

LA GRANDE LETTRE

Le journal du Centre des femmes de Longueuil

Du 1^{er} au 7 juin
Semaine
québécoise
des personnes
handicapées

Je n'ai pas compris ce qu'elle vient de dire, mais je ne veux pas **lui** faire répéter une troisième fois. C'est difficile d'entendre quand elle **parle**.

Ouvrons le dialogue.

Votre gouvernement
Fils partenaire
Hydro Québec
Québec

Du 1er au 7 juin, c'est la
Semaine québécoise des
personnes handicapées
#SQPH2024

DANS CE NUMÉRO

Entre nous - 2

Les femmes et le sport - 6

Les vacances et le bon
temps - 15

Réponses du quiz - 20

Chronique En tant que
femme - 22

Recette - 23

Chronique littéraire - 24

Poésie - 26

Chronique d'Inform'elle - 28

Un air d'été

par **Julie Drolet**

« Les femmes et le sport » et « Les vacances et le bon temps »; voici des thématiques estivales pour un été qui sera bientôt à nos portes! Penchez-vous sur la place des femmes dans le sport : leur reconnaissance, les inégalités auxquelles elles font face, leurs défis, leurs luttes, etc. Nous vous proposons également de tester vos connaissances sur les prouesses olympiques féminines! Plus près de nous, des membres partagent avec vous leurs pratiques sportives!

Qui dit vacances dit suggestions pour prendre du bon temps, relaxer, décrocher et s'amuser. Un texte nous amène toutefois à penser à celles qui ne peuvent prendre de vacances. N'oublions pas que parfois prendre du bon temps, c'est aussi juste prendre le temps de faire des petites choses qui nous font du bien!

À lire également : le texte sur le sondage effectué auprès des membres ainsi que les chroniques habituelles de *La Grande Lettre*.

J'en profite pour vous dire que le Centre restera ouvert cet été et qu'une panoplie d'activités seront offertes pour passer du bon temps ensemble. D'ici là, nous vous attendons nombreuses à notre assemblée générale annuelle le 20 juin. Renouvelez vite votre carte de membre pour pouvoir y participer.

Merci à toutes celles qui participent au journal!

RÉDACTION : Anne-Marie Benoit, Marie-Paule Carrier, Francine Charbonneau, Lucie Charron, Émilie Chevalier, Melvin Cruz, Me Yves Dallaire, Céline Desrosiers, Julie Drolet, Josée Dufresne, Chantal Godin, Hélène Guimond, Angélie Jacques, Claudette Lamoureux, Paulette Lamoureux, Christine Letendre, Manon, Lucie McKay, Anne-Marie Payette, Cécile Roy, Guadalupe Torres

RÉVISION : Céline et Louise Desrosiers, l'équipe des travailleuses

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 1981



Centre des
FEMMES
de Longueuil

Un mot du Conseil d'administration

par *Anne-Marie Payette*



Le Centre est toujours aussi occupé et nous sommes heureuses de sentir que vous vous sentez comme chez vous ici et que vous avez envie de participer à notre vie collective. On remercie celles qui nous ont dit aimer lire ce mot et savoir ce qui se trame dans nos rencontres du Conseil d'administration. La transparence est importante pour le Centre et on est contentes de savoir que ce qui se passe au CA vous intéresse.

Notre projet pour rendre le Centre accessible aux femmes qui ont des enjeux au niveau de leur mobilité continue de prendre forme. Une firme d'architectes a été choisie, et les plans sont en voie d'être dessinés, qui sait si nous pourrions vous en parler à l'Assemblée générale annuelle (AGA)!



Notre logo a été revampé! On a hâte de vous le présenter. La firme de graphistes travaille maintenant à la mise à jour du site web pour qu'il soit plus facile d'utilisation et plus agréable à l'œil.

L'AGA s'en vient à grands pas! Le CA et l'équipe des travailleuses planchent à ce que ce soit une journée mémorable d'informations mais aussi de plaisir. La rédaction du rapport d'activités est terminée et celui-ci est parti se faire une beauté graphique pour que vous ayez du plaisir à le consulter.

Surveillez votre courriel ou votre courrier, vous devriez recevoir votre convocation prochainement. Sachez qu'il y aura des postes en élection pour le Conseil d'administration. Avis aux intéressées!

Sur une note un peu plus triste, au moment d'écrire ces lignes, un 9e féminicide vient d'avoir lieu au Québec. Comme l'un des rôles du Centre est de soutenir les femmes qui vivent différentes formes de violence, nous serons prêtes à nous mobiliser pour souligner notre solidarité avec toutes les femmes et notre de volonté à faire le maximum pour enrayer toutes les violences faites aux femmes.

À ce sujet, votre CA est à l'affût de nouveaux financements pour permettre aux travailleuses de rester bien à jour en suivant des formations pour les aider à faire les meilleures interventions possibles auprès des femmes violentées. Ensemble, nous sommes fortes, solidaires et féministes.

Un printemps de mobilisations

par *Christine Letendre*

Nous avons vécu un printemps très actif au niveau des mobilisations. Puisque ce n'est pas tout le monde qui est disponible ou qui a la forme nécessaire pour participer aux mobilisations, lorsque c'est possible, nous prévoyons un moment de création en groupe pour préparer des pancartes pour les manifestantes. Merci à toutes celles qui se sont mobilisées, sur place et en pancartes!

11 avril - C'est le coeur lourd que nous avons participé à la **vigie en réaction au féminicide de Josianne Faucher**, décédée à Candiac le 9 avril 2024. La vigie était organisée par la maison d'aide et d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale avec ou sans enfants, *La Re-Source* et le *Quartier des Femmes*, centre de femmes de la grande région de Châteauguay, en collaboration avec le *Comité Femmes Vigilantes*.

24 avril - La crise du logement frappe le Québec de plein fouet et les femmes en payent le prix fort! C'est pourquoi nous nous sommes jointes au *Comité logement Rive-Sud* pour aller à Montréal pour la **Manifestation nationale pour le droit au logement**.



29 avril - Dans le cadre de la journée nationale de grève féministe, une trentaine de personnes ont participé à une **manifestation éclair devant les bureaux de Lionel Carmant**, député de Taillon, pour faire valoir nos revendications féministes et inclusives! Pour que notre voix soit entendue aussi en Montérégie, nous avons co-organisé cette action locale avec la *Table de concertation des groupes de femmes de la Montérégie (TCGFM)*, le *Collectif de défense des droits de la Montérégie*, *Inform'elle* et *MAM autour de la maternité*. Cette action s'inscrivait dans une semaine nationale de grève sociale menée par une multitude d'organismes communautaires.



A venir le 1er juin - Nous nous mobiliserons de nouveau, le samedi 1er juin à Québec, pour participer à une **contre-manifestation pour le droit à l'avortement** en riposte à l'organisation d'un rassemblement anti-choix. Nous crierons haut et fort que des reculs au droit à l'avortement au Québec, c'est NON!!!



Retour sur le sondage aux membres

par Angélie Jacques

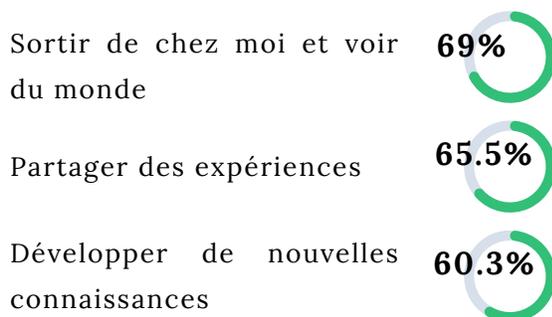
Vous l'avez peut-être vu passer ou, encore mieux, vous y avez répondu... je parle du sondage envoyé cet hiver aux membres du Centre des femmes de Longueuil ainsi qu'aux anciennes membres.



Le sondage a été envoyé à plus de 300 personnes. Nous voulions, entre autres, savoir ce qui motive les femmes à venir au Centre et pourquoi certaines ne viennent plus. 65 femmes ont répondu anonymement au sondage. Près d'une vingtaine d'entre elles n'ont pas fréquenté le Centre depuis plusieurs années. Voici un survol des réponses.

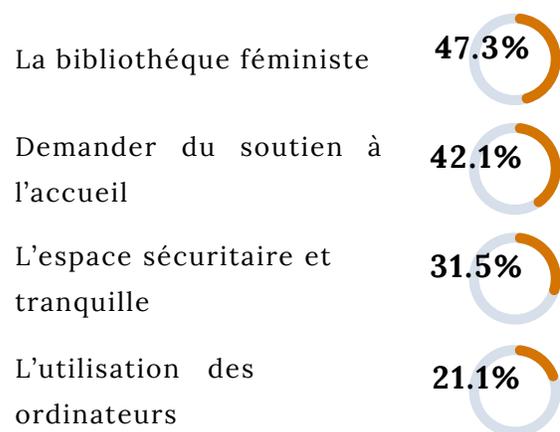
Quelques chiffres intéressants!

89% des répondantes ont participé à des **activités de groupe**. Les raisons principales de leur participation :

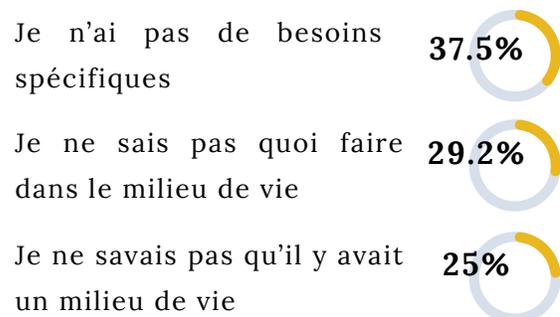


La question du temps et de l'horaire semble être l'enjeu principal pour les femmes qui ne sont pas venues à une activité au Centre.

Plus de la moitié des répondantes qui fréquentent le Centre utilisent le **milieu de vie** au premier étage! Les raisons les plus populaires sont :



Les femmes qui ne viennent pas dans le milieu de vie ont donné les raisons suivantes :



Nous avons donc du travail à faire pour mieux faire connaître le milieu de vie.

Seulement 21,5% des répondantes ont participé à des **actions de mobilisation**, principalement des manifestations.

Participation à des mobilisations

21.5%



Celles qui n'ont participé à aucune action mentionnent qu'elles ne savent pas comment ça se passe, qu'elles ont peur des manifestations, que des problèmes de santé les empêchent d'y participer ou encore que cela ne les intéresse pas.

Presque la moitié des femmes qui fréquentent le Centre se sont déjà **impliquées comme bénévoles**, surtout en participant à des comités ou en animant des ateliers!

Implication bénévole

41.5%



Les répondantes nous ont également fait des suggestions sur les **enjeux primordiaux à aborder au Centre** :

1. La santé (sexuelle, physique et psychologique)
2. Les violences faites aux femmes
3. La pauvreté

Quelques autres **suggestions d'enjeux** à aborder :

- L'âgisme
- Le logement
- Le racisme systémique
- La charge mentale
- La conciliation entre famille et travail

Quelques **suggestions d'activités** :

- L'autodéfense
- Les arts et l'écriture
- Activités pour les 18-35 ans
- Promotion du Centre
- Théâtre
- Sensibilisation aux finances personnelles
- Communication

Nous avons beaucoup apprécié avoir vos réponses et les résultats de ce sondage ont entraîné de multiples réflexions au sein de l'équipe. Pour répondre aux propositions d'enjeux et d'activités, nous avons mis en place des ateliers déconstruisant le racisme systémique, deux séquences d'ateliers d'autodéfense féministe, un comité de promotion du Centre, des ateliers « Osons parler d'argent » pour se donner des outils à ce sujet et une série de six ateliers sur la Communication et l'adaptation. Et nous comptons continuer à nous inspirer de vos réactions et commentaires pour construire nos actions!

Que ce soit lors de la rencontre annuelle *bilan des membres* ou à travers diverses consultations, votre voix compte! Partagez vos préoccupations, suggérez des améliorations ou proposez de nouveaux projets : nous voulons vous entendre!

Le Centre des femmes est notre espace de vie, de partage et de lutte et c'est à nous de le façonner comme nous le souhaitons.



On en est enCORPS là!

par Lucie McKay

En 2021, au championnat de handball d'Europe en Bulgarie, l'équipe norvégienne féminine était condamnée à payer une amende de 1 764 \$US pour s'être « mal habillée ». Les athlètes avaient décidé, elles aussi, de porter des shorts comme les équipes masculines le faisaient déjà. La Fédération européenne de handball (EHF) a alors indiqué dans un communiqué que sa commission disciplinaire avait traité un cas de « tenue vestimentaire inappropriée » lors du match pour la médaille de bronze contre l'Espagne. Cherchez l'erreur!

Aux Jeux de Tokyo, en 2021, voulant montrer que chaque femme, chaque personne devrait pouvoir décider ce qu'elle veut porter, des gymnastes allemandes sont arrivées au dernier tour des qualifications en arborant des uniformes qui couvraient leurs jambes, affirmant que le justaucorps traditionnel sexualisait leur sport.

De Tokyo à Paris en 2024, du handball à la gymnastique, les athlètes féminines ne cessent de décrier le sexisme et le *deux poids, deux mesures* qui existe dans de nombreux sports où les femmes sont obligées de montrer davantage leur corps que les hommes. Sans parler des gros plans des parties du corps des femmes lors de la couverture télévisée de certaines compétitions.

Je ne sais pas qui prend les décisions sur les tenues vestimentaires mais je doute que les athlètes féminines soient de la partie. Depuis plusieurs années, elles dénoncent et expriment leurs besoins de respect et d'équité. Il serait temps que les fédérations sportives, en impliquant les athlètes féminines, revoient leurs politiques et règlements et qu'elles arrivent enfin en 2024!



Les joueuses de l'équipe norvégienne de handball de plage sanctionnées pour avoir refusé de jouer en bikini en 2021.



Les équipes masculine et féminine de handball de plage de Norvège en 2019.

PHOTOS ARCHIVES THE NEW YORK TIMES, fournies par la Fédération norvégienne de handball.

Les femmes et les sports : quiz olympique

par *Céline Desrosiers*

Ce quiz amusant vous rappellera peut-être d'agréables souvenirs ou vous fera découvrir des aspects méconnus sur les femmes et les Jeux olympiques. Les réponses se trouvent à la page 20.



Photo : Daniel Fouray
Ouest-France

Les sportives



1. Lors des Jeux olympiques de Montréal, en 1976, une athlète s'est démarquée en obtenant une note parfaite de 10 pour sa performance aux barres asymétriques. Qui est-elle?

- a) Ellie Black b) Nadia Comaneci c) Olga Korbut



2. Plusieurs plongeurs représentant le Canada ont obtenu des succès aux diverses olympiades. Parmi elles, quelle athlète a accumulé le plus de médailles?

- a) Sylvie Bernier b) Émilie Heymans c) Annie Pelletier



3. L'équipe canadienne de soccer a remporté le tournoi dans ce sport aux Jeux de Tokyo en 2021, avec une médaille d'or. Qui était la capitaine de l'équipe?

- a) Janine Beekie a) Stéphanie Labbé c) Christine Sinclair



4. Sylvie Fréchette a remporté une médaille d'or dans le sport qu'elle pratiquait, au moment des Jeux de Barcelone, en 1992. De quel sport aquatique était-elle la championne?

- a) kayak b) natation synchronisée b) water-polo



5. Native de l'Ontario, cette sportive a remporté la médaille d'or, au relais 4 X 100 m en athlétisme, avec trois autres coureuses lors des Jeux olympiques de 1928, à Amsterdam. Quel est le nom de cette athlète?

- a) Ethel Catherwood b) Myrtle Cook c) Betty Robinson



6. Quelle athlète canadienne est la plus médaillée lors des Jeux paralympiques d'été?

- a) Kirby Cote b) Stéphanie Dixon c) Chantal Petitclerc

L'inégalité dans l'accès aux sports olympiques entre les femmes et les hommes

7. Depuis quand le marathon est-il inscrit aux Jeux olympiques pour les femmes? Du côté des hommes, le marathon est une épreuve depuis 1896, soit dès le retour des Jeux olympiques à l'ère moderne.

- a) 1900 b) 1960 c) 1984



8. Les hommes s'affrontent au saut en hauteur depuis 1896. Pour les femmes, en quelle année ont-elles participé à cette épreuve pour la première fois aux Jeux?

- a) 1896 b) 1928 c) 1960



9. La gymnastique est un sport très apprécié lors des compétitions internationales, comme les Jeux olympiques. Combien d'agrès (ex : poutre) compte la compétition pour les femmes?

- a) 4 b) 5 c) 6



10. En 2021, à Tokyo, une nouvelle épreuve en natation a été présentée avec une équipe mixte, composée de deux femmes et deux hommes. Quelle est cette épreuve?

- a) le relais 4 X 100 mètres, nage libre
b) le relais 4 X 100 mètres, 4 nages
c) le relais 4 X 200 mètres, nage libre



Source

Wikipedia est une excellente référence, On peut trouver des informations sur les Jeux olympiques ou paralympiques d'été, en cherchant avec les années ou les villes, les disciplines ou encore les noms des athlètes. Ex : Jeux olympiques d'été 1976, Montréal, natation, Maude Charron.

Une bonne dose d'énergie

par **Marie-Paule Carrier**

Le sport fait partie intégrante de la vie pour conserver un esprit sain dans un corps sain. C'est une excellente façon de récupérer l'énergie après une activité très accaparante de l'esprit. C'est libérateur, mieux qu'une prise de Tylenol ou autre. Le sport est une façon de se dépasser, de reprendre le contrôle de sa vie, de respirer à pleins poumons et de dégager beaucoup d'énergie.



Mes activités sportives

par *Josée Dufresne*

La marche : elle me procure une liberté, est bonne pour la santé, est bonne pour le dépassement de soi et ne coûte rien. On n'est pas obligée d'avoir un ensemble de sport. On peut la faire seule ou en groupe et on peut aussi écouter de la musique.

L'expression corporelle : j'en ai fait quand j'étais jeune. J'avais un léotard noir avec un ruban rouge au niveau de la taille et dans les cheveux. Ma classe et moi, nous faisons des figures comme les ballerines les font. J'avais même appris à faire de la claquette. J'ai bien aimé ça! Ça m'a procuré une grande satisfaction.

Le bowling : on peut jouer dans une équipe ou en famille le samedi. On peut louer des souliers de bowling ou pas. J'ai déjà joué dans une équipe. Nous avons chacun·e un chandail d'équipe. Au fil des années, je me suis procuré des souliers. L'année d'après, je me suis acheté des boules de bowling roses! Le bowling est un exercice physique exigeant.



Josée, 3e à partir de la droite



Les femmes et le sport

par *Francine Charbonneau*

J'ai entendu parler de Maxime, Chloé et Justine, les trois soeurs Dufour-Lapointe, qui faisaient du ski acrobatique. Elles étaient bonnes et ont gagné des médailles dans leur discipline pendant les Jeux olympiques.



Les sœurs Dufour-Lapointe
Photo : Paul Chiasson, PC

J'aime bien regarder les sports d'été et d'hiver. Moi, je ne fais pas tellement de sport. Je fais seulement de la marche. J'aime bien me promener. Ça me permet de voir les gens qui se promènent, les paysages et les véhicules qui passent. Également, ça me permet d'oublier mes soucis et ça m'apporte une satisfaction personnelle.

Le sport : une iniquité entre les femmes et les hommes

par *Émilie Chevalier*

Dans la vie de tous les jours, le sport fait partie intégrante de notre société : que ce soit à travers une équipe sportive que l'on soutient, un bulletin de nouvelles où l'on en parle ou encore un mode de vie que l'on a choisi. Je crois pouvoir affirmer que la majorité des gens ont des souvenirs reliés aux sports : un match avec papa, les Jeux olympiques visionnés en famille, une compétition à l'école...



On sait tous les aspects positifs qu'engendre le sport, tant sur le plan physique que psychologique. Mais, surprise, en creusant un peu, on retrouve aussi des inégalités et des iniquités dans ce monde pourtant si valorisé.

Je me permets d'abord de vous ramener à l'enfance, à l'âge où les jouets définissent déjà ce que l'on doit être. Par exemple, les filles doivent aimer les poupées, le ménage, le dessin... Les garçons, quant à eux, se font offrir des voitures, des camions et des outils. Il y a un parallèle à faire avec les sports. Les fillettes pratiquent le ballet, la danse et le patinage artistique alors que les garçons s'entraînent au hockey, au football et aux arts martiaux. La grâce contre la puissance; encore un monde genré à démanteler. Heureusement, on retrouve de plus en plus de gens qui brisent ces stéréotypes. Vive les équipes de hockey féminin!



En étudiant les statistiques et les données, on dénote aussi des différences au niveau salarial (ce qui ne nous étonne guère, avouons-le), matériel et financier. Malheureusement, ce n'est pas tout. La couverture médiatique accordée au sport féminin est moindre que celle du côté masculin. De ce fait, les athlètes féminines ne bénéficieront que de 4 % de l'attention des médias sportifs, et souvent on en parle pour leurs tenues (par exemple, la courte jupe au tennis), leurs relations amoureuses ou leurs vies de famille, alors que pour les hommes, leurs performances sont mises en gros plan.

Malgré toutes ces données, ces statistiques et ces constats, je terminerai avec cette belle nouvelle : malgré l'image de l'homme sportif, ce sont tout de même nous, les femmes, qui avons remporté le plus de médailles aux derniers Jeux olympiques. Quel moyen de leur clouer le bec !!!



Les femmes et l'accès aux Jeux olympiques

par Céline Desrosiers

Partout dans la société, les femmes veulent prendre leur place. Ce but concerne entre autres, les compétitions olympiques. D'une part, le sport peut reproduire l'ordre social conservateur, en valorisant la supposée supériorité masculine. D'autre part, il peut questionner les inégalités existantes et proposer de nouveaux modèles où les femmes occupent une place basée sur l'égalité et l'équité.¹



Si nous pouvons saluer l'implication de Pierre de Coubertin (1863-1937) dans le retour des Jeux olympiques en 1896, nous déplorons sa vision patriarcale de la place des femmes à ces Jeux. Pour lui, seuls les hommes peuvent participer à ces compétitions. Si des femmes se présentaient en tant qu'athlètes, cela mènerait à « Une petite Olympiade femelle à côté de la grande Olympiade mâle.² » Les femmes sont donc là pour applaudir les performances mâles, rien de plus.

Une contemporaine de Coubertin est Alice Milliat (1884-1957). Celle-ci s'implique dans la création de fédérations sportives en France et au niveau international principalement durant l'entre-deux-guerres. Elle-même athlète, au soccer et en aviron, elle considère que le sport doit être accessible pour toutes et la compétition pour les meilleures. Elle organise, avec des associations sportives féminines, des Jeux mondiaux féminins, entre 1926 et 1934, afin de prouver que des femmes peuvent également performer aux Jeux olympiques.

De plus, elle est convaincue que « les sportives ne doivent être dirigées que par des femmes³ » avec des alliances masculines défendant les mêmes valeurs.



Alice Milliat

Malgré la vision conservatrice de Pierre de Coubertin et le travail inlassable d'Alice Milliat, les femmes progressent très lentement dans les Jeux olympiques. Cet essor est d'abord visible de deux façons : le nombre accru d'athlètes féminines et l'accès à plus de sports. Le tableau suivant montre ces deux progrès.⁴

Années, lieux	Participant·es	Pourcentage %	Sports
1896, Athènes	0	0%	0
1900, Paris	22	2,2%	2
1952, Helsinki	519	10,5%	6
1976, Montréal	1 260	20,7%	11
1996, Atlanta	3 512	34,0%	21
2004, Athènes	4 329	40,7%	26
2021, Tokyo	5 457	47,8%	33

LES FEMMES ET LE SPORT

Les préjugés sexistes voulant que les femmes soient le sexe « faible » bloquent pendant longtemps leur participation à certains sports. Par exemple, le 100 m est une course inscrite aux Jeux de 1928, mais des décennies se passent avant de pouvoir applaudir les athlètes féminines au 1 500 m en 1972 et au 10 000 m en 1988. Certains sports semblent réservés aux hommes car ils prônent la force. Pensons à la boxe qui apparaît pour la première fois aux Jeux de Londres en 2012 pour les femmes, ou encore à l'haltérophilie, où les compétitions féminines sont organisées aux Jeux de Sydney en 2000.



L'haltérophilie, en 2000 La boxe, en 2012

D'autre part, une épreuve féminine exclusive, soit la natation synchronisée, permettra l'accueil de deux athlètes masculins dans les compétitions à huit lors des prochains Jeux. Ce sport met en évidence la grâce tout en cachant les habiletés athlétiques développées afin de performer.

Prétendre que des qualités sportives sont réservées à un genre seulement relève des stéréotypes sexistes persistants. La Charte olympique combat ces préjugés. Ainsi, en 1996, elle indique l'importance du Comité international olympique (CIO) pour « la promotion des femmes dans le sport, à tous les niveaux et dans toutes les structures⁵ ». Ceci concerne le CIO ainsi que les Comités olympiques nationaux et les Fédérations internationales de chacun des sports.

La présence accrue d'entraîneuses, de femmes arbitres et de journalistes sportives, de même que la couverture médiatique des épreuves olympiques féminines font aussi partie des moyens favorisant l'équité.

Nous pourrions constater les avancées dans ces objectifs d'équité, dans la participation des femmes ainsi que dans les sports pratiqués lors des prochains Jeux olympiques, à Paris, du 26 juillet au 11 août ainsi qu'aux Jeux paralympiques du 28 août au 8 septembre 2024.

Réjouissons-nous des progrès pour les femmes à ces compétitions internationales. Espérons que la devise olympique : *Plus vite, plus haut, plus fort - ensemble* (le mot ensemble s'est ajouté en 2021), s'adresse à toutes les personnes impliquées dans les sports olympiques.

Source

1. Suzanne Laberge, « Présentation », Recherches féministes, Femmes et sports, vol. 17, no 1, 2004, pp. 1-7.
2. Gilles Legroux, « Pierre de Coubertin, les Jeux Olympiques et les femmes -1912 », Clio-Texte, Femme et genre, 19 décembre 2021.
3. Florence Carpentier, « Alice Milliat et le premier sport féminin » dans l'entre-deux-guerres », Revue d'histoire, no 142, 2019/2, pp. 93-107.
4. 5. Comité international olympique (CIO). Feuille d'information Les femmes dans le Mouvement olympique, 18 avril 2024. Les Jeux de Tokyo prévus pour 2020 ont été présentés en 2021. Actuellement, 40,6% des membres du CIO sont des femmes. À quand une présidente après neuf hommes?

Parlons salaire

par *Hélène Guimond*

Savez-vous quels sont les sports individuels les mieux payés pour les femmes? Eh bien, le tennis et le golf!

Au tennis professionnel, les sœurs Williams et Maria Sharapova atteignent des salaires faramineux comme cent millions par année et plus! Les matchs s'échelonnent sur plus de 3 h, souvent dans une chaleur implacable. Les joueuses, empreintes d'endurance, persèverent jusqu'à l'épuisement. Encore et encore, elles ne lâchent pas! Elles sont des modèles de persévérance accomplie!

Maintenant, parlons golf. Le golf est une discipline mentale et d'une précision infinie qui demande de toujours garder son calme devant l'adversité sans démontrer ses émotions. C'est un exemple de concentration phénoménale! Depuis le début de la saison les meneuses comme Nelly Korda et Brooke Henderson ont amassé environ 2 millions et demi de dollars. Alors, cela peut faire une centaine de millions par année incluant les commanditaires.

Mais gardons à l'esprit que les hommes font trois fois plus! ...

Saviez-vous que...

Dès les années 1881, le tennis était pratiqué par des femmes en Angleterre, mais ce n'est qu'en 1914 qu'une première femme fût couronnée championne du monde de tennis : la française Suzanne Lenglen, alors âgée de 15 ans.

Le golf était réservé à la classe des hommes fortunés. C'est en 1920, au Country Club de Montréal, que madame Frank Ahearn remporte le titre provincial chez les dames au championnat amateur provincial du Québec. Pour le golf professionnel, ce n'est qu'à partir du 20 août 2012 que l'Augusta National Golf Club (en Géorgie) a admis des femmes au sein de ses membres huppés.

La reine d'Écosse, Marie Stuart, fut reconnue comme la première golfeuse de l'histoire en 1542!



Maria Sharapova et Serena Williams, 2004 Wimbledon
Photo : AFP



Nelly Korda
Photo : David J Phillip/AP



Brooke Henderson
Photo: LPGA.com

Des côtés sombres à dénoncer

par Céline Desrosiers

Tout en constatant les progrès immenses accomplis par les femmes au niveau sportif, il reste toutefois des défis importants à relever dans ce milieu. En voici quelques-uns.

D'abord, contrer la violence à tous les niveaux. Un exemple est la plainte déposée en 2021 par cinq anciennes membres de l'équipe nationale canadienne de natation synchronisée à la suite de violences diverses.¹ Cela va de propos dénigrants et de pression pour perdre du poids combiné au personnel d'entraînement qui crie sur des athlètes, causant, entre autres, de l'anxiété et des troubles alimentaires. La négligence fait aussi partie des problèmes vécus avec une négation des commotions cérébrales subies par des nageuses ou encore le retour hâtif à l'entraînement sans que la guérison soit confirmée. De plus, des commentaires de nature sexuelle et raciste ont été proférés envers les athlètes. Trois entraîneuses et un entraîneur sont visés en plus de la Fédération nationale de natation artistique qui a laissé la situation se dégrader avant d'intervenir.

Le deuxième défi consiste à réviser les critères de sélection des athlètes. L'histoire de Mandy Bujold² révèle les failles de ce système. En effet, la boxeuse est sélectionnée dans l'équipe canadienne pour se rendre à Tokyo, en 2020. La pandémie retarde les Jeux d'une année.

Lorsque de nouvelles sélections sont faites, elle est en congé de maternité. Elle fait appel de son exclusion et peut enfin se rendre aux Jeux en 2021. La maternité ne peut être un facteur de discrimination envers les femmes qui veulent concilier travail sportif et vie familiale.



Mandy Bujold

Un autre défi concerne les droits humains en cherchant des solutions pour que des personnes intersexuées, transgenres ou non-binaires participent en tant qu'athlètes aux Jeux.³ Un exemple est celui de Caster Semenya,⁴ athlète sud-africaine et championne du 800 m en athlétisme, aux Jeux de 2012 et 2016. Sa participation dans les épreuves féminines est contestée. Elle doit passer des tests de féminité. On l'accuse d'être un homme, parce qu'elle a un taux de testostérone plus élevé que celui de la moyenne des femmes. On veut l'obliger à prendre des hormones afin de diminuer le taux de testostérone. La Cour européenne des droits de l'homme lui donne raison en invoquant le fait que cette obligation est une violation des droits humains. La cause est actuellement en appel.



Caster Semenya
Photo Fabien
Dubessay, Agence
France-Presse

Pour ces quelques situations connues, combien d'autres cas d'abus de tous genres sont encore passés sous silence? La vigilance reste en vigueur afin que les sportives obtiennent l'égalité et l'équité.

Sources

1. Diane Sauvé et Jacynthe Taillon, « Abus, négligence : Natation Artistique Canada visée par un recours collectif », Radio-Canada, 9 mars 2021. (Je ne sais pas ce qui est advenu de la plainte.)
2. Mandy Bujold, Wikipedia.
3. Elena Mascarenhas et Benjamin Moron-Puech, « La catégorisation homme-femme en athlétisme à l'heure des droits humains des minorités sexuées et genrées », Recherches féministes, Genre et sports, vol. 36, no 1, 2023, pp. 109-129.
4. Caster Semenya, Wikipedia. (La défense argumente en mentionnant que l'on ne questionne pas l'avantage génétique du corps « hors-normes » d'un athlète comme Michael Phelps, nageur olympique (cité par Florence-Agathe Dubé-Moreau dans Hors Jeu, p. 231).)

LES VACANCES ET LE BON TEMPS

Vivre le moment présent

par **Guadalupe Torres**

On peut bien se payer des vacances dispendieuses ou très éloignées, ici et là, mais la projection et la planification nous amènent des fois de grandes anxiétés inutiles et épuisantes. Donc si votre choix est celui-là, je vous en prie, inspirez et expirez en pleine conscience! Faites-le une minute ici, 5 minutes là ou au moins le temps que vous êtes capable d'y consacrer. Ce temps est précieux. Ce sont des petites oasis de ressourcement qui vous permettent de vous détendre et qui montrent le chemin des vraies vacances : les vacances des tracas de la vie quotidienne.

Si par hasard, une fois pendant vos vacances (en camping, à la plage, en avion, en bateau, etc.), vous continuez même occasionnellement ces inspirations-expirations si pleines d'harmonie et de paix, vous ne regretterez pas ce plaisir de vivre le moment présent, ici et maintenant!

Cela dit, je vous souhaite du beau temps. Les vacances, on peut les ressentir à chaque jour si on veut.



Les vacances

par **Marie-Paule Carrier**

Les vacances sont le moment idéal pour réaliser ce qu'on planifie : les voyages, les rencontres familiales et d'amitié, afin de reprendre le contrôle de sa vie, de récupérer toutes les énergies, de remettre le compteur à 0 et s'éviter ainsi bien des maladies neurologiques, mentales, psychologiques, physiques. Vive les vacances!



Avoir la liberté de choisir

par **Francine Charbonneau**

Les vacances, c'est prendre du bon temps et avoir la liberté de choisir. Lorsqu'on est en vacances, on peut lire des livres et faire des mots entrecroisés ou débrouillés. Aussi, on peut manger, dormir, aller prendre un café et aller au restaurant. Pour la conclusion, être en vacances, c'est très intéressant et passionnant. C'est comme si on mordait dans une pizza ou dans un beigne à chaque moment!



Les vacances

par **Hélène Guimond**

Youpi, c'est le temps des vacances! Le cœur léger, les gens s'affairent à préparer leurs valises pour de multiples destinations. Le Québec est en effervescence!



C'est le temps de déconnecter, de voyager! Ou simplement, de rester chez soi, ce qui promet de doux moments de farniente au bord de la piscine en humant l'odeur du barbecue, des éclats de rire, des conversations animées autour d'un bon repas à la belle étoile! Pour d'autres, c'est la quête d'aller dans le Sud au bord de la mer ou d'explorer d'autres cultures.

Certain.e.s vont se retrouver au chalet avec la famille et entouré.e.s de leurs ami.e.s. Et que dire des bons soupers dans les restaurants, faire du bateau, des croisières et j'en passe! Pendant ce temps assis.e.s devant leur téléviseur, les moins nanti.e.s sont spectateurs du bonheur des autres, écoutent les projets de vacances des artistes et des animateurs. Les nouvelles parlent de vacances! Des flots de paroles annonciatrices de beaux moments!

Oubliés, ceux qui sont alités par la maladie et les gens qui travaillent à l'année n'ayant pas les moyens d'arrêter pour se reposer. D'autres qui ont un logement, mais pas d'aliments dans le frigo. Et avec le coût de la vie, nos aînées appauvries. Et n'oublions pas les femmes en situation d'itinérance. Ces rejetées de la société soupirent de rester avec leur misère en laissant le temps s'écouler lentement. Chaque lendemain est lourd à supporter car l'avenir est insipide et ennuyant surtout dans cette période de l'année qui est synonyme de nouveautés et de festivités.

Soyons conscientes que, malheureusement, les vacances ne sont pas pour tout le monde.

Les vacances et le bon temps

par Paulette Lamoureux

Enfin les vacances! L'insouciance du lendemain, la grasse matinée, des journées improvisées ou des petites vacances vers des destinations inconnues, quel bonheur! Le bon temps, le repos et les loisirs sont des aspects fondamentaux de la vie qui sont nécessaires et toujours bénéfiques. Ils brisent la routine, permettent de se reposer et d'équilibrer la santé physique et mentale.

Pouvoir tout oublier : le réveil très tôt le matin, la contrainte du transport en métro, autobus ou en auto pour se rendre au boulot, le travail exigeant qui nous sape notre énergie, la température à affronter et devoir quelquefois subir l'humeur changeante des gens, selon le beau temps ou le mauvais temps, ce qui n'est pas de tout repos.

Lorsqu'on pense aux vacances, on ressent une agréable sensation de plaisir, une hâte de respirer, de se ressourcer, de se reposer, de décompresser et surtout, de pouvoir paresser un petit peu le matin en savourant la chaleur du lit sous la couette.

Il faut sortir du virtuel pour renouer avec la Nature! Enfants et adultes retrouvent une liberté bien méritée. On en profite pour se détendre, s'énergiser, se reposer, relaxer, prendre le temps d'apprécier et de savourer le pur bonheur de vivre à l'extérieur et en fait, ralentir le rythme effréné et infernal de la routine quotidienne durant les longs mois de l'année.



AU MOINDRE RAYON DE SOLEIL...



Aller se promener dans le Vieux-Port de Montréal, voir les artistes, les boutiques et musées. Assister aux spectacles gratuits, aux feux d'artifice, l'ambiance y est chaleureuse. Et pourquoi pas visiter notre belle province, visiter les villes et les événements annuels? Aller voir les animaux au Zoo de Granby, aller au bord du lac, au terrain de camping avec barbecue et cantine où on peut se baigner, ramer en chaloupe, faire du pédalo, du canot, de la planche, etc. Se promener au Village Québécois d'Antan à Drummondville. Voir une pièce de théâtre avec les enfants ou un événement culturel pour les intéresser à la beauté des arts. Il y a de nombreux festivals de musique un peu partout en province où il fait bon de se divertir.



On peut partir à l'aventure en auto pour admirer les magnifiques paysages qui défilent sous nos yeux, voir la campagne et les cultures maraîchères qui se gorgent de soleil et poussent jour après jour, visiter les fermes et acheter un produit du terroir. On peut aussi s'arrêter à une halte routière pour se rafraîchir et

contempler la splendeur des montagnes et des cours d'eau magnifiques. Lancer des galets dans un lac et les voir rebondir le plus loin possible. Voir des canards qui se laissent doucement glisser sur l'eau ou s'envoler selon leur fantaisie du moment. Écouter les oiseaux chanter et essayer de deviner lesquels nous égaiant de sa mélodie.

Se promener dans les bois et peut-être apercevoir des petits animaux comme les lièvres, les écureuils ou parfois un dindon sauvage et qui sait... peut-être une biche avec un ou deux faons.

Pour certaines personnes, le simple fait de se détendre à la maison et de recevoir des ami·e·s autour d'une table pour se revoir, d'apprécier des moments de plaisir et d'être entourées d'êtres chers vaut son pesant d'or.

Que de bons souvenirs on se crée alors, et on pourra dire dans l'avenir : « c'était le bon temps ».



Prendre du bon temps

par *Hélène Guimond*

Pour moi, prendre du bon temps, c'est d'être assise confortablement devant un bon livre captivant, tellement que le temps s'est arrêté! J'aime faire une bonne marche et respirer l'air matinal, humer la fraîcheur de la rosée estivale.

J'adore peindre et être fière du résultat!



J'ai la chance d'assouvir mes passions et, que dire de l'écriture, cette joie de coucher sur papier mes émotions ou de faire de la poésie! Prendre du bon temps, c'est aussi apprécier nos acquis, nos ami·e·s! C'est la reconnaissance d'être en santé, de caresser mes chats et d'entendre le murmure de leur ronronnement qui calme mon esprit!

L'été, c'est la baignade à la piscine publique ou les pique-niques sur le bord de la rivière Richelieu. Ou tout simplement, de rien faire et se laisser bercer dans le moment présent! J'adore danser sur les décibels de Madonna! Bien sûr, c'est aussi d'aller aux ateliers du Centre des femmes pour communiquer, échanger et discuter avec mes consœurs. Quel bonheur!

À me relire, comme je suis chanceuse d'avoir tout ça! Alors, quand la morosité viendra me visiter, je m'empresserai d'y repenser!

Le poil, toute une histoire!

par **Lucie Charron**

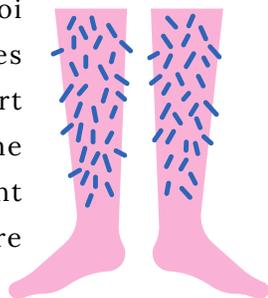
Pour les vacances, ai-je le choix de m'épiler? Je suis loin d'être certaine... en fait, c'est faux, je suis certaine que lorsque je m'épile, ce n'est pas un choix que je fais! C'est à cause de la pression sociale.



Je fais actuellement une expérience. J'ai décidé de ne pas me raser pour observer ce que je vis en ayant du poil. Je vis ça difficilement. Je cache mes jambes car elles sont poilues. Si je m'assois dehors avec d'autres personnes et que je suis en robe, je tire sur ma robe à quelques reprises parce que je suis mal à l'aise de montrer mes jambes poilues. Pourtant, je n'ai eu aucun commentaire à propos de celles-ci.

Le poil sur mes bras, ça passe mais sur mes jambes, je me sens mal. Hier soir, une soirée très chaude, je décide d'aller en robe au dépanneur même si je ne suis pas rasée. Je n'ai eu aucun commentaire négatif ni regard de travers pour ça. J'avais quand même hâte de retourner chez moi.

Lorsque mes jambes ne sont pas rasées, je me sens mal, c'est comme si je me sens moins belle, moins attirante. C'est tellement ancré en moi que même sans les commentaires de la part des autres, si je ne me rase pas, j'ai le sentiment que je ne sais pas prendre soin de moi.



Ce qui est véhiculé dans la société c'est qu'être sexy, c'est être bien rasée, pas de poils sur le corps. Tout autour de nous incite à ça : médias, publicité, émissions télévisées, jouets.

Le travail de construit social, c'est très fort et ancré en moi. Je vous mets un extrait d'un livre : "L'injonction à l'épilation est si forte que peu de femmes ayant des poils visibles s'autorisent à aller se baigner sans les avoir exterminés."¹

Avec l'arrivée du beau temps et le retour de la saison de la baignade, je vous invite à prendre un moment pour réfléchir à la pression que vous vivez, vous aussi, en lien avec les poils.

Je vous souhaite un bon été et profitez bien de vos vacances, poilues ou non!

Source

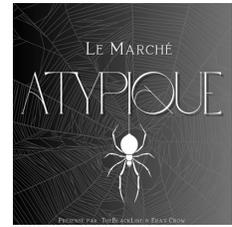
1. Collectif Liberté, Pilosité, Sororité. *L'égalité à quelques poils près. L'épilation est-elle vraiment un choix?* Leduc Société, 2023, 202 p.



Le marché atypique

par *Chantal Godin*

J'ai découvert le Marché atypique il y a deux mois environ quand j'ai vu sur Facebook qu'on cherchait des artisan·e·s. Je ne sais pas pourquoi mais autour de moi personne ne connaît ce marché; même moi qui habite juste à côté. C'est un marché d'artisan·ne·s québécois·e·s qui ont des styles un peu hors du commun et qui nous présentent plusieurs produits inusités : sous-verre en tapis récupéré, produits de soins personnels naturels, articles ésotériques, arrangements floraux, parfums, toutous, jouets pour chats faits main, etc.



Instagram
le_marche_atypique

Le marché a eu lieu au sous-sol de l'église Saint-Georges (au 1105, boul. Desaulniers), le 11 mai dernier, de 11 h à 18 h. Je ne sais pas si ça sera à la même date l'année prochaine. Je vous raconte comment j'ai apprécié ce marché et je partage avec vous des photos pour vous immerger avec moi.



J'étais dans les premières personnes arrivées pour 11 h avec plusieurs autres et nous avons reçu un petit porte-clés en cadeau. Il y avait beaucoup de monde; mon agoraphobie en a pris un coup.

Plusieurs choses étaient intéressantes même s'il faut payer un bon prix. J'ai bien aimé les fleurs en cloche et les cadres avec des crânes d'animaux au centre. Cet été, je vous recommande d'explorer les marchés publics et d'artisan·e·s, autant pour sortir de la maison que pour découvrir de nouvelles artistes québécoises! C'est aussi une belle façon de passer du bon temps!

LES FEMMES ET LE SPORT

Réponses du quiz olympique

par *Céline Desrosiers*

1. **b) Nadia Comaneci.** Lors de l'annonce de son résultat, le tableau indicateur n'était pas conçu pour annoncer une note de 10. On a donc vu sur le tableau la note de 1,00. Nadia Comaneci, âgée de 14 ans, a aussi réussi une note parfaite à la poutre.



2. **b) Émilie Heymans.** Émilie Heymans a remporté des médailles dans quatre olympiades consécutives : de 2000 à 2012, elle remporte une médaille d'argent et une autre de bronze en plongeon synchronisé à la tour de 10 m; elle obtient une médaille de bronze en plongeon synchronisé au tremplin de 3 m et reçoit une médaille d'argent au plongeon 10 m. Ses performances en plongeon synchronisé ont été réussies avec trois partenaires différentes.



Photo Bernard Brault, La Presse

3. **c) Christine Sinclair.** Christine Sinclair, nouvellement retraitée, était la capitaine de l'équipe.



4. **b) Natation synchronisée.** À Barcelone, en 1992, l'erreur d'un juge a fait que la note attribuée à Sylvie Fréchette la plaçait au deuxième rang. La Fédération internationale de natation révisé la décision et en décembre 1993, la championne reçoit enfin sa médaille d'or lors d'une cérémonie au Forum de Montréal.



5. **b) Myrtle Cook.** Myrtle Cook est l'une des premières femmes à participer aux compétitions en athlétisme en 1928. Elle est devenue journaliste à Montréal après sa retraite comme athlète. Ses chroniques traitaient des performances des athlètes féminines dans divers sports en plus de faire la promotion de l'activité physique pour les filles.



6. **c) Chantal Petitclerc.** En participant à 5 Jeux paralympiques, de 1992, à Barcelone jusqu'en 2008, à Pékin, Chantal Petitclerc a remporté 21 médailles : 14 d'or, 5 d'argent et 3 de bronze. Elle compétitionnait à toutes les courses en para-athlétisme : 100 m, 200 m, 400 m, 1 500 m. Elle détient des records de temps dans chacune de ces courses. Depuis 2016, elle est membre du Sénat du Canada.



7. **c) 1984.** Entre 1896 et 1984, il y a 88 ans!

8. **b) 1928.** En plus du saut en hauteur, les courses de 100 m et le relais 4 X 100 m étaient au programme d'athlétisme.

9. **a) 4.** En gymnastique féminine, les femmes compétitionnent à 4 agrès : la poutre, les barres asymétriques, le saut de cheval et l'exercice au sol. Pour les hommes, il y a 6 agrès.

10. **b) Le relais 4 X 100 mètres, 4 nages.** Le relais 4 X 100 m, 4 nages demande la participation des nageuses et nageurs qui sont parmi les élites dans l'une des 4 nages : le dos, la brasse, le papillon et libre.

Combien de bonnes réponses avez-vous obtenues? Attribuez-vous une médaille de la couleur de votre choix : or, argent ou bronze!

L'inflation

par **Paulette Lamoureux**

L'inflation et la flambée des prix à la consommation augmentent la pauvreté et diminuent le pouvoir d'achat, et tout le monde en subit les conséquences. Personne n'y échappe.

Alimentation : De semaine en semaine, pour se procurer des aliments de base, on voit les prix exorbitants s'afficher et on doit se résigner à payer plus ou à réduire les denrées. Les prix des aliments comme les céréales, le lait, les œufs, les fruits, les légumes et les viandes ont grimpé à une vitesse vertigineuse, mais que faire? On voit de plus en plus de gens aller dans les banques alimentaires communautaires pour pouvoir joindre les deux bouts d'un budget déjà très réduit et ainsi remplir un peu le frigo.

Logement : La famille doit subir les augmentations du prix des loyers sinon, il faudra se loger ailleurs mais où aller lorsqu'il y a pénurie de logements et que les prix sont inabordables? De plus, un déménagement est très dispendieux et apporte des changements importants pour toute la famille.

Santé : Si la santé décline, c'est dramatique. Les maladies chroniques obligent les patients à composer avec une facture de médicaments ou de soins qui ne sont pas tous couverts par la Régie de l'assurance maladie, que faire alors? Choisir entre payer le loyer, la nourriture ou les médicaments pour sa survie, c'est pathétique.



Transport : Pour aller au travail, il faut prendre l'auto ou le transport en commun mais ni l'un, ni l'autre n'est gratuit. Les prix augmentent chaque année et prennent une part importante du budget. Le prix de l'essence est toujours en hausse et cette hausse contribue à augmenter les prix du transport des produits de consommation et donc, comme un cercle vicieux, augmente les produits que l'on achète.

Habillement : L'hiver, il faut des vêtements chauds, des bottes et des mitaines et l'été, des vêtements légers mais encore là : reste-t-il assez d'argent pour se vêtir convenablement? Il y a des ventes à surveiller pour des vêtements neufs et des trésors à trouver dans les friperies.

Que faire, en tant que femme, pour équilibrer le budget?

Il faut être très astucieuse pour arriver à balancer le budget. La première chose est de prendre le temps de faire de la popote maison bien meilleure pour la santé et sans agent de conservation.

Comme il y a de très nombreuses recettes sur l'internet, on peut concocter d'excellents repas maison et éviter d'acheter les aliments préparés dans les supermarchés. Courir les aubaines de la semaine, faire des provisions de produits nécessaires et non périssables lorsqu'ils sont en rabais et éviter de manger de la malbouffe.

Bref, pour le logement, on n'a pas le choix mais pour le transport, utiliser le co-voiturage ou le transport en commun. Pour le magasinage, il faut écouter, regarder et profiter des aubaines. Si on peut s'en sortir sans trop de sacrifices, alors on peut peut-être partager avec les plus démunis car aider fait souvent une grande différence dans la vie des gens.

RECETTE

Cramailotte (confiture de pissenlits)

par Christine Letendre

Qualifiés de mauvaises herbes par la majorité des gens, les pissenlits peuvent pourtant occuper une place dans notre assiette! Eh oui, le pissenlit se mange! Je me suis laissé tenter par une recette de confiture. Celle que j'ai choisie utilise la fleur en entier, les pétales et la base verte.

PRÉPARATION

- Rincer les fleurs à l'eau pour les nettoyer.
- Couper les oranges et les citrons en gros morceaux en gardant la pelure.
- Mettre les fleurs, les oranges, les citrons et l'eau dans un chaudron. Faire bouillir pendant 1 heure.
- Laisser refroidir et mettre au frigo pour 24 h.
- Après 24 h, filtrer le liquide en pressant pour en récupérer le plus possible.
- Mettre le liquide dans un chaudron. Ajouter le sucre et bien brasser pour le dissoudre.
- Amener à ébullition puis faire mijoter pendant environ 1 h.
- Mettre en pot. La confiture prend une texture de gelée en refroidissant.
- Conserver au frigo.

AVERTISSEMENTS :

Ne jamais consommer une fleur, une plante ou un champignon sauvage tant que l'on n'est pas à 100% certaine de bien l'identifier ni sans savoir quelles parties sont comestibles! Certaines plantes ne peuvent pas être mangées en entier. Par exemple, les tiges de la rhubarbe sont délicieuses et sans danger, mais les feuilles sont toxiques et ne doivent jamais être mangées!

Cueillez les pissenlits dans un endroit "propre". Évitez les terrains contaminés, traités aux pesticides/herbicides ou situés à proximité d'une source de pollution.



INGRÉDIENTS

- 400 fleurs de pissenlits bien ouvertes
- 2 citrons
- 2 oranges
- 1,5 litre d'eau
- 3 ¼ t. de sucre (750 g.)

La place des femmes dans le monde du football : une analyse féministe de l'intérieur

par Céline Desrosiers

Florence-Agathe Dubé-Moreau, historienne québécoise de l'art, se retrouve plongée au cœur de la Ligue Nationale de Football (National Football League, NFL) lorsque son conjoint, Laurent Duvernay-Tardif est repêché par les Chiefs de Kansas City en 2014.

Avec son livre, *Hors Jeu*, elle partage avec nous ses découvertes de la place des femmes dans ce domaine masculin. Sa rencontre avec les WAGS : Wives and Girlfriends, autrement dit les conjointes, mariées ou non, des joueurs de l'équipe, lui fait comprendre le rôle indispensable de ces femmes qui soutiennent leur conjoint, footballeur à temps plein, et qui prennent en charge les responsabilités familiales et domestiques au point de laisser une carrière professionnelle de côté. Les stéréotypes sexistes présentent les WAGS comme des femmes qui ne travaillent pas parce que leur conjoint a des contrats fabuleux. La Ligue nationale de football profite de cet engagement indispensable et invisible des femmes tout comme elle exploite les cheerleaders, ces femmes qui animent le spectacle durant les matchs. Très surveillées, mal payées, il a fallu que des plaintes soient portées pour que leur situation se modifie quelque peu.

L'autrice raconte les bouleversements dans sa vie, partagée entre deux villes, entre ses études et son travail d'une part et les horaires de son amoureux, d'autre part.



Crédit photo :
Justine Latour

De plus, sa réflexion l'amène à se questionner sur les propos qu'elle entend sur les femmes qui ont tenté de s'inscrire dans cette industrie sportive. Des femmes ont voulu devenir arbitre ou entraîneuse. Elle fait le portrait de quelques-unes d'entre elles à travers un parcours semé d'embûches et à qui on a souvent dit qu'elles n'étaient pas à leur place dans ce boys club qui n'apprécie que les hommes. Du côté des propriétaires et des gestionnaires, la présence des femmes reste aussi marginale.

La place privilégiée de l'autrice et son analyse féministe nous montre les dessous, pas toujours glorieux, d'un monde sportif.

Florence-Agathe Dubé-Moreau, *Hors Jeu* : chronique culturelle et féministe sur l'industrie du sport professionnel, Montréal, Les Éditions du remue-ménage, 2023, 235 p.



L'ode au chou sauté – Explorer la vie à travers la cuisine

par Anne-Marie Payette

Dans ce roman d'Areno Inoue, nous faisons la connaissance de trois femmes japonaises à la croisée des chemins, invisibilisées par leur âge, qui travaillent ensemble dans un petit restaurant de mets à emporter. Ikuko, la plus âgée, traverse le deuil de son mari. Koko, au milieu en âge, peine à vivre son divorce. Et finalement Matsuko, la plus jeune des trois femmes, est amoureuse depuis toujours de son ami d'enfance qui ne semble jamais prêt à s'engager avec elle. Toutes trois sont amoureuses de bonne bouffe et lorsqu'elles mitonnent ensemble les petits plats qui seront servis au restaurant, leurs réflexions et leurs discussions les guident vers la résolution des écueils qui parsèment leur chemin. Peut-être que la venue d'un jeune et charmant livreur de riz nommé Susumu y est aussi pour quelque chose.

L'histoire de *L'ode au chou sauté* est une exploration de la vie d'une femme au Japon alors qu'elle se retrouve seule dans la quarantaine ou plus âgée. Cette société laisse effectivement peu de place à la femme qui n'est pas une mère de famille rangée. Ici, trois femmes avec un vécu bien différent et non-conforme à l'idéal japonais, se réconcilient avec leur vie. En cuisinant ensemble, en partageant leur amour de la bonne bouffe, en voyant l'appréciation des clients, elles peuvent se rebâtir et se créer leur propre identité, comme elles le désirent. « La maison de Coco », le restaurant de ces dames, devient un peu leur *Centre de femmes* et c'est leur amitié tranquille et leur solidarité qui vont les aider à se libérer de leur passé.

J'ai été très touchée par ce roman. L'histoire est parfois triste, mais au final, elle est puissante. Je me suis trouvée beaucoup d'affinités avec le personnage d'Ikuko qui traîne une lourde blessure. Pour tout vous avouer, au départ, le personnage de Koko me tombait un peu sur le système avec son exubérance quasi-artificielle, mais en explorant ce qu'elle a vécu, je me suis attachée à elle aussi.

Un petit avertissement pour celles qui voudraient se lancer dans la lecture de ce roman que je recommande fortement : la traduction de ce livre se fait avare d'informations sur la cuisine japonaise, de même que sur la langue japonaise et présume que la lectrice s'y connaît déjà au moins un peu.



Comprendre toutes les subtilités de la cuisine japonaise n'est pas nécessaire à l'appréciation de cette histoire, mais, si vous le pouvez, je vous recommande quelques petites recherches dans Google. Vous découvrirez ainsi une facette de la culture japonaise qui est fascinante si vous aimez le moindrement la gastronomie.

INOUE, Areno. *L'ode au chou sauté*, Édition Philippe Picquier, Le banquet, 2023, 234 p.

POÉSIE

Moment de rêve

par Paulette Lamoureux

Rêve de vacances, rêve de soleil, de la mer, de grands espaces,
rêve de paix et de sérénité, rêve de liberté, d'amour et d'amitié.



Saint-Colomban

par Anne-Marie Payette



Aux crépitements du feu se mêlent le chœur des grenouilles
Les clapotements du lac nourrissent l'unisson
Mes yeux se perdent dans les flammes qui vadrouillent
Et dansent et dansent et dansent les tisons

Rond de feu, rond de pierres, rond de nos compagnons
Gratter la guitare et taquiner la chanson
Ces airs qui nous rassemblent et que nous répétons
Notre culture unique qui crée nos liaisons

Un bal au-dessus de nos têtes où les chauve-souris plongent
Des manœuvres en rase-mottes pour remplir leur panse
Les étoiles scintillent là où se perdent mes songes
Rêves d'époques lointaines et rêves de plaisance

Parfum de conifères et bouffées de fumée
Les ombres se trémoussent sur les cèdres orangés
Un rituel pour une autre nuit d'été
Un rituel où se célèbre l'amitié

Initiation au haïku

Qu'est-ce qu'un haïku?

Un haïku est un petit poème très bref d'origine japonaise qui traduit une sensation ou une émotion.

Voici quelques haïkus composés lors de l'atelier animé par Guadalupe le 1er mai dernier.

Dans l'écoute

Partage de temps coulant

Sous un ciel bienveillant

par **Manon**



Ressourcement naturel

Partage de moments

Arrêt, pause, instant présent

par **Anne-Marie Benoit**

Cette passion qui me dévore

Les femmes et le sport

Prendre sa place, prendre son pouvoir

par **Anne-Marie Benoit**

Sable mouillé, bleu mer

Mouettes blanches à l'horizon

Donne tranquillité

par **Melvin Cruz**



À l'orée des bois

Charbon et jaune soleil

Beaux chardonnerets

par **Claudette Lamoureux**



Arbre tombé las

Repose avec sa lignée

Dispersée tout près

par **Claudette Lamoureux**

Enfin exister

Sportives invisibles

Pouvoir de jouer

par **Cécile Roy**

Marée en marée

Soleil ancré dans la mer

Goûter le salé

par **Cécile Roy**



Tournesol penché

Sur la petite fleur bleue

En admiration

par **Claudette Lamoureux**



Fonce sur les peurs

Vaincues, elles reculent

Enfin libérée!

par **Claudette Lamoureux**

Le sport et les femmes

Rien de surprenant là-d'dans

Femmes fortes, femmes miracle

par **Anne-Marie Benoit**

Ma bicyclette, mon amour

Le beau temps s'en vient!

Photos de fleurs en primeur

par **Anne-Marie Benoit**



Moment privilégié

par *Hélène Guimond*

Le clapotis de l'eau caresse mes pieds sur le bord du quai. Assise, je déguste mon café en contemplant les montagnes embrumées à l'aurore d'une belle journée d'été.

Le chant des cigales me transporte dans une douce farniente. Je m'abandonne, l'esprit en paix. Je plonge dans le plaisir de me baigner dans l'eau cristalline du majestueux Memphrémagog! Quel bonheur de me laisser porter par les vagues qui me bercent et m'apaisent.

Je flotte sur le dos en regardant les beaux nuages floconneux dansant dans un ciel bleu d'azur. Comme je suis rassurée de tant de beauté! Le soleil me fait des clins d'œil et sa chaleur pénètre dans mon corps assoupi par son bienfait régénérateur!



Une douce brise me fait la bise ce qui m'enivre et me donne le goût de vivre! Le bruissement des feuilles agitées par le vent m'apaise. Accompagnée du chant des oiseaux, que c'est beau et mélodieux. Quel moment heureux!

Soudain, j'ouvre mes yeux! Je suis assise dans mon salon! Mon rêve s'est envolé, volatilisé, mais, savez-vous que je peux y retourner autant de fois que je le veux? Et c'est gratis! Quel est le vôtre?

Bon voyage!

CHRONIQUE D'INFORM'ELLE

Autorité parentale et voyage à l'étranger

Révisé par *Me Yves Dallaire*, 2022

N.B.: Depuis mars 2021, la Loi sur le divorce utilise l'expression "temps parental" au lieu de "garde" et "accès", termes qui demeurent utilisés entre conjoints de fait

Monsieur Ramirez est divorcé et il veut partir une semaine à Cuba avec les enfants pour des vacances. Madame refuse de peur qu'il ne ramène pas les enfants et qu'il reste à Cuba, son pays d'origine. Qu'arrive-t-il lorsque deux parents ne s'entendent pas à propos d'un voyage à l'extérieur du Canada? Un parent peut-il partir où il veut durant son temps parental? Quoi faire si vous craignez que l'autre parent parte avec les enfants sans votre accord?



Tuteurs légaux

D'abord, il faut préciser que même divorcés, les parents sont tous deux tuteurs légaux de leurs enfants et qu'ils exercent à deux l'autorité parentale, à moins qu'une décision judiciaire ait retiré l'autorité parentale à l'un des parents. Ils doivent donc en principe se mettre d'accord sur les choix qui concernent leurs enfants. Un parent ne peut agir à l'encontre de la volonté de l'autre, et ce, peu importe l'attribution du temps parental et des droits d'accès établis entre eux.

Conflit

Lorsqu'il y a conflit et que la conciliation demeure impossible, les parents peuvent demander au tribunal d'intervenir. Le juge prendra toujours la décision qui lui semble être dans le meilleur intérêt des enfants. Mais attention, les tribunaux n'acceptent pas de se pencher sur le moindre désaccord entre les parents. Il faut que le conflit concerne une décision d'une certaine importance, comme le choix des écoles, les traitements médicaux, l'inscription à une activité parascolaire de longue durée, etc. La participation à un voyage à l'étranger est considérée comme suffisamment importante pour que les tribunaux puissent être appelés à s'y pencher. En effet, les tribunaux sont catégoriques : « aucun des deux parents ne peut voyager avec les enfants sans le consentement de l'autre ou l'autorisation du tribunal ». Il va donc de soi que le parent qui désire partir à l'étranger a la responsabilité de demander à l'autre son autorisation.



Consentement

Même si la loi énonce que les parents doivent toujours être d'accord sur les décisions qui concernent l'enfant, elle affirme aussi que, pour une tierce personne qui ne connaît rien à leur situation, un parent est présumé mandaté par l'autre pour agir en son nom. Est-ce que cela veut dire que le parent qui sort du Canada avec ses enfants sans l'accord de l'autre parent ni celui du tribunal est présumé agir en toute légalité du point de vue de l'Agence des services frontaliers du Canada? Absolument. Au Canada, il n'y a encore aucune loi qui exige de vérifier le consentement de l'autre parent lorsqu'un enfant quitte le pays. Toutefois, la preuve de consentement peut être exigée lors de l'entrée dans certains pays ou lors du retour au Canada.

Mesures de précautions

Comment faire alors pour éviter qu'un parent emmène illégalement ses enfants hors du pays? En droit de la famille, on parle d'enlèvement international lorsque la mère, le père, le tuteur ou une autre personne ayant la garde ou la charge légale d'un enfant l'emmène ou le retient à l'extérieur du Canada, sans une autorisation légale ou sans la permission de l'autre parent de l'enfant. Le gouvernement du Canada énonce plusieurs mesures de précaution pour prévenir l'enlèvement d'un enfant : www.voyage.gc.ca/voyager/publications/enlevements-internationaux-d-enfants#prevenirlenlevement

Les compagnies aériennes peuvent aussi exiger différents documents comme la lettre de consentement ou un certificat médical, mais ce n'est pas systématique et aucune loi ne les oblige au Canada.

Un enfant en bas âge ou un nouveau-né doit de plus avoir un passeport valide pour quitter le Canada par avion. Il n'est pas nécessaire que les deux parents en fassent la demande mais on exige cependant la signature des deux parents, même si un jugement accorde la garde exclusive à un seul parent. À partir de 16 ans, l'enfant peut déposer seul une demande de passeport.

Si les enfants n'ont pas encore de passeport, un parent pourra faire une demande au « Programme de passeport » pour que le nom de ses enfants soit inscrit sur la Liste des signalements au Programme de Passeport sur le site du gouvernement du Canada afin d'être avisé si une demande de passeport est présentée à son insu par l'autre parent.

S'il est vraiment à craindre qu'un des parents parte avec les enfants malgré un jugement de la cour, il est aussi possible

de demander au tribunal une ordonnance pour que les passeports des enfants soient remis à la cour ou à un avocat, s'il y a lieu.

Enfin, dans notre exemple, même si Monsieur Ramirez réussissait à quitter le Canada avec les enfants sans qu'on lui



demande une preuve du consentement de la mère, les douanes cubaines pourraient lui exiger une preuve de consentement. Par ailleurs, comme Cuba n'est pas encore un « État désigné » par le gouvernement du Québec pour l'application de la Loi sur les aspects civils de l'enlèvement international et interprovincial d'enfants, une fois à Cuba, il sera très difficile pour Madame d'obliger Monsieur Ramirez à ramener les enfants au Québec.

RECOMMANDATIONS :

Le parent qui quitte le Canada, sans son conjoint, avec un enfant mineur, devrait avoir en main une copie de l'acte de naissance de l'enfant, une lettre d'autorisation signée par l'autre parent et une photocopie du passeport ou de la carte d'identité nationale de l'autre parent. Si les parents sont séparés, le parent qui voyage avec l'enfant mineur devrait aussi avoir en main l'ordonnance de garde ou si l'autre parent est décédé, le certificat de décès de l'autre parent.

Notes : L'information contenue dans le présent article est d'ordre général. Chaque situation mérite une analyse spécifique. Pour de plus amples renseignements concernant le droit familial, téléphonez à la ligne d'information juridique d'Inform'elle 450 443-8221 ou au 1877 443-8221 (sans frais) ou consultez une personne exerçant la profession d'avocat ou de notaire.

Inform'elle est une référence en droit familial, qui offre de l'information juridique, de la formation et la médiation familiale. Consultez notre site web, informelle.org, pour plus d'informations.

THÈMES PROPOSÉS POUR L'ÉDITION DE SEPTEMBRE/OCTOBRE 2024

La priorité sera donnée aux textes portant sur les thématiques proposées, mais vous pouvez vous laisser porter par votre inspiration et écrire sur un autre sujet de votre choix.

1. La charge mentale

La charge mentale, c'est la place que prend dans nos pensées et nos émotions tout ce que l'on doit planifier, gérer et faire. Les repas, les achats, l'entretien, la prise de rendez-vous, etc.; les tâches du couple et de la famille pèsent lourd sur les épaules des femmes. Qu'avez-vous envie de nous dire, de partager ou même de dénoncer à ce sujet?

2. Les femmes et les arts

Présentation d'une artiste méconnue, témoignage sur votre propre pratique artistique ou sur la place de l'art dans votre vie, critique d'une œuvre, analyse de la place des femmes dans le domaine artistique, poème, ... vous pouvez parler des femmes et des arts comme vous en avez envie.

Ces thématiques vous inspirent? Venez au Centre en parler et échanger lors des **ateliers de La Grande Lettre**.

- Le mercredi 19 juin à 9h30
- Le mercredi 7 août à 9h30

FONCTIONNEMENT CONCERNANT LA RÉDACTION DE TEXTES

1. Toutes les membres peuvent écrire dans le journal, même si elles ne participent pas aux ateliers de *La Grande Lettre*.
2. **La longueur maximale d'un texte est de 800 mots (environ 2 pages).**
3. Il n'y a pas de longueur minimale de texte : vous pouvez écrire quelques lignes si vous voulez.
4. Il est possible d'ajouter une photo ou une image libre de droits au texte.
5. Le texte envoyé pourrait paraître dans le journal suivant, faute de place, ou si plusieurs textes ont été envoyés par la même personne.
6. Un texte qui va à l'encontre des valeurs du Centre pourrait être refusé, avec une explication de la part d'une travailleuse.
7. La correction des textes sera faite par des bénévoles et l'équipe des travailleuses.

Vous pouvez venir porter votre texte en personne au Centre ou l'envoyer par courriel à cletendre@centrefemmeslongueuil.org. Les textes reçus après la date de tombée seront publiés dans une édition suivante. Au plaisir de vous lire!



Centre des
FEMMES
de Longueuil

Contactez-nous

1529, boulevard Lafayette
Longueuil (Québec) J4K 3B6
Téléphone : 450 670-0111
info@centrefemmeslongueuil.org
Facebook @femmeslongueuil
Instagram @centredesfemmesdelongueuil

NOS VALEURS

Autonomie - Engagement - Justice sociale -
Respect - Solidarité

NOTRE MISSION

Nous bâtissons ensemble une communauté féministe et solidaire, qui reflète toutes nos diversités. Le Centre des femmes de Longueuil est notre lieu d'appartenance accueillant et sécuritaire. C'est un lieu d'éducation populaire féministe intersectionnelle. Nous nous y entraïdons et nous y engageons pour déployer notre pouvoir d'agir individuel et collectif. Nous réclamons notre place et exigeons le respect.

L'ÉQUIPE DES TRAVAILLEUSES

Julie Drolet, coordonnatrice
Angélie Jacques, intervenante
Christine Letendre, organisatrice
communautaire
Lucie McKay, intervenante
Nathalie Pomerleau, intervenante

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Manon Bessette
Hélène Bordeleau
Audrey Lapierre
Catherine Paré
Anne-Marie Payette
Cécile Roy
Nathalie Pomerleau

RESSOURCES UTILES

Association des parents et amis de la personne
atteinte de maladie mentale Rive-Sud
(APAMM Rive Sud) **450 766-0524**
Centre d'aide et de lutte aux agressions à
caractère sexuel (CALACS) **450 616-8580**
Carrefour pour Elle **450 651-5800**
Centre d'aide aux victimes d'actes criminels
(CAVAC) **450 670-3400**
Centre de crise ACCÈS **450 679-8689**
CLSC Simonne-Monet-Chartrand **450 463-2850**
CLSC Longueuil ouest **450 651-9830**

DPJ **1 800 361-5310**
Inform'elle, droit familial **450 443-8221**
Info santé **811**
Pavillon Marguerite-de-Champlain **450 656-1946**
Rebâtir **1 833 732-2847**
Service d'écoute Carrefour le Moutier **450 679-7111**
Suicide Action **1 866 277-3553**
S.O.S Violence Conjugale **1 800 363-9010**
Tel-Aide **514 935-1101**