

MON ENGAGEMENT

**POUR UNE SOCIÉTÉ PLUS ÉGALITAIRE,
PLUS JUSTE ET PLUS LIBRE**

- Dire clairement quand un commentaire ou un comportement est sexiste.
- Mettre des limites sans t'excuser!
- Déconstruire l'auto-culpabilité, arrêter de se sentir "trop".
- Éduquer sans s'épuiser, choisie quand et avec qui tu t'expliques.
- Soutenir publiquement une femme quand elle est interrompue, minimisée ou ridiculisée.
- Refuser les doubles standards (liberté, sexualité, parentalité, charge mentale).
- Parler de violence psychologique, de contrôle coercitif, de gaslighting - pas juste de violence physique.
- Privilégier des achats responsables et créer par des femmes dans des conditions équitables.
- Diffuser et promouvoir des actions reliées aux valeurs féministes des organismes communautaires de notre secteur.
- Diffuser les propos d'hommes engagés et solidaires dans la cause des femmes et contre la violence, ce sont nos alliés!
- Soutenir des organismes pour femmes (temps, visibilité, dons).
- Participer à des marches, cercles de paroles, conférences.
- Encourager les adolescentes à parler, à dire non, à ne pas se minimiser.
- Quitter les dynamiques où tu dois te battre pour être respectée.
- Ne plus expliquer milles fois ton ressenti.
- Tenir un discours féminisme engagé! Promouvoir le contenu féministe!
- Valoriser le partage de la charge mentale.
- Valoriser le rôle paternel dans les décisions parentales.
- Opter pour un langage inclusif pour rendre le féminin visible.
- Contester les standards normatifs de beauté des femmes.
- Prendre la parole comme militante!
- Lutter contre les propos stéréotypés.
- Valoriser et aborder la notion de consentement.
- Croire les femmes!

