

2013 Numéro 2

Bienvenue chères lectrices

Comme le temps passe vite! La verdure et la chaleur ont laissé leur place à la fraîche et aux belles couleurs automnales. Une autre saison, un autre bulletin.

Vous retrouverez les chroniques habituelles : Pensons accessibilité, Ça bouge dans les bureaux de l'UCF♀! Des nouvelles en vrac, Le coin artisanal. Vous trouverez aussi des nouvelles des projets Entreprendre l'économie ensemble et Le Cœur de l'organisation. On rapporte aussi d'autres nouvelles comme la dernière AGA et de nouveaux profils de femmes francophones sur le blogue (site Internet) « Les femmes de la route 11 ». Et on y parle du changement.

Le changement... Pour certaines personnes, il est facile et même le bienvenue. Pour d'autres, elles apprécient que les choses demeurent pareilles pendant très longtemps. Et vous, comment faites-vous face au changement? C'est le sujet principal de ce numéro, pour mieux le comprendre et s'y retrouver.

Bonne lecture!

L'assemblée générale annuelle (AGA)



Du 14 au 16 juin dernier, une centaine de femmes de partout en province se sont amusées et ont surtout beaucoup travaillées à North Bay. Elles ont eu le choix entre participer à un atelier au sujet des Proches aidantes ou du projet ARTNET. Toutes ensemble, elles ont réfléchi au processus de recrutement et aux moyens d'augmenter le nombre de membres. Que ce soit pour l'organisation en entier, le comité de direction provincial, ou la Coopérative des artisanes de l'UCF♀ inc., les réunions ont été productives et stimulantes pour amorcer une nouvelle année.



PENSONS ACCESSIBILITÉ

Dans son étude « Le profil de l'incapacité au Canada » en 2001, Statistique Canada faisait ressortir les chiffres suivants :

- en Ontario, 17,5 % des femmes âgées de 15 ans et plus sont handicapées;
- au Canada, chez les personnes handicapées, 28 % ont déclaré avoir 3 limitations fonctionnelles, 29 % ont déclaré en avoir 4 ou 5, alors que 18,4 % ont déclaré en avoir une seule.

L'IMPORTANCE DES MOTS

Les mots « handicap » et « limitation fonctionnelle » ont la même signification. Cependant, on doit toujours précéder par le mot « personne » : personne handicapée, personne ayant une limitation fonctionnelle.

Tenant compte du phénomène de vieillissement de la population, en 2013 nous pouvons sans aucun doute prétendre que ces nombres ont augmenté. Devant cette triste réalité et la nouvelle loi au sujet de l'accessibilité en Ontario, nous avons toutes et tous la responsabilité de penser à inclure ces gens dans nos activités. Parfois, un petit changement dans notre manière d'agir peut représenter beaucoup dans la vie de ces femmes.

Pour commencer en douceur, nous vous présentons une liste de considérations générales face aux personnes ayant une ou des limitations fonctionnelles. (Dans les prochains numéros, nous aborderons une limitation fonctionnelle en particulier.)

- ✓ Ne pas faire de suppositions au sujet du type de limitation, car chaque personne est différente.
- ✓ Se rappeler que certains handicaps sont invisibles.
- ✓ Avant de donner de l'aide, le lui demander — ne pas se précipiter sans son accord.
- ✓ Demander la permission avant de toucher le fauteuil roulant ou l'appareil fonctionnel de la personne, sauf en cas d'urgence, car cet appareil est très personnel.

- ✓ Ne pas parler aux animaux d'assistance (ou chiens-guide) et ne pas les toucher, car ils doivent se concentrer. (Être prête à indiquer où emmener l'animal d'assistance pour lui permettre de faire ses besoins.)
- ✓ Parler directement à la femme, et non pas à son interprète ou à la personne qui l'accompagne, si c'est le cas.
- ✓ Lui donner le temps de s'exprimer. Ne pas interrompre la femme et ne pas terminer ses phrases pour elle.
- ✓ Ne pas essayer de deviner ce que la femme vous dit. Si vous ne la comprenez pas, lui dire et lui demander de répéter.
- ✓ Lorsque vous faites un appel à son domicile, il est possible qu'elle prenne plus de temps à répondre.
- ✓ Lorsque vous recevez un appel d'une femme qui a une limitation fonctionnelle ou qui utilise le Service de relais Bell*, il est possible qu'il y ait un silence avant qu'elle commence à parler. Ne pas raccrocher trop tôt.
- ✓ Faire preuve de patience.

* Un ou une téléphoniste du Service de relais Bell peut vous aider gratuitement à faire des appels destinés à des personnes utilisant un appareil de télécommunication pour Sourds (ATS - télécscripteur) ou à recevoir des appels provenant de ces personnes, lorsque vous ne possédez pas un ATS.

Adapté d'Action ontarienne contre la violence faite aux femmes (AOcVF), 2010, « Outiller vers une accessibilité accrue »

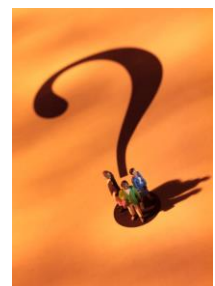
Manuel http://aocvf.ca/documents/manuel-accessibilite_vf.pdf

Fiches http://francofemmes.org/aocvf/index.cfm?Voir=sections&Id=12584&M=3333&Repertoire_No=-1051436664



« Rien n'est permanent, sauf le changement. »

Héraclite d'Éphèse, philosophe grec



PROJET : Entreprendre l'économie ensemble (EEE)

De gauche à droite, les agentes locales :
Christiane Hudon (Hearst)
Marianne Vancaemelbeke (Alfred)
Diane Brissette (Pain Court)



Les trois agentes locales s'activent chacune dans leur communauté respective.

À Pain Court et la région, on identifie les besoins, les programmes existants, les possibilités. Diane met les efforts pour réunir les femmes.

À Alfred, de nombreux besoins ont été identifiés. Entre autres, à cause de l'absence d'un service de transport en commun, il est difficile pour plusieurs femmes de se rendre au travail. L'idéal est du travail indépendant de la maison. Mais comment obtenir des contrats? Des femmes se penchent sur la question avec l'idée de développer un site Internet où les femmes pourraient afficher leurs compétences, et des employeurs pourraient indiquer leurs besoins. C'est une piste...

À Hearst, plusieurs personnes ou commerces aimeraient embaucher pour leur entretien ménager, mais ce service est peu présent dans la communauté. Y aurait-il des avantages à développer cette voie? Le comité s'y penche.

Revenez au prochain bulletin pour connaître les décisions!

Ça bouge dans les bureaux de l'UCF♀! Des nouvelles en vrac

Guylaine



Diane



Johanne



- ♀ En attente d'une réponse : Le projet « Une vie en santé », en partenariat avec l'Alliance des femmes de la francophonie canadienne (AFFC), a pour but de rejoindre les femmes francophones de 55 ans et plus, membres et non membres de l'UCF♀, afin de les sensibiliser à trois éléments qui contribuent à une meilleure santé : une meilleure alimentation, une augmentation de l'activité physique, et la saine gestion de la prise d'alcool et de médicaments. On espère une réponse positive du Ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario – Fonds pour les communautés en santé pour cette formation de formatrices et une série de webinaires.
- ♀ Aussi en attente d'une réponse : « Une accessibilité pour toutes » est un projet de sensibilisation qui serait financé par Ressources humaines et Développement des compétences Canada – Programme Nouveaux Horizons pour les aînés. L'organisme partenaire spécialisé dans ce projet, Le Phénix, irait offrir des ateliers de sensibilisation à Alfred, Embrun et Windsor. (Pour la suite, l'intention est de faire une autre demande pour les 3 autres régions.) Ces ateliers sont offerts par des personnes qui elles-mêmes vivent la limitation qu'elles présentent : visuelle, auditive, intellectuelle, physique ou de santé mentale. Le but est d'informer et de sensibiliser les participantes à la réalité que vivent les femmes aînées en situation de handicap et à prendre conscience des éléments à tenir en compte lors de l'organisation d'activités afin qu'elles soient accessibles à toutes.

- ♀ Le projet « Seule dans l'isolement : PLUS JAMAIS! » attend encore la réponse pour sa demande de financement.

- ♀ Rappel au sujet des calendriers : Vous n'oubliez pas de vendre des calendriers aux non membres? C'est une bonne façon de faire connaître l'UCF♀ et même de recruter de nouvelles membres... sans compter que ça peut mousser les ventes afin d'augmenter cette source de revenue pour l'organisation.

- ♀ Est-ce que vous connaissez les cartes d'achat FundScrip? Vous pouvez les acheter à travers votre cercle et vous en servir pour vos achats courants tels que l'épicerie et le gaz. Si vous achetez une carte de 25 \$, elle vous coûte 25 \$ et vous permet de faire 25 \$ d'achats. Toutefois, elle vous permet aussi d'accumuler des fonds pour votre cercle. Il ne vous en coûte donc rien pour participer à cette levée de fonds! Si chaque membre achète soit une carte d'essence ou une carte d'épicerie par mois, les cercles augmenteront considérablement leur financement sans que ça ne coûte rien aux membres. De la même façon, si vous vendez des cartes à des personnes de l'extérieur, ces personnes ne perdent rien et votre cercle y gagnera.

Quelques autres instants de l'AGA





PROJET : Le cœur de l'organisation

Le comité de ce projet continue de multiplier les efforts pour surpasser les objectifs avant sa fin en juin 2014.

En pleine campagne de recrutement (sa deuxième dans le cadre du projet), l'UCF♀ souhaite augmenter sa visibilité et sa membriété. Pour se faire, différents moyens sont offerts : des cartes Privilèges à remettre à des membres potentielles; un document contenant des articles de différents formats à faire publier dans les journaux locaux et des idées pour transiger avec des journalistes; un concours entre cercles a été organisé afin d'offrir un prix pour ceux qui auront augmenté le plus leur nombre de membres; une courte formation a été présentée dans le cadre de l'Assemblée générale annuelle (AGA) pour aider au recrutement, mais aussi pour réfléchir sur la manière de rejoindre des types de femmes qui ne se retrouvent pas présentement dans l'organisation; etc. Bonne campagne à toutes!

En guise de suivi à la formation intitulée « Connaître l'UCF♀ pour s'impliquer » offerte au printemps dernier par Pauline Bernatchez et Marthe Restoule, une série de webinaires sera offerte cet automne par l'entremise de Contact Nord. Ces formations sur Internet sont facilement accessibles même pour les femmes qui connaissent peu l'informatique ou qui n'ont pas d'ordinateur. Les détails seront distribués dans les cercles lorsque tout sera prêt. Puisqu'elles s'adressent en priorité aux nouvelles membres et aux membres potentielles, ces webinaires visent à faire connaître l'organisation, ses postes de gouvernance des trois paliers et les rôles et responsabilités qui s'y rattachent, encourager le leadership pour stimuler la relève, faire connaître l'importance des règlements et politiques, faciliter l'animation d'une réunion. Nous espérons que vous encouragerez la participation en grand nombre.

Afin de conserver l'information au même endroit, un cartable sera préparé contenant les statuts, règlements, politiques, des articles qui pourront servir d'outils (ex. animation d'une réunion), etc. Se trouvant dans un cartable, il sera facile de le garder à jour en échangeant une page à la fois. C'est donc un projet qui sera vivant.



LE CHANGEMENT

De nos jours, le changement se produit à une vitesse essoufflante. Si nous pensons à la technologie, c'est-à-dire les ordinateurs et l'électronique, plusieurs d'entre vous ont eu connaissance de l'arrivée du premier téléviseur, noir et blanc à l'époque. Les communications passaient par une ligne téléphonique pour 4-6 maisons, où l'aspect privé d'une conversation n'existait pratiquement pas. Aujourd'hui, vous pouvez (ou pourriez) avoir une conversation en direct sur un écran d'ordinateur avec vos petits-enfants qui habitent à l'autre bout de la planète! La majorité des gens ont un téléphone cellulaire qui leur permet de communiquer, peu importe où ils et elles se trouvent. Vous êtes passées d'une période où l'argent comptant était la seule façon de vous procurer des biens, à aujourd'hui où l'on paye avec une carte en plastique et on peut aller à l'ordinateur pour magasiner ou payer les factures. Qui aurait pensé?

On s'entend que le changement est partout et n'a jamais exigé une aussi grande capacité d'adaptation que maintenant. Comment est-on face au changement? C'est ce que nous regarderons ensemble. Après avoir parlé du changement en général, vous pourrez faire un petit test personnel pour connaître votre attitude et capacité d'adaptation face au changement. Ensuite se trouveront quelques trucs pour y arriver.

« Mais qu'est-ce que le changement a affaire avec l'UCF♀? » pourriez-vous demander. Cette organisation existe depuis de très nombreuses années. Depuis ce temps, plusieurs aspects de la société ont changé. Entre autres, les femmes n'ont plus le même rôle, ayant acquis une plus grande liberté d'action et l'égalité hommes-femmes est plus présente que jamais. De plus, l'ordinateur a fait en sorte de modifier le fonctionnement.

Une organisation qui ne s'adapte pas est une organisation qui peut devenir dépassée à différents niveaux : par exemple, être désavantagée face aux autres



groupes qui eux utilisent l'ordinateur pour obtenir et transmettre de l'information, communiquer, etc. Elle peut aussi perdre de son intérêt pour les plus jeunes femmes pour qui l'ordinateur est central dans leur vie.

Ceci dit, si on poursuit avec l'exemple de l'ordinateur, en plus des avantages au niveau de la communication, il peut aider à trouver toutes sortes d'information intéressante à l'aide de l'Internet! Il est facile à utiliser, et ouvre toute une panoplie de possibilités. Que ce soit pour trouver des recettes, des trucs pour l'artisanat, ou pour un autre intérêt, vous aurez accès à des choses originales qui viennent de partout dans le monde!

Nous devons toutefois convenir que le changement n'est pas toujours facile. Parlons-en maintenant.

NIVEAUX DE RÉACTION AU CHANGEMENT

L'être humain est un être d'habitudes où la stabilité et le contrôle offrent un sentiment de sécurité. Ce qui est connu est rassurant et si on est satisfait, on cherche à garder les choses telles qu'elles sont. Or, la vie, c'est le changement. Alors, il a tôt fait de nous rattraper.

Quels sont les différents niveaux de réaction face au changement¹?

Niveau 1 : Déni

- Mettre l'accent sur le passé
- Espérer que le changement prévu échoue
- Vouloir garder les choses telles qu'elles sont

¹ DeForest et Steinberg, p. 38-40



Niveau 2 : Résistance

- Reconnaître le changement
- Mettre l'accent sur les effets du changement
- Tendre à résister à ce qui est perçu comme une menace à la manière dont les choses se font depuis longtemps
- S'accrocher à « l'ancienne » manière de faire les choses
- Sentiments de tristesse, colère, anxiété
- Peurs : de l'inconnu, de l'échec, etc.

Niveau 3 : Engagement

- Nouvel intérêt et implication
- Vision du futur (voir ce que le changement pourra apporter de bénéfique)
- Buts communs en tant que groupe

ÊTES-VOUS PRÊTE?²

Comment êtes-vous face au changement quel qu'il soit? Ce petit test va vous aider à prendre conscience de vos comportements en temps de changement.

Pour chacune des questions, choisir la lettre a, b, ou c selon ce qui suit :

- a) C'est ma façon habituelle d'agir.
- b) J'ai agi de cette manière au moins une fois pendant la dernière année.
- c) Je n'agis jamais de cette manière.

1. Je suis ouverte à essayer de nouvelles idées et façons de faire.
2. Je discute avec les gens sur leur manière de faire face au changement.
3. Lorsque je ne sais pas quelque chose, je l'admets.
4. J'utilise une écoute active lorsque je parle avec les gens.
5. Je m'efforce de m'améliorer continuellement.
6. J'apprends de nouvelles habiletés.

² De Forest et Steinberg, p. 22



Additionner tous les points pour le score total :

- Chaque a vaut 5 points.
- Chaque b vaut 3 points.
- Chaque c vaut 0 point.

Analyse:

24-30	Vous comprenez que le changement fait partie de la vie et vous êtes prête à y faire face à tout moment.
18-23	Vous allez relativement bien lorsque vient le temps pour un changement. Cependant, vous avez besoin d'un peu de préparation pour passer à l'action.
13-17	Vous avez certains comportements utiles au changement. Il n'est toutefois pas facile pour vous.
Moins de 13	Vous avez sûrement besoin d'aide pour affronter un changement. Puisque vous avez été honnête dans vos réponses, voilà un signe que vous en êtes consciente!

COMMENT PEUT-ON MIEUX SE PRÉPARER FACE AU CHANGEMENT?

Afin de maximiser votre adaptation aux changements, voici quelques prérequis³ :

- envisager le changement comme une occasion d'apprendre quelque chose de nouveau, d'élargir sa perspective ;
- envisager le changement comme une occasion de prendre des initiatives et d'innover.

³ Latendresse et St-Pierre, p. 4



AVANTAGES À PRENDRE DES RISQUES⁴

Quels sont les avantages à prendre des risques, à accueillir le changement comme quelque chose de souhaitable?

- Cela vous propulse dans l'action et produit des résultats, mettant des jambes à vos pensées.
- Cela augmente votre estime de soi, car lorsque vous surmontez une peur, vous devenez plus confiante dans vos possibilités.
- Cela améliore vos résultats, car les résultats dépendent de votre attitude et de votre comportement.
- Cela améliore vos chances d'avoir des succès, car vous apprenez ainsi ce qui fonctionne.
- Cela vous permet de connaître vos limites en vous montrant jusqu'où vous pouvez aller...

ÉTAPES POUR AFFRONTER LE CHANGEMENT⁵

Alors, comment procéder face à un changement éventuel?

1. Se préparer mentalement et émotivement au changement
2. Lui faire face
3. Explorer ses options
4. Prendre contrôle et agir face au changement
5. Mesurer le progrès et s'adapter en conséquence

« Quand on se découvre capable de déceler et d'apprécier le changement, on ne voit plus les choses de la même façon⁶. »

Références

- DeForest, Holly et Mary Steinberg (1996), «Challenging Change». Kansas, SkillPath Publications.
- Latendresse, Josée et Nathalie St-Pierre du Centre 1,2,3 GO! « La gestion des changements » <http://www.rgvvs.qc.ca/documents/file/gestion-des-changements.pdf>

⁴ Latendresse et St-Pierre, p. 7

⁵ DeForest et Steinberg, p. 13

⁶ Latendresse et St-Pierre, p. 3



Le coin artisanal



La Coopérative des artisanes de l'UCFO inc.

Un rappel à toutes les membres : un bon moyen de faire la promotion de la Coopérative des artisanes est d'encourager vos cercles, vos amies et vos familles à offrir des articles artisanaux en cadeau. En plus d'avoir des pièces de grande qualité, vous encouragez nos artisanes.

Vos suggestions pour diversifier les produits à vendre sont toujours les bienvenues.

Dites-nous ce qui se passe dans votre coin en ce qui a trait aux kiosques, aux foires ou tout autre lieu de vente. Nous explorons toujours des nouveaux endroits pour les ventes.

Les femmes de la route 11 / Les Elles du Nord



Depuis le printemps dernier (le dernier bulletin), d'autres femmes du Nord y ont trouvé leur place. (Vous pouvez cliquer sur les liens pour lire les profils.)

Doris Riopel : <http://femmesdelaroute11.wordpress.com/?s=Doris+Riopel>

Cet article a aussi été publié dans le journal « Chapleau Express » du 7 septembre.

Gracia Comeau : <http://femmesdelaroute11.wordpress.com/2013/09/27/gratia-comeau/>

Dans le cadre du Mois de l'histoire des femmes (octobre), cet article paraîtra aussi dans le journal « La Tribune de Nipissing Ouest ».



Invitation de l'Alliance des femmes de la francophonie canadienne (AFFC) :
Vous passerez le mot?

Fémin@ction

Les jeunes femmes engagées font la différence!

Nous nous appelons Élaina, Mireille, Héloïse, Geneviève, Nikitha, Christine C., Indi, Ève, Christine D. et Anne-Marie. Nous sommes toutes des étudiantes au collégial ou à l'université, nous sommes toutes francophones et nous sommes toutes engagées dans nos communautés à travers le Canada. Nous formons le comité directeur du projet **Féminaction : Les jeunes femmes engagées, elles font la différence** de l'AFFC.

Il s'agit d'un projet pancanadien, par et pour les jeunes femmes francophones, qui vise à lutter contre la sous-représentation des jeunes femmes dans les positions de leadership. Nous avons pour objectif de

- **sensibiliser** nos communautés et les jeunes femmes elles-mêmes aux différents obstacles que celles-ci rencontrent lorsqu'elles veulent s'engager socialement et politiquement
- **identifier** ces obstacles avec les jeunes femmes (grâce à des groupes de discussions et d'un sondage communautaire)
- **outiller** les jeunes femmes avec des activités qui répondent aux besoins qu'elles auront mis de l'avant (partenariats avec des groupes communautaires, sessions de formation)

Es-tu une jeune femme francophone entre 19 et 25 ans?

Connais-tu une jeune femme qui serait intéressée à participer à notre projet?

Contactez-nous en visitant notre site web <http://affc.ca/presentation-projet-leadership-iff>, en aimant notre page Facebook, ou en nous envoyant un courriel à jffcanada@gmail.com