



La P'tite Jase



Juillet 2019

BULLETIN DE LIAISON

Volume 36— Numéro 1



*Une autre assemblée générale annuelle qui se traduit par
«Des femmes présentes et engagées !»*

*Encore un beau travail de notre comité créatif AGA dans l'aménagement de
la salle et de tous les petits détails qui rendent cet événement si agréable !*

(suite page 3)

Éditorial2	Flash priorité 11	Psychoduck 23
Suite de la Une3	Ma p'tite montée de lait14	L'anxiété de performance ...
Il fait bon à la maison5	Nos p'tits plaisirs16	Quand l'Amour frappe 26
Lumière sur 6	Clin d'oeil18	Violence conjugale +commotion cérébrale
Sept femmes qui ont façonné le numérique	Distorsions cognitives	Terre des femmes 29
À votre santé8	La bourse et la vie20	Pour une justice climatique féministe
Perturbateurs endocriniens : une menace	50 ans de l'aide sociale	Babillard et abonnement 32

Le visible de l'invisible !

Cette année, les centres de femmes ont réalisé une vaste campagne de promotion et de visibilité. Déjà depuis quelques années, les centres demandaient à leur regroupement d'emboîter le pas car du fait de notre mission polyvalente, la population en général et même certains de nos partenaires, nous connaissaient mais, connaissaient très peu tout ce que nous faisons. Nous voulions nous rendre visibles. Pour ce faire, nous avons rendu visible nos missions, nos mandats, les différents volets que nous abordons dans notre travail. Je pense que les 4 messages de cette campagne de visibilité qui expliquent ce qu'est un centre de femmes : «prendre soin de soi, s'entraider, s'outiller et agir ensemble», traduit bien tout ce qui peut s'y passer. Toute cette campagne a permis aussi de rendre visible le travail invisible qu'une majorité de femmes réalisent quotidiennement dans leur vie.

Cette P'tite jase estivale compose avec l'invisible qui se cache derrière le visible. Des chroniques qui nous donnent à penser qu'il faut peut-être regarder plus loin que ce qu'il y paraît. Ainsi, la chronique «Lumière sur» nous présente le rôle important que certaines femmes ont joué dans l'évolution du numérique. Eh oui ! Les femmes ne sont pas toutes néophytes dans le domaine ! La chronique «Santé» pour sa part, nous amène sur le terrain des perturbateurs endocriniens qui se retrouvent dans de nombreux cosmétiques, pesticides et autres composés industriels et sont des menaces invisibles pour notre santé. La chronique «Flash priorité», nous présente l'enjeu prioritaire de notre année soit, la diversité sexuelle et de genre car la communauté LGBTQ+ tente de sortir de cette invisibilité malsaine qui les stigmatise. La chronique «Ma p'tite montée de lait» nous rappelle de demeurer vigilantes car nos droits ne sont pas acquis indéfiniment. D'un côté, on peut nous parler d'égalité entre les hommes et les femmes et d'un autre côté, nous faire reculer sur nos droits. Que se cache-t-il parfois derrière de beaux discours ? La chronique «Quand l'amour frappe» nous démontre que l'on pourrait parfois faire un parallèle entre les commotions cérébrales vécues par des joueurs de hockey et les femmes victimes de violence conjugale. Ainsi, on devrait investiguer un peu plus loin les symptômes de ces femmes. La chronique «Terre des femmes» nous rend visible l'importance de s'occuper de notre environnement car les femmes et les filles sont principalement touchées par l'impact de tous ces changements climatiques. Le tout complété par d'autres articles un peu plus légers.

La campagne de promotion et de visibilité des centres de femmes aura été positive pour l'ensemble de notre mouvement. Cependant, je sais qu'il y aura toujours quelqu'un à un moment donné, pour nous demander, c'est quoi un centre de femmes ? Alors je rendrai visible ces 4 messages : «prendre soin de soi, s'entraider, s'outiller et agir ensemble». Mais pour l'instant, je choisis de me rendre invisible et de partir en vacances !

Bon été à vous toutes et profitez-en, peu importe la température ! ♦

Sophie Pinaud



Tout près d'une trentaine de femmes ont assisté à l'assemblée générale annuelle de la Maison des femmes des Bois-Francis. Après un léger repas partagé avec nos participantes où l'on a pris le temps d'échanger et de socialiser tout en regardant le montage des photos prises en cours d'année lors de différentes activités. Après s'être restaurées, l'assemblée générale prenait son envol avec la confirmation de l'atteinte de notre quorum par notre présidente et de la lecture par celle-ci du mot de notre conseil d'administration. Avec Sylvie Lavigne à la présidence et Sylvie Pinard au secrétariat, l'assemblée générale s'est déroulée rondement dans les premières étapes et l'équipe des travailleuses ont présenté de façon interactive le rapport d'activités de l'année 2018-2019.

L'enjeu prioritaire de l'année était « **Créons un monde sans violence envers les femmes** » et se traduisait par le thème suivant : « **Un autre monde est non seulement possible...mais il est en route !** »

Comme depuis quelques années, notre outil visuel représentant les différents volets de nos actions est le jardin avec ces rangs portant le nom de nos mandats de centre de femmes, basés sur notre base d'unité politique de notre regroupement. Ainsi cette année, l'équipe a mis l'accent non seulement sur les nouvelles semences de notre jardin, c'est-à-dire les actions réalisées en lien avec notre enjeu prioritaire, mais aussi sur l'ensemble de notre jardin, afin que nos membres connaissent mieux tout le travail accompli par l'équipe.

Après l'adoption de ce rapport d'activités, nous avons procédé au choix de notre prochain enjeu prioritaire. Après explication de la réflexion de l'équipe aux membres présentes, il a été adopté que l'enjeu prioritaire de l'année 2019-2020 serait :

«La diversité sexuelle et de genre»

L'assemblée générale poursuivait avec l'élection de son nouveau conseil d'administration. Un grand merci à ces membres qui ont donné de leur temps. Ainsi, les membres sortantes étaient **Odette Miller, Brigitte Leblanc, Brigitte de Billy et Charlotte Leblanc**. Outre Charlotte Leblanc qui ne renouvelait pas, les trois autres personnes désiraient renouveler leur mandat.

Nous avons donc procédé à des élections en bonne et due forme et les membres élues :

- Odette Miller

- Brigitte Leblanc

- Brigitte de Billy

-Thania Muco Harusha

L'assemblée se concluait avec le point des questions diverses qui informait les femmes de :

- Brassards pour marcheurs;
- Opération rentrée scolaire (besoin de bénévoles) pour le mois d'août ;
- Rencontre d'infos pour taxibus;
- Jardin des incroyables comestibles (besoin bénévoles nous en sommes à notre 5^e année);
- Et quelques surprises qui ont été tirées parmi les personnes présentes. ♦



Voici notre nouveau C.A. :

Devant: Brigitte de Billy, Brigitte Leblanc et Claire Cloutier

Derrière: Thania, Muco Harusha, Suzie Gaudreault, Johanne Lavigne, Sylvie Lavigne(travailleuse) Odette Miller, Martine Montpetit (absente)



II FAIT BON À LA MAISON

PÉRIODE ESTIVALE

Les services de la Maison des femmes des Bois-Francs seront interrompus pour la période estivale du 1^{er} juillet au 5 août inclusivement. **Nous serons de retour le mardi 6 août 2019.** ♦



JARDIN DES INCROYABLES COMESTIBLES

Pour une 5^{ème} année, la Maison des femmes a porté en terre les semences et les plants d'un éventuel jardin des incroyables comestibles. Ce qui est incroyable dans ce mouvement des incroyables comestibles, c'est qu'on cultive les légumes, fruits, fines herbes **pour ensuite les partager gratuitement avec tout le monde en créant l'abondance.** Les participantes de la Maison des femmes se sont activées à la tâche et notre jardin commence déjà à avoir fière allure! La récolte se fera comme de raison après quelques semaines de croissance. Ainsi, vers la fin juillet début août, si la température est de notre bord, nous devrions pouvoir profiter de ce beau projet qu'est le jardin des incroyables comestibles de la Maison des femmes. **MERCI** à toutes les participantes qui ont donné ou donneront de leur temps pour faire de ce jardin un plus pour les gens de notre communauté ! ♦



BRASSARDS LUMINEUX

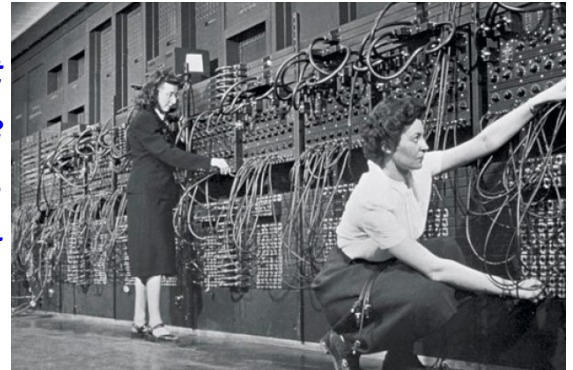
Une de nos participantes, en l'occurrence Brigitte Leblanc, a eu la brillante idée (et c'est peu dire!) de faire des démarches auprès de la Société de l'assurance automobile du Québec, afin d'obtenir des brassards lumineux (réfléchissant la lumière). Ces brassards étaient proposés lors du «Salon des 50 ans et mieux» d'avril dernier. La SAAQ offrait ces brassards dans le cadre d'une campagne de sécurité auprès de la population. Brigitte a réussi à nous obtenir une trentaine de ces brassards que nous avons reçu tout dernièrement. Vous aimez marcher et désirez obtenir un de ces brassards? Ils seront disponibles à la Maison des femmes dès la mi-août. ♦





Sept femmes qui ont façonné l'Histoire numérique

Le 8 mars et la journée internationale du droit des femmes sont l'occasion de rappeler le rôle majeur de celles qui ont façonné l'informatique. Retour sur cette histoire de femmes et d'ordinateurs en sept portraits capitaux.



Les premiers ordinateurs étaient des femmes, appelées les « calculatrices humaines ». La NASA employait ces femmes pour calculer les trajectoires des missiles. En 1945, elles étaient 100 à occuper cette fonction. C'était le temps où le monde de l'informatique était un « monde de femmes ».

Dans les années 1960, les femmes représentaient entre 40 et 50 % des effectifs dans les entreprises du secteur informatique. Et en 1978, la moitié des étudiants en sciences de l'informatique étaient de sexe féminin. Les femmes ont joué un rôle prépondérant dans l'histoire du logiciel - encore assez méconnu. Florilège de ces programmeuses qui ont façonné l'informatique moderne.

Ada Lovelace, l'avant-gardiste

Ada Lovelace est une figure majeure de la « préhistoire » informatique. Née en 1815, la comtesse Lovelace, fille du poète anglais Lord Byron, est poussée par sa mère, Annabella Milbanke, à étudier les mathématiques. Douée dans ce domaine, elle fabrique l'ancêtre de l'ordinateur : la machine analytique, avec Charles Babbage.



Doodle Google, anniversaire Ada Lovelace. -

Dans ses carnets, Ada Lovelace écrit les premières suites de calculs destinées à être exécutées par une machine. Ce qui fait d'elle la première programmeuse du monde. Pionnière de l'informatique, elle a conceptualisé le premier ordinateur un siècle avant son apparition. Ada Lovelace laisse en héritage le langage informatique éponyme développé dans les années 1980 : Ada.

Hedy Lamarr, l'icône

Hedy Lamarr en chiffres ça donne : trente films, le premier orgasme sur grand écran, six maris, une étoile sur le « Walk of Fame », mille vies et 88 fréquences...



Star à Hollywood, Hedy Lamarr est, avec son compagnon de l'époque, le compositeur George Antheil, à l'origine de la technique de « zapping » radio. Calqué sur le nombre de touches d'un piano, ce système de communications novateur séquence l'information sur plusieurs fréquences entre l'émetteur et le récepteur. Brevetée en 1941 - mais cédée très vite à l'armée américaine par patriotisme et utilisée vingt ans après pendant la crise de Cuba - cette invention technologique est à l'origine du Wi-Fi, du GPS ou encore du Bluetooth.

Joan Clarke, la Bombe

Derrière l'un des premiers ordinateurs, la « Bombe », se cachait Alan Turing. Derrière lui, se cachait Joan Clarke. La cryptologue britannique a participé au décryptage de la machine Enigma, créée en 1919 par Arthur Scherbius, qui a été principalement utilisée par l'Allemagne nazie pour coder ses messages. Pour décoder le chiffrement du IIIe Reich, l'équipe de Turing a inventé la machine nommée « The Bomb » - d'après les bruits du tic-tac produit pendant les calculs. Ses travaux lui valent d'être décorée par le gouvernement britannique après la guerre. En 2015, Joan Clarke est incarnée à l'écran par Keira Knightley dans le film *Imitation Game*.

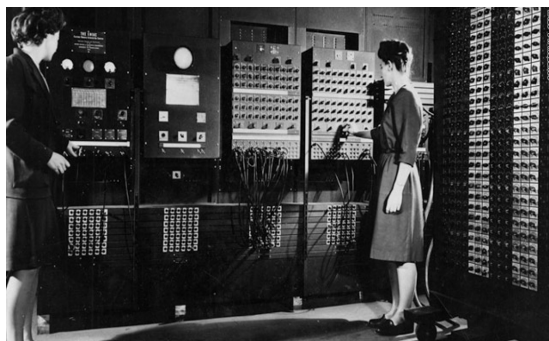
Jean Bartik et les « ENIAC girls »

Pendant la seconde guerre mondiale, l'armée américaine a sélectionné six mathématiciennes pour coder les instructions d'ENIAC (Electronic Numerical Integrator and Computer), le premier ordinateur numérique totalementélectro-nique.

Betty « Jean » Bartik, Betty Holberton, Marlyn Meltzer, Ruth Teitelbaum, Kay Mauchly Antonelli et Frances « Fran » Spence étaient chargées de programmer cette grosse machine de 25 mètres cubes, 30 tonnes et 25 mètres de hauteur. Ces programmatrices d'élite étaient au cœur du projet ENIAC, et pourtant elles ont longtemps été oubliées.

Les « ENIAC Girls » accèdent tardivement à la postérité en 2013, lorsqu'un documentaire leur est consacré.

En 1997, Jean Bartik est décorée du prix des « pionniers en Informatique » pour ces contributions à l'avancée de l'informatique.



Archives projet ENIAC. -

Grace Hopper, la « reine du logiciel »

La brillante mathématicienne américaine, Grace Hopper a été témoin de la première panne informatique... provoquée par un insecte - « bug » en anglais.

En 1943, engagée dans la marine américaine, Grace Hopper travaille à la confection de l'ordinateur Harvard Mark I, qu'elle est la première à programmer. Alors qu'elle travaille sur la version II, en 1945, elle découvre qu'une panne informatique est due à une mite prise dans un relais.

Très appliquée, Grace Hopper enlève avec soin l'insecte et le dépose dans son journal avec la mention suivante : « *First actual case of bug being found* », soit littéralement « *Premier cas réel de découverte d'insecte* ». Cette anecdote a popularisé l'expression : « bug informatique ». Mais c'est surtout pour ses programmes à la pointe que Grace Hopper est surnommée « *The queen of software* » (1986), notamment le langage COBOL, devenu un standard pour les militaires et entreprises.



Margaret Hamilton, en orbite

Un petit pas pour l'homme, un grand pas pour la femme ? Quand le premier homme marchait sur la lune, une femme était aux commandes : Margaret Hamilton.

C'est son code informatique qui a permis le succès de la mission Apollo 13 en 1970 – car elle avait anticipé certaines pannes des composants électroniques et fait en sorte que la commande pour l'alunissage reste fonctionnelle.

Les logiciels étaient alors considérés comme moins importants. L'ingénieure de la NASA raconte : « *Quand j'ai commencé à parler d'« ingénierie logicielle », l'expression faisait souvent sourire. C'était même une blague courante. [...] Le développement logiciel a finalement et inévitablement acquis ses lettres de noblesse* ». En 2003, elle est décorée par la NASA avec un « *Exceptionnal Space Act Award* ».



Archives NASA, Margaret Hamilton et les programmes d'Apollo 13 corrigés à la main.

Roberta Williams, la gameuse

En grande aventurière, Roberta Williams a designé *Mystery House* (1980), le premier jeu d'aventure graphique.



Ken et Roberta Williams et le jeu vidéo King's

Vendu à grande échelle par l'entreprise Sierra On-Line, qu'elle cofonde avec son époux Ken, une année avant.

Sa « gamographie » est impressionnante. Roberta Williams a créé ou participé à plus de vingt jeux en dix-huit ans. Entre autres, les joueurs lui doivent *The Wizard, the Princess, the King's Quest* (du 1 au 8), *Time Zone, Black Cauldron* ou encore *Dark Crystal*.

Son travail de design et de scénario représente un tournant dans la conception du jeu d'aventure. En véritable icône du jeu vidéo, elle pose nue dans un jacuzzi pour la couverture de *SoftPorn Adventure*. « *Une de ses grande fiertés* », selon le site Ars Technica.

Et aujourd'hui, où sont les femmes ?

La place des femmes dans le monde de l'informatique, c'est l'histoire d'une inversion. Dans les années 1950, les femmes occupent des postes clés dans les entreprises du secteur, et ce pendant près de 40 ans. A l'époque, l'informatique ne donnait pas accès à des métiers de « prestige », ni à des hauts salaires. C'était plutôt un secteur de la « bidouille », selon l'informaticienne et autrice, Isabelle Collet.

Avec l'explosion de la micro-informatique dans les années 1990, le secteur attire les hommes. Ce qui ramène la proportion des femmes dans les écoles d'informatique à 25% après des années de parité.

Aujourd'hui, les étudiantes en sciences de l'informatique sont moins de 10%. Soit une décline de -80% en près de quarante ans. Dans le monde de l'entreprise, les femmes représentent 33% des effectifs, selon l'étude du Syntec Numérique. Autrement dit seulement un employé sur trois du secteur est une femme.

Les géants du Net tentent néanmoins de faire des efforts. Facebook revendique une hausse de 15% à 22% de ses femmes ingénieures entre 2014 et 2018. En 2017, Google virait un de ses ingénieurs. Oublieux de l'Histoire et de ce qu'elle doit aux femmes, James Damore prétendait en interne que l'absence de femmes dans les hautes sphères des entreprises high tech était due à des différences « biologiques ». Tant qu'il y aura des Damore, il faudra se battre pour une juste égalité. En informatique, comme ailleurs, ce chemin est encore long. ♦

<https://www.01net.com/actualites/sept-femmes-qui-ont-faconne-l-histoire-numerique-1648282.html>



Perturbateurs endocriniens : la menace invisible

Les scientifiques sont unanimes: les perturbateurs endocriniens, ces substances que l'on retrouve dans de nombreux cosmétiques, pesticides et autres composés industriels, constituent une menace mondiale pour la santé. Ils interfèrent avec le système hormonal et brouillent carrément les signaux naturels de l'organisme. Ils sont soupçonnés d'augmenter les risques de nombreuses maladies, depuis les cancers (du sein, de la prostate, du testicule), jusqu'aux malformations sexuelles, en passant par l'infertilité, le diabète, l'obésité et les troubles du développement neurologique.



*Il est urgent de réglementer ces substances, écrivaient une centaine de scientifiques nord-américains et européens dans une tribune publiée par Le Monde à la fin de 2016. L'un des signataires, l'épidémiologiste **Rémy Slama**, directeur de recherche à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale de France, et président du conseil scientifique du Programme national de recherche sur les perturbateurs endocriniens, dresse un état des connaissances sur la question.*

On dit souvent que les perturbateurs endocriniens sont partout. Est-ce vrai ?

Il existe plusieurs centaines de substances qui sont des perturbateurs endocriniens (PE) ou susceptibles de l'être. Elles ont des natures très différentes; il peut s'agir de métaux, comme le mercure, ou de molécules complexes, comme le DDT – un insecticide –, ou les PCB [NDLR, utilisés comme isolants électriques].

Si ces derniers sont aujourd'hui interdits, beaucoup de PE font partie de notre vie quotidienne: le bisphénol A dans les contenants alimentaires; les retardateurs de flamme; les phtalates, dans certains plastiques; les parabènes, dans les cosmétiques; mais aussi certains médicaments et les pesticides qui se retrouvent dans nos assiettes...

De quelle façon perturbent-ils nos hormones ?

Chaque hormone se lie normalement à un récepteur, fixé sur le noyau des cellules, un peu comme une clé dans une serrure. Et ce récepteur ne réagit qu'en présence de cette hormone spécifique. Or certaines substances comme le bisphénol A parviennent à se lier aux récepteurs et sont reconnues, par erreur, comme étant de l'œstrogène. L'organisme agit donc comme s'il y avait des hormones, alors qu'il n'y en a pas.

D'autres substances bloquent les récepteurs et empêchent alors l'hormone naturelle d'agir. D'autres encore, en se fixant, entraînent l'effet opposé de l'hormone naturelle. Il faut savoir qu'on ne connaît pas encore tous les mécanismes en jeu, mais il s'agit d'un véritable piratage du système endocrinien.

En quoi ce brouillage du signal est-il dangereux pour la santé ?

Les effets sur la santé peuvent être de diverses natures, car le système hormonal intervient dans de nombreuses fonctions biologiques. Il contrôle par exemple le développement et la croissance du fœtus, ainsi que ceux de l'enfant, régule l'appétit, le métabolisme, le rythme cardiaque et la reproduction. En outre, il interagit avec le système nerveux central et le système immunitaire.



Pensons au déversement industriel de mercure dans la baie de Minamata, au Japon, dans les années 1950. On sait aujourd'hui que les troubles neurologiques des enfants nés de mères contaminées étaient, en grande partie, liés à des perturbations des hormones thyroïdiennes qui contrôlent le développement du cerveau du fœtus.

Ainsi, le problème n'est pas nouveau. Depuis quand s'inquiète-t-on des effets des PE sur la santé ?

Le terme « perturbateur endocrinien » est apparu dans la littérature scientifique en 1993. Mais des chercheurs travaillent sur ce type de substances depuis le milieu du XXe siècle. Les premières prises de conscience ont été le drame de Minamata et le livre de la biologiste américaine Rachel Carson, *Printemps silencieux*, publié en 1962, qui a lancé l'alerte sur les pesticides organochlorés et leur impact sur la faune sauvage dans la région des Grands Lacs [NDLR, le DDT entraînait notamment un amincissement des coquilles d'œufs et des problèmes de reproduction chez les oiseaux].

Peut-on quantifier les risques ?

La science ne nous dit pas précisément quel est l'impact global des PE sur toutes les pathologies. Cela nécessiterait des efforts de recherche colossaux.

Mais ce qui est sûr, c'est que le problème est réel pour l'espèce humaine. Les effets, potentiellement graves, sont observés dans certains cas à des doses très faibles.

Leonardo Trasande, de l'université de New York, a estimé récemment que le coût sanitaire annuel de l'exposition aux perturbateurs endocriniens (en se basant uniquement sur les substances et les effets les mieux connus) était de 100 à 200 milliards d'euros pour l'Union européenne et de 340 milliards de dollars aux États-Unis. C'est de l'ordre de 1 % du PIB en Europe [NDLR, et de plus de 2 % aux États-Unis].



Est-il possible d'encadrer l'utilisation des multiples substances qui perturbent le système hormonal ?

L'Europe est la première grande économie à avoir une réglementation spécifique sur les perturbateurs endocriniens. Ainsi, plusieurs lois y font référence, notamment une législation de 2009 sur les pesticides qui dit que la population ne doit pas être exposée aux substances qualifiées de cancérogènes, mutagènes, reprotoxiques ou aux perturbateurs endocriniens. Or en 2009, les critères scientifiques permettant d'identifier les PE n'étaient pas définis. Le Parlement européen a donc demandé à la Commission (qui est l'organe exécutif) de proposer une définition des PE pour 2013. Mais ces quatre ans n'ont pas suffi !

Ce n'est qu'en juin 2016 que les premières définitions ont été proposées et elles n'ont pas encore été acceptées [NDLR, le 28 février 2017, la Commission européenne a une nouvelle fois échoué à faire adopter sa définition par les États membres]. C'est autour de cette définition que porte le débat actuel et c'est ce qui a motivé notre lettre dans Le Monde. La définition, c'est le point de départ de toute action. Ne pas réussir à nommer un problème, c'est la meilleure manière de rester dans une situation de laisser-faire.

Qu'est-ce qui justifie de tels délais ?

Il n'y a pas de raison d'avoir besoin de plus de 7 ans pour définir un problème qui a pourtant été identifié scientifiquement il y a 25 ans ! La définition de l'OMS (voir l'encadré plus bas) est valable et facile à adapter. Il y a forcément des considérations politiques et économiques en jeu. La science est instrumentalisée pour une raison politique, comme elle l'est par ceux qui nient la réalité du changement climatique ou de ses causes anthropiques.



La tribune précise que « des individus financés par des intérêts industriels déforment délibérément des preuves scientifiques afin de créer une fausse impression de controverse ». Quelles sont les principales industries concernées ?

Le cœur du débat est la loi sur les pesticides, bien qu'il y ait d'autres domaines concernés. Cette loi repose sur une logique « d'exposition zéro » : si un pesticide est reconnu comme PE, il devra être interdit. Les industriels sont opposés à cette logique de réglementation par la dose zéro, qui les éloigne de la « dose sans effet » habituellement utilisée.

Or, cette dose est difficile à déterminer, surtout qu'on sait aujourd'hui qu'elle peut dépendre des autres substances présentes; c'est ce qu'on appelle l'effet cocktail. Ainsi, l'effet d'un mélange de deux substances peut être différent de la somme des effets de ces deux substances prises séparément.

Les considérations économiques ne sont pourtant pas valables, car le coût probable des PE sur notre santé est nettement supérieur au marché des pesticides.

La situation est-elle comparable en Amérique du Nord ?

De manière générale, la réglementation européenne sur les produits chimiques est plus contraignante que la réglementation nord-américaine, alors que c'est l'inverse pour les mesures sur la qualité de l'air et le tabagisme passif, par exemple. Aux États-Unis, la définition des PE fait juste référence à la perturbation du système hormonal, sans évoquer les effets négatifs sur la santé [NDLR, c'est aussi le cas au Canada].

Que peut-on faire à l'échelle individuelle pour se protéger ?

C'est illusoire de croire que l'action des citoyens sera suffisante. C'est une question d'une complexité telle, avec un nombre de substances tellement élevé, que le niveau de réaction le plus approprié est celui des États et des organismes internationaux.

Cela étant, il est possible de limiter son exposition à un certain nombre de substances, puisque les voies principales d'exposition sont l'alimentation et les cosmétiques.

On peut se demander si tel ou tel produit apporte vraiment un bénéfice, si on en a un réel besoin. Par ailleurs, la grossesse est une période de très grande sensibilité, donc mieux vaut éviter dans ce cas les cosmétiques en plus des médicaments, incluant l'acétaminophène et les anti-inflammatoires, et adopter une alimentation saine; a priori, le bio limite les expositions. Mais on manque de données pour avoir des recommandations validées sur le plan scientifique.

Un perturbateur endocrinien est une substance ou un mélange exogène capable d'induire une perturbation endocrinienne dans un organisme, et donc d'entraîner des effets délétères sur cet organisme ou sur ses descendants, ou au sein de (sous-)populations. (Source : OMS) ♦

https://www.quebecscience.qc.ca/sante/perturbateurs-endocriniens-la-menace-invisible/?fbclid=IwAR1JQnryQaV0nTLf3I-ATY61OamvG7F8uQ4nSAyzkLusmPPgkGsMR_-ynk&utm_source=Cyberimpact&utm_medium=email&utm_campaign=Les-Resautees-NOUVELLE-FORMULE--mars-2019



Un enjeu prioritaire mais, pourquoi faire ??

En 2011, l'équipe des travailleuses a interpellé le CA. pour lui transmettre des informations en lien avec la réalité de l'organisme. Il a été convenu de réserver du temps pour la vie associative et c'est ainsi que le 1er enjeu prioritaire a vu le jour et a été intitulé « Au cœur de notre vie associative ».

Mais pourquoi un enjeu prioritaire? Parce qu'il y avait un momentum. En effet, nous fêtons nos 30 ans d'existence, notre regroupement des Centres de femmes nous invitait à bâtir et réaliser des activités en lien avec la base d'unité politique (BUP), nous avons des mises à jour de nos règlements généraux et finalement nous avons à bâtir des outils essentiels tels qu'un code d'éthique et un code de vie.

Au fil des années, qui ont suivies, aucun momentum particulier ne s'est présenté. Cela a permis à l'équipe de travailleuses de faire des recherches et de concocter des contenus en lien avec des enjeux féministes. Un atelier d'une journée de sensibilisation permettait annuellement aux membres de s'informer et de cibler un enjeu pour l'année en cours.

Voilà nous sommes en 2019-2020 et à nouveau l'équipe de travail remarque un momentum en lien avec un sujet très précis où nous croyons qu'il est très important de se sensibiliser et de poursuivre nos réflexions TOUTES ensembles.

L'équipe de travail a donc proposé cette année un enjeu prioritaire sur la diversité sexuelle et de genre !

Les objectifs :

- ⇒ Améliorer notre savoir-être et notre savoir-faire en lien avec l'identité de genre;
- ⇒ Identifier nos propres besoins d'informations et de formations;
- ⇒ Impliquer notre centre dans la lutte aux préjugés, à la stigmatisation et à l'exclusion liés aux identités de genre et aux expressions de genre.

Notre nouvelle année financière a débuté le 1er avril et déjà le 17 mai 2019 « Journée internationale contre l'homophobie et la transphobie » la Maison des femmes a réalisé une activité en lien avec la diversité sexuelle et de genre. Y étiez-vous ?

Mais de quoi parle-t-on?

Voici quelques bases sur la diversité sexuelle et de genre pour mieux comprendre.

Êtes-vous capable de dire à quelles identité ou orientation sexuelle chaque lettre réfère dans l'acronyme ci-dessous?

Voir les réponses à la fin de l'article.

Et encore plus difficile, pourriez-vous m'expliquer ce que les termes signifient?

LGBTQI2SNBAa+



Mise en garde

La terminologie utilisée pour définir les identités de genre et les orientations sexuelles est fluide et peut varier selon les sources, les pays, les personnes, etc.

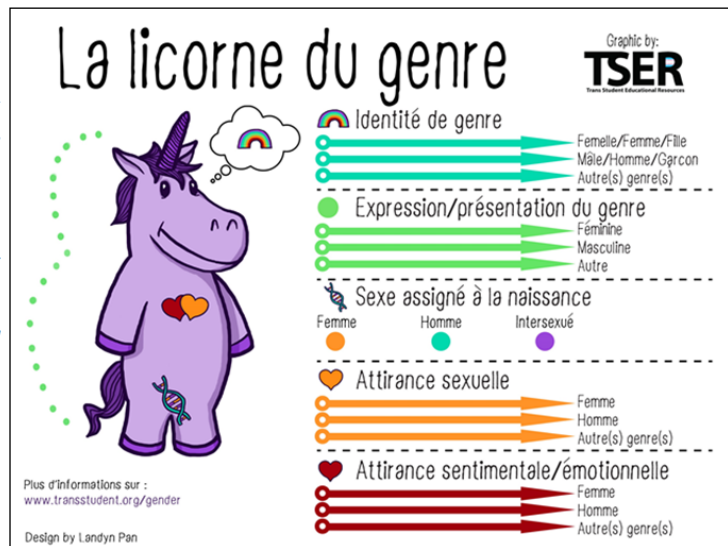
Retenez que la meilleure personne pour choisir la terminologie qui la définit est la personne elle-même, POINT. Dans ce premier article sur la diversité sexuelle et de genre, j'essaierai seulement de vous expliquer la différence entre le sexe biologique, une identité de genre, une orientation sexuelle et l'expression de genre.

Nous allons nous servir de «La Licorne du genre».

****Attention, ce qui suit déconstruit des concepts sociaux enracinés depuis très longtemps. Il se peut que vous réagissiez à cette déconstruction.*

Vous pourriez ressentir des effets indésirables comme : du découragement, de l'incompréhension, des jugements, de l'insécurité, de la révolte, etc.

Une fois ces sentiments compris, il ne vous reste qu'à les accueillir dans la bienveillance.



L'identité de genre

Est la façon dont une personne s'identifie et qui n'a aucun lien avec son sexe biologique, son expression de genre ou encore son orientation sexuelle. Ce sentiment est profond et intime. L'identité de genre peut être féminine, masculine ou n'importe où entre ces deux pôles ou encore à l'extérieur de ces deux pôles...

L'expression de genre

Renvoie à l'apparence de la personne, c'est-à-dire comment elle se présente à l'autre (coiffure, vêtement, maquillage, langage corporel, etc.). L'expression de genre n'a aucun lien avec le genre, le sexe biologique ou l'orientation sexuelle de la personne. Une personne peut se présenter selon des stéréotypes plus ou moins féminins ou masculins ou encore une fois n'importe où entre ces deux pôles et à l'extérieur.

Sexe biologique / sexe assigné à la naissance.

Signifie ce que le docteur a coché selon l'anatomie du bébé. Soit «M» pour masculin ou «F» pour féminin;

Intersexué:

Signifie que le corps médical a de la difficulté à classer les caractéristiques (anatomiques, hormonales, chromosomiques, etc.) comme étant masculines ou féminines;

Hermaphrodites: signifie que le bébé a les deux sexes parfaitement développés.

Orientation sexuelle

Concerne l'attraction qu'une personne a envers une autre personne. Je peux être attirée par les personnes féminines, masculines ou qui sortent du cadre binaire des genres. La personne qui m'attire n'a aucun lien avec mon sexe biologique, mon identité de genre ou encore mon expression de genre.



Nous avons longtemps pensé qu'une personne qui naissait avec un sexe biologique féminin devait s'identifier tout au long de sa vie comme femme, qu'elle devait avoir une expression de genre féminin et qu'elle devait être attirée par des personnes du sexe biologique opposé, donc masculin.

Et c'est ça qu'on doit déconstruire! Le sexe biologique, l'expression de genre, l'identité de genre et l'orientation sexuelle sont différentes caractéristiques de notre identification qui ne sont pas reliées ensemble et surtout qui sont fluides dans le temps.

Bon! Je m'arrête ici. Je suis certaine que vous êtes déjà toutes mélangées.

Rassurez-vous si vous pensez que c'est du chinois ce que vous venez de lire ou si vous ne me suivez plus depuis déjà quelques minutes...VOUS ÊTES TRÈS, TRÈS NORMALE. Ce n'est pas simple et c'est pourquoi il est facile d'émettre des préjugés au lieu d'essayer de comprendre ces réalités.

Au cours de l'année, notre programmation permettra de poursuivre ENSEMBLE notre sensibilisation, nos réflexions ainsi que notre ouverture à la diversité sexuelle et de genre !!!

Attention, on ne parlera pas que de ça, ce n'est que notre enjeu prioritaire

Réponses

Lesbienne, gai, bisexuelle, trans, queer, intersexe, 2 spirits, non-binaire, binaire, agenre, asexuelle, etc. ◇



Réflexion

LE COURAGE

Avoir du courage ne se manifeste pas toujours par des actes héroïques d'envergure.

Avoir du courage, c'est se respecter assez pour savoir dire non, plutôt que de céder aux demandes qui ne nous conviennent pas.

C'est accepter de reconnaître la réalité même quand elle fait mal.

C'est se relever des coups durs, encore et encore et encore parce que rien ne peut nous détruire sans notre consentement.

C'est se montrer vulnérable, alors que les masques seraient si faciles à remettre en place pour nous protéger.

C'est parfois avancer dans le vide, même avec la peur au ventre, parce qu'on sait qu'il y aura toujours un soutien, un appui quelque part, même si nous nous croyons seuls.

Le courage fait toujours équipe avec la peur, parce que l'un n'existe pas sans l'autre.

Faire preuve de courage, c'est accepter d'être imparfait et s'aimer quand même parce que le courage est l'une des plus grandes preuves d'amour pour soi.



J'aurais voulu que tu aies tort

Simone. Tu es si proche de ma lutte aujourd'hui, que je me sens familière, du moins assez pour me permettre de te tutoyer. Simone, faut que je te dise, j'aurais voulu que tu aies tort! Tu sais, le jour où tu as dit ceci : « N'oubliez jamais qu'il suffira d'une crise politique, économique ou religieuse pour que les droits des femmes soient remis en question. Ces droits ne sont jamais acquis. Vous devrez rester vigilantes votre vie durant. » J'aurais aimé pouvoir te dire qu'en 2019, la situation était mieux, plus stable, plus facile. Je suis déçue, parce que je ne le pourrai pas.



Simone de Beauvoir

Quand tu es partie de ce monde, en 1986, j'allais avoir sept ans quelques mois plus tard. J'étais loin, très loin de comprendre ton œuvre, ton influence et tes réflexions. J'arrivais à peine à l'âge de raison. Il paraît qu'à 7 ans, nous devenons plus patient et que nous tolérons davantage d'attendre avant que nos besoins trouvent réponse. Il paraît aussi que nous avons une meilleure perception de nous-mêmes et que nous sommes conscients de nos défauts. En tout cas, c'est ce qui est dit pour les enfants qui arrivent à cet âge. Mais en lisant ces caractéristiques sur un site internet sur le développement de l'enfant, j'ai plutôt l'impression que ça parlait de moi, aujourd'hui, à l'aube de mes quarante ans.

Simone, j'ai trop toléré et j'ai été trop patiente. Simone, mes besoins ne sont pas répondus. J'ai trop toléré et pas assez exigé d'être l'égale des hommes. J'ai été trop patiente dans certains milieux où j'étais avec des hommes suffisants, un *boy's club* qui respectait peut-être mon intégrité physique, mais qui ne respectait pas mon intégrité intellectuelle. J'en ai trop fait. Pourtant, il y a déjà plusieurs années que je me reconnais dans les luttes féministes. Mais encore là, c'est comme si j'avais sept ans aujourd'hui, car ce n'est qu'à l'aube de mon quarantième anniversaire que j'ai une meilleure perception de moi-même. Comme personne. Comme femme. Comme artiste. Puis, je suis aussi plus consciente de mes défauts. Ce défaut de trop tolérer, d'être trop patiente, d'être trop compréhensive. Ben quoi, bien avant l'âge de sept ans, il est véhiculé, je dirais même que c'est un endoctrinement, que les petites filles doivent être sages, jolies, polies, souriantes, parler doucement et calmement, garder ses pensées qui peuvent heurter pour elles-mêmes. Ben j'ai tout fait ça, parfois même encore. Mais tu sais quoi Simone, j'en ai marre!

Simone, j'en ai marre de devoir porter la charge mentale de mon couple, de notre maison, de l'organisation du temps et de notre budget. J'en ai marre, vraiment marre Simone, de devoir encore lutter pour faire ma place auprès des partenaires masculins de mon milieu de travail. J'en ai réellement marre de me faire dicter ma conduite, comment parler, comment m'habiller pour ne pas provoquer un viol, comment gérer mon utérus! Et ça, mon utérus, c'est fondamental. C'est comme le boutte du boutte! Quand j'y pense, j'ai une montée de lait!

Simone, je vais te raconter quelque chose. Je sais bien que le monde n'a jamais été capable de réellement gérer une crise économique. Le système capitaliste, pour continuer de se développer quand survenait une crise, n'a été que dérèglementé de plus en plus afin de permettre la folie du développement à l'infini. Aussi,



je suis désespérée du désordre incroyable dans le milieu politique. Le pire, c'est que c'est généralisé! Plus personne n'est responsable de rien, les citoyennes ne sont perçues que comme des sources de revenus par les entreprises et l'État, l'État a perdu sa souveraineté au profit de la souveraineté des multinationales qui elles, n'ont d'appartenance nulle part et voguent vers les paradis fiscaux ou les pays les moins regardant du respect de toutes formes de vie. Et là, Simone, je ne t'ai pas encore parlé du délire religieux qui sévit! Ça me rappelle un géopoliticien que j'ai lu un jour qui avait étudié les liens entre le taux de natalité, les mouvements sociaux et les révolutions. Il avait remarqué que, chaque fois que l'indice de fécondité par femme diminuait, environ vingt ans plus tard, le pays vivait une révolution sociale. Le contraire était tout aussi vrai, c'est-à-dire que lorsque que l'indice de fécondité par femme augmentait, environ vingt ans plus tard, le pays vivait une vague de conservatisme et de retour aux traditions ancestrales. Il a testé sa théorie avec plusieurs pays et sa correspondait toujours!

Sais-tu ce qui me fait peur Simone? C'est tous ces bordels mélangés! Tu sais, l'humain a besoin de se rattacher à une forme de récit, une histoire qui lui raconte comment il voit le monde. Quand l'État est fort, c'est à lui que l'humain se rallie. Quand il s'affaiblit, c'est à la religion qu'il s'en remet. Parce que l'humain a un besoin fondamental de se raccrocher à quelque chose de plus grand pour expliquer ce qu'il ne comprend pas. Je t'ai dit tantôt que l'État avait abandonné sa souveraineté au profit de la souveraineté des multinationales. L'État vit en plus une succession de scandales parce que trop souvent la chose publique se fait vampiriser par des personnes corrompues et qui ne se rendent plus toujours en son sein électif pour le désir de servir la cause commune. Et qu'est-ce qui arrive en ce moment Simone? Ben oui, tu l'auras deviné, une montée religieuse partout dans le monde. Oui, oui, même au Québec. Tu l'auras deviné, la religion, ça vient aussi avec l'idéologie, les dogmes autour de la procréation.

Dans la quasi-totalité des religions et sectes, du moins celles dont nous entendons parler généralement, la transmission de la filiation (et de tout ce qui vient avec) passe par le père. Admettons que, pour des fins de procréation, je jumelle 1 homme avec 10 femmes. Il est assez évident de savoir qui est le père des dix bébés. Le lien filial et l'héritage familial, culturel, religieux, social et autre est tout tracé facilement. Or, si nous jumelons une femme avec dix hommes, dans un même but de procréation, nous ne pouvons pas établir facilement qui est le père de l'enfant. S'écroule alors toute la théorie de la filiation. Et ça, les hommes ne le veulent pas. Simone, je pense que nos utérus leur fait peur à cause de ça. Ils ne comprennent pas comment ça peut se passer si la femme est libre sexuellement. J'irais même jusqu'à dire, et je ne suis pas la seule à le penser, que le mariage et la fidélité sont des inventions d'hommes pour protéger leur pouvoir sur nos utérus. Tu vois Simone, depuis les années 1940 et parfois même avant, beaucoup de pays ont donné davantage de droits et de libertés aux femmes. Au sortir de la deuxième guerre mondiale, les États étaient plus forts et le boom économique de l'après-guerre ainsi que la vague de décolonisation amenait les gens à croire en leur État et à adhérer au mirage de l'ONU et de sa Déclaration des droits de l'Homme. La citoyenneté était gonflée à bloc. C'était beau! C'était grand!



Depuis, tout ça s'est dégradé. L'économie rivalise de créativité pour rester en vie quitte à toujours trouver de nouvelles façons de pomper le fric des États. L'environnement se meurt à grand feu et à grand coup d'extinction des espèces. La citoyenneté a perdu des plumes et a une aile de cassée ce qui lui permet de faire du sur-place et la perte de sens social creuse en l'individu un gouffre béant. La religion, elle, a le vent dans les voiles avec sa promesse de remplir ce gouffre et son vernis lustré de belles croyances et de douces valeurs. Re-



NOS P'TITS PLAISIRS

Volet culinaire



Salade de pommes et céleri-rave

Temps de préparation 10 min

Nombre de portions 4 portions

INGRÉDIENTS

1/2 tasse de mayonnaise

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 citron (jus et zeste)

2 c. à thé de moutarde de Dijon

1 c. à thé de miel

Sel

Poivre

1 céleri-rave, pelé et coupé en fine julienne

2 pommes coupées, en petits dés

2 oignons verts, émincés

1 tasse de fromage Emmental Riviera, râpé

1/4 tasse de raisins secs

2 c. à soupe de persil, plat haché

1 c. à soupe de basilic, haché



PRÉPARATION

Dans un grand bol, fouetter la mayonnaise avec l'huile, le zeste et le jus de citron, la moutarde de Dijon et le miel. Saler et poivrer.

Ajouter le céleri-rave, les pommes, les oignons verts, le fromage, les raisins secs et les fines herbes.

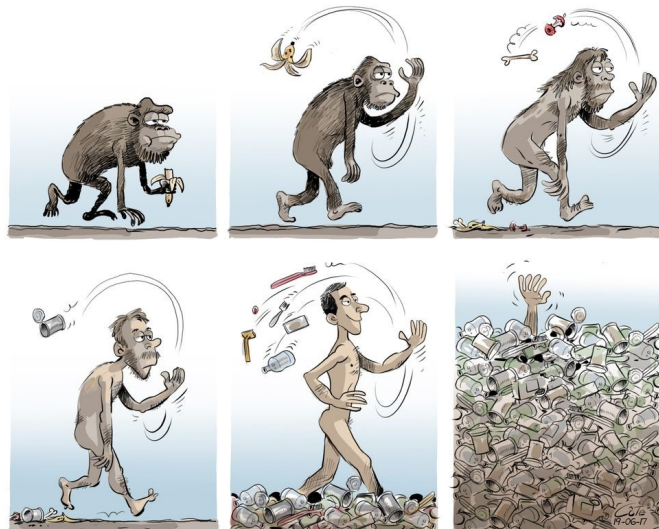
Bien mélanger avec la vinaigrette et réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. ♦

<https://www.recettesdici.com/fr/categorie-de-plat/7/entrees/1167/salade-de-pommes-et-celeri-rave>

Volet humour



On peut bien en rire
pour l'instant,
mais faudrait bien se réveiller
avant d'être enterrés!



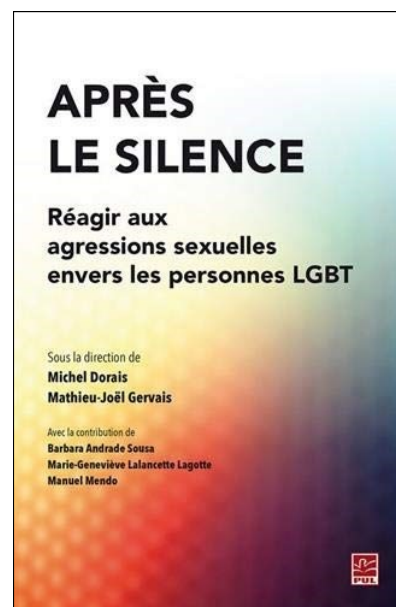
Volet lecture



Titre: Après le silence—réagir aux agressions sexuelles envers les personnes LGBT

Auteurs: Michel Dorais et Mathieu-Joël Gervais

Avec un enjeu prioritaire qui touche l'inclusion des personnes de la diversité sexuelle et de genre, ce livre pourrait être une bonne source d'informations sur la réalité de ces personnes. À partir d'une recherche menée auprès de victimes relatant leurs expériences, en particulier quand elles ont cherché du soutien et d'autre part auprès d'organismes d'aide aux victimes, les auteurs font le constat suivant: le sexe, le genre et l'orientation sexuelle des gens font parfois en sorte qu'ils ne reçoivent pas l'attention ou les services requis. Bonne lecture !



Volet musical



ARTISTE: Andréanne A. Malette

ALBUM: : Andréanne A. Malette

Née en 1988 à Ottawa, Andréanne A. Malette grandit à Granby. En 2008, elle décroche son diplôme de l'École Nationale de la Chanson et figure, la même année, parmi les demi-finalistes du Festival International de la Chanson de Granby (FICG).

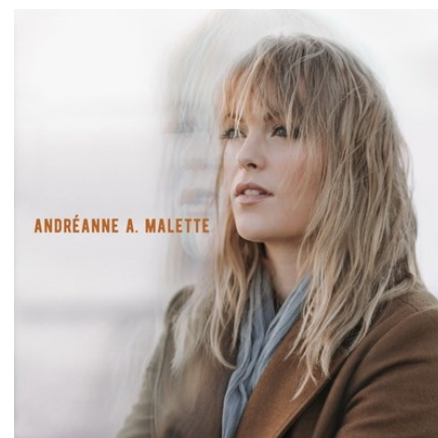
La compositrice-interprète brille lors de divers autres concours dont Ma première Place des Arts (2008), celui de la télésérie Yamaska, alors que sa pièce L'autre rive remporte les honneurs (2009), et la populaire émission Star Académie (2012).

2014, lancement d'un premier album intitulé Bohèmes

2017, lancement de son deuxième album, éponyme. Ce deuxième disque lui vaudra trois nominations à l'ADISQ,

Genre musical: pop francophone

Labels: Production NIA ♦



Distorsions cognitives

Bonjour mesdames, bonne lecture !

De retour pour cette fois-ci, vous entretenir sur les moments où l'on doit faire face au stress et à la détresse. Lors de ces instants troublants, nous utilisons de ce que l'on nomme les « distorsions cognitives ». Cela fait partie des réactions défensives que peut utiliser notre organisme pour se protéger.



Qu'est-ce que la distorsion cognitive ?

Cela nous indique que nous cherchons un moyen (mais nécessairement inconscient) de réagir au stress ou à la détresse. Pour éviter de faire face aux problèmes, la distorsion cognitive est utilisée. Son utilisation est habituellement renforcée par le fait qu'elle réduit le malaise, l'anxiété ou la frustration. Tout le monde utilise des distorsions cognitives. Il n'y a rien de mal à les utiliser. Un problème apparaît lorsqu'elles deviennent les seules employées pour faire face au stress.

Quand les utilisons-nous ?

Lorsque notre organisme perçoit un stress et que notre pensée se laisse envahir par nos émotions ou nos perceptions, notre cerveau fonctionne en mode défense. Les émotions prennent alors le contrôle et influencent directement notre façon d'agir ainsi que notre façon de percevoir notre environnement et ce qui le compose.

Quels sont les conséquences possibles à l'utilisation des distorsions cognitives ?

À court terme l'utilisation semble intéressante puisqu'elle réduit l'impact immédiat de l'élément désagréable. Nous devons être conscients que l'utilisation de tels moyens influence directement notre façon de voir et d'agir, ce qui peut se traduire par un comportement social inapproprié par l'évitement des problèmes et par l'éloignement de soi.

À long terme l'utilisation risque fortement d'être nuisible. Cette réaction défensive de l'organisme a le mérite de nous permettre de rassembler nos ressources en diminuant l'impact du stress mais d'un autre côté, elle n'agit pas sur la source de stress et n'améliore pas l'efficacité de notre réaction face à celui-ci. La source de stress n'est donc pas éliminée ou modifiée.

Que devrions-nous faire ?

Profiter de l'utilisation de ce moyen (réduire l'impact du stress) pour trouver des moyens plus actifs de réagir et devenir maître de notre destin. Pour y arriver faut utiliser notre « sagesse interne » (article précédent). Nous passerons de la réaction défensive à la réaction active. En acceptant la responsabilité de nos comportements, pensées et de nos réponses émotionnelles, nous sommes disponibles pour rechercher des moyens ou des réponses pour éliminer la source du stress en la rendant inoffensive.



Les distorsions cognitives courantes

Le tout ou rien ou la pensée dichotomique (clivage); Croire que tout ce qui n'est pas une performance parfaite, est un échec. Pas de zone grise. C'est noir ou blanc.

La sur-généralisation ou la généralisation à outrance; Conclure qu'une remarque désagréable de la part d'une personne prouve que cette dernière ne se préoccupe pas de nous, malgré qu'il démontre de la considération. Se faire agresser par un homme et croire que tous les hommes sont des agresseurs.

Le filtre ou l'abstraction sélective; Se préoccuper exclusivement d'un commentaire négatif et ne pas tenir compte des commentaires positifs. Donner attention exclusives aux éléments menaçants et ignorer le contexte réel.

Le rejet du positif; Ne pas croire les commentaires positifs en se disant « Ils disent cela seulement pour être gentils ».

La lecture de pensée ou l'interprétation indue; Assumer que les autres réagissent négativement, sans évidence que cela soit le cas. Penser « Je suis certaine qu'il croit que je suis idiote » malgré le fait objectif que l'autre personne se comporte correctement.

La prévision de l'avenir; Penser, « il va me laisser, je le sais » tout en agissant comme si cela était définitivement vrai. Comme si nos appréhensions à des événements futurs étaient des faits établis.

La pensée catastrophique, la dramatisation; Les événements négatifs sont traités comme des catastrophes intolérables plutôt que d'être perçus de manière plus relative.

La minimisation; Des expériences positives sont reconnues comme réelle, mais sans importance. Penser « Bien sûr je suis efficace, mais n'importe, mes parents ne me respectent pas »

Le raisonnement émotif; Décider que, parce que quelqu'un se sent désespéré, la situation est nécessairement désespérée.

Les énoncés « je devrais, il faudrait »; Penser « Il faudrait que je sois meilleur », au lieu de penser « je souhaiterais être meilleur » ou « il faudrait que je sois toujours de bonne humeur » au lieu de « je désirerais être de bonne humeur ».

L'étiquetage; Penser « je suis un échec » plutôt que « j'ai vraiment raté mon coup cette fois-ci ».

La personnalisation; Croire que le manque d'égard de la part d'une personne reflète certainement son mécontentement par rapport à nous, alors qu'il vivait un conflit avec une autre personne, ce qui le rendait d'humeur difficile. ♦

Source : Centre de santé et des services sociaux de Québec sud, Programme TP, 2005



Pensée

La vie est comme un livre. Ne saute aucun chapitre et continue de tourner les pages.

Tôt ou tard, tu comprendras pourquoi chaque chapitre était nécessaire.

<https://www.evolution-101.com/pensees-sur-la-vie/>



Aide sociale au Québec : 50 ans de suRplace

Le 50^e anniversaire de la Loi sur l'aide sociale est l'occasion d'en dresser un bilan et de constater que, dès le départ, on en a limité la portée, au détriment des personnes en situation de pauvreté

Une aura entoure la première loi sur l'aide sociale au Québec. Comme d'autres mesures nées lors de la Révolution tranquille, celle-ci profite d'une rumeur favorable. Nous en sommes venus à croire que la loi-cadre adoptée en 1969 accordait de plus généreuses prestations qu'aujourd'hui et qu'elle était par conséquent plus encline à respecter les droits des personnes assistées sociales. Toutefois, la lecture attentive des documents encadrant son adoption oblige à suspendre l'enthousiasme à son endroit. Le grand mérite de cette loi est d'abord d'avoir mis en place un droit inconditionnel à l'assistance sociale qui garantit à tout individu dans le besoin le respect de sa dignité.

Résumé de l'évolution historique de l'aide sociale

Avant 1969 : Pas de loi d'aide sociale, plusieurs programmes

L'aide financière aux citoyens et citoyennes les plus pauvres est d'abord et avant tout une affaire privée qui relève de la famille, des églises, des municipalités et de la charité. Le gouvernement complète les programmes offerts par la charité, les églises et les municipalités avec plein de programmes qui divisent les gens en catégories. (Ex. : loi sur les mères nécessiteuses, pensions aux aveugles, aide aux personnes invalides...). Plusieurs personnes n'ont pas d'aide parce qu'elles n'entrent pas dans les critères de ces différents programmes.



1969 : 1^{ère} loi d'aide sociale (bill 26)

Dans le contexte de la Révolution tranquille, le gouvernement du Québec adopte la première loi d'aide sociale qui reconnaît sa responsabilité d'assurer à toute personne et famille un revenu minimal quelle que soit la cause du besoin SAUF pour les adultes de moins de 30 ans qui ont un chèque beaucoup plus bas, car le gouvernement dit qu'ils sont capables de travailler et sans obligation familiale.

L'aide sociale pour les personnes de plus de 30 ans était de 217\$ par mois. Si l'on avait indexé ce montant chaque année au même taux que les différents régimes de pension (RRQ, CSST, Pension du Canada), ce montant serait aujourd'hui de 1299,87\$ par mois !

1989 : Loi sur la sécurité du revenu (loi 37)

En 1989, la Loi d'aide sociale est remplacée par la Loi sur la sécurité du revenu. Le gouvernement modifie complètement la loi d'aide sociale pour implanter le workfare.

Cette loi introduit une division entre les « aptes » et les « inaptes » au travail. Les personnes considérées « inaptes » au travail ont un chèque plus élevé. Les critères pour obtenir cette étiquette sont principalement prédéterminés par une liste de maladies.



Pour les personnes dans la catégorie « apte » leur chèque dépend de leur disponibilité à participer à une mesure, c'est le Programme d'Action Positive Pour le Travail et l'Emploi (APTE). La couverture des besoins essentiels n'est plus garantie parce que le nouveau système d'aide sociale prévoit une série de coupures, pénalités, sanctions telle : la coupure pour partage du logement ou des pénalités pour abandon d'une mesure d'employabilité.



1999 : Loi sur le soutien du revenu favorisant l'emploi et la solidarité sociale (loi 186)

En 1999, la Loi sur la sécurité du revenu est remplacée par la Loi sur le soutien du revenu favorisant l'emploi et la solidarité sociale. Le Programme d'Action Positive Pour le Travail et l'Emploi (APTE) est rebaptisé programme d'assistance-emploi. Il faut remplir de plus en plus de conditions pour avoir de l'aide sociale : - augmentation des obligations dans la recherche d'emplois ; - pour les moins de 30 ans, obligation de participation à des mesures : Programme solidarité jeunesse. Pour les personnes considérées « inaptes », le gouvernement avait prévu leur bloquer l'accès à des mesures liées au marché du travail. Suite à une grande mobilisation, les organisations de personnes handicapées ont réussi à empêcher, comme elles le disaient, la mise sur les tablettes de ces personnes. Système dans lequel il faut fournir un travail pour recevoir un chèque. C'est une stratégie pour contrôler les personnes en situation de pauvreté et les forcer à accepter des conditions de travail qui n'ont pas d'allure.

2007: Loi sur l'aide aux personnes et aux familles La Loi sur le soutien du revenu favorisant l'emploi et la solidarité sociale est remplacée par la Loi sur l'aide aux personnes et aux familles. Elle est adoptée par l'Assemblée nationale du Québec en 2005 et est entrée en vigueur en janvier 2007. Cette loi fait fi de la responsabilité de l'État d'assurer à toute personne et famille la garantie d'un revenu minimal quelle que soit la cause du besoin. On divise les gens dans les programmes suivants :

Aide sociale : Pour les personnes considérées sans contraintes à l'emploi ou avec contraintes temporaires à l'emploi.

Solidarité sociale : Pour les personnes dont les contraintes sévères à l'emploi sont reconnues par le gouvernement.

Alternative jeunesse : Multitude de programmes à la pièce pour les jeunes de moins de 25 ans (Québec pluriel, Ma place au soleil, etc.). Pour le gouvernement, c'est un privilège d'avoir accès à Alternative jeunesse donc ce ne sont pas tous les jeunes qui y ont accès. C'est l'agent qui évalue si le «jeune» a du «potentiel».

Programmes spécifiques : Multitude de programmes à la pièce pour les personnes rencontrant des difficultés particulières. Les montants accordés peuvent varier. Le ou la ministre a tout le loisir de mettre en place ou d'éliminer des programmes selon son bon vouloir.

Les principaux changements depuis 2007

Les principaux reculs :

L'aide sociale n'est plus une loi, mais un programme d'aide. Le droit à l'aide sociale est nié.

Les différents programmes sont plus complexes et ils renforcent la division et les préjugés. Nouvelle coupure pour partage familial du logement pour une personne qui habite avec un parent.

Fin du montant accordé pour dépenses de travail.

Disparition dans la loi de la contrainte temporaire pour les 55 ans et plus, c'est maintenant dans le règlement. Il est donc plus facile pour les ministres de couper le chèque de ces personnes. Encore plus de programmes d'employabilité qui n'appliquent pas les normes minimales du travail.



Les principales avancées :

Le 1er 100\$ de la pension alimentaire n'est plus coupé de la prestation pour toutes les familles (avant c'était pour les familles avec enfants en bas de 5 ans). Grâce aux luttes menées par les mouvements sociaux, dont le Front commun des personnes assistées sociales, à partir d'avril 2011, se sera 100\$ par enfant.

Gratuité des médicaments pour toutes les personnes à l'aide sociale.

Abolition des coupures reliées au travail ou aux démarches d'emploi.

Augmentation de la valeur permise pour une maison et une voiture sans être pénalisé.

Une fois à l'aide sociale, possibilité d'épargner pour réaliser un projet précis.

En 2009, nous avons obtenu la pleine indexation. ♦

Front commun des personnes assistées sociales



Suite de la page 15

marque Simone, les gens peuvent bien croire en un dieu quelconque, je n'ai rien contre ça. Ce qui m'énerve, c'est la religion à géométrie variable. Tu te demandes ce que je veux dire par là hein ma belle Simone? Je t'explique. Prends par exemple la vague récente d'États américains qui ont voté des lois criminalisant l'avortement. Ils vont tous dire que la vie c'est sacré. Prenons l'exemple de deux États qui ont punis le plus sévèrement l'avortement récemment, la Géorgie et l'Alabama. Elles font partie de ce qui est communément appelé la « Bible belt » ou la « ceinture biblique » en français. Ce sont des États, tu l'auras compris, très religieux et très pro-vie. Assez pro-vie pour voter des lois très répressives envers les femmes qui choisiraient l'avortement. Parce que, rappelons-le, la vie c'est sacré. Simone, c'est là que je me révolte sur le principe de la religion à géométrie variable. Ces États américains, pieux et religieux, sont par contre favorables à la peine de mort. Les deux États ont également été le théâtre malheureux de fusillades, dont au moins une fortement médiatisée durant les dix dernières années. Dans ces deux États, l'homosexualité est bannie de plusieurs milieux. Donc, la vie est sacrée, juste si tu es un embryon finalement. C'est ça qui est énervant! Ben en fait, tout ça est énervant!

J'en ai marre Simone! Aujourd'hui, je me permets de parler au risque de déplaire, je me permets de me foutre de certaines choses pour protéger ma santé mentale et tant pis si ce n'est pas parfait. Je me permets aussi d'envoyer chier des gros cons qui me regardent comme de la chair fraîche dont ils peuvent disposer ou faire du lèche-vitrine comme si j'étais dans un comptoir de boucherie. Je me permets de garder ma face de bœuf si je ne me sens pas hop la vie. **Je me permets de gérer mon utérus.** Je me permets de parler de politique, de religion, d'environnement, de féminisme, d'idéologie dominante et de tous ces sujets qui peuvent déranger. Je me permets de faire des projets même si je ne suis pas à 100% de pouvoir le réaliser, comme le font les hommes, parce qu'ils n'ont pas la pression d'être toujours parfait.



Je me permets, mais c'est quand même épuisant tout ça. Épuisant de poursuivre les luttes en plus de devoir reprendre celles qui menacent à nouveau nos droits si durement obtenus. C'est un peu pour tout ça et encore plein d'autres raisons que je retournerais bien à l'âge de sept ans, avant l'âge de raison et avant ton départ. Quelque part, ça m'aurait rassurée d'avoir à mes côtés une femme telle que toi. J'aurais tellement aimé pouvoir te dire que tu avais tort et que tout allait bien dans le meilleur des mondes... Mais maudit que ce n'est pas le cas !

Caroline Moreau





L'anxiété de performance, un fléau chez les filles

Obtenir des notes impeccables pour décrocher les meilleures bourses d'études ou un poste prestigieux. Se faire jolie pour son ou sa partenaire, être sympathique avec ses ami·e·s et disponible pour sa famille, multiplier les activités bénévoles pour rehausser son CV. Être « likée » sur Facebook, faire rire sur Snapchat, afficher ses vacances de rêve sur Instagram. Cuisiner comme Marilou, rester mince comme Mariepier, être drôle comme Mariana. La pression pèse lourd sur les épaules des filles. Dans un tel climat, faut-il s'étonner que l'anxiété de performance prenne la forme d'une épidémie qui se répand plus vite que la grippe?

La « génération burnout » : c'est le triste surnom accolé aux millénariaux·iales, tel que le rapporte un récent article de BuzzFeed¹ qui révélait les problèmes d'anxiété de la population âgée de 22 à 38 ans, devenue adulte dans un contexte de domination des réseaux sociaux. Contrastant avec le bonheur désinvolte affiché sur ces plateformes, ce mal-être se fait aussi sentir chez les plus jeunes.

Depuis 2010-2011, les troubles anxieux sont en hausse chez les élèves du secondaire, a démontré une récente étude de l'Institut de la statistique du Québec² réalisée auprès de 62 000 jeunes québécois. La proportion d'élèves ayant reçu un diagnostic est passée de 9 à 17 %. Et ce sont les filles qui sont les plus touchées, avec 23 % (contre 12 % chez les garçons).

« De plus en plus, les jeunes vivent avec l'impression de devoir toujours prendre la bonne décision. Pendant ce temps, le choix augmente! [...] Plusieurs jeunes disent d'ailleurs qu'ils n'écoutent plus les infos, parce que cela les stresse de savoir tout ce qui se passe et d'être continuellement au courant de toutes les catastrophes »

– Aude Villatte, professeure au Département de psychoéducation et de psychologie à l'Université du Québec en Outaouais.



Aude Villatte

L'échec, c'est quoi ça?

« Il n'est pas nouveau que les filles soient plus anxieuses et dépressives, entre autres parce que, de façon générale, elles intériorisent plus leurs troubles que les garçons. Ce qui a augmenté dans les dernières années, c'est l'anxiété chez les étudiant·e·s du collégial. On observe que la pression de performer, de ne pas vivre avec l'échec est plus grande qu'auparavant », soutient Diane Marcotte, professeure de psychologie à l'Université du Québec à Montréal.

Pourquoi autant d'anxiété dans un contexte de prospérité qui fait miroiter de foisonnantes perspectives d'avenir aux générations montantes? La psychologue avance une explication : « Ce sont des jeunes à qui on a beaucoup dit : "T'es

beau ou belle, t'es capable, t'es fin-e et tu peux tout réussir dans la vie." Or, comme on n'a pas suffisamment préparé ces garçons et ces filles à vivre l'échec, cette perspective devient plus effrayante. »

« De plus en plus, les jeunes vivent avec l'impression de devoir toujours prendre la bonne décision. Pendant ce temps, le choix augmente! Par exemple, plusieurs utilisent des applications de rencontres qui offrent une surabondance de possibilités. Sans parler de l'accès continu à l'information. Plusieurs jeunes disent d'ailleurs qu'ils n'écoutent plus les infos, parce que cela les stresse de savoir tout ce qui se passe et d'être continuellement au courant de toutes les catastrophes », rapporte Aude Villatte, professeure au Département de psychoéducation et de psychologie à l'Université du Québec en Outaouais.



Diane Marcotte

« Ce sont des jeunes à qui on a beaucoup dit : "T'es beau ou belle, t'es capable, t'es fin-e et tu peux tout réussir dans la vie." Or, comme on n'a pas suffisamment préparé ces garçons et ces filles à vivre l'échec, cette perspective devient plus effrayante. »

– Diane Marcotte, professeure de psychologie à l'Université du Québec à Montréal

Performer dans l'incertitude

Tant sur le plan personnel que dans le cadre de ses recherches doctorales, la question de l'anxiété de performance chez les jeunes femmes intéresse grandement Camille Robert, autrice de l'essai *Toutes les femmes sont d'abord ménagères*. Elle reconnaît que chez ses collègues féminines, il existe une pression d'en faire plus qui se traduit par un accroissement de la performance.

« Pour obtenir des bourses ou des postes en recherche et en enseignement, il faut vraiment avoir un CV impressionnant. Les femmes ressentent la pression de devoir faire leurs preuves davantage que les hommes. Plusieurs expérimentent le syndrome de l'imposteur, qui découle de la difficulté qu'elles ont à faire reconnaître leurs compétences, dans un environnement hautement compétitif. »

Elle remet d'ailleurs en question le discours de confiance envers les perspectives d'emploi des jeunes. « Les femmes qui entrent à l'université sont confrontées à beaucoup d'incertitude. On voit comment, à l'heure actuelle, le marché de l'emploi demeure très genré : quand on parle de création d'emplois, on fait surtout référence au secteur manufacturier, dont plusieurs métiers sont traditionnellement masculins. Pendant ce temps, le secteur des services (traditionnellement plus féminin) va moins bien. Sans parler du milieu de la santé, où le recours aux agences privées et aux heures supplémentaires obligatoires engendre une grande pression sur les travailleuses, et de la surcharge de travail dans le monde de l'enseignement... »

© Nathalie St-Pierre

« Pour obtenir des bourses ou des postes en recherche et en enseignement, il faut vraiment avoir un CV impressionnant. Les femmes ressentent la pression de devoir faire leurs preuves davantage que les hommes. »

– Camille Robert, doctorante en histoire et autrice de l'essai *Toutes les femmes sont d'abord ménagères*



Camille Robert,

Sois belle, aidante et forte

Jadis associée à des domaines d'études comme le droit, la médecine ou l'ingénierie, l'anxiété de performance se manifeste désormais dans des domaines majoritairement féminins. Sarah B. (prénom fictif) décrit la pression qu'elle ressent depuis qu'elle est entrée, en septembre 2018, à la maîtrise en orthophonie : « Au début de l'année, les profs nous disent que maintenant qu'on est admis-es, on peut se détendre. Mais c'est un beau



discours qui ne correspond pas à la réalité des exigences et à la charge de travail élevée », dit-elle, précisant que dans son programme composé de 48 femmes sur 50 étudiants, l'apprentissage du métier vient avec quelques vieux stéréotypes de genre.

« Tout comme les sciences infirmières, c'est un métier où on valorise le côté féminin du soin, où l'aspect maternel est mis de l'avant, de par la nature de ce travail qui nous amène à œuvrer auprès des enfants. Il peut aussi y avoir de la compétition sur le plan de l'apparence. Résultat : plusieurs aspects comme la sensibilité, la compréhension, le côté maternant, la pression d'être jolie deviennent valorisés. »

Si les jeunes femmes qui performent à l'université se montrent plus anxieuses que leurs confrères masculins, c'est peut-être lié à des environnements qui continuent de faire preuve de sexisme, songe Louise Cossette, professeure en psychologie à l'Université du Québec à Montréal. Celle qui donne le cours Psychologie différentielle des sexes cite des recherches universitaires démontrant une discrimination de genre dans le processus d'embauche pour des postes en sciences.

« Des études ont révélé qu'on offre plus souvent des postes aux gars, en leur accordant aussi un meilleur salaire. Ces obstacles minent la confiance des filles. En revanche, quand on regarde leurs résultats scolaires, on voit qu'elles sont très bonnes et arrivent à afficher leurs capacités dans un contexte qui leur est un peu hostile. Pour percer, il faut entre autres qu'elles aient une grande force de caractère et le soutien de leur entourage. »



Louise Cossette

« Des études ont révélé qu'on offre plus souvent des postes aux gars, en leur accordant aussi un meilleur salaire. Ces obstacles minent la confiance des filles. [...] Pour percer, il faut entre autres qu'elles aient une grande force de caractère et le soutien de leur entourage. »

– Louise Cossette, professeure en psychologie à l'Université du Québec à Montréal

Like-moi

Selon Diane Marcotte, le fait que les filles accordent une plus grande importance aux relations interpersonnelles – en raison notamment de leur socialisation – et cherchent l'approbation, peut nourrir l'anxiété de performance, souvent associée à la peur d'être évalué-e par les autres. « Les filles veulent être gentilles avec leurs partenaires, leurs enseignant-e-s, leurs parents, leurs ami-e-s », exprime la psychologue, qui soutient que les réseaux sociaux et leur abondance de *selfies* et de « likes » peuvent accentuer l'anxiété.

Comment freiner la montée de ce trouble aux effets dévastateurs? Les études suggèrent que le yoga et la méditation pleine conscience ont un effet positif, confirme Diane Marcotte, qui est à la tête du projet ZENÉTUDES visant à pourvoir les cégépien-ne-s de stratégies de résolution de problèmes. « À l'heure actuelle, on dit que l'anxiété de performance se manifeste dès l'âge de 7 ans. En aidant les jeunes à travailler sur leurs pensées, on les outille à long terme. »

Remettre la vulnérabilité au goût du jour pourrait aussi se révéler une méthode efficace. C'est ce que fait Brené Brown, chercheuse américaine en sciences sociales. Sa conférence TED sur le sujet³ est d'ailleurs l'une des plus visionnées de tous les temps. Il y a de l'espoir!

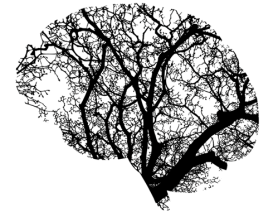
¹ *How Millennials Became The Burnout Generation* – BuzzFeed News

² Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017 – Institut de la statistique du Québec

³ *Brené Brown : le pouvoir de la vulnérabilité* ♦



Violence faite aux femmes : diagnostiquer les commotions cérébrales



Nous formulons l'hypothèse suivante : si une femme reçoit plusieurs coups de poing dans la région du lobe frontal, cela peut engendrer des lésions qui la prédisposent à développer un syndrome frontal entraînant à son tour des modifications des traits de sa personnalité.

Ce syndrome frontal pourrait expliquer les comportements dysfonctionnels qu'on peut voir en règle générale dans le tableau clinique du trouble de personnalité limite. Par exemple : l'impulsivité et les comportements autodestructeurs. Ces traits de personnalité ne pourraient-ils mieux s'expliquer par un syndrome frontal et/ou par une commotion cérébrale? En conséquence, les traitements différant selon que l'on traite des troubles de personnalité limite, un syndrome frontal et/ou une commotion cérébrale, si on traite la victime en fonction d'un diagnostic erroné, on n'applique pas le bon traitement avec les conséquences que cela entraîne.

Depuis plusieurs années, je m'intéresse aux conséquences physiques et psychologiques que subissent des victimes d'actes criminels, particulièrement les victimes d'agression sexuelle, de violence conjugale et d'exploitation sexuelle ainsi qu'aux interventions qu'on leur procure.

J'ai observé que lorsque les victimes vont chercher de l'aide, évaluations et traitements sont plutôt centrés sur les infections transmises sexuellement (ITS) et les aspects psychologiques. En de rares occasions, sinon jamais, on évalue la possibilité d'une commotion cérébrale et encore moins un syndrome « postcommotionnel ». Ce qui est plus surprenant, c'est que beaucoup de liens ont été établis entre la commotion cérébrale et les sports. Pourtant, on s'est peu préoccupé du lien entre la violence faite aux femmes et la commotion cérébrale.

Pourtant, les risques d'avoir des coups à la tête sont importants surtout lors d'une agression, d'un viol et de la violence conjugale. C'est à se demander pour quelle raison cette hypothèse n'est pas envisagée par les professionnels, surtout lorsqu'on sait que les femmes sont plus vulnérables aux commotions cérébrales (D. Ellemberg 2013). Mon objectif est de sensibiliser les intervenants auprès de ces victimes concernant les risques d'une commotion cérébrale lors d'une agression, et de susciter de l'intérêt pour des recherches dans ce domaine afin d'améliorer les soins aux victimes d'actes criminels.

Puisque le terme de commotion cérébrale est un concept mieux connu, nous allons utiliser ce terme au lieu de celui de traumatisme crânien. La commotion cérébrale peut être causée par de nombreux mécanismes. Un coup direct à la tête, un coup à la mâchoire, un mouvement de rotation et/ou d'accélération soudaine et/ou une décélération brusque de la tête peuvent tous entraîner les signes et les symptômes d'une commotion cérébrale. En conséquence, on peut facilement conclure qu'une personne qui subit de la violence lors d'une agression physique peut être à risque très élevé de subir une commotion cérébrale. En effet, ces victimes,



lorsqu'elles subissent l'agression, peuvent être plaquées sur une surface dure comme un plancher ou un mur, recevoir plusieurs coups de poing. Elles peuvent être secouées. Les risques de subir une commotion cérébrale sont aussi élevés qu'une personne qui exerce des sports de contact comme le football ou la boxe.

La commotion cérébrale

En fait, qu'est-ce qu'on entend par une commotion cérébrale? C'est une perturbation de la fonction cérébrale provoquée par un choc direct ou indirect à la tête. Au moment de ce choc, le cerveau se déforme et des fibres nerveuses se rompent. Les activités chimiques et électriques du cerveau sont alors perturbées pendant plusieurs jours, voire des semaines et peuvent mener à des lésions neurologiques permanentes. Donc, on peut parfaitement imaginer, dans un contexte de violence au quotidien, que les femmes peuvent subir des commotions cérébrales multiples ou des subcommotions.

Les subcommotions se définissent par des chocs qui ne sont pas assez intenses pour occasionner une commotion cérébrale, mais ces chocs répétés que les victimes subissent au quotidien peuvent endommager les cellules du cerveau causant ainsi des dérèglements neurochimiques et neuroélectriques importants. Ces chocs répétés à intensité subcommotionnelle augmentent donc les risques de commotion cérébrale. En conséquence, les femmes qui ont subi de la violence dans l'enfance ou qui participaient à des sports de contact sont encore plus à risques lors d'une agression.

On parle également du « syndrome postcommotionnel » (classification internationale des maladies ou CIM) ou du « trouble postcommotionnel » (classification DSM) qui sont une condition dans laquelle des symptômes sont manifestés sur les plans psychologiques, émotionnels (anxiété et dépression), sur le plan des troubles cognitifs (troubles amnésiques et de concentration) et celui des troubles physiques (céphalée, étourdissement, insomnie, fatigue, sensibilité au bruit et à la lumière), ces symptômes persistent au-delà de six semaines après l'impact et perturbent plusieurs sphères de la vie quotidienne du patient sur les plans sociaux, familiale et professionnelle. (D. Ellemborg 2013)

L'origine psychogénique versus neurogénique n'est toujours pas clairement établie au sein des chercheurs (McCauley, S.R., *et al* 2008) car il existe une controverse entourant la reconnaissance du diagnostic de ce syndrome postcommotionnel. Cette controverse est centrée sur la nature subjective de la description des symptômes, et le fait que ces derniers sont rapportés essentiellement par la clientèle (D. Ellemborg 2013), ce qui pourtant est également le cas de la plupart des diagnostics en psychiatrie dont on ne remet pas la reconnaissance en question.

Le chevauchement des symptômes

En fait, la difficulté dans le diagnostic réside dans le chevauchement des symptômes. En effet, les symptômes attribuables à une commotion cérébrale peuvent persister pendant des mois après la guérison. Les personnes affectées accuseront principalement des céphalées, des étourdissements, des pertes de concentration, de la fatigue, des changements de l'humeur, des troubles du sommeil et de la mémoire. Or, ces symptômes peuvent être confondus facilement avec des troubles psychiatriques particulièrement les troubles psychosomatiques, le stress post-traumatique, la dépression et le trouble de personnalité limite. Il en va de même pour les troubles amnésiques que certaines victimes éprouvent lors des agressions et qui cependant peuvent être plus en lien avec une commotion cérébrale qu'avec une amnésie dissociative. Pourtant, beaucoup d'intervenants interprètent cette amnésie comme de la dissociation. En conséquence, la prudence et la rigueur sont donc de mise dans l'interprétation des symptômes pour ainsi éviter une erreur de diagnostic.



Je ne nie pas la présence d'une conséquence psychologique, mais il faut s'assurer qu'elle ne soit pas en lien avec une commotion cérébrale. J'ai conscience que ces symptômes se manifestent couramment dans la vie courante de même qu'il peut être très difficile de savoir s'ils sont provoqués par la commotion cérébrale, surtout lorsqu'on pense que certaines victimes ne vont pas nécessairement consulter immédiatement après une agression, et que même parmi ces femmes, certaines iront consulter seulement plusieurs années après une agression.

N'oublions pas qu'un mauvais diagnostic peut entraîner une série d'interventions inappropriées et peut engendrer des événements négatifs, voire néfastes pour la santé de la victime (effets secondaires des médicaments). Cela peut avoir des conséquences sur son rétablissement.

C'est une responsabilité éthique, morale et légale de bien les évaluer, et cela implique de prendre en considération que les symptômes pourraient être liés à une commotion cérébrale. N'oublions pas qu'un mauvais diagnostic peut entraîner une série d'interventions inappropriées et peut engendrer des événements négatifs, voire néfastes pour la santé de la victime (effets secondaires des médicaments) et qu'il peut avoir des conséquences sur le rétablissement de la personne. Donc, encore une fois, la prudence et la rigueur dans l'évaluation sont de mise si l'on ne veut pas nuire à la clientèle, surtout si on sait qu'une commotion cérébrale est une condition potentiellement à risque de dommages neurologiques permanents. En conclusion, la commotion cérébrale nécessite un diagnostic précoce pour mieux intervenir.

Recommandations

Considérant le droit des victimes de recevoir des soins appropriés à leur état et le droit des victimes de recevoir des soins de qualité, nous recommandons :

- qu'un protocole standardisé soit instauré dans l'évaluation d'une victime d'actes criminels qui inclurait une évaluation potentielle d'une commotion cérébrale voire même un trouble postcommotionnel;
- que les victimes d'actes criminels soient évaluées non seulement par un intervenant en santé mentale, mais également par un neurologue et un neuropsychologue;
- que lorsqu'une femme se représente avec des symptômes psychologiques, qu'on évalue la possibilité d'une agression et, si tel est le cas, qu'on évalue la possibilité d'une commotion cérébrale;
- qu'un programme de sensibilisation/éducation soit instauré pour que tous les intervenants du milieu médical et communautaire soient capables de mieux repérer les signes et les symptômes d'une commotion cérébrale;
- qu'un programme de prise en charge des victimes d'actes criminels soit instauré qui inclurait la prévention des commotions et du stress post-traumatique, ceci dans le but de prévenir les séquelles à long terme des commotions cérébrales et également du stress post-traumatique;
- que la communauté scientifique fasse des recherches pour permettre d'apporter un éclairage sur les liens existants les différentes formes d'agression et les commotions cérébrales. Ces recherches permettraient de formuler des recommandations conduisant à une amélioration des interventions auprès des victimes d'actes criminels. ♦

– Josée-Marie Legault, infirmière bachelière à la retraite, membre du RQASF

<http://rqasf.qc.ca/violence-faite-aux-femmes-diagnostiquer-les-commotions-cerebrales>



Pour une justice climatique féministe

«Les femmes sont touchées de manière disproportionnée par les effets des changements climatiques tels que les sécheresses, les inondations et autres événements climatiques extrêmes. Elles ont également un rôle crucial à jouer dans la lutte aux changements climatiques, mais elles ont besoin d'être mieux représentées à tous les niveaux de prise de décisions. Le renforcement du pouvoir des femmes sera un facteur important pour faire face au défi climatique.»

Christina Figueres, ex-secrétaire exécutive de la CCNUCC



L'URGENCE CLIMATIQUE

Les changements climatiques sont déjà une réalité et ils se produisent plus rapidement que prévu. Au niveau actuel de 1°C de réchauffement, nous commençons à voir les conséquences à travers des conditions météorologiques de plus en plus extrêmes et la hausse du niveau de la mer. Pour limiter le réchauffement climatique à 1,5°C – température au-delà de laquelle même un demi degré d'augmentation aggravera considérablement les risques de sécheresse, d'inondations, de chaleur extrême et de pauvreté pour des centaines de millions de personnes – les plus grands scientifiques du climat sur la planète ont prévenu que nous n'avons qu'une douzaine d'années pour agir. Ils disent aussi que c'est abordable et réalisable. Au fond, l'élément clé qui fait défaut aujourd'hui, c'est la volonté politique. Sur la base des engagements actuels des États, le monde se dirige vers un réchauffement de 3°C. Une telle situation aurait des conséquences graves, en particulier pour les jeunes générations.

UNE APPROCHE FÉMINISTE DE LA JUSTICE CLIMATIQUE

Les pays industrialisés et les sociétés multinationales sont largement responsables de la crise climatique actuelle. Les effets des changements climatiques, toutefois, sont plus durement ressentis par les personnes qui sont le moins responsables du problème : les communautés dans les pays du Sud et les communautés à faible revenu dans les pays industrialisés du Nord. Ce sont également les personnes qui ont le moins accès aux ressources et à la technologie pour s'adapter aux conséquences et agir pour réduire leurs émissions.

La justice climatique signifie aborder la crise climatique non seulement comme un problème environnemental, mais comme un problème de justice sociale complexe, en plaçant au centre les populations qui sont les plus vulnérables à ses effets. Cela suppose de s'attaquer aux causes profondes de la crise climatique, y compris les modes de production, la consommation et le modèle d'accords commerciaux tout en faisant des progrès en termes d'équité ainsi que de protection et de réalisation des droits humains.

Une approche féministe de la justice climatique signifie donc d'aborder la question des changements climatiques comme un problème social complexe, mais également à travers une analyse genre intersectionnelle des relations de pouvoir inégales basées sur le genre et d'autres caractéristiques, comme le statut socio-économique, la race, l'origine ethnique, la nationalité, la capacité, l'orientation sexuelle, l'âge, etc. Ce type d'analyse vise particulièrement les causes profondes des inégalités, la transformation des rapports de pouvoir et la promotion des droits des femmes.

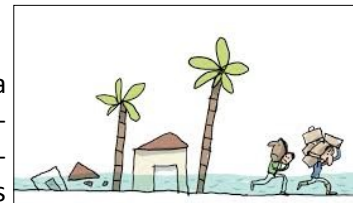
LES FEMMES EN SITUATION DE VULNÉRABILITÉ FACE AUX EFFETS DES CHANGEMENTS CLIMATIQUES

Les changements climatiques affectent de manière disproportionnée les groupes sociaux les plus vulnérables. Les femmes et les filles, en raison notamment des rôles et des tâches qui leur sont attribuées (s'occuper des terres, aller chercher l'eau, s'occuper des enfants et de la famille) et des discriminations (accès restreint aux ressources et à l'éducation) auxquelles elles font face dans de nombreuses régions du monde, sont affectées davantage que les hommes par les effets des changements climatiques. Par exemple, dans le cas d'une catastrophe naturelle, le risque de décès est 14

fois plus élevé chez les femmes et les enfants que chez les hommes. Le risque de violence et d'agressions sexuelles augmentent aussi pour les femmes et les filles pendant les déplacements causés par des événements climatiques extrêmes. Et les effets des changements climatiques ont des conséquences désastreuses sur leur santé (insécurité alimentaire, fatigue, chaleur, maladies hydriques), leur sécurité, leurs droits et leur situation économique (perte de récolte, couts plus élevé de la nourriture, achat d'eau, moins de temps pour occuper un emploi).

LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES ET LA MIGRATION FORCÉE

Selon l'Organisation des Nations Unies et l'Organisation internationale de la Francophonie (OIF), il y a actuellement plus de 68 millions de personnes déplacées de force dans le monde. Parmi celles-ci, il y a 25 millions de personnes réfugiées, 3 millions de demandeur-e-s d'asile et plus de 40 millions de personnes déplacées. Beaucoup d'entre elles ont été contrainte de quitter leur foyer en raison de catastrophes naturelles ou de la dégradation de l'environnement. Pour les femmes et les filles, les déplacements forcés et le temps passé dans les camps de réfugié-e-s augmentent de manière importante les risques de subir diverses formes de violence, y compris des violences sexuelles.



Selon la Convention de Genève, une personne réfugiée est une personne qui a été forcée de fuir son pays à cause de la persécution, de la guerre ou de la violence. Parce qu'elles ne sont pas couvertes par cette définition, les personnes qui sont forcées de fuir à cause d'événements climatiques ne peuvent actuellement pas se voir accorder le statut de réfugié et ne sont donc pas protégées par le droit international. Comme l'actuel secrétaire général des Nations Unies et ancien Haut-Commissaire des Nations Unies pour les réfugiés, António Guterres, l'a souligné : « Il y a une lacune sur le plan de la protection dans le système international qui doit être comblée ». Il s'agit d'un enjeu important pour les femmes puisque des études ont montré que jusqu'à 80 % des réfugié-e-s et des personnes déplacées dans le monde sont des femmes et des filles.

LES FEMMES SONT DES AGENTES DE CHANGEMENT

Les femmes ne sont pas simplement des victimes des changements climatiques : elles sont aussi et surtout des actrices de changements et des porteuses de solutions. Lors de catastrophes naturelles, par exemple, les femmes peuvent jouer un rôle central lorsqu'elles sont incluses dans les réponses grâce à leur connaissance des réseaux sociaux leur permet de savoir plus rapidement qui sont les victimes potentielles, où elles se trouvent et les différents besoins des femmes, des hommes, des filles et des garçons. De plus, les femmes sont à l'avant-garde de stratégies d'adaptation aux changements climatiques. Les femmes, et particulièrement les femmes autochtones, vivent souvent en lien étroit avec leur environnement, en ont une connaissance approfondie et jouent un rôle de premier plan dans sa défense, sa préservation et sa protection.

Les peuples autochtones ont une connaissance approfondie des territoires qui sont la source de leur subsistance depuis des générations. Leurs connaissances sont beaucoup plus fines que la science sur les échelles spatiale et temporelle, et incluent la compréhension de la manière de faire face et de s'adapter à la variabilité et aux tendances environnementales.

Diverses études soulignent le lien direct entre la sous-représentation des femmes dans les instances décisionnelles et la méconnaissance des mécanismes de réduction de gaz à effets de serre. Cette sous-représentation compromet sérieusement l'efficacité des mesures de lutte aux changements climatiques, qui nécessitent l'implication de l'ensemble des parties prenantes

LA COHÉRENCE DES POLITIQUES POUR LA JUSTICE CLIMATIQUE FÉMINISTE ET LES DROITS DES FEMMES

Les énergies fossiles sont le principal moteur des changements climatiques. Pourtant, les pays du monde subventionnent encore cette industrie à hauteur de 500 milliards de dollars par année. Le gouvernement canadien lui-même a offert en moyenne 10 milliards de dollars par année de subventions à l'industrie des combustibles fossiles entre 2012 et 2017. Ces subventions sont incohérentes avec les objectifs de maintenir le réchauffement climatique sous la barre des 1,5°C et réaliser les droits des femmes. En fait, pour assurer la cohé-



rence des politiques en faveur de la justice climatique et des droits des femmes, le Canada devrait commencer par faire sa juste part en matière de financement climatique et d'aide publique au développement (APD).

Le financement climatique

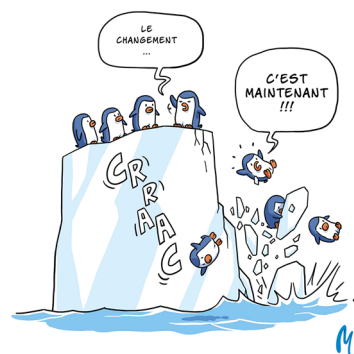
Lors de la COP15 à Copenhague en 2009, les pays « développés » ont convenu de fournir aux pays en développement au moins 100 milliards de dollars par année en financement climatique, à partir de 2020, pour l'atténuation et l'adaptation aux changements climatiques. La juste part du Canada dans le cadre de cet engagement a été estimée à 4 % du 100 milliards et à 1,9 milliard de dollars par année de financement bilatéral. Le Canada s'est engagé à accroître sa contribution en 2020 pour atteindre 800 millions de dollars par année, ce qui représente moins de la moitié de notre juste part.

L'APD et la Politique d'aide internationale féministe (PAIF)

Le Canada affirme être un chef de file en matière de droits des femmes et d'égalité des genres et de droits des femmes. Bien que les discours, les conférences et les politiques soient utiles, il est maintenant temps de passer à l'action et d'investir dans des domaines qui permettent de faire avancer les droits des femmes dans le monde plutôt que les intérêts des grandes entreprises du secteur des énergies fossiles. Aujourd'hui, le Canada a une Politique d'aide internationale féministe (PAIF), mais sa contribution à l'APD est parmi les plus faibles dans les pays de l'OCDE (le Canada se classe au 16^e rang sur 22 pays donateurs).... Il reste encore du travail à faire pour que les futurs plans du Canada en matière de financement climatique soient sensibles au genre et fassent la promotion d'une approche féministe de l'aide climatique internationale...

Demandes

1. Soutenir plus efficacement le leadership des femmes, et des femmes autochtones en particulier, en matière d'adaptation et d'atténuation des changements climatiques par l'application d'une approche féministe dans les plans de financement. En particulier, encourager le développement de projets spécifiques liés au genre et au climat dans les pays qui font face aux plus grands impacts des changements climatiques.
2. En reconnaissance des profondes connaissances des femmes sur les questions environnementales, et des femmes autochtones en particulier, tel que souligné dans la Déclaration des Nations Unies sur les droits des peuples autochtones (DDPA), assurer et soutenir leur participation effective aux instances décisionnelles chargés de l'élaboration et de l'application des politiques sur les changements climatiques à l'échelle internationale, nationale et locale.
3. Mettre fin aux subventions aux combustibles fossiles et investir plutôt cet argent pour s'assurer que le Canada fasse sa juste part en matière de financement climatique et d'aide publique au développement d'une manière tenant compte du genre.
4. Assumer un rôle de leadership sur la scène internationale pour combler les lacunes en matière de protection des réfugiés climatiques.
5. Identifier des indicateurs clairs et suivre les progrès accomplis dans l'intégration d'une perspective de genre et intersectionnelle dans toutes les politiques et programmes liés aux changements climatiques, en tenant compte des impacts différenciés de ces derniers sur les femmes, et sur les femmes autochtones en particulier, sur leurs droits et sur leurs moyens de subsistance.
6. Réduire les inégalités structurelles entre les genres (l'accès aux ressources, à la terre, à l'éducation, etc.) et défendre les droits des femmes afin de permettre aux femmes et aux filles de mieux faire face aux effets des changements climatiques et se préparer aux potentielles catastrophes, au Canada et à l'international. ♦



<https://www.aqoci.qc.ca/?pour-une-justice-climatique-feministe>



Posez un geste responsable

*Pour toutes celles qui le peuvent, merci de demander à recevoir votre journal par internet.
Permettez à la Maison des femmes d'économiser
sur les frais de poste, de papeterie, d'encre et main d'oeuvre. ◇*



Pour devenir membre...

*Remplir ce coupon et le retourner avec un
chèque de 5\$ à l'adresse suivante:*

**Maison des Femmes des Bois-Francis,
19, rue De Courval
Victoriaville, Qc G6P 4W2
819-758-3384**

NOM:

ADRESSE :

.....

TÉL . :

COURRIEL :

