

LA GRANDE LETTRE

Le journal du Centre des femmes de Longueuil



30 septembre - La Journée du chandail orange est un moment annuel de réflexion sur l'histoire et les séquelles des pensionnats autochtones.

DANS CE NUMÉRO

Entre nous - 2

Femmes invisibilisées - 7

L'estime de soi - 11

Que veut dire 2SLGBTQ+ - 15

Poésie - 16

Chronique En tant que femme - 17

Chronique littéraire - 18

Recettes - 19

Chronique d'Inform'elle- 21

L'été tire à sa fin et pour l'équipe de travail cela annonce la fin des vacances et le plaisir de se retrouver! Une nouvelle programmation d'activités vous a été envoyée et nous espérons vous voir nombreuses aux rencontres et dans le milieu de vie!

Sachez que durant l'été le Centre a fait peau neuve! L'épluchette du 7 septembre est certainement une belle occasion pour venir y jeter un coup d'œil.

Autre rendez-vous important le 23 septembre : le lancement d'une subvention pour l'achat de produits menstruels durables. Comme l'a annoncé la mairesse, Catherine Fournier, sur Instagram « Le programme sera bientôt lancé par le biais du Centre des femmes de Longueuil, avec qui nous collaborons en tant qu'organisme mandataire. » Plein de surprises et de belles discussions vous attendent lors de cette journée qui vise à rejoindre tant les femmes concernées par les menstruations que celles qui sont conscientisées par l'environnement. Venez en grand nombre encourager ces initiatives politiques qui pensent aux femmes!

En attendant ces rendez-vous, plongez-vous dans la lecture de cette nouvelle *Grande Lettre* où on parle d'estime de soi et des femmes invisibilisées. Comme à l'habitude, plusieurs autres articles parlent des activités du Centre ou d'autres sujets qui touchent nos rédactrices. Bonne lecture!

par **Julie Drolet**

Merci à toutes celles qui participent au journal!

ÉDITION, MISE EN PAGE ET EXPÉDITION : l'équipe des travailleuses

RÉDACTION : Émilie Bergeron-Boyer, Marie-Paule Carrier, Francine Charbonneau, Lucie Charron, Suzanne Dépelteau, Céline Desrosiers, Julie Drolet, Chantal Godin, Nai Hammoud, Angélie Jacques, Julie Jacques Vendette, Paulette Lamoureux, Christine Letendre, Manon, Martine, Anne-Marie Payette, Nathalie Pomerleau, Laurence Raynault-Rioux, Cécile Roy, Hélène T., Guadalupe Torres, Karine Vaillancourt, Denise Zuniga Liceaga

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

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 1981



Centre des
FEMMES
de Longueuil

ENTRE NOUS

Retour sur le troc de livres

par *Nathalie Pomerleau*



En raison de la pluie, c'est à l'intérieur du Centre que nous avons fait le troc de livres le jeudi 27 juillet. Une quarantaine de participantes ont apporté 120 livres à donner qui se sont ajoutés aux 565 que nous avons déjà! Quelques casse-têtes étaient également disponibles. 247 livres et tous les casse-têtes ont trouvé preneuses!

Comme le beau temps s'est finalement montré le bout du nez à la fin de la journée, nous avons laissé 2 tables remplies de livres à donner à l'extérieur du Centre. Sur la centaine de livres ainsi offerts, il n'en restait plus que 27 le lendemain midi!

Il reste encore plus d'une centaine de livres qui seront offerts pendant nos premières activités d'automne et qui serviront ensuite à garnir les croque-livres du quartier.

En plus de partager le plaisir de la lecture, le troc de livres nous a permis de faire connaître le Centre à plusieurs femmes du voisinage à qui nous avons distribué notre programmation d'activités! Un gros merci à toutes les membres impliquées dans cette belle activité!



Un jardin pour toutes

par *Martine*

Quel plaisir ce fut de pouvoir partager avec d'autres femmes les joies de jouer dans la terre pour en résulter de magnifiques fleurs et de délicieux légumes. On a eu le plaisir de goûter nos légumes, des radis et des concombres, par exemple. La découverte des combinaisons et de nouvelles variétés fut intéressante.

Comme on dit, on apprend par essais et erreurs. Parfois les combinaisons soleil et hydratation, c'était trop ou pas assez. Merci spécial à la souriante Christine pour la coordination.



ENTRE NOUS

"Aroche-moi" un sourire

par **Émilie Bergeron-Boyer**

Le 9 août, durant un bel après-midi ensoleillé, plusieurs femmes du Centre et moi avons sorti nos talents artistiques afin de transmettre des messages. En effet, l'atelier Brico-jardin consistait à de la peinture sur roche sous forme de phrases féministes.



L'idée m'est venue du groupe aROCHEmoiunSOURIRE. C'est une femme de Granby qui a parti ce mouvement en 2018. Cela consiste à peindre des messages ou des dessins sur des roches puis à les cacher un peu partout à travers le monde afin de recueillir des sourires. La personne qui trouvera ladite roche aura alors la possibilité de la conserver, de la recacher ou encore de la remplacer par une autre roche. Une page Facebook existe afin de retracer les roches peintes. D'ailleurs, il arrive que certaines voyagent loin.

À partir de ce concept, en discutant avec Nathalie, nous avons eu l'idée d'écrire des messages féministes afin de sensibiliser la population ou encore, qui sait, de rassurer une femme qui en a bien besoin, par le message.

Les femmes du Centre ont usé de beaucoup d'imagination et de talent afin de faire les roches les plus jolies, oui, mais aussi les plus symboliques. Cela nous a aussi donné l'occasion, grâce à la présence de Laurence, de discuter et de réfléchir sur le féminisme et à ce qu'il représente pour nous.

Cela nous a aussi donné l'occasion, grâce à la présence de Laurence, de discuter et de réfléchir sur le féminisme et à ce qu'il représente pour nous.

Merci à toutes les femmes présentes à l'atelier. De plus, je tiens à mentionner que si vous désirez faire partie du mouvement et créer des roches à messages féministes, le Centre possède de petits logos du Centre des femmes à coller en dessous. Cela pourrait aider une femme qui en a besoin. N'hésitez pas à venir en demander à une travailleuse.

Les membres en parlent encore

Comme les sujets proposés dans *La Grande Lettre* sont au cœur de la vie des femmes, nous recevons des textes en réaction aux thématiques des éditions précédentes. En voici un en lien avec la maternité abordé en mai-juin :

Je n'ai jamais eu d'enfant, donc je serais bien mal placée pour en parler. J'aurais aimé en avoir un, mais mon ex ne voulait pas parce que nous étions vieux.

par **Suzanne Dépelteau**

ENTRE NOUS

Bientôt la fin de l'été

par *Angélie Jacques*

Bricolage, jardinage, cuisine, pique-nique, ciné-causerie et discussions sur des enjeux féministes; des activités variées ont ponctué nos journées de soleil, comme nos journées de pluie cette saison.

Nous avons aussi eu la chance d'être reçues par la Maison de la culture Marcel-Robidas de Longueuil. Lors de cette visite, nous avons assisté aux expositions et appris à connaître les différentes démarches des artistes. L'un d'entre eux a même pris le temps de nous expliquer son travail. Ensuite, c'était à notre tour d'apprendre les rouages de la poterie et de laisser aller notre créativité. Quelles magnifiques découvertes et explorations réalisées durant cette sortie!



Le Centre se prépare maintenant pour l'automne et une programmation toute neuve remplie de projets et d'activités stimulantes vous attend. Consultez-la sur notre site Web ou venez en chercher une copie au Centre.

Au plaisir de vous retrouver tout prochainement!

L'été nous a donné des couleurs

par *Christine Letendre*

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que nous avons répondu à l'offre du comité féminin local 99 de la FTQ Construction; ses membres souhaitaient rendre service à un organisme communautaire destiné aux femmes en peignant l'ensemble de ses locaux! Nous avons donc eu la chance de faire rafraîchir nos bureaux cet été, avec les couleurs de notre choix! C'est beau! C'est coloré! Ça fait du bien!

Un immense merci aux membres du comité pour leur générosité! C'est grâce à elles que le projet de peinture du Centre a vu le jour et ce sont elles qui ont effectué les travaux!

Nous tenons également à remercier Peintures MF Inc. et Groupe Altair Inc. pour la peinture!



Des membres du comité féminin local 99 de la FTQ Construction et leurs alliés.

Sarcelle soyeuse, crépuscule de Tofino, tourbière, lingot d'or, tourbillon de framboises, chapeau de paille... vous êtes curieuses de savoir à quoi ressemblent ces noms de couleurs? Venez faire un tour au Centre pour le découvrir!

ENTRE NOUS

Atelier Écrire librement

par *Cécile Roy*

C'est avec plaisir que nous vous présentons des textes rédigés par les participantes de l'atelier d'écriture du 7 juin 2023.

Chacune des participantes a fait le choix entre l'un des deux thèmes proposés pour *La Grande Lettre*. Au cours d'un exercice d'une durée de seulement cinq minutes, nous avons écrit individuellement sur ce que ce thème et une image proposée nous inspiraient. Par la suite, chacune a partagé son écrit au groupe. Celles qui le voulaient ont également choisi de vous en partager la lecture. Laissez-vous éblouir, vous découvrirez de nouvelles écrivaines pour *La Grande Lettre*.

Les femmes invisibilisées



Je suis là, mais tu ne me vois pas. Tu penses que je ne suis pas à ma place ici. Parce que je suis une femme, tu doutes de mes compétences. Mais je suis là et j'ai quelque chose à dire. J'ai quelque chose à changer. Quelque chose à corriger. Tu vas apprendre à me voir. Je ne te laisserai pas m'oublier. Je ne te laisserai pas me mettre en deuxième place, encore et toujours.

Je ne suis pas invisible. Je ne suis pas oubliable. Je ne suis pas moins bonne que toi. Je suis là, à ma place. Sur la même marche que toi. Je ne suis pas invisible.

« Les hommes sont chanceux que les femmes veulent l'égalité et non la vengeance! » (Cette phrase circule sur Internet ces jours-ci.)

par *Anne-Marie Payette*

On n'est pas seules.

Des fois, je marche sans quelqu'un à mes côtés. Des fois, je connais des personnes qui me nourrissent l'esprit, qui me font sourire, comme Mama chez Maxi, mais aussi des conducteurs d'autobus. Il y a des femmes, je les vois.

Malgré la douleur et la persécution, je suis ici au Centre des femmes. Je peux m'encourager de savoir que l'on n'est pas seules. On connaît les faiblesses de la société, mais une plus une autre, on continue de construire le monde qu'on veut. Pas ce que les hommes imposent. Pas ce qu'on combat. Pas ce qu'on nous vend.

Femme aie du courage!

Oui, comme toujours, le monde avance et nous, on croît.

par *Denise Zuniga Liceaga*

Dans mon petit village en Gaspésie, ma mère s'appelait madame Camille, le prénom de mon père. Sa mère s'appelait madame Aurèle, le prénom de son mari. Ses soeurs, madame Damase, madame Gérard, madame Roger, madame Yvon, madame Denis, madame Marius, Toutes nommées par le prénom de leur mari.

Une bien belle façon de les rendre invisibles. De cette façon, personne ne connaît ou reconnaît Dorla (ma mère), Angéline (ma grand-mère), et Irène, Janine, Alice, Madeleine et toutes ses soeurs.

par **Cécile Roy**

STOP à l'intimidation et aux violences faites aux femmes et aux filles. C'est le temps de réagir et d'agir maintenant avant qu'il soit trop tard svp car il y en a déjà trop de parties rejoindre le paradis. On est invisibles aux yeux des supérieurs. Il faut que ça change. Il faut du changement dans tous les pays.

par **Julie Jacques Vendette**

L'estime de soi

L'estime de soi. C'est très important de s'aimer avant tout. J'ai appris une phrase de ma mère; un jour, elle m'a dit : " la personne la plus importante est soi-même". Aussi, de ne pas se dénigrer. "Choisis-toi. Ça va t'apporter une grande confiance en toi-même." Aussi, de bien choisir son entourage de gens positifs.

par **Karine Vaillancourt**



L'estime de soi, partie essentielle, mais pas toujours disponible.

Si quelqu'un m'avait expliqué son importance, sa nécessité pour être, pour devenir, pour se faire respecter et même aimer, j'aurais eu une autre vie. J'aurais eu une vie.

par **Manon**

L'estime de soi, c'est une petite flamme qui brille à l'intérieur de nous lorsque nous sommes fières de nous.

L'estime de soi, c'est croire en sa valeur propre, à son droit à l'amitié, à l'amour et au bonheur.

L'estime de soi influence toute notre vie : nos pensées, nos actions, nos sentiments.

par **Julie Jacques Vendette**

FEMMES INVISIBILISÉES

Les femmes dans les films et comics

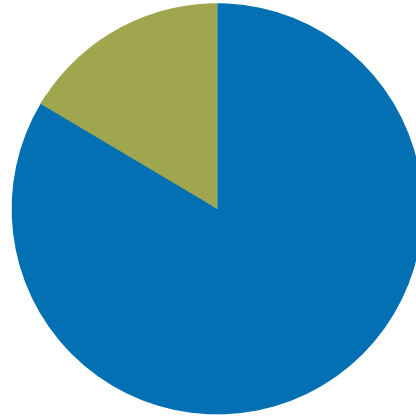
par Chantal Godin

En 1939, on peut voir dans les comics *La Femme invisible*, héroïne des *Quatre Fantastiques*, la première héroïne de l'univers *Marvel* à avoir une place de premier plan dans les histoires. Par contre, tout au long de l'histoire, elle se fait séduire par un homme et elle est toujours avec son équipe qui est composée de trois hommes ce qui réduit la portée de sa première apparition.

Il y a bien eu certains essais pour mettre une super-héroïne dans les films mais elles sont passées plutôt inaperçues. Il y a eu *Super Girl* en 1984, *Catwoman* en 2004 et *Elektra* en 2005. La plupart du temps, les super-héroïnes sont des faire-valoir en costume moulant et avec un décolleté beaucoup trop sexy. Les costumes sont souvent vraiment révélateurs, mais ils sont parfois modifiés pour rendre les films les plus récents « tous publics ».

Ce qui m'a choqué dans les statistiques, c'est que, depuis 1939, *Marvel* a présenté 2441 personnages, mais seulement 402 sont des femmes ou une créature apparentée au sexe féminin. C'est peu et elles sont souvent représentées minces avec une grosse poitrine et elles portent des costumes très moulants et des talons hauts.

MARVEL



- ▶ Personnages féminins : 16,5%
- ▶ Personnages masculins : 83,5%

Deux séries *Marvel* mettant en vedette des personnages féminins sont récemment sorties. *She-Hulk* : avocate parle des problèmes liés à être une femme et *Miss Marvel* est une super-héroïne musulmane.



Pour conclure, je me dis que depuis quelque temps, il y a quand même plus de femmes dans les films. Même si ça reste plus souvent comme personnages secondaires, je vois une évolution.

FEMMES INVISIBILISÉES

La quasi-invisibilité des femmes dans les recherches médicales

par *Céline Desrosiers*

Les recherches sur des médicaments par des essais sur des animaux ou des personnes ont longtemps oublié le genre féminin, soit des femelles ou des femmes en tant que sujets de ces recherches¹. Par la suite, si des femmes ont fait partie des recherches, leur nombre infime n'a pas permis de dégager des directives pertinentes (p.233). Également, malgré une participation adéquate des deux sexes, un nombre important de résultats de recherche a été produit sans tenir compte du sexe des animaux ou des personnes (p.232). La situation évolue lentement selon les pays. Par exemple, le Canada a des directives concernant « la prise en compte du sexe et du genre » dans les études depuis seulement 2012 (p.237)².

Dans tous les cas, les conséquences de la quasi-invisibilité des femmes sont inquiétantes. Ainsi, des médicaments sont prescrits aux femmes sans avoir d'information sur les effets spécifiques qu'ils pourraient avoir sur leur santé (p.238). Les quantités prescrites peuvent ne pas convenir aux femmes ou tout simplement s'avérer inefficaces pour elles (p.240). L'ignorance remplace la science. La thalidomide en est un exemple désastreux (p.225)³.



Contrairement aux idées reçues sur la supposée universalité du genre masculin (p.241), les différences biologiques entre les femmes et les hommes commencent dès la formation des cellules (p.231) et dépassent largement les fonctions reproductives (p.220). Sous prétexte que les corps féminins sont trop complexes ou trop variables, des chercheurs les négligent lors des essais cliniques (p.226).



Par ailleurs, certaines études montrent que des médicaments doivent tenir compte du cycle menstruel afin d'être prescrits adéquatement (p.229).

Un autre exemple est la dépression qui touche davantage les femmes que les hommes. Cette maladie est-elle bien soignée quand des études ont été menées sur plus d'animaux mâles que femelles (p.229)? Également, des recherches ont été abandonnées parce que les essais étaient négatifs pour les hommes (p.231). Est-ce que ces essais auraient pu convenir aux femmes si elles avaient participé aux recherches dans une proportion judicieuse permettant d'arriver à des résultats probants?

Avec la somme de ces informations, nous nous questionnons sur la qualité des résultats des essais sur des médicaments, fort coûteux par ailleurs, quand ceux-ci excluent la moitié de la population. Nous nous inquiétons de l'éthique des chercheurs qui négligent le genre féminin (p.231). Certains continuent de nier l'importance de recherches et d'analyses de résultats qui tiennent compte du genre (p.226).



Si les femmes ne sont pas prises en compte lors des recherches, pourquoi le seraient-elles en tant que patientes? Ces lacunes immenses expliquent en partie pourquoi des médecins, femmes ou hommes, ont de la difficulté à écouter les femmes qui viennent les consulter ou sous-estiment les douleurs qu'elles décrivent.

La formation des médecins est à revoir afin d'y intégrer la notion de genre (p.220) tout comme nous le souhaitons dans les recherches sur les médicaments. Les diagnostics seraient probablement plus adéquats et les recommandations plus appropriées.

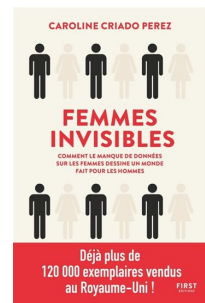
Finalement, en constatant le manque flagrant d'intérêt pour les données genrées dans les recherches sur les médicaments qui constitue un « scandale » (p.241), nous gardons en tête cette question : que valent la vie et la santé des femmes dans ce monde?

Sources

1. Caroline Criado Perez, *Femmes invisibles. Comment le manque de données sur les femmes dessine un monde fait pour les hommes*, Paris, Édition First, 2020, pp. 219-241. Les pages indiquées dans le texte proviennent de ce chapitre du livre.

2. Les États-Unis avaient voté en 1993 une loi semblable à celle du Canada, mentionnée dans le texte, sur la représentation correcte des femmes dans les recherches médicales mais cette loi est entrée en vigueur en 2016, soit 23 ans plus tard, avec des lacunes dans l'application (p. 238).

3. La thalidomide, un sédatif léger en vente libre dans les années 1950, a été prescrite aux femmes enceintes en 1960 afin de soulager les nausées matinales. Ses concepteurs n'avaient pas fait de tests sur les femmes enceintes. Cependant, ils « ne parvenaient pas à trouver une dose assez élevée pour tuer un rat. (p. 225) » Depuis 1959, les chercheurs savaient que ce médicament affectait le développement fœtal. La thalidomide a été retirée du marché en 1962, mais plus de 10 000 enfants dans le monde sont nés avec des infirmités dues à la thalidomide dans ce court laps de temps.



FEMMES INVISIBILISÉES

L'itinérance au féminin

par Laurence Raynault-Rioux

La crise du logement que nous connaissons actuellement touche durement les personnes à faible revenu, et particulièrement les femmes. Certaines d'entre elles à la recherche d'un logement ont été forcées d'aller vers la rue, faute de trouver une habitation décente et à bas prix ou pouvant les accueillir avec leur famille. Même si plusieurs municipalités comme Longueuil offraient une ligne téléphonique d'urgence à l'arrivée du 1er juillet pour soutenir les familles et les individus qui ne trouvaient pas de logement, plusieurs femmes se sont retrouvées à la rue. En connaissant mal leurs réalités, nous constatons que les femmes itinérantes sont souvent absentes des recommandations sur l'itinérance en milieu urbain.

L'itinérance au féminin comporte des spécificités. Nous voulions aborder ce

thème dans *La Grande Lettre* comme il s'agit souvent de femmes "invisibles" aux yeux de la population, et parce que cette problématique nous touche particulièrement au Centre. En effet, les femmes en situation d'itinérance ne vivent pas cette dure réalité de la même façon que les hommes. Pour les femmes, être à la rue augmente le risque de vivre plusieurs types de violence, notamment les violences sexuelles. Ces violences peuvent avoir lieu dans la rue et dans les ressources d'hébergement mixtes.



Pour ces raisons, l'itinérance des femmes est souvent qualifiée "d'invisible", puisque plusieurs femmes choisissent de vivre dans

leur voiture, chez une amie ou un membre de leur famille. Certaines choisissent aussi d'installer leur tente dans la cour arrière de leurs proches.

Les outils les plus utilisés pour produire des données démographiques sur l'itinérance se basent souvent sur un modèle masculin de cette réalité : la personne dort dans la rue ou fréquente des ressources d'hébergement temporaire. En établissant ces facteurs comme étant essentiels au décompte des personnes itinérantes au Québec, on peut certainement penser qu'ils ne nous permettent pas d'évaluer la réelle étendue de l'itinérance au féminin, celle qui est cachée.

Pour en apprendre plus et pour échanger sur ce sujet important, nous vous donnons rendez-vous le mercredi 18 octobre, de 13h30 à 15h30 au Centre des femmes pour une discussion autour de l'itinérance au féminin.

Chaque année, nous soulignons la *Nuit des sans-abri*. Le Centre aura un kiosque lors de cet événement, le vendredi 20 octobre 2023, de 18h à 21h30 au Parc St.Mark à Longueuil. Venez nous rencontrer.

L'ESTIME DE SOI

par **Francine Charbonneau**

L'estime de soi, c'est comment la personne se voit. L'estime de soi, c'est toujours à travailler. C'est facile de la perdre. À l'école, je me suis fait ridiculiser. Rendue à l'âge adulte, mon estime était basse.

Il y a 22 ans, j'ai connu le Centre des femmes de Longueuil. J'ai suivi beaucoup d'ateliers avec plusieurs autres femmes et ça m'a permis d'évoluer. Il y avait beaucoup d'ateliers de croissance personnelle: on travaillait sur notre estime et notre image.

C'est dur d'augmenter notre estime et notre confiance en soi, mais c'est facile de la perdre. En un petit rien, tu peux la perdre. L'être humain écoute trop les autres et se fie toujours aux autres au lieu de se fier à lui-même.

Pour finir, j'ai appris à ne plus me taper sur la tête lorsque je fais une erreur. Je suis un être humain, pas parfaite!



L'ESTIME DE SOI

par **Paulette Lamoureux**



Dans ce miroir, comment se voit-on? L'estime de soi est un concept fondamental de la personnalité. On définit l'estime de soi comme une opinion favorable ou une appréciation qu'on porte sur quelqu'un ou quelque chose avec considération et respect. Cette définition entend une connaissance, une acceptation et se rapporte à l'amour et au respect de soi.

En général, les gens apprécient les faits et gestes et se font une idée, opinion favorable ou défavorable, selon leur perception de notre attitude envers les autres.

L'estime de soi se forme au fur et à mesure des différentes étapes de la vie et c'est l'essence même de son être. Il est nécessaire de faire une auto-évaluation intime de soi-même selon nos propres valeurs : d'analyser ses réussites, ses aspirations et de tenir compte aussi de ses échecs.

L'estime de soi est acquise à travers les expériences de vie. Il faut apprendre à s'accepter, à s'aimer et à se faire confiance. L'image de soi doit comporter une confiance, une patience envers soi-même et cela ne se fait pas du jour au lendemain, cela prend du temps pour renforcer sa détermination à s'assumer.

À chaque étape de sa vie, on apprend à s'améliorer, à cheminer en donnant le meilleur de soi-même. Il faut savoir reconnaître ses propres valeurs, analyser ses aspirations et ses réussites tout en tenant compte des résultats, qu'ils soient positifs ou négatifs. Certes, on fait des erreurs mais qui n'en fait pas? En acceptant les faux pas, on revient à un équilibre pour continuer en se rappelant que chaque pas nous fait grandir et en tant que femme, on peut enseigner à nos filles comment aller de l'avant.

Pas toujours facile car parfois, les attentes vont au-delà de la « normalité » et ne sont que des désirs vers un choix de vie; il faut toujours continuer, persévérer sans tenir compte des préjugés. Lorsqu'on désire ardemment quelque chose, on la commence et on avance. Le temps agit très souvent en faveur de belles réalisations et la réussite est une merveilleuse récompense.

L'acceptation de soi :

Il faut savoir reconnaître sa propre valeur et accepter la personne qu'on est devenue. Savoir apprécier et aimer son reflet dans le miroir et cultiver une image qui nous convient en s'affirmant chaque jour dans une attitude bonne et sincère. Il faut aussi connaître ses limites et faire confiance à la vie, cette grande aventure.

Il faut aussi savoir reconnaître chez les autres les efforts accomplis pour s'améliorer, les encourager à atteindre leurs buts et leur donner confiance pour renforcer l'estime de soi et cheminer dans l'harmonie. Tout devient possible avec de la bonne volonté.



L'ESTIME DE SOI

par *Marie-Paule Carrier*

L'estime de soi constitue une partie importante de nos démarches quotidiennes pour apprécier la vie. Il vaut la peine d'y consacrer un temps précieux de nos énergies pour la retrouver dès qu'on sent qu'on la perd. Ne laissons aucun événement, aucune personne nous rabaisser, nous laisser nous sentir amoindrie, diminuée.



Maintenons à notre esprit le sentiment que nous valons quelque chose, que nous sommes précieuses pour l'humanité du fait de notre existence, des talents que l'on souhaite déployer et des personnes que l'on veut valoriser. Nous faisons partie d'un ensemble et nous sommes une maille de la chaîne où toutes nous devons nous sentir importantes.

L'ESTIME DE SOI

par *Denise Zuniga Liceaga*

Je suis fière de toi et de moi, mais il y en a d'autres qu'il faut entendre. D'autres qui sont en hiver, submergées par toutes sortes de problèmes où elles sacrifient leur propre personne. Elles ont besoin de nous pour valoriser leur condition de femme, de force et de beauté.

Notre force, c'est le travail en équipe. On doit se maintenir en ligne face à la majorité des médias parce que, des fois, la société est sévère et nous laisse tomber avec ses standards de ce qui est beau et de ce que sont les bonnes manières. Les médias mettent en valeur des traits qui appartiennent à un petit nombre de filles et nous laissent envieuses.

Maintenant, on voit, on écoute, on manifeste : soit en parole, soit en écriture. Il n'y a pas de victoire sans bataille.

Grand-mama, mama, femme, adolescente, tu es belle et importante. Tu as le potentiel pour vaincre n'importe quoi. Là, c'est l'intelligence.

Les médias vont nous disperser et nous convaincre que les jeunes femmes qui suivent la mode se sentent bien avec leur apparence d'annonces publicitaires. Mais les apparences toujours nous trompent.



On n'a pas besoin des étiquettes. Nous sommes qui nous sommes. On est capables d'être qui on veut. On vaincra toujours, ensemble, pas seules. On répète, on parle, on travaille. On est comme la fourmi, toutes ensemble. Mon amie, tu as de la valeur!

L'ESTIME DE SOI

par *Lucie Charron*

Hier, j'étais au Centre des femmes et je discutais avec Angélie de ce qu'est l'estime de soi. La question qui m'habite est celle-ci : c'est quoi la différence entre estime de soi et confiance en soi. L'estime de soi est ce qui me rend sûre que je suis capable de faire des actions. Je connais mes forces, mes capacités. Je sais que je peux faire ça. Par exemple : je sais que je suis capable de faire de la bicyclette.



La confiance en soi est d'entrer en action et d'agir pour le faire. Je prends une bicyclette et je pars faire une randonnée en vélo.

L'ESTIME DE SOI

Les médias sociaux et l'estime de soi

par *Christine Letendre*

Les médias sociaux nous ouvrent des fenêtres sur le monde et nous mettent en lien avec les autres : ami.e.s proches, personnes inconnues, célébrités. Nous y voyons ce que les autres veulent bien nous montrer, que ce soit des moments authentiques ou des moments mis en scène pour donner une version idéalisée de leur vie. Voyages, maison de rêve, vie de couple épanouie, vêtements stylés, enfants parfaits; combien de fois trouve-t-on notre vie ennuyante en regardant celle des autres?

Pour prendre un peu de recul sur ce sujet, je vous présente brièvement deux études qui se penchent sur l'impact des médias sociaux sur l'estime de soi.

Une étude dirigée par Patricia J. Conrod, chercheuse au Centre de recherche du CHU Sainte-Justine, s'intéresse aux adolescent.e.s en lien avec leur utilisation des médias sociaux.

« Les médias sociaux semblent avoir une influence profonde sur l'opinion que les jeunes ont d'eux-mêmes.

L'exposition prolongée et le partage d'images produites par les pairs faisant la promotion de standards de beauté et



de minceur non réalistes font naître des préoccupations quant à l'image corporelle et au poids. En valorisant le partage d'images parfaites et surfaites au moyen d'une spirale de renforcement qui favorise les images considérées comme les plus populaires, les médias sociaux contribuent ainsi à créer une représentation biaisée de la société. »¹

De son côté, Statistique Canada a demandé aux Canadien.ne.s quels sont les effets négatifs qu'ils.elles ressentent en lien avec leur utilisation des médias sociaux.



« Chez l'ensemble des utilisateurs des médias sociaux de 15 à 64 ans, environ le cinquième ont déclaré, au cours des 12 mois précédents, qu'ils avaient perdu du sommeil (19 %), qu'ils avaient fait moins d'activité physique (22 %) ou qu'ils avaient eu de la difficulté à se concentrer sur des tâches ou des activités (18 %) en raison de leur utilisation des médias sociaux.

Environ 1 utilisateur sur 8 (12 % à 14 %) a déclaré s'être senti anxieux ou déprimé, frustré ou en colère, ou envieux de la vie des autres. [...] Comparativement aux utilisateurs des médias sociaux appartenant à des groupes plus âgés, des proportions plus grandes d'utilisateurs appartenant aux groupes plus jeunes ont déclaré avoir constaté chacun de ces six résultats. Cela témoigne en partie de la plus grande intensité d'utilisation des médias sociaux chez les personnes plus jeunes [...] »²



Ces études nous invitent à réfléchir à notre utilisation des médias sociaux et à prendre soin de notre santé mentale.

Sources

1. Audrey Livet, Elroy Boers, Flavie Laroque, Mohammad H. Afzali, Gail McVey, et Patricia J. Conrod, *Pathways from adolescent screen time to eating related symptoms: a multilevel longitudinal mediation analysis through self-esteem*, Psychology & Health, 2022.
2. Christoph Schimmele, Jonathan Fondber et Grant Schellenber, *Évaluations que font les Canadiens des médias sociaux*, Statistique Canada, 24 mars 2021.

Que veut dire 2SLGBTQ+? (la suite)

par Chantal Godin

Dans la dernière édition de *La Grande Lettre*, je vous ai présenté l'acronyme 2SLGBTQ+. Voici d'autres termes à ce sujet. Pour en savoir plus, je vous invite à relire mon article dans le journal de mai-juin et à visiter le site [Web Jeunesse j'écoute](#).

Asexuel ou « ace » : Qui ne ressent ou pas d'attraction sexuelle ou physique, mais peut avoir une attraction romantique pour certaines personnes.

Demisexuel : Cette personne ne peut pas avoir de relation sexuelle avec une autre personne sans une relation émotionnelle profonde.

Pansexuel (pan) : Elle peut ressentir une attraction peu importe l'identité de genre de l'autre personne.



POÉSIE

Poésie haïku

par *Guadalupe Torres*



Du début à la fin
L'estime se tricote
... donc, sois toujours

Qu'est-ce qu'un haïku?

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

Je bâtis mon château

par *Hélène T.*

Je bâtis mon château
Il sera grand, il sera beau
Il sera parfait malgré ses imperfections
Ou le sera-t-il à cause d'elles ?
Peu importe, j'en prendrai grand soin
Car ce château, c'est le mien

Je bâtis mon château
Il sera fort, il sera beau
Fait de pierres çà et là amassées
Ou de celles que l'on m'aura jetées
Peu importe, je le construirai de mes mains
Car ce château, c'est le mien

Je bâtis mon château
Il sera haut, il sera beau
Les éléments autour viendront y faire la fête
Amenant du soleil mais parfois des tempêtes
Peu importe, l'amour inondera les 4 coins
Car ce château, c'est le mien



CHRONIQUE EN TANT QUE FEMME

Elle, cette femme dans l'univers

par *Paulette Lamoureux*

Elle, cette femme dans l'univers, rendue à un âge vénérable, regarde par la fenêtre de sa vie et reste songeuse... Des images se déroulent dans sa tête et elle revoit le parcours de sa vie. Quelle a été sa vie en tant que fille et que femme?

Dans son enfance, elle ouvre ses yeux sur le monde et voit le doux visage de sa mère. Quelle joie de se sentir aimée. Que de moments inoubliables passés dans cette grande famille de cinq enfants! Peut-on imaginer le va et vient dans la maison où la convivialité est présente et les taquineries parfois loufoques sont monnaie courante. Inutile de dire que chaque enfant a un sobriquet et chacun.e s'amuse à qui mieux mieux à se taquiner juste pour rire un bon coup.

Elle a eu une éducation stricte et des parents bienveillants qui ont guidé leurs enfants en les éduquant dans le respect et le civisme. Grâce à cette éducation, chaque membre de la famille a pu devenir un.e adulte accompli.e. Le respect et l'autorité étaient réglementaires.

Dans le cours de sa vie, elle se marie et devient maman à son tour. Elle se donne corps et âme pour sa petite famille. Cela n'a pas toujours été facile car les épreuves ont été très nombreuses mais elle a su garder toute sa dignité, de jour en jour, de semaine en semaine et d'année en année.



Elle, au grand cœur, a su par sa tendresse, par amour et par un dévouement exemplaire, élever ses enfants dans une ambiance qu'elle a voulu chaleureuse et sans éclats de voix. Personne n'a su, personne ne s'est même douté de la domination exercée à son égard par son époux. Elle a préféré se taire et a su créer une ambiance agréable pour le bien de sa famille. Des chansons plein la tête, elle fredonnait toujours pour se donner du courage. Les enfants étant devenus adolescents, elle retourne sur le marché du travail pour contribuer au budget familial. Durant toutes les années de vie commune, elle a tenté par tous les moyens avec tact et délicatesse de sensibiliser son époux afin que cessent la jalousie et la consommation régulière d'alcool en discutant pour lui démontrer tous les avantages d'une bonne communication, de la confiance, d'une vie sereine et équilibrée. Un jour, après une longue discussion avec son époux, c'en est fini d'endurer la jalousie et l'abus d'alcool de sa part et elle décide de partir après 36 ans de mariage. Le plus difficile dans tout cela, c'est son amour pour lui qui est encore présent.

Ce fut déchirant pour elle mais nécessaire cependant. Elle préfère rester discrète et passer très vite sur l'étape de son divorce après le départ de ses enfants vers leur propre vie familiale.

Elle peut se libérer et continuer

Elle a su se relever, refaire sa vie, être bien dans son quotidien en tant que femme et ne regrette absolument rien de son passé.

Elle a fait la paix dans son cœur et dans son âme et la vie plus douce continue. Elle a recommencé à aimer et est maintenant aimée d'une façon bien meilleure en continuant de s'épanouir et accomplir son destin fait de joies quotidiennes et de petits bonheurs. Devant sa fenêtre, elle remercie la vie d'avoir pris les bonnes décisions. Sa vie a été un don d'amour et c'est ce qu'elle reçoit à son tour. Voilà une femme de l'univers.

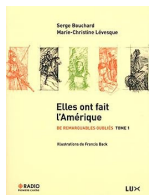
CHRONIQUE LITTÉRAIRE

Suggestions de lecture sur nos thématiques

par *Christine Letendre*

Avec plus de 500 ouvrages, la bibliothèque féministe du Centre vous offre des lectures sur une multitude de sujets. Voici deux suggestions en lien avec les thématiques abordées dans ce journal.

FEMMES INVISIBILISÉES



BOUCHARD, Serge et LÉVESQUE, Marie-Christine. Elles ont fait l'Amérique : de remarquables oubliées - Tome 1, Lux éditeur, 2011, 432 p.

Les femmes sont absentes de l'histoire officielle de l'Amérique – ne le dit-on pas assez ? *Elles ont fait l'Amérique* rétablit la mémoire de quinze de ces « remarquables oubliées », héroïnes aux exploits invisibles, résistantes, pionnières, aventurières, diplomates, scientifiques, exploratrices ou artistes.

L'ESTIME DE SOI



CLERMONT-DION, Léa et POITRAS, Marie-Hélène. Les superbes, une enquête sur le succès et les femmes, VLB éditeur, 2016, 246 p.

Que se passe-t-il quand les femmes réussissent? Ce livre, qui célèbre et interroge à la fois le succès chez les femmes, tente de l'expliquer. Les superbes qui s'y expriment racontent comment, lorsqu'elles ont accédé à une position de pouvoir ou de prestige, elles ont constaté que leur genre continuait d'influencer les attentes et les perceptions. C'était manifeste dans le milieu où elles se sont illustrées, bien sûr, mais aussi dans la société en général et, intimement, dans leur manière d'aborder leur carrière et leur identité.

RECETTES

Soupe de chou-fleur à la thaïlandaise

par Anne-Marie Payette

Une belle soupe végane qui est assez élégante pour la visite, mais qui se dévore bien un soir de semaine. Les portions qui restent se congèlent à merveille en format individuel pour un dîner ou souper rapido-presto. 4 à 6 portions.

Ingrédients

- 1 chou-fleur taillé en petits bouquets
- 1 à 2 c. à soupe d'huile d'olive pour enrober tout le chou-fleur
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de poivre
- 1 oignon haché grossièrement
- 2 carottes tranchées en rondelles
- 1 c. à soupe d'huile d'olive ou d'huile de coco
- 1 gousse d'ail haché
- 1 c. à thé de gingembre râpé
- 1 à 2 c. à soupe de pâte de cari rouge, au goût (Attention : certaines marques de pâte de cari peuvent contenir de la sauce poisson ou de la pâte de crevettes)
- 1 contenant de 900 ml de bouillon de légumes
- 1 conserve de 400 ml de lait de coco
- Coriandre fraîche hachée, pour garnir (optionnel)



Préparation

- Préchauffer le four à 400°F.
- Dans un grand bol, mélanger le chou-fleur avec l'huile, le sel et le poivre pour bien enrober. Disposer en une seule couche sur une plaque allant au four, protégée d'un papier parchemin. Faire griller le chou-fleur de 20 à 30 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Cette étape donne un bon goût de légumes grillés. Si le temps presse, on peut sauter cette étape et ajouter le chou-fleur directement à la casserole au moment où l'on ajoute le bouillon et le lait de coco et faire frémir la soupe pour 30 minutes d'un seul coup.
- Pendant que le chou-fleur est au four, faire suer l'oignon et les carottes dans la seconde quantité d'huile d'olive ou d'huile de coco dans une grande casserole jusqu'à ce que les légumes commencent à blondir. Ajouter l'ail, le gingembre et la pâte de cari et bien mélanger. Remuer sans arrêt pendant 30 secondes, jusqu'à ce que l'ail et les épices embaument.

Soupe (suite)

- Verser le bouillon de légumes et le lait de coco dans la casserole. Amener à ébullition à feu moyen-élevé en surveillant de près la casserole; le lait de coco est capricieux et se met à bouillir violemment tout d'un coup et peut facilement déborder.
- Lorsque le mélange est à ébullition, baisser à feu doux et laisser frémir pendant 15 minutes. Ajouter le chou-fleur dans la casserole et laisser mijoter encore 15 minutes. Réduire ensuite la soupe en purée avec un pied mélangeur jusqu'à ce que la soupe soit lisse. Servir garni avec de la coriandre fraîche hachée si désiré.

Pancakes moelleux végétaliens

proposée par *Christine Letendre*

Ingrédients

- 1 œuf de lin (1 c. à soupe de graines de lin moulues + 3 c. à soupe d'eau)
- 1 tasse de lait végétal non sucré de votre choix
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 tasse de farine tout usage (+ 3 c. à soupe au besoin)
- 3 c. à soupe de sucre
- 1 c. à thé de vanille
- ½ c. à thé de sel



Préparation

- Préparer l'œuf de lin. Dans un petit bol, combiner les graines de lin moulues avec l'eau. Laisser reposer pendant 10-15 minutes.
- Préchauffer une poêle antiadhésive à chaleur moyenne.
- Dans un autre bol, mélanger le lait végétal et le vinaigre de cidre. Laisser reposer 5-10 minutes. Le lait devrait légèrement coaguler et former du babeurre végétalien.
- Pendant ce temps, mélanger ensemble tous les ingrédients secs.
- Ajouter l'œuf de lin, le babeurre et la vanille aux ingrédients secs. Fouetter ensemble jusqu'à ce qu'ils soient juste combinés, mais ne pas trop remuer car cela crée des crêpes dures. Ajouter 1 à 3 c. à soupe de farine au besoin si la pâte est trop liquide.
- Graisser légèrement votre poêle antiadhésive et verser ¼ tasse de pâte à crêpe à la fois. Retourner quand les bords commencent à être secs et que des bulles apparaissent à la surface. Cuire pour quelques minutes de plus.
- Servir les pancakes chauds.

Recette tirée de sweetsimplevegan.com/vegan-buttermilk-pancakes

CHRONIQUE D'INFORM'ELLE

Divorce en tant qu'immigrants : les informations à retenir

chronique révisée par **Nai Hammoud**, stagiaire, 2023



Olga est arrivée au Canada il y a un an avec ses deux enfants, parrainée par son mari Jan qui vit depuis plusieurs années au Québec.

Les deux sont originaires de la Norvège, même s'ils ont choisi de célébrer leur mariage en Grèce. Ils ont vécu en Norvège jusqu'à leur arrivée au Canada. Suite aux retrouvailles, Olga constate que Jan a changé d'une manière qu'elle ne peut tolérer ni supporter. Elle songe au divorce. Certaines questions lui traversent l'esprit.

Peut-on intenter une procédure en divorce sans avoir obtenu la citoyenneté canadienne?

Une personne qui n'est pas encore citoyenne peut intenter des procédures en divorce. Par contre, il faut que l'un des conjoints ait résidé au Québec pendant l'année précédant l'introduction de l'instance. Le fait qu'un couple se soit marié à l'étranger n'empêchera pas de divorcer au Canada. En d'autres termes, ce couple ne sera pas obligé de retourner dans son pays d'origine ou dans le pays où le mariage a été célébré pour procéder au divorce. Il faut tout de même démontrer l'échec du mariage. Au Québec, trois motifs permettent de prouver cet échec, soit la cessation de vie commune depuis un an, l'adultère ou la cruauté physique ou mentale.

Si oui, le cas échéant, cela aura-t-il une incidence sur son statut de résidente permanente?

Le fait qu'un conjoint soit parrainé par un autre ne pose pas un obstacle pour la demande de divorce ni pour son statut. Le conjoint parrainé pourra demeurer résident permanent et éventuellement obtenir la citoyenneté canadienne. De plus, le parrain reste dans l'obligation de combler les besoins de son ex-époux ou ex-épouse (ou ex-conjoint.e) pour les trois ans suivant l'obtention de la résidence permanente par ce dernier. S'il ne respecte pas son engagement, des poursuites civiles peuvent être intentées contre lui.

Si le/la conjoint.e parrainé.e vit de la violence conjugale, il/elle peut bénéficier de deux initiatives du gouvernement fédéral, soit la Demande accélérée de PST (permis de séjour temporaire) ou le Processus accéléré pour les demandes de résidence permanente pour motifs d'ordre humanitaire. Elles permettent d'obtenir rapidement un statut au Canada.

Le patrimoine familial s'appliquera-t-il à notre cas?

La loi permettant le partage du patrimoine familial s'applique aux conjoints mariés à l'étranger mais domiciliés au Québec. Comme Jan est domicilié au Québec depuis plusieurs années et Olga depuis un an ce couple sera réputé domicilié au Québec.

Si les conjoints ne sont pas domiciliés au Québec, ils doivent avoir une résidence commune au Québec pour qu'ils soient assujettis à la loi. Si les conjoints n'ont pas de résidence commune, la dernière résidence commune doit avoir été au Québec. Si ce n'est pas le cas non plus, alors la loi ne sera applicable que s'ils se sont mariés au Québec. Finalement, si l'on se retrouve devant l'un de ces scénarios et que la loi s'applique aux époux, les clauses prévoyant la séparation des biens dans un contrat de mariage seront inopérantes pour ce qui a trait aux biens du patrimoine familial.

Le patrimoine familial réglera la séparation de certains biens, mais que se passera-t-il de l'immeuble à revenus que nous possédons en Norvège?

Cet immeuble et tous les biens qui ne sont pas prévus dans le patrimoine familial seront régis par le régime matrimonial. Cela nous mène à la question suivante : Quelle loi régit le régime matrimonial? Est-ce la loi grecque (lieu où le couple s'est marié), la loi norvégienne (celle de leur nationalité commune) ou encore est-ce la loi québécoise?

Le régime matrimonial est régi par la loi du domicile commun des époux au moment de leur mariage. Jan et Olga étaient domiciliés en Norvège. C'est donc la loi norvégienne qui déterminera le sort de l'immeuble à revenus en Norvège et des autres biens exclus du patrimoine familial. Si les époux avaient été domiciliés dans différents pays lors du mariage, la loi de leur première résidence commune se serait appliquée.

Si les époux n'avaient jamais demeuré ensemble et n'avaient jamais eu de résidence commune, la loi de leur nationalité commune se serait appliquée. Finalement, si les époux n'avaient pas été de même nationalité, la loi du lieu de la célébration de leur mariage se serait appliquée.

Qu'est-ce qui se passe avec le jugement de divorce québécois?

Si le jugement de divorce est prononcé au Québec, celui-ci ne sera pas nécessairement reconnu et exécutoire dans le pays d'origine, ou dans le pays du mariage. Cela dépend des règles applicables dans le pays en question.

Selon les règles de chaque pays, il peut être possible d'entreprendre des procédures de divorce dans son pays d'origine, mais selon les circonstances il sera peut-être nécessaire de faire reconnaître ce jugement au Québec. Les tribunaux québécois reconnaissent normalement le jugement, mais il peut y avoir des exceptions.

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.

Règle d'interprétation : la forme masculine peut inclure le féminin et vice versa.



LES THÈMES DE LA PROCHAINE ÉDITION

Édition spéciale Santé sexuelle :

relation avec son corps, menstruations, intimité et relations interpersonnelles, orientation sexuelle, violences sexuelles, ménopause, gynécologie, relations saines, éducation sexuelle, accès aux soins, etc. On parle de tout sans tabou!

Témoignage, texte d'opinion ou de réflexion, analyse, texte d'information, poème, etc.; vous pouvez aborder ces thématiques comme vous le voulez. La priorité sera donnée aux textes portant sur les différents volets de la santé sexuelle, mais vous pouvez vous laisser porter par votre inspiration et écrire sur un sujet de votre choix. Les textes reçus après la date de tombée seront publiés dans une édition suivante.

FONCTIONNEMENT CONCERNANT LA RÉDACTION DE TEXTES

1. Toutes les femmes peuvent écrire dans le journal, même si elles ne participent pas aux ateliers de *La Grande Lettre*.
2. La longueur maximale du texte peut être d'une page recto/verso (+ ou -) écrite à la main ou une page écrite au traitement de texte. Si cela est nécessaire, une travailleuse peut vous demander de raccourcir un texte.
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.
8. Toutes les membres peuvent recevoir le journal gratuitement par courriel ou en venant le chercher au Centre des femmes.

DATE DE TOMBÉE
19 octobre 2023

Vous pouvez venir porter votre texte en personne au Centre ou l'envoyer par courriel à :

cletendre@centrefemmeslongueuil.org

Au plaisir de vous lire!

LES ATELIERS DE LA GRANDE LETTRE

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

- Le mercredi 13 septembre à 9h30
- Le mercredi 11 octobre à 9h30



Centre des
FEMMES
de Longueuil

1529, boulevard Lafayette

Longueuil (Québec) J4K 3B6

Téléphone : 450 670-0111

Télécopieur : 450 670-9749

info@centrefemmeslongueuil.org

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 entraînons et nous y engageons pour déployer notre pouvoir d'agir individuel et collectif. Nous réclamons notre place et exigeons le respect.

NOS VALEURS

Autonomie - Engagement - Justice sociale - Respect - Solidarité

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Manon Bessette

Hélène Bordeleau

Audrey Lapierre

Catherine Paré

Anne-Marie Payette

Cécile Roy

Nathalie Pomerleau, représentante des travailleuses

L'ÉQUIPE DES TRAVAILLEUSES

Julie Drolet, coordonnatrice

Angélie Jacques, intervenante

Christine Letendre, organisatrice communautaire

Lucie McKay, intervenante

Nathalie Pomerleau, intervenante

Laurence Raynault-Rioux, agente de projet

RESSOURCES UTILES

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 **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**

