler la relation, sans la coordonner, sans la dominer. La réceptivité c'est la capacité pour lui de vivre l'action de la sexualité de la femme sur lui".

VIVRE MA SEXUALITÉ

Comment réussir à parler de cette dimension importante de notre vie que souvent nous avons mis de côté pour toutes sortes de raisons!...

Pour certaines, la sexualité est un rappel de mauvais souvenirs: chagrins d'amour, crainte d'une grossesse, soumission aux besoins d'un homme...

Pour d'autres, c'est une continuelle source d'insatisfactions parce qu'elles ne réussissent plus à vivre leur énergie sexuelle et qu'elles ne savent pas trop quoi en faire...

Pour d'autres encore, les tâches quotidiennes prennent le dessus et elles ont l'impression que la sexualité est disparue de leur vie, que c'est un luxe qu'elles ne peuvent pas se permettre...

DEVENIR CHANCEUSE...

- . C'est prendre conscience que nous avons appris à nous définir sexuellement en fonction des hommes, que trop souvent nous sommes un objet soumis à leur pouvoir et que nous nous condamnons à attendre qu'ils daignent s'intéresser à nous;
- . C'est remettre en question notre éducation religieuse, familiale, sociale; elle nous a conçues seulement pour la maternité, nous a éloignées de notre corps, nous a rendues passives et nous a fait développer de la culpabilité pour nos audaces;
- . C'est cesser de penser que les hommes sont les seuls à savoir nous faire jouir;
- . C'est faire renaître notre énergie sexuelle;
- . C'est prendre du temps pour connaître notre corps, l'accepter, l'aimer; être bien dans sa nudité;
- . C'est constater que la sexualité s'exprime dans notre corps, nos émotions, notre esprit;
- . C'est prendre conscience que notre énergie sexuelle nous pousse vers le plaisir, l'intimité, qu'elle permet d'être vivante si on apprend à l'exprimer;
- . C'est apprendre à se faire l'amour, à se caresser, seule ou avec d'autres;
- . C'est oser en parler entre nous et réaliser que c'est souvent une occasion de vivre de la compréhension, du respect et de la tendresse.

INFORMATIONS ... RÉFÉRENCES ... PROJETS ...

Bien vivre notre sexualité, c'est d'abord connaître notre corps, apprendre à l'apprivoiser pour mieux l'aimer, mieux en jouir et mieux vivre. On peut se donner des conditions d'être en contact intime avec soi: choisir un moment favorable, un lieu agréable, des vêtements confortables ou pas de vêtement du tout, un éclairage tamisé, une place où notre corps se sentira apaisé, et profiter de cette occasion pour s'accueillir avec tendresse.

Des livres sur le sujet, il y en a plusieurs...

Notre corps, nous-mêmes, aux éditions Albin Michel, est écrit par des femmes, pour les femmes. Il traite d'anatomie, de sexualité, des maladies vénériennes, de contraception, d'avortement, de grossesse, de ménopause et de plusieurs autres sujets.

Le sexe au féminin, de Carmen Kerr, aux éditions de l'Homme, démontre que le sexisme est souvent à l'origine d'une détérioration des rapports sexuels, étudie divers rôles sexuels qui nous ont été inculqués et propose des moyens de découvrir notre sexualité, que ce soit seule ou avec un partenaire.

L'orgasme au féminin, aux éditions de l'Aurore, présente la masturbation comme un moyen de découvrir que nous ne sommes pas "frigide". "En découvrant qu'elles peuvent se faire jouir, les femmes apprennent petit à petit la façon d'arriver à une relation sexuelle satisfaisante et harmonieuse avec leur partenaire."

Les frustrés, sont des bandes dessinées de Claire Bretecher; une occasion de cesser de se prendre au sérieux et de rire un peu de nous-mêmes.

Le plaisir, d'Alexandre Lowen, éd. Tchou. Le plaisir est refoulé dans notre vie quotidienne. Il est oublié au profit de notre volonté. Comment le retrouver? Le plaisir d'aimer, de jouir, de respirer, de se mouvoir, de sentir, d'être bien dans sa peau.

Fais voir! un livre de belles photographies sur la sexualité à l'intention des parents et des enfants, aux éditions de l'Homme.

VIVRE SA SEXUALITÉTiré de la GAZETTE DES FEMMES

S'il est un domaine où les femmes rencontrent des difficultés à s'affirmer, c'est bien celui de la sexualité. Selon les sexologues et les psychologues rencontrés, la majorité des femmes ne choisissent pas, ne contrôlent pas et n'assument pas leur plaisir sexuel. Ce dossier tente de faire le point sur l'ensemble des contraintes à dépasser pour bien vivre sa sexualité.

Voilà qui peut paraître une affirmation surprenante à une époque où le droit au plaisir est désormais reconnu, à l'heure de la prétendue libération sexuelle et de la super-femme multi-orgasmique des manuels de savoir-faire.

Les attentes des femmes, il est vrai, sont plus grandes qu'autrefois. Mais dans la réalité, encore enfermées dans une sexualité vécue et évaluée d'après des critères masculins, elles ont du mal à connaître et à affirmer leurs propres besoins. "C'est la minorité qui est passée du passif à l'actif en matière de sexualité", estime France Raquer, infirmière-sexologue au CLSC Centre-Ville à Montréal.

Comment se surprendre alors, que les femmes en soient pas maîtresses de leur plaisir, quand les modèles sexuels qui les définissent vont tout à fait à l'encontre de l'affirmation de ce plaisir?

LE DÉsir, UNE AFFAIRE MASCULINE?

Il y a quelque chose de fondamental dans la manière de vivre sa sexualité que la société impose aux femmes: la femme n'est pas le sujet de son désir mais bien l'objet du désir des hommes. La publicité déverse chaque jour ce message. Toute la culture, l'éducation et le marché sexuel, pose le postulat que le désir est une affaire masculine.

"La séduction que les filles apprennent très tôt à développer, explique la psychologue-sexologue Andrée Matteau, ne vient pas d'un désir intérieur, mais du besoin d'être confirmées qu'elles sont des femmes. Alors que ce seul rôle de séduction, qui leur est dévolu, en fait des individus qui n'ont pas de désir."

peuvent s'affranchir un tant soit peu de ce conditionnement. Autrefois, les filles disaient non de peur de perdre leur amoureux, maintenant plus d'une dit oui pour la même raison. Leur propre désir n'entre pas en ligne de compte.

Avec tout ce qui est mis en œuvre pour décourager leur sexualité, il n'est donc pas étonnant que les filles arrivent à l'âge de faire l'amour en connaissant très peu leur capacité de plaisir. C'est d'ailleurs une caractéristique propre à un grand nombre de femmes tout au long de leur vie.

Si le tabou de la masturbation pour les filles est moins fort qu'autrefois - encore en 1930 des manuels de médecine recommandaient la clitoridectomie pour guérir les filles de la masturbation - il est loin d'être mort. Beaucoup moins de filles que de garçons se masturbent et elles le font beaucoup moins souvent. Il n'est pas rare que ce soit son "chum" qui donne à la fille son premier orgasme.

Voilà qui n'est pas loin de l'histoire sexuelle de la majorité des femmes. "Plus les femmes sont âgées, explique Michèle Guay, plus c'est leur partenaire qui leur a fait découvrir leur sexe."

MODÈLE MASCULIN VERSUS MODÈLE FÉMININ

Vivre sa sexualité, c'est connaître ses besoins et s'organiser pour les satisfaire. Or, le rapport sexuel, tel qu'il est vécu par la majorité des femmes, ne permet ni l'une ni l'autre de ces démarches.

En effet, les femmes voient souvent, à l'instar des hommes, la pénétration comme la justification et l'aboutissement de l'acte sexuel. Il s'agit là d'un modèle calqué sur les nécessités de la reproduction et qui, au surplus, donne surtout satisfaction aux hommes. En effet, de plus en plus de femmes avouent qu'elles n'ont pas d'orgasme par simple pénétration. Le célèbre rapport Hite, portant sur les témoignages de 3000 Américaines, révélait que seulement 15% d'entre elles parvenaient à l'orgasme de cette façon.

Pourtant, "toutes les femmes aspirent à l'orgasme vaginal", affirme Andrée Matteau. C'est qu'il est encore vu comme l'ultime étape de la maturité sexuelle de la femme tant par l'ensemble de la population que par les spécialistes. On traite les femmes pour anorgasmie vaginale. Il y a même des opérations chirurgicales pour rapprocher le clitoris du vagin.

Le plaisir clitoridien, qualifié par Freud d'infantile, reste encore fort suspect. On excise encore le clitoris de centaines de milliers de femmes en Afrique et au Moyen-Orient. Chez nous, on consent maintenant à le stimuler mais c'est pour préparer la femme à la pénétration. Le plaisir clitoridien ne doit pas être recherché trop souvent pour lui seul, sinon la femme risque de paraître souffrir d'une nouvelle forme de frigidité.

Le drame c'est que les hommes, dressés pour l'action, ont été très tôt sevrés du contact physique et de la sensualité qui risquaient de les «efféminer».

Des sexologues prétendent d'ailleurs que l'homme a une sexualité naturellement visuelle plutôt que tactile. Comment invoquer la nature devant la force du conditionnement imposé par le tabou du toucher et les stimulations visuelles des hommes exacerbés à coeur de jour par l'étalage du corps féminin?

LE SEXE EST QUELQUE CHOSE QUE L'HOMME FAIT A LA FEMME

Le vieux stéréotype de l'homme actif et de la femme passive continue d'être au coeur de la rencontre sexuelle. L'homme propose, la femme dispose, dit le dicton populaire. "Le sexe est quelque chose que l'homme fait à la femme", ont dit Master et Johnson. "L'homme fait son orgasme, la femme l'attend", déplore Nicole Saint-Jean.

Pourtant, dans une relation sexuelle, les femmes laissent aux hommes la responsabilité de leur plaisir et de leur orgasme, le sien et le leur, elles admettent, comme l'analyse Christine L'Heureux, "qu'elles fonctionnent toujours selon un modèle masculin où le principe fondamental reste: seul existe ce que tu as par moi, c'est-à-dire moi seul existe. C'est toujours la même soumission au pouvoir mâle; s'il commence à être contesté dans la vie de tous les jours, l'homme garde ses prérogatives au lit."

Cette soumission est tellement bien intégrée que les femmes, note Denise Lapalme, ont peur de faire des demandes, de prendre des initiatives qui vont en dehors des patterns habituellement proposés par leur partenaire. Elles ont peur de l'insécuriser et elles ont tendance à croire que ce sont elles qui ne sont pas correctes.

Il arrive souvent, effectivement, que les hommes soient insécurisés parce qu'ils ont appris à être l'autorité sexuelle. Ils se sentent menacés dans leurs habitudes de domination.

Cette domination, on la retrouve à son paroxysme dans la violence sexuelle sous toutes ses formes. Andrée Matteau estime, quant à elle, que beaucoup d'hommes ont appris à associer le sexe et la violence et qu'elle fait partie du rapport sexuel tel qu'ils le voient. Ne prétendent-ils pas que toutes les femmes aspirent secrètement à se faire violer?

VAINCRE SES INHIBITIONS

On affirme bien des choses sur la sexualité féminine sans jamais examiner le poids du conditionnement. On dit par exemple que les femmes sont moins portées sur le sexe, qu'elles sont plus naturellement réceptives, et quoi

"On sent chez un bon nombre de cégepiennes le désir de vivre autre chose, explique Denise Lapalme. Mais il leur faut du support parce qu'elles n'ont pas de modèles. Et actuellement, elles ne trouvent nulle part l'information et les encouragements nécessaires. Il n'est pas étonnant que les parents refusent l'éducation sexuelle à l'école, leur propre sexualité est tellement mal vécue."

Les conditionnements sont tellement forts en outre que les attitudes sont difficiles à changer.

"La sexualité n'est pas un tiroir, comme l'explique Denise Lapalme, elle est liée au reste de la vie. Et les femmes qui ne se sentent pas autonomes, qui ne savent pas s'affirmer, ne peuvent pas affirmer leur sexualité."

Pour Andrée Matteau, un changement dans la sexualité est impossible à l'intérieur de la structure traditionnelle de la famille, où la femme n'a ni pouvoir ni identité en dehors de son rôle d'épouse et de mère. Après avoir animé de nombreux groupes de femmes, elle s'apprête à former des groupes composés de couples qui dépasseront le thème de la sexualité pour en arriver à une prise de conscience des rapports hommes-femmes. "Il y a beaucoup de souffrance sexuelle et d'agressivité de part et d'autre, explique-t-elle. Bien qu'ils aient le rôle dominant, les hommes sont tout de même pris au piège de la conquête, de la responsabilité et du contrôle qu'ils doivent s'imposer au détriment de leur véritable bien-être. Il faut se rendre compte que ce système de valeurs est une source d'anxiété pour tout le monde."

"Les femmes, comme l'affirme Andrée Matteau, ont à prendre en charge leur santé sexuelle, découvrir et créer de nouveaux modèles." Cela veut dire refuser que leur sexualité soit définie par d'autres qu'elles-mêmes, partir d'elles, explorer leur corps, leur plaisir, choisir et aller chercher ce qu'elles aiment."

Les femmes ont à reprendre le pouvoir sur leur corps pour que la rencontre sexuelle devienne la rencontre de deux désirs, de deux puissances, de deux pouvoirs et de deux énergies.

Nicole CAMPEAU

BIBLIOGRAPHIE

- L'HEUREUX, Christine, L'orgasme au féminin, Montréal, L'Aurore 1979
 FRIDAY, Nancy, Ma mère, mon miroir, Paris, Robert Laffont
 HITE, Shere, The Hite report, New-York, Dell, 1976
 RARBACH, L. For Yourself: The Fulfillment female Sexuality, New-York, Anchor Books, 1976

THÈME 7

ÊTRE MÈRE ... ÊTRE FEMME ...

ÊTRE MÈRE ... ÊTRE FEMME ...

INTENTIONS DE LA RENCONTRE

Permettre aux femmes:

1. de réfléchir à leur réalité de femme-mère
2. de concilier leurs besoins de femme et leurs besoins de mère
3. d'échanger sur leurs problèmes de mère.

Note: Ce thème pourrait facilement faire l'objet de deux rencontres. La première étant centrée sur la réalité femme-mère (intention 1 et 2) et la seconde sur leurs «problèmes» de mère (intention 3).

REMARQUES	MATÉRIEL	TEMPS SUGGÉRÉ	RÉFÉRENCE
		20 minutes	
	Cahier 7, p. C.7.1	15 minutes	
	Cahier 7, p. C.7.2	5 à 10 minutes	
<ul style="list-style-type: none"> - Permettre de faire émerger la dualité femme-mère - En regardant les aspects intéressants, on peut relativiser les bouts plus difficiles. <ul style="list-style-type: none"> . Identifier les plaisirs (oubliés) à n'être que femme quelques fois . les plaisirs et drôletés de ma vie de mère. - Fournir, au besoin, des exemples concrets - Fournir, au besoin, des exemples concrets - Inviter les participantes à compléter la liste si d'autres problèmes les touchent particulièrement - A partir de quelques problèmes, constituer des groupes d'échange 	<p>Cahier 7, p. C.7.2</p> <p>Grille "Mes besoins de mère, mes besoins de femme" p. C. 7.5 Questionnaire «Mes besoins de mère... mes besoins de femme...» p. C.7.6</p> <p>Feuille: «Des problèmes en veux-tu, en v'là!» p. C.7.7</p>	<p>15 minutes</p> <p>45 minutes</p> <p>PAUSE 15 minutes</p> <p>20 minutes</p>	<p>Un texte de revue F: Les enfants divorce: ça peut se pass bien. p. G.7.5 à G.7.8</p>
	Cahier 7, p. C.7.3	15 minutes	
	Cahier 7, p. C.7.4	30 minutes	

LES ENFANTS DU DIVORCE: ÇA PEUT SE PASSER BIEN par Thérèse FOURNIER

Tiré du Magazine F - JUIN 1981

Dédramatisons! Ce n'est pas le divorce qui est mal vécu par l'enfant, mais la façon de divorcer des parents. Le dialogue ne doit jamais cesser. L'important, c'est de dire, écouter et comprendre.

... La séparation est une douleur pour le couple. Epargnons-la aux enfants.

Il n'y a pas trente-six recettes pour amortir un choc inévitable. Il faut les informer très vite, tous les psychologues sont d'accord là-dessus. Françoise Dolto (1): «L'enfant a l'intuition des tensions plus ou moins cachées et il en souffre doublement: il se sent responsable, il ne sait pas pourquoi. On peut toujours se faire entendre d'un enfant quel que soit son âge, sans forger une histoire, sans parler bébé, en lui racontant la vérité.» Richard Gardner, psychiatre américain (2): «Si un enfant est assez grand pour poser une question, il est assez grand pour recevoir une réponse.» Hélène Pécot, expert au tribunal de Versailles, «Ne mentez pas, il voit le vrai.»

Thérèse, ce matin de 1972, avait monopolisé l'information sous des prétextes contradictoires: se montrer sous son meilleur jour et protéger la petite fille. Mais pour Laurence, maman-papa était un tout. Il eût fallu qu'il reste. Quand, des années plus tard, dans un autre quartier de Paris, Michel, 6 ans, s'est écrié: «Et mon lit? Et mon armoire? Et mes copains?» il avait besoin de s'appuyer sur des certitudes. Sa mère lui annonçait la séparation, en tête à tête. Reverrait-il ce père brusquement absent? «Quand le couple se casse, nous explique le psychiatre Abraham Coen (hôpital Danièle-Casanova à Saint-Denis), l'enfant est déchiré, il y a dislocation de deux moitiés en lui. Il faut donc diminuer son sentiment d'insécurité, le rassurer, lui dire: «Nous nous sommes aimés, nous t'avons voulu, nous ne nous entendons plus, mais nous t'aimons toujours, tu peux compter sur nous.»

Ce premier échange, clair, absolument indispensable pour que ça se passe bien, n'est cependant pas suffisant. Le dialogue ne doit jamais cesser.

... Un couple divorcé sur quatre aujourd'hui contre un sur vingt en 1900. Combien d'enfants du divorce - 150 000 par an (en France) - ont-ils droit à une explication loyale?

(1) Extraits d'un entretien paru dans «Le Nouvel Observateur» du 17 octobre 1979

(2) «Les Enfants et le Divorce», Ramsay.

2. La garde alternée, un an chez l'un, un an chez l'autre. Possible mais rare. «Un gadget, une vision idyllique de la séparation» (le juge Rosenczweig).
3. La garde conjointe, autorité partagée, pas de pension alimentaire, l'enfant à égalité chez la mère et le père. Les magistrats sont divisés. Edith Corbineau, Jam à Versailles: «Ces cas sont rares, il faut un accord parfait.» Véronique Nadal, tribunal de Bobigny: «Je propose la garde conjointe. Tant pis pour les accidents de parcours. Les gens auront vécu leur expérience.» Une autre juge: «Je la trouve illusoire. Je ne rencontre que des déboires.» L'avocate Colette Auger: «C'est vouloir une non-rupture dans la famille quand le couple est rompu. Il faut beaucoup d'efforts.»

... Contre toute logique, les enfants veulent réunir leurs parents parfois dix ans après leur séparation. C'est un rêve tenace: il faut là encore leur expliquer clairement son impossibilité.

Il n'y a pas de solution-miracle pour préserver son enfant. Chaque cas est particulier. Inutile de se forcer à rencontrer un mari qu'on déteste. Mais si l'estime demeure, les repas d'anniversaire en commun, les fêtes de Noël en famille peuvent rendre une petite fille et un petit garçon (les grands aussi d'ailleurs) très heureux. Le divorce, avec le bonheur en plus, c'est un effort qui vaut d'être tenté.

... Le divorce devrait peut-être se simplifier encore (c'est une idée de Françoise Dolto), se présenter comme un acte naturel auquel chacun peut se préparer, qu'il survienne ou non. Les révolutionnaires l'ont merveilleusement compris en écrivant dans la première loi 1792: «La faculté de divorcer résulte de la liberté individuelle dont un engagement indissoluble serait la perte.» Depuis, les mentalités ont bien régressé car l'idée de faute est toujours attachée à la séparation. Cette notion d'échec demeure étonnamment culpabilisante (et en particulier pour les femmes, soi-disant gardiennes des traditions familiales). Les instituteurs s'en font facilement le relais, qui attribuent presque automatiquement un retard scolaire au divorce des parents. Et s'il est vrai qu'un enfant mal préparé à la rupture présente des difficultés d'assimilation, pour l'addition, la soustraction et la division, tous les redoublements n'ont pas les mêmes causes.

Mieux vaut un bon divorce qu'un mauvais mariage. Le déséquilibre d'un enfant vient d'abord du sentiment de n'être pas comme les autres. Françoise Dolto raconte à ce propos une histoire significative. Une petite fille en régression constante à l'école demande un jour à ses parents: «Quand est-ce que vous allez divorcer?» Les parents, surpris, lui répondent qu'il n'en est pas question. «Ah, continue la petite fille, je croyais que tous les parents divorçaient au bout d'un certain temps puis se remariaient.» Elle vivait parmi des enfants de divorcés, elle croyait sa famille anormale.

«Cela prouve, ajoute Françoise Dolto, que ce n'est pas le divorce qui perturbe mais l'angoisse. Pour la dissiper, la situation sera tirée au clair et recouverte par des mots. Alors, il y a peut-être des difficultés, mais pas de traumatisme grave.»

ÊTRE MÈRE ... ÊTRE FEMME ... ÊTRE MÈRE ... ÊTRE FEMME ...

"J'ai faim... j'veux pas me coucher... donne-moi de l'argent... j'n'ai plus d'amis pour jouer ... j'trouve pas ma ceinture... as-tu lavé mon linge?

"Sois prudent ... fais attention à ton frère ... sois poli ... Habille-toi chaudement ... Ne rentre pas trop tard... Les légumes, c'est bon pour la santé... Dépêche-toi, tu vas être en retard ... Viens que je te berce un peu... Dors bien..."

Comme on en passe du temps à entendre ou à dire des phrases semblables! On a l'impression d'être une distributrice qui répète machinalement des gestes quotidiens pour répondre aux besoins des enfants. On se sent tellement étouffée par bouts qu'on n'arrive pas à se connecter au plaisir d'être avec eux. Dans ce temps-là, on se sent coupable de ne pas être une bonne mère, une mère parfaite... On les aime, "c'est souvent parce qu'ils sont là que l'on continue à vivre," mais par moments, on souhaiterait qu'ils disparaissent pour pouvoir vivre autre chose que d'être une "môman"...

DEVENIR CHANCEUSE

C'est reconnaître que même si on les aime, ça nous arrive d'être à bout de souffle, d'en avoir assez d'être toujours avec eux.

C'est réfléchir à nos besoins et aux leurs et faire une place à chacun.

C'est se demander si la femme qu'on était s'est effacée complètement devant la mère qu'on est devenue.

C'est se donner la permission de vivre des choses pour soi, en dehors d'eux et réaliser que lorsqu'on le fait, on a plus de plaisir à leur revenir.

C'est prendre conscience que d'être une femme qui vit, c'est peut-être le message le plus important qu'on puisse leur donner.

C'est prendre les moyens nécessaires pour se donner du bon temps avec eux et sans eux.

INFORMATIONS ... RÉFÉRENCES ... PROJETS ...

Quand nous ne sommes qu'une "môman", comment les enfants nous perçoivent-ils? Quelle opinion auront-ils de la femme? Est-ce qu'on leur donne l'occasion de se détacher progressivement de nous... ou est-ce qu'on a tendance à les garder "collés à nos jupes"...

Les enfants de Jocaste, un livre pour y réfléchir.

Le divorce est un événement important dans la vie des enfants. Ils ont une capacité d'adaptation étonnante dans la mesure où on leur laisse exprimer leurs émotions et en parler ouvertement avec nous.

Les parents d'Isabelle divorcent, aux éditions Héritage, est une histoire pour enfants qui peut nous aider à parler du divorce avec les petits.

Le divorce expliqué aux filles et aux garçons, aux éditions Sélect, est un livre qui s'adresse aux enfants qui maîtrisent bien la lecture; il peut aussi être utile aux parents. On y aborde différentes questions qui permettent à l'enfant de se reconnaître, de se déculpabiliser et d'apprendre à vivre mieux dans cette nouvelle situation.

Sommes-nous des femmes à l'image de nos mères? Un livre pour nous aider à y réfléchir: *Ma mère, mon miroir*, de Nancy Friday. "De l'identification à la mère, puis de la qualité du lien noué avec elle dépendent notre optimisme, notre énergie, notre foi dans la vie, notre identité sexuelle, nos réserves de force. Mais ce lien est si puissant et risque d'être si étouffant qu'il faut un jour que la fille prenne ses distances et "tue" sa mère pour affirmer sa propre identité".

L'amour maternel est-il instinctif ou bien relève-t-il d'un comportement social appris et variable selon les époques et les moeurs?

L'amour en plus, d'Elisabeth Badinter, analyse l'histoire de l'amour maternel et démontre qu'il n'existe pas d'instinct mais qu'il est "en plus".

LES BESOINS DE MÈRE ...

MES BESOINS DE FEMME ...

G.P. 'E

Mes besoins... pour être satisfaite de moi comme mère...	A Ces besoins sont-ils			B Je réussis à y répon- dre			C Ca me satisfait			Mes besoins... pour être satisfaite de moi comme femme...	A Ces besoins sont-ils			B Je réussis à y répon- dre			C Ca me satisfait		
	essentiels	importants	secondaires	souvent	quelquefois	rarement	pleinement	suffisamment	peu		essentiels	importants	secondaires	souvent	quelquefois	rarement	pleinement	suffisamment	peu
1.										1.									
2.										2.									
3.										3.									
4.										4.									
5.										5.									
6.										6.									
7.										7.									
8.										8.									
9.										9.									
10.										10.									

QUESTIONNAIRE

MES BESOINS DE MÈRE... MES BESOINS DE FEMME ...

QUELQUES QUESTIONS POUR Y VOIR CLAIR

1^o ÉTAPE:

- Est-ce qu'il m'a été plus facile d'identifier mes besoins de mère que mes besoins de femme, ou l'inverse?
- Dans l'ensemble, mes besoins de mère et mes besoins de femme ont-ils à peu près la même importance ou y a-t-il des différences marquées: une série de besoins essentielle alors que l'autre est secondaire?... (colonnes A).
- Est-ce que je réussis à répondre également à mes besoins de mère et à mes besoins de femme? Sinon, lesquels l'emportent? (colonnes B).
- Si je regarde la colonne C, y a-t-il un domaine où ma satisfaction prime? Lequel?
- Quand je regarde l'ensemble de mes réponses, ça me dit quoi sur moi?

2^o ÉTAPE:

- Est-ce qu'il y a incompatibilité entre certains de mes besoins de mère et certains de mes besoins de femme ?
- Si oui, quels moyens pourrais-je prendre pour les rendre compatibles?

DES PROBLÈMES EN VEUX-TU? EN V'LA!

- . Les faire garder
- . Les visites du père...
- . Le retour des visites chez le père...
- . Les absences du père...
- . Faut-il être père et mère?
- . Parler avec eux de l'amour, du mariage, du divorce
- . Leur éducation sexuelle
- . Les problèmes de l'adolescence
- . Le partage des tâches
- . Etre seule responsable
- . Tenir compte des enfants et de soi
- . L'argent de poche
- . Les résultats scolaires
- . L'arrivée d'un autre homme
- . Me faire de la place
- . La résistance des enfants aux changements
- . Ma présence aux enfants: qualité ou quantité?

THÈME 8
CONNAÎTRE MES DROITS

INTENTIONS DE LA RENCONTRE

Permettre aux femmes:

1. de réfléchir au pouvoir que donne l'information
2. d'identifier leurs principales questions concernant leurs droits
3. de trouver des moyens d'y répondre

Note: Sans préparation préalable, ce thème peut facilement nécessiter deux rencontres. ①

REMARQUES	MATERIEL	TEMPS SUGGERE	REFERENCE
		20 minutes	
	Cahier 8, p. C.8.1	15 minutes	
	Cahier 8, p. C. 8.2	5 à 10 minutes	
<ul style="list-style-type: none"> - Reprendre les 2 premières questions de "Et moi..." - A partir de situations concrètes faire voir l'importance d'être informée de bien connaître ses droits. <ul style="list-style-type: none"> - Inscrire ses questions sur une grande feuille; les questions qui préoccupent le plus grand nombre vont apparaître. - Identifier les questions qu'on veut traiter en premier lieu, les mettre dans l'ordre; éviter cependant de consacrer beaucoup de temps à l'organisation. - Faire appel aux connaissances de chacune 	<p>Cahier 8, p. C. 8.2</p> <p>Feuille "Que savons-nous sur...?" p. C.8.5 grandes feuilles, crayons feutres et ruban adhésif ou tableau et craies</p> <p>Textes: Quelques informations... p. C.8.6 à C.8.30 Adresses à connaître... p. C.8.31 à C.8.33</p>	30 minutes	<p>Le "Répertoire des groupes de femme du Québec", publié par le Conseil du statut de la femme, permet d'identifier les divers groupes de femmes qui existent dans votre région tél: pour Montréal 873-8384 ailleurs au Québec 1-800-361-4349</p>
		PAUSE 15 minutes	
		45 minutes	
	Cahier 8, p. C. 8.3	15 minutes	
	Cahier 8, p. C.8.4	30 minutes	

CONNAÎTRE MES DROITS...

Etre une femme seule, c'est souvent être à la merci de l'exploitation. On se retrouve dans des situations difficiles où il faut se défendre si on ne veut pas être vaincues...

Que ce soit pour trouver un logement "convenable" à prix modique;

ou encore se trouver un travail avec un salaire décent;

ou encore faire des démarches pour bénéficier de l'aide sociale;

ou encore se faire soigner sans être traitées aux valiums;

ou encore sortir le soir sans se faire agresser dans la rue;

ou encore percevoir la pension alimentaire à chaque mois;

ou encore...

ou encore...

DEVENIR CHANCEUSE...

- C'est être vigilante, ne rien laisser passer...
- C'est prendre conscience que connaître nos droits, c'est déjà prendre un peu de pouvoir sur la situation.
- C'est se donner la possibilité de dénoncer l'exploitation dans l'espoir d'y mettre fin.
- C'est le faire avec d'autres femmes, et réaliser que nous ne sommes pas un cas unique, que c'est un phénomène social, et que le regroupement nous donne une force et un pouvoir plus grand.

INFORMATIONS ... RÉFÉRENCES ... PROJETS ...

- Les éditions Communiqu'Elles publient gratuitement un bulletin mensuel qui nous informe sur nos droits et sur les revendications des femmes. On peut s'abonner en écrivant à: COMMUNIQUE'ELLES
3585, St-Urbain,
Montréal, P.Q. H2X 2N6
tél: (514) 844-1761
- Le Conseil du statut de la femme a publié plusieurs brochures sur différents sujets concernant les droits des femmes. Par exemple: Mieux divorcer et Discriminées
On peut se les procurer en écrivant à:
CONSEIL DU STATUT DE LA FEMME
700 est, Boul. St-Cyrille, 16e étage
Québec, G1R 5A9
ou encore en téléphonant à (514) 873-8384. Ces publications sont quelquefois disponibles dans les CLSC.
- Il y a un peu partout des collectifs d'auto-santé et des centres de femmes qui peuvent nous aider à prendre notre santé en main et faire valoir nos droits dans ce domaine...
- "Va te faire soigner, t'es malade", aux éditions Stanké.
"Ce livre se veut d'abord une base de réflexion sur la façon dont les femmes sont perçues et traitées dans notre système de santé. Il se veut également un outil de travail sur lequel l'on pourra s'appuyer dans des stratégies de changement".
- Le guide 81, tous les services de l'Etat Québécois auxquels nous avons droit. Plein de renseignements sur nos droits et les démarches indiquées pour les faire valoir. Il coûte 2,95\$ et on le trouve un peu partout dans les épiceries, tabagies, librairies...
- Protégez-vous, est une revue mensuelle qui permet d'être des consommatrices mieux éclairées. On peut s'abonner pour 9,00\$ par année en écrivant à
385, boul. Lebeau
Ville St-Laurent,
H4N 1S2
- Faire son propre divorce, c'est possible dans la mesure où il y a une entente avec notre partenaire, ça coûte pas cher, et c'est une expérience à vivre. Il y a des collectifs de femme qui offrent des cours et du support pour le préparer.

QUE SAVONS-NOUS SUR...

- . Les services de l'aide juridique
- . La possibilité de faire soi-même son divorce
- . La perception des pensions alimentaires
- . La possibilité d'indexation des pensions alimentaires

- . Les services offerts aux femmes qui veulent retourner sur le marché du travail
- . La loi sur les normes du travail: salaire minimum, congé de maternité etc...
- . L'assurance-chômage
- . Le régime des rentes et vos possibilités d'y avoir droit à partir des prestations versées par votre ex-conjoint
- . La violence faite aux femmes
- . L'auto-défense
- . Les regroupements d'aide aux femmes victimes de viol
- . Le dépôt volontaire et la faillite
- . La loi de protection du consommateur
- . La régie du logement
- . Le recours collectif
- . La cour des petites créances
- . L'aide sociale
- . La loi de protection de la jeunesse
- . Les services de garderies et les allocations possibles
- . La possibilité que les enfants portent notre nom
- . La résidence familiale

- . La façon de faire un emprunt
- . Les façons de faire du profit avec nos petits revenus
- . La façon de faire notre rapport d'impôt, les possibilités de se faire aider

- . Les méthodes contraceptives
- . Les possibilités d'obtenir un avortement
- . Les formes d'aide aux personnes alcooliques et/ou toxicomanes
- . Les dangers de certains médicaments: pilules pour les nerfs, somnifères, anovulants...
- . Les collectifs d'auto-santé, les centres de santé
- . Le droit de consulter notre dossier médical
- . Les thérapies féministes
- . Les différentes formes de testament
- . Le protecteur du citoyen

QUELQUES INFORMATIONS...AU SUJET DE LA LOI 89: UN NOUVEAU CODE CIVIL ET LA RÉFORME DU
DROIT DE LA FAMILLE

Le 19 décembre 1980, l'Assemblée nationale adoptait le projet de loi 89 instituant un nouveau Code civil et portant réforme du droit de la famille. Cette réforme, attendue depuis fort longtemps, sera en vigueur dès le 1er avril 1981, à l'exception toutefois des parties traitant du divorce qui sont encore de compétence fédérale. Voici quelques points saillants de cette nouvelle loi:

LES CONDITIONS REQUISES POUR SE MARIER

On ne pourra dorénavant se marier avant d'avoir atteint l'âge de 18 ans. Cependant, une dispense pourra être accordée pour motif sérieux, aux personnes âgées d'au moins 16 ans.

LES DROITS ET DEVOIRS DES ÉPOUX

Les époux assureront ensemble la direction morale et matérielle de la famille, exerceront l'autorité parentale et assureront les tâches qui en découlent.

Chacun des époux conservera, lors de son mariage, ses nom et prénom(s), mais les époux mariés avant le 1er avril 1981 pourront conserver l'usage du nom de leur conjoint, s'ils le désirent.

LA SÉPARATION DE CORPS

La séparation de corps est prononcée lorsque la volonté de vie commune est gravement atteinte. Elle pourra être obtenue par consentement mutuel lorsque les époux soumettront au tribunal un projet d'accord réglant les conséquences de leur séparation.

LE DIVORCE

Le divorce est prononcé lorsque la volonté de maintenir le lien du mariage est irrémédiablement atteinte. Par exemple, lorsque les époux ont vécu séparés pendant au moins deux ans immédiatement avant la demande de divorce.

Il sera aussi possible de divorcer par consentement mutuel si on a été marié au moins un an, et qu'on soumet au tribunal un projet d'accord fixant les conséquences du divorce.

LA PENSION ALIMENTAIRE

Le divorce ne donnera plus droit automatiquement à une pension alimentaire, à moins qu'un conjoint puisse prouver qu'il en a besoin. Ce droit de réclamer une pension alimentaire pourra s'exercer jusqu'à deux ans après le jugement de divorce.

LA RÉSIDENCE FAMILIALE PROTÉGÉE

Les mesures concernant la résidence familiale sont tout à fait nouvelles dans le droit québécois. Elles ont pour but de protéger la famille contre les agissements de l'un des époux qui, à la suite d'un conflit ou pour tout autre raison, vendrait la maison familiale ainsi que les meubles sans prendre en considération l'intérêt de son conjoint. La déclaration de résidence familiale est un procédé nécessaire pour en assurer la protection efficace.

LES MEUBLES

Un époux ne peut, sans le consentement de son conjoint, vendre, donner en garantie ou transporter hors de la maison familiale les meubles qui servent à la famille. Cependant, aucune action ne peut être prise contre l'acheteur de bonne foi d'un meuble qui appartient à la famille, même si l'autre conjoint n'était pas d'accord avec cette vente.

LA MAISON

L'époux propriétaire de la maison familiale ou d'un immeuble de moins de cinq logements qui sert en partie de résidence familiale, ne peut vendre ou hypothéquer la maison ou l'immeuble en question, ni louer la partie réservée à la famille sans le consentement écrit de son conjoint. Si une déclaration de résidence familiale a été enregistrée, le conjoint lésé peut alors demander la nullité de la vente, sinon il aura à intenter une action contre son conjoint pour faire valoir ses droits.

L'IMMEUBLE DE CINQ LOGEMENTS ET PLUS

Dans le cas où l'époux est propriétaire d'un immeuble de cinq logements ou plus qui sert en tout ou en partie de résidence familiale, il ne peut sans le consentement de son conjoint, vendre cet immeuble ou louer la partie où réside la famille. Cependant, il peut l'hypothéquer.

S'il y a vente de cet immeuble sans le consentement du conjoint non propriétaire et qu'une déclaration de résidence familiale a été préalablement enregistrée, le conjoint lésé peut exiger du nouvel acquéreur un bail des lieux qu'il occupe déjà. S'il y a location de son logement et qu'il n'a pas donné son consentement, il peut aussi demander la nullité du bail.

Toutefois, le tribunal peut autoriser un époux propriétaire à passer seul un acte pour lequel le consentement de son conjoint est requis, si ce dernier ne veut pas, sans raison valable, donner son consentement ou si le refus n'est pas justifié par l'intérêt de la famille.

VOUS VOULEZ EN SAVOIR DAVANTAGE?

- . Direction des communications du ministère de la Justice (418) 643-5140. Documentation écrite et audio-visuelle, ainsi qu'un service de conférences.
- . Le service Action-Femmes du Conseil du statut de la femme. 1-800-463-2851. Sans frais. Information, documentation et service de conférences.
- . Bureau d'Aide juridique de votre région. Consultations individuelles et information aux groupes.
- . Collectifs d'information juridique pour femmes: Collectif d'information et d'animation juridique, Montréal (514) 276-5301. Inform'elle, Brossard (514) 465-4142. Renseignements par téléphone, consultations individuelles, rencontres de groupes.

c'est-à-dire qu'elle recevra un minimum 50% de la somme saisie et que ce montant devra lui être versé à tous les mois.

Par ailleurs, si la femme a recours à l'aide sociale parce que le mari ne paie pas la pension alimentaire, le ministère des Affaires sociales peut se charger de recouvrer la pension via les percepteurs, à moins qu'elle décide d'exercer elle-même ses droits.

AUTRES DISPOSITIONS LÉGALES

Si le débiteur conteste le montant de la saisie, ce cas aura priorité devant le Tribunal. Dans le cas d'un jugement rendu à l'extérieur du Québec, ce jugement peut être déposé au bureau du percepteur des pensions alimentaires s'il a été déclaré valide ici.

Enfin, tout ce qu'il reste à faire à la femme qui ne voudrait pas consulter un avocat pour recouvrer la pension, c'est de se rendre au bureau du percepteur des pensions alimentaires du district où le jugement a été rendu ou à celui du district de résidence, et d'y apporter une copie certifiée du jugement. Ce service gouvernemental est gratuit.

Sandra SHEE
Renée OUELLET

INDEXATION ET PERCEPTION DES PENSIONS ALIMENTAIRES

Certaines dispositions visant à l'indexation et la perception des pensions alimentaires sont entrées en vigueur le vendredi 1er août 1980.

1. Sur présentation d'une requête d'un créancier, un juge pourra ordonner à toute personne de fournir des informations sur la résidence et le lieu de travail du débiteur.
2. Dorénavant, tout régime de retraite qu'il soit public ou privé pourra être saisi jusqu'à concurrence de 50% s'il s'agit de dette alimentaire.
3. L'indexation des pensions alimentaires devient obligatoire dans toute ordonnance de jugement; cette indexation est basée sur l'indice annuel des rentes tel qu'établi par la Loi sur le régime des rentes du Québec, soit 9% pour l'année en cours.

Pour les jugements antérieurs au 1er août, ils pourront dès maintenant être révisés et comporter un indice - sur présentation d'une requête devant le tribunal.

AU SUJET DE L'IMPÔTUne contribuable avertie en vaut deuxEXEMPTIONS ET DÉDUCTIONS POUR ENFANTS À CHARGE

Seul le gouvernement fédéral prévoit une exemption de base pour tous les enfants qui sont à votre charge. Aux deux paliers de gouvernement cependant, les femmes chefs de famille (célibataires, séparées, divorcées et veuves) peuvent réclamer pour un de leurs enfants une exemption équivalente à celle de personne mariée. Un tel recours est d'autant plus avantageux qu'il ne vous prive aucunement de votre droit aux allocations familiales et aux déductions pour frais de garde.

LES PENSIONS ALIMENTAIRES

Les pensions alimentaires ordonnées par un jugement de la cour font partie des revenus imposables. Les frais juridiques encourus pour recouvrer les versements non payés sont toutefois déductibles aux deux paliers de gouvernement. De plus, le gouvernement provincial permet de déduire les frais encourus pour en obtenir l'indexation, que vous ayez ou non eu gain de cause.

AU SUJET DES CONTRATS

VOUS POUVEZ ANNULER

La nouvelle Loi sur la protection du consommateur vous protège si vous signez un contrat avec une entreprise qui offre des services échelonnés sur plusieurs semaines (cours de danse, de langue, etc). Attention! La loi ne s'applique cependant pas lorsqu'il s'agit d'un contrat qui vous lie à une municipalité ou une école.

Le commerçant ne peut percevoir un acompte tant que vous n'avez pas commencé à bénéficier de ses services, ni se faire payer en un seul versement global. De plus, il vous est possible de résilier un tel contrat en tout temps (sauf pour les studios de santé, où il faut respecter les délais prescrits), en envoyant au commerçant la formule d'annulation jointe au contrat ou tout autre avis écrit. Evidemment, si vous avez commencé à recevoir les services, vous devez payer pour les services reçus et, de plus, le commerçant peut exiger une indemnité dont le montant varie selon le type de services.

Une entreprise offrant des services ne peut vous obliger à acheter ou à louer le matériel accessoire (magnétophone, livres, etc) chez elle.

Cependant, si vous avez signé des contrats de location ou d'achat, sachez que vous pouvez aussi les résilier, en tout temps pour une location, et dans les délais prescrits en ce qui a trait à l'achat. Bien entendu, vous devez être en mesure de rendre le matériel dans l'état où vous l'avez reçu.

AU SUJET DU TRAVAIL À DOMICILE: UNE SITUATION D'ESCLAVAGE

Le dernier numéro de Vie ouvrière, consacré au travail à domicile, intitulé Quand les usines émigrent au foyer, dresse un sombre tableau de la condition dans laquelle travaillent un nombre toujours croissant de femmes: une situation d'esclavage, ni plus ni moins.

La recherche très récente (nov-déc 1980), menée conjointement par la revue Vie ouvrière et l'association Au bas de l'échelle dans les régions de Valleyfield et du sud-ouest de Montréal, ainsi qu' auprès de personnes de différentes régions, révèle à quel point le travail à domicile constitue un marché noir.

Le travail à domicile, qu'on a longtemps relié au domaine du vêtement, s'étend aujourd'hui au secteur tertiaire: métiers qui dépendent des machines de bureau - traduction, sténographie, dactylographie, informatique - et métiers liés à la préparation des aliments; et au secteur secondaire du marché: industrie du tricot, des textiles, de la couture et montage de divers produits manufacturés.

Les patrons y trouvent leur compte: une main-d'oeuvre non syndiquée, isolée, généralement sans autre alternative de travail, et sous-payée. "Je me fais à peu près 30\$ par semaine à travailler de 40 à 70 heures.

Coller des rubans; ouvrir des "choux" (boucles décoratives pour cadeaux) à 45¢ l'heure; coudre des robes à 1,50\$ l'unité; faire des costumes pour des petites poupées indiennes à 1,00\$ l'heure; plier 1 000 sacs de "Shake and Bake" pour 1,00\$; brocher les élastiques sur les chapeaux de fête des enfants pour 1½¢ la douzaine, et quoi encore.

On se demande comment ces femmes peuvent accepter de tels salaires sans se révolter! "La raison est claire et nous revient comme un leitmotiv dans chaque témoignage: avoir de l'argent pour combler les besoins primaires: manger, s'habiller, se loger" (Vie ouvrière, p. 36). En plus, les femmes à domicile sont généralement mères de jeunes enfants et d'adolescents. Malheureusement, c'est encore une preuve qu'en 1981 la femme se trouve pénalisée par son rôle de mère... et par la pénurie de garderies.

Il faut aussi savoir que la loi ne protège en rien les travailleurs et les travailleuses à domicile. Ces derniers sont considérés comme étant leur propre patron: ils sont libres de fixer le nombre d'heures de travail par jour, et sont payés à forfait. La loi, semble-t-il, ne peut pas contrôler cette situation.

Pour en connaître davantage sur les conditions des travailleuses à domicile, procurez-vous cette revue publiée en janvier, au coût de 2,00\$. Écrivez à Vie ouvrière, 1201, rue Visitation, Montréal, Qué. H2L 3B5

Nicole LAPLANTE.

C. Prenez note des informations suivantes:

- . la date et l'endroit où vous avez vu l'annonce du logement, s'il y a lieu;
- . gardez copie de cette annonce,
- . l'adresse et le numéro de téléphone de la personne qui vous accompagne;
- . le nom et l'adresse de la personne que vous avez rencontrée;
- . la date et l'heure de votre démarche

POUR VOUS AIDER

1. Tentez de savoir pourquoi on vous refuse le logement. Notez les raisons qu'on vous donne.
2. Informez le propriétaire ou son représentant que la discrimination est prohibée par la Loi et que la Commission des droits de la personne peut faire enquête dans ces cas.
3. Démontrez de façon aussi précise que possible (lettre de références, nom et téléphone d'un ancien propriétaire), que vous êtes en mesure de respecter les conditions du bail.
4. Si vos efforts ne suffisent pas à convaincre le propriétaire vous pouvez porter plainte à la Commission des droits de la personne dans le plus bref délai possible.

EN CAS DE REFUS

Si vous désirez porter plainte ou si vous avez besoin de renseignements supplémentaires, communiquez du lundi au vendredi entre 9h00 et 17h00 avec LA COMMISSION DES DROITS DE LA PERSONNE DU QUEBEC
 pour Québec (418) 643-1872
 pour Mtl. (514) 873-5146
 ailleurs au Québec sans frais: 1-800-361-6477

Quand quelqu'un meurt sans testament ou sans contrat de mariage comportant une clause testamentaire, c'est la loi qui détermine qui héritera de ses biens et en quelles proportions ils seront divisés entre les héritiers. Il s'agit alors d'une succession légale.

Dans ce cas, qui peut hériter?

Le conjoint et les enfants et/ou tout parent légitime jusqu'au 12^e degré, c'est-à-dire, par ordre d'importance:

1. Les descendants: enfants, petits-enfants, arrière-petits-enfants, etc.;
2. les ascendants privilégiés: père et mère;
3. les collatéraux privilégiés: frères et soeurs, neveux et nièces au 1^{er} degré, c'est-à-dire, les enfants de vos frères et soeurs;
4. les ascendants ordinaires: grands-pères et grands-mères;
5. les collatéraux ordinaires: tous les autres parents jusqu'au 12^e degré: oncles et tantes, cousins et cousines, etc.

Laisser des papiers peut éviter bien des chicanes de famille

A l'intérieur de ces catégories, c'est toujours le degré le plus rapproché du défunt qui a la priorité, un degré repré-

sentant une génération (par exemple, un enfant a toujours priorité sur un petit-enfant).

Par ailleurs, tous les parents par alliance sont exclus ainsi évidemment que les étrangers. Par conséquent, si vous n'avez pas prévu par testament le partage de vos biens, il pourrait arriver qu'à votre mort, une vague cousine hérite d'une part de votre patrimoine alors que votre beau-frère préféré ou votre meilleure amie n'aura strictement rien...

La loi partage comment?

La loi n'a pas de cœur. Elle partagera vos biens de la façon qu'elle juge équitable. Elle ne prendra pas en considération le fait que vous avez un enfant "naturel" qui ne pourra pas hériter mais que, par contre, vous préféreriez ne pas être parent avec votre frère cadet qui, lui, va hériter!...

Le partage sera donc effectué de la façon suivante:

- Vous laissez un conjoint et des enfants votre conjoint a droit à 1/3 de vos biens et vos enfants aux 2/3,
 - vous laissez un conjoint sans enfant votre conjoint a droit à 1/3 de vos biens, vos père et mère à 1/3, vos frères et soeurs, neveux et nièces au 1^{er} degré à 1/3,
- s'il n'y a personne dans un groupe (par exemple ni père et mère), les deux

autres groupes ont droit chacun à la moitié

- vous laissez un conjoint sans enfant et vous n'avez ni père, ni mère, ni frères, ni soeurs, ni neveux, ni nièces au

Si vous mourez sans testament, votre enfant «naturel» n'aura droit à aucun héritage

1^{er} degré votre conjoint a droit à la totalité de votre succession

- votre conjoint est décédé et vous avez des enfants vos enfants ont droit à la totalité de la succession vous êtes célibataire avec ou sans enfant vos père et mère ont droit à la moitié de la succession, vos frères et soeurs et neveux et nièces au 1^{er} degré ont droit à l'autre moitié.

Si vous n'avez aucun héritier légitime, tous vos biens iront au gouvernement. Qu'est-ce que vous en dites?

Il est certain que si vous ne faites pas de testament, les biens seront conservés dans la famille et qu'ils seront partagés également. Est-ce vraiment ce que vous désirez? Si la réponse est non et que vous n'avez pas de contrat de mariage comportant des clauses testamentaires, vous n'avez qu'une solution: faire un testament.

Quand c'est vous qui décidez

Vous pouvez tout faire (dans les limites de la légalité et... de la vertu, bien sûr!). Vous pouvez distribuer vos biens et votre argent comme bon vous semble car dans un testament, vous pouvez exprimer toutes vos volontés même celles qui pourraient sembler farfelues.

Et puis, vous pouvez modifier, détruire votre testament et en refaire un autre autant de fois que vous le voulez au cours de votre vie: c'est le dernier qui compte. Votre succession est alors une succession testamentaire.

Le testament qui vous convient

Vous pouvez faire soit un testament olographe, un testament dérivé de la loi d'Angleterre (devant 2 témoins) ou un testament authentique (devant notaire).

Le testament olographe

Le testament olographe est celui que vous écrivez et signez entièrement de votre main (voir modèle tiré de la revue «Justice», mars-avril 1979, volume 1, numéro 1).

Ce testament a l'avantage d'être simple à faire, de ne rien coûter, d'être facile à modifier ou à détruire et de pouvoir être fait à la dernière minute (avant de partir en voyage, par exemple). Il a toutefois les défauts de ses qualités: il est fragile puisqu'il peut être détruit facilement ou volé et qu'à votre décès, vos légataires devront le faire

vérifier et authentifier par la Cour supérieure; le testament devra être soumis à un juge qui décidera si les papiers que vous avez laissés constituent réellement un testament. Cette procédure est nécessaire pour tout testament qui n'est pas fait devant notaire.

Néanmoins, si vous choisissez le testament olographe pour exprimer vos volontés, par mesure de prudence, faites-le en deux exemplaires et placez-les dans des enveloppes différentes; gardez-en une chez vous et l'autre dans un coffret de sûreté, si vous en avez un. Et puis, prévenez un de vos proches de l'existence de ce testament. Vous leur éviterez ainsi bien des recherches inutiles.

C'est le dernier testament qui compte

Le testament dérivé de la loi d'Angleterre

Le testament dérivé de la loi d'Angleterre est celui qui est rédigé et signé soit par le testateur lui-même, soit par quelqu'un suivant ses instructions, et devant deux témoins. C'est celui que vous pourriez faire préparer, par exemple, si à cause d'un handicap vous étiez incapable de le rédiger vous-mêmes.

Ce testament comporte à peu près

les mêmes avantages et inconvénients que le testament olographe.

Le testament authentique

Il y a, enfin, le testament authentique. C'est celui qui est rédigé par un notaire selon vos instructions et qui est signé par vous et deux témoins ou par vous et deux notaires.

Ce testament a l'avantage d'être difficilement contestable et vos légataires n'auront pas besoin de le faire authentifier. De plus, il n'y a pratiquement aucun risque de perte puisque le notaire conserve l'original et qu'il fait inscrire votre nom sur un registre comportant les noms de ceux qui ont fait un testament.

Évidemment, le principal inconvénient c'est que la préparation de ce testament peut entraîner des frais (qui peuvent varier généralement entre 50 \$ et 200 \$ plus les frais du notaire). Là aussi, il faut magasiner.

Si c'est le testament que vous décidez de faire, apportez au notaire votre contrat de mariage, vos polices d'assurance; vous devrez également lui fournir votre numéro d'assurance sociale.

Finalement, c'est à vous de décider ce qui vous convient le mieux, mais comme le mentionnait le notaire Laberge, "il vaut mieux faire un testament olographe que de ne pas en faire du tout".

AU SUJET DES MÉDICAMENTS...LES CALMANTS

VALIUM, VIVOL, TRANXÈNE ET AUTRES...

A QUOI ILS SERVENT?

Les tranquillisants mineurs calment la tension émotionnelle, l'anxiété. Ils sont adéquats pour soulager les états de stress résultant de situations bien précises et qui ne vont pas durer: avant une opération, après un choc... L'alcool agit de la même façon.

Les hypnotiques, à faibles doses, servent aussi de calmants: "Phénobarbital" en est un exemple.

A QUOI ILS NUISENT?

Ils entraînent la somnolence (il vaut mieux éviter de conduire une auto).

Après un usage régulier sur une courte période (un mois), ils causent une dépendance psychologique: sans son tranquillisant, on vit une angoisse aux proportions démesurées.

Ils causent également une dépendance physique: l'organisme développe un besoin de recevoir le médicament, sinon différents malaises apparaissent (accoutumance).

Après un certain temps, il y a aussi une tolérance au médicament: ça prend une dose plus forte pour sentir le même effet.

Il y a risque d'intoxication: le produit peut s'accumuler dans l'organisme.

Et il y a les risques d'empoisonnement: il ne faut jamais prendre d'alcool avec des calmants.

LES CALMANTS NE DEVRAIENT JAMAIS ÊTRE PRIS DE FAÇON RÉGULIÈRE

On sait qu'après avoir consommé une certaine quantité de calmants, l'organisme atteint un point de saturation. Après cette période, ça en prend moins par jour pour maintenir l'efficacité du médicament. Si on continue d'en prendre autant qu'au début, on risque l'intoxication.

LES PILULES POUR MAIGRIR

Ponderal, pondimin, ionamine, tenuate et autres...

Les fabricants de pilules ont introduit sur le marché des produits aux amphétamines et destinés à faire maigrir (les anorexigènes). En pratique, ils ne sont pas vraiment utiles. Ils ne peuvent pas remplacer le régime amaigrissant. Il est établi que l'utilisation de ces produits en même temps qu'un régime amaigrissant, ne permet de perdre qu'une fraction de livre de plus par semaine que le régime amaigrissant seul.

Leur rôle est tellement limité qu'il est préférable de s'en passer plutôt que de risquer leurs effets secondaires: nervosité, insomnie, étourdissement, nausée, agitation. Ils entraînent aussi dans certains cas de la diarrhée, de la constipation, des palpitations et des maux de tête.

LE CAFÉ...

La caféine (que l'on retrouve dans le café, le cacao et le cola, la nicotine (tabac)), les vitamines B et C, la théophylline et la théobromine sont des "stimulants de la vigilance (mineurs)". Comme les amphétamines, ils stimulent l'état d'éveil, mais de façon beaucoup plus faible.

POURQUOI S'EN PASSER?

Ces produits peuvent entraîner une dépendance psychologique: on a besoin de son café tous les matins. Ils peuvent aussi entraîner des désordres comme des troubles nerveux, des maux de tête, de l'insomnie, des troubles digestifs et des troubles cardio-vasculaires.

LES ANTIDÉPRESSEURS

ÉLAVIL, TOFRANIL, SURMONTIL, ANAFRANIL...

Ce sont des stimulants qui amènent un changement au niveau de l'humeur, c'est pourquoi ils sont utiles contre la dépression.

QUAND S'EN SERVIR?

A court terme (maximum de 3 à 6 mois), ils sont un traitement auxiliaire valable dans le cas de dépressions légères et modérées (ces malaises sont très fréquents).

Quand on prend des médicaments, on pense toujours que c'est absolument nécessaire, mais il peut arriver qu'on se donne de fausses raisons... ou de faux remèdes.

MAIS....

POURQUOI SOMMES-NOUS ANXIEUX OU DÉPRESSIFS? POURQUOI EST-CE QU'ON NE DORT PAS?

Il y a d'autres moyens avant de recourir à un médicament.

UNE PILULE TOUT DE SUITE!

Les médicaments ont un rôle utile mais limité face aux malaises et maladies psychologiques alors qu'on a tendance à croire qu'ils peuvent régler tous ces problèmes.

Pour l'industrie du médicament, les causes n'ont surtout pas d'importance. Les gens sont anxieux, ils éprouvent des difficultés à dormir, ils sont dépressifs: ce n'est pas si grave, on a des pilules pour ça. C'est rapide et efficace. Les gens peuvent continuer à travailler, à vivre comme s'il n'y avait pas de problème et c'est rentable.

Le médecin: il n'a pas beaucoup de temps à passer avec le patient (pour comprendre les causes du problème et trouver une solution appropriée). Et puis, il se sent impuissant face aux conséquences des mauvaises conditions de vie sur l'individu et souvent, connaît mal les ressources disponibles. Il prescrit un médicament.

AU MOINS, CA VA SOULAGER LE MAL

Nous autres, on se sent coupable d'être anxieux ou déprimé, on pense que ce n'est pas normal, qu'on est les seuls à vivre ça. Nous non plus, on ne sait pas trop quoi faire avec nos problèmes. On demande une pilule à notre médecin.

UNE PILULE TOUT DE SUITE

Quand on commence à prendre des pilules, on s'embarque, on s'habitue. Tous les médicaments dont on a parlé entraînent une dépendance psychologique. On ne peut plus s'en passer.

C'EST QUOI LES CAUSES?

La dépression, l'insomnie, l'anxiété, sont des malaises très fréquents. Si beaucoup de monde vivent ça, c'est peut-être qu'il y a des causes communes.

quand on est déprimé ou anxieux, on peut être porté à resteur seul; ça peut faire du bien...

d'avoir plus de contacts avec les gens avec qui on se sent bien,
de demander à un bon ami de passer plus de temps avec lui quand on a des périodes particulièrement difficiles...

en général, un des moyens importants, c'est aussi de changer dans notre vie ce qui cause notre problème. Faire des choses comme...

ralentir son rythme de vie,
prendre un congé de maladie
faire plus d'activités pour sortir de son isolement,
décider de changer de job, quitte à gagner moins cher...

Les ressources extérieures sont aussi des moyens utiles et parfois nécessaires. Si on en a besoin, il ne faudrait pas s'en passer.

LES RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

D'autres moyens, cela peut être de se joindre à un groupe pour faire des activités, pour se retrouver entre connaissances (ou en faire des nouvelles)...

LES PILULES... UNE BÉQUILLE!

Les "médicaments pour les nerfs" sont très souvent une béquille qui permet de se résigner à son sort. C'est une solution facile, plus facile en tout cas que d'essayer de changer son sort.

Des fois notre "triste sort" dépend de la situation économique et sociale dans laquelle nous vivons. A ce moment là, on ne peut pas s'attaquer aux causes tout seul. Pour une solution durable, il faut se regrouper.

C'est une solution plus politique. Cela peut être de travailler pour rendre plus humaines les conditions de travail, pour changer les conditions de vie des personnes âgées ou pour améliorer la situation du logement... On pourrait en nommer toute une série.

On n'a peut-être pas l'énergie, pas le goût, pas le temps. Peut être aussi que ça nous ferait du bien, mais on ne se sent pas prêt à ça. C'est pas surprenant, on nous a plutôt appris à régler nos problèmes avec des pilules. Quand on n'a pas de vraies solutions, des pilules, c'est commode. Avec des pilules le monde se tient tranquille.

- pour des renseignements concernant le régime des rentes:

Service de l'information
Ministère du Revenu du Québec
3800, rue Marly, 6e étage,
Ste-Foy. G1X 4A5 (418) 643-6677

ou

3 Complexe Desjardins, 19e étage
Montréal, P.Q. H5B 1A4 (514) 873-2611

ou

Sans frais Zénith 6-6360 et demander le
Ministère du Revenu

- pour des renseignements concernant les allocations familiales:

Bureaux régionaux des allocations familiales
ou
Direction des allocations familiales
Régie des rentes du Québec
1000 route de l'Eglise
Québec. G1V 3V9 (418) 643-3017

- pour des renseignements concernant l'aide sociale:

Bureau d'aide sociale de la municipalité

- pour des renseignements concernant la régie du logement:

Communiquer avec le bureau régional le plus proche
ou faire un appel à frais viré à Montréal
(514) 873-2190
Québec
(418) 643-5200

- pour des renseignements sur l'office de protection du consommateur

13 bureaux régionaux

- pour des renseignements concernant la Commission des droits de la personne du Québec

Commission des droits de la personne du Québec
360, rue St-Jacques
Montréal. H2Y 1P5 (514) 873-5146
ou
1279, Boul. Charest ouest, 7e étage
Québec. G1N 4K7 (418) 643-1872
ou sans frais: 1 800 361-6477

THÈME 9
MA SITUATION ÉCONOMIQUE

INTENTIONS DE LA RENCONTRE

Permettre aux femmes:

1. de mieux connaître la situation économique des femmes
2. de réfléchir à leur propre situation économique
3. de prendre conscience des avantages que procure l'autonomie financière
4. de trouver des moyens d'améliorer leur situation
5. d'identifier des ressources en ce domaine.

REMARQUES	MATÉRIEL	TEMPS SUGGÉRÉ	RÉFÉRENCE
		20 minutes	
	Cahier 9, p. C. 9.1	15 minutes	
	Cahier 9, p. C. 9.2	5 à 10 minutes	
<ul style="list-style-type: none"> - Le lire ensemble, ça peut faciliter l'expression des commentaires des participantes. - Partir du texte et compléter par notre propre expérience du sujet - lire lentement - accorder un temps de réflexion - mentionner aux participantes de ne pas se censurer ou critiquer les autres, se laisser aller à imaginer tous les possibles - prendre en note les idées émises - Rappeler les consignes: ne pas se censurer, ne pas critiquer les idées des autres, émettre toutes les idées qui nous passent par la tête; ce qui n'est pas pertinent pour moi, le sera peut-être pour quelqu'un d'autre; quelque chose de tout-à-fait farfelu peut me mettre sur une piste intéressante. - Se faire un budget, ça peut être une façon de réduire ses dépenses; le mentionner et remettre de l'information sur un budget-type - Compléter avec "Informations..références..projets..." 	<p>Cahier 9, p. C. 9.2 Texte: "Les femmes et la pauvreté" p. C. 9.5 à C. 9.7</p> <p>Tableau et craies ou grandes feuilles, crayons feutres et ruban adhésif</p> <p>Feuilles: «Comment je fais mon budget» p. C. 9.8 C. 9.9 et C. 9.10</p>	<p>45 minutes</p> <hr/> <p>PAUSE</p> <hr/> <p>30 minutes</p>	
	Cahier 9, p. C. 9.3	15 minutes	
Expliquer le tableau dans "Pour moi" (3)	Cahier 9, p. C. 9.4	30 minutes	

MA SITUATION ÉCONOMIQUE

Même si, avant la séparation, on s'occupait du budget, c'est toute une autre histoire que d'assumer seule la situation économique de la famille. Notre éducation aidant, c'est un domaine où nous sommes souvent restées à l'écart. Mariées, nous avons confondu la sécurité matérielle avec la sécurité affective; «quand on aime, on ne compte pas ses sous...» Cependant on entend souvent dire que l'amour et les "affaires" ne vont pas ensemble et dans une séparation ou un divorce, on paye cher pour le savoir, on se retrouve avec les enfants mais pas toujours avec les revenus...

DEVENIR CHANCEUSE...

- C'est se ressaisir et cesser d'être passive et dépendante: être victime, ça attire la pitié, rien de plus...
- C'est prendre le taureau par les cornes et s'informer sur nos droits pour aller chercher ce qui nous est dû...
- C'est prendre du pouvoir sur notre situation en se donnant des moyens: faire un budget, se trouver du travail, négocier un emprunt, faire son rapport d'impôt, etc...
- C'est repérer les services du milieu qui peuvent nous aider...
- C'est réaliser que l'autonomie, ça commence par une autonomie financière, une sécurité matérielle qu'on se donne...

POURQUOI LES FEMMES SONT-ELLES PLUS SOUVENT PAUVRES QUE LES HOMMES?

"On apprend à la moitié de la population que l'autre moitié la fera vivre..."

Beaucoup de gens pensent que les femmes n'ont plus rien à revendiquer et que la fameuse égalité est acquise. N'y a-t-il pas des lois contre la discrimination dans l'emploi, la discrimination sexuelle, etc? Les femmes chefs de famille n'ont-elles pas droit à des pensions alimentaires lorsqu'elles sont divorcées, ou, en tout cas, à une forme d'aide gouvernementale? Les filles n'ont-elles pas accès à la même instruction que les garçons, donc aux mêmes emplois?

Récemment, des recherches fort sérieuses démontraient, statistique à l'appui, que la situation économique des femmes est loin d'être brillante. Le Conseil national du bien-être social, dans une étude intitulée "La femme et la pauvreté", affirme que trois adultes pauvres sur cinq au Canada sont des femmes et qu'une femme sur six est pauvre contre un homme sur neuf. Il concluait à une vulnérabilité particulière des femmes à la pauvreté et que ceci devrait nous amener à réexaminer certaines de nos idées sur ce que nous considérons généralement comme les causes de l'indigence, par exemple le préjugé qui veut que les gens soient les seuls responsables du mauvais pas économique dans lequel ils se trouvent.

L'UNE DES PRINCIPALES CAUSES DE LA PAUVRETÉ EST LE FAIT QU'ON INCULQUE À LA MOITIÉ DE LA POPULATION, DES LA TENDRE ENFANCE, L'IDÉE QUE L'AUTRE MOITIÉ RÉPONDRA TOUJOURS À SES BESOINS FINANCIERS.

Le Conseil du statut de la femme étudie depuis quelques années de nombreux aspects de la vie économique des femmes au Québec et a publié, à maintes reprises, d'intéressantes données sur le sujet.

Quelle que soit leur source, ces nombreux travaux soulignent tous des inégalités économiques qui, encore aujourd'hui, sont subies par les femmes. Il semble bien que plusieurs d'entre elles devront affronter la pauvreté à une quelconque étape de leur vie ou faire face à des mesures discriminatoires sur un marché du travail auquel elles ont été mal préparées.

Lorsque l'amélioration d'une situation sociale exige la transformation des mentalités et l'élimination d'idées toutes faites, la sensibilisation est une démarche de première importance. Le tableau que nous vous présentons ici, en dépeignant certains aspects de la situation économique des femmes, n'a pas d'autre but que celui de refléter la réalité.

"LES FEMMES SONT-ELLES NÉES POUR UN PETIT PAIN?"

La pauvreté chez les femmes selon leur mode de vie

(L'astérisque signifie qu'on ne dispose pas de données à ce sujet)

	Femmes mariées	Femmes chefs de famille	célibataires	Séparées et divorcées	Veuves	Femmes retraitées (65 ans et plus)
Pourcentage de pauvreté dans cette catégorie	9%	44%	34%	54%		82% (Québec)
Participation au marché du travail des femmes pauvres et revenus	1 femme mariée pauvre sur 3 travaille	<ul style="list-style-type: none"> • 68% de celles âgées de moins de 35 ans sont pauvres • Les plus âgées risquent moins d'être pauvres, parce qu'elles ont moins de responsabilités familiales 	*	<ul style="list-style-type: none"> • Leur participation au marché du travail dépend de plusieurs facteurs • La plupart ne reçoivent pas assez d'argent de leur mari 	<ul style="list-style-type: none"> • Rente du RRQ, si le conjoint a cotisé (1/3 de la rente du conjoint) • 1 veuve sur 4 a droit à des prestations du régime de pension de l'employeur de son mari • A moins de 65 ans, elles peuvent travailler 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne peuvent plus travailler • Vivent de régimes de retraite (publics ou privés) et des pensions de la sécurité de la vieillesse
Facteurs de pauvreté (parmi d'autres)	Situation des maris: 33% travaillent à temps plein, 20% ont des emplois saisonniers, occasionnels ou à temps partiel, 26% sont à la retraite	59% des femmes chefs de famille âgées de 16 à 35 ans n'ont pas une onzième année		43% de ces femmes se sont mariées alors qu'elles avaient moins de 20 ans. Elles n'ont pas eu le temps de s'instruire et ont parfois une grosse famille	Il y a plus de veuves que de veufs parce que les femmes marient des hommes plus âgés et qu'elles ont une espérance de vie plus longue.	Les conditions d'adhésion à des régimes de rentes offerts par l'employeur jouent au détriment des femmes
Commentaires	En chiffres absolus, c'est le groupe de femmes pauvres le plus nombreux. Cela s'explique par le taux de mariage très élevé des Canadiennes.			Au Québec, les 2/3 des pensions alimentaires destinées aux enfants ne sont plus versées dans les 2 ans qui suivent le divorce (modalités de perception inefficaces).	Les prestations provenant d'une assurance-vie individuelle ne rapportent pas plus, en moyenne, que ce que coûte l'enterrement.	Pour ce groupe d'âge, au Québec, les revenus moyens des femmes représentant à peu près la moitié de ceux des hommes

COMMENT JE FAIS MON BUDGET**OÙ VA MON ARGENT?**

La façon de répondre à la question "Où va mon argent?", c'est de faire un budget!

Un budget direz-vous, c'est une opération compliquée. C'est une affaire pour les commerçants ou encore pour les "gratte-la-cent". L'argent, je m'en fous; je veux vivre libre, moi!

Eh bien justement! Si vous ne vous occupez pas de votre argent, d'autres s'en occupent. Et pas nécessairement dans votre intérêt, soyez-en assurés. Qu'on se rappelle tous ceux qu'on a surnommés les requins de la finance. À ce moment-là, votre liberté ...

Établir pour vous-même un tableau clair et précis de vos besoins et de ce qu'il en coûte pour y répondre, c'est cela faire un budget. Et ce n'est pas un geste isolé, loin de là! c'est un premier pas dans la prise en main de soi-même sur le chemin de la RESPONSABILITÉ. Le BUDGET est alors un OUTIL de MIEUX-VIVRE non pas en ce qu'il vous permet d'avoir plus d'argent, mais de vivre les yeux ouverts. Et mieux vaut vivre voyant et en santé que ...

Avoir les yeux ouverts, ça veut dire connaître ses besoins le plus exactement possible et avoir la possibilité de faire des choix.

Ça veut dire aussi ne pas succomber à n'importe quelle publicité.

Ça veut dire encore prévoir ses dépenses et les échelonner rationnellement.

Ça veut dire enfin, prendre conscience que d'autres ont les mêmes besoins et être capable de se joindre à eux pour y répondre. Il serait bon de jeter un oeil sur les différentes coopératives qui nous entourent.

Un bilan, un budget, ça parle. Ça vous décrit ce qu'est le présent. Ça rationalise un peu votre avenir. Au lieu de payer la cartomancienne pour connaître votre avenir, faites votre budget. Ça vous coûtera moins cher pour un avenir meilleur.

QU'EST-CE QUE LES REVENUS?

Ce sont les salaires, la sécurité sociale, les allocations familiales, les rentes, bref, tout l'argent qui entre dans la maison

QU'EST-CE QUE LES DÉPENSES FIXES?

Ce sont les paiements ou les remboursements dont le montant ne varie à peu près pas. Comme les **dépenses d'habitation** dans lesquelles on inclut le loyer ou remboursement d'hypothèque, l'électricité, le téléphone, le chauffage, les taxes et les assurances, feu, vol, responsabilité. Les assurances-vie et auto ainsi que les remboursements de prêts sont aussi des dépenses fixes.

QU'EST-CE QUE LES DÉPENSES VARIABLES?

Ce sont celles dont on ne peut calculer le montant exact.

Ex:

- La nourriture qui inclut les produits ménagers et de toilette.

- Les dépenses de transport essence, entretien et réparation de l'auto, métro, autobus, taxis, etc.

- Les vêtements de la famille, literie, tentures, nettoyage.

- L'argent de poche de chacun pour les cigarettes, cosmétiques, coupes de cheveux, etc.

- Les loisirs, sorties, journaux, livres, disques, vacances, etc.

- Les divers: médicaments, réparation ou achat d'appareils ménagers, les cadeaux, les réceptions, les honoraires de dentiste, d'opticien, etc.

Attention à l'item "DIVERS", c'est celui qui réserve le plus de surprises! Il faut donc y prévoir un montant d'argent suffisant pour qu'un imprévu ne déséquilibre pas le budget.

BUDGET-TYPE: Modèle B

DÉPENSES FIXES:par mois

HABITATION: loyer, hypothèque
 ÉLECTRICITÉ:
 TÉLÉPHONE:
 CHAUFFAGE, HUILE
 GAZ:
 TAXE D'EAU:
 ASSURANCE-VIE:
 ASSURANCE-FEU, VOL, RESPONSABILITÉ:
 ASSURANCE-AUTO:
 DIVERS: câble, location de T.V., pension alimentaire, etc.:.....
 TOTAL DÉPENSES FIXES

DÉPENSES VARIABLES:

NOURRITURE: commande de fin de semaine avec produits de
 nettoyage
 achats quotidiens (pain, lait)
 repas au restaurant ou commande à la maison
 Vêtements de l'homme
 Vêtements de la femme
 Vêtements des enfants
 (livres, journaux, disques)
 Dépenses du mari: argent de poche, cigarettes, bière, loteries,
 repas au travail, cosmétiques
 Dépenses de la femme: argent de poche, cigarettes, coiffeur,
 cosmétiques, repas au travail, loteries, bière
 Dépenses des enfants: collation, cours, sports, art,
 sociales, friandises, allocation
 Transport en commun:
 Entretien de l'auto: essence, huile, pneus, plaques, réparations.....
 Soins de santé: médicaments, pharmacie, lunettes, dentiste,
 en tenant compte d'une assurance groupe au travail ...
 Loisirs, cours, bingos, sorties, société des alcools
 Vacances:
 Frais de garderie:
 Remplacement: ustensiles, draps, meubles, etc.
 Aménagement et déménagement: peinture, rideaux, etc.
 Réparations: Cordonnier, nettoyeur, meuble, lavage:
 Cadeaux: Noël, anniversaire, mariage, etc.
 Imprévus: lunettes cassées, autres:
 TOTAL DÉPENSES VARIABLES

TOTAL DES DÉPENSES FIXES ET VARIABLES

RÉSUMÉ DU BUDGET:

ÉPARGNE OU DEFICIT

REVENUS MOINS DÉPENSES TOTALES ÉGALE

Budget-type de dépenses préparé par l'ACEF.

THÈME 10
ORGANISER MA VIE

INTENTIONS DE LA RENCONTRE

Permettre aux femmes:

1. d'envisager le travail à l'extérieur comme moyen d'assumer la responsabilité de leur vie
2. d'examiner, d'une part leurs résistances et d'autre part, les avantages que le travail à l'extérieur peut leur procurer
3. de se donner les moyens d'y arriver, à plus ou moins long terme.

Note: Compte tenu de l'importance de ce thème, il peut être préférable d'y consacrer deux rencontres.

REMARQUES	MATERIEL	TEMPS SUGGERE	REFERENC
		20 minutes	
	Cahier 10, p. C. 10.1	15 minutes	
	Cahier 10, p. C. 10.2	5 à 10 minutes	
<ul style="list-style-type: none"> - Regrouper séparément les résistances et les avantages - Partir du matériel fourni par les participantes, le compléter, l'approfondir... (au besoin utiliser les textes) - Pour chaque étape, en prendre connaissance, se dire où on en est, examiner les divers moyens de s'améliorer - Echanger avec une femme séparée qui est retournée au travail... ou - A partir des gens qu'on connaît, se parler des femmes qui travaillent à l'extérieur, que font-elles? comment s'y prennent-elles? ou - Prendre connaissance des témoignages écrits, s'en parler. 	<p>Cahier 10, p. C. 10.2</p> <p>grandes feuilles, crayons feutres,</p> <p>«Quelques sources de résistances» p. C. 10.5 et «Quelques avantages» p. C. 10.6</p> <p>Texte: «Des étapes à franchir, des moyens pour y arriver» p. C. 10.7 à C. 10.10</p> <p>Texte: «Quelques témoignages» p. C. 10.11 à C. 10.13</p>	<p>45 minutes</p> <hr/> <p>PAUSE 15 minutes</p>	
	Cahier 10, p. C. 10.3	15 minutes	
	Cahier 10, p. C. 10.4		

ORGANISER MA VIE...

"Faut-il pleurer, faut-il en rire,
 Fait-elle envie ou bien pitié,
 Je n'ai pas le coeur à le dire,
 On ne voit pas le temps passer..."
 Jean FERRAT.

Les enfants, le ménage, la vaisselle, ça nous occupe 24 heures par jour, ça nous pousse dans le dos, nous organise... mais ça ne comble pas toujours le vide. On se laisse vivre, on se fait gruger par les enfants, et on est souvent à la merci des autres pour boucler le budget: pension alimentaire, bien-être social... on a l'impression d'être dans un trou noir dont on ne sortira jamais, on pense qu'on ne sait rien faire. On se paralyse à l'idée de chercher du travail ou de retourner aux études, on se sent devant une montagne impossible à franchir et on se donne de bonnes raisons pour ne pas essayer: on n'a pas le temps, on n'a pas l'argent...on n'est pas capable...

DEVENIR CHANCEUSE

- c'est s'arrêter et prendre le temps pour faire un choix qui nous convient;
- c'est constater que choisir, c'est se faire confiance; c'est se donner un but; c'est s'organiser et cesser d'être aux crochets des autres; c'est décider d'être autonome;
- c'est réaliser que le travail à l'extérieur n'est pas nécessairement une libération en soi, qu'il est souvent source de fatigue, mais qu'il est un moyen important de reprendre confiance en soi, de conquérir son identité, d'avoir une autonomie financière et une reconnaissance sociale;
- c'est entrevoir la possibilité d'un retour aux études, comme moyen d'accéder à un travail plus satisfaisant;
- c'est prendre conscience que le bénévolat est souvent un tremplin qui nous facilite l'accès au marché du travail, qu'il est une occasion de nous réaliser, d'augmenter notre confiance en soi;
- c'est savoir qu'il y a du monde autour de nous qui peut nous aider à faire un choix et nous supporter dans nos démarches;
- c'est assumer la responsabilité de sa vie.

INFORMATIONS ... RÉFÉRENCES ... PROJETS ...

- . Projets de femmes, c'est une brochure gratuite qui donne des informations et des références aux femmes qui veulent retourner aux études ou sur le marché du travail. On peut se la procurer en écrivant à: Conseil du Statut de la femme, 700 Boul. St-Cyrille, 16e étage, Québec. GLR 5G9.
- . Prendre le temps de parler avec des femmes qui sont retournées sur le marché du travail, ça peut être stimulant!
- . On peut être payée pour étudier, le saviez-vous? Ça paye pas cher, mais c'est mieux que rien. Pour des renseignements sur les programmes, s'adresser aux Centres régionaux de la Main-d'Oeuvre ou encore à l'éducation des adultes de votre Commission scolaire.
- . Retourner sur le marché du travail, ça demande de l'organisation. La C.E.C.Q. a élaboré une démarche pour des femmes qui veulent apprendre à réaliser un projet individuel ou collectif. Pour plus de renseignements sur S'organiser pour mieux vivre, contacter Margot Désilets (418) 688-3242.
- . Pour s'orienter vers le marché du travail et faire une recherche d'emploi active, on peut avoir de l'aide. Il y a des projets subventionnés par le Fédéral qui s'adressent spécialement à des femmes; par exemple: l'Enjeu dans la région de Montréal et Jonathan dans la région de Québec. D'autres programmes sont disponibles dans certaines commission scolaire; entre autres: Transition travail, Formation préparatoire à l'emploi, Nouveau Départ, Femme vivante, etc.
- . Le travail à temps partiel, ça peut être une transition intéressante, mais à long terme, c'est piégeant... Un article de Chatelaine, octobre 1981 nous en parle: Le travail à temps partiel: méfions-nous!
- . Saviez-vous qu'on peut obtenir des subventions pour les enfants qui sont en garderies? Ca dépend de nos revenus... pour en savoir plus long, on s'informe dans les garderies.

LE TRAVAIL À L'EXTÉRIEUR: QUELQUES SOURCES DE RÉSISTANCES

- résistances reliées à mon rôle de mère
 - . j'aurai moins de temps avec les enfants
 - . je devrai les faire garder
 -

- résistances reliées à moi
 - . je me connais mal
 - . je ne sais pas ce que je pourrais faire
 - . je ne me sens pas capable
 - . j'ai peur, c'est de l'inconnu

- résistances reliées à l'organisation matérielle
 - . je devrai m'organiser pour faire garder les enfants
 - . s'ils sont gardés à l'extérieur, j'aurai à les transporter
 - . s'ils sont gardés à la maison, je devrai prévoir les repas...
 - . j'aurai à renouveler un peu ma garde-robe
 - . je devrai me lever tôt tous les matins
 -

- résistances reliées à la recherche d'emploi
 - . je ne sais pas comment m'y prendre, où chercher...
 - . ça occasionne des frais (transport, gardienne) sans la moindre assurance de trouver quelque chose
 -

- résistances reliées au marché du travail
 - . il y a peu de débouchés, beaucoup de chômage
 - . il y a de la discrimination à l'endroit des femmes
 - . de toute façon, mon salaire sera minime
 -

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Mieux me connaître <ul style="list-style-type: none"> . connaître mes goûts, mes intérêts . connaître mes talents, mes habiletés . connaître mes limites
 - Apprendre à m'organiser | <ul style="list-style-type: none"> . ce que je peux faire toute seule <ul style="list-style-type: none"> - prendre le temps d'y penser et mettre par écrit tout ce que je sais sur mes goûts... - en parler avc d'autres, connaître leurs perceptions de moi - regarder comment j'agis et je réagis dans toutes sortes de circonstances, ça peut m'en dire long sur moi - certains livres peuvent m'aider à mieux me connaître - il y a aussi des guides d'auto-orientation disponibles dans les services d'éducation des adultes - identifier ce que j'ai à offrir à un employeur
 . les groupes qui existent <ul style="list-style-type: none"> - certains programmes destinés aux femmes: «Se reconnaître au féminin», «Femme vivante»... peuvent être utiles: m'informer des divers programmes qui se donnent dans ma région, voir les objectifs qu'ils visent, leur contenu...
 . d'autres ressources externes <ul style="list-style-type: none"> - utiliser les services d'un conseiller en orientation - entreprendre une thérapie
 . ce que je peux faire toute seule <ul style="list-style-type: none"> - m'organiser dans les petites choses du quotidien; me faire un horaire, déterminer des activités à faire, prévoir un temps pour les réaliser... - en parler avec d'autres, voir comment elles s'y prennent, retenir ce qui me convient, le mettre en pratique - faire ma recherche d'emploi à temps plein comme si je travaillais, ça peut me permettre de tester mon organisation du temps
 . les groupes qui existent <ul style="list-style-type: none"> - certains programmes visent directement l'organisation du temps: «S'organiser pour mieux vivre» en est un: pour plus de renseignements: Margot Désilets (418) 688-3242
 . d'autres ressources externes <ul style="list-style-type: none"> - un conseiller d'orientation peut m'aider - une personne qui me connaît bien et que je reconnais comme sachant s'organiser. |
|--|--|

DES ÉTAPES À FRANCHIR...

Savoir comment m'y prendre pour chercher du travail

- . à qui m'adresser?
- . comment procéder?
-

et mieux connaître le marché du travail

DES MOYENS POUR Y ARRIVER...

- . ce que je peux faire toute seule
 - me faire des outils de recherche d'emploi: curriculum vitae, lettre de présentation...
 - téléphoner à un centre de main d'Oeuvre et/ou à un centre d'emploi pour obtenir de l'information
 - consulter les offres d'emploi dans les journaux
 - dire à tout ceux que je connais que je me cherche du travail
 - en parler avec d'autres, voir comment elles s'y sont prises
 - la brochure "Projets de femmes" explique comment s'y prendre et fournit des références; s'adresser au Conseil du statut de la femme pour l'obtenir
 - consulter les documents produits par le Centre d'emploi du Canada
- . les groupes qui existent
 - les centres de Main-d'Oeuvre et les commissions scolaires offrent des programmes de recherche d'emploi, entre autres "Transition travail", "Trouver un emploi", "Formation préparatoire à l'emploi"... voir ce qui existe dans ma région.
 - il y a aussi des organismes para-gouvernementaux qui peuvent m'aider par exemple: l'Enjeu, Form-0-Sud, Jonathan, Centre-Etape, etc...
- . d'autres ressources externes
 - un livre stimulant écrit par Geoffroy Lalonde: "L'emploi idéal en quatre minutes"
 - les conseillers en main d'Oeuvre et les conseillers en information scolaire et professionnelle peuvent m'informer sur les secteurs d'emploi accessibles et les exigences de chacun
 - les centres de Main-d'Oeuvre du Québec ont des conseillers qui peuvent m'aider dans ma recherche d'emploi.

QUELQUES TÉMOIGNAGES...C'EST PAS FACILE, MAIS C'EST POSSIBLE...

Madeleine L., 35 ans, divorcée, deux adolescentes

J'ai supporté 13 ans un mari alcoolique. J'ai pris la décision de me séparer au moment où je n'avais plus d'amour pour lui. Déjà quinze jours après mon mariage, les problèmes ont commencé. Ils étaient là avant, mais j'étais trop naïve. Je lui avais demandé de choisir entre la bouteille et moi, et il disait qu'il m'avait choisie. J'ai réalisé très vite qu'il avait opté pour la bouteille, mais j'étais déjà lancée. Je ne le regrette pas. J'ai eu quand même de bons moments et je n'ai pas été maltraitée. Un jour, il est parti trois mois. Un matin où j'étais bien découragée, j'ai téléphoné à une amie qui travaillait à Ano-Sep pour lui demander si son association pouvait faire quelque chose pour moi. Elle m'a demandé si j'étais séparée, et m'a offert d'aller la voir. J'ai alors décidé de me séparer, mais je ne savais pas quoi faire, ni ce qui m'attendait. Je connaissais tout juste mon contrat de mariage. C'a été mal fait comme dans la plupart des cas. Mais comme mon mari n'a pas de biens et moi non plus, ça ne prête pas à conséquence.

Le pire, pour moi, c'est l'insécurité psychologique, affective, et surtout matérielle. Cette dernière prime. Je ne vis pas de bien-être social et je me trouve bien chanceuse quand je me compare à celles qui en reçoivent. Mais il y a toujours l'inquiétude de penser que je pourrais tomber malade ou perdre mon emploi. Deux ans avant la séparation, j'ai commencé à travailler trois jours par semaine comme secrétaire. Dès que j'ai eu une ouverture, je l'ai saisie et me suis lancée dans le plein temps. Financièrement, j'ai appris à me contenter de ce que j'ai et à tirer le meilleur parti possible avec peu. Mes amies ne comprennent pas que je puisse arriver avec mon seul salaire.

Il est presque impossible d'avoir des amis chez les couples. On perd ceux qu'on avait avant. Une fois séparée ou divorcée, on est mal vue. Les femmes ont peur qu'on leur prenne leur mari. C'est dire à quel point elles n'étaient pas vraiment nos amies, sinon elles auraient confiance. De notre côté, il y a une période où ça fait mal de voir des couples quand on sait que ça va bien entre eux. Certains jours on aimerait avoir quelqu'un qui nous protège, à d'autres moments on se dit qu'on n'aimerait pas avoir un homme dans sa vie. La pire période, c'est Noël. Pendant l'été c'est plus facile. Cette année, je me permets des vacances seule avec ma soeur pour la première fois. Sinon je ferais du camping avec les enfants comme d'habitude.

Je ne regrette ni mon mariage, ni ma séparation. Je suis devenue autonome et épanouie. Avant je fonctionnais par mon mari et je n'avais pas conscience des responsabilités que j'aurais à

les bouchées doubles et me suis lancée dans le plein temps d'un côté et de l'autre: l'université, le travail et la maison. Parce que mes enfants étaient toujours là. Heureusement d'ailleurs. Mais il faut avoir vécu ça pour comprendre ce que ça veut dire: avoir un employeur qui vous veut fraîche comme une rose et disponible par-dessus tout, pendant que vous courez à droite et à gauche pour faire le marché, la lessive, les repas, que vous devez travailler la nuit pour remettre un travail de fin de session et qu'il vous faut traverser la crise d'adolescence de chacun des enfants, leurs gripes et leurs maladies, seule, infiniment seule. J'aurais un livre à écrire sur l'angoisse et les nuits blanches des femmes chefs de famille.

Après avoir passé au travers de tout ça, je me dis que les femmes sont increvables. Et je suis parmi les privilégiées. Alors imaginez comment sont les autres! A la fin, j'en sors gagnante parce que ç'a été une expérience d'authenticité. J'aime toujours autant la vie qu'avant, mais d'une façon différente. Mes nouveaux amis m'aiment pour moi. Je fais de même. J'ai cessé de porter des masques et de me pavaner dans le grand monde. Je rencontre des gens vrais. On mange et on se parle avec simplicité. Il m'a fallu perdre quelqu'un pour toucher le fond de moi-même et apprendre ce que valent les gens et les choses....

BILAN: UN POINT D'ARRIVÉE ...
UN POINT DE DÉPART ...

Faire un bilan personnel, c'est s'arrêter pour voir où on est rendu avant de continuer

- . c'est se donner l'occasion de regarder le bout de chemin qu'on a parcouru depuis le début ...
- . c'est regarder ses réussites et se trouver «bonne»
- . c'est constater qu'on est capable de changer...
- . c'est voir nos erreurs pour éviter de les refaire
- . c'est se donner le temps de respirer, de refaire nos énergies
- . c'est se demander si on veut encore continuer dans la même direction
- . c'est regarder nos objectifs et y apporter des modifications au besoin
- . c'est regarder notre rythme «de croisière» et se demander s'il nous convient toujours
- . c'est voir où sont nos forces et nos faiblesses
- . c'est regarder les moyens à notre disposition pour continuer notre route
- . c'est se donner l'occasion de regarder le bout de chemin qu'il reste à parcourir

Faire un bilan ensemble, c'est nommer les gains réalisés grâce au support les unes des autres

- . c'est prendre conscience que la solidarité nous permet de poser des gestes avec plus de conviction
- . c'est se donner des moyens de poursuivre les démarches entreprises.

