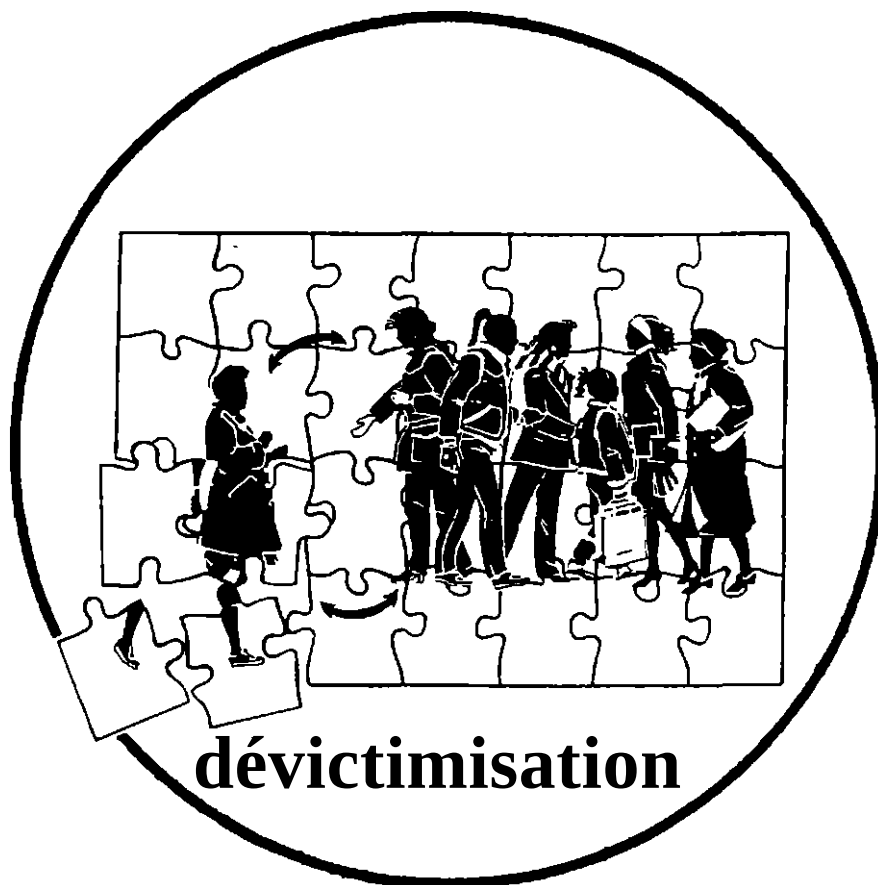


Pratiques Alphabétisation ~ Conscientisation

Volet 3

LES FEMMES



et l'alphabétisation

UNE INITIATIVE DE COMSEP TROIS-RIVIERES

LES FEMMES
et l'alphabétisation
dévictimisation

Printemps 1993

Le présent document constitue le troisième volet d'une série sur des pratiques d'alphabétisation-conscientisation.

La réalisation de ce document a été rendue possible grâce au programme "Initiative fédérale-provinciale conjointe en matière d'alphabétisation" du Secrétariat d'État à l'alphabétisation.

L'équipe de C.O.M.S.E.P. qui a participé à la conception de la démarche, à la création des outils pédagogiques et à la rédaction du document était composée de:

Marie-Josée Tardif

Suzanne Racine

Le comité aviseur qui a encadré la démarche en lien avec les objectifs et les orientations de l'alphabétisation-conscientisation de C.O.M.S.E.P. était formé de:

Denise Carbonneau

Sylvie Lafond

Lucie Latraverse

Sylvie Tardif

Nous tenons à remercier Claire Cousineau et Lise St-Germain du Centre d'éducation populaire de Pointe-du-Lac. Nous tenons à souligner l'apport précieux des femmes qui ont participé à la démarche et nous les remercions de nous permettre de publier leurs témoignages.

Un merci spécial à Frère Adalbert Couture pour la prise des photos ainsi qu'à Créacom pour le graphisme.

Nous exprimons aussi notre reconnaissance aux Centre de femmes, aux Centres de santé des femmes, aux maisons d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale ainsi qu'aux Centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS) de notre région et d'ailleurs au Québec qui ont aimablement accepté de répondre à toutes nos questions et qui alimentent régulièrement notre analyse féministe.

Finalement, nous tenons à souligner l'apport important des Groupes de défense des droits sociaux de Trois-Rivières et de Shawinigan dans toutes nos démarches auprès des femmes assistées sociales afin de leur redonner leur dignité.

L'équipe de C.O.M.S.E.P.

TABLE DES MATIERES

PRESENTATION DE C.O.M.S.E.P.....	3
HISTORIQUE DE L'APPROCHE DE CONSCIENTISATION.....	5
PRÉSENTATION DU PROJET.....	7
OPTION FÉMINISTE À C.O.M.S.E.P.....	9
SITUATION DES FEMMES ANALPHABETES.....	17
LA DÉMARCHE DES ANIMATRICES.....	21
ATELIER 1.....	27
ATELIER 2.....	31
ATELIER 3.....	34
ATELIER 4.....	38
ATELIER 5.....	41
ATELIER 6.....	46
ATELIER 7.....	51
ATELIER 8.....	53
ATELIER 9.....	56
ATELIER 10.....	59
ATELIER 11.....	62
ATELIER 12.....	63
ATELIER 13.....	67
ÉVALUATION DE LA DÉMARCHE.....	68
BIBLIOGRAPHIE.....	71
ANNEXES.....	74

PRÉSENTATION DE C.O.M.S.E.P.

Le Centre d'organisation mauricien de services et d'éducation populaire (C.O.M.S.E.P.) est un organisme sans but lucratif qui vient en aide aux gens à faible revenu de la région trifluvienne afin d'améliorer leurs conditions de vie.

Nos objectifs sont de regrouper les gens à faible revenu, de faire de l'alphabétisation et de l'éducation populaires autonomes ainsi que de représenter nos membres afin d'obtenir la reconnaissance de leurs droits et de leurs valeurs. Plusieurs comités nous permettent de concrétiser nos objectifs: le comité APPUI (Action Pour Parents Uniques Informés), le théâtre populaire, la formation populaire, le collectif Femmes, les cuisines collectives, le comptoir vestimentaire et finalement l'Envol Alpha.

L'alphabétisation populaire est une approche polyvalente en éducation populaire autonome: sa spécificité tient à ses dimensions pédagogique et politique de même qu'à son engagement social, valeurs définies par le Regroupement des groupes populaires en alphabétisation du Québec.

Une des pratiques que notre organisme privilégie en alphabétisation est celle de l'approche de conscientisation, car elle permet véritablement la transformation des rapports sociaux.

HISTORIQUE DE L'APPROCHE DE CONSCIENTISATION

L'alphabétisation-conscientisation, telle que nous la pratiquons au Québec, est une adaptation des pratiques originaires de l'Amérique du Sud. C'est au Brésil, autour de 1960, que la pensée de Paulo Freire, philosophe, éducateur et militant se concrétisa dans une expérience d'alphabétisation-conscientisation auprès d'une population vivant des situations d'exploitation économique, de domination politique et d'aliénation culturelle. Paulo Freire prit comme point de départ les habitants des "favelas" (bidonvilles), et tenta de leur apprendre à lire et à écrire à travers "l'univers vocabulaire" qui traduisait leur culture et leurs valeurs. Ainsi les habitants, en plus d'apprendre à lire et à écrire des mots, apprenaient à lire, écrire et analyser leur propre réalité afin d'agir sur la transformation de celle-ci. Ces expériences se réalisaient, non pas dans des classes conventionnelles, mais autour de cercles de culture significatifs aux personnes en apprentissage.

Les cercles de culture prirent une telle ampleur que le plan de Paulo Freire allait être projeté à l'échelle fédérale pour devenir une campagne d'alphabétisation pour tout le Brésil. Récupéré par l'État, le plan prévoyait alphabétiser en moins de deux ans plus de deux millions de personnes analphabètes et accroître à 80% le potentiel électoral. Un processus si menaçant pour les rapports de forces politiques qu'à la veille des élections, un coup d'État renversa le président Goulard. Paulo Freire, quant à lui, dut s'exiler au Chili. Les méthodes pédagogiques de Paulo Freire ont été reprises aussi par le gouvernement chilien, puis par d'autres pays d'Amérique latine.

L'approche de conscientisation a traversé les continents et a pris la forme des réalités à transformer. Les milieux urbains et ruraux de l'Amérique du Nord sont des lieux tout aussi susceptibles d'être conscientisés, car ils traduisent des rapports d'exploitation et d'oppression.

Au Québec, vues comme alternatives, les pratiques d'alphabétisation-conscientisation s'articulent autour de situations difficiles vécues par les personnes analphabètes. Elles analysent ensemble une réalité afin d'entreprendre collectivement et individuellement des actions qui la transformeront.

PRÉSENTATION DU PROJET

Dans un objectif de formation, ce document se veut un outil de référence pour les animatrices et les animateurs qui veulent élargir leurs pratiques en alphabétisation-conscientisation.

Le troisième volet de la série présente le thème "Les femmes et l'alphabétisation". Considérant que les femmes analphabètes sont doublement opprimées, discriminées et victimisées, nous avons choisi de faire une analyse féministe et d'expérimenter une pratique d'alphabétisation-conscientisation à travers une démarche de dévictimisation. Ainsi, les femmes ont appris à exprimer, à écrire et à analyser leur réalité de femmes analphabètes et à trouver collectivement des moyens d'agir sur celle-ci.

Ce document présente l'état de la situation des femmes analphabètes, l'analyse féministe que nous en faisons, l'élaboration de la démarche d'alphabétisation-conscientisation et les outils d'animation utilisés en atelier.

Pour cette expérience, nous avons fait appel à deux animatrices du collectif Femmes de notre organisme pour répondre à ce besoin exprimé par les participantes en alphabétisation. Leur démarche se déroula durant 13 semaines où elles ont su alterner ateliers pratiques et théoriques. Les actions du collectif nous permettent de réfléchir constamment à la condition féminine; cela nous amène à être plus vigilantes à l'égard des problématiques spécifiques aux femmes.

Nous souhaitons que cet ouvrage vous incitera à inventer des pratiques d'alphabétisation-conscientisation, car elles sont porteuses de changement social.

Sylvie Tardif pour
C.O.M.S.E.P.

OPTION FÉMINISTE À C.O.M.S.E.P.

Nous avons tenu à réaliser une démarche d'alphabétisation-conscientisation qui tenait compte spécifiquement des femmes. Ce choix était motivé par plusieurs raisons.

Depuis ses débuts, l'orientation féministe est présente dans les grandes orientations politiques et pédagogiques de C.O.M.S.E.P. En effet, chacun de ses comités intègre cette orientation à ses objectifs.

Plus de 80% des membres de C.O.M.S.E.P. sont des femmes à faible revenu. Elles sont majoritairement présentes dans les comités Cuisines collectives, APPUI (Action Pour Parents Uniques Informés) et dans le collectif Femmes. Les comités où l'on retrouve autant d'hommes que de femmes sont l'Envol alpha et le théâtre populaire. Travailler avec des hommes et des femmes en privilégiant l'option féministe n'est pas toujours simple. Pourtant, justement parce qu'il y a des hommes, il est encore plus important de tenir compte de cette orientation. Les femmes ont tendance à ne pas prendre leur place quand elles sont avec un groupe d'hommes et c'est là justement notre rôle: leur donner plus de place et faire ressortir la spécificité de leurs problèmes.

Le mandat principal du collectif Femmes en milieu populaire est celui de travailler sur la condition féminine: c'est lui qui prend en charge les grands dossiers sur les luttes des femmes, qui fait le lien et collabore avec les groupes de femmes. Par exemple notre comité est membre actif de la Table

de concertation des groupes de femmes de la région Mauricie-Bois-Francs et du Réseau féministe populaire du Québec.

Lutter contre la discrimination, dénoncer les injustices et les inégalités subies par les femmes, permettre aux femmes de prendre la parole et d'agir sont les objectifs que se donne ce comité. A travers des démarches d'éducation populaire, les femmes à faible revenu participent à la mise sur pied d'activités qui permettent d'améliorer leur condition de vie tout en relevant des défis de femmes. L'organisation de deux colloques régionaux (1992-1993) sur "Les femmes et la pauvreté" a permis de réunir quatre cents femmes à faible revenu de la région Mauricie-Bois-Francs. Pendant trois jours, elles ont participé à des ateliers qui leur ont permis de trouver des solutions aux problèmes qu'elles vivent; elles ont ensuite présenté leurs recommandations aux différents paliers gouvernementaux.

Parallèlement à ce colloque réservé aux femmes, trois journées de réflexion portant le titre "Entre gars, on s'parle" était organisé pour les hommes. Des thèmes comme la toxicomanie, la violence, la réalité d'être un gars, l'appauvrissement, les M.T.S., les relations de couple, ont permis aux hommes d'exprimer leur vécu, leur réalité et de se sensibiliser à la violence conjugale. L'évaluation de ces rencontres nous ont permis de conclure à la difficulté qu'ont les hommes à parler d'eux, de leur vie privée, de leur rapport avec les femmes. Après cette démarche, il nous est apparu primordial de trouver des moyens qui leur permettent de s'exprimer plus facilement.

Entre autres, l'organisation d'une activité de "darts", avec l'appui d'intervenants masculins, a servi de prétexte pour réunir les gars et développer le désir de se regrouper. Suite à cette expérience, nous avons créé une option en alphabétisation réservée exclusivement aux hommes (3 heures par semaine). Pendant ces ateliers, les pauses constituent un moment propice pour travailler sur les rapports hommes/femmes. L'évaluation de cette option est très positive: la marge de manoeuvre de l'animateur est très grande et les occasions sont nombreuses pour échanger sur les rapports de sexe.

Il est aussi essentiel, pour qu'il y ait une véritable transformation des rapports de sexe, que les hommes cheminent aussi dans cette réalité. Par exemple, en même temps que des femmes entreprennent une démarche de dévictimisation, des hommes travaillent dans des ateliers d'alphabétisation sur les thèmes de la pornographie et de la violence qu'elle véhicule envers les femmes et les enfants. Ces ateliers ont permis aux hommes d'établir entre eux des balises par rapport à la consommation de la pornographie.

Parallèlement à ce travail, chaque comité applique l'option féministe dans ses activités quotidiennes.

Voici comment dans les autres comités nous vivons cette réalité:

Le théâtre populaire: Pour la création de ses pièces, le collectif d'écriture s'inspire de divers faits d'actualité, des lois et des politiques qui sont liés à la condition féminine. En général, les pièces rendent compte des réalités sociales vécues par les femmes et proposent des solutions qui permettent d'améliorer leur condition de vie. Ce comité aborde cependant d'autres thèmes comme l'aide sociale, la famille, l'analphabétisme, les Autochtones, etc. Les pièces sont jouées, avec beaucoup d'humour, par des femmes et des hommes membres de C.O.M.S.E.P.

Les cuisines collectives: Les cuisines collectives sont un lieu où on reconnaît la compétence des femmes à s'organiser, à gérer leur vie, à s'outiller. En cuisinant collectivement, les femmes améliorent directement leur qualité de vie. Le fait de se regrouper permet aux femmes de sortir de l'isolement, de développer la solidarité et de trouver des solutions aux problèmes qui les touchent davantage (violence, problèmes familiaux, pauvreté, isolement, etc.). Des actions de prise en charge s'observent concrètement dans ce comité (aller acheter des aliments, choix de menus, etc.). Pour les hommes qui participent aux cuisines collectives, c'est une bonne façon de briser les barrières des stéréotypes et des préjugés.

APPUI: Ce comité regroupe exclusivement des personnes seules qui ont la garde physique de leurs enfants. La plupart des familles monoparentales sont dirigées par des femmes. Leur situation économique et sociale est souvent désastreuse et elles vivent beaucoup d'isolement et

d'épuisement physique et moral. Le comité Appui leur permet de s'informer sur différents sujets qui les concernent, de sortir de l'isolement, d'avoir un peu de répit et de trouver des solutions à leurs problèmes.

L'Envol Alpha: Bien que statistiquement les femmes analphabètes soient plus nombreuses que les hommes, il ne va pas de soi qu'elles sont plus nombreuses aux ateliers d'alphabétisation. La famille et les enfants sont en grande partie les raisons qui les empêchent de s'alphabétiser; paradoxalement, ce sont ces facteurs qui les incitent à s'inscrire aux ateliers. Le comité Envol Alpha a des moyens pour augmenter le nombre de femmes dans ses groupes, par exemple en assumant une part des frais de transport et de gardiennage. Dans les ateliers d'alphabétisation, les animatrices s'efforcent de choisir des textes écrits autant par des femmes que par des hommes. Les textes qu'elles composent ou ceux avec lesquels elles travaillent sont féminisés, même si cela est contradictoire aux règles de grammaire qui exigent que "le masculin l'emporte sur le féminin". Les animatrices dénoncent d'ailleurs les fondements sexistes sur lesquels repose la langue française.

Dans les groupes mixtes, les animatrices aident les femmes à prendre la parole et valorisent les secteurs et les activités réservés aux femmes. Dans les thèmes abordés, on fera ressortir le vécu des femmes ou la spécificité d'une réalité pour les femmes.

De plus, pour donner une place importante aux femmes, nous réservons au conseil d'administration deux sièges pour les participants et

Dévictimiser les femmes en processus d'alphabétisation:

La démarche que présente ce document est le résultat d'un besoin exprimé par les femmes. En effet, à l'occasion des colloques, des cafés-rencontres, des journées de femmes, les femmes de notre groupe ont exprimé leur vécu, leur peur, leur impuissance, leur oppression et très souvent, elles ont manifesté le désir de se donner des moyens pour s'en sortir. L'auto-défense était parmi les moyens qu'elles ont suggérés pour se sécuriser. Pour nous, ce moyen a servi de prétexte pour entreprendre avec elles une démarche de dévictimisation.

Comment satisfaire à la fois les besoins de ces femmes tout en ayant le souci d'intégrer dans cette démarche l'apprentissage du français?

Nous avons réussi à faire le lien entre ces deux objectifs, tout au long des ateliers. L'alternance entre les pratiques d'auto-défense et les ateliers plus théoriques a rendu possibles l'acquisition et l'apprentissage de la lecture, de l'écriture et de l'expression orale.

Les femmes en processus d'alphabétisation qui participent à nos ateliers sont aussi des femmes assistées sociales et, dans bien des cas, victimes de violence conjugale. Le sujet est délicat, bouleversant et surtout il fait très peur. On l'a vite remarqué quand est venu le temps de l'inscription: les femmes avaient peur de s'afficher et la plupart d'entre elles avaient tout à coup bien des raisons pour ne plus participer.

SITUATION DES FEMMES ANALPHABETES

Les statistiques révèlent un taux d'analphabétisme plus élevé chez les femmes que chez les hommes. Dans le monde, on compte environ 1 milliard de personnes analphabètes dont 63% sont des femmes. En 1988, l'UNESCO estimait à 561 millions le nombre de femmes analphabètes, et ce nombre ne cesse d'augmenter. Le Canada compte cinq millions de personnes ayant une 9e année et moins. Le Québec en compte 600,000 dont 54,5% sont des femmes. Notre région est très représentative: les statistiques démontrent que 54,3% des femmes ont moins d'une 9e année.

Comment expliquer cette situation mais surtout l'écart énorme entre la situation des hommes et celles des femmes?

Ce sont en grande partie les traditions patriarcales de notre société qui ont établi la discrimination de fait dont sont victimes les femmes dans le domaine de l'éducation. En effet, les rôles traditionnels de l'homme et de la femme ont exclu majoritairement les femmes, pendant des années et encore aujourd'hui, du système scolaire. Bien qu'il y ait une différence marquée dans l'écart entre les pays industrialisés et les pays en voie de développement, il n'en demeure pas moins que les hommes sont majoritairement plus scolarisés même dans les pays industrialisés.

Les femmes sont discriminées aussi quand elles ont accès à l'éducation, qui est de par son rôle, reproductrice de l'idéologie patriarcale. Ainsi à

travers le système d'enseignement, sont établies des distinctions discriminantes à l'égard des femmes.

Dans le tiers-monde comme au Québec, les femmes veulent s'alphabétiser. Elles sont plus nombreuses que les hommes à vouloir s'inscrire dans les programmes d'alphabétisation. Pourtant, le taux d'abandon chez les femmes est plus élevé que chez les hommes.

Pourquoi veulent-elles s'alphabétiser et qu'est-ce qui les empêche de poursuivre leur choix?

Le virage technologique, le progrès rapide dans le domaine de l'emploi, les exigences du marché du travail en terme de scolarité et la déqualification des métiers artisanaux sont autant de facteurs qui ont contribué à accroître le taux d'analphabétisme au Québec. Les travailleuses et les travailleurs non scolarisés se sont vite retrouvés dans la catégorie des personnes considérées analphabètes et ne répondant pas aux critères du système. Les femmes sont aussi de plus en plus présentes sur le marché du travail, par choix personnel ou par obligation. Les femmes non scolarisées voient donc dans l'alphabétisation un moyen pour acquérir de l'autonomie et assumer des fonctions et des responsabilités qui leur donneront plus de pouvoir, qui leur permettront de participer plus activement à la vie sociale.

Le manque de temps, la surcharge de travail, la double tâche, la famille, la maternité, l'isolement (pour les femmes en milieu rural) et

surtout la résistance des conjoints sont autant de facteurs qui freinent le processus d'alphabétisation des femmes au Québec.

Les femmes manquent aussi de confiance et leur isolement les tient à l'écart des milieux cultivés. Les conséquences en sont grandes: culpabilité face aux difficultés d'apprentissage, difficulté de prendre la parole, baisse de l'estime de soi, démotivation. À cause de leur éducation, les femmes doutent de leur capacité à s'instruire et le système contribue à renforcer ce doute.

Pourquoi n'y aurait-il pas des structures sociales, politiques et économiques qui tiendraient compte de la réalité de ces femmes, pourquoi n'y aurait-il pas des mesures qui rendraient plus accessibles l'entrée et le maintien des femmes au processus d'alphabétisation?

L'alphabétisation pour les femmes doit être aussi un outil de prise en charge, un instrument de prise de pouvoir, tant au niveau des rapports de sexe qu'au niveau économique. C'est à travers l'alphabétisation que les femmes doivent prendre conscience des causes de leur oppression, qu'elles doivent s'organiser et se former afin qu'elles puissent se livrer à des activités en toute autonomie.

Et c'est là le paradoxe! Ce moyen qui permet aux femmes de prendre du pouvoir est aussi celui qui les menace. En effet, il arrive souvent que les conjoints sentent le rapport de force remis en question dans la famille lorsque leur femme s'alphabétise. Cette menace peut provoquer des réactions de violence contre elles. Dans bien des cas, les conjoints

découragent leur conjointe à s'alphabétiser ou même lui interdisent de le faire. Ce paradoxe met en évidence une question de fond de notre système patriarcal, celle de l'inégalité des sexes, de la discrimination à l'égard des femmes.

Aux prises avec cette réalité, C.O.M.S.E.P. a tenu à élaborer pour les femmes en processus d'alphabétisation, avec toutes les réserves que cela exige, une démarche de dévictimisation. Comment allait réagir "nos gars" et "leurs gars"? Tenir compte de la menace de la violence possible auprès des femmes nous a conduites à entreprendre une démarche de sensibilisation avec les hommes aussi (option réservée aux hommes).

Nous vous invitons à prendre connaissance de cette démarche qui a permis d'associer à l'apprentissage de la lecture et de l'écriture le développement d'une prise de pouvoir certaine chez les femmes en processus d'alphabétisation.

Collectivement, elles ont analysé des problèmes de femmes, elles ont développé une grande solidarité.

Elles ont appris à lire et à écrire mais encore mieux, elles se sont retrouvées entre femmes pour parler de leur condition de femmes.

LA DÉMARCHE DES ANIMATRICES

Les deux animatrices qui ont participé à l'élaboration de cette démarche sont des intervenantes très engagées dans des dossiers de femmes, par leur travail d'une part et par convictions personnelles d'autre part. Elles sont, entre autres, responsables du collectif Femmes de C.O.M.S.E.P. et c'est leur habileté à intervenir auprès des femmes qui leur a permis de mettre sur pied ce genre d'atelier d'alphabétisation-conscientisation. Elles ont suivi de nombreuses formations en intervention féministe et ont consulté des groupes de femmes, ce qui leur a permis d'acquérir les connaissances nécessaires à l'élaboration d'une démarche de dévictimisation.

Elles ont elles-mêmes suivi un cours d'auto-défense et ont ainsi créé avec l'école d'auto-défense qui donnait le cours une complicité qui a été très enrichissante pour le groupe de femmes. Avec l'aide d'une spécialiste en la matière, elles ont préparé une session d'auto-défense sur mesure en y intégrant les moyens pédagogiques pour atteindre les objectifs relatifs à l'apprentissage de la lecture et de l'écriture. Pour ce faire, elles ont consulté les animatrices en alphabétisation.

C'est donc la mise en commun de plusieurs compétences, de plusieurs savoirs et la volonté des femmes à entreprendre cette démarche qui ont nourri les animatrices pendant treize semaines.

Au fil des semaines, s'ajustant au vécu, aux besoins et à l'expérience des femmes, les animatrices ont poursuivi la démarche de dévictimisation, mettant à jour leur propre vécu, partageant leurs moyens et leurs solutions. La démarche a aussi permis aux animatrices de reprendre du pouvoir sur leur vie.

Objectifs de la démarche:

L'objectif premier est de permettre aux femmes d'améliorer leur condition de vie, de se sécuriser, de s'affirmer et de reprendre confiance en elles. Le processus de dévictimisation permettra aux femmes de s'outiller pour agir contre la violence.

Nous avons donc accompagné les femmes dans une longue démarche d'affirmation de soi.

Pendant treize semaines, les femmes ont partagé, par différents moyens pédagogiques (journal de bord, lecture, bande dessinée, expression corporelle et verbale, cours théoriques, pratiques d'auto-défense), leur vécu de femmes opprimées.

La pédagogie:

Tout au long des ateliers, qu'ils soient orientés sur le vécu, les émotions ou les techniques d'auto-défense, le souci de l'apprentissage du français a toujours été très présent. A chacun des ateliers les animatrices ont utilisé des outils qui ont permis aux femmes d'écrire, de lire ou de comprendre un contenu théorique.

Parmi les moyens utilisés, le journal de bord a été très apprécié. En plus de favoriser l'apprentissage de l'écriture, il a permis de développer une solidarité entre les femmes de différents niveaux d'apprentissage. La lecture hebdomadaire du journal, tout en allégeant l'apprentissage de la lecture, a permis de dégager un contenu chargé d'émotion.

Les bandes dessinées et les collages ont permis d'exprimer l'inexprimable. Ils ont facilité et allégé les contenus plus lourds et plus difficiles à verbaliser. Ce sont des outils formidables qui permettent la ventilation des émotions et le passage du subjectif au rationnel.

Différents outils d'animation comme des jeux de société, des questionnaires, des films vidéo etc. ont été créés en fonction des difficultés d'apprentissage du groupe.

La planification des ateliers:

L'idée de départ était de travailler sur la dévictimisation et d'amener les femmes à reprendre du pouvoir sur leur vie. Les ateliers ont donc été planifiés progressivement en tenant compte du degré d'oppression dont sont victimes les femmes analphabètes et de la menace pour elles d'entreprendre une telle démarche.

Le souci d'alterner entre le vécu, la pratique et la théorie permettait justement de rendre la démarche moins menaçante. L'important était d'abord de créer un climat de solidarité et de confiance entre les animatrices et les femmes.

Voici le contenu de chacun des ateliers. Chaque atelier avait une durée de trois heures.

Atelier 1 Favoriser l'intégration des femmes à la démarche de dévictimisation.

Atelier 2 Introduction du concept de violence

Atelier 3 Oppression des femmes vécue au quotidien

Atelier 4 Techniques d'auto-défense

Atelier 5 Les types de violence

Atelier 6	Affirmation de soi
Atelier 7	Techniques d'auto-défense
Atelier 8	La violence conjugale
Atelier 9	Techniques d'auto-défense et témoignage
Atelier 10	La violence à caractère sexuel
Atelier 11	Techniques d'auto-défense
Atelier 12	La loi de l'aide sociale: une oppression de plus pour les femmes
Atelier 13	Évaluation de la session

LES ATELIERS

ATELIER 1 (3 heures)

Objectif général: Favoriser l'intégration des femmes au processus de dévictimisation.

Objectifs spécifiques: Présenter les objectifs et le contenu de la session.
Permettre aux femmes de s'intégrer au groupe.

Moyens: Jeu de la ficelle
Jeu "Comment allez-vous aujourd'hui?"
(annexe 1a).
Le vécu des femmes de A à Z(annexe 1b).
Le journal de bord

Marche à suivre:

Le jeu de la ficelle (pour faciliter la prise de parole et détendre l'atmosphère):

Chaque femme pige un bout de ficelle dans une boîte contenant des ficelles de différentes longueurs. Chacune doit parler d'elle devant le groupe en tournant la ficelle autour de son doigt. Évidemment, plus la ficelle est longue, plus elle devra parler longtemps. Les femmes peuvent parler de leur famille, de leurs enfants, de leur vie, de ce qu'elles attendent des ateliers, de tout et de rien, pourvu qu'elles s'expriment. L'animatrice peut commencer pour détendre l'atmosphère.

Le jeu "Comment allez-vous aujourd'hui?"(pour faciliter l'expression des émotions):

On donne à chaque femme une feuille sur laquelle se trouve une soixantaine de visages illustrant différents états d'âme. Sous chaque visage est écrit un sentiment. Chaque femme doit choisir le visage qui traduit le plus son état d'âme et en faire part au groupe.

Le vécu des femmes de A à Z(pour prendre conscience de leur oppression):

En groupe, les femmes associent spontanément à chacune des lettres de l'alphabet des mots qui traduisent des traits de leur condition de femme opprimée.

Journal de bord:

Le journal de bord permet un exercice personnel d'écriture. Il permet aux femmes de traduire ce qu'elles ont ressenti durant l'atelier. Les femmes qui ont des difficultés d'écriture peuvent exprimer leur pensée en un ou deux mots pour chacun des exercices. Le journal était confidentiel; cependant, les femmes avaient une période de temps pour s'exprimer verbalement, question de ventiler et de partager des problèmes perçus d'abord comme étant individuels.

Commentaires:

Jeu de la ficelle :

Ce jeu a permis de dégeler l'atmosphère. Les femmes se sentaient plus à l'aise avec les autres membres du groupe qu'elles ne connaissaient pas nécessairement au départ.

Le jeu "Comment allez-vous aujourd'hui?":

C'est une bonne façon de détendre l'atmosphère et de montrer qu'il y a plusieurs femmes qui sont mal à l'aise de traiter ce sujet tabou qui peut s'avérer douloureux. Comme les femmes ne sont pas en mesure au début de nommer leurs émotions, cela leur a permis de prendre leur place et de dire, à mesure, comment elles se sentaient. C'est aussi un outil de ventilation. Ce jeu permet de collectiviser nos états d'âme et il nous permet d'aller plus loin dans notre implication. On aurait pu le réutiliser pour d'autres ateliers dans la démarche.

Le vécu des femmes de A à Z:

Il était surprenant de voir à quel point les femmes sont conscientes de leur victimisation. Le choix de leurs mots était très pertinent et nous a permis d'amorcer la démarche de dévictimisation. Ce jeu amène les femmes à prendre conscience de leur oppression mais aussi de leur force et de leur spécificité. C'est un exercice d'écriture ainsi qu'une bonne façon d'aborder les thèmes de la violence et de la dévictimisation dans une atmosphère plus détendue.

Journal de bord:

Les femmes avaient le choix de nous lire ou non le contenu du journal. Elles se sont en majorité prêtées à cet exercice avec une grande simplicité. Elles nous ont dévoilé des parties intimes de leur vie. Par contre, certaines d'entre elles étaient réticentes et préféraient nous raconter des épisodes de la vie de d'autres femmes qui font partie de leur entourage.

ATELIER 2 (3 heures)

Objectifs généraux: Sensibiliser les femmes au concept de la violence.
Définir les causes sociales de la violence en général.

Objectif spécifique: Échanger sur le vécu des femmes

Moyens: Les mots du jeu "le vécu des femmes de A à Z"
recopiés sur des petits papiers(annexe 2a)
Jeu photo-langage
Le journal de bord

Marche à suivre:

Les mots du jeu "le vécu des femmes de A à Z (échanger sur le vécu des femmes):

À la suggestion des femmes, on reprend les mots trouvés pour le jeu "le vécu des femmes de A à Z" de l'atelier 1. On écrit chacun des mots sur un petit papier qu'on dépose ensuite dans une boîte. Chaque femme en pige trois. En grand groupe, chacune essaie de déterminer à quelle situation de vie elle peut associer les mots pigés.

Photo-langage (échanger sur le vécu des femmes):

Placer sur une grande surface 25 images qui ont été sélectionnées par les animatrices et qui font ressortir le thème de la violence. Chaque femme choisit une image et exprime aux autres à quoi l'image lui fait penser en ayant toujours en tête le thème de la violence.

Pendant qu'une animatrice anime la discussion, l'autre prend note des mythes et des préjugés qui ressortent de l'atelier. La dernière étape est de reprendre ces mythes avec les femmes et de faire ressortir les causes qui les alimentent et les maintiennent (voir la liste en annexe 2b).

Le journal de bord: (voir atelier 1)

Commentaires:

"Les mots du jeu du vécu des femmes de A à Z":

Ce jeu permet de faire un retour sur l'atelier précédent et de pousser plus loin l'analyse qui a fait du chemin dans la tête des participantes. Comme nous favorisons la prise en charge et l'appropriation de la formation par les participantes, nous avons retenu cet outil inventé par les femmes du groupe et ce, dès la semaine suivant la proposition. Elles étaient très fières que nous tenions compte de leurs opinions et de faire partie intégrante de la démarche. Elles se sont donc livrées librement aux discussions. Lors de la discussion, l'animatrice fait ressortir les différents types de violence trouvés par les femmes.

Photo-langage:

Ce qui est ressorti le plus et qui est très surprenant, c'est que le plus grand sentiment d'oppression que les femmes du groupe avaient subi dans leur vie était dû à la loi d'aide sociale. Elles sentent une infiltration dans leur vie privée et elles sont constamment sur le "qui vive" de se savoir surveillées et d'avoir peur que leur chèque soit coupé. Il est même étonnant d'entendre certaines personnes dire qu'elles avaient trouvé des moyens d'évasion et de défense pour répondre à la violence conjugale, mais qu'elles n'avaient pas encore réussi à en trouver contre "la dite loi".

ATELIER 3 (3 heures)

Objectif général: Faire prendre conscience de l'oppression des femmes vécue au quotidien.

Objectifs spécifiques: Faire prendre conscience que la double et triple tâche des femmes est aussi une forme d'oppression.
Trouver des solutions pour permettre aux femmes d'être plus à l'écoute de leurs besoins.

Moyens: Jeu sur le stress: la semaine-type d'une femme (annexe 3a)
La liste de suggestions pour se faire plaisir (annexe 3b)
Le journal de bord (voir atelier 1)

Marche à suivre:

La semaine type d'une femme (faire prendre conscience que la double et triple tâche des femmes est aussi une forme d'oppression):

Chacune des femmes reçoit une grille sur laquelle elle doit inscrire son emploi du temps pendant la dernière semaine: les repas, le ménage, les soins, les enfants, les devoirs, l'épicerie, etc. Après avoir rempli le tableau, on

relève ensemble des situations de stress et l'on prend ainsi conscience de la double et triple tâche.

On redistribue une autre grille en demandant aux femmes de réorganiser leur temps de façon plus satisfaisante en notant les activités les plus importantes et les plus urgentes. Bien sûr qu'il y a des périodes où l'emploi du temps ne peut varier, cependant, certaines activités peuvent être faites à des moments plus opportuns. Les femmes doivent aussi faire une liste des choses à faire dans la journée par ordre de priorité. A chaque fois qu'une activité est accomplie, elles doivent la rayer dans la grille. De cette façon, elles sont certaines d'avoir fait les choses les plus importantes pour elles.

Liste de suggestions pour se faire plaisir (Identifier des solutions pour permettre aux femmes d'être plus à l'écoute de leurs besoins):

Les femmes ont souvent tendance à faire beaucoup de choses pour ne pas déplaire aux autres (mari, enfants, mère, père, amies, etc.) Elles doivent donc faire un effort pour penser à elles et apprendre à dire non plus souvent. On regarde donc ensemble comment il est possible d'utiliser le temps qu'il reste en pensant à soi. A partir d'une liste de suggestions qui permet d'orienter les femmes, on trouve des moyens concrets pour y arriver. On prend note de tous les moyens suggérés par les femmes. On fait ensemble un exercice d'écriture en mettant sur papier tous les moyens trouvés. Cette liste deviendra un outil de référence pour les femmes dans leur quotidien.

Commentaires:

La semaine type d'une femme:

Dès leur naissance, on inculque aux femmes un rôle stéréotypé. Elles devront s'occuper du ménage, des repas, de l'éducation des enfants, du conjoint, en plus de participer plus activement à la société de production dans laquelle nous vivons.

De plus, avec la désinstitutionnalisation qui a pour but de remettre dans leur milieu naturel les personnes âgées et celles qui ont des problèmes de santé mentale, on constate que ce sont les femmes qui doivent prendre la relève du gouvernement.

Nous avons donc cru bon ne pas passer sous silence la double et la triple tâche qui peut opprimer les femmes. Nous leur avons donné des moyens concrets pour les aider à réorganiser leur temps et leur permettre de s'occuper un peu plus d'elles-mêmes. Cependant, notre objectif premier était de leur faire prendre conscience que cette surcharge pouvait provenir d'un problème social issu du patriarcat plutôt que d'un problème individuel dû au manque d'organisation. Il faut donc travailler à changer les mentalités.

Dans cet atelier, il est ressorti que les femmes qui ont des enfants vivent vraiment la double tâche et qu'elles ont inventé des méthodes personnelles efficaces pour gérer leur temps. La formation leur a permis d'améliorer leur condition en plus d'échanger leurs expériences. Pour celles qui avaient fini d'éduquer leurs enfants, elles ne vivaient pas la double tâche mais plutôt

l'isolement et l'ennui. Elles ressentent un grand vide et ont le sentiment de ne plus servir à rien. Elle se comparaient à des personnes qui prennent une retraite mal préparée.

Liste de suggestions pour se faire plaisir:

Afin de favoriser les échanges, les animatrices ont créé un climat de détente à l'aide d'encens, de musique, de chandelle, de tisanes, etc. Cette activité a été vécue avec beaucoup d'humour et il est surprenant de voir comment les femmes peuvent connaître autant de trucs.

ATELIER 4 (3 heures)

Objectif général: Donner aux femmes des moyens concrets de se défendre dans des situations d'agression.

Objectifs spécifiques: Accroître l'estime de soi.
Développer la prise de pouvoir chez les femmes.
Développer la prise en charge.
Permettre aux femmes de se libérer de leurs peurs.
Echanger sur les situations de violence.

Moyens: Techniques d'auto-défense (annexe 4).
Journal de bord

Marche à suivre:

1)Techniques d'auto-défense:

Les animatrices ont pris contact avec une école d'arts martiaux. Elles ont expliqué la démarche à qui de droit et ont exigé que ce soit une femme qui vienne donner la formation technique d'auto-défense. Il fallait ensuite se procurer des tapis de sol et trouver une salle avec de grands espaces. Il faut dire aux femmes de porter une tenue vestimentaire confortable.

Déroulement de l'atelier d'auto-défense:

- Présentation des femmes à la spécialiste en auto-défense.
- Echange sur les attentes et les craintes face aux exercices d'auto-défense.
- Echange sur des situations de violence vécues par les femmes: les faits, les personnes impliquées, ce que la femme a observé, fait, entendu, ressenti, dit.
- Période de réchauffement.
- Démonstration des techniques d'auto-défense.
- Pratique entre les femmes.
- Tenue du journal de bord (voir atelier 1).
- Evaluation.

Commentaires:

Les ateliers d'auto-défense:

Pour les animatrices, ces ateliers pratiques sont un moyen concret pour contrer la victimisation, mais aussi un prétexte pour amener les femmes à parler de violence. Après la première expérience, les femmes avaient les muscles un peu endoloris mais la douleur s'est estompée au cours des semaines. Le fait d'avoir des contacts physiques entre elles a accéléré le processus de solidarité que nous visions tant. Les femmes ne se sont pas transformées en "super women" mais ont plutôt développé des techniques pour se défendre contre des attaques non armées. C'est la première étape dans le processus de dévictimisation.

ATELIER 5 (3 heures)

Objectifs généraux: Connaître les différents types de violence.
Favoriser le travail d'équipe, la solidarité.

Objectifs spécifiques: Échanger sur le vécu des femmes.
Connaître ce que les femmes savent de la violence.
Regarder le problème de la violence d'un point de vue social.
Décrire une ou des occasions de violence vécues.

Moyens: La violence vécue dans nos vies de femmes.
Exercices collectifs de lecture (annexe 5a).
Question ouverte(annexe 5b).
Collage.
Journal de bord (voir atelier 1).

Marche à suivre:

Faire trouver par les femmes des exemples de comportements menaçants et agressants afin d'en discuter ensemble.

La violence vécue dans nos vies de femmes:

Quelle femme ne s'est pas fait agresser d'une façon ou d'une autre un jour dans sa vie? (se faire siffler dans la rue, téléphones anonymes, "un oncle à grandes mains", viol, etc.)

Exercices collectifs de lecture:

Donner à chaque femme une phrase choc et la lui faire lire devant le groupe pour ensuite en discuter.

Question ouverte:

"C'est quoi, d'après vous, les croyances populaires par rapport à la violence conjugale?"

Diviser les femmes en deux équipes. L'animatrice doit poser des questions sur des statistiques en violence conjugale à chacune des équipes à tour de rôle en donnant des choix de réponses. Si l'équipe ne peut répondre à la question, l'autre équipe a droit de réplique.

Collage:

A partir d'images prises dans des revues et des catalogues, en équipes de 3 ou 4 femmes, on fait un collage sur des grands cartons en ayant en tête les mots "Violence", "Victimisation" et "Dévictimisation". Ensuite, on fait une exposition des oeuvres et on discute des montages.

Commentaires:

La violence vécue dans nos vies de femmes:

Les femmes étaient surprises de voir que nous étions toutes concernées par la violence et qu'il n'est pas normal que nous ayons constamment peur. Il est aussi ressorti que ce n'est pas rassurant de voir que nous sommes toutes dans la même situation. Du moment que l'on constate que nous ne sommes pas les seules à vivre de la violence au quotidien, jusqu'au moment où l'on s'engage dans un processus de solidarité et de dévictimisation, il y a une période très insécurisante où l'on se sent bien impuissante face à toute cette violence.

Exercices collectifs de lecture:

C'est une façon pratique de faire passer de la théorie et de faire ressortir ce que les femmes connaissent. Cela leur permet aussi de parler d'elles à partir d'exemples. Il faut se soucier d'avoir de courtes phrases à donner aux femmes qui ont des difficultés de lecture. Rendre certaines phrases plus accessibles en les reformulant et/ou en les expliquant.

Question ouverte:

La surprise fut immense de constater l'ampleur de la violence conjugale. Le taux de réussite aux questions du jeu n'est pas très élevé, sauf si vous êtes avec un groupe de personnes conscientisées ou que vous donniez un droit de réplique à l'équipe adverse.

Collage:

Ce jeu permet de créer une atmosphère agréable et non rationnelle. Il permet d'extérioriser des émotions dans des images. En cherchant des images relatives à la violence et à la dévictimisation, les femmes se sensibilisent en même temps à la publicité sexiste et reconnaissent certains comportements. Le collage permet aussi de poursuivre notre objectif, soit celui de favoriser la solidarité.

Les femmes ont fait preuve de beaucoup de créativité et elles sont bien conscientes des répercussions que peuvent avoir les publicités sexistes dans notre vie. De plus, elles ont raconté des histoires de vie inquiétantes à partir de leurs collages. C'est à partir de ces histoires que nous avons pu aborder la notion de victimisation et de dévictimisation.

Les femmes étaient aussi très fières de leurs collages et elles ont décidé de les laisser exposés dans le local. Le lendemain, lors d'un atelier mixte en alphabétisation qui comptait une majorité d'hommes, les commentaires déplaisants et violents ont vite fait surface. L'animatrice du groupe de femmes a dû intervenir d'urgence. Elle a même dû être ferme et convaincante pour faire comprendre aux hommes présents qu'avec la réaction qu'ils avaient eu face à ces collages, ils donnaient raison aux femmes de vouloir se retrouver entre elles pour parler et essayer d'enrayer cette

violence. Ce qui est le plus intéressant à constater dans cette démarche, c'est que la seule femme membre de ce groupe mixte et présente lors de l'atelier de collage s'est dissociée de l'animatrice et s'est défendue en disant "qu'elle n'avait pas vraiment voulu faire le collage et que c'était une commande de l'animatrice et que dans le fond, elle ne pensait pas vraiment ce qui était exprimé sur ces cartons". Il faut comprendre que sa réaction était normale dans la situation, parce que son instinct de survie a pris le dessus et qu'elle s'est ralliée du côté qui, selon elle, était le plus fort ou qui pouvait être répressif. Dans une situation comme celle-là, il ne faut surtout pas la victimiser davantage, mais plutôt reprendre une démarche sur la solidarité féminine dans un tout autre contexte.

ATELIER 6 (3 heures)

Objectif général: Développer l'affirmation de soi chez les participantes.

Moyens:

- Le refus
- Exercice du "passage de l'énergie".
- Exercice du "cri primaï".
- Exercice d'échange à partir d'articles de revues et de journaux.
- Bande dessinée.
- Le journal de bord (voir atelier 1).

Marche à suivre:

Dans cet atelier, nous avons voulu prendre conscience du rôle de servitude dans lequel sont confinées les femmes en passant par la petite fille, l'épouse, la mère, la grand-mère, la travailleuse, la bénévole, etc. et dénoncer ce rôle. Les femmes de notre société sont toujours au service de quelqu'un: enfants, mari, vieux parents, malades, etc. Notre éducation nous amène à ce rôle et la société en général (médias, marché de l'emploi) renforce les rôles stéréotypés. Les femmes apprennent à dire oui pour tout et se sentent généralement coupables quand elles disent non et très souvent même, elles sont incapables de dire non (les rapports de pouvoir entre les hommes et les femmes entretiennent cette réalité).

Nous avons donc essayé entre femmes de sortir le non, de se donner des moyens de le faire; même entre nous, l'exercice a été difficile.

Le refus:

Ensuite, on se donne le droit de refuser une demande et même d'injurier la personne si elle persiste dans sa demande. Cet exercice se fait deux par deux et, à tour de rôle, les équipes miment un scénario où l'une fait une demande pour une sortie et l'autre se donne le droit de refuser. La personne qui fait sa demande doit se faire convaincante et tenter de faire changer d'idée sa partenaire par n'importe quel moyen (insistante, culpabilisante). La seconde doit refuser et laisser monter ses émotions. Si la personne qui persiste dans sa demande pousse l'autre à bout, cette dernière peut même l'injurier.

Passage d'énergie:

Comment procède-t-on pour faire passer l'énergie entre les femmes?

Pour apprivoiser la solitude, rien de mieux que de se retrouver ensemble dans le silence tout en resserrant les liens entre les femmes. On se place en cercle, on se donne la main, on ferme les yeux et l'on passe l'énergie en pressant légèrement la main de notre voisine de droite qui elle, fait la même chose.

Le cri primal:

Pour ne pas briser le lien créé dans l'exercice de l'énergie, on propose aux femmes de rester en cercle pour procéder à l'exercice du cri primal. Il s'agit à cette étape de se donner le droit en tant que femme de dire non. Les femmes se sentent généralement très coupables de dire non, et cela dans bien des circonstances (dire non à son mari, dire non à ses enfants, non pour un service, non je n'ai pas envie, non je ne veux pas, non, non, non.....).

On prend un temps d'arrêt pour permettre à chaque femme de réfléchir à des situations où elle a eu envie de dire non. Les femmes qui ont envie de partager ces situations peuvent le faire.

On procède à l'exercice du cri primal. Toutes les femmes ensemble disent non en le criant. Au début, on le dit doucement et ensuite de plus en plus fort jusqu'à ce que l'on soit capable ensemble de vraiment le crier.

On a besoin de prendre du repos pendant l'exercice; on peut alors en profiter pour mémoriser le numéro de téléphone de la police (en région, le service 911 n'existe pas encore).

Echange à partir d'articles de revues ou de journaux:

Les femmes divisées en équipe de 2 ou 3 ont à trouver dans les médias écrits des articles de journaux qui soulèvent des situations de violence envers les femmes. Elles doivent les lire, les résumer et échanger par la suite avec les autres équipes du groupe.

Bande dessinée:

Chaque équipe de deux ou trois femmes procède à la création d'une bande dessinée sur le vécu du groupe et sur les notions vues depuis le début. Cela permet d'intégrer le contenu qui a été travaillé sur le thème de la violence.

La bande dessinée est aussi un outil qui permet d'extérioriser des blessures, du vécu, des conceptions de la violence vécue par les femmes. Elle est aussi un excellent outil d'évaluation pour l'animatrice. Il est intéressant de se servir de cet outil car il peut être un exercice d'écriture mais surtout, il permet aux femmes analphabètes complètes de s'exprimer autrement que par des mots et de prendre ainsi plus facilement leur place.

Commentaires:

Le refus:

Dans cet exercice, on se donne le droit de refuser une sortie, une demande, de faire l'amour, etc. Les femmes se demandaient qui était la personne la plus déplacée? La personne qui injure ou celle qui insiste trop. En conclusion, elles affirmaient que nous devions nous affirmer et ce, malgré notre éducation.

Cri primai:

Les femmes ont passé par beaucoup d'émotions. Dans notre société, une "vraie femme" doit être douce, discrète et même effacée. Se donner le droit de le faire haut et fort n'était pas évident au départ. On entendait à peine des petits "non". Mais au fur et à mesure que l'exercice avançait, certaines prenaient du leadership et s'affirmaient de plus en plus fort. Elles sont donc vite devenues en confiance et se sont laissées aller. Nous avons passé par la peur, la gêne, la rigolade, l'affirmation, l'euphorie et le soulagement. Dans certains cas d'agression, l'agresseur recherche une victime et si on réagit fermement on peut réussir à le faire fuir.

En ce qui concerne la mémorisation du numéro du poste de police, certaines femmes nous exprimaient leur crainte d'avoir recours aux policiers.

Bande dessinée:

Les femmes ont laissé libre cours à leur imagination. Elles ont exprimé d'une façon habile et humoristique leur perception des différents aspects de la formation en général.

ATELIER 7 (3 heures)

Objectif général: Donner aux femmes des moyens concrets de se défendre dans des situations d'agression.

Objectifs spécifiques: Accroître l'estime de soi.
Développer la prise de pouvoir chez les femmes.
Développer la prise en charge.
Permettre aux femmes de se libérer de leurs peurs.
Echanger sur les situations de violence.

Moyens: Techniques d'auto-défense (annexe 4).

Journal de bord

Marche à suivre:

- Période de réchauffement.
- Démonstration des techniques d'auto-défense.
- Pratique entre les femmes.
- Tenue du journal de bord (voir atelier 1).
- Évaluation

ATELIER 8 (3 heures)

Objectifs: Outiller les femmes pour reconnaître la violence et agir contre elle.

Expliquer les étapes et les cycles de la violence.

Évaluer les conséquences de la violence conjugale.

Donner des moyens aux femmes pour s'en sortir.

Moyen: Mise en situation et exposé théorique (annexe 6).

Marche à suivre:

Mise en situation et exposé théorique:

Dès le début, placer les femmes dans un contexte de violence. Il s'agit que les femmes s'arrêtent et prennent conscience de leur propre vécu de violence. Les femmes doivent à tour de rôle répondre à trois questions de façon très personnelle en écrivant leurs réactions et leurs émotions. L'animatrice inscrit les réponses sur de grandes feuilles.

On n'entreprend pas de discussions pour l'instant car on y revient à la fin de l'atelier.

Il est important de faire prendre conscience aux femmes du pourcentage de femmes violentées au Québec: 1 femme sur 2 a subi de la violence. Et 100% des femmes ont sûrement une anecdote à raconter sur un acte de

violence, aussi mineur soit-il (un homme qui montre son pénis, un attouchement sexuel dans des endroits publics, etc.).

Questions guides: Quand vous avez vécu de la violence physique:

Comment avez-vous réagi?

Comment vous êtes-vous senties?

Est-ce que vous auriez pu agir autrement?

Commentaires:

Dans cet atelier, nous allons directement au coeur du sujet. Nous partons du fait que chaque femme du groupe a subi, à un moment ou un autre dans sa vie, un acte de violence. En pensant à ce souvenir, la femme essaie de se rappeler ses sentiments et ses réactions à ce moment-là.

Ce qui est étonnant, c'est que les femmes, dans une grande majorité, réagissent de la même façon. Même si elles ressentent beaucoup de colère, les gestes qu'elles posent sont très discrets et souvent même elles sont incapables d'agir. On constate que lorsque les femmes sont victimes, elles tombent dans un état de survie, et les comportements qu'elles adoptent y sont reliés. Si les femmes ne se défendent pas ouvertement, ce n'est pas parce qu'elles sont soumises, idiotes ou inconscientes, mais plutôt que leurs mécanismes de défense instinctifs sont le retrait et la discrétion. Cela a pour but de faire baisser la colère de l'homme le plus vite possible.

En violence conjugale, on constate aussi que les femmes ont le réflexe d'isoler chacun des cas de violence. De cette façon, elles protègent leur santé mentale; en effet, si elles faisaient les liens entre chacun des moments de violences vécus, ça risquerait d'être trop lourd à prendre. Cela les placerait également dans une situation où elles devraient quitter leur conjoint et subir tous les inconvénients qui s'ensuivent (les enfants, la solitude, la pauvreté, etc.). Ce n'est seulement qu'à partir de ces constats que l'on peut commencer à travailler la dévictimisation.

Cet atelier nous a permis de recevoir beaucoup de confidences. Une femme sur deux a admis vivre ou avoir vécu de la violence conjugale dans sa vie. Le niveau d'émotion était haut, palpable et les échanges nombreux. Les femmes qui s'étaient séparées de leurs conjoints violents étaient plus en mesure d'en discuter ouvertement et admettaient n'avoir jamais regretté leur départ.

Lors de l'évaluation, elles ont déclaré être contentes de la rencontre mais avaient trouvé le sujet très difficile à traiter. Il a fallu se donner un temps de ventilation avant la fin de la rencontre.

ATELIER 9 (3 heures)

Objectif général: Donner aux femmes des moyens concrets de se défendre dans des situations d'agression.

Objectifs spécifiques: Accroître l'estime de soi.
Développer chez les femmes la prise de pouvoir.
Développer la prise en charge.
Permettre aux femmes de se libérer des peurs.
Echanger sur les situations de violence.
Partager des moyens d'auto-défense avec une femme du milieu.

Moyen: Techniques d'auto-défense (annexe 4).

Témoignage d'une femme

Marche à suivre:

Déroulement de l'atelier d'auto-défense:

- Période de réchauffement.
- Démonstration des techniques d'auto-défense.
- Pratique entre les femmes.
- Evaluation.

Témoignage:

A la fin de cet atelier, nous avons réservé un temps à Georgette, une femme de leur milieu, à qui les femmes pouvaient s'identifier. En ce qui concerne l'auto-défense, Georgette avait une analyse intéressante ainsi que des petits trucs faciles à transmettre. Comme ces femmes se promènent dans les mêmes rues, dans les mêmes quartiers où la violence est omniprésente, le discours de Georgette a eu une grande portée. Elle semblait plus sûre d'elle, plus confiante, plus armée. Ces trucs se résument en quelques mots: se servir de ses clés, d'un crayon, frapper à des endroits du corps bien stratégiques et toujours se tenir prête à toute éventualité. Le seul fait de donner l'impression d'être sûre de nous peut parfois suffire à faire fuir l'agresseur.

Georgette en est venue à se protéger de la sorte parce que ses fils sont inquiets de la voir se promener toute seule, le jour comme le soir. Ils lui ont eux-mêmes enseigné ces petits trucs.

Le rôle des animatrices dans cet exercice consistait à faire les liens suivants: il est bien entendu qu'il est très important de développer des habiletés afin de mieux pouvoir se défendre dans un cas d'agression, mais il faut à tout prix continuer de dénoncer la violence pour pouvoir en arriver à se promener sans crainte où bon nous semble.

ATELIER 10 (3 heures)

Objectif: Approfondir nos connaissances sur la violence à caractère sexuel.

Moyens: Personnes-ressources de C.A.L.A.C.S.
Jeu de présentation.
Les statistiques.
Présentation d'un film vidéo.
Journal de bord (voir atelier 1).

Marche à suivre:

Personnes-ressources:

Pour traiter un sujet comme la violence à caractère sexuel, nous avons fait venir des femmes qui travaillent dans le domaine et qui ont l'expertise requise. Deux animatrices du groupe C.A.L.A.C.S (Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel de Trois-Rivières) ont bien voulu se joindre à notre démarche et animer au complet cet atelier.

Jeu de présentation:

Une femme tient l'extrémité du fil d'une balle de laine qu'elle doit lancer à une personne qui elle, garde dans sa main le bout de laine et relance la balle à quelqu'un d'autre. Lorsqu'une femme reçoit la balle, elle doit dire son prénom ainsi qu'une caractéristique qui commence par "j'aime...". Lorsque le jeu est terminé, on voit apparaître le dessin d'une toile d'araignée qui peut signifier la solidarité féminine.

Les statistiques:

Par équipe de trois ou quatre, les femmes doivent répondre à la question suivante: "Qu'est-ce qu'une agression sexuelle?" Ensuite, on revient en grand groupe pour regarder les définitions et défaire les préjugés en se basant sur des statistiques.

Ce que disent ces statistiques?

- 70% des viols sont prémédités;

- 70% des agresseurs sont connus de la victime;

- une fois sur six, l'agresseur est un ami proche;

- 56% des viols ont lieu au domicile de l'agresseur ou de la victime;

- 62% des victimes subissent des blessures;

- une canadienne sur cinq est victime d'une agression à caractère sexuel au cours de sa vie;

- l'âge des victimes varie entre 6 mois et 90 ans;

- 98% des agresseurs sont des hommes.

Présentation du film vidéo "Toujours vivantes". Une production de C.A.L.A.C.S. de Trois-Rivières et Vidéo femmes. Cinq femmes ont eu le courage de parler de leur vécu et elles sont "TOUJOURS VIVANTES".

Présentation de C.A.L.A.C.S. (Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel): Les personnes-ressources invitées nous ont fait une présentation de leur groupe. Elles offrent des services aux femmes victimes de violence sexuelle et mènent des luttes afin que ce genre de violence n'existe plus. Elles sont aussi en lien avec les autres groupes de femmes de la région.

Commentaire:

Nous avons bien apprécié la visite des deux femmes de C.A.L.A.C.S. même si ce thème est difficile à aborder. Elles nous avaient préparé un contenu d'atelier très intéressant. Les femmes ont été surprises de l'ampleur de la violence à caractère sexuel. Elles voyaient encore plus l'importance de suivre des ateliers d'auto-défense.

ATELIER 11 (3 heures)

Objectif général: Donner aux femmes des moyens concrets de se défendre dans des situations d'agression.

Objectifs spécifiques: Accroître l'estime de soi.
Développer la prise de pouvoir chez les femmes.
Développer la prise en charge.
Permettre aux femmes de se libérer de leurs peurs.
Echanger sur les situations de violence.

Moyens: Techniques d'auto-défense (annexe 4).
Journal de bord

Marche à suivre:

Déroulement de l'atelier d'auto-défense:

- Période de réchauffement.
- Démonstration des techniques d'auto-défense.
- Pratique entre les femmes.
- Tenue du journal de bord (voir atelier 1).
- Evaluation.

ATELIER 12 (3 heures)

Objectifs: Connaître les conséquences de la loi de la Sécurité du revenu sur la vie des femmes.
Faire connaître les aspects discriminants de la loi de la Sécurité du revenu envers les femmes.
Faire connaître les acquis des femmes dans leurs luttes.
Donner des moyens aux femmes pour agir et lutter contre la discrimination.

Moyens: Jeu de serpents et échelles.(annexe 7)
Journal de bord (voir atelier 1).

Cet atelier porte sur la loi de la Sécurité du revenu. Pourquoi ce contenu?
Quel est le lien avec la violence et la dévictimisation?

D'abord, lors de la démarche d'alphabétisation-conscientisation sur l'aide sociale réalisée à l'automne 92, il était ressorti clairement dans l'analyse et l'évaluation de la démarche que les femmes assistées sociales étaient discriminées par rapport aux hommes.

Nous avons trouvé pertinent d'inclure dans la démarche sur la dévictimisation un volet "aide sociale", car tout au long de la démarche, les femmes ont relevé à plusieurs reprises les situations de peur et d'oppression qu'elles subissent comme femmes assistées sociales. En effet, les rencontres avec les agents d'aide sociale et bien d'autres situations discriminantes provoquent chez les femmes du stress, de l'humiliation et de l'impuissance.

Suite à cette réalité, nous avons tenu à faire ressortir les aspects de la loi qui sont particulièrement discriminants pour les femmes et de les analyser avec elles dans la démarche de dévictimisation. Comme la loi de la sécurité est très complexe, nous avons élaboré un outil d'animation sous forme de jeu, ce qui a permis aux femmes d'intégrer un maximum d'information.

Il nous faut donc comprendre cet atelier dans son contexte, avec son histoire et le besoin auquel nous avons voulu répondre.

Marche à suivre:

Jeu de serpents et échelles:

Diviser le groupe en deux ou en trois équipes.

Donner une couleur (jeton) à chaque équipe.

Chaque membre des deux équipes lance les dés à tour de rôle.

Des cartes représentant des aspects de la loi d'aide sociale sont disposées tout au long du parcours.

Si une joueuse arrête son jeton sur une case où est disposé un paquet de cartes, elle doit lire la carte du dessus et exécuter les

consignes écrites (une question sur la loi et une consigne d'avancer ou de reculer).

L'équipe gagnante est celle dont toutes les joueuses arrivent à la fin du jeu.

Commentaires:

Ce jeu est très intéressant, car il permet de faire ressortir des situations qui mériteraient d'être défendues par des groupes de défense des droits sociaux, mais plus encore qui révèlent les fondements de notre société patriarcale sur lesquels sont érigées les politiques sociales et économiques.

Les énoncés écrits sur les cartes ont amené beaucoup de discussions et d'anecdotes sur la vie personnelle des femmes assistées sociales. Ce jeu a permis de référer des participantes au Groupement de défense des droits sociaux.

ATELIER 13 (3 heures)

Objectifs: Évaluer la session.
Sortir les points positifs.
Sortir les points à améliorer.
Echanger sur les rencontres de la session.

Moyens: Journal de bord dirigé.

Évaluation orale.

Marche à suivre:

Journal de bord dirigé:

A partir du journal de bord, nommer avec les femmes l'ensemble des ateliers de la session. A chacune des étapes, on évalue tous les aspects de la formation:

Quel est l'atelier que vous avez le plus aimé?

Quel est l'atelier que vous avez le moins aimé?

Est-ce que vous recommanderiez la formation à quelqu'un d'autre?

Pourquoi oui?

Pourquoi non?

ÉVALUATION DE LA DÉMARCHE

D'un point de vue pédagogique, il est important de souligner la solidarité qui s'est dégagée du groupe à mesure que se développait la démarche. Travailler sur un même thème avec dix femmes de niveaux d'apprentissage différents n'était pas simple. Par exemple, il était très difficile pour les femmes de niveau débutante de faire le journal de bord. Elles avaient d'abord de la difficulté à exprimer leurs émotions que mettre des mots et des phrases dans un journal leur semblait au-dessus de leurs forces. Spontanément, les femmes se sont regroupées pour se partager le contenu de leur journal et s'aider à l'écrire.

Partage et solidarité se sont intensifiés au fil des semaines et c'est par la variété des pratiques et des outils pédagogiques que chaque femme a pu s'exprimer, se valoriser et utiliser ses forces.

De façon globale, les femmes ont aimé la démarche. La variété de l'animation et les longues conversations sont les éléments les plus appréciés. Les femmes ont beaucoup appris sur elles et sur la condition des femmes en générale.

Au début de la démarche, les femmes avaient une attitude très protectrice à l'égard des hommes; cependant, au fil des ateliers, c'était leur surprise face à l'étendue de la violence qui ressortait.

Le sentiment de peur était très fort chez les femmes et s'atténuait à mesure qu'elles découvraient des moyens pour le vaincre. Le sentiment de reprendre du pouvoir sur leur vie se concrétisait dans les ateliers d'auto-défense qui leur fournissaient des moyens concrets pour se défendre.

Les femmes reprendraient une telle démarche; par contre, elles sentaient le besoin de prendre un peu de recul pour digérer le tout, car la démarche a été très bouleversante.

Après cette démarche, certaines femmes se sont engagées dans d'autres comités tels le collectif Femmes, les cuisines collectives, le théâtre populaire. Elles ont aussi développé de la confiance, de l'amitié et une grande complicité envers les animatrices, ce qui a permis à ces dernières d'assurer un suivi auprès de ces femmes.

Les femmes ont partagé leurs inquiétudes, leur insécurité, leurs peurs: elles ont brisé l'isolement. Elles sont ainsi en voie de reprendre du pouvoir sur leur vie.

Pour les animatrices, ce fut une session très enrichissante. Elles avaient déjà amorcé une réflexion sur la violence faite aux femmes et la grande implication des femmes du groupe leur a permis de progresser et d'échanger afin d'approfondir leurs connaissances dans le domaine. Les ateliers pratiques leur ont aussi permis de faire un pas de plus dans leur démarche personnelle de dévictimisation.

Pour des animatrices en condition féminine, c'était aussi nouveau de donner une importance très grande à l'apprentissage du français oral et écrit. La complicité entre les femmes des différents niveaux d'apprentissage était très palpable. En plus d'avoir progresser en écriture, elles ont sûrement beaucoup cheminer au plan personnel.

Ce qui a été le plus stimulant pour elles au cours de la formation, c'est qu'une fois en habit de "jogging" et installées sur des tapis de sol, on ne pouvait faire la différence entre les animatrices et les participantes. **Elles étaient solidairement des femmes!!!**

BIBLIOGRAPHIE

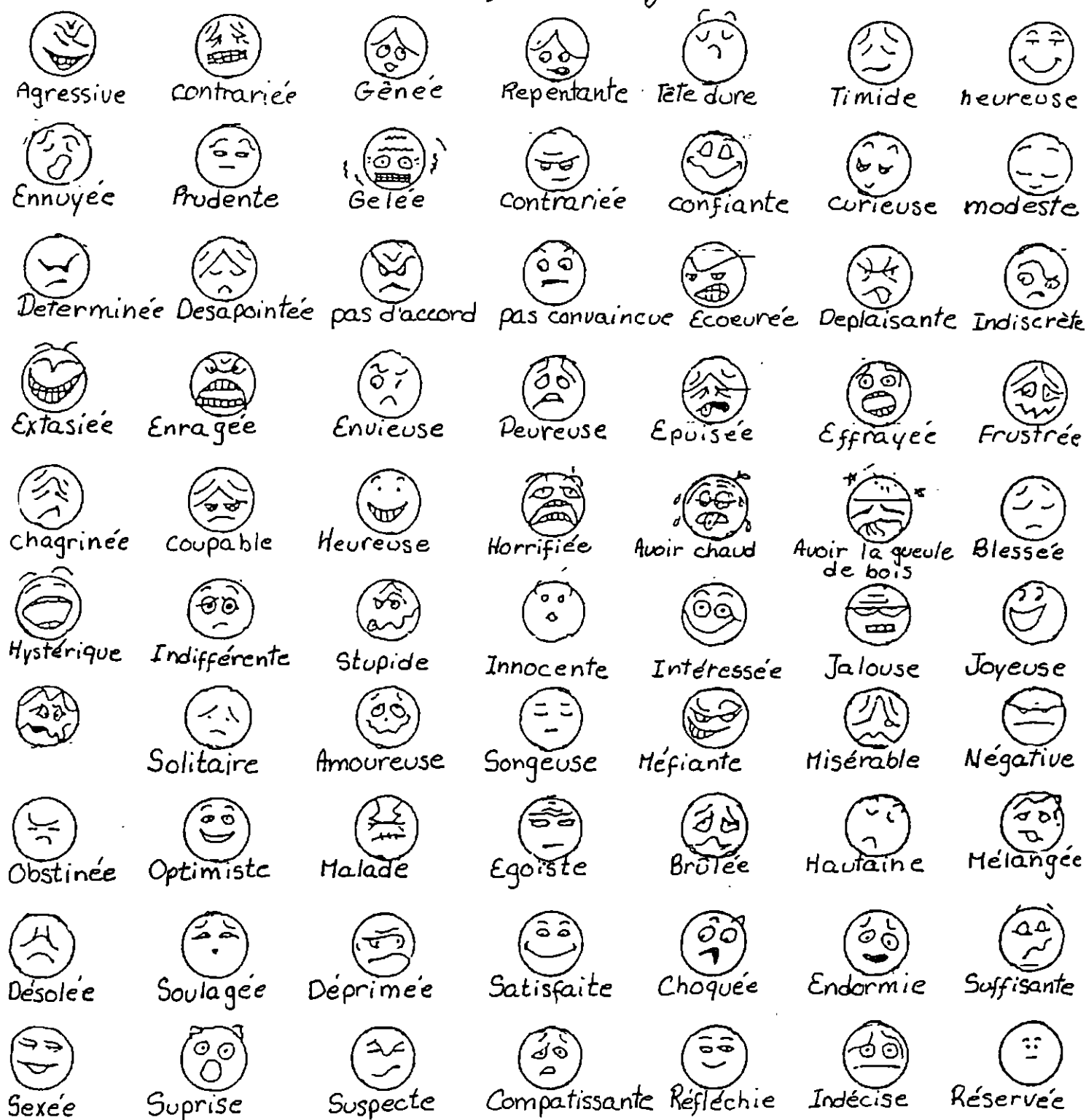
- 1 - Larouche, G. Agir contre la violence. Montréal, Éditions de la pleine lune, 1987.
- 2 - Edholm, F., Harris, O., Young, K.. Conceptualisation des femmes. Nouvelles Questions féministes, Avril 1982.
- 3 - Lamoureux, D., Citoyennes? Femmes, droit de vote et démocratie. Montréal. Les Editions du remue-ménage, 1989.
- 4 - Delphy, C, Les Femmes et l'État. Nouvelles Questions féministes, nos 6-7, printemps 1984.
- 5 - Vandelac, L.. Du travail et de l'amour. Montréal, Éditions St-Martin, 1985.
- 6 - Krakovitch, O., Féminisme: quelles politiques? Misogynes et féministes: il y a cent ans. Nouvelles Questions féministes, No.2, Octobre 1981,
- 7 - Comité des affaires sociales de l'Assemblée des Évêques du Québec, Violence en héritage. Réflexion pastorale sur la violence conjugale. Montréal, 1989.
- 8 - Saint-Jean, A., Pour en finir avec le patriarcat. Les Éditions Primeur, Montréal, 1983.
- 9 - Duru-Bellat, M. L'École des filles. Quelle formation pour quels rôles sociaux. Éditions L'Harmattan, Paris, 1990.
- 10 - Conseil national du bien-être social, Rapport, La Femme et la pauvreté, dix ans plus tard. Ottawa, Été 1990.

- 11- Conseil consultatif canadien sur la situation de la femme, Vivre ou survivre? Les femmes, le travail et la pauvreté. Juin 1990.
- 12- David, H.. Femmes et emploi, le défi de l'égalité. Presses de l'Université du Québec, Institut de recherches appliquées sur le travail, Montréal, 1987.
- 13- Regroupement provincial des maisons d'hébergement et de transition pour femmes victimes de violence. La sexualité blessée: Études sur la violence sexuelle en milieu conjugal. Montréal, 1987.
- 14- Cauchon. P.. Un peu partout, on s'interroge sur la violence dans les médias. Le Devoir, 26 septembre 1990.
- 15- Michel, A., Le complexe militaro-industriel et la violence à l'égard des femmes. Nouvelles Questions féministes, nos.11-12, Hiver 1985.
- 16- Le Regroupement provincial des maisons d'hébergement, La violence conjugale c'est quoi au juste?. Revue L'Avalanche, 1990.
- 17- Collective Par et Pour Elle, Survivre à l'inceste: Mieux comprendre pour mieux intervenir. Octobre 1989.
- 18- Biaisé, S., Le Rapt des Origines ou le Meurtre de la Mère. Édité à compte d'auteur, Suzanne Biaisé, Paris 1990.
- 19- Bunch, C, Stratégies et organisation du réseau contre l'esclavage sexuel. Nouvelles Questions féministes, Hiver 1984.
- 20- Carrier, M., Michaud, M., La violence faite aux femmes en milieu conjugal: Le produit d'une société sexiste. Le Programme de promotion de la femme, Secrétariat d'État, Ottawa, 1982.

- 21- Clark, L., Lewis, D., Viol et pouvoir. Éditions coopératives Albert Saint-Martin, Collection "Femmes".
- 22- Conseil consultatif canadien sur la situation de la femme, Pour de vraies amours. Prévenir la violence conjugale. Ottawa, 1987.
- 23- Groupe d'aide et d'information sur le harcèlement sexuel au travail, Ça fait pas partie de la job. Les Éditions de la pleine lune, Montréal, 1989.
- 24- Guyon, L., R. Simard, L. Nadeau, Va te faire soigner, t'es malade. Éditions internationales Alain Stanké, 1981.
- 25- Hecq, F.. Sur les violences faites aux femmes. Chronique féministe no 30, Février-Mars 1989.
- 26- Le Regroupement provincial des maisons d'hébergement et de transition pour femmes victimes de violence conjugale. Au grand jour. Les Éditions du remue-ménage, Montréal, 1990.
- 27- Relais Femmes, L'aide sociale au féminin: pauvreté, contrôle et humiliation, Montréal, janvier 1992.
- 28- La Gazette des femmes. Conseil du statut de la femme, nov.-déc. 1992, vol. 14, n° 4, p. 13 à 23, "T'appelles ça vivre toi...?"

ANNEXES

ANNEXES 1a "Comment allez-vous aujourd'hui?"



ANNEXE 1b

Le vécu des femmes de A à Z

A:

B:

C:

D:

E:

F:

G:

H:

I:

J:

K:

L:

M:

N:

O:

P:

Q:

R:

S:

T:

U:

V:

W:

X:

Y:

Z:

ANNEXE 2a

Le vécu des femmes de A à Z

- A= autoritaire, anxieuse, ambitieuse, aimer, agressions, auto-défense.
- B= battue, besoin, brusquer, brute, but, bousculer, blessure, boisson, blessée.
- C= culpabilité, curiosité, capable, crier, coup, coupable, chaleureuse, colère, crisper, complot, consommation, comprendre.
- D= destinée, danger, dépression, démolition, dégoûter, détruire, dignité, dévaloriser, détermination, dominer, déshonneur, défaire, défense, désagréable, débarrasser, défouler, dépérir, destin, drogue.
- E= effort.
- F= frustrée, frapper, fâcher, faire, fermer, fuite, force, faute, fermeté, franchise, fantaisie.
- G= gronder, gagner, giffler, groupe, grandir, gâter.
- H= honte, honneur, humilité, humiliation.
- I= indépendante, injustice, innocent, insécure, imparfaite, indice, imprudence, irrité, irrévocable, incorrect.
- J= jalousie, jouer.
- K= k.o., karaté.
- L= limité.
- M= maso, maîtriser, mal, mémoire, manipuler, mensonge, misogynie, malheur, misérable, misère, maltraiter.
- O= oppression.
- P= peine, prisonnière, protection, pleur, prudence, peur, pouvoir, pression.

Q= querelle, qualité, quitter.

R= rêver, réussir, risque, réagir, ruse, réaction.

S= stable, société, sécurité, sauver.

T= trac, tentative, timide, travailler, traiter, tension, tendresse, traitement, troubler.

U= union, utile, unie, user, univers.

V= victoire, violeuse, viol, vérité, vitamine, victime, valoriser.

W= wasle.

Y= yeux.

Z= zélé, zéro.

ANNEXE 2b

Mythes et préjugés

- 1) Les femmes violentées sont masochistes de rester avec un homme violent.
- 2) Les femmes sont battues parce qu'elles provoquent leur conjoint.
- 3) L'alcool et le chômage sont les deux principales causes de la violence conjugale.
- 4) L'homme violent est avant tout malade.
- 5) La violence se transmet par la famille, d'une génération à l'autre.
- 6) L'agressivité est naturelle, hormonale, chez l'homme.
- 7) Il y a presque autant de femmes violentes que d'hommes violents; la violence n'est pas une question de sexe.
- 8) Une femme qui voit sa mère se faire battre se laissera battre plus tard.
- 9) "Moi, je ne serai jamais victime de violence conjugale".
- 10) "Moi, je ne serai jamais violent avec ma femme".

ANNEXE 3a

-151-

7.5 MON EMPLOI DU TEMPS AU COURS DE LA DERNIERE SEMAINE

FEUILLE 1

HEURES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							

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

DEMARCHE: indiquer d'abord ce qui est fixe, par exemple: lever, déjeuner, repas. Tenten de remplir le plus fidèlement possible les espaces qui restent.

SOURCE: DESFORGÉS, Mado. Les Chanceuses.

HEURES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							

OBJECTIF: organiser mon temps de façon plus satisfaisante
 DEMARCHE: rayer les périodes où mon emploi du temps ne peut à peu près pas changer, par exemple: du lundi au vendredi, de 6:00 à 8:00. Examiner les espaces qui restent, y placer les activités que je dois faire aux moments qui m'apparaissent les plus opportuns; identifier les façons les plus satisfaisantes pour moi d'occuper le temps qui reste.
 SOURCE: DESFORGES, Mado. Les Chanceuses.

ANNEXE 3b

PRENDRE SOIN DE MOI: BEAU - BON - PAS CHER

- Etre ensemble, parler, dire ce que l'on ressent.
- Bien respirer.
- Me faire des rêves.
- Parler avec la personne avec qui je vis des tensions.
- Lire.
- Faire des casse-tête.
- Jouer au bingo.
- Jouer aux cartes.
- Prendre un bain à la mousse et aux chandelles.
- Jouer aux quilles.
- Me faire un bon repas, menu pensé spécialement pour-moi.-
- Aller au restaurant.
- M'acheter un vêtement.
- Chaque mois, m'acheter un petit quelque chose juste pour moi.
- M'offrir des fruits de mer.
- Me promener, prendre une marche.
- Aller veiller, rencontrer des personnes.
- Aller danser,
- Chanter.
- Écouter de la musique.
- Regarder un bon programme de télévision.
- Suivre des cours que je trouve valorisants.
- Mettre jaquette et pantoufles.
- M'offrir un bon café (ou thé).
- Fumer une cigarette.
- Emprunter le mari de la voisine (ça peut finir par coûter cher/..).
- Faire l'amour.
- M'offrir un verre de vin.
- Écouter de la bonne musique avec des chandelles.

- Décrocher le téléphone.
- M'installer dans un bon fauteuil avec ma chatte sur les genoux (ou toute autre bibitte) .
- Jouer avec petits animaux préférés, en prendre soin.
- Aller au cinéma.
- Aller voir une pièce de théâtre.
- Faire du théâtre.
- Faire du sport, me baigner.
- Jouer au hockey.
- Me valoriser en aidant quelqu'un.

- Me faire tremper les pieds.
- M'offrir des fleurs.
- Lire des bandes dessinées.
- Faire un tour de bicyclette.
- Cultiver des plantes.
- Méditer.
- Prendre du soleil dans un parc.
- Téléphoner à une amie.
- Faire de la course à pied.
- Arrêter de fumer.
- Me bercer.
- M'asseoir les "jambes en l'air" avec un bon livre.
- Bricoler dans la maison.
- Redécorer ma chambre.
- Jouer avec les enfants.
- Entreprendre une pièce d'artisanat.
- Me donner une journée de congé, sans enfants.
- M'organiser des petites vacances.
- Aller chez la coiffeuse.
- Suivre un cours d'auto-défense.
- Fouiller dans une bibliothèque.
- Aller voir une exposition.
- M'organiser un petit coin bien à moi.

ANNEXE 3c

Liste des moyens pour prendre soin de nous (moyens trouvés par les femmes)

Prendre soin de moi: beau - bon - pas cher

- * Etre ensemble, parler, dire ce que je ressens.
- * Bien respirer.
- * Me faire des rêves.
- * Parler avec la personne avec qui je vis des tensions.
- * Lire.
- * Faire des casse-tête.
- * Jouer au bingo.
- * Jouer aux cartes.
- * Prendre un bain à la mousse et aux chandelles.
- * Jouer aux quilles.
- * Me faire un bon repas, menu pensé spécialement pour moi.
- * Aller au restaurant.
- * M'acheter un vêtement.
- * Chaque mois, m'acheter un petit quelque chose juste pour moi.
- * M'offrir des fruits de mer.
- * Me promener, prendre une marche.
- * Aller veiller, rencontrer des personnes.
- * Aller danser.
- * Chanter.
- * Regarder un bon programme de télévision.
- * Suivre des cours que je trouve valorisants.
- * Mettre jaquette et pantoufles.
- * M'offrir un bon café (ou thé).
- * Fumer une cigarette.
- * Emprunter le mari de la voisine (ça peut finir par coûter cher...)
- * Faire l'amour.
- * M'offrir un verre de vin.
- * Écouter de la bonne musique avec des chandelles.

ANNEXE 4

Liste des techniques d'auto-défense

Réchauffement

Coup de poing

Blocage

Dégagement avec le nez

Frottement de jointures

Dégagement des poignets

Clés de poignet sur saisie d'épaule

Cassure de bras à plat ventre

Coups de pied

Blocage de couteau

Note: le texte et les dessins sur les pages suivantes ont été faits par Nicole Paquin, participante en alphabétisation de niveau intermédiaire.

Auto défense

Bien se concentrer, et bien respirer.
Commencer à faire de l'exercice
des bras, épaule, le cou,
la taille, les jambes, les mains le plus
faire les exercices 10 fois sur les mains
par terre lever et baisser.

- 1) << Les prises >> << De la main >>
< Tourner sa main disant son pouce. >
Tenir la main à l'envers, avec ses 2 mains.
Casser le poignet en pliant la main en
l'envers vers son bras en baissant sa main



Tenir fort la main en plaçant vos 2 pouces
sur les jointures de la main

- 2) < Le bras >

En arrière de son bras, vous placez votre
bras droit sur son coude,
avec votre main gauche monter le bras
vers le haut en reculant un peu.

- 3) < Le genou >
Être bien placée en face de la personne
Reculer un peu votre pied droit.
L'avancer à toute vitesse votre pied droit
en frappant le genou.
Frapper avec le dessous du pied, en
bas des orteils.

4)

< Le nez >

à toute vitesse, avec votre main droite frapper avec votre petit doigt le dessous du nez

5)

< Un ou 2 yeux >

Tenir votre doigt index de la main droite
Où: Les 2 doigts écartés de la main droite à toute vitesse, planter votre doigt dans l'œil

Où: Dans les 2 yeux

6)

< Les gosses >

Être placé en face de la personne à toute vitesse frapper avec votre pied, entre les 2 jambes en avant

Où: Si on vous tient par en arrière bien regarder si la personne a les jambes écartées un peu ou beaucoup après à toute vitesse monter votre pied par en arrière, en frappant les gosses avec votre talon du pied

7)

< Si on vous tient de force par en arrière >
et ses 2 mains sont placées sur votre ventre,
avec vos jointures de la main droite frotter fort le dessous de sa main

8) < Si une personne veut vous planter un couteau sur le ventre. >

Croiser vos 2 poignets en toute vitesse en les plaçant sur son poignet, en baissant un peu, et en reculant un peu votre fessier pour ne pas se faire blesser avec le couteau

Après lui casser le poignet avec vos 2 ma

9) < Le poin >

(Pour ne pas casser son pouce)

Placer votre pouce dessus vos 4 doigts frapper à toute vitesse entre vos jointures et vos 4 doigts ph frapper sous le menton

Bien se tenir droite en fermant les 2 poins

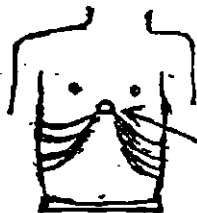


Reculer un peu votre coude pour frapper plus fort



10) < Si une personne veut vous donner un coup poin sur la tête >

Lever votre bras gauche à toute vitesse pour bloquer le bras de la personne Après avec votre poin droite frapper avec vos jointures entre les côtes



frapper ici

11) < Pour coucher la personne par terre >

Lui cassé le poignet en baissant
droite derrière son bras
en baissant jusqu'à ce qu'il se
couché par terre sur le dos

Où: (Sur le ventre)

En lui casson le bras par en arrière
en baissant jusqu'à ce qu'il se
couché par terre sur le ventre

12) < Pour que la personne soit bien prise >

< impossible qu'elle se débrenne >

Lui cassé le poignet, jusqu'à ce
qu'il se couche sur le dos

Après Placé votre pied droite dans le côté de
côté et placé votre pied gauche
l'autre côté de sa figure,
le placé sur son cou.

Lever son bras.

Assoyez vous sur son épaule

Coucher vous en train sur son bras

Fermer bien vos 2 genoux, son bras entre vos jam.

Peser sur son bras avec vos 2 mains

peser vers la droite.

En montant un peu votre fessier.

Pour lui casser le bras

13)

< Poignet pris >

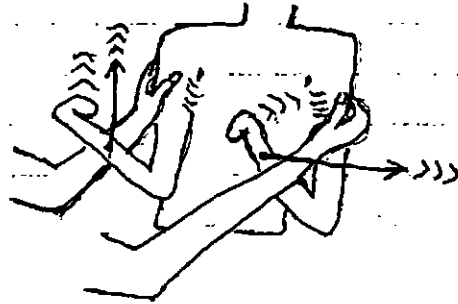
Si une personne tien notre poignet
à toute vitesse donné un gros cou sec
avec votre bras; derrière son pouce
Pour dépendre notre poignet



14)

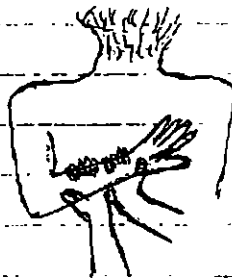
< Les 2 bras pris >

Si une personne tien vos 2 bras.
Serrer vous les 2 poins.
à l'intérieur de ses bras, à toute vitesse,
monter vos bras, en poussant les 2 bras
de la personne.
En écartant vos 2 bras



15)

Placer le bras dans le dos de la personne
Bien tenir le poignet avec les deux mains.
placer le petit doigt en haut
monter le bras



ANNEXE 5a

Exercices collectifs de lecture

Toutes jeunes, on apprend que la violence sexuelle fait partie de la vie des femmes.

Nous intériorisons cette réalité comme reliée à notre sexe et que nous ne pouvons changer.

Nos mères nous mettent en garde contre des dangers:

"Ne rentre pas seule".

"Rentre avant minuit".

"Ne mets pas des vêtements osés".

Les téléromans aussi nous parlent de notre rôle.

On apprend aussi à excuser les hommes de leurs comportements.

Les jeux et les activités que l'on fait entre femmes n'aident pas à développer l'assurance, la confiance en soi, la force et la vivacité physique.

Les vêtements que l'on porte et que l'on nous propose servent d'abord et avant tout à mettre le corps en valeur. Le confort est secondaire.

La victimisation fait en sorte que notre seuil de tolérance à la violence est très élevé et que les femmes se croient sans défense et sans pouvoir.

L'accumulation des expériences de violence nous amènera à la définir comme normale et justifiée.

La fréquence de la violence sous toutes ses formes favorisera l'augmentation de notre seuil de tolérance à l'agression.

La tolérance sociale face à la violence conjugale nous empêche de voir la violence qui nous est faite.

L'emploi de la violence envers les femmes est un produit fortement commercialisé et associé au plaisir sexuel de l'homme et à son pouvoir en tant que mâle.

ANNEXE 5b (violence conjugale et société)

Quelle est l'ampleur du phénomène de la violence conjugale dans notre société?

Petit jeu-questionnaire sur les statistiques actuelles.

Questions sur la violence sociale:

Quel pourcentage des femmes ont subi, à un moment ou l'autre de leur vie, au moins une agression sexuelle mineure ou majeure?

- A) 0%
- B) 25%
- C) 50%
- D) **100%**

Au Canada, combien de femmes sont violentées par leur mari selon les statistiques du C.S.F. en 1987?

- A) 1 sur 20
- B) 1 sur 15
- C) 1 **sur** 8
- D) 1 sur 12

Quel pourcentage des femmes qui se présentent à l'urgence seraient victimes de violence conjugale?

- A) 0%
- B) 18%
- C) 5%
- d) 13%

Au Québec seulement, combien de femmes sont victimes de violence conjugale selon le Ministère de la santé et des services sociaux (1985)?

- A) 50,000
- B) 250
- C) **300,000**
- D) 150,000

Combien de cas de violence conjugale sont rapportés à la police québécoise chaque année?

- A) + de 1,000
- B) + de 4,000
- C) + de 6,000
- D) **+ de 8,000**

En moyenne chaque année, combien de femmes québécoises sont assassinées par leur conjoint?

- A) 4
- B) 12
- C) **20**
- D) 8

Combien de femmes et enfants les maisons d'hébergement du Québec (membres du regroupement) accueillent-elles chaque année?

- A) environ 6,000
- B) environ 8,000
- C) environ 10,000
- D) **environ 20,000**

ANNEXE 6

LE CYCLE DE LA VIOLENCE :

LES TROIS PHASES DU CYCLE DE LA VIOLENCE, QUE CELLE-CI SOIT VERBALE, PHYSIQUE, PSYCHOLOGIQUE OU SEXUELLE, VARIENT EN TEMPS ET EN INTENSITÉ DURANT LA VIE D'UN MÊME COUPLE ET D'UN COUPLE À L'AUTRE.

ESCALADE DE LA TENSION

PLUSIEURS INCIDENTS, CONSIDÉRÉS COMME MINEURS PAR LA VICTIME, SE PRODUISENT. LA VICTIME CROIT QUE CELA EST PASSAGER ET QU'ELLE POURRA CONTRÔLER LA SITUATION.

EXPLOSION DE LA VIOLENCE

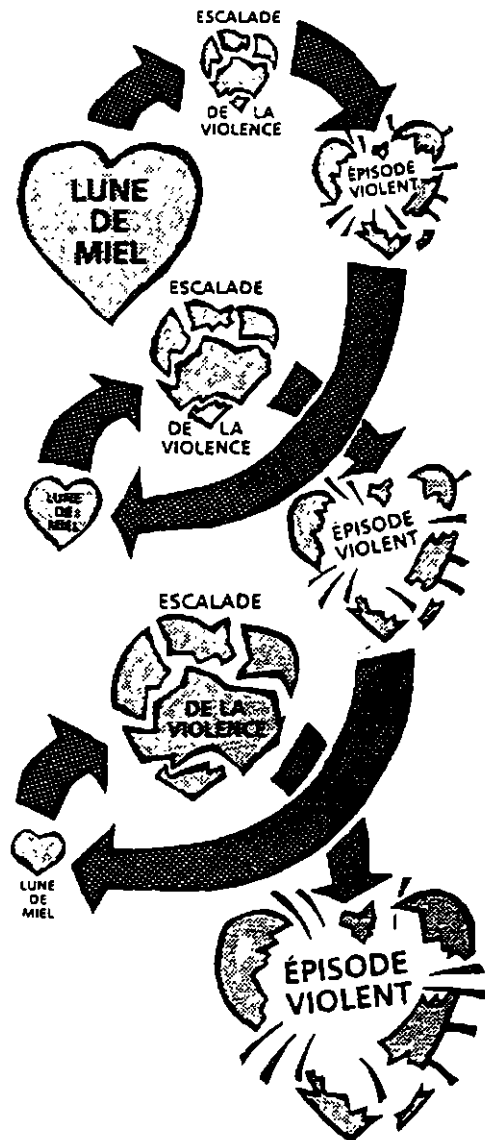
IL Y A PERTE TOTALE DE CONTRÔLE. C'EST UN ÉPISODE COURT (DE QUELQUES HEURES À 24 HEURES), TOUJOURS GRAVE.

PÉRIODE DE CALME ET DE RÉCONCILIATION

LE CONJOINT VEUT SE FAIRE PARDONNER ALORS QUE LA VICTIME GARDE ESPOIR ET VEUT OUBLIER. ELLE EST DE DURÉE VARIABLE ET PEUT MÊME ÊTRE ABSENTE CHEZ CERTAINS CONJOINTS.

ET LE CYCLE RECOMMENCE AVEC DES PHASES DE PLUS EN PLUS RAPPROCHÉES ET DE PLUS EN PLUS GRAVES.

SOURCE.
SERVICE CORRECTIONNEL DU CANADA
- BRISER LE CYCLE DE LA VIOLENCE FAMILIALE •
1988



(Le cycle de la violence)

1) Croissance de la tension

2) Agression

3) Rémission

- 1) Tension monte: comportement fébrile, nerveux
- 2) Explosion de la tension; passage à l'acte (violence psychologique ou physique)
- 3) Rémission: l'homme craint d'être allé trop loin et de perdre sa compagne. Comportement de manipulation pour effacer la violence. Il est présent, chaleureux, fait des excuses, des promesses, des cadeaux, lune de miel. ESPOIR DE LA FEMME.
La rémission perturbe la femme dans ses sentiments envers le conjoint, La période de rémission peut durer plusieurs jours, semaines, mois. Mais la durée de la période de rémission se réduit progressivement. La rémission est vécue comme la preuve que l'agresseur a changé, qu'il regrette son acte et ne recommencera plus. La femme en vient à croire qu'elle est responsable de la violence subie "j'ai sûrement fait quelque chose de pas correct". Le conjoint minimise le caractère et la gravité de l'agression, il se justifie: stress au travail, consommation d'alcool.

Les sentiments de trahison et d'injustice se transforment progressivement en sentiments de honte et d'incompétence.

Le message de l'homme, c'est: Si tu réponds à mes attentes, je ne serai plus violent, donc, si je suis violent, c'est ta faute!

Incapacités apprises:

- Une personne apprend à se sentir incapable lorsque ses efforts et ses actions sont insuffisants pour changer une situation.
- Situation devient incontrôlable.
- La personne arrête de se défendre, d'agir, elle se résigne.

L'apprentissage du rôle féminin n'apprend pas aux femmes à croire en leurs capacités et en leur pouvoir de contrôler leur vie. L'enseignement de la docilité, de la passivité, de la soumission, de la dépendance, de la non-affirmation montre aux femmes à ne pas croire en leurs capacités et en leurs forces personnelles.

C'EST POURQUOI LES FEMMES PARALYSENT DEVANT UNE SITUATION DE VIOLENCE.

Les agresseurs savent reconnaître les personnes qui ne réagissent pas si on les violence, car elles n'ont pas de résistance.

(Escalade de la violence)

La violence s'installe progressivement dans le couple.

homicide
violence physique
violence verbale
violence psychologique

Le cycle de la violence est présent à chacune des étapes.

Il y a une gradation dans la violence de plus en plus sévère et rapprochée.

Elle augmente en importance et en gravité si rien n'est fait.

Violence psychologique: (on prépare le terrain)

Remarques désobligeantes, humiliantes, *attitudes dédaigneuses, méprisantes.
punitives: refuser de communiquer, ignorer la présence de la femme.
Tentatives pour restreindre la liberté.

Cruauté psychologique: remarques sur le physique,
la façon de cuisiner,
d'élever les enfants,
de faire l'amour.

FAIRE PEUR - DÉPRÉCIER L'AUTRE

Effet dévastateur sur la victime: mine l'estime de soi, la capacité de prendre des décisions, etc.

- Exemples:
- "Qu'est-ce que tu connais là-dedans?"
 - "T'as donc pas le tour avec les enfants!"
 - "C'est pas mangeable!"
 - "T'es ben chanceuse de m'avoir, qui voudrait de toi?"
 - "T'es ben niaiseuse!"
 - "Qu'est-ce que t'as pensé?"
 - "C'est ben toi ça!"
 - "On dirait que tu l'fais exprès".

Violence verbale:

- La violence commence toujours par la parole:
- Intimidation / éclats de voix, cris, hurlements/ injures, sarcasmes/ chantage pour interdire ou donner des ordres.
- Insultes.
- Humilier l'autre par des messages de mépris, d'intimidation ou des menaces d'agressions physiques.

- Exemples
- "Ma grosse vache".
 - "T'es rien qu'une putain".
 - "Tu me cherches, tu l'fais exprès".
 - "Tu vas manger une claque".
 - "Si tu pars, je vais te faire interner".
 - "Si tu continues de la voir cette folle-là, ça va aller mal".

Violence physique (progressive):

Peut commencer par de la violence sur les objets ou sur les animaux.
Quand les cris et menaces échouent et que la femme exprime encore trop son indépendance, l'homme passe aux coups.

- Exemples:
- gifles, cracher au visage, tirer les cheveux.
 - immobiliser contre un mur ou jeter par terre, secouer.

- coups de poings, de pieds.
- attacher, étrangler.
- morsures, brûlures.
- lancer des objets sur la femme

Violence sexuelle:

- Exemples:
- obliger à avoir des relations sexuelles, viol avec lui ou d'autres.
 - obliger à porter certains vêtements ou à regarder de la pornographie.
 - bouder ou être de mauvaise humeur si tu n'acceptes pas de faire l'amour

Vécu de la femme violentée:

- *se sent seule (isolement amené par le conjoint).
- *a une image de plus en plus négative d'elle-même.
- *se sent responsable de ce qui lui arrive, honte, culpabilité.
- *se sent dévalorisée, doute d'elle-même, se sent diminuée, démunie, impuissante, incompétente, détruite intérieurement, vidée
- *vit beaucoup d'anxiété à cause des pressions, menaces du conjoint.
- * se sent frustrée, agressive.

Conséquences de la violence:

- * problèmes physiques et psychologiques et même psychiatriques.
- *de plus en plus d'angoisse et d'anxiété, dépression, fatigue générale, insomnie
- * plusieurs vont se réfugier dans les médicaments (anti-dépresseurs).
- * pulsions suicidaires.

La femme violentée vit des situations émotives perturbantes reliées à:

- 1) la perte de l'estime de soi.
- 2) ambivalence envers l'agresseur (agressivité + amour).
- 3) anxiété de quitter: responsabilité de l'échec familial.
prise en charge des enfants.
- 4) pressions du milieu qui la culpabilise pour sa position de victime et son échec conjugal.
- 5) conséquences économiques du départ.
- 6) absence d'appuis juridiques pour la protéger.
- 7) crainte constante d'être à nouveau agressée, poursuivie par le conjoint.
- 8) isolement de la femme.

La violence conjugale peut mener à l'homicide, elle peut tuer, c'est un crime.

LA VIOLENCE CONJUGALE:

C'est un rapport de force et de pouvoir.

Un moyen pour l'agresseur de contrôler la femme et d'établir son pouvoir de domination.

COMMENT S'EN SORTIR

Il faut briser le cycle de la violence - quitter le conjoint

Il existe des ressources pour la femme victime de violence:

<u>C.A.L.A.C.S:</u>	(Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel). Service d'urgence téléphonique 24h/24, 7 jours/7. Accompagnement au centre hospitalier, au service de police, etc. Information sur les procédures médicales, policières et légales. Tel: 373-1232.
<u>Maison de Convivence:</u>	Maison d'hébergement et d'aide aux femmes victimes de violence conjugale Tel: 379-1011.
<u>S.O.S Violence conjugale:</u>	Service téléphonique 24 h/24 - 7 jours/7. 1-800-363-9010
<u>C.L.S.C. à Trois-Rivières:</u>	Centre de crise (24 h/24) Tel: 379-7131.
<u>Centre de santé des femmes:</u>	1700 rue St-Olivier, Trois-Rivières Tel: 378-1661 mardi-merc.-vend: 10h-16h jeudi: 8h-16h.
<u>Centre des Services Sociaux:</u>	Urgence sociale Tel: 375-6886 ou 1-800-567-8520.

ANNEXE 7

Questions du jeu de serpents et d'échelles

Travaillez à un programme Extra sans être protégée par la loi sur les normes de travail.

Reculez de 2 cases...

Si vous restez à la maison pour élever vos jeunes enfants, vous aurez bientôt droit à deux jours de garderie par semaine à prix réduit (pour souffler un peu). Ca, c'est à cause des femmes qui ont fait des pressions. Bravo!

Avancez de 3 cases...

Votre ami travaille, couche chez vous trois soirs par semaine. Vous êtes considérée comme son épouse.

Perdez votre aide sociale et reculez de 10 cases...

Les femmes sont "proportionnellement" plus nombreuses que les hommes à participer à des mesures de retour aux études, programme "Extra", etc. Les responsables de familles monoparentales participent. Bravo pour le courage et le cœur au ventre.

Avancez de 3 cases...

Contrairement à nos mères, nous ne sommes plus obligées de rester mariées et misérables pour survivre car nous avons droit à l'aide sociale.

Avancez de 6 cases...

Vous, vous êtes à des ateliers en alphabétisation pour améliorer votre condition de vie.

Avancez de 10 cases....

Vous êtes mieux informée de la loi d'aide sociale et connaissez mieux vos droits.

Avancez de 7 cases.

Vous êtes sur l'aide sociale et décidez de partager votre logement avec votre soeur handicapée. Ca lui rend service et ça vous sécurise.

Perdez 98. \$ et reculez de 5 cases...

Vous avez seule la charge de deux jeunes enfants. Vous êtes épuisée, mais ne pouvez plus utiliser les services d'une garderie, à moins de payer le plein prix ou d'obtenir du C.L.S.C. une lettre qui dit à l'aide sociale que vous avez des problèmes.

Reculez de 5 cases...

Vous avez 65 ans. Joyeux anniversaire. Vous perdez votre aide sociale et gagnez la pension de vieillesse. Pour l'instant...

Avancez de 10 cases...

Vous travaillez sur un programme Extra dans un organisme communautaire mais ne pourrez être embauchée par cet organisme qui est toujours mal financé. Vous avez cependant acquis une bonne expérience de travail.

Avance de 1 case...

Vous êtes famille monoparentale, vos parents achètent des vêtements à vos enfants pour la rentrée des classes. L'aide sociale apprend cela et coupe votre chèque.

Reculez de 5 cases...

Vous avez entre 40 et 55 ans. Après que les groupes de femmes aient fait des pressions en ce sens, l'aide sociale vous offre maintenant des mesures mieux adaptées à votre expérience de vie.

Avancez de 3 cases...

Vous êtes une famille monoparentale et vous avez 3 enfants en bas âge. Vous recevez moins que votre amie invalide, même si vous n'êtes pas plus disponible qu'elle pour aller travailler.

Reculez de 3 cases...

Refusez une mesure d'employabilité	1 fois: Perdez 100. \$
	2 fois: Perdez 100. \$
	3 fois: Perdez votre aide sociale

Reculez de 10 cases...

Vous travaillez sur un programme Extra. Prenez de l'expérience, parfois excellente. Recevez 46. \$ de plus par mois, mais dépensez-le en transport et autres dépenses reliées au travail. Vous avez 9% de chance de vous trouver un emploi après un Extra.

Restez à la même case...

Vous vous associez à des groupes de pressions comme COMSEP qui demandent que les femmes ne soient plus pénalisées par le partage du logement.

Avancez de 10 cases...

C'est l'anniversaire de votre fille. Elle a 6 ans. Votre chèque est coupé sans préavis.

Reculez de 5 cases...

Vous gardez chez vous votre soeur malade chronique. Etant "non disponible", vous recevez moins d'aide sociale que votre soeur qui elle, est sur le programme "soutien financier".

Reculez de 3 cases...

Vous décrochez un programme Paie et vous êtes dans le 1/3 des personnes de ce programme qui se trouvent un emploi.

Avancez de 5 cases...

Après beaucoup de problèmes et une coupure de votre aide sociale, vous avez enfin fait la preuve que vous n'étiez pas la conjointe d'un homme dont vous preniez soin. Vous récupérez votre aide sociale.

Avancez de 10 cases...

Vous vous joignez à un organisme de défense des droits sociaux et réclamez:

- le retrait de la coupure pour partage de logement,
- le retrait de la coupure pour pension alimentaire,
- l'amélioration des programmes d'accès à l'emploi.

Avancez de 10 cases...

Votre nouvel ami (chum) qui travaille vient vivre avec vous. Il doit payer pour vous et vos enfants.

1-Vous perdez votre indépendance.

Reculez de 2 cases...

2-Vous perdez votre chèque.

Reculez de 5 cases...

Vous êtes mariée. Votre mari et vous avez convenu que vous allez rester à la maison pour éduquer vos enfants. Vous divorcez et vous tombez sur l'aide sociale.

Reculez de 5 cases...

Vous obtenez un emploi à temps partiel, à salaire peu élevé. Vous perdez votre aide sociale, le remboursement des frais de garde et de médicaments et vous avez moins de temps pour vous occuper de votre famille.

Reculez de 1 case...

Votre ami est sur l'aide sociale et couche chez vous 3 soirs par semaine. Vous êtes considérée comme son épouse. Vous recevez un chèque diminué au nom de celui que l'aide sociale considère comme votre époux.

Reculez de 7 cases...

Vous suivez des ateliers d'auto-défense pour améliorer votre condition de vie.

Avancez de 10 cases...

Refusez une mesure d'employabilité une fois, perdez 100. \$, deux fois, perdez encore le 100. \$ et trois fois, perdez votre aide sociale.

Reculez de 10 cases...

C'est l'anniversaire de votre fils, il a 18 ans. Il travaille à petit salaire et a de la misère à arriver. Vous le mettez à la porte ou vous le gardez mais... perdez 98. \$.

Reculez de 5 cases...

Vos études secondaires terminées, vous décidez d'aller chercher une formation professionnelle au Cégep pour apprendre un métier et pouvoir travailler. Recevez 46. \$ de plus par mois, et serrez-vous la ceinture en attendant qu'on vous rembourse vos frais de scolarité et de matériel scolaire.

Avancez de 3 cases...

Vous prenez soin d'un homme malade qui a un revenu et vous entretenez sa maison. L'aide sociale déclare que vous êtes son épouse. Perdez votre aide sociale et:

Reculez de 10 cases...

Vous obtenez une pension alimentaire du père de vos enfants, mais l'aide sociale l'a soustraite du montant qu'elle vous alloue.

Restez sur la même case...

DOCUMENTS DÉJÀ PARUS:

DEMOCRATIE: droit ou privilège

**Défendre ses droits face à
L'AIDE SOCIALE
une responsabilité collective**

EN VENTE À:

**C
O
M
S
E
P**



Centre d'organisation mauricien de
services et d'éducation populaire

749, rue St-Maurice, Trois-Rivières
(Québec) G9A 3P5

378-6963

Il est important de savoir que les ateliers d'alphabétisation-conscientisation occupent trois heures sur neuf par semaine. Il y a trois heures consacrées à des ateliers thématiques en éducation populaire et trois heures d'ateliers de français. Pour les besoins du présent document, nous vous présentons seulement le volet alphabétisation-conscientisation.



membres du comité aviseur

participantes en alphabétisation, dont un réservé exclusivement aux femmes. Toujours dans le but de briser l'isolement, les femmes en processus d'alphabétisation sont dirigées vers d'autres comités ou dans des groupes de femmes.



Activité de "darts" organisée par les participants en alphabétisation.

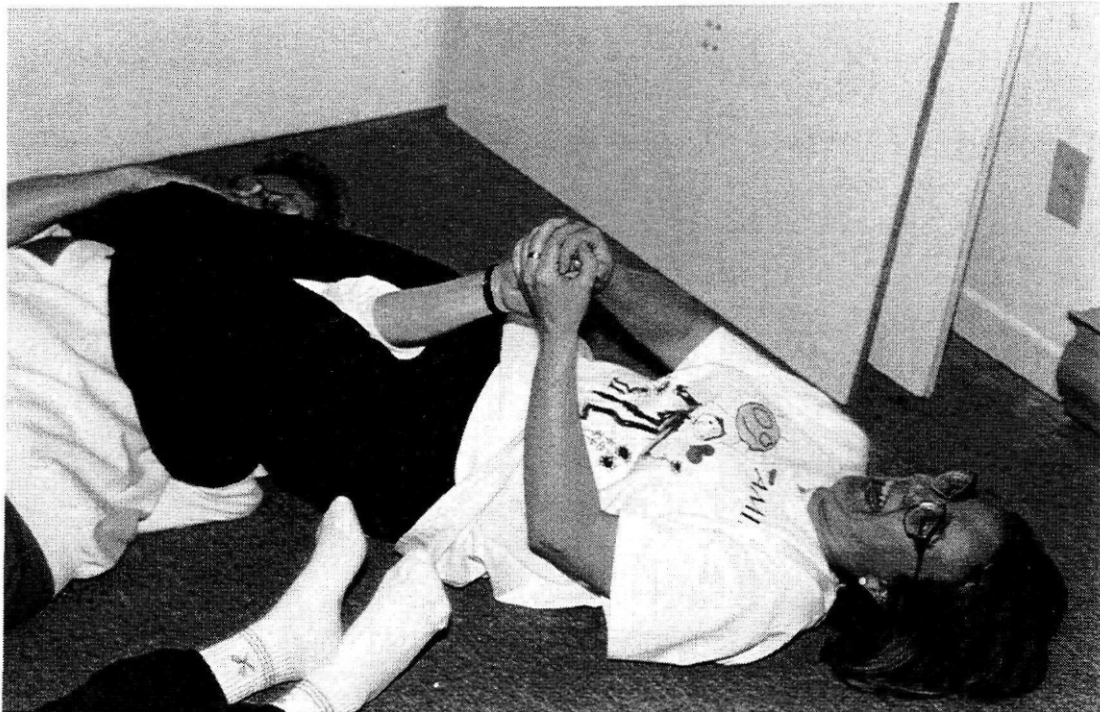
Le groupe a donc démarré avec des femmes de différents niveaux d'apprentissage en alphabétisation, mais animées par le même objectif, celui d'améliorer leur condition de femme et leur connaissance du français. Notre objectif était de redonner aux femmes du pouvoir sur leur vie.

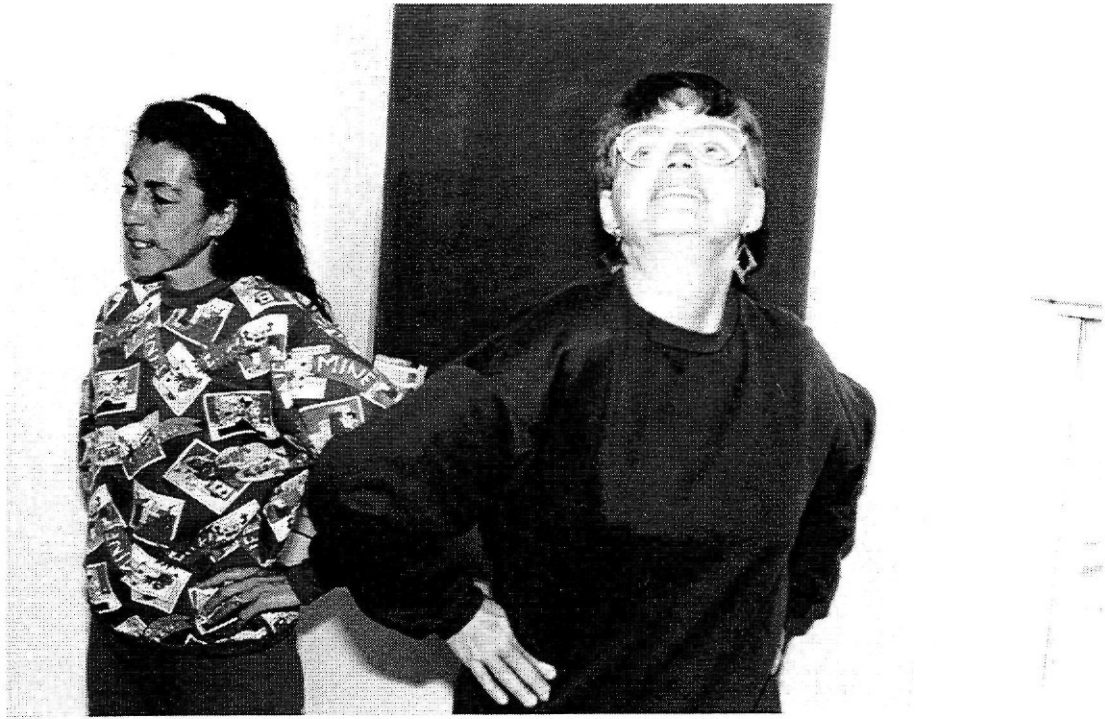


Colloque régional "Les femmes et la pauvreté".

Au début, une des femmes du groupe a déclaré avoir des problèmes aux articulations et a refusé de participer aux ateliers pratiques. La solidarité et la complicité dans le groupe progressaient tellement vite qu'elle s'est réintégrée au groupe pour faire les exercices pour ne pas se sentir isolée. Par la suite, elle nous a expliqué qu'elle était insécure et qu'elle avait peur de cheminer dans une telle démarche.

Note: La formatrice a quand même fait attention aux exercices qu'elle lui faisait faire pour ne pas aggraver son état de santé.





Commentaire:

Témoignage:

Les femmes étaient enchantées d'échanger avec une femme qui vit la même réalité qu'elles. Ce que Georgette racontait collait vraiment à leur réalité. Au cours de la discussion, les membres du groupe ont même réalisé qu'elles avaient elles aussi des moyens de défense à échanger. Elles ont déclaré, après la rencontre, qu'elles seraient plus vigilantes.



