



# La P'tite Jase



Novembre 2018 BULLETIN DE LIAISON

Volume 35— Numéro 2



## 12 Jours d'action pour commémorer et se mobiliser contre les violences faites aux femmes

*Victoriaville, ne fera pas exception et des activités sont prévues ....* (suite page 3)

<b>Éditorial .....</b>	<b>2</b>	<b>Ma p'tite montée de lait .....</b>	<b>12</b>	<b>Ça m'allume .....</b>	<b>22</b>
<b>Suite de la Une .....</b>	<b>3</b>	<b>À votre santé .....</b>	<b>14</b>	Le poids des mots	
<b>Il fait bon à la maison .....</b>	<b>4</b>	<b>Nos p'tits plaisirs .....</b>	<b>16</b>	<b>La bourse et la vie .....</b>	<b>24</b>
<b>D'hier à aujourd'hui .....</b>	<b>5</b>	<b>Conte .....</b>	<b>18</b>	Consultation sur la MPC	
<b>Lumière sur ... ..</b>	<b>6</b>	La légende du cordonnier		<b>Terre des femmes .....</b>	<b>26</b>
Campagne visibilité centres de femmes		<b>Psychoduck .....</b>	<b>20</b>	Un coup de pouce à la solidarité	
<b>Flash priorité .....</b>	<b>9</b>	Le respect		<b>Babillard et abonnement ....</b>	<b>28</b>

## Blanc de paix

La neige tombe, recouvre le sol, illumine mon décor...C'est drôle comme une couleur peut être reposante...On aspire au calme, au repos, au «cocooning», au repli sur soi. C'est le signe que notre hibernation commence ! L'hiver nous amène souvent à moins sortir et parfois trop de rapprochements avec notre entourage peut engendrer quelques flammèches ! L'été par contre, il est plus facile de prendre nos distances quand ça ne va pas. L'hiver, lui, n'est pas seulement difficile pour le physique mais aussi pour le moral. Nous avons besoin d'un moral à toute épreuve pour tenir tête année après année, à cet hiver et en sortir l'esprit serein. Le blanc de mon décor m'apaise, refroidit parfois mes ardeurs et charme mon œil.. À ce moment, je respire la paix en moi.



Notre P'tite Jase de décembre est celui où l'on se souvient de moments douloureux qui ont marqué l'histoire du mouvement des femmes du Québec. Bien sûr, de la commémoration de la Tragédie de Polytechnique mais aussi des femmes qui, au fil des ans, perdent la vie du seul fait d'être une femme. Plusieurs chroniques abordent le sujet des violences faites aux femmes en faisant, par exemple, état des suites du mouvement #metoo ainsi que des violences plus subtiles qui ne se voient pas nécessairement qu'en Inde mais aussi au Québec. Vous y retrouverez aussi la possibilité de poser un geste de paix et de solidarité en donnant un coup de pouce au Marathon de l'écriture d'Amnistie internationale. Nous avons aussi lancé, en novembre, une campagne panquébécoise de promotion et de visibilité des centres de femmes. Celle-ci a comme objectif de faire connaître les centres et les actions posées par ceux-ci, en lien avec les violences faites aux femmes. Dans la chronique «Psychoduck», nous abordons le thème du respect qui peut nous aider à choisir l'attitude à adopter dans certaines situations. Le tout est complété par les chroniques régulières.

Je termine cet éditorial quelques jours après le début de cette belle neige et, heureuse surprise, elle est toujours là... La première neige nous insécurise souvent un peu plus en début saison, mais une fois que nous avons pris son rythme, nous sommes plus en paix avec ce qu'elle occasionne dans nos vies et nous la préférons, et de beaucoup, à la tombée d'une pluie diluvienne en plein mois de février !

En attendant de vous rencontrer, toutes les membres de l'équipe et de notre conseil d'administration désirent vous souhaiter un temps des Fêtes rempli de Paix, d'Amour et de Joie de vivre !

*Sophie Pinard*



**12 jours d'action : du 25 novembre au 6 décembre**

**25 novembre – Journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes**

Le 17 décembre 1999, l'Assemblée générale des Nations Unies a proclamé le 25 novembre Journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes. Cette date commémore l'assassinat des sœurs Mirabal, trois militantes dominicaines brutalement assassinées en 1960 sur les ordres du chef de l'État, Rafael Trujillo.

Au Québec, le 25 novembre marque le début des 12 jours d'action pour l'élimination des violences envers les femmes. Ceux-ci culminent lors de la Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes, le 6 décembre, commémorant le meurtre de 14 jeunes femmes en 1989 à l'École Polytechnique de Montréal.

Pendant ces 12 jours d'action, les féministes partout au Québec se mobilisent afin de sensibiliser la population à l'ensemble des violences envers toutes les femmes et afin de poser des actions concrètes pour éliminer ce fléau.

**Ici dans notre localité, le comité féministe de la Maison des femmes des Bois-Francis vous invite :**

**Projection du documentaire**

**«Ce silence qui tue»**

**Mardi, 4 décembre à 18h00**

**Bibliothèque Charles-Édouard-Mailhot  
2, rue de l'Ermitage**



**Suivie d'une marche commémorative au nom de toutes les femmes victimes de féminicide ; dont les femmes décédées lors de la tuerie de la Polytechnique ainsi que les femmes autochtones disparues et assassinées.**

Organismes partenaires qui travaillent à l'élimination de la violence :

- CALACS Unies-Vers-Elles
- Espace Bois-Francis
- CAVAC
- CIUSSMCQ
- Homme Alternative
- Maison d'hébergement La Volte-Face
- Équijustice Arthabaska-Érable

***Ensemble, brisons le silence ! ♦***

Pour informations: Marie-Claude Goudreault, 819-758-3384



## II FAIT BON À LA MAISON

### Fermeture pour la période des Fêtes

Veuillez prendre note que les services de la Maison des femmes seront interrompus à compter du 10 décembre et le retour des fêtes se fera pour l'équipe le 7 janvier 2019. ♦



### Yoga «don de soi» chez OM Studio

Le dimanche 11 novembre dernier, Om Studio dans le cadre de sa 5e année d'existence offrait à la population féminine, une séance de yoga «Don de soi », dont les contributions volontaires amassées seraient remises à la Maison des femmes des Bois-Francs. Cette activité a permis de récolter la jolie somme de six cents douze dollars !



Merci d'abord à Om studio de nous avoir offert l'opportunité de bénéficier de cette somme d'argent et un merci tout particulier à toutes ces femmes qui ont participé à l'activité et contribué à ce beau succès !!! ♦



### Une trouvaille qui pourrait vous être utile.

Dans le cadre de notre campagne de promotion et de visibilité, nous avons procédé, lors de notre 5 à 7 festif d'octobre dernier, au lancement du livre «Votre antiféminisme, nos répliques - de l'humour à l'affrontement physique». Nous en avons dix exemplaires à vendre et nous avons vendu notre dernier hier. Ce livre est un p'tit bijou à découvrir car il nous propose différentes façons de réagir à des propos antiféministes.

Pour celles qui n'ont pas pu se procurer ce livre, vous retrouverez un exemplaire dans notre centre de documentation. Sachez que ce livre est en réédition et si vous désirez en obtenir un, vous pourriez nous en informer et nous verrons à faire une demande auprès de notre regroupement lorsque ce livre sera à nouveau disponible. ♦



*Hé oui ! Odette Miller vous revient !*

*J'ai encore la tête dans mes vieux livres. Intéressée par l'éducation des enfants, des adolescents, des jeunes adultes, des jeunes mariées et des parents que prônait l'Église Catholique à grands coups de livres. J'ouvre au hasard ces livres et je tombe toujours sur des « perles d'enseignements » qui me font quelques fois frissonner de la tête aux pieds.*

*Je vous cite ici un texte trouvé dans le petit feuillet « Comment j'élèverais mes enfants », écrit par Jean Bousquet, père oblat, en 1948. Il concerne « la punition à donner à l'enfant ». Je trouve que, dans l'ensemble, il y a beaucoup de similitude dans l'éducation que l'on donne aujourd'hui à nos enfants. Mis à part que l'on reçoit plus l'enseignement via la famille, les amies et amis, que par les enseignements religieux. Il y a bien sûr énormément de livres, encore aujourd'hui, qui nous guident dans le cheminement éducatif de notre enfant, cependant, de façon complètement différente. Je vous laisse vous faire votre idée sur ce texte qui se veut un guide pour avoir un enfant « obéissant ». Bonne lecture !*

.....

Si votre enfant a désobéi, dites-lui d'abord qu'il a mal fait. Faites-lui comprendre que l'obéissance plaît à Dieu et qu'elle est un DEVOIR. S'il est assez bon et assez docile, que cela suffise à vous donner une complète autorité sur lui. Lors d'une première désobéissance, parlez avec bonté, donnez libre cours aux tendresses de votre cœur. Faites-lui sentir que s'il vous écoute, que s'il est bon, vous l'aimerez doublement. C'est par là qu'il faut commencer.

Mais si, malgré vos bonnes paroles et vos douces caresses, l'enfant désobéit de nouveau, alors punissez et punissez chaque désobéissance. Il faut employer la sanction et l'employer à chaque infraction. N'en laissez passer aucune sans la punir de quelque manière. Ne pensez pas qu'il vous obéira lorsqu'il sera plus grand. C'est l'illusion de trop de parents qui ne punissent pas. La sanction est nécessaire, elle l'assujettira. C'est quand il est jeune qu'il faut le plier au joug. Que l'enfant comprenne qu'il n'a aucune chance d'échapper à votre autorité: dès qu'il veut s'y soustraire, PUNISSEZ.

« Je n'en ai pas le courage. Je ne m'en sens pas capable de battre mes propres enfants ». Comprenez bien ceci, pères et mères, la traditionnelle fessée n'est pas l'unique correction, malgré son incontestable valeur. Appliquée à temps et au bon endroit, elle est pour le marmot le vrai commencement de la sagesse. Dans nombre de cas, une petite gifle peu être suffisante.

L'âme aussi a ses endroits fragiles. L'enfant, vous savez, s'attache à de petites choses. Vous pouvez lui causer une peine énorme en lui ôtant son jouet, en l'immobilisant quelques minutes dans un coin, et même en lui refusant un sourire ou une caresse auquel vous l'aviez habitué. Il faut punir à temps, punir assez. Soyez calme quand vous punissez. Les parents qui se fâchent quand ils punissent compromettent leur autorité.





## CAMPAGNE DE VISIBILITÉ DES CENTRES DE FEMMES DU QUÉBEC

La Maison des femmes des Bois-Francs est membre de L'R des centres de femmes du Québec qui regroupe près de 90 centres de femmes existant dans toutes les régions du Québec. Les centres de femmes du Québec travaillent avec environ 260 000 femmes tous les ans, avec peu de ressources, beaucoup de bénévolat et d'amour. Trop souvent dans l'ombre, le travail des centres de femmes sauve des vies. Il est important de le dire et de le valoriser.



Ainsi, lors de l'assemblée générale des centres de femmes du Québec de juin dernier, il a été décidé qu'il fallait faire connaître les centres de femmes. De la recherche a été faite afin d'évaluer comment il serait stratégique de les faire connaître. On a aussi remarqué que, souvent, nos partenaires du milieu communautaire ou du milieu de la santé nous connaissent, mais ils ne comprennent pas vraiment ce que nous faisons. Ils vont penser qu'on est des maisons d'hébergement ou bien, complètement à l'opposé, ils vont penser qu'on ne travaille pas du tout en violence faite aux femmes.

Bref, après avoir analysé la situation, on a compris qu'il ne fallait pas juste travailler à se faire connaître, mais qu'il fallait aussi **travailler à se faire mieux connaître**.

Un comité national a été mis sur pieds, afin de nous proposer, cette année, plusieurs outils bien concrets pour que nous nous fassions mieux connaître. Une campagne de visibilité a été lancée dans la semaine du 22 octobre, et d'un bout à l'autre de la province, on a parlé des centres de femmes et de leur mission !



C'est sous le slogan «**Donne-toi de l'air !**» que cette campagne de visibilité panquébécoise s'est amorcée. Pour la Maison des femmes des Bois-Francs, le lancement de cette campagne de visibilité s'est tenu au Café la Farniente lors d'une soirée festive et costumée. Nous y avons dévoilé cette vaste campagne de promotion

qui sera échelonnée sur plusieurs mois et nous avons aussi fait le lancement du livre : «Votre antiféminisme, nos répliques».





Tout au long de cette campagne qui se poursuivra sur quelques mois, vous verrez circuler quatre messages différents qui résument bien la mission des centres de femmes. Je vous les présente ici :

Un centre de femmes est un lieu pour **Prendre soin de soi**



**Prendre soin  
de soi**

Pour les femmes, le centre est une oasis, un espace sans pression, sans jugement. Elles y vont pour recevoir des services gratuits ou à peu de frais qui les aident à améliorer leur santé mentale et physique. Elles y développent leur confiance en elle, leur potentiel. Elles y découvrent des moyens de sortir des violences faites aux femmes, y trouvent la paix, l'amour propre.

Un centre de femmes est un lieu pour **S'entraider**

Le centre est un milieu de vie pour les femmes. Pendant les activités, elles rencontrent d'autres femmes et tissent des liens avec elles. Des amitiés se créent. Les femmes brisent leur isolement et développent un réseau d'entraide. Elles y trouvent la sororité (amitié entre femmes, du mot sœur).



**S'entraider**

Un centre de femmes est un lieu pour **Agir ensemble**



**Agir ensemble**

Le centre permet le développement de projets qui répondent aux besoins des femmes. Levier d'implication citoyenne, le centre est un point de référence pour les femmes, elles y trouvent de bonnes informations, développent leur esprit critique et agissent ensemble dans la communauté pour améliorer leurs conditions de vie. Elles y trouvent la solidarité, la joie de donner aux autres.

Un centre de femmes est un lieu pour **S'outiller**

On s'outille à la Maison des femmes avec l'éducation populaire féministe, et ce, sur différents aspects de notre vie:

- Condition féminine;
- Santé mentale et physique;
- Pauvreté, appauvrissement et exclusion sociale;
- Isolement ;
- Multiples formes de violences



**S'outiller**

L'assemblée générale annuelle de notre regroupement des centres de femmes a décidé qu'il fallait mettre à l'avant-plan, et de façon transversale, le travail que les centres de femmes font en matière de violences faites aux femmes.

Les membres de la Maison des femmes des Bois-Francis ont adopté l'enjeu prioritaire suivant en assemblée générale annuelle : «Créons un monde sans violence envers les femmes !» Dans cet enjeu ,



nous faisons référence, entre autres, aux violences systémiques. Ces violences sont vécues par les femmes en raison de plusieurs systèmes d'oppression qui interagissent entre eux soit :

- Le sexisme ;
- Le racisme ;
- L'hétérosexisme ;
- Le capacitisme ;
- Le colonialisme ;
- La transphobie.

Le travail des centres de femmes en matière de violence est invisible et on nous confond, comme je l'ai écrit précédemment. Pourtant, saviez-vous que la Maison des femmes:

- a toujours travaillé en violence de façon transversale ;
- depuis plus de 20 ans, fait de l'animation scolaire au secondaire ( violence dans les relations amoureuses);
- a mis sur pied des ressources d'hébergement (pour femmes victimes de violences conjugales et leurs enfants);
- souligne les commémorations de la tragédie de la Polytechnique ;
- travaille en amont et en aval sur la reprise de pouvoir des femmes dans leur vie par la formation Antidote 1 et 2.

Vous avez le goût d'avoir plus d'informations sur notre regroupement ou même sur nous, vous pouvez nous suivre sur nos sites internet ou sur nos facebook. Voici nos coordonnées:

#### **L'R des centres de femmes du Québec**

Web: [www.rcentres.qc.ca](http://www.rcentres.qc.ca)

Facebook: <https://www.facebook.com/LRdesCentresDeFemmesQc/>

#### **Maison des femmes des Bois-Francis**

Web: [www.maisondesfemmes.ca](http://www.maisondesfemmes.ca)

Facebook: <https://facebook.com/MaisonDesFemmesDesBoisfrancis/>

Cette campagne de promotion et visibilité s'échelonnera sur plusieurs mois et nous nous sommes alliées des leaders d'opinion, c'est-à-dire des personnes qui porteront nos messages dans les médias et réseaux sociaux. Leur mandat débutera plus en janvier et c'est à ce moment que nous vous dévoilerons qui sont ces femmes dissimulées sous ces représentations du logo de la Maison des femmes des Bois-Francis.

Avez-vous une p'tite idée de qui elles sont ?

Mystère et boule de gomme !



À suivre...en janvier !



## #Hashtag C'est quoi ça?

Le hashtag a fêté son 10<sup>e</sup> anniversaire cet été et moi je viens tout juste de comprendre à quoi ça sert. C'est vrai que je ne suis pas encore sur Twitter, le réseau social où tout a commencé.

### HashTag : à quoi ça sert ?

«Un hashtag est un mot-clé (ou tag en anglais) précédé du symbole # (hash en anglais) que les internautes utilisent sur les réseaux sociaux. Il s'agit d'une balise qui permet de retrouver facilement tous les messages liés à un thème ou à un contenu spécifique. L'emplacement du hashtag n'a pas d'importance : au début pour attirer l'attention, à sa place naturelle pour conserver la fluidité du message, ou encore à la fin pour prolonger la publication. Il suffit de cliquer sur un hashtag pour avoir accès à tous les billets relatifs à un sujet donné.» (<https://c-marketing.eu/hashtag10-10-choses-a-savoir-sur-les-hashtags/> )

Je vous donne un exemple avec notre campagne de promotion et de visibilité des centres de femmes du Québec, qui porte le nom «Donne toi de l'air». Si je publie sur notre Facebook de la Maison des femmes une activité ou un article en lien avec notre campagne, j'ajouterai un #donnetoidelair. La publication paraîtra sur notre Facebook de la Maison des femmes, mais va aussi se retrouver dans une page avec toutes les autres publications portant ce même hashtag. Si vous avez Facebook, vous pouvez donc aller voir ce qui se passe partout au Québec en inscrivant #donnetoidelair dans le rectangle blanc en haut de votre page Facebook. Allez, essayez-le!!!

### Pourquoi l'utiliser?

Le hashtag est devenu une manière d'exprimer un mécontentement individuel ou un engagement dans une cause. En quelques minutes, les voix individuelles exprimant un mécontentement ou une différence d'opinion peuvent constituer une énorme vague de désaccord. En utilisant le hashtag, la communauté en ligne contre-attaque. Bien souvent, les utilisateurs constituent ainsi une résistance qui ne peut être ignorée. Le hashtag est comparable à une manifestation, à la différence qu'il fonctionne plus rapidement et plus globalement. Sa plus grande force : il permet de diffuser largement des idées sans devoir sortir de chez soi. Avoir l'opportunité d'être politiquement actif depuis son domicile est particulièrement pratique dans les pays dans lesquels un régime autoritaire interdit toute forme de manifestation. Le Printemps arabe, par exemple, est considéré comme une révolution en ligne. (source : CafeBabel)



## Les hashtags facilitent la recherche et l'engagement

Ils centralisent les messages autour d'un terme bien précis comme :

- un événement sportif, politique ou autre : # Rio2016 # Brexit #Oscars
- une catastrophe ou une situation d'urgence : #Aleppo ou #PrayForNice
- un jour férié ou une fête : #WorldNutellaDay ou #NationalCatDay
- un sujet de culture populaire : #GameofThrones ou #PokemonGO
- une action ou une pensée inspirante : #love ou #MotivationMonday

(<https://c-marketing.eu/hashtag10-10-choses-a-savoir-sur-les-hashtags/>)

Les féministes l'ont aussi bien utilisé ces dernières années pour informer, conscientiser, mobiliser et plus encore.

Essayons de se démêler dans tous ces hashtags féministes :

### Témoignage

- #MoiAussi (#MeToo) et #AgressionNonDénoncée (#BeenRapedNeverReported)
  - Ceux-ci ont servi pour dénoncer et témoigner des violences sexuelles.
  - Des millions de témoignages ont été faits, ce qui donne un aperçu de l'ampleur et de la complexité du problème des violences sexuelles.
- #whydidntreport (Pourquoi je n'ai pas dénoncé)
  - Témoigne pourquoi elles n'ont pas dénoncé plus tôt leur (s) agression (s).
- #ToiAussi
  - Tout le monde peut agir dans la société contre la violence sexuelle faite aux femmes.
- #WhyIStayed
  - Plusieurs femmes ayant vécu de la violence conjugale ont témoigné et expliqué pourquoi elles sont restées dans une relation violente. Voilà une belle façon de faire de la sensibilisation et de l'éducation auprès de ceux et celles qui croient que ces femmes n'ont qu'à partir.

### Dénoncer

- #Manspreading
  - Utilisé pour dénoncer le sexisme au quotidien (exemple: comme prendre plus, voir trop de place dans l'espace public.)
- #FreeTheNipple
  - Pourquoi ne pas avoir le droit de se promener seins nus?
  - Une façon de libérer notre corps des contraintes sociales.



- #Mecsplication
  - Dénoncer les attitudes paternalistes dans la façon dont certains hommes s'adressent aux femmes.

### **Action/changement**

- #EtMaintenant
  - Poursuite du #moiaussi.
  - Désir d'une mobilisation et de changement dans notre société.
  - Maintenant que nous connaissons l'ampleur des violences sexuelles, soyons en action, changeons la société.
- #Noustoutes
  - Aussi en poursuite du #MoiAussi.
  - Dénonce qu'en tant que femmes, nous partageons toutes une expérience commune : celle du sexisme et des violences, à des degrés divers.
  - Le 24 novembre 2018, une marche pour en finir avec les violences sexistes et sexuelles, partout dans le monde.

Sources:

<https://www.gazettedesfemmes.ca/14578/les-mots-clics-au-cœur-des-actions-feministes/>

<https://c-marketing.eu/hashtag10-10-choses-a-savoir-sur-les-hashtags/>

[http://plus.lapresse.ca/screens/5e16cc15-1b12-49f8-9e35-daaa4d1c6d96\\_\\_7C\\_\\_0.html](http://plus.lapresse.ca/screens/5e16cc15-1b12-49f8-9e35-daaa4d1c6d96__7C__0.html)

<https://www.ledroit.com/actualites/toiaussi-ca-te-concerne-9a77d5f36b3e4c89eadb45372d1232a6>

<https://blogs.mediapart.fr/carolinedehaas/blog/220918/noustoutes-et-si-cetait-possible>



## Cette violence qui ne se voit pas



En regardant le téléjournal français ce soir, un reportage présentait une situation qui se passe en Inde. En fait, le pays vit une montée du conservatisme. Ce que le reportage révélait, c'est que de moins en moins de femmes sont en emploi. S'il est vrai que le bonheur ne se trouve pas nécessairement dans le travail, l'émancipation économique et souvent sociale s'y retrouve!

Les femmes sont de moins en moins nombreuses à travailler parce que cette vague de conservatisme fait en sorte que lorsqu'elles se marient, beaucoup de maris, de belles-familles surtout, les empêchent de travailler. Ce qui est le plus surprenant là-dedans, c'est que même si des femmes obtiennent des diplômes universitaires, elles se retrouvent quand même dans cette situation. Dans le reportage, il y avait un exemple d'une jeune femme qui avait un diplôme universitaire de nutritionniste et qui nous montrait une photo d'elle lors de son stage dans un hôpital indien avec une tonne de regrets dans les yeux, car après ses études, à 25 ans, ses parents lui ont organisé un mariage arrangé avec un homme qu'elle ne connaissait pas. Il faut savoir aussi que lorsqu'une femme se marie en Inde, elle déménage avec son mari qui vit souvent encore avec sa famille. Ainsi, c'est son beau-père qui a refusé qu'elle travaille en disant, et je cite : "Parce que l'homme quand il a fait une journée de travail, il est fatigué et il doit pouvoir rentrer chez lui, manger et se reposer. Et sa femme doit être là pour prendre soin de lui." C'est un retour au Québec d'avant les années 1970!

### Où est la violence là-dedans?

Cette situation amène la femme à vivre davantage d'isolement parce qu'elle est contrainte à rester à la maison et à ne sortir que pour effectuer les courses pour la famille. C'est une forme de violence subtile, mais qui se vit à quelques niveaux. D'abord, une violence sociale, cette violence où la femme vit un grand isolement. Contrainte à satisfaire les besoins de son époux et possiblement aussi ceux de sa belle-famille, elle vit peu de moments de loisirs, elle n'a pratiquement pas le temps de sortir sauf pour des courses utilitaires. Elle est ainsi coupée de ses réseaux.

Puis, malgré le fait que les femmes soient scolarisées, empêcher une femme d'accéder à un emploi est également une forme de violence. Une forme de violence économique qui la rend finalement dépendante entièrement de son époux. À cela s'ajoute un filet social quasi inexistant avec peu ou pas de rente de retraite, pas de chômage et pas d'aide sociale. Bref, elle devient dépendante des autres et cela augmente grandement sa vulnérabilité et sa pauvreté.

### Ok, mais quel est le lien avec le Québec?

Le lien vous paraîtra peut-être subtil, mais il est là et à plusieurs endroits. Au Québec, les femmes peuvent peut-être travailler plus librement qu'en Inde, mais elles vivent bien d'autres contraintes liées à l'emploi. Elles



vivent les iniquités salariales qui font qu'à compétences égales pour un poste semblable, elles gagnent toujours moins qu'un homme. Elles vivent aussi parfois des processus d'embauche discriminants, selon leur âge, si elles sont "trop vieilles" au goût des employeurs ou "trop jeunes" parce qu'elles pourraient s'absenter pour des congés de maternité. Elles se butent à un plafond de verre qui les empêchent d'accéder à des postes de direction, de cadre ou d'élue et ce, malgré leurs compétences, leurs expériences et leurs capacités. Tout cela, c'est une forme de violence. Une violence économique qui les maintient dans des situations précaires, à faible salaire ou dans des milieux qui reçoivent peu de reconnaissance.



Allons aussi faire un tour en politique canadienne. Depuis les dernières années, le Québec (et le Canada) n'est pas à l'abri du vent de conservatisme qui souffle à l'échelle planétaire. Rappelons-nous les propos des Conservateurs lors du gouvernement Harper et encore récemment avec leur nouveau chef Andrew Scheer. En 2017, il a choisi l'Albertaine Rachael Harder, une femme bien connue pour ses positions antiavortement, pour occuper la présidence du comité parlementaire qui travaille à l'avancement des droits des femmes dans le pays. Même si Andrew Scheer se dit ouvertement contre l'avortement et le mariage gai, il a déjà affirmé qu'il considérerait que le débat sur ces questions est réglé. Or, si ce n'est pas lui qui présenterait une modification sur ces sujets, ce sera peut-être quelqu'un de son parti sans qu'il s'y oppose. Et ces deux questions, c'est une forme de violence aussi. Une violence faite aux femmes qui perdrait le droit de décider librement de leur corps en décidant d'avoir ou non un enfant. Si nous ajoutons à cela toutes les violences obstétricales qui se vivent lors des accouchements, nous augmentons alors le niveau de violence.

### **Une simple question de perception?**

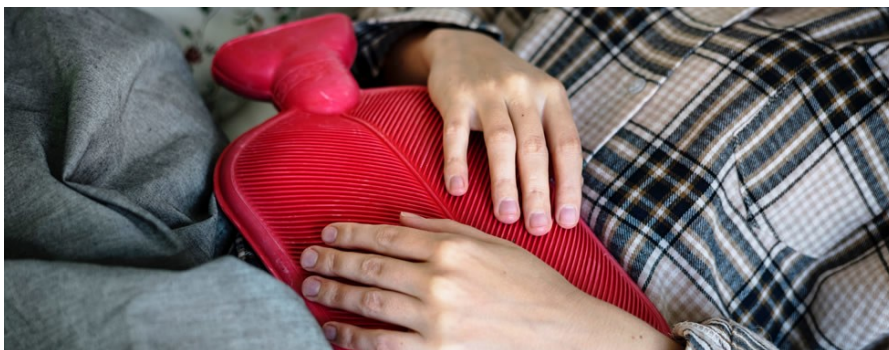
Mais qu'est-ce que la violence au juste? Est-ce que je pousse trop loin sa définition? Regardons cela de plus près. La violence, selon le Larousse, c'est le: « caractère de ce qui se manifeste, se produit ou produit ses effets avec une force intense, brutale et souvent destructrice. » Je crois que je suis directement dans la définition. N'est-ce pas une manifestation de force intense et souvent destructrice que ce système économique qui favorise les iniquités sociales et qui fait que les femmes se retrouvent si souvent dépourvues économiquement? N'est-ce pas une manifestation de force brutale que la discrimination basée sur le sexe et qui limite donc la personne sur la simple raison qu'elle est une femme? N'est-ce pas une manifestation d'une force destructrice que de pousser les femmes à l'isolement, à la dépendance économique et sociale par d'autres personnes qui se considèrent, de surcroît, supérieures en valeur ou en hiérarchie? Je crois personnellement que oui et que toutes ces situations oppriment encore aujourd'hui les femmes du Québec et d'ailleurs avec une violence inouïe et inacceptable!

### **L'importance d'être ensemble et solidaires**

J'aimerais bien croire qu'il existe une solution miracle et simple à ces situations. Mais ce n'est malheureusement pas le cas. Les changements de mentalité prennent énormément de temps et sont parfois contrecarrés par des mouvements de conservatisme comme nous le vivons en ce moment. C'est pourquoi il demeure important, aujourd'hui plus que jamais, d'être solidaires et de lutter ensemble parce qu'aucune des avancées en faveur des femmes n'est acquise.



## Vos fibromes vous incommodent ?



Si vous avez des fibromes, des changements dans votre mode de vie peuvent faire toute la différence. Consulter si vous avez des inquiétudes.

Une majorité de femmes ont un ou des fibromes utérins (appelés myomes ou léiomyomes). Ce sont des tumeurs bénignes (non cancéreuses) qui se forment à l'intérieur ou à l'extérieur de l'utérus. Selon la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC), de 70 % à 80 % des femmes de 50 ans sont concernées. Bien que des jeunes femmes dans la vingtaine puissent être touchées, c'est dans la quarantaine que leur prévalence augmente le plus. Ils vont **naturellement décroître** avec la ménopause. Toutefois, si on constate l'apparition ou la croissance de fibromes après la ménopause, on soupçonnera un cancer.

### Est-ce douloureux ?

De nombreuses femmes vivront toute leur vie avec des fibromes sans en avoir soupçonné la présence. Toutefois, ils peuvent causer des désagréments, voire de sérieux problèmes chez environ 20 % à 50 % des femmes : menstruations difficiles (saignements abondants, irréguliers et prolongés), anémie (vu les pertes de sang, un manque de fer), symptômes dus à la grosseur des fibromes (pressions sur les organes), problèmes de fertilité. En cas de douleurs pelviennes, il est important de vérifier l'ensemble des causes possibles (ex. endométriose).

Malgré de possibles désagréments, avoir des fibromes ne constitue **pas** pour autant une maladie. Ils sont le signe d'un déséquilibre hormonal dont les causes peuvent être multiples. Certains facteurs dont plusieurs sont liés aux déséquilibres hormonaux ont été observés chez les femmes présentant des fibromes.

### À noter

Chez les femmes d'ascendance africaine, la prévalence des fibromes utérins est de 3 à 4 fois plus élevée que chez les Caucasiennes. Pourquoi ? La médecine y verra des facteurs génétiques ou simplement inexplicables. Mais des études pointent en direction de facteurs sociaux : historique de discriminations et d'exclusions sociales, racistes et économiques, stress élevé.





## Facteurs favorisant l'apparition des fibromes ou leur croissance

- Premières règles précoces
- Histoire familiale de fibromes
- Âge (40-50 ans)
- Manque d'activité physique
- Stress
- Règles fréquentes
- Nulliparité (pas d'enfant)
- Obésité
- Consommation d'alcool
- Historique de violence sexuelle (surtout pendant l'enfance)

## En limiter la croissance par une approche globale de la santé

La croissance des fibromes dépend du taux d'hormones féminines lié à de multiples facteurs.

- Commencer par quelques mesures alimentaires. Il est recommandé de diminuer ou éliminer : le sucre raffiné, la viande rouge, les produits laitiers, les fritures, le café, l'alcool.
- Consommer des suppléments ou plus d'aliments riches en fibres (végétaux), en Oméga 3 (graine de lin, chia), en calcium (légumes verts, sésame), en magnésium, en vitamine B.
- Nettoyer son foie.
- Activer son corps chaque jour, c'est essentiel.
- Adopter une pratique relaxante, une pratique spirituelle ou une pratique qui vous guidera vers plus de conscience : la méditation, le Qi Gong, le tai chi, le yoga, par exemple.
- Consulter en acupuncture, herboristerie, homéopathie, massothérapie, naturopathie, ostéopathie.
- Traiter les causes profondes : conflits, émotions, colères (si vous en avez les moyens, consulter une ou un thérapeute d'approche globale, une ou un psychologue).
- Selon D<sup>re</sup> Christiane Northrup, spécialiste en santé des femmes, les fibromes peuvent être un « message du corps ». Prenez le temps d'explorer la dimension émotionnelle de vos fibromes.
- Traitements médicaux : dans certains cas, des médicaments vous seront prescrits. Il est important de bien s'informer, car tous les médicaments comportent des effets secondaires. Parfois, une chirurgie ne pourra être évitée. Vous avez droit à un traitement personnalisé qui respecte vos besoins (consentement éclairé).

*Vivre 100 fibromes* (organisme), un membre du RQASF dont la mission est d'améliorer la prise en charge des fibromes utérins, est une association qui peut aider les femmes qui expérimentent des difficultés avec leurs fibromes à briser leur isolement, par diverses activités de réseautage et d'information.

## Références

1. Raymond SEVAR (2007). "Aurum muriaticum natronatum—four case reports", *Homeopathy*, 96, p. 258-269, [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)
2. Dr. A.V. POPOV (1992). "Homoeopathy in treatment of patients with fibromyoma of the uterus", *British Homoeopathic Journal*, 81, 4 (Oct.), p. 164-167

<http://rqasf.qc.ca/vos-fibromes-vous-incommodent>

22 octobre 2018



## Volet culinaire



### Muffins aux pommes et à la crème sure



#### Muffins:

- 2 tasses de farine
- 3/4 tasse de sucre
- 1 cuillère à soupe de poudre à pâte
- 1 cuillère à thé de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à thé de cannelle en poudre
- 1/4 cuillère à thé de noix de muscade
- 1/4 cuillère à thé de clou de girofle moulu
- 1/2 tasse de noix
- 2 œufs
- 4 cuillères à soupe de beurre fondu
- 1 1/2 tasse de crème sure
- 2 tasses de pommes en petits dés

#### Pour la garniture:

- 1/2 tasse de cassonade
- 1/3 tasse de farine
- 4 cuillères à soupe de beurre froid

#### Préparation

Préchauffer le four à 375 degrés. Beurrer un moule à muffins.

Dans un grand bol, mélanger la farine, le sucre, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la cannelle, la muscade, le clou de girofle et les noix.

Dans un autre bol, mélanger les œufs, le beurre fondu et la crème sure.

Aux ingrédients secs, ajouter les pommes et le mélange de crème sure.

#### Pour la garniture :

Dans un bol, mélanger la cassonade, la farine et le beurre, avec une fourchette.

Verser la pâte dans le moule à muffins préparé et ajouter la garniture sur le dessus.

Cuire au four pendant 20 minutes

<https://www.mafourchette.com/recettes/muffins-aux-pommes-et-a-la-creme-sure> ◆

## Volet humour



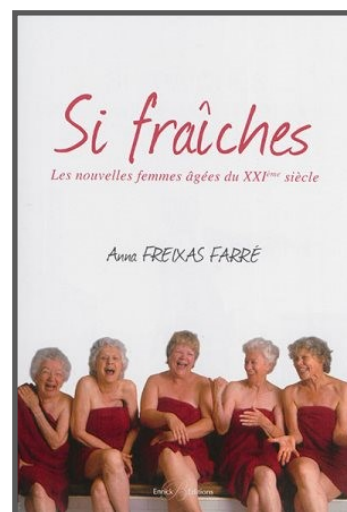
## Volet lecture



Titre : **Si fraîches-Les nouvelles femmes âgées du XXI ème siècle**

Auteure : Anna Freixas Farré

Editions : Enrick B.



Ce volume est un vrai coffre aux trésors , un guide pour toutes les femmes vers le vieillissement.

Bien qu'il soit noté ici que les femmes sénior du XXI siècle sont âgées de 60, 70 ou bien de 80 ans , moi je vous dis que cette lecture pourrait bien se faire à tous âges , afin d'enrichir ses connaissances.

Tous les sujets y passent ; âgisme, santé, corps, sexualité, ménopause ou encore amitié.

Que signifie être âgée ? Etre faible ? Malade ? Pauvre ?

Pourtant ici, on nous dévoile une vieillesse belle et digne d'être vécue. Des femmes indépendantes, actives et féministes, elles ne veulent plus de l'image de la femme sage et fragile.

J'y ai compris l'importance de se serrer les coudes , encore plus entre nous LES FEMMES , face à ce changement, qui nous attend toutes, et qui devrait nous aider à tisser des liens encore plus solides , .....des liens encore plus solides...SORORITÉ, SOLIDARITÉ !!!! ♦

## Volet musical



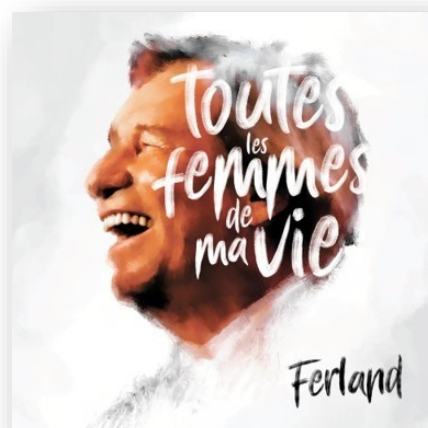
Musique: **Jean-Pierre Ferland**

Titre: **Toutes les femmes de ma vie**

Ferland, on le sait, avait annoncé sa retraite avant d'être terrassé d'un AVC à quelques heures de son ultime concert au Centre Bell, en octobre 2006.

Depuis, il s'est rendu compte que la retraite n'était pas faite pour lui, tant et si bien qu'à 84 ans , il continue de donner des spectacles pour son plaisir. Cet album lui donne l'occasion de saluer les femmes comme il les aime tant , en passant par Céline Dion , Diane Tell, Isabelle Boulay, Lara Fabian et sa muse Julie-Anne Saumur, pour ne nommer que celles-là. Ce n'est pas la première fois que J-P. F. se réinvente avec ses propres succès.

Bonne écoute ! ♦



## La légende du cordonnier

Il y a de ça bien longtemps, un humble cordonnier et sa famille vivaient dans le village de Visdalyk, en Hongrie.

Il avait cinq filles et quatre garçons, et bien que sa femme fut fort habile et économe, le peu d'argent qu'il gagnait ne suffisait point aux besoins du ménage. Plus Noël approchait, et plus la perspective de n'avoir rien à offrir à sa femme et ses enfants, ne serait-ce qu'un bon repas, le désespérait.. Sa misère devint telle qu'il en arriva à souhaiter sa propre mort.

Un soir qu'il cousait une chaussure à la chandelle, un homme tout de noir vêtu, aux yeux jaunes perçants et aux dents pointues lui apparut.

C'était le Malin. En cette veillée de Noël, il lui offrait de conclure un pacte. Le cordonnier devait lui promettre son âme, celle de sa femme et de ses enfants, et en échange, chaque jour lui apporterait plus d'écus d'or que sa main droite ne pourrait en tenir. Le brave cordonnier y réfléchit un moment mais la pensée de ses enfants maigres et d'un Noël triste l'emporta sur toute autre considération. Ils conclurent donc un marché pour les dix prochaines années. Le diable disparut aussitôt.

Ce fut un Noël aussi imprévu que mémorable: un arbre fièrement décoré, des cadeaux pour toute la famille, une table bien garnie et plus important encore, neuf beaux sourires d'enfants. Peu de temps après, Saint-Pierre fit un voyage en Hongrie. Il allait ça et là pour vérifier comment les hommes vivaient. Il arriva ainsi jusqu'à Visdalyk, où habitait le cordonnier et frappa à sa porte.

«Brave homme, peux-tu m'héberger pour la nuit?», demanda Saint-Pierre. Le cordonnier et sa femme, qui étaient des âmes généreuses, le firent entrer et lui servirent un bon repas. L'aisance était revenue en la demeure et rien ne manquait sur leur table. Après avoir soupé, Saint-Pierre alla se coucher dans la pièce située au-dessus du large poêle, bien au chaud. Le reste de la famille dormirait dans la chambre nouvellement construite. Au petit matin, après un solide petit déjeuner, Saint-Pierre voulut récompenser l'hospitalité du brave cordonnier et de sa femme :

Que puis-je t'offrir, coeur vaillant, je t'accorderai avec plaisir tout ce que tu demanderas!



Puisqu'il en est ainsi, dit le cordonnier, accordez-moi trois vœux. Premièrement, que celui qui s'assiéra sur cette chaise où je suis ne puisse s'en lever sans mon consentement. Deuxièmement, que celui qui regarde par cette fenêtre dans la maison ne puisse bouger que si je le veux. Troisièmement, que celui qui touche au pommier dans mon jardin ne puisse s'en détacher sans mon aide.

Il en sera fait ainsi, dit Saint-Pierre et il repartit.

Au bout de dix ans, le diable se pointa pour réclamer son dû. Le cordonnier demanda au Malin la permission de finir son repas. «Prends un bon morceau de tarte aux pommes et assieds-toi sur cette chaise en attendant», suggéra le cordonnier. Quand le repas fut fini, toute la famille se leva et le diable voulut en faire autant. Mal lui en prit: il ne put décoller son postérieur de la chaise. Il hurla, cracha des flammes, se tortilla, rien n'y fit. Au bout d'une heure, il n'eut d'autre choix que de supplier le cordonnier de le libérer en échange d'un sursis de cinq ans. Aussitôt dit, aussitôt fait et le diable disparut.

Cinq ans plus tard, le diable revint. Se souvenant de sa dernière mésaventure, il n'entra point dans la maison et regarda plutôt par la fenêtre de la maison en s'écriant: «Allez cordonnier, c'est l'heure!».

Le cordonnier et sa famille sortirent de la maison, et lorsque le Malin voulut les suivre, il lui fut impossible de bouger ses pieds. Il eut beau hurler, taper des poings sur les murs, c'était peine perdue. Il n'eut d'autre alternative au bout d'une heure que de supplier le cordonnier de lui redonner sa liberté en échange d'un autre sursis de cinq ans. «Cette fois-ci, j'accepte mais si je t'y reprends une troisième fois, le pacte sera rompu», dit le cordonnier. «Qu'à cela ne tienne, je reviendrai», répliqua le diable.

Comme prévu, cinq années plus tard, le diable revint et ne s'approcha même pas de la maison. Il resta dans le jardin d'où il hurla «Cordonnier, l'heure a sonné!»

«Nous te suivons mais pendant que nous nous préparons, pourquoi ne cueillerais-tu pas quelques pommes pour la route? Elles sont belles et juteuses!» dit le cordonnier. Le diable avait sûrement faim, car il saisit le pommier et le secoua pour le vider. Quand il essaya de lâcher prise, ses mains restèrent collées. Il sauta, cracha, jura, rien n'y fit. Pris pour la troisième fois, le pacte était rompu.



Le cordonnier enleva sa grosse ceinture de cuir et se mit à frapper le diable à toute volée. À la fin, il le libéra, non sans lui asséner au passage un retentissant coup de pied au derrière.

De mémoire d'homme, le diable ne revint jamais tourmenter qui que ce soit à Visdalyk, la veille de Noël

Rémy Caset, des Parfaits Salauds

<http://fr.canoe.ca/noel/enfants/archives/2006/11/20061103-162843.html>



## La meilleure réaction à avoir avec des gens qui ne vous respectent pas

le 6 septembre 2018

**Le respect  
n'est pas une  
faiblesse mais  
la preuve  
d'une bonne  
éducation**



*Alors que Louis XIV mettait en place l'étiquette pour réguler les courtisans de Versailles, les usages se sont perdus au fil des siècles. On parle encore du savoir-vivre à la française et de la bienséance, cependant, il reste difficile d'adopter les bonnes réactions face aux injures et aux vulgarités. Nous vous donnons les clés pour adopter la bonne attitude face aux grossièretés.*

La vie est une affaire banale, où un visage sombre peut cacher un grand cœur alors qu'une façade heureuse pourrait dissimuler des intentions diaboliques. Dans le monde d'aujourd'hui, la vulgarité est devenue commune et banale. C'est pourquoi nous devons apprendre à y faire face et à lutter contre ce problème qui se généralise.

### Un sourire, la meilleure arme

Quand une personne est impolie avec vous, vous vous sentez souvent en colère et vous voulez répliquer. À partir de maintenant, apprenez à apposer un sourire à votre visage. Votre gentillesse incitera une personne grossière à prendre conscience de sa propre faute. Souvent, votre patron vous surcharge de travail et oublie la décence fondamentale du comportement humain qui serait de demander si vous avez humainement le temps de le faire ? Dans pareille situation, ne vous laissez pas décourager mais restez plutôt cool et apprenez à répondre en retour. Vos semblables peuvent être grossiers à votre égard de diverses manières, mais en souriant et, avec le temps, ils prendront conscience de leurs erreurs.

### Soyez patients

La technologie dans le monde d'aujourd'hui accélère la cadence. Vous vous trouvez dans un rythme effréné. Nous avons oublié comment prendre notre temps et attendre. Souvent, nous réagissons à la grossièreté par une impolitesse. Nous créons ainsi une chaîne de négativité sans fin telle une spirale infernale. Mais si nous





attendons et apprenons à ravalier notre fierté, nous arrivons à attendre que notre colère diminue. Nous pourrions ainsi voir le vrai visage de la personne qui sommeille en nous. A force de répondre à chaque sollicitation par «dès que possible», nous avons oublié la valeur de l'attente et la vraie valeur du temps.

## La perspective

Dans une conversation, il est très important d'examiner la perspective de l'autre personne. Il est essentiel de se mettre à la place de son interlocuteur. Cela permet de mieux comprendre ses réactions. Être frappé par les flèches de la grossièreté jetées vers vous ne doit pas vous encourager à répliquer. N'essayez pas de vous battre contre le vent. Ce combat est totalement inutile. Trouvez la parade grâce à la puissance des mots et dans les faiblesses de votre interlocuteur.

## Apprenez à dire «merci»

En disant un simple «merci», vous êtes en fait plus mature. Vous n'avez pas non répondu à la question. Dans le même temps, vous n'avez pas ignoré la grossièreté de la personne car vous avez géré la situation à l'aide d'un outil à «moyen terme». En effet, un «merci» permet à la personne de réaliser que vous reconnaissez son comportement grossier et que vous ne l'avez pas laissé vous influencer. Vous risquez de décontenancer votre interlocuteur.

## La politesse, ce n'est pas donné à tout le monde

L'IPSOS (institut de sondage) relevait en 2011 que 60% des Français étaient d'abord stressés par le manque de savoir-vivre et l'agressivité. Les incivilités au quotidien se multiplient à tel point qu'une trentaine de grandes entreprises se sont regroupées pour former un groupe de réflexion et d'actions. Aucune statistique n'existe sur l'évolution des incivilités et du manque de politesse; cependant, les cas d'actualités se multiplient.

Nous vous avons donné des clés pour éviter et faire face à la grossièreté. La vie est courte, pourquoi la gaspiller dans une joute verbale avec une autre personne. Vivez votre vie avec paix et contentement.

<https://www.santeplusmag.com/la-meilleure-reaction-a-avoir-avec-des-gens-qui-nous-vous-respectent-pas/>



# ÇA M'ALLUME

*Il y a de ces textes qui nous marquent et nous allument ... qui font avancer notre réflexion . Des textes aussi qui peuvent nous éblouir par leur lucidité, leur logique... et d'autres qui nous ont charmé par leur simplicité et leur beauté. Cette chronique nous permettra de se partager des écrits qui ont ravi notre imaginaire et laissé leur empreinte dans nos vies.*



## LE POIDS DES MOTS

Noémie Mercier

Le Canada vient de modifier les paroles de son hymne nationale pour le débarrasser d'une référence masculine : les « fils » de la nation mentionnés dans la version anglaise (« in all thy sons command ») ont fait place au « nous » (« in all of us command »), plus inclusif.

Ce n'est pas le seul pays qui tente de se servir du langage pour accélérer la marche vers l'égalité des sexes. Aucun n'est cependant allé aussi loin que la Suède : en 2012, un nouveau pronom personnel non généré, *hen*, y a été introduit pour compléter le masculin *han* et le féminin *hon*. Malgré la résistance initiale de la population, le mot serait tranquillement en train de passer dans l'usage.

Mais à quoi bon ? N'y a-t-il pas dossier plus pressant pour la cause des femmes que les accords de genre ?

Une abondante littérature scientifique le confirme : la règle selon laquelle le masculin l'emporte sur le féminin est bien plus qu'une convention linguistique. Elle déteint sur notre imagination, créant une vision du monde où les hommes sont omniprésents et les femmes, occultées.

Ce phénomène pourrait avoir des répercussions bien réelles sur le statut des hommes et des femmes dans la société. Des recherches ont établi que le genre grammatical des mots conditionne à qui on prédit du succès dans différentes professions, qui on imagine dans des postes de pouvoir, à quel rôle on se permet d'aspirer.

Par exemple, les adolescentes croient davantage en leurs chances d'accéder à un métier traditionnellement masculin si on emploie les deux genres pour le désigner (mathématicien-ne, mécanicien-ne) plutôt que le masculin seul. Même chose pour les garçons : leur confiance de réussir dans une profession majoritairement féminine augmente si on utilise la marque du féminin (infirmier-ère, couturier-ère) et non seulement le masculin, selon une étude du Français Armand Chatard, parue en 2005 dans *L'année psychologique*.

Le genre grammatical utilisé dans les offres d'emploi peut aussi infléchir la sélection des candidats, selon les travaux de chercheuses allemandes, relayés en 2015 dans *l'European Journal of Work and Organizational*



*Psychology.* Quand des volontaires ont été appelés à évaluer des candidatures pour embaucher un chef d'entreprise, ils jugeaient les femmes tout aussi qualifiées que les hommes, à condition que le poste annoncé soit celui de «président/présidente». Pour un poste désigné simplement sous le terme de «président», les femmes étaient considérées comme étant moins à la hauteur.

La même tendance est à l'œuvre dans le domaine politique, selon une autre étude allemande. On a demandé à des gens de nommer les personnes qu'ils aimeraient voir se présenter comme chef du gouvernement aux prochaines élections. Quand on les priait de nommer «des politiciens ou des politiciennes» comme candidats potentiels, ils proposaient plus de femmes que si on leur parlait seulement de «politiciens». Ces travaux ont été résumés dans la revue *Communications* en 2005.

Ainsi, bien que le masculin générique soit censé englober des représentants des deux sexes, il a plutôt pour effet, dans notre esprit, de donner préséance aux hommes et d'éclipser les femmes.

En fait, nous sommes si sensibles au genre des mots que celui-ci influence non seulement notre perception des secteurs d'activité humaine, mais aussi notre conception des objets inanimés !

*La règle selon laquelle le masculin l'emporte sur le féminin est bien plus qu'une convention linguistique. Elle déteint sur notre imagination, créant une vision du monde où les hommes sont omniprésents et les femmes, occultées.*

Les choses nous apparaissent fort différemment selon que les mots qui les dénomment sont féminins ou masculins dans notre langue maternelle. C'est ce qu'a découvert la professeure de psychologie Lera Boroditsky, de l'Université Stanford, en Californie. Le mot «clé», par exemple, est féminin en espagnol et masculin en allemand. Pour décrire cet objet, les hispanophones utilisent spontanément des adjectifs à connotation féminine, comme délicat, petit, mignon, alors que les germanophones préfèrent des qualificatifs plutôt masculins, comme dur, lourd, métallique.

C'est l'inverse pour les ponts, un nom masculin en espagnol mais féminin en allemand. Les locuteurs de l'espagnol qualifient volontiers les ponts de dangereux, solides ou imposants, tandis que pour les locuteurs de l'allemand, ce sont des choses plutôt belles, élégantes ou fragiles.

Le langage ne fait pas que représenter le monde qui nous entoure, il l'engendre. Alors quand ça compte, quand les mots risquent de façonner l'idée qu'on se fait de soi-même ou d'autrui, ajoutons donc un «e» à la fin. ♦

Revue Actualité, mai 2018



## CONSULTATION SUR LA MPC STATISTIQUE CANADA VEUT VOTRE AVIS !

Avec le dévoilement en août de la Stratégie canadienne de réduction de la pauvreté, on a appris que le gouvernement fédéral allait désormais utiliser la Mesure du panier de consommation (MPC) comme seuil officiel de la pauvreté au Canada.



### Le «mini-minimum»

La MPC est un indicateur de faible revenu fondé sur le coût d'un panier de biens et services. Cet ensemble de biens et services représente ce dont une personne ou une famille a besoin pour répondre à ses besoins de base. Il permet d'atteindre «un niveau de vie modeste», selon Statistique Canada. La MPC correspond donc au «mini-minimum». En fixant le seuil officiel de pauvreté à la même hauteur que la MPC, c'est comme si le gouvernement canadien disait que sortir de la pauvreté et satisfaire ses besoins de base sont une seule et même chose. Or ce n'est pas le cas.

Comblers ses besoins de base, ce n'est pas encore être sorti de la pauvreté, mais plutôt marcher constamment sur un fil tendu pour éviter de se retrouver en «déficit humain». Car avoir tout juste ce qu'il faut pour payer l'essentiel signifie que le moindre imprévu peut conduire à une situation de privation, et donc avoir des répercussions sur la santé et l'espérance de vie des personnes. C'est la raison pour laquelle le Collectif pour un Québec sans pauvreté juge inacceptable que la MPC devienne le seuil officiel de la pauvreté.

### Consultation en ligne

Statistique Canada vient de lancer une consultation en ligne pour l'aider à actualiser la MPC. Le Collectif vous invite à répondre à son questionnaire. Celui-ci comporte une vingtaine de questions à choix multiples et ne prend que quelques minutes à remplir. À la fin, il est possible d'écrire des commentaires.

Nous vous suggérons de le faire en écrivant ceci :

Comme le Collectif pour un Québec sans pauvreté, je considère que «couverture des besoins de base» et «sortie de la pauvreté» ne sont pas synonymes. Pour sortir de la pauvreté, il faut :

Vivre au-delà du strict minimum ;

Être capable d'épargner ;

Vivre sans avoir peur du lendemain ;

Être en mesure de faire des choix.

La MPC ne permet pas de remplir ces conditions.

Vous avez **jusqu'au 31 janvier 2019** pour participer à la consultation.

Pour ce faire, rendez-vous sur le site :

[www.statcan.gc.ca/fra/consultation/mpc](http://www.statcan.gc.ca/fra/consultation/mpc)

### ***Il faut cesser d'ignorer la différence qui existe entre vivre et survivre ! ♦***

Collectif pour un Québec sans pauvreté, 8 novembre 2018



#### **Suite de la page 13**

Nous voyons qu'aucun pays n'est à l'abri d'un Trump ou d'un Bolsonaro (Brésil), qu'aucune société n'est à l'abri d'un recul sur le droit des femmes. Cependant, nous avons aussi vu, le 6 novembre dernier, le résultat d'une grande mobilisation pour les élections de mi-mandat aux États-Unis. Les femmes se sont mobilisées comme jamais. Pour preuve, le résultat est magistral! Ces élections ont fait élire un nombre record de femmes, principalement démocrates. Parmi elles, 37 femmes sont avocates et certaines d'entre elles percent le redoutable mur "des premières fois":

- Mmes Sharice Davids et Debra Haaland sont les deux premières femmes autochtones à faire leur entrée au Congrès américain;
- Me Sharice Davids est, de plus, une professionnelle des arts martiaux et est ouvertement homosexuelle;
- Me Rashida Tlaib est l'une des deux femmes de confession musulmane élues à la Chambre des représentants.

Et je trouve cela franchement inspirant! Ce n'est pas parce que TVA ne fait que parler des folies de Trump qu'il ne se passe que ça aux États-Unis ! Fort heureusement! Continuons donc à dénoncer ces violences subtiles qui ne laissent pas forcément de marque comme un œil au beurre noir, mais qui meurtrissent tout autant les esprits et les espoirs de 50% de la population! Ensemble, changeons la direction du vent !



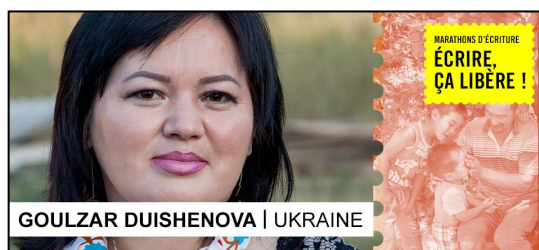
## Un coup de pouce à la solidarité

Dans le cadre de notre campagne de promotion et de visibilité des centres de femmes du Québec, nous participons à différentes actions de visibilité. Pour le mois de novembre, nous nous sommes alliées à la campagne d'Amnistie internationale qui organise un marathon de l'écriture qui vient en aide à différentes personnes qui sont soit emprisonnées ou empêchées de défendre les droits de certaines minorités de la population. Cette année, les personnes visées sont des femmes et notre regroupement a ciblé une de ces femmes soit **Goulzar Duishenova** dont voici son histoire:



### ELLE SE BAT POUR LES PERSONNES AYANT DES LIMITATIONS FONCTIONNELLES

Goulzar Duishenova a perdu l'usage de ses jambes après un accident de voiture en 2002. Elle lutte pour que les personnes ayant des limitations fonctionnelles puissent vivre dans la dignité et se déplacer librement, malgré les discriminations quotidiennes dans une société où les femmes et les personnes ayant des limitations fonctionnelles ne sont pas considérées.



### CONTEXTE

---

Goulzar Duishenova est une battante. En 2002, elle a perdu l'usage de ses jambes après un accident de voiture impliquant un conducteur en état d'ivresse. Après la mort soudaine de son mari l'année suivante, elle a dû s'occuper seule de ses deux jeunes enfants.

Des années plus tard, elle a rencontré d'autres personnes vivant avec des handicaps, qui se ressemblaient à Bichkek, la capitale kirghize. Elle s'est rendu compte qu'elles étaient confrontées à des problèmes similaires, tels que les difficultés pour trouver un emploi, car les lieux de travail ne sont pas adaptés aux fauteuils roulants, ou le fait d'être tributaires d'autres personnes pour monter dans le bus, une expérience gênante et intrusive.





Elle a consacré sa vie à lutter pour que les personnes ayant des limitations fonctionnelles puissent vivre dans la dignité et se déplacer librement. Elle a rencontré des personnalités, organisé des formations pour les conducteurs de bus et poussé les gens à l'action sur les réseaux sociaux.

Mais elle rencontre encore des obstacles sur son chemin. Elle a besoin d'aide pour descendre les escaliers jusqu'à sa porte d'entrée. Dans sa rue pleine de bosses et de nids-de-poule, elle ne peut pas faire avancer son fauteuil roulant. Elle est quotidiennement victime de discrimination dans une société où les femmes ne sont pas censées donner leur avis et où les personnes ayant des limitations fonctionnelles sont considérées comme des « invalides » atteints d'une maladie incurable.

Pourtant, Goulzar refuse d'être réduite au silence. Apportons-lui notre soutien dès aujourd'hui.

Voici un lien hypertexte qui vous permet d'aller signer directement en ligne pour offrir à Goulzar vos bonnes paroles et souhaits à son endroit;

[https://agir.amnistie.ca/page/32961/action/1?ea.tracking.id=portail\\_web\\_marathon](https://agir.amnistie.ca/page/32961/action/1?ea.tracking.id=portail_web_marathon)

Si vous faites cette démarche, nous apprécierions que vous nous en informiez par courriel ou par téléphone (819-758-3384) ♦



## Posez un geste responsable

*Pour toutes celles qui le peuvent, merci de demander à recevoir votre journal par internet.  
Permettez à la Maison des femmes d'économiser  
sur les frais de poste, de papeterie, d'encre et main d'oeuvre. ◇*



### Pour devenir membre...

*Remplir ce coupon et le retourner avec un  
chèque de 5\$ à l'adresse suivante:*

**Maison des Femmes des Bois-Francis,  
19, rue De Courval  
Victoriaville, Qc G6P 4W2  
819-758-3384**

NOM: .....

ADRESSE : .....

.....

TÉL . : .....

COURRIEL : .....

