

# LA GRANDE LETTRE

Le journal du Centre des femmes de Longueuil



## DANS CE NUMÉRO

Entre nous - 2

S'ouvrir aux autres - 3

Poésie - 12

Chronique En tant que femme - 13

La maternité - 14

Nouveautés de la bibliothèque - 16

Chronique littéraire - 18

Des nouvelles de l'équipe - 19

Chronique d'Inform'elle- 22

## C'est le printemps, c'est l'AGA!

par **Julie Drolet**

Déjà le printemps à nos portes et un nouveau numéro de votre *Grande Lettre* dans vos mains! Un numéro qui parle tant de s'ouvrir aux autres et à soi que des différentes facettes de la maternité du point de vue de celles qui la désirent et de la pression qu'engendre ce sujet pour d'autres! Des sujets qui, nous l'espérons, pourront vous toucher et vous faire réfléchir.

**Printemps rime également avec l'approche de notre Assemblée générale annuelle.** Une grande rencontre collective qui permet de voir le chemin parcouru dans l'année mais aussi de prévoir ensemble les projets qui s'en viennent. Une rencontre qui donne l'occasion de vous questionner sur les orientations du Centre afin de rester le plus près possible des besoins et des préoccupations de celles qui le composent! Réservez votre fin de journée et soirée du 22 juin pour venir réfléchir et discuter ensemble sur notre Centre de femmes.

Bonne lecture ou bonne écoute!

## Merci à toutes celles qui participent au journal!

ÉDITION, MISE EN PAGE ET EXPÉDITION : l'équipe des travailleuses  
RÉDACTION : Betty Bazan, Émilie Bergeron-Boyer, Francine Charbonneau, Julie Drolet, Chantal Godin, Paulette Lamoureux, Claire Langlois, Sarah Legault, Catherine Marquis-Harvey, Anne-Marie Payette, Nathalie Pomerleau, Chantal Quessy, Laurence Raynault-Rioux, Hélène T.

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

## Atelier "Fais-le toi-même"

par *Émilie Bergeron-Boyer*

Comme vous l'avez sans doute vu dans les deux dernières programmations, je présente un nouvel atelier intitulé « Fais-le toi-même » où nous fabriquons des produits faits maison, tels que des produits de beauté, hygiéniques, ménagers, etc. tout en s'amusant, bien entendu.

Une des questions fréquemment posées est : pourquoi prendre le temps de fabriquer ses propres produits plutôt que de se les procurer en magasin ? D'abord, les produits faits maison sont davantage écologiques, réduisant ainsi son empreinte néfaste sur l'environnement. De plus, il est plus économique de les fabriquer soi-même. Par exemple, pour la fabrication des baumes à lèvres lors de mon atelier, il m'en a coûté 30 \$ pour une douzaine de baumes à lèvres et des ingrédients me sont restés. Aussi, on doit se l'avouer, c'est tellement plus amusant de fabriquer ses propres produits que de seulement les acheter, à la hâte, dans un marché.

Alors, si vous êtes intéressée à essayer la fabrication de produits maison, je vous invite à venir participer à un de mes ateliers. L'ambiance est vraiment agréable et vous repartez avec votre propre échantillon et la recette afin de pouvoir le reproduire à la maison. D'ailleurs, je vous laisse la recette du baume à lèvres que nous avons concocté lors du dernier atelier.

N'hésitez pas à venir me voir pour discuter des résultats ; cela me fera grand plaisir. Sur ce, j'espère vraiment vous compter parmi nous au prochain atelier.

### Recette de baume à lèvres



#### Ingrédients :

- 4 c. à soupe de cire d'abeille
- 4 c. à soupe d'huile de coco
- 1 c. à thé de vitamine E liquide
- Quelques gouttes d'huile essentielle ou d'extrait de saveur
- Un bout de votre rouge à lèvres préféré (optionnel)

#### Étapes :

1. Râper la cire d'abeille dans une tasse.
2. Ajouter l'huile de coco.
3. Chauffer l'huile et la cire d'abeille pendant environ une minute. Le contenu doit fondre, mais sans bouillir.
4. Ajouter la vitamine E et l'huile essentielle. C'est aussi à cette étape que l'on peut ajouter un bout de rouge à lèvres pour colorer ton baume.
5. Faire chauffer le mélange de nouveau pendant environ 10 secondes, puis bien mélanger.
6. Transférer le baume à lèvres dans de petits contenants.
7. Laisser reposer quelques heures, le temps que le contenu fige. Pour accélérer le processus, mettre au frigo, mais attention de ne pas le bouger, cela peut créer des cernes ce qui n'est pas très esthétique.

# S'OUVRIR AUX AUTRES

## Je me choisis

par *Chantal Quessy*



À moi qui m'aime. J'ai demandé du changement dans ma vie; de m'aimer davantage par mon cœur, corps et âme. Surtout d'arrêter d'être jalouse des autres et seulement être jalouse de mon moi-même. Ma vie a pris une direction complètement différente en m'aimant.

Je partage ce titre parce que ça commence par moi! Si je ne prends pas soin de moi, qui le fera? Je me donne beaucoup d'amour, pour m'aimer et apprécier la vie telle qu'elle est.

Je crée mon propre bonheur par 24h de belles heures et parfois, c'est instant par instant.

Au plaisir de vous réécrire sous peu à la découverte de moi-même vers vous, chères lectrices. Bonne lecture et à bientôt!

---

## Je n'ai plus peur de rien

par *Francine Charbonneau*

Il y a 27 ans, j'ai commencé à m'ouvrir aux autres. Ça m'a permis de me libérer, de socialiser avec les femmes et d'avancer. Aujourd'hui avec le recul, je vois que j'ai avancé. Je suis capable de parler de tout. Entre autres, les différentes facettes d'être mère, la pression sociale, le désir d'avoir un enfant et le jugement des autres. Quand je vis de la souffrance avec ma fille et mon entourage, je sais qu'il y a des endroits où je peux en parler.

Pour conclure, quand je regarde dans le passé, je vois tout ce que j'ai accompli. Aussi, tout ce que je peux faire sans crainte (ex: cogner aux portes et répondre au téléphone). Je n'ai plus peur de rien. Je sais maintenant que je peux le faire.



# S'OUVRIR AUX AUTRES

## 50 ans

par **Betty Bazan**

J'ai récemment fêté mes 50 ans. Dans ce long chemin plein d'expériences de toutes les couleurs, j'ai rencontré de nombreuses personnes différentes qui m'ont aidé à ouvrir mon esprit et à apprendre beaucoup d'elles. J'ai connu la joie de gagner des petits concours, de réaliser des rêves et je suis aussi descendue de mon nuage pour ressentir la douleur de perdre des êtres chers, j'ai ressenti l'amertume des injustices, l'envie de tout avoir et en même temps la douleur de voir que beaucoup n'ont rien. Mais tout le monde absolument tout le monde a quelque chose à apporter.

Je suis Péruvienne et je suis au Québec depuis bientôt 9 mois, j'aime beaucoup la sécurité que vous procure un pays si ouvert aux nouvelles cultures et qui maintient l'ordre et le respect entre tous, et où les femmes ne sont pas un ornement. Je pense qu'au cours de ces mois, j'ai beaucoup appris et je suis redevable à tout le monde de partager également des expériences, des expériences et d'autres qui peuvent être utiles à tout le monde ici.

J'ai deux suggestions, la première concerne précisément la sécurité d'être ici, je pense qu'il est bon de sortir de temps en temps de la zone de confort, de chercher à grandir et à se développer, ce qui nous rendra de plus en plus confiants où que nous soyons et nous aidera également à renforcer notre attitude positive.

Ici, j'ai vu beaucoup de gens qui ne sont que des victimes de cette zone de confort et qui vivent une vie en noir et blanc. Mon invitation est de profiter de toutes les couleurs de la vie, sans avoir peur de leur existence.

Le second concerne le but de la vie, car en tant que femmes, nous pouvons faire beaucoup pour nous tous et nous pouvons l'inclure dans notre plan de vie.

Je veux partager avec vous une méthode japonaise Ikigai.



Dans la culture d'Okinawa, l'ikigai est perçu comme une raison de se lever le matin. D'après Dan Buettner (en), l'ikigai serait une des raisons de la longévité des Japonais dans cette région. <https://fr.wikipedia.org/wiki/Ikigai>

# S'OUVRIR AUX AUTRES

## Ouvrir son cœur aux autres

par *Paulette Lamoureux*

Un jour, il y a bien des années, je marchais en solitaire au parc Michel-Chartrand en admirant le ciel d'azur et le soleil resplendissant qui ont toujours su réchauffer mon corps et mon âme. J'écoutais le chant des oiseaux, regardant dans le sous-bois les cerfs se pavaner et des écureuils se taquiner. Comme la vie est belle, combien il est bon de respirer à pleins poumons l'air ambiant! Comme c'est agréable de rencontrer des visages familiers qui se saluent allègrement avec un sourire complice!



Les hirondelles, au printemps, viennent faire leur nid dans des minuscules cabanes qui leur sont destinées. Pour terminer ma promenade, je fis le tour des 3 lacs en admirant la fontaine avec ses jets d'eau en cascade et les outardes qui se laissaient glisser lentement en groupes à la surface de l'eau. Je décidai de faire une halte sur un banc pour méditer et respirer l'air pur de cette journée de plénitude.

Je m'assieds alors et, sur le banc d'à-côté, j'aperçus une personne qui pleurait en silence. Cette personne semblait porter toutes les misères du monde et j'étais triste de la voir ainsi. Que pouvais-je faire alors? Comment aborder cette personne sans faire intrusion dans son intimité et sans raviver sa douleur? Comment l'aborder avec douceur et l'encourager à partager cet immense chagrin? J'aurais voulu la reconforter en posant simplement la main sur la sienne.

Je toussotai et elle me regarda. Je lui fis un timide sourire et lui demandai d'une petite voix si je pouvais l'aider. Elle pencha la tête et me dit : « Désolée mais je ne peux pas vous importuner avec mes problèmes. » Je la rassurai et lui dis alors : « j'ai tout mon temps. Si vous voulez m'en parler, je suis là. » Elle répondit : « Je sors de l'hôpital et on m'a diagnostiqué un cancer du sein; j'ai un époux et je dois m'occuper de nos deux enfants et je me demande comment je peux passer au travers de toutes ses épreuves. » Elle se mit à raconter sa vie de femme heureuse en ménage et remplie de jours heureux avant sa maladie. J'admirais cette femme pour qui l'amour des siens est si grand. Je lui dis que tout cet amour qu'elle donnait lui serait redonné en retour. Lorsque les siens apprendraient ses épreuves, ils pourraient l'encourager à garder l'espoir et l'aider dans ses démarches. La médecine d'aujourd'hui est très évoluée et aussi très efficace dans tous les domaines.

Les organismes d'aide avec des personnes-ressources compétentes sont là pour gérer, orienter, encourager et aider dans les démarches à suivre vers une guérison du corps et un apaisement de l'esprit. L'appui de ces personnes devient un support nécessaire et rassurant et il ne faut pas hésiter à aller chercher l'information et ainsi être prête à faire face au présent. Après cette rencontre, je réalisais ma chance d'être en bonne santé et entourée d'êtres chers. Profitons de la vie tout en ouvrant son cœur aux autres.

## Fondation québécoise du cancer

<http://fqc.qc.ca/fr>

Ligne Info-cancer : 1 800 363-0063

Service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel, du lundi au vendredi, de 9h à 17h.

[infocancer@fqc.qc.ca](mailto:infocancer@fqc.qc.ca)



---

## J'apprends à m'ouvrir à moi-même

par *Claire Langlois*

Aussi bizarre que cela puisse paraître, depuis que je m'ouvre aux autres, j'apprends à m'ouvrir à moi-même. Je m'explique : il fallait que je sois honnête avec moi-même, sur ce que je ressentais, sur mes idées, mes peurs, mes pensées positives comme les négatives, sur mes rêves et mes espoirs. J'ai donc appris à m'affirmer, à avoir confiance en moi, à aller de l'avant et à présenter la nouvelle Claire.

J'avais quand même un bon bout de chemin derrière moi. Même dans nos pires erreurs, on apprend sur soi, ça nous ouvre les yeux sur un toute autre réalité. J'avais tendance à juger les autres, mais quelqu'un un jour m'a dit que lorsque l'on faisait cela, c'est parce que l'on se jugeait soi-même trop sévèrement.

Maintenant, au lieu de juger, j'écoute davantage avec mon cœur et ça porte fruit. « L'or s'affine au fond du creuset. » Autrement dit, de mon passé quelque peu tortueux et compliqué, j'ai acquis un peu de sagesse, je crois, car en arrêtant de juger, je me suis ouverte aux autres.

J'encourage toute personne souffrante à le faire pour sortir de l'isolement. Faites-vous confiance, ouvrez votre cœur et vous verrez que cela portera ses fruits.



# S'OUVRIR AUX AUTRES

## Pages de vie

par *Hélène T.*

Réflexion sur la symbolique de Pâques. Selon la foi chrétienne, la fête de Pâques célèbre le miracle de la Résurrection, c'est-à-dire le passage par-delà la douleur, la trahison, l'injustice, le mépris et la mort, vers une vie nouvelle. Pâques ne représenterait-elle pas la fête correspondant le plus à la vie?

Qui d'entre nous n'a pas connu ces périodes où l'on se sent perdue, qu'on a le sentiment que tout nous échappe, que l'on ne retrouve plus ni repères ni bouées auxquels s'accrocher? Si vous avez connu ou connaissez encore la douleur et que vous vous sentez envahie par une « mort » intérieure, ne désespérez pas... la résurrection s'en vient! Je le sais, j'y étais.

Pourtant je me croyais très forte ayant vécu une vie rocambolesque où j'ai fui à Vancouver avec ma petite fille de 4 ans pour échapper à une relation violente, survécu à 4 cancers dont le dernier du pancréas avec 35% de chance de survie, perdu tous mes biens lors d'un incendie, essuyé 3 échecs sentimentaux douloureux, et j'en passe... et malgré tout cela, j'ai conservé une foi inébranlable en la Vie parce qu'à travers toutes ces aventures, des miracles se sont produits. Tant et tant de miracles, vous n'avez pas idée, de vrais miracles! Mais voilà que, l'an dernier, tout a basculé.

Comme pour bien des gens, les trois années de pandémie m'ont rattrapée, puis s'y sont ajoutés le décès de ma mère, une séparation amoureuse longue et éprouvante dont je n'arrivais pas à sortir, une santé chancelante très difficile à contrôler, les douleurs d'une épaule cassée, de vieilles amitiés qui s'effritaient sans que je sache pourquoi, des projets qui n'aboutissaient pas, un nouveau déménagement... Bref, coup sur coup, les uns après les autres, mes repères disparaissaient. Je n'arrivais pas à comprendre ce qui se passait. Je me sentais comme une petite coquille de noix affrontant un ouragan au beau milieu du Cap Horn (lieu où se rencontrent l'Atlantique et le Pacifique, hantise de tous les marins). J'avais l'impression que les vagues me ballotaient de tous bords, tous côtés comme si elles étaient de connivence avec la mer pour me jeter en pâture au fond marin qui m'aspirait. Sans arrêt, je suppliais mon esprit de ne pas sombrer, de rester à flot.



Et je me suis agrippée à ma coquille de noix et en ma foi en la vie, me remémorant tous les miracles qu'elle m'avait jusqu'ici accordés, et qu'elle me préparait à nouveau, sans l'ombre d'un doute, à quelque chose de mieux... il fallait que j'y crois!

Et c'est alors que toutes mes expériences depuis ces 69 dernières années se sont succédées dans ma tête, de même que tous les miracles que la vie a mis devant moi dès que j'ai décidé de ME choisir. Et j'ai alors compris le message ! Il fallait à nouveau faire du ménage dans mes tourments, affronter mes peurs, mes doutes et prendre les décisions nécessaires pour retrouver ma paix intérieure, mon bonheur.

Et c'est ce que j'ai fait .J'ai définitivement rompu une liaison de 10 ans qui ne menait plus à rien d'autre qu'à nous faire souffrir; j'ai repris sérieusement ma santé en main; j'ai questionné en toute humilité mes vieilles amies et clarifié des choses pour constater que tout était parti de mauvaises perceptions; et j'ai fait des démarches pour entreprendre un projet qui me tenait à cœur depuis des années mais que je repoussais constamment par manque de confiance en moi. Mais surtout, j'ai pris la décision de m'aimer suffisamment pour ne plus accepter des choses, des paroles, des attitudes, bref des manquements, qu'ils viennent de l'extérieur ou de moi-même, qui me paralysent au point de devenir destructeurs et de m'empêcher d'évoluer. Et vous savez quoi, j'y suis arrivée!

En me choisissant, une fois de plus, la Vie, pour me remercier d'avoir eu confiance en elle, m'ouvre des portes sur des opportunités que je n'aurais jamais cru possible. La paix et la sérénité s'installent à nouveau dans mon cœur. Je continue maintenant mon chemin, plus forte, plus heureuse et plus aimante que jamais. À l'aube de mes 70 ans, je suis merveilleusement bien!

Je vous souhaite à toutes de VOUS choisir, de respecter la personne que vous êtes et de croire en ce que vous avez de plus beau en vous. Aimez-vous ! C'est la mission de vie que nous nous devons toutes envers nous-mêmes. Faites face aux défis que représentent vos peurs même si cela signifie affronter la douleur. Car fuir la douleur, c'est aussi fuir son bonheur!



Je souhaite que Pâques prenne maintenant une nouvelle signification dans laquelle vous puissiez puiser le courage nécessaire lorsque vous en aurez besoin, confiante qu'au bout du chemin où se dresseront peines, doutes, trahisons et désespoir, ressuscitera une nouvelle personne plus belle, plus forte, plus aimante et plus heureuse. Croyez-moi, vous n'êtes jamais seules, la Vie est là, il suffit d'y croire.

# S'OUVRIR AUX AUTRES

## Que veut dire 2SLGBTQ+?

par *Chantale Godin*

Pour vous aider à comprendre, je vais essayer de démystifier l'acronyme 2SLGBTQ+. Je me suis renseignée en allant voir le site [Jeunesse, j'écoute](#). Je vais parler d'étiquettes mais vous pouvez ne pas en prendre et juste spécifier comment vous voulez vous faire appeler et être bien sans être dans une case définie. Ça peut aussi changer dans une vie. Vous êtes vous-même, c'est tout!



### **Orientation sexuelle vs identité de genre**

D'abord, ce que tu ressens comme attirance pour les autres c'est l'orientation sexuelle et ce que tu ressens à l'intérieur de toi en tant que personne, c'est l'identité de genre.

### **2SLGBTQ+ : un acronyme en évolution**

**2S = bispirituel** : C'est important pour certaines cultures autochtones. C'est une personne qui a un esprit féminin et un esprit masculin vivant dans le même corps.

**L = Lesbienne** : Une personne qui s'identifie comme femme qui aime physiquement, sexuellement, romantiquement et/ou émotionnellement les femmes.

**G = Gai** : Une personne qui s'identifie comme homme qui aime physiquement, sexuellement, romantiquement et/ou émotionnellement les hommes.

**B = Bisexuel** : Une personne qui aime plus d'un genre. On peut dire Bi+ pour souligner leur attirance à plus d'un genre.

**T = Transgenre / Trans** : personne dont l'identité de genre diffère du sexe qui lui a été assigné à la naissance. Là, on parle d'identité de genre, comment on se sent à l'intérieur.

**Q = Queer** : Ça englobe toutes les orientations sexuelles et les identités de genre de la communauté 2SLGBTQ+, même si tu ne trouves pas de terme pour t'identifier.

**Q = Questionnement** : Personne qui se demande elle est quoi dans les nombreuses lettres. Ça peut être sexuel ou de genre et ça peut être temporaire ou tout au long de sa vie.

**+ (plus)** : le « plus » symbolise l'amour et l'acceptation.

# S'OUVRIR AUX AUTRES

## Entrevue avec une personne végétalienne

par *Chantal Godin*

Je me suis toujours intéressée à l'alimentation végane, végétalienne ou végétarienne et à ses variantes. Je sais que la personne végétarienne ne mange pas de viande, mais le végan est plus compliqué pour moi. Pour cet article, je voulais profiter du fait que je connais une végétalienne pour répondre à mes questions. Pour moi, tous ces modes de vie m'intriguent, mais ça peut donner des idées pour manger moins de viande ou découvrir des nouveaux plats. Voici l'entrevue que j'ai faite avec Christine :

**Végétalien et végan, est-ce la même affaire?** Végétalien concerne la nourriture et végan est tout qui touche aux animaux, par exemple le cuir. Christine regarde pour ne pas acheter ce genre de produits.

**Depuis quand et pourquoi es-tu végétalienne?** Elle m'a raconté avoir fait un cauchemar où elle a cuisiné de la viande humaine et ça l'a bouleversée. En se réveillant, elle ne voulait plus manger de viande. Elle a donc commencé par être végétarienne il y a 7 ans et demi. Elle a arrêté de manger des produits laitiers et des œufs il y a 2 ans.

**Y a-t-il des aliments qui te manquent plus que d'autres?** Parfois une pizza végétarienne avec du vrai fromage lui manque, mais pas assez pour en manger.

**Les fausses viandes et faux fromages sont-ils bons au goût et pour la santé?** Comme ce sont des produits transformés elle essaie de ne pas trop en manger. Pour le goût, tout dépend de la marque. Elle a quelques préférées qu'elle achète.

**En changeant d'alimentation as-tu vu des changements physiques?** Non, pas vraiment.

**Est-ce que tu pourrais avoir des carences dues au manque de viande, œuf ou lait? Prends-tu des vitamines pour compenser?** Avoir une alimentation variée aide pour ne pas avoir de carences. Elle pourrait prendre un supplément de B12 mais l'oublie souvent.

**Peux-tu prendre des médicaments en gélatine\*?** Si c'est pour sa santé et qu'elle doit en prendre pour se soigner, elle va les prendre quand même. Mais elle préfère une option qui n'en contient pas.

\*Note : la gélatine est produite à partir d'os et de peaux d'animaux, le plus souvent de porc.

**Et dans la même thématique, est-ce que ça s'étend aux produits pour cheveux et aux cosmétiques?** Elle évite les savons faits avec du lait de chèvre et elle regarde plus les ingrédients des produits qu'elle achète. Elle essaie de les prendre le plus naturel possible.

**Si une vache était morte de façon éthique ou de mort naturelle est-ce que tu pourrais la manger?** Christine dit qu'elle ne sait pas vraiment ce que serait une mort éthique et, même si c'était le cas, ça ne lui tenterait pas de manger de la viande. Elle n'est même pas capable de manger des imitations de viande qui ressemblent trop à de la vraie viande.

\*Petite note ici, je ne l'incite pas à manger de la viande, je veux savoir si c'est la maltraitance des animaux ou des raisons environnementales qui ont changé son alimentation.

Elle précise que c'est pour éviter la mort d'animaux qu'elle n'en mange pas.



**Est-ce que c'est difficile de faire un souper entre amies ou au restaurant avec ton mode de vie?** Plusieurs restaurants ont des choix végés, mais elles vont souvent choisir un resto végétalien. Chez les gens, elle peut apporter sa protéine ou un plat à partager. Elle mange les légumes et les à-côtés.

**Est-ce facile de faire des recettes végétaliennes?** Elle suit des comptes végétaliens sur les médias sociaux pour s'inspirer et cherche sur Internet des repas déjà végétaliens. C'est parfois compliqué de changer une recette alors il vaut mieux chercher sans viande au départ.

Christine aime beaucoup les pâtes, la cuisine indienne et les sautés asiatiques. Elle dit qu'elle fait de bons desserts végétaliens!



**Tu m'as dit que ton amoureux est non végétalien. Est-ce que tu peux faire un souper en amoureux? Est-ce que ton conjoint est intéressé par ton mode de vie?** Les deux peuvent faire à manger pour l'autre ou ils peuvent cuisiner leurs protéines séparément et faire le reste ensemble. Elle dit que son amoureux est très bon cuisinier et qu'il est ouvert à la cuisine végétalienne même s'il mange de la viande.

On a fait le tour des questions! Suivez-moi dans le prochain numéro pour un autre article tout aussi intéressant!

---

## **Végétarienne, végétalienne, végane... qui mange quoi?!**

« Les végétariens, les végétaliens et les végans ont tous pour point commun de ne pas manger de viande. Mais il y a des différences entre eux :

- les végétaliens ne consomment aucun produit d'origine animale, donc ni viande, ni lait, ni œufs, ni miel,
- le véganisme ne se réduit pas à un régime alimentaire végétalien, c'est un mode de vie qui exclut tout produit issu de l'exploitation animale. Cela signifie qu'un végan n'achète pas de chaussures ou de canapé en cuir, ne porte pas de fourrure, n'utilise pas de cosmétiques testés sur des animaux, il ne va pas non plus au zoo ou au cirque voir des spectacles avec des animaux. »

Source : <https://www.futura-sciences.com/sante/questions-reponses/nutrition-vegetarien-vegetalien-vegan-differences-8344/>

# POÉSIE

## La maison vide?

par Anne-Marie Payette



Pas de rêves d'enfants, pas de petits pas  
Est-ce vide en dedans? Je ne sais vraiment pas  
Ma vie sera-t-elle uniquement définie  
Par l'absence de berceau dans ma vie?

J'ai difficilement pris ma décision  
Ce n'est pas un caprice ni un manque d'amour  
Je pense avoir compilé les meilleures raisons  
Mais je ne suis pas toujours en paix avec mes jours

Et lorsqu'on se mêle de mon choix  
Lorsqu'on m'affuble d'égoïsme et d'immaturité  
Je sens en moi un profond désarroi  
Vous ne pouvez pas juger, ce n'est pas ce que vous croyez

Vous ne pouvez pas prendre ma décision  
Vous n'êtes pas dans ma tête ni dans mon cœur  
Vous ne connaissez pas mes limitations  
Vous ne connaissez pas mes idées ou mes valeurs

J'ai choisi de ne pas avoir d'enfants  
Je n'ai pas à justifier comment je vis ma vie  
Malgré la pression, malgré le jugement  
C'est ainsi pour le mieux, je vous le dis

Les rires d'enfants sont ceux de la famille et des ami.e.s  
Les petits pas sont marchés sur d'autres planchers  
Je serre dans mes bras les enfants que je chéris  
Ce ne sont pas les miens, mais ils sont tous aimés

# CHRONIQUE EN TANT QUE FEMME

## Les valeurs inculquées de mère en fille

par *Paulette Lamoureux*

Ma mère m'a laissé de doux souvenirs de mon enfance remplie de tendresse et d'amour. Elle m'a appris à sourire, à bouger les pieds et les mains, à me blottir dans ses bras pour entendre les battements de son cœur et surtout, à ouvrir mes yeux sur le monde. Nous étions cinq enfants et elle nous a tous bien éduqués avec des valeurs morales très strictes de respect, de justice et de partage.

J'ai aimé ma petite enfance, aller à l'école et surtout apprendre. Ma mère m'a toujours encouragée à me dépasser, à me faire confiance, à continuer et à venir à bout de tous les défis. Une mère généreuse comme la mienne, j'en souhaite à toutes les petites filles du monde. Cette femme aimante a su m'infuser des valeurs d'honnêteté, du respect de chaque être humain, quelles que soient sa couleur ou ses coutumes, et surtout, le civisme et le respect des lois.

Ma mère aussi, à son époque, a déploré les femmes victimes d'injustice et leur liberté trop restreinte. Autrefois, les femmes devaient rester au foyer pour élever leurs nombreux enfants, obéir et servir fidèlement leur époux. Ma mère a su, par ses paroles et ses gestes, nous préparer à réaliser nos rêves et c'est grâce à elle si aujourd'hui, chaque membre de la famille a su trouver sa voie. Je fus maman à mon tour, j'ai enseigné à mon garçon à respecter les filles et les femmes et ma fille a reçu les mêmes valeurs transmises par ma mère sur le rôle des femmes et leur place dans la société.



Aujourd'hui, ma fille est mère à son tour. Les valeurs se transmettent de mère en fille et c'est tant mieux.

En tant que féministe, c'est à mon tour de donner de mon temps et de lutter pour les droits des femmes. C'en est assez des inégalités entre les femmes et les hommes! C'est ce cri qu'on entend depuis plus d'un siècle. On doit surtout faire en sorte que l'histoire des femmes et de leurs luttes pour la justice ne soient jamais oubliées et qu'elles se perpétuent au présent et dans le futur. On doit regarder le chemin qu'elles ont parcouru pour faire valoir leurs droits, les remercier du fond du cœur. Il faut continuer de revendiquer nos droits et conserver nos acquis. Il reste encore un travail colossal à faire pour acquérir égalité et justice mais nous y arriverons, mères et filles.

Comme le dit si justement Michelle Obama: « Il n'y a aucune limite à ce que nous pouvons accomplir en tant que femmes. »

# LA MATERNITÉ

par *Claire Langlois*

Personnellement, je n'ai jamais eu d'enfants, donc, je serais bien mal placée pour en parler. La souffrance de mettre au monde un enfant, mais aussi la joie de le regarder après et en être fière! Ses sourires, ses petites mains qui vous prennent tendrement, le sentiment d'être là pour ce petit être tout fragile. Quelle joie! Ses premières dents, ses premiers mots et bien sûr, ses premières crises. Oh là là!

Non, je n'ai pas connu tout cela. Par contre, je me suis souvent mise au monde dans le métier de graphiste et d'artiste-peintre. Présenter ses œuvres, c'est un peu, beaucoup, se mettre à nu ou mettre au monde ses enfants. Ce n'est pas une tâche facile. Ça demande beaucoup de travail, de patience et, je dirais presque, beaucoup d'amour. Tout comme être mère, ça nous gratifie, nous enrichit et nous valorise.

Vous allez me dire : "Mais t'as quand même pas fait que cela dans ta vie?" Non, et heureusement, car après plusieurs années à gagner ma vie en solitaire devant une feuille ou ma table à dessin, je suis tombée malade. *Burnout*. Quelle histoire! Je n'arrêtais pas de pleurer. Il me manquait quelque chose dans ma vie et c'est là que l'on m'a offert de travailler comme stagiaire dans une garderie. J'ai beaucoup aimé cela. Je chantais avec eux, je leur préparais des bricolages afin qu'ils puissent les fabriquer.

Je leur racontais des histoires encore et encore... Je les prenais dans mes bras et j'étais heureuse.



Mais comme toute médaille a un revers, je devais vivre avec les autres éducatrices (elles, âgées d'environ 20 ans et moi autour de 40 ans) une certaine forme de compétition et de jalousie. En fait, je ne me rendais pas compte que je reproduisais le même pattern que ma mère. Vous me voyez venir, n'est-ce pas? Car, pour arrêter une trentaine d'enfants, il fallait (ce que je croyais être bien) crier plus fort qu'eux pour me faire entendre. L'approche autoritaire; quelle erreur!

Je me suis fait critiquer au *boutte*! J'ai perdu mon travail et, là encore, j'ai beaucoup pleuré. Mais devinez qui m'a consolée? Ma mère! "Tiens, tiens, tiens," m'a-t-elle dit en m'écoutant. "Toi qui n'arrêtais pas de critiquer mon autorité, c'est à ton tour de te faire critiquer?" Mais après, elle m'a laissée pleurer et m'a consolée tendrement.

Je redécouvrais une mère aimante et attentionnée telle que j'aurais probablement été avec mes enfants. Merci maman de m'avoir transmis ces belles valeurs. J'avais aimé ces enfants à la garderie comme toi tu nous avais aimés mes frères, sœurs et moi.

# LA MATERNITÉ

## Être mère ou ne pas l'être? Un choix éclairé

par *Paulette Lamoureux*

Être mère, porter un enfant dans son sein ou adopter un petit être, c'est un choix personnel et c'est aussi consentir à agrandir sa famille. C'est gérer et adapter son temps, fournir son énergie, activer des méthodes d'éducation et ouvrir son cœur pour ce petit être qui ne demande qu'à connaître la vie. Décider de vivre sans enfant est aussi un choix personnel et éclairé pour la réussite de ses aspirations et pour le genre de vie qui nous convient.



« Et toi, as-tu des enfants? Comment se fait-il qu'à ton âge, tu n'aies pas encore d'enfant? » Les intentions de la personne qui pose la question sont peut-être bonnes mais on peut se demander si le fait de ne pas avoir d'enfant dans le monde actuel est vu comme un choix non conforme à la « normalité ». Ce jugement absolu exerce une pression sur les femmes et est très désagréable à subir et il est encore plus désagréable de devoir se justifier. Est-ce obligatoire de procréer pour se conformer aux attentes des gens dans la société? Pourquoi toujours vouloir que toutes les femmes soient faites dans le même moule que nos aïeules? Pourquoi cette pression pour la maternité? Pourquoi se mêler des affaires intimes d'un couple? Le libre choix doit être fait dans l'intérêt de personnes adultes et responsables, c'est cela le gros bon sens. Vivre et laisser vivre est préférable aux jugements désobligeants des moralistes. C'est tellement facile de juger sans savoir!

Se libérer des impacts des paroles blessantes et répondre tout simplement que le choix est personnel, c'est couper court aux commentaires désobligeants. Conserver ses valeurs propres et agir selon ses principes et mode de vie, c'est savoir se respecter et se faire respecter. Pouvoir s'exprimer et répliquer fermement sans avoir à justifier son choix à quiconque, c'est faire preuve de détermination. Quand on a un rêve, on se doit de le réaliser pour soi et non pour se conformer à notre entourage.

Devenir mère, orienter sa vie vers une vie familiale avec toutes les obligations qui s'y rattachent est une façon de combler ses désirs les plus profonds. Ne pas être mère, c'est rester en harmonie avec le choix d'une carrière ou profession ou disposer d'une liberté pour suivre le chemin vers lequel on s'engage. Les préjugés n'ont pas leur place dans la vie des gens. La liberté est trop précieuse pour s'en priver.

Féminisme et liberté vont de pair alors allons de l'avant avec nos aspirations.

# LA MATERNITÉ

## J'écoute moins les critiques

par *Francine Charbonneau*

Pour moi, la maternité commence par la grossesse et les deux se sont bien déroulées. Quand j'ai eu mon deuxième enfant, son évolution n'était pas pareille à celle des autres. Par exemple, s'asseoir à 6 mois tandis que ma fille s'est assise à 8 mois. Pour la marche, les enfants commencent à 9 mois tandis qu'elle a fait ses premiers pas à 21 mois. Également, je compare mon garçon et ma fille. À 3 ans, il n'avait plus de couche tandis qu'elle a eu des couches jusqu'à 6 ans. Dans ce temps-là, les gens autour de moi me critiquaient. « Pourquoi qu'elle n'est pas propre? »

Aujourd'hui, ma fille a vingt-cinq ans et je me fais encore critiquer. « Elle devrait faire tout. » « Elle devrait t'aider. » « Moi, je me serais débrouillée toute seule au lieu d'avoir introduit des travailleuses sociales dans ma vie. »

Pour conclure, je suis bien contente d'avoir eu une travailleuse sociale. Ça m'a outillée et ouvert les yeux. Aujourd'hui, je vois comment j'aurai pu être au début de la maternité mais je n'étais pas outillée comme je le suis aujourd'hui. Maintenant, je pense plus à moi et j'écoute moins les critiques.

---

## Nouveautés dans notre bibliothèque

Vous aimez la lecture, venez visiter notre bibliothèque féministe où une multitude de livres intéressants vous attendent! Voici quelques ajouts faits récemment à notre bibliothèque :

**Chateaufort, Amélie. *Si nous sommes égaux, je suis la fée des dents*, Poètes de brousse, 2019, 220 p.**

Malgré les progrès féministes, l'égalité hommes-femmes n'est pas encore atteinte, particulièrement dans la sphère domestique. De plus en plus de femmes et d'hommes sont prêt-e-s à se l'avouer : la répartition des tâches comme nous la concevons actuellement est inégale.

*Si nous sommes égaux, je suis la fée des dents* propose des pistes de solutions concrètes et bienveillantes afin d'équilibrer la charge mentale. Voici un essai novateur qui offre des outils pratiques pour ceux et celles qui souhaitent que les choses changent.

Et si l'égalité des sexes commençait dans les foyers et passait par le modèle que nous transmettons inconsciemment aux enfants?





**Goldblum, Caroline. *Françoise d'Eaubonne & l'écoféminisme, Le passager clandestin*, 2019, 122 p.**

L'auteure décrit le parcours intellectuel de F. d'Eaubonne, pionnière du féminisme et de la décroissance, cofondatrice du MLF et du FAHR, et créatrice dans les années 1970 du concept d'écoféminisme, toujours d'actualité. Elle s'attache à démontrer son rôle précurseur et l'importance qu'il y a toujours aujourd'hui à relier les luttes féministes et l'écologie planétaire. Avec un choix de textes.

**Konishi, Mafuyu. *Je ne suis pas née dans le bon corps! Récit de mon changement de sexe*, Ototo, 2022, 194 p.**

Née dans un corps d'homme et souffrant de dysphorie de genre, l'auteure est entrée dans un processus de réappropriation de son corps grâce à la chirurgie de réattribution sexuelle. Elle raconte son voyage en Thaïlande afin de se faire opérer, l'aide et les problèmes qu'elle a rencontrés et ce qui lui a permis de vivre aujourd'hui dans le corps qui lui correspond.



**Taraud, Christelle. *Féminicides : une histoire mondiale*, La Découverte, 2022, 923 p.**

Dans une perspective mondiale et historique, une étude sur l'ensemble des violences faites aux femmes, au-delà de l'assassinat d'une femme par son conjoint. L'auteure dénonce la domination masculine comme creuset des inégalités et violences systémiques. Elle plaide pour une évolution vers plus d'inclusion et d'égalité.

**Tarzibachi, Adelle. *Les Filles Fattoush : la cuisine syrienne, une cuisine de cœur*, KO Éditions, 2022, \* p.**

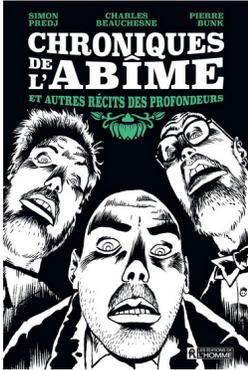
En 2017, en réponse à la vague d'immigration syrienne au Canada, Adelle Tarzibachi a cofondé l'entreprise sociale *Les Filles Fattoush*, dont la mission est d'offrir aux réfugiées une expérience de travail en misant sur leur savoir-faire culinaire. Depuis, une trentaine de Syriennes se sont relayées dans sa cuisine, accédant à une forme de joie retrouvée dans cet espace où il fait bon se rassembler. Aujourd'hui, elle nous donne accès à une parcelle de leur pays tant aimé en partageant avec nous les plats les plus emblématiques de la Syrie. Ce livre offre plus de 80 recettes.



# CHRONIQUE LITTÉRAIRE

## Chroniques de l'abîme - Saurez-vous démêler la vérité de la fiction?

par Anne-Marie Payette



Les mystérieuses *Chroniques de l'abîme* ouvre sur une courte bande dessinée où 3 hommes sont réunis dans une cabane en bois rond et discutent de l'origine des légendes les plus sombres qui ont été conçues par l'humanité. Tour à tour, ils vont se raconter des histoires d'épouvante pour étoffer leur point sur l'émergence du malin. Ces histoires d'épouvante prennent toutes naissance dans une graine de similitude : 5 mystères de notre monde moderne, parfois toujours irrésolus dans la réalité, sont ici déformés en récits sordides.

Entrecoupés dans ces histoires d'épouvante sont aussi parsemés des encadrés nous rapportant des faits connexes au récit primaire qui peuvent tout autant être véridiques que cousus de fil blanc. C'est à la personne qui lit de se prêter au jeu et d'essayer de faire la différence entre le vrai et le faux. Mais ne craignez rien : à la fin du livre se trouve une section où l'on donne toutes les réponses à ces questions, de même que les plus récentes théories pour tenter d'expliquer ce qui s'est vraiment passé dans ces 5 intrigues.

Qu'est-ce qui a poussé à l'abandon de la ville de Gagnon dans le nord du Québec? Qu'est-il arrivé aux 3 gardiens du phare de l'île d'Eilean Mòr qui sont disparus sans laisser de traces? Qui était Peter Stumpp et pourquoi fut-il surnommé « le loup-garou de Bedburg »? Y a-t-il un lien entre les nombreuses personnes disparues à Chicago à la veille de l'exposition universelle de 1893 et la construction d'un

grand hôtel de luxe dans le quartier Englewood? Et que sont devenus les 10 membres de l'expédition Dyatlov qui devaient faire un voyage en ski aux frontières de la Sibérie?

Simon Pedj, Charles Beauchesne et Pierre Bunk font ici preuve d'une imagination débridée pour tordre la réalité et transformer des faits réels en récits horribles. Et si l'on frissonne à chaque histoire, on a hâte d'arriver à la fin du livre pour savoir si l'on avait su voir clairement au travers des fourberies des auteurs. C'est comme une petite leçon d'histoire enrobée d'une cape d'une grande noirceur. Des récits et des faits à se répéter autour d'un feu de camp cet été lorsqu'il est l'heure de se conter des histoires de peur.

---

Charles Beauchesne, Pierre Bunk et Simon Pedj, *Les chroniques de l'abîme et autres récits des profondeurs*, Les Éditions de l'Homme, 2022, 272 p.

# DES NOUVELLES DE L'ÉQUIPE

## La fin d'un beau stage

par Sarah Legault

C'est avec le cœur gros que je quitte le *Centre des femmes de Longueuil* pour voguer vers d'autres défis. Je tiens à vous remercier pour votre ouverture, votre accueil chaleureux et la sincérité de nos échanges et collaborations. Mon stage m'aura permis de rencontrer des femmes militantes, passionnées, inspirantes et déterminées. À travers ces 8 mois passés avec vous, j'ai pu faire l'expérience de toutes sortes d'activités, que ce soit durant des moments de célébration comme lors de la fête du



50e, des moments de militance dans les différentes mobilisations du Centre ou bien dans le quotidien, durant les ateliers et les rencontres plus informelles dans le milieu de vie.

Toutes ces expériences m'ont touchée, m'ont fait grandir et vont me suivre dans le futur, à la fois dans ma pratique comme travailleuse sociale, mais également comme militante féministe. Encore une fois, merci du fond du cœur et au plaisir de se recroiser dans le futur.

---

## La charge mentale, tannées de s'en charger!

par Laurence Raynault-Rioux

Le 13 avril dernier, je suis allée à la rencontre des femmes qui s'impliquent au *Fablier*, un organisme familial en alphabétisation. Tous les jeudis, les intervenantes du *Fablier* organisent des cafés-discussions entre participantes sur les enjeux qui les préoccupent.

Cette année, les femmes ont déclaré que la charge mentale leur pesait et que cela les affectait mentalement et même physiquement. Le Centre des femmes a alors proposé de travailler avec elles à partir du matériel qui a été développé sur ce thème par les centres de femmes dans les dernières années. L'atelier peut paraître lourd à première vue, mais nous avons pu échanger dans l'humour!

Nous avons également constaté que la charge mentale est définitivement l'une des facettes de la maternité.

Neuf femmes, ainsi que leur intervenante Karine, ont pris part à l'atelier et ont brisé la glace en nommant LA tâche ménagère qu'elles détestent le plus faire. Elles étaient presque unanimes : le pliage de bas était ce qui les décourageait le plus! Entre rassembler les paires de toute la famille, s'assurer que les enfants aient des bas pareils et retrouver les bas avalés par la laveuse, les participantes attendent généralement au dernier moment pour s'occuper de cette tâche ingrate.

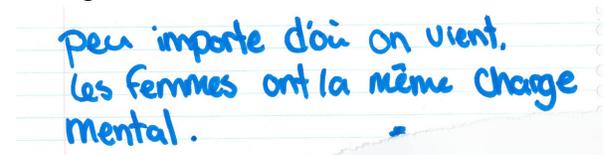
Les participantes, étant en grande majorité des femmes qui restent à la maison, ont estimé passer plus de 24 heures par semaine à faire les tâches reliées à l'entretien de la maison, les soins des enfants et de la famille. Elles identifiaient également des tâches de *care* dont elles étaient les seules à s'occuper : les suivis avec l'école, les devoirs, les rendez-vous médicaux et la planification des activités à l'extérieur de la maison.

Nous avons longuement échangé sur la pression ressentie de devoir retourner sur le marché du travail, notamment avec l'inflation actuelle. Les femmes sont bien conscientes que si elles se trouvent un emploi, elles auront à assumer la double journée de travail : le travail salarié à l'extérieur de la maison suivi de la journée de travail non-rémunéré à la maison. De plus, elles nommaient clairement que les horaires de travail ne sont pas adaptés aux horaires de l'école et que cela les obligerait à s'absenter fréquemment du travail ou à dépenser davantage en frais de garde pour leurs enfants.

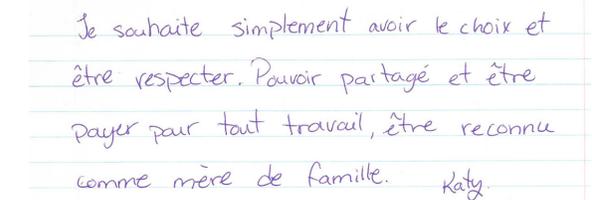
Même s'il n'est pas rémunéré, le travail invisible est un vrai travail et il est particulièrement essentiel au fonctionnement de la société capitaliste. Les femmes qui sont à la maison pour assurer les soins du ménage et des enfants permettent notamment à ces derniers de développer leurs compétences et permettent au conjoint de travailler à temps plein.

Elles identifient que malgré leurs différences (religion, parcours migratoire, situation économique, familiale, etc.), les femmes se retrouvent à assumer en presque totalité la charge mentale à la maison. À ce problème collectif, il nous faut donc trouver des solutions qui ne sont pas individuelles!

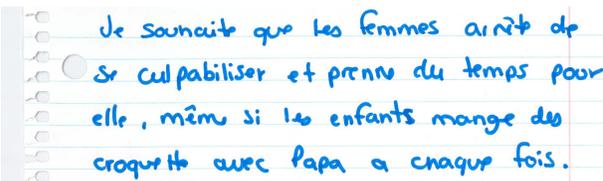
Je partage avec vous quelques mots des participantes qui démontrent leurs constats après l'atelier et ce qu'elles aimeraient voir changer.



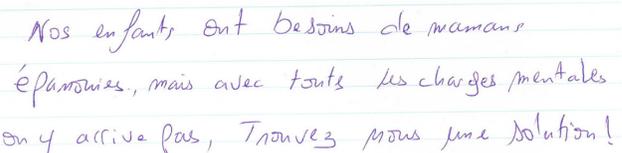
Peu importe d'où on vient.  
Les femmes ont la même charge  
mentale.



Je souhaite simplement avoir le choix et  
être respecté. Pouvoir partagé et être  
payer pour tout travail, être reconnu  
comme mère de famille. Katy.



Je souhaite que les femmes arrêtent de  
se culpabiliser et prennent du temps pour  
elle, même si les enfants mangent des  
croquette avec papa à chaque fois.



Nos enfants ont besoins de mamas  
épanouis, mais avec toutes les charges mentales  
on y arrive pas, Trouvez nous une solution!

Je remercie encore les participantes du *Fablier* pour leurs généreux partages.

Pour participer à un nouvel atelier sur la charge mentale ouvert à toutes, je vous invite au Centre des femmes de Longueuil le mardi 6 juin de 9h30 à 11h30. Nous discuterons d'actions concrètes afin de demander une meilleure répartition de la charge mentale dans notre quotidien.

# DES NOUVELLES DE L'ÉQUIPE

## Le développement social du Vieux-Longueuil

par *Nathalie Pomerleau*



Depuis 2017, le Centre des femmes de Longueuil s'implique pour le développement social de Longueuil. Ce regroupement d'organismes et de citoyenNEs a pour mandat d'améliorer les conditions de vie, de lutter contre la pauvreté et l'exclusion et de mieux travailler ensemble au développement social. Ce processus souple permet aux actrices et acteurs de se donner une vision globale des réalités du territoire de l'arrondissement du Vieux-Longueuil, de maintenir une vigilance quant aux enjeux émergents, de prioriser les interventions et de mettre en œuvre des actions concrètes.

Pour faire connaître et pour célébrer les projets en cours, une Grande rencontre collective a eu lieu le 15 mars. Près de 70 personnes, dont 9 membres du Centre des femmes étaient présentes. Nous avons visité les 8 kiosques et découvert les projets en cours : la marche exploratoire pour la sécurité et l'accessibilité universelle, le CALACS, les projets de logements sociaux, les projets d'agriculture urbaine, etc.

Chacun à leur façon, les comités nous ont permis d'applaudir les actions réalisées, de tisser des liens et de nourrir la richesse de notre milieu.



Comme le Centre trouve important que la voix des femmes se fasse entendre dans les différents processus d'amélioration des conditions de vie des citoyenNEs de Longueuil, surveillez les programmations à venir pour découvrir les différents moyens de vous impliquer.



# CHRONIQUE D'INFORM'ELLE

## Le parrainage et la violence conjugale

par *Catherine Marquis-Havey*, étudiante en droit, 2020

Le parrainage entre époux intervient lorsque l'époux domicilié au Canada, le parrain, s'engage auprès du gouvernement à fournir à son époux domicilié à l'étranger, le parrainé, les nécessités de bases afin de combler ses besoins essentiels lors de son immigration au Canada.

Par contre, il peut arriver que suite à son arrivée au Canada, la personne parrainée subisse de la maltraitance ou soit négligée par son parrain. Si c'est le cas, la victime n'a pas à rester dans cette relation malsaine pour conserver son statut au Canada. La maltraitance et la négligence ont une définition large pour le gouvernement et peuvent inclure notamment la violence conjugale sous une forme psychologique, physique, financière, ainsi que le manque à son obligation de combler les besoins essentiels.

Si la personne parrainée est désormais un résident permanent, elle possède des droits et des libertés au Canada. Si elle a un statut temporaire, il est possible de demander la prolongation de celui-ci, de le renouveler, etc. De plus, à partir du moment où la demande de résidence permanente du parrainé est acceptée, le parrain est responsable du parrainé pour une période de 3 ans, et ce même si un divorce est prononcé. Si le parrain retire son consentement au parrainage avant que

la demande ne soit acceptée, il y a possibilité pour le parrainé de faire une demande de résidence permanente pour des motifs humanitaires. Dans une telle demande, l'agent de la Section de l'immigration doit obligatoirement prendre en compte la violence familiale que le parrainé a pu subir dans sa relation pour évaluer la demande.

Le parrainé n'a jamais à rester dans une situation de négligence ou de maltraitance, peu importe sa forme. Si vous souhaitez obtenir plus de renseignements sur les options qui s'offrent à vous, notamment en ce qui concerne votre statut au Canada et la possibilité d'un permis sans frais spécialement pour les parrainés faisant face à de la violence qui doivent quitter leur époux, composez le 1-888-242-2100. Vous pourrez sélectionner l'option pour les victimes de maltraitance et parler directement à un agent.

---

### 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.



## THÈMES PROPOSÉS POUR SEPTEMBRE/OCTOBRE 2023

1. Femmes invisibilisées
2. L'estime de soi
3. Sujet libre

**DATE DE TOMBÉE**  
**24 août 2023**

CES THÉMATIQUES VOUS INSPIRENT?

Venez en parler, échanger autour de ces thèmes lors des ateliers de *La Grande Lettre* :

- Le mercredi 24 mai à 9h30 au Centre
- En août, date à confirmer

Après avoir pris connaissance du fonctionnement concernant les textes à remettre pour *La Grande Lettre*, vous pouvez nous les faire parvenir à l'adresse courriel suivante : **[cletendre@centrefemmeslongueuil.org](mailto:cletendre@centrefemmeslongueuil.org)**.

---

## 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 du texte peut être d'une page recto/verso (+ ou -) écrite à la main ou une page écrite au traitement de texte.
3. Il est possible d'ajouter une photo ou une image au texte.
4. Le texte envoyé pourrait paraître dans le journal suivant, faute de place, ou si plusieurs textes ont été envoyés par la même personne.
5. La priorité sera donnée aux textes portant sur les thématiques proposées. De plus, un sujet libre permet de vous laisser porter par votre inspiration.
6. Si cela est nécessaire, une travailleuse peut vous demander de raccourcir un texte.
7. Un texte qui va à l'encontre des valeurs du Centre des femmes (voir la dernière page de LGL ou disponibles au Centre ou sur le site internet du Centre) pourrait être refusé, avec une explication de la part d'une travailleuse.
8. La correction des textes sera faite par des bénévoles et l'équipe des travailleuses.
9. La date de tombée est à surveiller dans *La Grande Lettre*.
10. Toutes les membres peuvent recevoir le journal gratuitement par courriel ou en venant le chercher au Centre des femmes.



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**, secrétaire-trésorière

**Stéphanie Corbeil**, administratrice

**Audrey Lapierre**, administratrice

**Catherine Paré**, administratrice

**Anne-Marie Payette**, vice-présidente

**Cécile Roy**, présidente

**Nathalie Pomerleau**, représentante des travailleuses

**Julie Drolet**, coordonnatrice

## **L'ÉQUIPE DES TRAVAILLEUSES**

**Julie Drolet**, coordonnatrice

**Angélie Jacques**, intervenante

**Sarah Legault**, stagiaire

**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**

