

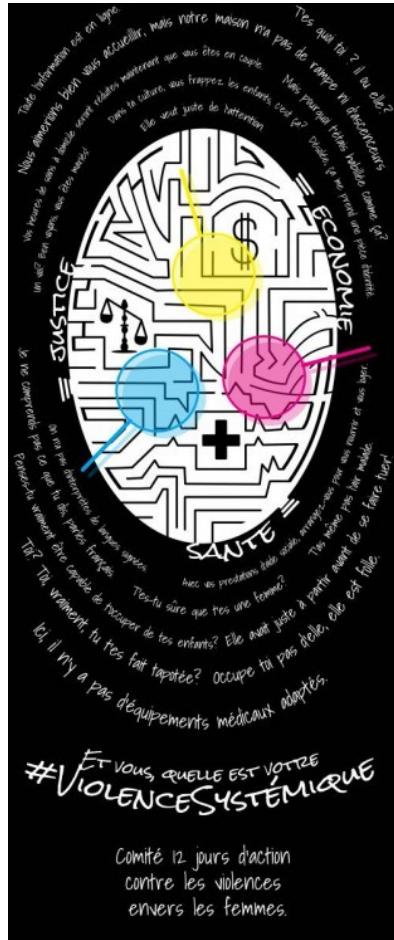


La P'tite Jase



Novembre 2017 BULLETIN DE LIAISON

Volume 34— Numéro 1



La campagne annuelle des 12 jours d'action contre la violence envers les femmes du 25 novembre au 6 décembre

Ce moment de l'année est une occasion de réfléchir collectivement au phénomène de la violence faite aux femmes et de publier des solutions concrètes pour enrayer ce fléau.

(suite page 3)

Editorial	2	Flash priorité	14	La bourse et la vie.....	24
Suite de la Une	3	L'ouverture à l'autre		L'amour et l'argent	
Il fait bon à la maison.....	4	Nos p'tits plaisirs	16	Sortie de femmes.....	26
Lumière sur	6	Brasse-camarade	18	Femmes et Shaputuan	
La culture du viol		Nos deux campagnes de mobilisation		Ma p'tite montée de lait.....	28
À votre santé	9	Psychoduck.....	20	D'un continent à l'autre...	
À vos plumes mesdames.....	11	Le trouble obsessionnel-compulsif		Terre des femmes	31
D'hier à aujourd'hui	12	P'tite douceur.....	22	Babillard	
		Le bonhomme des îles		et carte de membre	32

ÉDITORIAL

J'AI SOUVENIR ENCORE...

J'ai souvenir de la période des Fêtes de mon enfance où le plaisir était de retrouver la parenté, oncles, tantes, cousins, cousines que l'on ne voyait pas trop souvent, compte tenu de la distance à parcourir. Très tôt, ma mère nous réquisitionnait pour le grand ménage avant que la visite arrive. Pendant tout ce remue-ménage, j'imaginais déjà toutes les embrassades (avec tous les microbes qu'on s'échangeait !), les grandes jases, les fous rires que j'aurais avec ces gens qui m'étaient chers... C'était beaucoup plus la fête des relations que celle des cadeaux ! Il y avait toutefois une ombre au tableau. L'ombre de mon oncle XXX qui, pour mes sœurs et moi, était l'homme à éviter lors de toutes ces festivités ! Nous nous étions passé le mot d'avoir un œil sur l'oncle aux doigts longs et nous n'avions pas besoin de le nommer, chacune d'entre nous savait de qui on parlait ! Outre ce personnage, l'harmonie était complète ! Noël, fête d'Amour et de Paix réconciliait les cœurs et c'était les grandes retrouvailles !

Notre P'tite Jase d'avant les Fêtes vous propose des chroniques qui abordent différentes situations qui peuvent survenir dans les relations entre individus. Les dernières semaines ont dévoilé de nombreuses dénonciations de femmes blessées dans leur corps comme dans leur cœur, par des hommes à qui elles avaient donné leur confiance. Dans la chronique « Lumière sur... », Jocelyne Robert, sexologue, nous explique ce que signifie vraiment la culture du viol : ses origines, comment elle s'infiltra insidieusement dans notre société, etc. La chronique « Ma p'tit montée de lait », quant à elle, parle plutôt de notre réaction face à l'autre qui est différent de nous. Comment ouvrir sa porte à l'autre sans se sentir menacée ? La chronique « La bourse et la vie » fait référence, elle, à notre gestion financière dans notre relation de couple. Comment arrivons-nous à nous entendre sur les dépenses communes versus l'investissement des deux partenaires ? La chronique « D'hier à aujourd'hui », nous fait voir comment dans le passé, il était si difficile pour les parents, d'expliquer à leurs enfants tout ce qui entourait les relations sexuelles. Que dire ? Comment le dire ? Nos chroniques « Flash priorité » et « Sortie de femmes » traduisent bien le thème de notre priorité de cette année, soit « L'ouverture à l'autre ». Bien sûr, outre ces chroniques, vous retrouverez dans cette P'tite Jase, **l'invitation à notre party de Noël (inscrivez-vous rapidement !)**, nos p'tits plaisirs et une p'tite douceur avec notre conte pour Noël.

Aujourd'hui, la distance n'est plus un obstacle à nos visites du temps des Fêtes. Le défi maintenant, c'est d'arriver à synchroniser nos agendas avec les différentes réalités de chacun ! En attendant ces festivités je vous souhaite en mon nom et celui de toute l'équipe de la Maison des femmes, un temps des Fêtes empreint de Paix, d'Amour, de Joie et de plaisirs avec les vôtres ! ♦♦♦



Sophie Pinard



Cette année encore, l'actualité nous démontre à quel point les femmes subissent des violences et des discriminations systémiques dans leur vie. Que ce soit les violences sexuelles (#moiaussi), le sous-financement des maisons d'hébergement, les coupures de services publics, l'absence de services pour de nombreuses femmes en situation de handicap, les refus de services pour de nombreuses femmes trans, les arrestations et l'absence de services pour les femmes sans statut, les violences coloniales et sexistes à l'égard des femmes autochtones, la loi 162 excluant les femmes portant un voile facial des services publics, la féminisation de la pauvreté suite aux politiques d'austérité, etc.

Oui, les violences systémiques sont bien réelles : les violences et les discriminations affectent tous les aspects de la vie des femmes (santé, justice, éducation, logement, travail salarié, travail domestique, représentations médiatiques, sexualités, reproduction, représentation politique, etc.). De nombreuses femmes font face à plusieurs systèmes d'oppression qui interagissent, comme le colonialisme, le racisme, l'islamophobie, l'impérialisme, le capitalisme, l'hétérosexisme, la transphobie ou encore l'âgisme.



RENDEZ-VOUS ICI À VICTORIAVILLE

Lundi, 4 décembre 2017

«6 décembre 1989, nous avons un devoir de mémoire!»

Le comité féministe de la Maison des femmes des Bois-Francs, en collaboration avec plusieurs partenaires travaillant à l'élimination de la violence, organise une commémoration de l'évènement de la polytechnique dans le cadre de la campagne des 12 jours d'action contre les violences envers les femmes (25 novembre au 6 décembre).

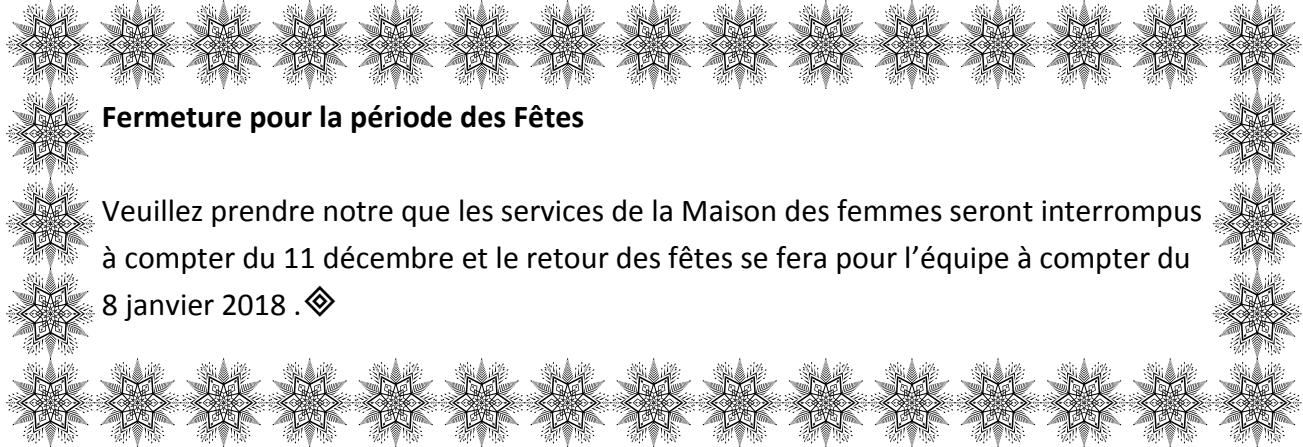
Lundi 4 décembre 2017 à 18h30, la population est invitée à la bibliothèque Charles-Édouard Mailhot de Victoriaville. Nous y ferons la **projection du court documentaire «Au-delà du 6 décembre»**, 1991, de Catherine Fol (28 minutes). Ce documentaire nous présente, entre autres, Nathalie Provost, une survivante de la polytechnique et aborde les sujets du féminisme, du racisme, du sexism, mais aussi des difficultés de la société à accepter les différences (ONF).

Par la suite, une **marche silencieuse** à la chandelle sera faite dans le parc Sainte-Victoire en mémoire de ces 14 femmes qui ont perdu la vie le 6 décembre 1989. Des rubans blancs seront distribués gratuitement sur place ainsi que des chandelles.

Pourquoi est-ce que la violence envers les femmes continue d'exister malgré les avancées des droits des femmes au Québec et au Canada, (FFQ) ? La violence envers les femmes est une violation des droits humains et n'est pas seulement un problème de femmes. C'est un problème de société. **C'est pourquoi nous invitons toute la population à porter le ruban blanc du 25 novembre au 6 décembre et à allumer une chandelle le 6 décembre à 18 h.** Notre but collectif est de pouvoir garantir, à toute femme, l'exercice effectif de son droit à la sécurité et à vivre dans une société sans violence. Faites partie de la solution ! ♦♦



IL 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 11 décembre et le retour des fêtes se fera pour l'équipe à compter du 8 janvier 2018 .◆



Campagne de cueillette de soutiens-gorge Qu'en font-ils et où vont-ils ?

Depuis quelques années, nous participons à cette cueillette de soutiens-gorge qui permet d'amasser des fonds pour la recherche sur le cancer du sein. Les soutiens-gorge sont remis à Certex qui s'occupe d'en faire la valorisation. Certex permet non seulement de protéger l'environnement en contribuant à minimiser l'enfouissement de ceux-ci par l'opération de ses centres de tri, mais également en donnant une deuxième vie aux vêtements. Ces derniers passent par un processus de tri de qualité. Selon son type et sa condition, le soutien-gorge peut être valorisé en étant vendu localement à des friperies. Si le soutien-gorge a quelques petites imperfections, celui-ci peut être vendu à l'exportation dans des pays en voie de développement. Notez qu'il ne doit pas être découpé ou modifié pour en assurer sa seconde vie. Cette valorisation permet de maintenir à l'emploi, de façon permanente, plus d'une centaine de personnes handicapées qui occupent des postes adaptés à leur réalité qui leur permettent de mieux s'épanouir.

Alors, fouillez vos tiroirs, il s'y trouve peut-être des soutiens-gorge qui pourraient avoir une seconde vie ! Cette cueillette se poursuivra aussi après les Fêtes !◆



Les lutines du comité du Party de Noël sont heureuses de t'inviter
à leur célébration du temps des Fêtes sous le thème :



« NOËL... À BRAS OUVERTS ! »



Mercredi, 6 décembre 2017
À la Place Rita-St-Pierre, local 125
(59, rue Monfette, Victoriaville)
Accueil : 17h30



Au programme:

Un souper pour se régaler,
De la musique pour s'égayer,
Des jeux pour s'enjouer,
Et du beau monde pour fraterniser !

Nous te proposons d'apporter :

- Tes consommations
- Comme cadeau-échange :
- Une décoration pour un sapin de Noël
(Fait main ou Dollarama mais enveloppée)



- Et comme Noël est un temps de partage,
Où nous tendons la main aux plus démunis,
Apportez une denrée non-périssable
Qui sera remise à la Sécurité alimentaire.

Nous attendons ton inscription

au plus tard le 1^{er} décembre 819-758-3384 (réservé aux membres)



Au plaisir de célébrer ensemble !

LUMIÈRE SUR ...



LA CULTURE DU VIOL EST DÉVASTATRICE POUR NOTRE SOCIÉTÉ ET L'AVENIR DE NOS ENFANTS

On n'agresse pas une femme parce qu'on est fou d'elle ou parce qu'on a une libido d'enfer. On agresse une femme parce qu'on est aveuglé par son propre pouvoir, et qu'on considère la femme comme un objet à assujettir à ce pouvoir. La culture du viol est un concept établissant des liens entre la violence, le harcèlement, les agressions sexuelles avec la culture de la société où ces crimes se commettent. Elle documente et décrit un environnement social et médiatique dans lequel les violences sexuelles trouvent des justifications et des excuses pour être tuées, banalisées, ridiculisées, moquées, tolérées, voire acceptées.



La culture du viol distillée ça et là

- Elle est bien vivante dans la pornographie qui transmet l'idée saugrenue que la femme veut être forcée, que malgré son visage grimaçant, elle est émoustillée, en redemande, se délecte d'être avilie et asservie.
- Elle s'exprime dans les publicités, médias, musiques, clips, chansons... Banalisées, voire érotisées dans la chanson, les clips, et les sitcoms, la violence et l'exploitation sexuelles s'étalent désormais comme dispositifs naturels de la pop et de la web culture. Ce matin encore, je lisais sur Facebook qu'une telle «est une sale pute, car elle s'est bien fait baiser» et qu'une telle autre «est sacrée salope, car elle se fait prier.»
- Elle est présente aussi dans les magazines de mode qui hypersexualisent le corps des fillettes et infantilisent celui des femmes, comme de vulgaires produits de consommation. De plus en plus de firmes et marques (esthétique, vêtements, parfum, coiffure, chaussures...) mettent en scène des scénarios publicitaires, à peine voilés, d'agression sexuelle.
- Elle règne sur le web. On y organise des gangs bang et on y vend des jeux simulateurs de viol. Les blogueurs trash pullulent et font saliver leurs milliers de supporters en décrivant leurs fantasmes d'agression sexuelle. Il est de plus en plus fréquent d'y voir circuler des images de viol collectif.

La culture du viol s'exprime encore

- Par ces jeunes hommes de plus en plus nombreux à avoir développé une sévère dépendance à la pornographie violente.



- Par le fait que la majorité des agressions sexuelles ne sont pas rapportées et que le pourcentage des hommes et garçons coupables d'agressions sexuelles font rarement de la prison (autour de 3% aux États-Unis).
- Par le fait que le GBH (drogue du viol) est en nette hausse et propension sur les campus et dans les bars. On objectera que le GBH est aussi consommé comme drogue festive pour l'effet d'ébriété obtenu et que c'est lorsqu'il est combiné à l'alcool qu'il provoque coma et amnésie. Il n'en reste pas moins que les signalements à son égard ont doublé ces dernières années, et ce, malgré que les traces de cette substance s'effacent après quelques heures dans l'organisme. L'utilisation à des fins sexuelles criminelles de GBH montre bien que le viol ne survient pas «spontanément», comme certains le prétendent et qu'il est, au contraire, planifié et prémedité.
- Par le nombre d'agressions sexuelles qui augmentent sur les campus collégiaux et universitaires.
- Par le fait que chez les mineurs, une agression sexuelle sur 10 est signalée.
- Par le fait que le viol collectif est en nette augmentation partout dans le monde. Cela, dans les sociétés dites civilisées et pas seulement dans de lointaines contrées en conflit qui utilisent le viol des femmes et enfants comme arme de guerre.
- Par l'hostilité qui prévaut encore trop souvent à l'égard des victimes.
- Par l'abondance de justificatifs du côté des agresseurs afin qu'on les comprenne et leur pardonne.
- Par cette tendance à ne pas croire d'emblée la victime et à mettre en doute sa parole.

Ici et maintenant (Université Laval et cas d'Alice P.), la culture du viol se manifeste

- Dans les propos malveillants et accusateurs qu'on peut lire ici et là concernant les plaignantes. Les réseaux sociaux dégoulinent de propos slut shaming («honte aux salopes»).
- Dans des reproches larvés à l'endroit des victimes de la part d'un responsable du milieu éducatif à l'effet qu'elles auraient dû (les victimes) barrer leurs portes (sous-entendu «elles l'ont un peu cherché»).
- Dans les réactions des collègues politiques de Sklavounos, et même du premier ministre, à l'effet qu'ils n'ont rien vu avant le dévoilement cependant que d'autres femmes s'étaient plaintes des comportements déplacés du présumé agresseur et que les conduites harcelées de ce dernier semblaient de notoriété publique.
- Dans les voix de Éric Duhaime et Stéphane Gendron de ce monde, pour ne citer que ces deux-là. Du haut de leur tribune médiatique respective, le premier compare le viol au vol d'un char et rend responsable la personne qui s'est fait voler si elle n'a pas bien verrouillé ses portes ; le second enfile son masque paternaliste pour plaindre la «pauvre» qui lui paraît si mentalement dérangée qu'il ne devrait pas y avoir de procès.

La culture du silence

Derrière la culture du silence se cache la culture du viol. Derrière les propos qui tentent de saloper les victimes, de les responsabiliser et de les discréditer se cache la culture du viol. Derrière l'inertie de nos décideurs et de nos politiques pour contrer ce fléau se cache la culture du viol.



Les pro culture du viol qui s'ignorent, ou qui font mine de s'ignorer, vont se jeter sur les Alice comme des chacals. Et le plus effroyable, c'est que ça risque de marcher. La culture du viol est nourrie par ceux qui ont peur de se réclamer ouvertement de cette culture qui les arrange en les rassurant sur leur suprématie. Mais attention, elle est aussi nourrie par tous ceux et celles qui se taisent, qui font semblant de ne pas voir, qui découragent les victimes de porter plainte, qui s'émeuvent davantage des pauvres agresseurs dont la vie et la réputation seront ternies....

Pourquoi pensez-vous que les présumés agresseurs sexuels invoquent presque TOUJOURS une défense de consentement ? Parce qu'il y a, forcément, un certain flou dans le consentement, et parce que c'est la justice qui déterminera ultimement s'il y eut ou non consentement et c'est encore la justice qui décidera si l'agresseur est crédible quand il affirme «Je croyais qu'elle voulait !»



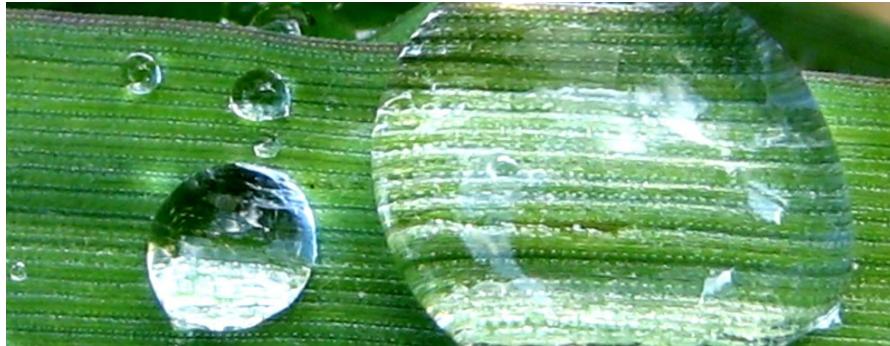
Entre vous et moi, que peuvent-ils invoquer d'autre pour leur défense sans passer pour des minables ? En prétendant que l'autre a consenti, l'agresseur veut sauver sa face. Il nie ainsi, publiquement, qu'il est pitoyable et incapable de séduire, incapable de susciter le désir de la partenaire, incapable d'être désiré, incapable d'une relation de plaisir, de partage et de réciprocité...

S'attaquer à la tumeur principale

Même si la très grande majorité des agressions sexuelles ne sont jamais dévoilées, les allégations sourdent de partout depuis quelques années, et cela, plus spécifiquement dans des milieux de pouvoir et institutionnels (star médiatique, monde du sport de haut niveau, milieu politique, milieu universitaire...) : dénonciation d'une député NPD, affaire Ghomeshi, puis Marcel Aubut, Donald Trump, et très récemment les plaignantes de l'Université Laval et le cas Alice Paquet (*aujourd'hui nous pourrions ajouter Éric Salvail et Gilbert Rozon*). À chaque fois, il y a un tollé, on s'indigne à hue et à dia, on sort les pancartes, on manifeste et puis, le soufflé de l'indignation se dégonfle et on oublie jusqu'à la prochaine dénonciation publique (*avec l'affaire Salvail et Rozon, le Québec n'a jamais connu autant de dénonciations ...Est-ce dire qu'il y a un vent de changement ?*). ◇

Par Jocelyne Robert sexologue et sexosophe





Sécheresse vaginale, causes, solutions, conseils : une mise à jour

Depuis la parution d'un billet sur la sécheresse vaginale il y a deux ans, les demandes d'information qui nous étaient autrefois adressées par téléphone/courriel à ce sujet ont disparu. Notre site Web a pris le relais, avec une augmentation des consultations de cette page de 492 %, dans la dernière année seulement. Preuve d'un réel besoin d'information sur ce problème intime dont on parle peu et face auquel les femmes se sentent parfois démunies. La sécheresse vaginale ne concerne pas seulement les femmes qui ont des rapports sexuels avec pénétration et elle n'est pas seulement ressentie au cours desdits rapports. Cela peut être constant : cela brûle, démange, pince et cela peut nuire aux activités quotidiennes ou au sommeil. Attention : ces symptômes peuvent aussi être le signe d'infections vaginales dues à des champignons à levure, à des bactéries ou à des maladies transmises sexuellement : consulter en cas de doute. Ces infections ne sont pas discutées ici.

Sécheresse vaginale : des causes (vraiment) diverses

La sécheresse vaginale peut affecter toutes les femmes. La grossesse, l'allaitement et la ménopause sont reconnues comme des périodes propices à ce problème. Toutefois une multitude de facteurs peuvent entrer en jeu : fatigue, stress, médicaments (antidépresseurs, antihistaminiques, certains médicaments contre le cancer, les ulcères et la tension artérielle, contraceptifs oraux / hormones...), maladie (cancer, diabète, dépression par exemple), détresse psychologique, traumas sexuels, tabagisme, alimentation déficiente, utilisation de produits irritants, insatisfaction (consciente ou non) dans le couple... et tout ce qui peut déterminer ces situations.

Côté meno

Dans la cinquantaine, les organes génitaux des femmes subissent des changements. Les parois du vagin deviennent moins lubrifiées, plus minces et moins élastiques principalement en raison de la baisse du taux d'estrogènes. Environ une femme ménopausée sur deux, voire plus de 60% selon les sources, sera affectée par la sécheresse vaginale.

De réelles difficultés peuvent survenir au cours des années précédant et suivant la ménopause : douleurs lors des rapports sexuels dus à la sécheresse vaginale et plus largement aux changements physiologiques, bouffées de chaleur et sueurs nocturnes incommodantes, tensions intérieures, conflits, etc. Les femmes sont très sensibles à leur corps et leur sexualité est particulièrement influencée par leurs pensées et leurs émotions.

La ménopause sonnerait-elle la fin de la vie sexuelle pour de nombreuses femmes? Non! La plupart des femmes réussissent à bien vivre ces modifications de leur anatomie. Et même, pour bon nombre d'entre elles, qu'elles soient en

couple hétérosexuel ou lesbien, la sexualité devient plus satisfaisante dans les années suivant la ménopause, après une période d'ajustements. Le corps et l'esprit ne font qu'un : ne sous-estimons pas les dimensions psycho-sociales et relationnelles de l'équilibre hormonal comme de la sexualité. Sachons que la santé globale d'une femme a plus d'impact sur sa sexualité que la ménopause elle-même.

Bonne nouvelle, le clitoris, lui, **ne vieillit pas!** Alors n'hésitons pas à lui manifester notre gratitude.

Sécheresse vaginale : que faire?

Pour soulager les sensations désagréables dues à la sécheresse vaginale, nous pouvons :

- Pratiquer régulièrement des exercices de Kegel (<https://fr.wikihow.com/faire-les-exercices-de-Kegel>) (excellente activité dans les files d'attente, en métro ou en autobus!)
- Faire l'amour ou se masturber, pour la détente, et aussi parce que la lubrification naturelle aide à calmer l'inflammation, tout comme le sperme (au moins deux fois par semaine)
- Pendant les relations amoureuses : s'accorder plus de temps (la lubrification est plus lente), utiliser un lubrifiant à base d'eau (du genre « KY »)
- Intégrer des activités physiques à son quotidien (marche rapide, petites courses, etc.) et s'accorder du temps de détente (yoga, respiration profonde, méditation, tai chi, pilates etc.).
- Bien se nourrir : fruits, légumes crucifères, graines de lin, soya, noix, germe de blé ou son huile, etc; boire de l'eau
- Prendre un suppositoire de vitamine E
- Appliquer de l'huile de rose musquée du Chili, de l'huile d'amande douce, du gel d'Aloe Vera ou encore de l'huile de coco (biologique et non raffinée) sur la région vaginale, matin et soir
- En tisanes ou teintures-mères, recourir aux plantes amies de la ménopause, l'actée à grappes noires (*Racemosa cimifuga*) ou la sauge scalarée (*Salvia sclarea*)
- Masser le bas-ventre avec 1 goutte d'huile essentielle de sauge scalarée (*Salvia sclarea*) OU déposer 1 goutte de la même huile essentielle sur un comprimé neutre (ou un petit morceau de sucre), et faire fondre dans la bouche (2 fois par jour pendant 20 jours)
- Appliquer une petite noisette de crème de progestérone naturelle sur le bas du ventre ou directement sur la vulve (chaque soir)
- Opter pour l'homéopathie, par exemple *Follicum 5 CH*, *Bryonia 5 ou 7 CH*, *Natrum Muriaticum 5 CH* (il est préférable de consulter un ou une homéopathe pour personnaliser le traitement).
- Si rien ne fonctionne, et qu'en plus d'être plus sec, le vagin s'est atrophié (ce qui survient plus souvent lorsqu'une femme a cessé toute activité sexuelle pendant un certain temps), il vaut mieux consulter : une prescription de crème à base d'estrogènes en application locale peut s'avérer nécessaire (si les hormones ne sont pas contre-indiquées).

Enfin, nous connaissons toutes les conseils habituels concernant l'hygiène (pas de savons irritants sur la vulve, éviter les douches vaginales, éviter les papiers de toilette parfumés), le port de sous-vêtements de coton (et non de tissus synthétiques), par exemple.

Pour traverser cette période d'ajustements dans notre vie, ajoutons-y une touche d'**humour**, accordons-nous le **temps** de trouver ce qui nous convient et assurons-nous de la **complicité** de notre partenaire! Et rappelons-nous que la sexualité féminine est complexe. Le mitan de la vie est une occasion idéale de nous redéfinir et nous redécouvrir. ◇

– Isabelle Mimeault, responsable de recherche (RQASF)

<http://rqasf.qc.ca/menopause/la-secheresse-vaginale-causes-solutions-conseils>



L'étincelle

Petite lueur invisible,
En une fin de semaine,
Tu as rendu mon cœur sensible
À la souffrance qu'était la mienne.

Ton rôle fut d'éclairer mon âme aveuglée
Par une douleur que je voulais oublier.
Tu me l'as rappelée
Pour que je puisse en être libérée.

Il m'a été difficile d'admettre que tu existais,
Même si, sans cesse, je croyais en toi,
Négligeant la preuve que tu étais en moi,
Je te blâmais de n'être que ce que je souhaitais.

Toi petite ÉTINCELLE a réveillé le souvenir,
Que tu étais au fond de moi,
Bien caché pour que jamais je ne te vois,
Mais je t'ai vu, pour la première fois, jaillir.



Tu es belle, si belle que je n'ai plus froid,
Froid de mes hivers loin de toi.
Tu fus si petite, mais maintenant si grande
Que, par ta chaleur, tu es devenue ma légende.

Petite ÉTINCELLE a jailli à travers mes
nuits.
Je te crois en ta présence qui me permet de t'aimer.
Petite ÉTINCELLE veille à présent sur mes
nuits
Pour les (leur ?) rendre ma force d'exister.

Par ta splendeur et ton ardeur,
Éclaire ma route vers le bonheur.
Guide mon âme parfois égarée dans le noir de
mon destin.
Conduis-la sur le paisible chemin.

L'ÉTINCELLE, un feu que j'ai allumé...
L'ÉTINCELLE, un feu que j'entretiendrai...

D'HIER À AUJOURD'HUI

collaboration Odette Miller

Bonjour Mesdames,

Je viens mettre mon petit grain de plaisir dans notre publication. Pour celles qui ne le savent pas, je suis une maniaque d'antiquités. À travers de vieux livres, je vais faire le parallèle entre hier et aujourd'hui. J'ai retrouvé dernièrement de vieux livres que j'avais rangé dans un coin du garage avec l'intention d'en faire la lecture un jour. Dans cette caisse, mon regard se porte sur un livre dont le titre accrocheur m'interpelle, «Drame ! L'initiation de la jeunesse aux problèmes de l'amour». Comment ne pas être attiré par un tel bouquin.? L'idée germe en moi d'en faire une série d'articles sur ce passé de plus de 50 ans, dont voici le premier article. ! Je m'amuserai à commenter, à ma façon, les différences entre l'éducation d'aujourd'hui et celle d'hier. Je vous avertis, vaut mieux en rire qu'en pleurer !



Voici donc quelques citations du livre

DRAME!

L'INITIATION DE LA JEUNESSE AUX PROBLÈMES DE L'AMOUR

Écrit par Jean Viollet

Au début des années 1950

«Le rôle de la mère»

«Si vous voulez que les explications que vous allez donner à votre enfant portent tous leurs fruits, restez aussi proche que possible de la vérité en imprégnant celle-ci des lumières qui lui donneront toute sa valeur spirituelle.»

Ça commence bien. Cela donne bien la direction que la mère devra suivre pour éduquer ses enfants. Celle de diriger la pensée de l'enfant sur sa responsabilité d'agir en bon chrétien. Moi, ma mère n'était ni proche, ni loin de la vérité. Elle ne m'a rien dit du tout. J'ignorais même qu'un jour j'aurais des règles. Alors imaginez le reste !

«Dites à l'enfant, avant d'être un bébé avec des jambes et des bras, l'enfant n'est qu'une petite graine, une vraie poussière. Vous cherchez avec lui tout ce qui est nécessaire pour que la petite graine ne soit pas perdue et reçoive tous les soins qui lui sont nécessaires. Au fond, il s'agit d'amener l'enfant à découvrir le cœur de la mère, sans pour autant nommer celui-ci.

Il faut tout d'abord que la petite graine soit trouvée et c'est difficile : il faut qu'elle le soit par quelqu'un capable de l'aimer de toutes ses forces. Il faut que le bon Dieu la place à un endroit où elle soit protégée contre tout accident et que, cependant, elle reçoive une nourriture qui lui permette de grandir et de devenir le beau bébé que nous voyons dans les bras de maman.

Si la conversation est bien conduite, c'est le plus souvent l'enfant lui-même qui découvrira la vérité.»



N'ayant eux-mêmes jamais reçu d'éducation sexuelle, les parents de nos parents ne savaient pas dire les choses. La publication de ce petit pamphlet devait venir les éclairer. N'y comprenant sans doute rien, nos parents ne nous disaient rien. Aujourd'hui, les barrières ont sautées. Qui ne sait pas qu'il n'existe plus seulement les hommes ou les femmes? Nous composons maintenant avec LGBTQA+. (Lesbienne, gais, bisexuel, transgenre, queer, asexué, etc) L'homosexualité était pour nos aînés une maladie très grave, alors imaginez la bisexualité ; pour eux c'était sans doute des possédés du démon.

L'épanouissement, la reconnaissance des genres, l'ouverture à l'autre font partie des discours quotidiens de nos jours, sans gène, sans honte, dans le respect. Tiens, « l'ouverture à l'autre » est le thème de cette année à la Maison des Femmes.

Dans ces années, ils étaient mieux de ne pas nommer les parties intimes des hommes et des femmes. C'était péché. Personne n'osait dire : vagin, vulve, testicules, pénis, clitoris, anus. Aujourd'hui, nos enfants, dès leur jeune âge, en connaissent déjà beaucoup sur le sexe, les relations sexuelles, les différences, l'utilité, la gestion des moments à risque, la diversité dans l'acte.

Comment voulez-vous qu'un enfant découvre quoi que ce soit avec les informations données. Ça ne disait strictement rien. Vous imaginez dire cela à votre fille de 15 ans aujourd'hui, elle vous fait interner immédiatement. Aujourd'hui, la majorité des jeunes parlent de sexualité très aisément. Ils savent comment ont fait les bébés. Nos jeunes parlent de contraception, de protection, de sexualité.

Nous continuerons la découverte de ce livre prochainement.



Le Père Noël en pleine négociation !!!



Ouverture à l'Autre

Partons à la découverte de l'Autre...

Parce que l'Autre, c'est aussi un peu moi!



Petites pistes de réflexion

Qui est l'Autre? Qui suis-je? Suis-je l'Autre? Ai-je des préjugés? Ai-je des propos racistes?

Vous avez des préjugés

Nous avons tous des préjugés, même la personne la plus ouverte en a : l'universitaire en sociologie, la spécialiste en intégration, la chercheuse-anthropologue, etc. Notre cerveau fonctionne de cette façon; dès la tendre enfance, il classe, il catégorise tout pour s'y retrouver : les informations, les gens, les objets.

Pourquoi avons-nous des préjugés?

Nous baignons dans les préjugés. La télévision, les publicités, la politique, la peur, les mythes, les stéréotypes ambients, notre milieu de vie (garderie, école, travail) nous donne mille et une raisons de juger ce que nous ne connaissons pas. Certains stéréotypes sont devenus tellement ancrés, subtils et banalisés qu'on ne les voit plus.

Privilège blanc : Avantages invisibles, mais systématiques dont bénéficient les personnes dites « Blanches » uniquement parce qu'elles sont « Blanches ».

Qu'est-ce qu'un préjugé?

Opinion défavorable ou favorable sur une personne ou un groupe qui n'est pas fondée sur une expérience réelle.

Il est important de distinguer les préjugés du racisme. L'équation suivante est souvent évoquée pour illustrer les deux concepts :

préjugés + pouvoir = racisme.

Les préjugés raciaux sont d'ordre individuel alors que le racisme est un système qui attribue positions et priviléges de manière inégale et systématique.

« L'homme est suspendu dans des toiles de significations qu'il a lui-même tissées »

Nous ne pouvons qu'essayer de lire la culture de l'autre « par-dessus son épaule »

Clifford Geertz, Anthropologue

Le simple fait de reconnaître nos préjugés est déjà un grand pas vers l'ouverture!



Connaissons-nous les femmes de notre communauté?

Qui est la voisine, la femme à l'épicerie, celle que j'ai croisée dans la rue, l'handicapée, la non-voyante, la bipolaire, l'autiste, la trisomique, l'itinérante, l'incarcérée, la lesbienne, la transgenre, la bisexuelle, la femme âgée, la jeune femme, l'étudiante, la pauvre, la riche, la fonctionnaire, la monoparentale, l'hispanophone, la femme voilée, la noire, la musulmane, la protestante, la bouddhiste, l'hindouiste, la féministe, l'environnementaliste, la membre d'un parti politique, etc.

Notre communauté rassemble plusieurs femmes; nous avons toutes notre histoire, notre éducation, nos réalités, notre contexte. Nous sommes en fait toutes différentes, mais nous sommes des FEMMES et nous avons donc plusieurs choses en commun. De plus, nous avons beaucoup de choses à apprendre l'une de l'autre. Le fait d'échanger entre nous, de s'ouvrir à l'autre peut nous amener des façons différentes de voir une problématique et ainsi mieux agir dessus.

S'ouvrir à l'Autre

Ce désir de découvrir l'Autre s'apprend et se cultive. Les documentaires, la lecture, les sorties, les spectacles, la nourriture, le voyage, la discussion, la religion, sont tous de bons moyens pour développer notre curiosité à condition de le faire avec ouverture d'esprit. S'ouvrir à l'Autre sans jugement, simplement être à l'écoute de l'Autre, poser des questions en essayant de mettre de côté nos référents culturels (notre contexte, notre histoire, notre éducation, nos croyances, nos valeurs) parce que ceux-ci sont les nôtres et font partie d'un monde de significations complètement différent de celui de l'Autre. Il n'existe pas une signification ou une vision du monde universelle. C'est pourquoi on ne peut jamais comprendre entièrement ce que l'Autre nous dit ou encore on ne peut jamais se mettre à la place de quelqu'un d'autre. Par contre, nous pouvons y être sensibles, empathique, solidaire!

Je veux m'ouvrir à l'Autre, mais comment?

Je vous invite à vous ouvrir à l'Autre; enrichissez-vous de la différence, des nouvelles expériences et connaissances et ainsi vous vous éloignerez des préjugés. Je vous invite à rester à l'affut des activités de l'année 2017-2018 à la Maison des femmes des Bois-Francs puisqu'il y aura plusieurs moments d'ouverture à l'autre.

Voici un aperçu des cafés-causeries:
Privilège blanc
LGBTQIA2+
Femmes itinérantes/incarcérées

Autres activités sur l'ouverture à l'Autre :
Premières Nations
Oasis de Paix
Collaboration CAIBF : Baobab ◇

Sources

Mon Baccalauréat en Anthropologie (Marie-Claude Goudreault)

Mots choisis pour réfléchir au racisme et à l'anti-racisme, Alexandra Pierre, militante féministe, Revue Droits et libertés, Vol. 35, numéro 2, automne 2016.



NOS P'TITS PLAISIRS

collaboration Brigitte Leblanc

Volet culinaire



Quésadillas à la dinde, aux pommes de terre et au fromage

Méthode

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Dans une grande poêle antiadhésive, faire chauffer 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive à feu moyen et y faire revenir les épinards jusqu'à ce qu'ils se fanent, environ 2 minutes. Les transférer dans une assiette et bien égoutter. Réserver.

À feu doux, ajouter à la poêle la purée de pommes de terre et 10 ml (2 c. à thé) du mélange d'assaissements de l'ensemble à fajitas et faire revenir, en remuant souvent, jusqu'à ce que la purée soit chaude, environ 5 minutes. Retirer du feu et y incorporer les épinards.

Sur une plaque à rôtir, déposer 4 tortillas de l'ensemble à fajitas et les recouvrir uniformément de purée en l'étalement jusqu'aux bords.

Garnir chaque tortilla de 125 ml (½ tasse) de dinde, 60 ml (¼ tasse) de fromage et recouvrir d'une autre tortilla. Badigeonner le dessus des tortillas du reste de l'huile et les cuire jusqu'à ce que le fromage soit fondu et qu'elles soient bien dorées, environ 15 minutes. Pour servir, garnir uniformément chaque tortilla d'oignon vert, de piment jalapeno, de coriandre, de crème sure légère et de 60 ml (¼ tasse) de salsa de l'ensemble à fajitas. ♦♦

https://www.iga.net/fr/recettes_inspirantes/recettes/quesadillas_a_la_dinde_aux_pommes_de_terre_et_au_fromage#.Wckmxf3UNxE.email



Ingédients

10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive, en tout
1 L (4 tasses) de jeunes épinards
1 L (4 tasses) de purée de pommes de terre
1 ensemble à fajitas du commerce
500 ml (2 tasses) de dinde rôtie cuite effilochée
250 ml (1 tasse) de cheddar et de mozzarella partiellement écrémée râpés
1 oignon vert, finement tranché
½ piment jalapeno, finement tranché
60 ml (¼ tasse) de feuilles de coriandre fraîche
125 ml (½ tasse) de crème sure légère

Volet humour



Un pas de géant pour ne pas dire de géante ...
Une femme à la mairie de Montréal après 375 ans !



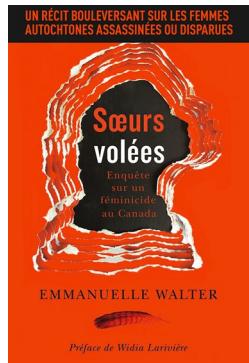
Volet lecture



Titre: Sœurs volées Enquête sur un féminicide au Canada

Auteure: Emmanuelle Walter

Editeur Lux 2014



Cette auteure nous livre un récit bouleversant , après une longue enquête faite par elle-même, sur les faits vécus de la disparition ou l'assassinat, de près de 1 200 Amérindiennes canadiennes. Elle raconte l'histoire de deux adolescentes, Maisy Odjick et Shannon Alexander, originaires de l'ouest du Québec, elles sont portées disparues depuis septembre 2008.

Tout au long de son enquête, elle a interrogé et rencontré les familles de ces femmes disparues. Reçu bien des témoignages, examiné des documents officiels, coupures de presse et rencontré des policiers.

Elle n'a pas hésité à nous citer, nous énumérer, nous raconter tous les détails trouvés , toute l'histoire et même en donner les preuves si elle le pouvait.

Je termine en vous disant que si vous teniez à savoir ce qui c'est passé ou en savoir plus sur ce qui s'est passé; c'est un excellent livre à lire !!! ♦♦♦

Volet musical



Chanteuse: Elisapie Isaac

Discographie: 2004 Taima

2009 There Will Be Stars

2012 Traveling Love



Je vous présente Elisapie Isaac, née d'une mère Inuk et d'un père Terre-neuvien. Elle a passé son enfance à Salluit au Nunavik. C'est 1999 qu'elle déménage à Montréal pour suivre des études en communication car elle souhaitait devenir journaliste. Brève petite histoire; ce que je désire, c'est vous faire connaître ses belles chansons. Je connais 3 albums d'elle et je n'ai pu en choisir qu'un seul. Je vous invite donc à vous amuser et à aller en prendre connaissance pour faire votre propre choix. ♦♦♦



Connaissez-vous les deux Campagnes

pour lesquelles nous militons??? Non ???

On vous comprend !!!

Voilà l'article que vous attendiez tant.

Attention : après la lecture de ce texte vous risquez de vouloir nous appuyer dans nos luttes et nous suivre dans toutes manifestations ou actions tannantes.

«Engagez-vous pour le communautaire»

Campagne unitaire ACA (Action communautaire autonome)

Qui?

4000 organismes communautaires (droit, famille, etc)



Revendications?

- Un meilleur financement et son indexation annuelle
- Un réinvestissement majeur dans les programmes sociaux et les services publics
- La reconnaissance de leur importance dans la société
- Le respect de leur autonomie

Actions:

o **Pétition nationale**

Objectif de 65 000 signatures. Cette pétition sera inscrite au site des pétitions de l'Assemblée nationale dès le 27 septembre.

o **27 septembre** : Manifestation nationale à Québec.

o **Avant novembre 2017**: Consultation sur la grève du communautaire

o **Décembre 2017** :

Événement médiatique organisé pour souligner le dépôt de la pétition à l'Assemblée nationale et organisation d'une action dérangeante à mobilisation restreinte

o **7 février 2018** : Journée régionale d'actions dérangeantes prévoyant différentes zones d'activités de manière à mobiliser largement.





Qui?

3000 organismes communautaires autonomes œuvrant en santé et services sociaux (OCASSS)

(*Ceux-ci se retrouvent parmi les 4000 de la Campagne «Engagez-vous pour le communautaire!»*)

Revendications?

- rehaussement du financement
- structure et fonctionnement PSOC
- indexation et réinvestissement services publics et programmes sociaux.

Actions à venir:

- o **7 février 2018** : Journée régionale d'actions dérangeantes prévoyant différentes zones d'activités de manière à mobiliser largement.
- o **19 février 2018** : journée d'action régionale Coalition main rouge
- o **Groupe de base** : rencontres avec les CIUSSS et les CISSS ainsi que les députés
- o **Regroupements nationaux** : rencontres avec ministres, sous-ministre et fonctionnaires



De plus, parce que nous sommes des femmes vraiment engagées ...

Nous avons un comité d'action politique au sein même de notre regroupement des centres de femmes

Le CAP turquoise



Qui ?

L'R des centre de femme - 87 centres de femmes à travers le Québec



Actions

- o **Semaine d'action du CAP turquoise de L'R provincial et les centres** : Semaine du 23 au 27 Avril 2018

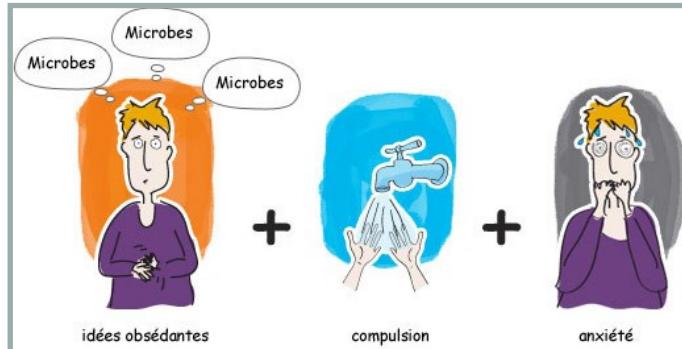
Objectifs

- o **Poursuivre la sensibilisation**, avec les analyses et outils produits;
- o **Poursuivre la mobilisation** des centres via une semaine d'action des centres de femmes contre l'austérité à déploiement autonome en avril 2018;
- o **Nous joindre aux luttes sociales et mobilisations** organisées par nos allié.e.s (dont la Coalition main rouge) pour **l'amélioration des conditions de vie des femmes**, notamment à l'occasion de la prochaine élection provinciale. ◇



Qu'est-ce que le trouble obsessionnel-compulsif?

Les personnes atteintes d'un trouble obsessionnel-compulsif (TOC) sont envahies par des préoccupations excessives (obsessions), la plupart du temps accompagnées par des routines ou des gestes rituels visant à réduire l'anxiété causée par celles-ci (compulsions). Les gens souffrant d'un TOC sont souvent conscients que leur comportement est exagéré (bien qu'il arrive que ce ne soit pas le cas), mais ne peuvent s'empêcher de l'exécuter.



Les obsessions sont intrusives, irrationnelles et incontrôlables. La personne se rend compte qu'elles sont absurdes, créées par son esprit et non ancrées dans la réalité, mais elle n'arrive pas à s'en défaire. Ces obsessions sont parfois contraires aux valeurs personnelles et peuvent être accompagnées de dégoût et de peur. Les préoccupations ne sont pas liées à des problèmes de la vie réelle (travail, finances, etc.). Le contenu des obsessions peut porter sur plusieurs thèmes, mais ceux qui suivent reviennent fréquemment :

- la propreté, la peur d'une contamination;
- la préoccupation pour la sécurité des autres;
- la peur de commettre des actes agressifs ou scandaleux;
- les pensées liées à la sexualité ou à la religion;
- la crainte de commettre des erreurs ou de créer une catastrophe;
- l'ordre ou la symétrie;
- les doutes répétés.

Les compulsions sont, quant à elles, des comportements excessifs ou des actes mentaux (par exemple, compter) visant à neutraliser les obsessions et à réduire la détresse qui leur est associée. La plupart du temps, elles ne sont pas en lien de façon réaliste avec ce qu'elles sont censées contrer. Les compulsions suivantes sont courantes :

- nettoyer des choses ou se laver répétitivement;
- faire de multiples vérifications (vérifier si la porte est barrée, si le four est éteint, si les lumières sont fermées, etc.);
- ordonner, classer, placer, toucher des objets;
- compter, dénombrer;
- exécuter des rituels magiques, superstitieux.

Le trouble affecte 2 à 3 % de la population et est réparti également chez les femmes et chez les hommes. Les premiers symptômes font souvent leur apparition à l'adolescence ou au début de l'âge adulte, mais peuvent débuter à l'enfance. La dépression est souvent liée au TOC. Il peut aussi y avoir la présence simultanée d'un

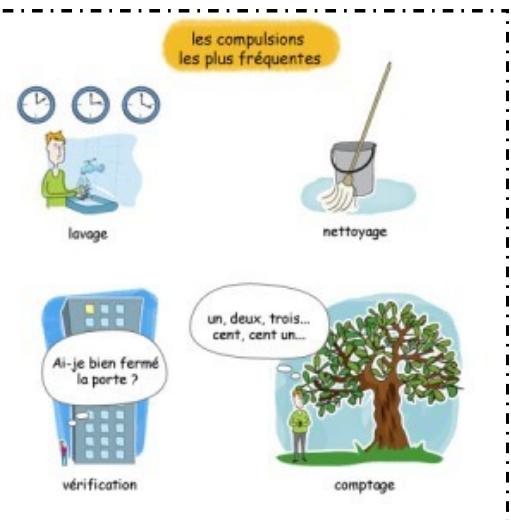


autre trouble anxieux tel que le trouble panique et les phobies, d'un trouble des conduites alimentaires ou d'un trouble de personnalité obsessionnelle-compulsive. Il y a aussi une incidence plus élevée de TOC chez les personnes souffrant du syndrome de Gilles de la Tourette.

Les causes ne sont pas encore bien connues, mais il y aurait une origine génétique et des anomalies au niveau des neurotransmetteurs (la sérotonine aurait un rôle à jouer). Il y aurait aussi des facteurs psychologiques tels qu'un sentiment de responsabilité trop élevé ou un besoin trop grand de contrôle sur les pensées. Aussi, le fait de tenter de neutraliser les obsessions par des compulsions entraîne paradoxalement une recrudescence des obsessions.

Signes avant-coureurs

Lorsque les obsessions ou les compulsions deviennent accaparantes au point d'occuper la personne pendant plus d'une heure par jour, qu'elles nuisent à la vie professionnelle et familiale et qu'elles causent une souffrance importante, il peut s'agir d'un trouble obsessionnel-compulsif.



Traitements

Il existe deux formes de traitement pour le trouble obsessionnel-compulsif : la médication et la psychothérapie. Si vous croyez souffrir de ce trouble, l'une des premières étapes pourrait être d'en parler à votre médecin. Certains antidépresseurs qui agissent sur la sérotonine sont efficaces et peuvent donner des résultats en quelques semaines.

En ce qui concerne la psychothérapie, il existe plusieurs approches et chacune peut apporter des résultats. L'approche cognitivo-comportementale est bien appuyée par la recherche pour le traitement de ce trouble. L'une des façons de le traiter consiste à exposer la personne aux situations qui l'angoissent tout en l'empêchant d'exécuter les rituels associés.

Par ailleurs, les groupes d'entraide, notamment ceux offerts à Revivre, peuvent permettre de briser l'isolement en réunissant des gens qui vivent des situations similaires. C'est un lieu où l'on peut parler de ses émotions et de son expérience de l'anxiété sans craindre d'être jugé. Aussi, il peut être enrichissant d'entendre les témoignages d'autres personnes qui ont appris à vivre avec ce trouble.

Où s'adresser?

Si vous croyez souffrir d'un trouble obsessionnel-compulsif et désirez en avoir le cœur net, un médecin pourrait vous aider à évaluer la situation et, au besoin, vous fournir un traitement approprié. En ce qui concerne la psychothérapie, un spécialiste de la santé mentale reconnu par un ordre professionnel, tel qu'un psychologue ou un travailleur social, peut être consulté pour obtenir du soutien et pour vous aider à cheminer avec la maladie. ◇

Source: <http://www.revivre.org/anxiete/>



LE BONHOMME DES ÎLES

Il était une fois, dans un petit village polynésien, des enfants qui n'avaient jamais vu la neige. Ils ne savaient pas ce que c'était parce que, dans leur pays, en décembre, il fait trop chaud pour que la neige tombe. Et si jamais elle était tombée, elle aurait de toute façon tout de suite fondu !

Mais dans ce village, depuis de longs mois, les adultes avaient préparé une surprise pour les enfants. Et en cette veille de Noël, ils les avaient tous rassemblés sur la place, face à la mer, autour d'un buffet croulant sous les fruits, les fleurs et les friandises. Anaé ne voulait pas être la dernière du village à découvrir ce que les adultes avaient préparé pour eux et elle houssillait son grand-père :

- "Vite Papoune, on va tout rater !"

Papoune avait souri, mais il n'en avait pas pressé le pas pour autant. Il connaissait le grand secret et il en riait d'avance de plaisir. Ses yeux noirs pétillaient de malice. Bordée de cocotiers et de flamboyants en fleurs, la place fut vite remplie par tous les enfants du village.

Un gros conteneur, orné d'un ruban de soie jaune, attirait la curiosité des gamins qui s'agglutinèrent autour. Le conteneur avait été déposé là durant la nuit, pendant que les enfants dormaient. Le chef du village, l'instituteur de la petite école et monsieur le curé attendaient sur une estrade que tout le monde fut en place. Après un chahut bien compréhensible, tant les enfants étaient pressés de découvrir le cadeau, le grand chef du village leva un bras pour faire silence. Il mit un porte-voix à sa bouche pour que tout le monde l'entende. Des "chut" fusèrent de toutes parts. On n'entendait soudain plus que le bruit des vagues à cause de la plage toute proche.

- "Voici le moment pour vous de découvrir le secret qui plane depuis plus d'un mois sur notre village. Vous allez être surpris et j'espère heureux de ce cadeau !"

Il brandit alors un ciseau, descendit de l'estrade et s'avança vers le conteneur. Il coupa le ruban jaune qui s'affaissa à terre.



- "Maintenant, vous pouvez ouvrir les portes", déclara-t-il solennellement.

Des hommes tirèrent lentement sur les deux battants du conteneur réfrigéré. Aussitôt, les enfants se pressèrent pour en apercevoir le contenu :

- "Oh, oh !", s'exclamaient les petits avec émotion.

Ce qu'ils apercevaient les laissait sans voix. Sous leurs yeux ébahis, une couche de neige d'une bonne cinquantaine de centimètres recouvrait le sol du conteneur et formait même un monticule au milieu. Et, juché sur le sommet du monticule, les enfants découvrirent un petit bonhomme de neige qui les regardait d'un air étonné. Les gamins n'en revenaient pas ! Ils n'avaient jamais vu de neige de leur vie et encore moins un bonhomme de neige. Le grand chef intervint à nouveau avec son porte-voix :

- "Et oui, les enfants, c'est bien de la neige que vous voyez là. Ce bonhomme de neige a été confectionné spécialement pour vous par des enfants de l'autre côté du monde".

La première surprise passée, des rires de plaisir jaillirent, des applaudissements de joie claquèrent et la confusion revint. Anaé, qui se tenait au premier rang, écarquilla les yeux et regarda son grand-père en souriant. Comme tous les autres, elle était ravie.

- "Vous pouvez toucher et jouer avec la neige, elle est pour vous", clama l'instituteur à la ronde.

Les enfants bondirent vers le conteneur afin d'être les premiers à toucher cette substance si étrange. Anaé empoigna de la neige mais la rejeta aussitôt avec un petit cri :

- "Oh, elle est froide !"

Grand-père se mit à rire de sa surprise.

- "Elle colle dans nos mains", s'exclama un petit garçon en sautant de joie.

- "On dirait de l'eau", s'étonna encore une petite fille désappointée en s'apercevant que la neige fondait sur sa peau toute chaude. Bientôt, des boules de neige volèrent. Anaé en reçut une sur le bout du nez et tomba à la renverse, sur les fesses. C'était son copain, Kadi, qui la lui avait envoyée. Elle se releva aussitôt et confectionna une boule qu'elle lui lança dessus en poussant un cri de joie. On aurait pu penser que des enfants n'ayant jamais vu de neige ne sauraient pas jouer avec, mais rien n'est plus faux. Il suffit qu'ils en aient à leur disposition pour trouver aussitôt les mêmes jeux.

Personne ne voulut toucher au bonhomme de neige. A la tombée de la nuit, les enfants s'assirent sur le sol, face au conteneur, et attendirent patiemment que le petit bonhomme de neige disparaisse entièrement. Ils se rappelleraient longtemps de cette nuit un peu magique où l'hiver vint jusqu'à eux. Ils engrangèrent des souvenirs inoubliables qui enchantent encore les discussions autour du feu, au fond des cases. ♦♦

P.S.: En espérant que ce petit conte soit pour vous comme une douce préparation à cette neige qui viendra bien assez tôt !



LA BOURSE ET LA VIE

L'amour et l'argent !

L'amour et l'argent font-ils bon ménage dans le couple ? Est-ce que chacun des partenaires possède la même vision du comment gérer les argent du couple ? Est-ce équitable ? Son revenu est plus élevé que le mien, ai-je l'impression d'être abusée financièrement ? Bien des questions doivent se poser au sein du couple avant de procéder ... Voici quelques infos que le livre « L'amour et l'argent » nous recommande. Voici un survol de quelques façons de faire qui pourraient vous éclairer pour prendre votre décision.



La logique de la mise en commun des revenus

Ici, les conjoints mettent en commun leurs revenus et c'est avec cet argent qu'ils paient la plupart de leurs dépenses, que ces dépenses soient communes (loyer, épicerie, tout ce que coûte un enfant...) ou plus personnelles (crème anti-âge, jeux vidéo, soirées avec les gars...).

La mise en commun est totale ou partielle. Vous pouvez ne faire plus qu'un financement et partager l'ensemble de vos revenus ou bien en conserver une partie que vous gérez en solo.

La logique du partage des dépenses communes

Cette fois, c'est en quelque sorte dans une logique inverse : on ne partage pas des revenus, mais des dépenses. Le couple dresse une liste des dépenses communes et détermine la contribution de chacun dans le paiement de ces dépenses. À parts égales, au prorata des revenus ou selon les charges familiales de chacun (qui diffèrent, par exemple selon le nombre d'enfants qu'ont chacun des conjoints dans les familles recomposées). Un compte conjoint est parfois utilisé pour verser les contributions qui serviront à payer les charges communes.

Ce qui est défini comme dépenses communes et comme dépenses personnelles est très variable d'un couple à l'autre. Les premières peuvent ne concerner que ce qui a trait au logement et aux enfants ou inclure autre chose, comme les loisirs et la culture, les vêtements (ceux des adultes), les équipements informatiques, sportifs, etc.

Alors qu'autrefois la logique de la mise en commun des revenus fondus dans un « revenu familial » prévalait largement, dans les discours à tout le moins, beaucoup adoptent aujourd'hui la logique du partage des dépenses. Souvent à double pourvoyeur – les deux conjoints ont un revenu et plus seulement l'homme de la maison-, les couples fonctionnent sur la base d'une certaine indépendance financière : on paye ensemble les dépenses ordinaires (nourriture, logement, etc.) mais on conserve individuellement ses revenus. Et ce, quel que soit le statut matrimonial.

Comment s'organiser ?

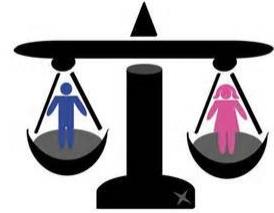
Une fois que vous avez décidé selon quelle logique vous préférez fonctionner, tout n'est pas réglé. D'autres questions se posent. Comment définir la contribution de chacun aux frais du ménage ? Différents modes de calcul est possible. En voici quelques-uns :



Avantages et inconvénients du partage 50-50

Quand on fonctionne en partageant les dépenses 50-50, peu importe les écarts de revenus chacun contribue de la même façon au paiement des dépenses communes. Ce qui est considéré comme dépenses communes varie d'un couple à l'autre mais on y retrouve généralement ceci :

- Le logement (loyer, hypothèque, chauffage...) ;
- Le téléphone de la résidence, la connexion internet ;
- La nourriture ;
- La plupart des dépenses liées aux enfants que le couple a en commun.



Certains couples y ajoutent les dépenses liées à la voiture, aux vacances, à l'électronique (ordinateur, etc), aux équipements sportifs... Quand on a des enfants, les dépenses deviennent souvent plus collectives. La manière de s'organiser pour partager les dépenses est également variable :

- On peut faire les comptes à la fin du mois, après quelques mois ou une fois par an, factures à l'appui ;
- Ou bien on peut faire un budget en estimant avec plus ou moins de précision le montant requis pour couvrir ces dépenses. Chacun verse alors un montant fixe dans un compte à partir duquel les dépenses sont payées ;
- Enfin, on peut aussi se partager les dépenses : l'un paie l'épicerie, le téléphone et les vêtements des enfants ; l'autre assume le loyer, la voiture. On peut une fois par an vérifier que les montants payés par chacun s'équivalent et rectifier le tir au besoin.

Avantages :

- En conservant un compte personnel, on préserve une certaine indépendance. On n'a pas de compte à se rendre, tant et aussi longtemps que chacun paie sa part. On peut dépenser comme bon nous semble, l'autre n'en verra pas le prix sur le relevé bancaire.
- C'est aussi moins engageant au début d'une relation, et plus facile en cas de séparation.

Inconvénients :

- Se partager les dépenses, ça signifie aussi tenir une comptabilité régulière.
- S'entendre sur le caractère commun de la dépense. C'est une dépense commune ou pas ? Ce qui peut nous amener à renégocier la moindre petite dépense. Une myriade de petites dépenses courantes ne sont ainsi jamais partagées et sont assumées à 100% par celui, souvent la femme, qui s'occupe davantage du quotidien.

Avantages et inconvénients de la gestion au prorata (en proportion) des revenus

Du revenu de chacun selon ses moyens... Dans un souci d'équité, nombreux sont les couples qui optent pour ce principe où chacun intervient dans les dépenses en fonction de ses revenus. Celui qui gagne moins paiera aussi moins de dépenses communes et, inversement, celle qui gagne plus contribuera davantage aux dépenses du ménage.

Pour mettre ce système en place, il faut s'entendre sur deux choses :

1. Comme pour le partage des dépenses 50-50, il faut s'accorder sur ce qui est ou n'est pas une dépense commune
2. Il faut ensuite calculer le pourcentage des dépenses que chacun prendra en charge. Cela se fait en calculant d'abord le revenu personnel divisé par le revenu familial.

(suite page 30)



SORTIE DE FEMMES

collaboration Micheline St-Arnault

DES FEMMES SE RENCONTRENT SOUS LE SHAPUTUAN

Un groupe de personnes de deux communautés innues de la Côte Nord étaient de passage durant une semaine à Warwick dans le cadre d'une visite organisée par le Service d'animation spirituelle et d'engagement communautaire de la Commission scolaire des Bois-Francs, en collaboration avec la Ville de Warwick. Les sessions de sensibilisation à la culture innue s'adressaient prioritairement aux élèves mais, s'ouvrant aussi à toute la population, c'est ainsi que le 26 septembre dernier plus d'une trentaine de femmes membres de Développement et Paix ou de la Maison des femmes des Bois-Francs ont eu l'opportunité de rencontrer deux travailleuses innues de l'Institut Tsakapesh d' Uashat Mak Mani-Utenam.



Crédit photo Gilberte Marcoux

Réunies sous le Shaputuan, une tente traditionnelle conique à deux portes temporairement montée près de l'école secondaire Monique-Proulx de la ville hôtesse, nous avons pu connaître un peu mieux la culture innue en dialoguant avec Évelyne St-Onge (à gauche sur la photo) et l'une de ses collègues, Kathleen André.

Dès l'entrée, une bonne odeur de sapinage flottait dans l'air, une abondante couche de sapinage ayant été posée sur la pelouse recouverte d'un tapis, rendant très présente la relation étroite que les nations autochtones entretiennent avec la nature. Aller en forêt s'avère vital pour le peuple innu.

Les particularités du mode de vie alliant tradition et modernité (conjuguant trappage et habitations semblables aux nôtres), la façon de penser (en mode circulaire et non strictement hiérarchique) nous furent expliquées. Posée, sans amertume, utilisant de nombreux exemples personnels partagés à l'occasion de touches humoristiques, madame St-Onge a notamment abordé les séquelles des politiques d'assimilation laissées par les pensionnats (perte de statut, confusion d'identité), les préjugés sociaux qui les atteignent (on les pense privilégiés suite aux exemptions de taxes sur le territoire des communautés mais, disait-elle, il n'y a presque rien à y acheter), les inégalités économiques qui les affaiblissent (en choisissant de vivre sur le territoire de leur communauté, les prêts financiers sont limités à 10 000\$, une des conséquences de la Loi sur les Indiens qui les régit), les violences dont elles sont victimes. Elle nous a fait part de défis qui les mobilisent dans les domaines de la préservation de la langue, de la culture et de l'éducation innues, ce qui commande les services offerts aux communautés constituant l' Institut qui les emploie.



Développement et Paix (www.devp.org), une organisation canadienne de développement international, travaille par divers moyens à planter plus de justice dans les pays du Sud. L'organisme appuie financièrement des projets de développement communautaire et de défense des droits de la personne et de leur environnement dans quelque 30 pays d'Afrique, d'Amérique latine, d'Asie et du Moyen-Orient en étroite collaboration avec quelque 150 organisations partenaires. Il offre aussi des secours d'urgence lors de catastrophes naturelles ou de guerres. Il sensibilise de plus la population canadienne aux réalités Nord/Sud et la mobilise dans des actions concrètes pour éliminer les structures sociales, politiques et économiques qui engendrent l'injustice entre les peuples.

Développement et Paix participe, entre autres, au combat contre les injustices vécues par les peuples autochtones dans les pays du Sud (accaparement des ressources et des terres, négation de la culture). Constatant des similitudes entre ces malheureuses situations et celles des nations autochtones du Canada, congruent, il ne peut que leur démontrer une sensibilité particulière.

La Maison des femmes des Bois-Francs est un centre de ressources dédié aux femmes de toutes conditions. Favorisant la rencontre et l'expression des femmes entre elles, c'est un lieu d'action, de formation, d'information et de référence sur les conditions de vie des femmes. Sa mission vise l'amélioration des conditions de vie des femmes. Soutenue par une approche féministe, elle offre des services tant individuels que collectifs, lesquels favorisent l'autonomie, la prise de pouvoir et la prise en charge des femmes par elles-mêmes. Elle informe et sensibilise la population aux réalités politiques, sociales et économiques qui influencent les conditions de vie des femmes. La promotion des intérêts des femmes, dans une perspective de changement social, ainsi que les rapports égalitaires entre les hommes et les femmes dans tous les secteurs de la société sont ses priorités. Offrir un lieu d'accueil et de rencontres entre femmes, établir des solidarités entre femmes d'ici et d'ailleurs s'avère une avenue de choix pour y arriver!



Crédit photo Maria Helena Albornoz

Le 2 juin 2015, la *Commission de vérité et réconciliation du Canada* remettait son rapport final sur la question des pensionnats autochtones, concluant à un génocide à l'égard des Premières Nations. Les commissaires concluaient sur deux points essentiels pour paver la voie à une véritable réconciliation et à un accès à l'égalité des chances pour les populations autochtones : un réengagement important de l'État et un dialogue public élargi.

Cette soirée y aura contribué à sa mesure en nous faisant faire un pas de plus dans la connaissance de notre histoire commune. Nous sommes ressorties enrichies de cette expérience unique, désireuses de poursuivre nos apprentissages en continuant d'aller à la découverte de l'autre. Une heureuse conséquence qui en résulte, c'est que ça nous amène à mieux nous connaître aussi nous-mêmes, ce qui contribue à notre croissance personnelle. ◇

Par Micheline St-Arnault, bénévole à Développement et Paix et membre de la Maison des femmes des Bois-Francs



MA P'TITE MONTÉE DE LAIT

collaboration Caroline Moreau

D'un continent à l'autre : nos allers-retours humains

En 2002, je suis partie apporter ma modeste contribution à un projet humanitaire en Roumanie. C'était un choix, un projet que j'avais mûri et préparé sur plusieurs mois. C'était également mon premier voyage à vie. Je partais seule et j'étais accueillie par un groupe de personnes très sympathiques dont quelques-unes parlaient couramment le français.

La Roumanie est un pays d'Europe de l'Est qui a vécu sous une dictature entre la fin de la 2^e Guerre mondiale et décembre 1989, lors de la chute du régime communiste de Ceausescu. Puisque je vivais là-bas sans voiture, je me promenais énormément à pied dans la ville de Sibiu où j'habitais. Chaque fois que je sortais, je me faisais régulièrement dévisager. Je me suis tellement demandé ce que j'avais : une crise d'acné inattendue ? Une cible dessinée dans le front ? Une pieuvre sur la tête ? Eh non ! Je n'avais rien de tout cela. Le mystère perdura jusqu'au jour où, à bout de nerfs, j'ai posé la question à mes amis. La réponse m'a un peu prise au dépourvu et quand même un peu choquée.

Ils me disaient que cela paraissait beaucoup que je ne venais pas de la Roumanie. Pardon ? J'étais une blanche dans un pays de blancs pourtant ! C'est alors qu'ils m'ont fait remarquer que ma démarche était différente : le menton relevé pour regarder droit devant, une démarche déterminée, le pied ferme et le pas assuré. Tout le contraire des gens du pays qui avaient plus de 13 ans et qui avaient vécu une bonne partie de leur vie sous le joug d'une société communiste. J'étais alors, pour la première fois de ma vie, confrontée à une forme de racisme, celle du regard des gens qui te fait sentir différent et qui te rappelle chaque fois que tu n'es pas née dans ce pays. Je ne pense pas qu'un jour on finit par oublier ce regard qui blesse.

Comprendre pour contrer les préjugés

Vous avez certainement remarqué que Victoriaville accueillait des immigrants depuis plusieurs années. En fait, selon l'actualité internationale et les multiples conflits, il y a eu différentes vagues de réfugiés qui ont pu élire domicile à Victoriaville. Depuis le début des années 1990, Victoriaville est considéré comme un pôle régional d'immigration pour l'accueil de réfugiés. Chaque année, donc, nous recevons des gens de provenances diverses. Ce qu'il faut bien comprendre concernant les réfugiés, c'est que les gens qui arrivent par ce processus d'immigration n'ont pas fait le choix de venir vivre ici, ni nulle part ailleurs en fait. Bien souvent, ils auraient préféré pouvoir rester chez eux. Cependant, ces personnes devaient fuir leur pays pour sauver leur vie. Il y a là une bien grande différence entre mon choix de me rendre en Roumanie et les réfugiés qui arrivent au Québec en cherchant la paix.



Nous entendons également de nombreux préjugés sur les réfugiés qui arrivent au Québec, comme quoi tout leur est fourni et qu'en plus ils se font vivre par l'aide sociale. Il y a là bien des choses que les médias ne nous disent pas ! En réalité, prenons une famille de 6 personnes, deux parents et quatre enfants, qui arrivent d'une zone de guerre.

Cette famille est confrontée à plusieurs obstacles. Non seulement elle vit probablement dans des camps de réfugiés depuis plusieurs mois le temps de réaliser tous les processus d'immigration, mais elle doit jongler avec les difficultés émotionnelles et psychiques du déracinement forcé, de devoir sauver leur vie, de la fuite, des horreurs possibles auxquelles elle a assisté et la vie difficile dans les camps de réfugiés. Une fois sélectionnée, la famille se voit remettre 6 billets d'avion avec leur visa d'immigration. Une fois le seuil du Canada franchi, les six billets d'avion sont convertis sous forme de dette envers le gouvernement. Un billet à destination de Montréal en provenance de l'Afrique subsaharienne coûte facilement plus de 2000\$ chacun. Une fois arrivée dans une ville, si la communauté ne se mobilise pas, les meubles de première nécessité s'ajoutent à leur dette : lits, table et chaises, poêle, réfrigérateur, laveuse et sécheuse. Ils doivent se procurer tout le reste soit par des dons de la communauté, soit en les achetant. Et dire qu'il y en a encore qui pense qu'on leur fait cadeau d'une vie de pacha lors de leur arrivée !

Être minoritaire ailleurs

En arrivant en Roumanie, je ne parlais pas vraiment le roumain, seuls quelques mots et beaucoup de mimes ! Je me suis un jour trouvé un dictionnaire roumain-français, mais vous conviendrez avec moi que tenir une discussion en cherchant chaque mot n'est pas possible. Heureusement pour moi, le roumain est une langue latine comme le français et elle ressemble énormément à l'italien dont j'avais quelques rudiments de base. N'empêche, le réflexe de survie tout à fait naturel était de me regrouper avec des gens parlant français ! Au bout de deux ou trois mois, je parlais roumain suffisamment pour discuter un peu avec les gens, mais ils ne devaient pas m'amener sur des sujets trop précis ou philosophiques, je ne suivais plus. Aujourd'hui, cette expérience me permet de comprendre le désarroi des gens qui arrivent et qui ne parlent pas le français ou qui peinent à l'apprendre dans les cours de francisation.

Alors que je n'étais pas plus croyante que ça dans la vie, j'ai soudainement ressenti le besoin de me rendre à l'église catholique en Roumanie. Je me suis questionnée plusieurs semaines sur ce besoin spontané et pour le moins étrange pour moi. En analysant la situation, je me suis rendu compte que plusieurs petits éléments de ce que j'étais ressortaient davantage que lorsque je suis au Québec. J'ai finalement compris que lorsque nous sommes en contexte minoritaire, il y a souvent deux possibilités qui surviennent: soit tout ce que nous sommes ressort à la puissance 10, soit nous camouflons ce que nous sommes pour nous fondre dans la masse et ne pas trop déranger la majorité. Dans les deux cas, c'est un réflexe de survie qui ne permet pas de vivre une expérience d'immigration de façon saine et libre nous permettant d'être nous-mêmes. Depuis que j'ai vécu cela, je suis beaucoup plus ouverte à accueillir l'autre dans tout ce qu'elle est.

Intégrer ou inclure ?

Dans toutes mes expériences de voyage vécues, c'est au sud du Maroc où je me suis sentie le mieux. Plus précisément, j'ai vraiment vécu une espèce de communion avec le peuple amazigh qui vit là depuis plusieurs



siècles. Avec eux, j'ai compris la différence humaine entre l'intégration et l'inclusion. D'ailleurs, tout le mouvement communautaire a été créé sur la base de l'inclusion et non de l'intégration ! Dans la discussion de l'immigration, par exemple, intégrer signifie de faire absorber à une société les immigrants aux habitants déjà présents dans le but d'avoir un résultat homogène et dont l'assimilation serait complète et définitive. Pour sa part, l'inclusion signifie de faire entrer les immigrants en les insérant dans la société globale qui lui est, à l'origine, étrangère. Il se dégage de cela une idée d'accompagner les nouvelles personnes pour qu'elles puissent réellement et pleinement s'ajouter à toutes les sphères de la société.

Pour moi et visiblement pour les communautés amazighes avec qui j'ai vécu, ils choisissaient l'inclusion, et ce, même s'ils sont minoritaires au Maroc concernant leur langue, leur culture et leur mode de vie. Cet accueil inclusif ne fait pas courir le peuple amazigh à sa perte même s'il n'a à peu près pas de pouvoir sur sa région. De toute façon, quand on se connaît, c'est plus facile d'agir en se disant qu'on n'a pas à être plus fort que l'autre, mais qu'on doit être plus fort que soi grâce à l'autre. Et c'est peut-être tout cela que contient le nom amazigh qui signifie « homme libre ».

Rivage en dérive

Il aura fallu l'image douloureuse du corps d'un enfant mort noyé se retrouvant sur le rivage d'une plage turque pour que le monde réagisse à la situation du peuple syrien. C'est vrai que les questions internationales semblent parfois nous dépasser. Mais nous avons un pouvoir d'agir chez nous en choisissant d'inclure plutôt que d'intégrer. Car, disons-le, cela prend du courage et de la force pour se soustraire à une situation qui menace notre vie. Le courage doit être encore plus fort quand tous les repères sont à refaire, dans un autre pays, avec une autre langue, une autre mentalité et de nouveaux codes sociaux. Ça nous prend toute une vie pour comprendre le pays où nous sommes nés; imaginons comment c'est complexe de se déraciner et d'en comprendre un deuxième. Soyons ouvertes aux autres, parce que le



Suite de la page 25

Exemple : 2 partenaires : 1^{er} revenu 65,000\$ 2^e revenu : 40 000 \$ Revenu familial = 105 000 \$

pour le 1^{er} : 65000\$ divisé par revenu familial 105 000\$= 62%

pour le second : 40 000 divisé par revenu familial 105 000= 38%

Après calculs, les dépenses du couple ont été évaluées à 40 000\$ /an

Pour le 1^{er} 40 000\$ X 0.62= 24 800\$

Pour le 2^e : 40 000\$ X 0.38= 15 200 \$

Avantages :

- La contribution aux dépenses au prorata des revenus permet aux deux conjoints de conserver une certaine indépendance vis-à-vis de l'autre.
- Pour celui qui travaille à temps partiel ou s'investit moins dans sa carrière pour s'investir davantage dans la famille, le fait de moins contribuer aux dépenses communes représente une compensation pour ce travail non-rémunéré et pour ses répercussions à long terme : moins de possibilités d'avancement, régime de retraite réduit, etc.

Inconvénients :

- Sensiblement les mêmes inconvénients que le partage des dépenses 50-50 bien qu'elle vise à établir une certaine équité.
- Il faut maintenir une comptabilité relativement précise, car les dépenses fluctuent régulièrement . ◊

Pour en savoir plus , ce livre «L'Amour et L'Argent » est disponible dans notre centre de documentation.



L'aventure Afghane de Miriam Lindsay



Myriam Lindsay est la 3e femme en partant de la gauche

Depuis maintenant plus d'un an, Miriam Lindsay, anciennement coordonnatrice de Solidarité Nord-Sud des Bois-Francs ayant remplacé Sylvie Gendron en 2011, travaille comme consultante humanitaire en Afghanistan. Elle œuvre auprès d'ONG locales, principalement en renforcement des capacités et élaboration de projets humanitaires.

L'Afghanistan est un pays qui est lourdement affecté par la guerre depuis plusieurs décennies. Actuellement, plus de la moitié des 34 provinces du pays sont en guerre et la situation humanitaire et économique est alarmante. Le travail ne manque pas pour Miriam puisque le pays est aux prises avec de nombreux problèmes structurels doublés par des urgences ponctuelles telles que les déplacements massifs de population qui sont le résultat des combats entre les Talibans et le gouvernement afghan.

Fin mai 2017, Miriam a survécu de justesse à un attentat terroriste qui a fait plus de 150 morts et 650 blessés dans le centre-ville de Kaboul. Miriam se rendait alors chercher son nouveau passeport à l'ambassade du Canada lorsqu'une explosion d'une rare ampleur a secoué la capitale. Miriam était alors à environ 300 mètres du lieu de l'attentat. Aujourd'hui, c'est avec reconnaissance envers sa bonne étoile que Miriam retourne travailler à Kaboul après avoir profité d'un mois de vacances bien méritées dans son village d'Irlande au Québec.

La vie en Afghanistan comporte de nombreux risques puisque les attentats terroristes ainsi que les kidnappings sont courants. Cependant, l'utilité des travailleurs humanitaires ne fait pas de doute. En Afghanistan 70% des gens sont analphabètes et sans emploi et l'espérance de vie ne dépasse guère 55 ans.

Miriam travaille principalement avec des organisations qui développent des projets de prévention et de traitement du SIDA, de protection des enfants victimes de violence et d'exploitation sexuelle ainsi que de soins d'urgence pour les blessés de guerre. ◇

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-Francs,
19, rue De Courval
Victoriaville, Qc G6P 4W2
819-758-3384**

NOM:

ADRESSE :

.....

TÉL . :

COURRIEL :

