

## Mode d'emploi des diapositives

- Choisir les diapositives en fonction de l'exposé que vous comptez faire et de l'auditoire, dans l'ordre qui vous convient.
- Chaque diapo est accompagnée de commentaires renvoyant aux sections pertinentes dans la trousse.
- Bonne chance!

1.

## La santé des femmes vivant en milieu rural et en région éloignée au Canada

Devenir une agente de changement

2.

### Mise en contexte: le projet de recherche

- *La santé des femmes vivant en milieux rural, éloigné et nordique: Orientations en matière de politiques et de recherche.*
- Étude d'envergure nationale menée par quatre entités de recherche appelées Centres d'excellence pour la santé des femmes (2001-2003).
- Ce projet a réuni des chercheuses attachées au milieu universitaire ou communautaire et des femmes vivant dans différentes régions rurales du pays.

3. La trousse renferme de plus amples détails sur la genèse du projet.

### Mise en contexte: les méthodes

- Table ronde (automne 2001).
- Étude de la documentation en langue française et en langue anglaise.
- 28 groupes de discussion comptant plus de 200 participantes.
- Table ronde avec les décideurs (hiver 2002).
- Consultation nationale (printemps 2003).
- Rapport final (printemps 2004).

4. Ce qui distingue ce projet de recherche des autres, c'est le fait que des femmes des régions rurales partout au Canada y ont participé – du nord au sud et de l'est à l'ouest. L'éclairage qu'elles apportent en rendent les conclusions particulièrement intéressantes.

### Conclusions: les grands thèmes

- La vie rurale a un effet important sur la santé des femmes.
- Il n'existe pas de « modèle unique ».
- Les femmes vivant en milieu rural sont les grandes oubliées de la recherche et de la politique.
- Le système de santé est en péril.
- Les changements récents apportés au système n'ont pas été utiles.
- La pauvreté est un facteur déterminant.
- La santé, c'est beaucoup plus que la seule prestation de soins.

- 5.
- Vivre en milieu rural a des conséquences pour la santé des femmes, à la fois positives et négatives. Voir le message n° 2 pour en savoir plus long.
  - Les solutions adaptées aux villes conviennent rarement en milieu rural; en soi, le terme « ruralité » désigne des réalités multiples. Il faut tenir compte de cette diversité et trouver des solutions adaptées à chaque cas. Malgré tout, d'une région rurale à l'autre, les besoins exprimés par les femmes se ressemblent.
  - On ne tient pas compte des besoins des femmes vivant en milieu rural au moment de prendre des décisions. Ce projet de recherche et cette trousse constituent un excellent point de départ pour essayer de faire bouger les choses. Voir à ce sujet le message n° 1.
  - D'un bout à l'autre du Canada, les femmes ont décrit le système de santé comme une structure vulnérable, qui se détériore peu à peu. Voir le message n° 4 pour un aperçu de leurs idées sur la question.
  - Pour les femmes vivant en milieu rural, les compressions et les changements récents se sont traduits par une réduction des services et une dépersonnalisation des soins, ainsi que par une augmentation des déplacements, du stress et de l'incertitude.
  - Voir à ce sujet le message n° 1.
  - Même si la plupart des femmes interrogées ont une opinion négative de la situation des *soins de santé* en région rurale, elles considèrent que la santé dépasse le simple cadre de la prestation et peut constituer un aspect positif de la vie en milieu rural.

## Conclusions: les priorités pour la recherche

- Accroître l'utilité de la recherche sur les femmes vivant en milieu rural.
- Faire participer les femmes concernées aux projets.
- Cerner des thèmes de recherche pertinents.

6. Consulter la documentation pour de plus amples détails sur les priorités de recherche, notamment en ce qui concerne les sujets de recherche méritant d'être approfondis.

## Conclusions: les programmes d'action

- Tous les programmes doivent tenir compte des différences hommes-femmes, du milieu de vie et de la culture.
- Ils doivent dépasser le cadre des services de santé.
- Améliorer la santé ne signifie pas uniquement améliorer l'accès aux services.

7.

Actions spécifiques découlant de chacune de ces recommandations :

- Prendre en considération les réalités rurales et féminines, de même que les circonstances locales, pour être en mesure de prendre des décisions pertinentes.
- Prêter attention aux structures locales et aux moyens de lutter contre la pauvreté; il existe bien d'autres façons d'investir dans la santé que d'embaucher des médecins.
- Pas seulement aux services, mais aussi à l'information, à des soins adéquats et aux structures décisionnelles. Voir la documentation pour un compte rendu des conclusions du projet de recherche à cet égard.

## Que faire?

- Être une agente de changement dans son propre milieu.
- Faire évoluer la recherche : rendre l'information utile.
- Faire évoluer les politiques : influencer les décisions en matière de santé.

8. Cette diapositive sert à introduire les moyens d'action à adopter pour influencer le cours de choses en matière de santé des femmes vivant en milieu rural.

## Agente de changement

« Il ne faut jamais mettre en doute la capacité d'un petit groupe de personnes réfléchies et engagées à changer le monde. De fait, c'est depuis toujours le seul moyen d'y arriver. »  
– Margaret Mead

## Agente de changement

### Conditions nécessaires :

- Passion.
- Message clair.
- Personnes unies par une même cause.
- Interlocuteurs capables d'agir.

**10.** La trousse fournit de plus amples détails à ce sujet.

## Se faire entendre

- Parlez à votre entourage.
- Déterminez qui a le pouvoir de changer les choses.
- Réfléchissez à ce qui pourrait retenir l'attention de cette personne.
- Communiquez avec la personne choisie.
- Organisez une rencontre à plusieurs.
- Établissez un rapport soutenu.
- Sautez sur toutes les occasions.

**11.**

- On ne sait jamais qui peut nous aider à faire entendre notre message. Saisissez toutes les occasions qui se présentent pour en parler.
- Il ne sert à rien de contacter le Premier ministre pour réclamer un changement au niveau local. Assurez-vous de vous adresser aux bonnes personnes.
- Quels sont les sujets qui lui tiennent à cœur? Quel serait le meilleur moyen de la joindre? S'il est possible de solliciter un entretien face à face, faites-le.
- Soyez tenace!
- L'union fait la force.
- Trouver des raisons d'entretenir le contact, en envoyant par exemple une lettre de remerciements ou de nouvelles informations sur la question dont vous avez discuté.

## Faire évoluer la recherche: Rendre l'information utile

- Il reste beaucoup à apprendre sur la santé des femmes canadiennes vivant en milieu rural.
- Pertinence de l'information égale amélioration des politiques.
- La recherche doit être appliquée et donner aux intéressés l'occasion d'y prendre part.
- La recherche n'est pas le domaine exclusif des professeurs d'université. Toute personne peut y prendre part ou influencer le genre de recherche qui se fait.

### 12.

- Parfois, les méthodes de recherche sont aussi importantes que les conclusions; il est nécessaire que les femmes des régions rurales participent aux projets de recherche les concernant.
- De nombreux organismes s'intéressent à la recherche communautaire; consulter la page à cet effet dans la trousse et communiquez avec eux.
- Il reste beaucoup à apprendre, même si, parfois, ce n'est pas de données nouvelles dont nous avons besoin, mais bien de mesures s'inspirant de cette information!
- Les décideurs veulent adopter des politiques de santé « fondées sur des données probantes ».

## Faire évoluer les politiques: Influencer les décisions

- Élaborer des politiques consiste à répartir des ressources limitées entre des intérêts concurrents.
- En santé, les politiques sont façonnées par de nombreux acteurs; en tout temps et dans de nombreux lieux à la fois, des décisions sur l'allocation des ressources se prennent.
- Les gens ordinaires peuvent influencer les décisions en santé.
- Réagissez aux décisions : aidez les décideurs à ne pas perdre de vue les enjeux qui vous concernent.

### 13.

Le principal message à transmettre ici est le suivant : toute personne peut influencer les décisions en matière de santé, mais elle devra faire preuve de persévérance. Il faut veiller à ce que les décideurs ne perdent pas de vue les enjeux qui touchent les femmes vivant en milieu rural. Les femmes ont le pouvoir d'accomplir ceci en faisant connaître leurs opinions et leurs réactions, sur ce qui fonctionne ou pas, sur la façon dont les décisions sont prises, sur les moyens d'améliorer les choses. Consulter la trousse pour d'autres détails à ce sujet.

### Quatre messages clés

- Se soucier de la condition des femmes vivant en milieu rural.
- La vie rurale a un effet sur la santé.
- Il faut réduire la pauvreté pour améliorer l'état de santé.
- Il existe des solutions créatives aux problèmes touchant la santé en milieu rural.

14. Insister ici sur le fait que ce sont là les messages livrés directement par des femmes canadiennes vivant en milieux rural, éloigné et nordique.

### Se soucier des femmes vivant en milieu rural

- Pourquoi?
  - Les femmes sont plus qu'un « simple groupe d'intérêt ».
  - Le sexe est un déterminant de la santé dont il faut tenir compte.
  - Les femmes offrent aux décideurs un point de vue privilégié et pertinent.

15.

- Les femmes représentent plus de la moitié de la population rurale au Canada. Elles forment la majorité des utilisateurs des services de santé et des fournisseurs de soins de santé. Elles méritent d'être écoutées.
- En matière de santé, certaines préoccupations touchent les femmes exclusivement (p.ex. grossesse; cancer du col utérin), d'autres touchent les femmes plus que les hommes (p.ex. ostéoporose, troubles de l'alimentation) et d'autres encore affectent les femmes et les hommes différemment (p.ex. maladies du cœur, VIH/sida). Sur le plan social, les responsabilités qu'assument les femmes en matière de soins, leur dépendance financière, leur vulnérabilité face à la violence, l'accès aux réseaux de soutien font en sorte que leur expérience du système de santé diffère systématiquement de celle des hommes. Il s'agit donc de différences notables. Les projets qui se contentent d'étudier des sujets masculins tout en proposant d'étendre les conclusions à toute la population gommant inévitablement les réalités féminines.
- Les habitantes des régions rurales ont une bonne connaissance de ce qui pourra fonctionner ou non dans leur milieu. Elles peuvent aider les décideurs à élaborer de bons programmes; il faut les écouter. Pour ce faire, il faudra parfois que les décideurs adoptent des mesures pour faciliter leur participation, en rendant le processus plus transparent ou en les défrayant de leurs dépenses (temps, déplacement, garderie). L'investissement en vaut certainement la peine.

## Que faire?

- Inciter les décisionnaires à:
  - Se poser la question suivante : « Que penserait une femme vivant en milieu rural de cette décision? »
  - Analyser les décisions en tenant compte des réalités rurales et féminines.
  - Faire participer les femmes des régions rurales au processus décisionnel.

16.

La trousse renferme des ressources pour faciliter cette analyse, des conseils sur les personnes à contacter et les sujets à aborder avec elles et des trucs pour mener des rencontres fructueuses.

## La vie rurale a un effet sur la santé

- Comment?
  - *Facteurs physiques*: distance, climat, risques associés au travail en milieu rural.
  - *Facteurs sociaux*: manque d'anonymat, isolement social.
  - *Facteurs infrastructurels*: difficulté de l'accès aux transports, aux services de santé, aux services de garde, aux emplois, aux aliments nutritifs, etc.

17.

- La santé dépasse le seul cadre des soins de santé. Les facteurs économiques, sociaux, matériels, infrastructurels et personnels jouent également un rôle important. La ruralité constitue un déterminant de la santé sur plusieurs plans :
- Facteurs physiques
  - Distance : Il faut toujours disposer d'une voiture pour aller où que ce soit. L'essence et le stationnement coûtent cher. Consacrer toute une journée pour un rendez-vous d'une dizaine de minutes peut sembler une perte de temps.
  - Climat : la conduite en hiver, les routes glacées et le travail saisonnier ont tous un effet sur l'accès aux soins de santé.
  - Risques professionnels : l'agriculture, la pêche et l'exploitation minière posent des risques particuliers pour la santé.
- Facteurs sociaux
  - « Tout le monde se connaît. » Selon le point de vue, cette proximité peut avoir ses bons ou ses mauvais côtés; protéger la confidentialité de son dossier de santé est plus difficile qu'ailleurs.
  - Isolement – réseaux sociaux restreints, accès limité à l'information.
- Infrastructure
  - En région, l'accès au transport, aux services de garderie et aux aliments nutritifs à un prix abordable est plus difficile qu'ailleurs.
  - On compte moins de services comme les soins de santé, les centres de loisirs, les groupes de soutien, etc.

Les politiques destinées  
« à satisfaire les intérêts de tous »  
conviennent généralement aux  
personnes de sexe masculin,  
vivant dans les villes.

18.

## Que faire?

- Inciter les décisionnaires à analyser toutes les conséquences (positives et négatives) de leurs décisions sur les femmes vivant en milieu rural.
  - Exemple: La décision tient-elle compte du besoin de protéger la vie privée en milieu rural? Du manque de moyens de transport abordables ou de services de garderie? Du caractère saisonnier de la vie rurale?

19.

## Combattre la pauvreté pour améliorer l'état de santé

- La pauvreté est le déterminant de la santé le plus important chez les femmes en milieu rural, malgré le fait que le système de santé canadien soit public.
  - Faiblesse des salaires, rareté des emplois.
  - Se prévaloir des services de santé comporte de nombreux coûts cachés ou indirects : essence, s'absenter du travail, stationnement, repas, gardiennage, médicaments d'ordonnance, etc.
- Vaincre la pauvreté est une condition essentielle pour améliorer l'état de santé.

20.

- Ce n'est pas parce que le système de santé est financé par les fonds publics que les femmes en région ont forcément pleinement accès aux soins de santé.
- La situation financière des femmes vivant en milieu rural tend à être précaire. Le faible degré de scolarité, la pénurie d'emplois, les responsabilités familiales non rémunérées, la faiblesse des salaires et la précarité des économies rurales jouent un rôle à cet égard.
- Pour accéder aux soins de santé, il faut avoir les moyens de s'absenter du travail et de payer l'essence, le stationnement, les services de garderie, les médicaments d'ordonnance, les repas, les lunettes et les visites chez le dentiste.
- Le manque d'argent ne restreint pas seulement la possibilité d'accéder aux soins de santé; il engendre du stress, force les personnes à vivre dans des logements insalubres et entraîne d'autres répercussions néfastes pour la santé des femmes.
- S'ils comptent réellement améliorer la santé des femmes en milieu rural, les décideurs devront s'attaquer au problème de la pauvreté.

« La vie des femmes ne peut être découpée en compartiments distincts dont la responsabilité serait assignée à différents ministères. »

21.

« Il est grand temps d'aligner les politiques de santé sur la recherche : les investissements à caractère économique et social sont un investissement dans la santé des Canadiens et des Canadiennes. »

22.

## Que peut-on faire?

- Chercher des solutions aux problèmes ailleurs que chez le médecin ou le ministère de la Santé.
- Ne pas perdre de vue les nombreuses mesures utiles que l'on peut prendre.
  - Emplois, services de garderie, moyens de transport, groupes de soutien : tous ces aspects contribuent à améliorer la santé des femmes.
- Garantir l'accès aux services à l'échelle *locale*.

23.

## Des solutions créatives aux problèmes

- Quelles mesures?
  - Embaucher plus de professionnels de la santé.
    - Pas seulement des médecins.
  - Adapter la prestation des soins au contexte rural.
    - Dessertes locales et partage des responsabilités.
  - Investir dans les infrastructures locales.
    - Garderies, cuisines collectives, accès à Internet, etc.

24.

- Il est vrai que l'amélioration de l'état de santé des femmes en région rurale et éloignée pose de nombreux défis. La bonne nouvelle est la suivante : les facteurs qui influent sur lui sont si nombreux que les possibilités d'agir abondent! Et les femmes ne manquent pas de bonnes idées non plus :
- Embaucher plus de professionnels de la santé.
  - Les régions rurales ont besoin, en plus de médecins, de conseillères, de consultant en allaitement, d'infirmières de la santé publique, de travailleuses sociales, etc. Dans les endroits où il est particulièrement difficile de recruter des médecins, accroître le nombre de professionnels de la santé autres que ceux-ci changerait de façon notable les conditions de vie des femmes.
- Choisir des modes de prestation des soins adaptés aux réalités du milieu rural.
  - Accéder aux points de service signifie d'abord et avant tout être capable de s'y rendre. Nombreuses sont les femmes en milieu rural qui ne disposent d'aucun moyen de transport pendant la journée ou que la perspective de devoir parcourir des kilomètres pour recevoir des soins décourage. Il faut rapprocher les points de service des usagères, en adoptant des modes de prestation localisés ou mobiles.
  - Les professionnels de santé qui travaillent en milieu rural sont débordés. Une répartition plus judicieuse des responsabilités permettrait d'alléger ce fardeau. À titre d'exemple, la prestation des soins à la mère et à l'enfant pourrait profiter d'un renforcement de la collaboration entre obstétriciens, médecins de famille et sages-femmes.
- Infrastructures locales
  - La santé des femmes étant le produit de nombreux facteurs différents, il ne faut pas sous-estimer l'utilité de services de soutien comme les garderies, les cuisines collectives, les programmes de formation professionnelle, les centres de loisirs et les points d'accès à l'information et à Internet. Investir dans ces structures, c'est aussi investir dans la santé.

« Il est beaucoup plus commode de demander à une ou deux personnes de se déplacer pour en voir une centaine que l'inverse. »

25. Commentaire d'une participante à l'étude de la province de Terre-Neuve et Labrador.

### Trucs et conseils pour transmettre un message

- Susciter l'intérêt des médias en sa faveur.
- Mener des entretiens convaincants.
- Faire des exposés éloquentes.
- Rédiger des lettres efficaces.

26.

### Susciter l'intérêt des médias en sa faveur

Les médias sont un formidable moyen de joindre un large auditoire. Comment susciter leur intérêt?

- Proposer des sujets de reportages intéressants.
- Être une source d'information continue.
- Retourner sans tarder les appels des journalistes.
- Diversifier les moyens d'établir un contact.
  - Lettres à l'éditeur, communiqués de presse, entrevues, articles, assemblées publiques, etc.

27. Consulter la page de la trousse intitulée «Positive Media Attention» pour obtenir d'autres détails et idées à ce sujet.

## Mener des entretiens convaincants

Une rencontre face à face est souvent le meilleur moyen de faire passer son message.

- Soyez tenace quand vous sollicitez un entretien.
- Soyez bien préparée.
- Montrez de l'assurance.
- Offrez des renseignements utiles.
- Exposez clairement vos demandes.
- Effectuez un suivi.

**28.** Consulter la section sur l'organisation de rencontres pour de plus amples détails.

## Faire des exposés éloquentes

- Parler en public demande du courage, mais c'est un excellent moyen de gagner des gens à sa cause.
- Soyez bien préparée.
  - Sachez à qui vous vous adressez.
  - Connaissez votre sujet à fond.
  - Restez naturelle.
  - Répétez, répétez, répétez!

**29.** Consulter la page intitulée «Making Great Presentations» pour obtenir une foule d'autres conseils et d'idées à ce sujet.

## Rédiger des lettres efficaces

### Qualités d'une lettre susceptible d'être lue :

- Elle est brève et rédigée dans un style simple.
- Elle est envoyée à la bonne personne.
- Elle est personnalisée.
- Elle est rédigée à la main.
- Elle va droit au but.
- Son ton est convaincant.

### 30.

- Lorsque que vous rédigez une lettre, exposez clairement ce que vous réclamez et exigez une réponse.
- Encouragez les membres de votre entourage à envoyer leur propre lettre. Mettez sur la force du nombre; plus le ou la destinataire recevra de lettres, et plus vous aurez de chances d'éveiller son attention.
- Songez à donner suite à votre lettre par un coup de téléphone.
- Rappelez-vous qu'il n'est pas nécessaire d'apposer un timbre aux lettres destinées aux députés fédéraux!
- Pour d'autres conseils et idées, consulter la section de la trousse sur la rédaction des lettres.