



RELATIONS saines et égalitaires ENTRE LES FEMMES ET LES HOMMES



Informé et sensibilisé sur l'importance, au Québec, de favoriser l'égalité entre les femmes et les hommes ainsi que de promouvoir des relations saines, tout en offrant des informations pratiques et des ressources adaptées.

Cette fiche a pour objectif d'aider à mieux comprendre les principes d'équité et de respect dans les relations interpersonnelles, de souligner l'importance de prévenir les violences et de montrer en quoi l'adoption de ces pratiques contribue au bien-être, à l'intégration et à une vie harmonieuse au sein de la communauté.

Note : L'exercice se limite à effectuer un recensement des informations disponibles sur les sites gouvernementaux et à vulgariser ces données afin de les rendre accessibles et compréhensibles pour le public.



Important à SAVOIR

ÉGALITÉ ENTRE LES FEMMES ET LES HOMMES AU QUÉBEC : *une valeur essentielle* DU VIVRE-ENSEMBLE.

Au Québec, chacun et chacune a le droit de vivre dans la dignité, le respect et la sécurité, sans discrimination ni violence. L'égalité entre les femmes et les hommes est une valeur fondamentale pour la société québécoise.

Elle signifie que toutes et tous ont les mêmes droits, les mêmes responsabilités et les mêmes opportunités, tant dans la vie privée que dans la vie publique, y compris un partage équilibré des responsabilités familiales et domestiques.

Favoriser l'égalité et des relations saines permet à chacun de participer pleinement à la société et contribue à un environnement inclusif et harmonieux. Cette valeur est protégée par la Charte des droits et libertés de la personne du Québec, ainsi que par d'autres lois et politiques qui visent à concrétiser l'égalité entre les femmes et les hommes.



Au Québec, le fait de demander de l'aide ou du soutien est perçu comme un geste normal, positif et valorisé.



Égalité des droits et responsabilités :

femmes et hommes ont les mêmes droits dans tous les aspects de la vie, que ce soient les études, l'emploi, la famille et la vie sociale.



Consentement obligatoire :

toute relation, notamment affective ou sexuelle, doit se baser sur le consentement clair, libre et éclairé.



Tolérance zéro pour la violence et l'exploitation sexuelle :

aucune forme de violence ou exploitation physique, verbale, psychologique, sexuelle ou économique n'est acceptée.



Plusieurs lois garantissent l'égalité entre les femmes et les hommes :

la Charte des droits et libertés de la personne interdit la discrimination fondée sur le sexe et assure l'égalité dans tous les aspects de la vie. De plus, des lois spécifiques veillent à l'équité salariale, à l'égalité en emploi, à l'accès aux congés parentaux, à la protection contre le harcèlement psychologique ou sexuel et la discrimination au travail. D'autres dispositions légales ont pour objectif de prévenir et de combattre les violences sexuelles et conjugales afin de promouvoir des relations sûres et égalitaires.



Mariage et union civile ou de fait :

toute personne peut se marier ou s'unir librement à la personne de son choix à partir de 18 ans, sans devoir obtenir l'autorisation d'un tribunal. La loi reconnaît les mariages entre deux personnes de même sexe ou de sexes différents, mais interdit les mariages multiples. En cas de séparation ou de divorce, femmes et hommes ont les mêmes droits et responsabilités.



Soutien aux victimes : toute personne victime de violence peut obtenir une aide gratuite, confidentielle et accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.



QUAND *demandeur* de l'aide OU DU SOUTIEN?

Vous, vos enfants ou vos proches devriez demander de l'aide si vous faites face à :

- **Violence, exploitation ou contrôle**, peu importe le contexte;
- **Comportements abusifs** dans la vie privée, au travail ou dans la société;
- Atteinte à **vos limites**, à **votre vie privée** ou à **votre autonomie**;
- **En cas de danger immédiat** : composez le **911** sans attendre;
- Pour un soutien, une écoute ou une orientation vers des ressources adaptées, vous pouvez contacter **SOS Violence conjugale**.

Consulter et demander de l'aide sont perçus comme des signes de force, d'autonomie et de responsabilité envers soi-même et envers les autres.

Ressources

Police 911

Composez-le en cas de danger immédiat

SOS Violence conjugale

24/7, gratuit et confidentiel

1 800 363-9010

Tel-Jeunes

Soutien pour les jeunes
24/7, gratuit et confidentiel

1 800 263-2266

514 600-1002 (clavardage et texto)

Info-Santé/Info-Social 8-1-1

24/7, gratuit et confidentiel

Centres locaux de services communautaires (CLSC)

Chicoutimi : **418 543-2221**

Jonquière : **418 695-2572**

La Baie : **418 544-3381**

Service d'aide juridique

Centre communautaire juridique du Saguenay-Lac-Saint-Jean

Chicoutimi : **418 543-7783**

Jonquière : **418 547-2644**

La Baie : **418 544-8211**

Centre de femmes

Mieux-être de Jonquière

418 547-3763

Maisons d'hébergement pour femmes et familles victimes de violence

La Chambrée

418 547-7283

Le Rivage

418 544-4626

Centre féminin de Saguenay

418 549-4343

La maison d'hébergement l'Issue

518 234-9584

CAVAC

Centres d'aide aux victimes d'actes criminels

1 866 532-2822

CALACS

Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel

418 545-6444

Centre de ressources

pour hommes Optimum

418 662-5808

BONNES pratiques

- ✓ Respecter l'**intégrité, la parole et les choix de chacun**, écouter sans juger et valoriser l'autonomie de chaque personne;
- ✓ Se rappeler que l'**égalité est un droit fondamental**, protégé par la Charte des droits et libertés de la personne. Elle concerne toutes les personnes, sans distinction de sexe, de genre ou de situation, et constitue un pilier essentiel d'une société juste et inclusive;
- ✓ Encourager un **climat de respect et de confiance** dans toutes les relations, personnelles, familiales ou professionnelles;
- ✓ **Utiliser les services d'aide disponibles** et ne pas hésiter à demander du soutien. Ils sont là pour protéger et accompagner chacune et chacun;
- ✓ Se rappeler que les personnes en couple, **peu importe leur sexe et leur genre**, ont les mêmes droits, mais aussi les mêmes engagements envers leur partenaire et leurs enfants.

Sources :

Gouvernement du Québec

- mss.gouv.qc.ca/professionnels/sante-et-bien-etre-selon-le-sexe/sante-bien-etre-femmes/strategie-gouvernementale-en-egalite-femmes-hommes
- statistique.quebec.ca/vitrine/egalite
- quebec.ca/gouvernement/ministeres-organismes/secretariat-condition-feminine/publications
- cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/immigration/publications/fr/GUI_Pratique_Valeurs_FR.pdf
- quebec.ca/gouvernement/portrait-quebec/droits-liberte/egalite-femmes-hommes/aperçu-egalite-femmes-hommes
- cdpdj.qc.ca/fr/vos-droits/qu-est-ce-que-le-droit-liberte
- quebec.ca/immigration/installer-integrer/valeurs-clcs
- ciiss-at.gouv.qc.ca/partage/RH/Guide-accueil-integration_Quebec.pdf

Immigrant-Québec

- immigrantquebec.com/fr/guides/vivre-a-quebec
- immigrantquebec.com/fr/guides/travailler-au-quebec

Nous adressons nos remerciements aux intervenantes et aux intervenants du milieu qui ont contribué à la révision du contenu des fiches, notamment à RECIF O2 ainsi qu'au Centre des femmes Mieux-Être de Jonquière. Ces fiches ont été développées grâce au soutien financier du ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration, dans le cadre de l'Entente du Programme d'appui aux collectivités conclue avec la Ville de Saguenay.

Activités ET INFORMATIONS

Sorties plein air, sportives, culturelles ou communautaires :
sorties.saguenay.ca

Cours et activités variés :

loisirs.saguenay.ca

Informations en lien avec les nouveaux arrivants :

ville.saguenay.ca/services-aux-citoyens/immigration

Organismes communautaires de Saguenay :

cdcduroc.com ou cdc2rives.org

Avec la participation financière de :

Québec 

 Ville de Saguenay