

# LA GRANDE LETTRE

Le journal du Centre des femmes de Longueuil

## ÉDITION SPÉCIALE SANTÉ SEXUELLE

12 jours d'action contre les violences faites aux femmes



Déracinons les violences  
25 novembre au 6 décembre

### DANS CE NUMÉRO

Entre nous - 2

Chronique En tant que femme - 6

L'influence des femmes de notre famille - 7

Santé sexuelle - 8

Chronique littéraire - 28

Poésie - 30

Recette - 31

Chronique d'Inform'elle- 32

Le temps des fêtes - 34

## Il y a tant à dire

par Julie Drolet

Quel vaste sujet que celui de la santé sexuelle! Cette édition est donc plus volumineuse qu'à l'habitude afin de rendre hommage aux nombreux textes reçus. Nous espérons que l'emballage de nos rédactrices saura vous rejoindre.

Dans cette édition, nous vous proposons d'aborder la santé sexuelle sous plusieurs angles. Évidemment, le lancement du projet de remboursement des produits menstruels durables avec la Ville de Longueuil nous amène à vous parler menstruation sous plusieurs formes : précarité menstruelle, premières menstruations, douleurs. Plus largement, nous parlons de clitoris, de vaginite, d'endométriose, d'infertilité, de sexualité en situation d'handicap et de relations saines. **Nous préférons vous aviser que certains textes abordent des situations de violences sexuelles.** L'avortement, la grossophobie, le genre et les terminologies 2SLGBTQ+ complètent ce sujet.

Bonne lecture ou bonne écoute !

### Merci à toutes celles qui participent au journal!

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

RÉDACTION : Marie-Paule Carrier, Francine Charbonneau, Lucie Charron, Émilie Chevalier, Suzanne Dépelteau, Céline Desrosiers, Julie Drolet, Émilie Girouard, Chantal Godin, Hélène Guimond, Angélie Jacques, Julie Jacques Vendette, Paulette Lamoureux, Christine Letendre, Wafa Mzoughi, Anne-Marie Payette, Laurence Raynault-Rioux et Cécile Roy

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

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 1981



Centre des  
**FEMMES**  
de Longueuil

# Un mot du Conseil d'administration

ENTRE NOUS

par Anne-Marie Payette



L'automne fait son chemin et le Centre des femmes est actif comme jamais! Nos travailleuses sont toujours prêtes à aider les femmes qui se présentent au Centre en ayant besoin d'assistance. Que ce soit simplement pour jaser ou pour faire face à une situation difficile, le Centre est ouvert à toutes!

Nous accueillons une nouvelle membre au CA : Hélène Bordeleau, qui nous vient du milieu communautaire et possède déjà beaucoup d'expérience de travail dans un organisme à but non lucratif. Nous lui souhaitons un agréable premier mandat, en espérant la compter longtemps parmi nous.

En faisant un retour sur l'été, nous constatons qu'avoir seulement deux travailleuses à la fois pour une grande partie de la saison estivale a causé un essoufflement de nos ressources. Votre CA en a pris bonne note et ne soyez pas surprises si nous engageons plus d'une travailleuse l'été prochain. Nous pouvons aussi vous annoncer que nous avons prolongé le contrat d'Angélie Jacques qui sera avec nous jusqu'à la fin mars.

Avec cette rentrée automnale, votre CA devait passer par quelques protocoles. D'abord, nous avons opté pour garder les mêmes officières, c'est-à-dire Cécile Roy comme présidente, Anne-Marie Payette comme vice-présidente et Manon Bessette comme secrétaire-trésorière.

Ensuite, nous avons légèrement remanié nos comités en incluant Catherine Paré aux ressources humaines et Hélène Bordeleau au comité gouvernance. Nous avons aussi procédé à notre évaluation. Nous avons nommé plusieurs points forts comme notre transparence, notre bon partage de connaissances, nos forces complémentaires, notre engagement, et tout ça dans une belle ambiance de rires et de solidarité. Nous nous promettons aussi de maximiser notre implication et d'augmenter notre rayonnement dans le monde communautaire.

Nous avons aussi adopté une motion pour rénover la cuisine du Centre. Avec ses portes d'armoires qui se détachent toutes seules et ses tiroirs qui grincent, elle a un grand besoin d'amour. Préparez-vous à découvrir un Centre encore plus accueillant. Après tout, il faut bien se faire une beauté pour aller avec notre nouvelle peinture!

Nous espérons que vous avez eu une belle rentrée, que vous aurez un bel automne, et que vous passerez avec nous un joyeux temps des Fêtes.

# Défi relevé!

## 1000 vulves pour la santé sexuelle et reproductive de toutes les femmes!

par Angélie Jacques

**Cet été, le projet 1000 vulves s'est achevé après un an de travail acharné de la part des femmes!**



En l'honneur de la tradition japonaise des 1000 grues, le Centre s'est lancé le défi de réaliser 1000 vulves en origami en un an. Pourquoi compléter ce défi ? Pour faire le vœu d'une santé sexuelle et reproductive pour toutes les femmes. Cet objectif atteint permet non seulement de faire valoir cette lutte, mais est aussi synonyme de travail collectif et de solidarité.

### **Mais qu'est-ce que cela signifie donc que la santé sexuelle et reproductive?**

La santé sexuelle et reproductive des femmes met l'accent sur le droit des femmes à prendre des décisions éclairées sur leur propre corps. Cela comprend le droit de choisir si, quand et comment avoir des enfants, l'accès à une éducation sexuelle complète, des soins de santé de qualité et du plaisir durant les relations sexuelles.

La prévention de la violence sexuelle et domestique et l'inclusion des diversités culturelles et sexuelles font aussi partie des luttes qui permettent aux femmes de développer une meilleure santé sexuelle et reproductive. En la revendiquant et en manifestant pour celle-ci, l'objectif est d'émanciper les femmes, de garantir leur autonomie et de promouvoir l'égalité entre les genres, tout en respectant la diversité des expériences des femmes à travers le monde.

Ainsi, ce projet réussi grâce à l'implication des femmes durant la dernière année, nous permet de souligner toutes ensemble l'importance de lutter collectivement pour faire valoir les droits des femmes.

Merci à Chantal Godin et à Anne-Marie Payette pour avoir partagé leur impressionnant savoir de l'origami auprès des femmes. Et félicitations à toutes les femmes grâce à qui nous avons relevé cet énorme défi et pouvons maintenant célébrer une belle réussite!



# On ne choisit pas d'être menstruée

par Christine Letendre

## Change de cycle! grâce à la Ville

C'est le 23 septembre, lors de notre journée portes ouvertes sur les menstruations, qu'a eu lieu le lancement du nouveau programme d'aide financière de la Ville de Longueuil pour l'achat de produits menstruels durables. L'événement s'est fait en présence de trois conseillères municipales : Affine Lwalalika, responsable de la Condition féminine, Reine Bombo-Allara, conseillère associée responsable de la Vie communautaire et de la Condition féminine et Lysa Bélaïcha, conseillère associée responsable de la Transition socio-écologique et de l'environnement.

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que le Centre des femmes a répondu à l'invitation de la Ville pour être l'organisme mandataire de ce programme qui répond aux besoins des femmes, filles et personnes menstruées de Longueuil! Le programme permet d'obtenir un remboursement (jusqu'à 150\$ selon certaines conditions)

pour l'achat de serviettes et protège-dessous lavables, de coupes, de culottes menstruelles ou encore d'applicateurs réutilisables pour les tampons. Cette aide vise d'abord à réduire l'importante charge financière reliée au fait d'être menstruée, mais soulignons qu'elle contribuera également à réduire l'impact environnemental des produits menstruels jetables.



Crédit photo : Ville de Longueuil

La journée portes ouvertes du 23 septembre a été un succès. Elle a permis de s'informer, notamment avec l'atelier sur les coupes menstruelles et autres produits durables animé par Rosalie, étudiante en médecine. Nous avons partagé nos expériences personnelles avec le tableau de témoignages sur les premières règles (voir pages 9 et 10). Nous avons rédigé nos souhaits de vie sexuelle épanouie sur les vulves en origami réalisées pendant l'année. Finalement, nous avons été émues et nous avons ri avec le théâtre de la troupe Les Porteuses d'écho. Cette journée a aussi été l'occasion pour plusieurs femmes de découvrir le Centre.



Face à l'enthousiasme sur ce sujet, d'autres activités sur les menstruations seront offertes au cours de l'année.



**Pour plus d'information sur le programme d'aide financière ou pour déposer une demande consultez le site Web du Centre : [www.centrefemmeslongueuil.org/changedecycle](http://www.centrefemmeslongueuil.org/changedecycle)**

## Itinérance au féminin - Des troussees pour la dignité

Parce qu'être menstruée ce n'est pas toujours drôle, être menstruée lorsque l'on est en situation d'itinérance peut relever du casse-tête. Comment se procurer serviettes ou tampons quand on n'en a pas les moyens? Où se changer quand c'est le temps?

Certaines femmes et personnes menstruées peuvent utiliser des articles de substitution non adaptés ou non hygiéniques (morceaux de tissus, bas, papier journal, etc.) faute de mieux. Ou alors garder une serviette ou un tampon plus longtemps que recommandé courant ainsi des risques pour leur santé. Face à cette situation, le Comité femmes (dont fait partie le Centre) de la Table itinérance Rive-Sud a décidé d'agir.

Pour assurer à toutes de vivre leurs menstruations en toute sécurité et dignité, le projet La trousse essentielle a été mis sur pied. Il s'agit de troussees contenant différents produits d'hygiène essentiels : serviettes, tampons, lingettes nettoyantes et autres produits divers. Montées par des bénévoles, notamment des membres du Centre, les troussees sont distribuées par les travailleuses.eurs de rue.



Conception de troussees en 2021

## Le petit panier dans les salles de toilette du Centre

La conception des troussees d'essentiELLES a amené les participantes et l'équipe à se questionner sur les besoins des membres du Centre. Ce ne sont pas seulement les femmes en situation d'itinérance qui ont du mal à se procurer différents produits essentiels pour leur santé et leur sécurité. C'est donc pour permettre à toutes celles qui en ont besoin, sans jugement et en toute discrétion, que le Centre met à la disposition des femmes différents produits dans les salles de toilette : serviettes sanitaires, tampons, tests de grossesse et condoms.



Vous en avez besoin? Servez-vous!  
Même les travailleuses du Centre apprécient avoir des serviettes sanitaires à portée de main quand les règles se pointent par surprise et qu'elles ont oublié d'en remettre dans leur sac à main à la fin du dernier mois!

# Journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes

par Paulette Lamoureux

La Journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes est une journée internationale soutenue par l'Organisation des Nations unies et célébrée le 25 novembre de chaque année. Elle a pour origine un événement déclenchant, c'est-à-dire l'assassinat le 25 novembre 1960 des sœurs Mirabal en République dominicaine. Elles militaient pour leurs droits et sont un symbole de persévérance et de lutte pour conserver les droits des femmes.



« En 1993, l'Assemblée générale des Nations unies a adopté la Déclaration sur l'élimination de la violence à l'égard des femmes, qui a défini le terme « violence à l'égard des femmes » : « tous actes de violence dirigés contre le sexe féminin, et causant ou pouvant causer aux femmes un préjudice ou des souffrances physiques, sexuelles ou psychologiques, y compris la menace de tels actes, la contrainte ou la privation arbitraire de liberté, que ce soit dans la vie publique ou dans la vie privée. » (Wikipédia)

Durant ces journées d'action à travers le monde contre les violences faites aux femmes, des manifestations sont organisées pour sensibiliser le monde aux effets dévastateurs sur les victimes de toute violence à leur égard. Mondialement, cette campagne se produit chaque année et est nécessaire pour continuer de lutter pour protéger les femmes. Du 25 novembre au 10 décembre une campagne est lancée pour démontrer notre solidarité et notre appui à toutes les femmes du monde entier. Au Québec, la campagne va du 25 novembre au 6 décembre pour commémorer la tuerie à la Polytechnique de Montréal en 1989 où un homme ouvre le feu sur les femmes en criant : « Vous êtes toute une gang de féministes, j'haïs les féministes! » : il tue 14 jeunes femmes et en blesse 13 autres.

On doit continuer à sensibiliser les gens et faire en sorte de les inciter à s'impliquer davantage lorsqu'ils sont témoins de tout acte de violence et les amener à dénoncer les personnes fautives afin de protéger les victimes. Le ou les responsables de tels actes doivent être poursuivis en justice et être punis sévèrement pour leurs gestes.

De par le monde, il y a des grossesses ou avortements forcés, des viols, menaces, violence physique, sexuelle, psychologique, abus de toute sorte, féminicides et infanticides, discrimination, prostitution imposée, harcèlement sexuel, des femmes sont battues, mutilées, écrasées ou même tuées par leur(s) tortionnaire(s) et des viols collectifs sont commis par des soldats en temps de guerre ou de conflit.

On ne compte plus les femmes traumatisées qui subissent la contrainte, la peur et l'horreur du quotidien avec leur lot de coups et blessures, de honte et de souffrances.

En cas de violence, brisons le silence: on se doit de le faire pour que cesse tout acte de violence envers les femmes. Il faut prendre les mesures nécessaires et agir, être attentive à son entourage, savoir reconnaître les signes d'abus, écouter et croire la victime.

Lui apporter le soutien nécessaire et la diriger vers des ressources ou des organismes d'aide communautaire afin d'écartier tout danger potentiel et imminent. De ce fait, il y aura sûrement des vies sauvées par ces préventions.

En tant que femmes, nous devons protéger les femmes, leur donner confiance et estime de soi pour un mieux-être et tout faire pour les aider à conserver la liberté de vivre pleinement, sans abus, sans violence, sans contrainte car toute femme mérite de se sentir comprise, respectée, protégée et bien entourée.

---

## L'influence des femmes de notre famille

par *Wafa Mzoughi*

Je viens d'une longue lignée de femmes qui se sont battues pour acquérir des droits qui sont considérés comme le standard d'aujourd'hui.

Je ne prends jamais pour acquis ces droits-là et je continue à me battre pour que la femme soit égale à l'homme dans tous les aspects de la société. Je le dois à ma grand-mère, ma mère et ma tante pour tous les sacrifices qu'elles ont faits durant leur vie. Les circonstances étaient rudes surtout pour ma grand-mère, qui était une mère de deux enfants, veuve à un jeune âge. Elle a dû travailler jour et soir, subir le harcèlement, l'inégalité, l'animosité d'une société patriarcale qui réduisait les femmes à des esclaves et la payait des sommes futiles pour un travail acharnant.



Ma grand-mère a survécu à ce cauchemar et a réussi à offrir à ses enfants l'avenir qu'elle rêvait d'avoir. J'ai eu la chance d'être élevée par elle. Beaucoup des leçons qu'elle m'a apprises vivent en moi encore aujourd'hui. Et, je suis consciente que la qualité de vie dont je bénéficie aujourd'hui fut entièrement possible grâce à elle.

Hommage à toutes les femmes qui ont influencé nos vies et nos choix !

par **Cécile Roy**

C'est avec plaisir que je partage avec vous deux courts textes rédigés lors de l'atelier d'écriture spontanée du 4 octobre 2023. Au cours d'un exercice d'une durée de seulement cinq minutes, nous avons écrit individuellement sur le thème proposé pour la Grande Lettre «La santé sexuelle» ainsi que sur l'un des sujets s'y rattachant.



### La santé sexuelle en quelques mots

Au départ, c'est reconnaître que la femme a un sexe.

Reconnaître que la femme a une sexualité.

Ne pas définir la sexualité seulement en fonction de celle de l'homme.

Une femme peut avoir du plaisir et elle en a le droit.

Lorsque l'on parle de santé sexuelle, les mots «liberté» et «libre choix» résonnent dans ma tête et mon cœur ainsi qu'en écho les mots «consentement» et «respect».

### Quand le malaise prend toute la place

J'ai 12 ans, je suis dans une classe mixte de 7e année au petit couvent du village. La sœur supérieure fait sortir les garçons de la classe. Mystère – Secret.

De dos, face au grand tableau, elle écrit les vrais mots pour décrire différentes parties du corps comme le mot «sein». Ce que je vois, c'est la rougeur sur les joues de la religieuse. Ce que je ressens, c'est son malaise tellement immense que j'ai l'impression qu'il se transforme en brosse à tableau qui efface tous les mots au fur et à mesure. Ce que je retiens, c'est le malaise, le tabou et le secret.

---

## 2SLGBTQ+, d'autres termes à connaître

par **Chantal Godin**



**Être un allié** : Être un allié signifie soutenir activement les droits et la sécurité des membres de la communauté 2SLBGTQ+.

**Aromantique (aro)** : Ces personnes n'ont pas ou peu d'attraction sentimentale (des sentiments comme l'amour, l'attachement, etc.) envers les autres.

**Intersexe** : Une personne qui est née avec des caractéristiques sexuelles ou des organes sexuels masculins et féminins. Certains individus intersexuels se font assigner un sexe à la naissance et sont élevés en conséquence.

**Polyamour** : personne en relation avec plusieurs personnes avec l'accord de tout le monde.



# Mes premières menstruations

J'avais 12 ans. Je ne me rappelle pas tant de la première, mais plutôt de la première fois où mes cousines voulaient se baigner et que je ne voulais pas y aller car j'étais menstruée. J'étais tellement gênée. Je ne voulais pas le dire. Ma tante m'avait alors parlé des tampons, mais je n'ai osé en mettre que bien plus tard.

J'étais en ski avec mon père et mon cousin. J'avais 8 ans. Gênée de ce qui m'arrivait, j'ai demandé à mon père des sous pour m'acheter des serviettes dans la machine distributrice. Une chance que ma mère m'en avait parlé avant!

Quand j'étais menstruée, j'avais beaucoup mal au ventre. Je n'ai pas pu travailler; il fallait que je prenne une journée de repos. J'étais chanceuse que mon père vienne me chercher à l'école. J'ai consulté un gynécologue et les pilules contraceptives m'ont fait du bien. *par Suzanne Dépelteau*

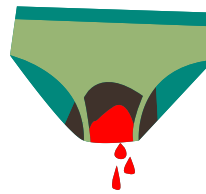


J'avais 11 ans. J'étais avec une amie et j'ai été surprise par la douleur de mes premières règles, tellement que j'ai cru devoir aller à l'hôpital. Mon amie est allée voir sa mère qui est venue me donner ma première serviette sanitaire et m'a expliqué ce qui se passait. Une chance que quelqu'un m'a accompagnée là dedans. Ça m'a rassurée.

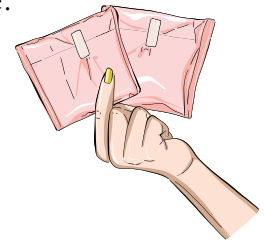
J'étais au Vieux-Port avec mon groupe scout. Mes petites culottes étaient "sales" et je pensais que c'était des selles. Je n'ai pas osé en parler à personne pour 2 ou 3 cycles. Je ne me souviens plus quand j'en ai parlé, mais je me rappelle d'un accueil axé sur la "technique" de gérer les menstruations.

C'était un matin, j'avais 15 ans. Quand c'est arrivé, je l'ai dit à ma mère et mon père m'a acheté un gros paquet de serviettes au Costco! Je ne me rapelle pas en avoir parlé vraiment avec ma mère. C'est une de mes amies plus âgée qui a répondu à mes questions.

J'étais en secondaire 1 pour ma première fois. Petit pipi pressé entre deux cours, mais... omg! Quessé ça?! Ma mère n'avait jamais cru bon m'informer sur... cette "affaire-là". Heureusement, arrivée à la maison, elle m'a tout dit... et pas juste à moi. Elle a appelé TOUTE la famille. Gênant!

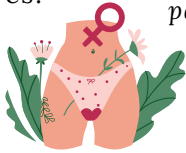


J'avais 14 ans, secondaire 2, économie familiale. J'ai demandé à ma prof d'aller à mon casier et je suis allée à la salle de bain. J'ai pleuré beaucoup, mais j'avais ma pochette prête à toute éventualité.



J'ai commencé mes menstruations à l'âge de 11 ans dans une piscine froide. J'ai paniqué. Je me suis demandé pourquoi je saignais et d'où je saignais. Alors, j'ai couru aux toilettes et c'est là que j'ai vu que je saignais du vagin. Après, je suis allée chez nous et je l'ai dit à ma mère. Ma mère m'a dit "T'es devenue une vraie femme, ma fille". Elle est allée chercher des serviettes sanitaires.

par **Julie Jacques Vendette**



## Et la ménopause...

Moi, je trouve que lorsque j'ai débuté la ménopause ça s'est très bien passé. Ça fait presque cinq ans que je suis ménopausée. Je n'ai aucune bouffée de chaleur ni de saute d'humeur. J'aime être ménopausée! La fin des menstruations, c'est une délivrance! Quand j'avais mes menstruations, j'avais mal au ventre pendant les trois premiers jours. Des fois c'est différent pour d'autres femmes, mais, pour moi, c'est un charme d'être ménopausée.

par **Francine Charbonneau**

---

## Un petit quiz!

Testez vos connaissances sur les sexualités, la contraception et l'avortement avec cet agréable petit quiz puis, découvrez les réponses à la page 33. Bonne chance!



### Les sexualités

#### QUESTION 1. Mythe ou réalité.

Les personnes asexuelles sont dégoûtées par l'idée du sexe. Est-ce un mythe ou une réalité?

#### QUESTION 2. Remplacez les lettres dans le bon ordre pour former un mot qualifiant le fait d'aimer plus d'une personne à la fois? .

R P U O O L M Y A

### La contraception

#### QUESTION 3. En quelle année la pilule a-t-elle été introduite sur le marché canadien?

- A En 1961
- B En 1920
- C En 1900
- D En 1948

#### QUESTION 4. Quel est le mode de contraception qui a connu la plus grande augmentation de sa popularité depuis 2003?

- A Le condom
- B Les stérilets
- C La pilule contraceptive

### L'avortement

#### QUESTION 5. Que se passe-t-il lorsqu'un pays légalise l'avortement?

- A Il y a une augmentation du nombre d'avortements
- B Il y a une chute du nombre d'avortements
- C Le nombre d'avortements reste le même

#### QUESTION 6. Combien d'avortements non sécuritaires ont lieu chaque année dans le monde?

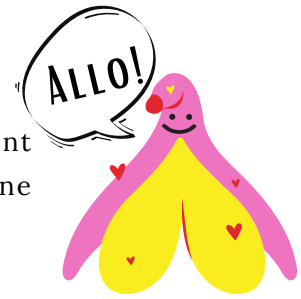
- A 15 millions
- B 25 millions
- C 35 millions

Source : Cartes quiz Sexe & santé, FQPN

# Le clitoris, cet ami méconnu

par **Christine Letendre** avec la contribution de ChatGPT

Le clitoris, bien que relativement petit, est un organe incroyablement important. Il est dédié exclusivement au plaisir sexuel et possède une anatomie complexe qui n'a été pleinement comprise que récemment.



L'anatomie du clitoris est plus complexe qu'il n'y paraît puisque seule une petite partie, appelée le gland, est visible à l'extérieur du corps. Le reste du clitoris, situé à l'intérieur du corps, est invisible. Ressemblant un peu à un papillon, cette partie est composée de deux paires « d'ailes » situées de chaque côté du vagin, sous les grandes lèvres. Comme le pénis, le clitoris est composé de tissu érectile qui se remplit de sang lors de l'excitation sexuelle, entraînant un gonflement et une sensibilité accrue.

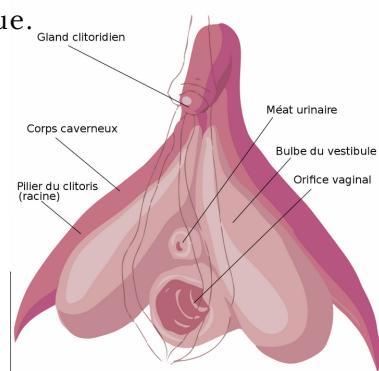


Schéma structurel du clitoris (O'Connell HE, Hutson JM, Plenter RJ, Anderson CR. Anatomical relationship between urethra and clitoris. J Urol 1998 June)

Le clitoris contient un grand nombre de terminaisons nerveuses, ce qui en fait l'un des organes les plus sensibles du corps. Lorsqu'il est stimulé, il peut provoquer des sensations de plaisir intenses. Pour la majorité des femmes, la stimulation du clitoris est la principale source de plaisir et d'orgasme. Notons que le clitoris ne remplit aucune fonction reproductrice. Il est là spécifiquement pour le plaisir sexuel.

**"Le premier dessin anatomique du clitoris dans son ensemble date de 1998... 29 ans après le premier homme sur la Lune."<sup>1</sup>**

Le clitoris a longtemps été sous-étudié et sous-estimé dans le domaine médical et scientifique. Il est l'organe dont l'anatomie complète a été la plus tardivement découverte. Le premier dessin anatomique du clitoris date de 1998. Dix ans plus tard, le clitoris est échographié pour la première fois. Ce n'est qu'en 2016, que nous avons droit à sa première modélisation 3D<sup>1</sup> et ce n'est que récemment que la recherche a mis en lumière son rôle central dans la sexualité féminine. Cette reconnaissance tardive est le reflet d'une longue histoire de tabous et de stigmatisation entourant la sexualité des femmes.

En fin de compte, en comprenant l'anatomie et le fonctionnement du clitoris, les femmes peuvent mieux explorer leur propre corps, améliorer leur satisfaction sexuelle et contribuer à briser les tabous qui entourent la sexualité féminine.

À voir sur YouTube, "[Le clitoris](#)" par Lori Malépart-Traversy.

(1) [Comment le clitoris est devenu un emblème de la cause féministe](#). Brut-media.

# Le droit à l'avortement passe par l'accès aux services

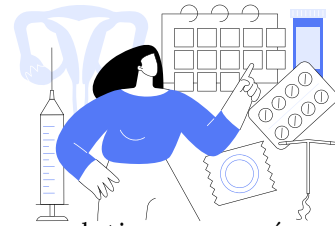
par Céline Desrosiers

Martine Biron, ministre de la Condition féminine, annonçait en avril dernier, son intention de légiférer afin de protéger le droit à l'avortement. Lors des consultations qui ont suivi, plusieurs groupes ont manifesté leurs désaccords par rapport à son idée. Citons entre autres, le Barreau du Québec, des organisations féministes et récemment, un groupe de 402 médecins.<sup>1</sup> La ministre a omis de consulter le Conseil du statut de la femme, dont la mission consiste justement à donner des avis sur des sujets concernant la condition des femmes.<sup>2</sup>

En septembre, Madame Biron est revenue sur ses positions en mettant l'accent non pas sur une mesure législative mais plutôt en mettant en place un comité qui doit se pencher sur les ressources en matière d'avortement.<sup>3</sup>

La Fédération du Québec pour le planning des naissances (FQPN) a fait parvenir à la ministre de la Condition féminine un rapport : *Garantir le droit à l'avortement en renforçant l'accès aux services*.<sup>4</sup> Le rapport propose diverses recommandations. Parmi celles-ci, la gratuité des contraceptifs sur ordonnance est appuyée par le groupe des 402 médecins ainsi que par le Collège des médecins. Cette mesure favorise l'accès à la contraception à toutes les femmes sans égard à leurs revenus.

De même, la contraception réduit les risques de grossesses non désirées. Selon la Dre Geneviève Bois : « Le droit à avoir l'avortement qu'on veut, ça veut aussi dire avoir le droit de ne pas tomber enceinte si on ne le veut pas.<sup>5</sup> » Rappelons toutefois qu'aucun moyen de contraception n'est sûr à 100% et que les recherches sur la contraception pour les hommes sont rares.<sup>6</sup>



Une autre recommandation proposée par la FQPN et endossée par le groupe des 402 médecins est la création d'un comité qui implanterait des normes minimales pour les services d'avortement. Cela toucherait l'information et l'accès aux deux méthodes d'avortement possibles au début de la grossesse, soit par médicament, soit par aspiration. La réduction des délais d'attente pour obtenir l'interruption volontaire de la grossesse est désirée ainsi que l'élimination de pratiques abusives, tels les multiples rendez-vous dans certains lieux de services tout comme l'obligation d'une échographie pré-avortement malgré la décision du Collège des médecins d'abandonner cette pratique, en juillet 2022. De plus, il est important d'améliorer l'accès aux services dans toutes les régions du Québec.

La FQPN recommande également que l'information complète sur les centres de services d'avortement soit mise à jour régulièrement.

La Fédération souhaite, par ailleurs, que le financement des « trois seuls organismes au Québec qui offrent, dans une perspective de libre choix, de l'accompagnement lorsqu'une grossesse suscite de l'ambivalence » soit rehaussé. (voir encadré) Une amélioration du financement de la FQPN est aussi considérée comme pertinente. En outre, une recherche sur le mouvement contre l'avortement au Québec devrait être financée par le gouvernement du Québec.

En conclusion, les pirouettes politiques de la ministre de la Condition féminine, Martine Biron, quant au droit à l'avortement, nous incitent à la vigilance. Le slogan de 1989, en appui à Chantale Daigle, « Ni pape, ni juge, ni médecin, ni conjoint, c'est aux femmes de décider!<sup>7</sup> » reste d'actualité et pourrait s'enrichir de Ni ministre.

Les trois organismes qui font de l'accompagnement sont :

Grossesse Secours (Montréal)

514 271-0554

S.O.S. Grossesse (Québec)

1 877-662-9666

S.O.S. Grossesse (Estrie)

1 877- 822-1181

## Sources

1. Marie-Michèle Sioui, « Le Barreau met en garde la ministre Biron au sujet de l'avortement », Le Devoir, 21 juin 2023.

Gabrielle Comtois, Marceline Fandjo, Jessica Legault et Suzanne Zaccour, « Une loi sur l'avortement? Merci, mais non merci, Madame la Ministre. », Le Devoir, 22 juin 2023.

Catherine St-Cyr, Marily Pépin, Geneviève Bois et Édith Guilbert, « Priorité à l'accès aux services d'avortement et de santé reproductive », Le Devoir, 19 septembre 2023.

2. Christine St-Pierre, « Les dangereux idéaux de Martine Biron en matière d'avortement », L'Actualité, 25 septembre 2023.

3. Marie-Michèle Sioui, « Martine Biron révisé sa position sur le droit à l'avortement », Le Devoir, 20 septembre 2023.

4. Fédération du Québec pour le planning des naissances (FQPN), Rapport : Garantir le droit à l'avortement en renforçant l'accès aux services, 7 septembre 2023, 27 p. (Voir la page 19 pour la liste des recommandations et les pages 12 à 18 pour leur explication détaillée)

5. Marie-Michèle Sioui, « Pas besoin d'une loi sur l'avortement, avertissent 400 médecins », Le Devoir, 19 septembre 2023.

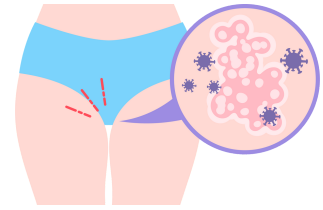
6. Agence France-Presse, « Une pilule contraceptive pour homme efficace à 99 % sur les souris », Radio-Canada, 24 mars 2022.

7. Louise Desmarais, *La bataille de l'avortement : chronologie québécoise*, Éditions du remue-ménage, 2016, p. 316. Ce livre peut être emprunté à la bibliothèque du Centre des femmes.

# Une histoire de vaginite : rien à signaler?

par Angélie Jacques

Une vaginite est un terme qui désigne une inflammation au niveau du vagin et de la vulve qui est causée par des bactéries ou des champignons microscopiques qui se multiplient anormalement suite à un dérèglement de la flore vaginale.



Lorsqu'une personne souffre d'une vaginite, elle présente des symptômes désagréables comme de l'irritation, des démangeaisons, des douleurs, des sensations de brûlure ou des pertes vaginales anormales. La prise d'antibiotiques, les douches vaginales, l'utilisation de produits parfumés, le stress, les produits menstruels, les relations sexuelles et le port de vêtements trop serrés ou mouillés constituent la majorité des causes possibles d'une infection vaginale.

Voici quelques-unes des saines habitudes qu'il est possible d'adopter pour réduire les chances que notre flore vaginale fasse des siennes et qu'une infection se développe :

- Évitez les douches vaginales, car elles perturbent l'équilibre vaginal.
- Utilisez des sous-vêtements en coton blanc le plus possible pour favoriser la respiration des organes génitaux.
- Privilégiez des produits d'hygiène intime doux et sans parfum.
- Utilisez des préservatifs lors des relations sexuelles.

**SAVIEZ-VOUS QUE 75% des femmes ont eu une vaginite au moins une fois dans leur vie?**

**SAVIEZ-VOUS QUE les infections vaginales constituent la raison la plus fréquente de consultation médicale des femmes?**

**SAVIEZ-VOUS qu'environ 5% des femmes en âge de procréer ont plus de quatre infections par an, ce qui représente un nombre considérable de femmes?**

Si cette infection concerne une grande proportion de personnes ayant des organes génitaux "féminins", pourquoi est-ce qu'elles découvrent majoritairement son existence seulement une fois rendues devant une ou un membre du personnel médical, inquiètes, confuses et angoissées de l'inconfort des symptômes? Si nous étions mieux informées, peut-être serions-nous plus équipées pour prendre soin de notre propre corps et de s'y sentir plus en confiance? Si le silence sur la santé gynécologique des femmes tombait, trouverions-nous plus facilement des solutions pour améliorer notre bien-être physique et psychologique?

À toutes ces questions, je réponds un oui convaincu!

Cette absence de dialogue sur un sujet aussi important que notre santé vaginale peut créer non seulement un sentiment d'isolement chez la personne qui subit une infection mais renforce aussi l'idée que c'est "une histoire naturelle de femme" dont on n'a pas à se préoccuper.

Selon mon expérience, les infections vaginales ne sont pas seulement banalisées et invisibilisées dans notre quotidien, mais leurs conséquences sur la santé physique, psychologique et sexuelle peuvent aussi être discréditées et invalidées par les personnes gynécologues elles-mêmes.



« Ces sensations de brûlure et de démangeaisons font partie de l'expérience d'avoir un vagin. Prend des bains d'eau chaude pour calmer les douleurs et si ça ne passe pas, reviens nous voir, » m'a-t-on dit en guise de prescription.

J'aurais voulu répondre avec sarcasme : « Il est bien connu qu'il est extrêmement facile d'avoir de nouveau accès à un rendez-vous avec une gynécologue après des mois d'attente, merci pour votre grande aide! »



Bien que ces fameux bains de siège où l'on se trempe pendant une vingtaine de minutes dans l'eau chaude peuvent soulager l'inconfort, je n'ai pas senti qu'on attribuait une grande importance à mes expériences et mes sensations désagréables.

J'en conclus que nous avons le droit d'exprimer nos douleurs et qu'elles soient écoutées et entendues tant par nos proches que par le système de santé. Nous avons le droit d'accès à l'information sur notre santé vaginale tant pour nous éduquer, nous outiller et nous rassurer.

Qu'on ait déjà eu une infection vaginale au cours de notre vie ou non, je crois qu'il est important de se donner le droit de parole sur nos inquiétudes et nos inconforts par rapport à notre santé gynécologique tant avec nos proches dans le confort de la maison que dans l'espace public.

**Si vous voulez en apprendre davantage sur les différents types d'infections vaginales et leurs symptômes respectifs, je vous invite à consulter les sites web de [Passeport santé](#) et des [pharmacies](#).**

**Si vous présentez des symptômes s'apparentant à ceux listés plus haut, il est important de consulter un.e médecin ou un.e pharmacien.ne pour connaître les traitements disponibles en pharmacie qui vous conviendraient le mieux.**

# Pour que handicap ne rime plus avec asexualité

par Laurence Raynault-Rioux

Les femmes en situation de handicap sont parmi les grandes oubliées lorsque l'on aborde les enjeux de santé sexuelle. C'est rarement l'image d'une femme handicapée qui nous vient en tête lorsqu'on s'imagine une femme avec une santé sexuelle épanouissante. Le handicap et la sexualité sont deux grands tabous, alors imaginez quand on les met ensemble!



De nombreuses femmes en situation de handicap rencontrent des obstacles lorsqu'elles veulent accéder à des services en santé sexuelle et reproductive. Les formes de discrimination qu'elles peuvent vivre sont tout autant dans l'inaccessibilité des ressources que dans les attitudes infantilissantes envers elles. Même dans de plus récentes initiatives en santé sexuelle, les expériences spécifiques des femmes en situation de handicap sont rarement prises en compte.

En ce qui concerne les services de santé, les femmes en situation de handicap ont nommé qu'un premier obstacle pour obtenir des soins est d'abord l'horaire des rendez-vous médicaux. Celui-ci correspond rarement à l'horaire du transport adapté. Cela les oblige donc à arriver plusieurs heures d'avance sur le lieu du rendez-vous ou bien à reporter plusieurs fois leur rendez-vous. Un deuxième obstacle soulevé est celui de la prise en compte des mesures d'adaptation par les professionnels de la santé.

Même si elles arrivent à se rendre à la clinique à temps, plusieurs femmes sont rencontrées avec des visages étonnés de constater qu'elles utilisent une aide à la mobilité ou bien qu'elles aient besoin de matériel d'examen adapté. Ces barrières rencontrées dans le système de santé font en sorte que certaines femmes reportent à plus tard des rendez-vous essentiels à la santé des femmes, comme les services de prévention du cancer du sein (mammographie) et les examens gynécologiques.

Être une femme en situation de handicap qui veut accéder à des soins de santé, c'est aussi être confrontée à vivre du sexisme et du capacitisme (discrimination d'une personne due à sa situation de handicap) dans le milieu médical. Une femme handicapée est souvent perçue comme une personne doublement dépendante. D'abord parce qu'elle est une femme et qu'il est encore commun d'associer les femmes à une position de dépendance envers les hommes.



Ensuite, lorsqu'elles ont un handicap, elles seraient encore plus dépendantes puisque leur handicap serait supposément un frein à leur indépendance et à leur capacité à prendre de bonnes décisions pour elles-mêmes. Les professionnel.les de la santé ont ainsi souvent tendance à les infantiliser, soit en assumant qu'elles ne sont pas des adultes autonomes ou bien en s'adressant à la personne qui les accompagne plutôt qu'à la femme concernée par les soins.



Le préjugé de l'asexualité qui touche les femmes handicapées est le résultat de cette infantilisation et d'une vision de la sexualité axée sur la performance. La sexualité qui serait acceptée serait uniquement celle vécue entre deux partenaires qui ont toute leur mobilité et qui ont la capacité de faire la split. On voit donc le handicap comme un aspect qui empêche les femmes d'avoir une vie sexuelle épanouie, et de là découle l'idée qu'elles n'ont pas besoin de services en santé sexuelle et reproductive. Cette fausse idée a des impacts très réels et négatifs sur le parcours de vie de ces femmes. Le milieu de la santé présume souvent qu'elles ne sont pas en mesure d'avoir des enfants, qu'elles ne sont pas capables de gérer leurs menstruations ou bien qu'il n'est pas important qu'elles soient menstruées comme elles ne risquent pas d'être actives sexuellement.

Plusieurs femmes en situation de handicap se font décourager de devenir enceintes et lorsqu'elles souhaitent interrompre une grossesse, leur choix est très rarement questionné. Dans certains cas, il est même encouragé.



Comment pouvons-nous défaire ces préjugés tenaces? Il s'agit d'abord d'écouter les femmes en situation de handicap lorsqu'elles nomment des obstacles ou revendiquent des soins de santé respectueux et compréhensifs de leurs réalités. Ensuite, vous pouvez être la personne qui accompagne une femme à un rendez-vous médical pour la soutenir et vous assurer que ses demandes soient prises en considération. Finalement, vous pouvez en apprendre plus sur les expériences spécifiques de ces femmes en écoutant des ressources qui vulgarisent très bien ces enjeux :

- Le balado *Au coin du brasier*, par la Fédération du Québec pour le planning des naissances et *Les 3 sexes\**.
- L'entrevue radiophonique « Être femme et être handicapée, c'est être plus discriminée » de l'émission *Pour faire un monde d'ICI* Radio-Canada (15 mars 2019).

# L'endométriose

par *Émilie Chevalier*

Lorsque j'ai su que nous allions aborder la santé sexuelle chez les femmes, j'ai tout de suite voulu écrire un article à propos de l'endométriose, une maladie gynécologique dont je suis atteinte.

C'est une maladie qui se caractérise par la présence de tissus de l'endomètre (la paroi qui tapisse l'intérieur de l'utérus) en dehors de l'utérus. Des fragments ont alors tendance à remonter par les trompes de Fallope jusqu'au pelvis, ce qui cause des lésions et, conséquemment, des douleurs au niveau du bas ventre. Cette maladie touche actuellement une femme sur dix. Pour obtenir un diagnostic, il faut consulter un.e médecin, gynécologue ou radiologue qui pourra utiliser l'échographie abdominale-pelvienne afin de détecter la présence de ces lésions.

Le principal symptôme est la douleur qu'occasionnent les lésions. Il s'agit de douleurs fulgurantes au niveau de l'abdomen lors des menstruations, mais parfois



lors de l'ovulation également. Aussi, on peut observer des diarrhées, des vomissements, des douleurs au niveau du dos, des douleurs lors de rapports sexuels et des règles abondantes. Une autre conséquence possible de l'endométriose est l'infertilité. Il arrive que les tissus de l'endomètre bloquent l'entrée des trompes de Fallope, ce qui empêche les ovules et le sperme de se rencontrer, donc impossible d'avoir une fécondation. Cela se produit chez 30 à 40 % des femmes atteintes.

Je tiens à préciser que, comme pour toutes maladies, il se peut que la personne atteinte d'endométriose n'ait pas tous les symptômes nommés ci-haut.

Est-ce que l'on guérit de l'endométriose? Pour cette question, je me permets de parler à titre personnel. J'ai reçu un diagnostic d'endométriose il y a une dizaine d'années. Depuis mes premières règles, j'avais des douleurs si intenses que je ne pouvais pas quitter le lit lors de mes menstruations. J'avais des vomissements, des diarrhées et des douleurs au dos. J'appréhendais cette période comme un mauvais moment à passer. Je pensais que j'avais seulement des règles douloureuses alors je n'en parlais pas. Après une consultation avec une gynécologue qui m'a fait passer une hystérocopie (caméra insérée au niveau de la zone de l'utérus) nous avons pu confirmer le diagnostic. Elle m'a alors prescrit des antidouleurs et un médicament progestatif qui me permet de bien fonctionner sans douleur. De plus, seul avantage agréable, je n'ai plus mes règles depuis ce temps (hourra!).

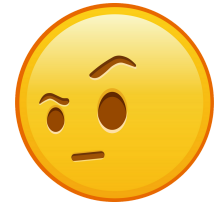
Vous voilà maintenant plus informées face à cette maladie. Pour en savoir plus, je vous conseille vivement les livres "Il était une fois mon endométriose" par Maylis Ribier et "Soulager l'endométriose sans médicaments" par Stéphanie Mezerai et Sophie Pensa. D'autres ouvrages sont également disponibles à la bibliothèque municipale.



# La grossophobie, c'est quoi ça?

par **Lucie Charron**

Lorsque j'entends le mot grossophobie, je me dis : « encore un autre mot pour montrer qu'on est capable de dire des mots qui sortent de l'ordinaire.. » Pourtant, ce mot est si présent dans notre quotidien qu'il est ancré en nous.



Je m'explique : la grossophobie, c'est ce qui nous fait sentir mal avec notre poids. Ce qui est malsain dans la publicité, les médias, le regard de l'autre quand on marche dans la rue et qui nous fixe. Je crois que vous avez compris ce dont je parle.

Je vous expose le point de vue d'Audrée-Ann Bouchard, nutritionniste et cheffe de projets chez ÉquiLibre, un organisme de soutien et de sensibilisation voué à la promotion d'une image corporelle saine : « [La grossophobie] désigne toutes formes d'attitudes, de pensées et de comportements négatifs à l'égard des personnes grosses, mais aussi de la valorisation systématique des corps minces, la peur de prendre du poids et une multitude d'autres jugements de valeurs projetés, consciemment ou non, sur les personnes trop corpulentes selon les standards de la société. »<sup>1</sup>

À la lumière de ce que nomme Mme Bouchard, nous comprenons que ce sujet est très large.

Notre société valorise la minceur comme standard à atteindre. Cette fausse croyance est payante pour les compagnies qui veulent vendre des produits amaigrissants, un régime minceur ou des vêtements amincissants.



Il y a des mythes qui persistent et alimentent la grossophobie. Ceux-ci sont à déconstruire, un à un, pour vivre dans une société inclusive où chacune d'entre nous a sa place. J'animerai bientôt un atelier où nous parlerons en toute simplicité de la grossophobie. C'est un rendez-vous!

(1) Tiré de l'article *Pour en finir avec la grossophobie*, Veromagazine.ca, automne 2023, p.102

---

## Une relation saine

par **Francine Charbonneau**

J'ai quitté mon ex il y a vingt-cinq ans. Je vivais une vie d'enfer. Je vivais une relation toxique avec lui. Par la suite, je n'ai pas fait d'autres rencontres.

Je n'ai jamais connu de relation saine. Pour ça, il faudrait que ce soit un être qui me respecte et qui prend en considération mon opinion.

# Salie

par *Anne-Marie Payette*

## **Avertissement : ce texte parle d'agression sexuelle**

Ça a commencé l'été où j'avais 12 ans. J'avais passé la journée dans la piscine. Il était venu me voir alors que je jouais encore dans l'eau et m'avait dit combien il trouvait que mon costume de bain m'allait bien. Je n'y avais pas fait attention. Quand je suis allée le voir après ma baignade, il m'a encore complimenté. Puis il m'a demandé s'il « pouvait flatter mes belles cuisses » (ses mots, par les miens). Ça m'a fait une de ces frousses!

J'avais 12 ans. Je n'avais aucun concept de sexualité. Je n'avais aucune idée de ce que cette phrase impliquait, mais j'ai instantanément su que c'était anormal. J'ai trouvé une excuse bidon et je me suis enfuie. La fois d'après, il avait appris : il n'a pas demandé. Il a flatté mes belles cuisses sans en parler. La dernière fois qu'il m'a touché, j'avais 15 ans.

Il était tellement important pour moi. Je l'adorais. Je voulais être menuisière, comme lui. Je le considérais comme un membre de ma famille. J'avais une confiance absolue en lui. Alors je ne voyais pas. Je ne comprenais pas. Je me disais : c'est des câlins parce qu'il m'aime. Une fois, il est allé plus loin qu'il n'avait été jusque-là et j'ai eu peur. Cette même peur qui m'avait saisie la première fois. Je me suis sauvée et je me suis mise à l'éviter. Pendant un moment, je ne le voyais plus du tout. Ça me coûtait, parce que je l'aimais tant, mais j'avais aussi peur de ce qui s'était passé et je ne voulais pas que ça recommence. Il a fini par venir me trouver, et m'a dit qu'il avait compris que je n'avais pas aimé ça et m'a promis qu'il ne recommencerait plus jamais. Je l'ai cru.



Il a tenu parole pendant un moment. Mais la vie m'a amenée dans une autre ville et, pendant longtemps, je n'avais pu être avec lui. Quand je suis allée le visiter après notre déménagement, je ne sais pas si c'est le fait que ça faisait longtemps, mais cette fois, il est allé plus loin avec moi qu'il ne l'avait jamais été. J'ai complètement figé. Je ne savais plus quoi faire. Il avait promis... Ça a été la pire trahison de mon existence.

J'ai tout fait pour ne plus jamais être seule avec lui. J'ai parlé avec ma mère de ce qui s'était passé. Les ponts ont été coupés. Je ne l'ai plus jamais revu. Il est mort quelques années après. Je n'ai pas pleuré pour lui. J'ai pleuré pour moi.

Je me suis confiée à ma cousine, un peu après que le pire soit arrivé. Épouvantée, elle m'a dit qu'après avoir vécu quelque chose comme ça, je ne serais jamais capable d'avoir une vie sexuelle normale. J'ai eu très peur. Ça a été la première fois que je prenais conscience que ça me suivrait toute ma vie.

En plus, dans un cours à l'école, on nous avait fait écouter un épisode de télé où une femme, qui avait été violée, était mariée depuis 3 ans, mais était toujours incapable d'avoir une relation sexuelle avec son mari. Je me suis vue à sa place. Quand j'ai eu un chum, je craignais tellement de ne jamais pouvoir coucher avec lui que j'ai brûlé toutes les étapes et j'ai eu ma première fois beaucoup trop tôt. Je n'étais absolument pas prête, mais j'avais si peur... Ça a pris des années avant que j'accepte que mon chum me touche les cuisses.

Aujourd'hui, je vais beaucoup mieux. Après une longue thérapie, une vie de couple avec ce même chum avec qui j'ai vécu mes premières expériences, qui a toujours été là pour moi, avec ma famille qui m'a épaulée, je vis mieux avec ce qui m'est arrivé. J'ai encore des séquelles, mais je les gère. C'est fou, ça fait plus de 30 ans, et j'ai encore régulièrement des cauchemars où je suis dans son logement et je dois me sauver de lui! Je déteste être touchée par surprise. Je me pose encore des questions sur ma sexualité. J'ai été salie, mais je me suis lavée de la responsabilité et de la honte et je continue.

---

**Vous avez besoin de parler, d'être écoutée et soutenue, appelez-nous (450 670-0111) ou venez nous rencontrer au Centre (1529, boul. Lafayette). Vous pouvez vous présenter aux heures d'ouverture du Centre ou prendre rendez-vous si vous préférez.**

---

## Mes réflexions sur la santé sexuelle

par *Marie-Paule Carrier*

Je considère l'aspect psychologique : être bien dans sa peau, s'accepter, reconnaître ses qualités, ses talents et les développer. D'abord avoir été reconnue, appréciée, s'être sentie aimée pour ce qu'on est, et ce, dès la plus tendre enfance. Ce qui nous permet à notre tour de nous ouvrir aux autres, de les accueillir tels qu'elles.ils sont, de pouvoir dialoguer en toute simplicité sur nos valeurs et de ce qui nous tient à cœur.

Ma santé sexuelle s'exprime au moment où je reconnais mes besoins, je les exprime en toute simplicité, liberté et que l'autre se sent rejoint et exprime à son tour son vrai moi.

Tout est dans l'échange, le partage, la réciprocité. De là l'importance d'exprimer son vrai moi, de vivre dans sa vérité, et les autres vont le capter, l'apprécier et vont vouloir partager.

C'est l'apprentissage de toute une vie que de se sentir épanouie, sécurisée, maîtresse de soi et prête à donner, se donner.



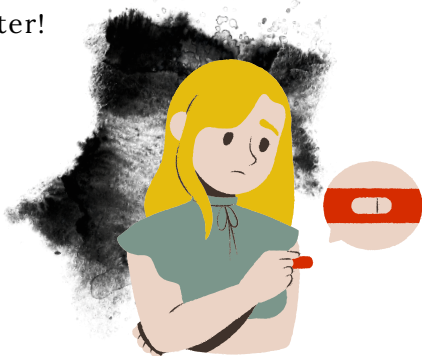
# Quand la vie ne se pointe pas comme on l'espérait!

par **Julie Drolet**

Certaines personnes ne se projettent pas dans un futur en ayant des enfants... Moi, du plus loin que je me rappelle, j'avais deux filles... et reproduisais le pattern familial! Début trentaine, mes proches avaient presque toutes des enfants! Ma mère avait eu ses enfants sans difficulté. Ma sœur était tombée enceinte à deux reprises des plus rapidement alors... dans ma tête, lorsque l'envie me viendrait... tout irait sur des roulettes et la cigogne se pointerait le bec quelques mois plus tard!



Quelle ne fut pas ma surprise de voir que les mois, les années passaient avec un espoir de devenir mère qui s'amenuisait! Chaque mois, la tristesse de voir ce désir non réalisé se doublait d'une colère d'entendre inlassablement des gens qui me posait l'interminable question : « et vous, quand est-ce que vous allez avoir des enfants? » Une colère augmentée en entendant d'autres personnes me prodiguer plein de conseils sur comment tomber enceinte ou sur la possibilité d'adopter!



L'infertilité touche un couple sur six à travers le monde, mais pourtant on en parle encore peu. C'est souvent tellement difficile pour celles qui le vivent, alors plusieurs restent prises avec leur tristesse, leur colère, leur désespoir et leur sentiment d'échec. Quand on vit avec cette situation, on ne sait pas trop où s'informer, comment chercher, avec qui la partager.

Voyant après 2 ans et demi que "la nature" ne collaborait pas, que mois après mois, la déception se pointait avec mes règles, la solution a été d'investiguer en clinique de fertilité. Comment s'y retrouver? Où aller? Le parcours en fertilité n'est pas simple. Tout d'abord, obtenir des informations sur les divers processus possibles, comprendre le pourquoi de cet état de fait... Dans notre cas, on n'a jamais su, renforçant encore plus le "sentiment d'incompétence qu'on a d'avoir un défaut de fabrication inconnu"! Tout un défi de trouver la clinique qui t'explique bien tes options, leurs impacts ... et surtout qui respecte tes limites. Dans mon cas, je ne voulais pas de processus trop invasifs, je ne voulais pas de médicaments trop intenses ni de fécondation in vitro!

Plusieurs mois plus tard, c'est avec espoir, mais aussi appréhension qu'on a commencé les inséminations artificielles... on était loin de la procréation romantique, mais bon, après plus de trois ans à surveiller mon calendrier, le romantisme des rapports sexuels avait déjà pas mal pris le bord!

Mon fils a aujourd'hui 13 ans. Il aura fallu 4 inséminations et plusieurs mois d'attente de plus pour qu'enfin un test de grossesse soit positif. Son histoire relève d'un parcours sinueux qui est le lot de plusieurs femmes aux prises avec des enjeux d'infertilité. Pour moi, cela s'est soldé par un bébé, mais pour d'autres, ce sera le deuil d'un enfantement, le deuil d'un enfant.

Par ce partage, je nous encourage à faire attention aux questions en lien avec la maternité et à être bienveillantes avec celles qui passent par ce défi. Accueillons leurs propos, tristesse ou colère si elles le partagent avec nous et retenons tous les remèdes de grand-mère qui nous viendraient en tête... Elles n'ont pas nécessairement envie de les entendre!



Pour aller plus loin :

**Infertilité : traverser la tempête**, de Véronique Leduc, Éditions Parfum d'encre, 2021.

**Ma vie avec un scientifique - La fertilité** de India Desjardins & Bach, Les Éditions de l'Homme, 2018.



## Du pétard mouillé au feu d'artifice!

par Anne O'nyne



Le chemin du plaisir est parfois semé d'embûches : méconnaissance de son propre corps, tabou de la masturbation, difficulté à exprimer ses besoins, ses limites, ses désirs et ses préférences (par gêne ou par manque de réception de la personne partenaire), problèmes de santé, blessures du passé, etc. Voici un petit bout de mon propre chemin dans ce domaine.

Dans la vingtaine, mon premier chum à qui j'avais dit, avec beaucoup de gêne et de délicatesse, que j'aimerais que l'on essaie de trouver mon point G m'avait répondu que j'étais bien la seule fille qu'il connaissait qui s'intéressait à ça... Je me suis sentie stupide et je n'ai plus jamais abordé ce sujet avec lui. À défaut d'atteindre le nirvana avec lui, je "m'occupais de moi-même" en cachette. S'il avait su que je me masturbais, il l'aurait pris comme une trahison. C'est bien connu, quand on est en couple, le plaisir ne passe que par l'autre, surtout lors de la pénétration... (roulement des yeux!) Dans la relation suivante, mon chum m'a dit que j'étais trop dure à faire jouir, que ça le décourageait et ne lui donnait pas envie de faire des efforts. Ça a fini par être évident qu'il ne faisait pas d'efforts. C'est pas mal moins excitant dans ce temps-là...

Aujourd'hui, je suis avec une personne qui a mon plaisir à coeur, avec qui la communication est facile et constructive et qui est à l'écoute de mes besoins. Je me sens désirée, respectée, libre de m'exprimer, mais aussi de "répondre à mes propres besoins quand j'ai envie de me faire du bien". Le plaisir est au rendez-vous et d'une intensité que je n'aurais pas cru possible il y a quelques années. C'est un coup de chance de l'avoir rencontré, mais c'est un choix que nous avons fait de prendre soin de nous deux.

# Témoignage : Après une agression

par *Hélène Guimond*

## Avertissement : ce texte parle d'agression sexuelle

De ma vie de jeune femme jusqu'à l'âge de 57 ans, j'ai été abusée sexuellement et physiquement à plusieurs reprises. Je peux vous dire que tous ces événements ont transformé ma vie radicalement. Depuis ce temps, j'ai vieilli. Je vais vous expliquer, chères lectrices, mes sœurs, ce qui se passe après une agression pour vous aider à continuer votre vie. Merci à toutes d'avoir la force de me lire pour votre rétablissement.

Stigmatisées, ébranlées, le souvenir d'une agression s'imprègne dans les chairs et dans le cerveau. Les femmes ayant vécu un tel événement peuvent être complètement transformées. Déconnectées de leurs émotions par pure protection; le souvenir étant trop pénible. Sur le fait de l'attaque, elles peuvent devenir une "spectatrice" de ce cauchemar ou tomber carrément dans une amnésie totale, le choc étant trop difficile à absorber.

Après coup, elles peuvent ressentir de la culpabilité, tourmentées par la honte, surtout quand c'est un membre de la famille. L'humiliation et la confusion peuvent être omniprésentes dans leur quotidien. Des victimes d'agression sexuelle peuvent vivre dans la crainte et dans la peur, accompagnées d'une grande détresse psychologique qui peut aboutir en dépression sévère. Également, elles peuvent vivre des difficultés à nommer leurs émotions, de peur de les revivre.

Quand le méfait n'est pas signalé, la plupart du temps, c'est par gêne. Cela peut prendre des dizaines d'années avant d'en parler. Certaines femmes garderont même le silence à tout jamais.

La nuit, hantées par des cauchemars, elles peuvent revoir l'agression en boucle. C'est infernal. Ensuite, une colère envahissante pourrait les tourmenter changeant ainsi leur comportement en une agressivité souvent tournée vers elles-mêmes et quelques fois envers autrui.

Plusieurs peuvent transformer leur corps en tombant dans la boulimie pour ne plus être belles. C'est une protection pour ne plus être agressées. Ou à l'inverse, elles peuvent devenir anorexiques pour avoir l'impression de contrôler un aspect de leur vie.

À long terme, les effets pernicieux de l'agression peuvent se transformer en comportements tels que de la difficulté à se faire respecter dans toutes les sphères de leur vie ou à dire non aux personnes de leur entourage. Accompagnées de la tristesse, elles ne sauront plus ce qu'elles veulent dans la vie. Elles peuvent avoir une piètre estime d'elles-mêmes, de la difficulté à se faire des ami.e.s et une tendance à s'isoler. Elles peuvent avoir des difficultés à vivre de l'intimité avec qui que ce soit, à établir une relation de couple ou à vivre des relations de couple chaotiques.



Les personnes agressées peuvent manger leurs émotions ou opter pour la consommation de drogues, d'alcool ou tomber dans le jeu pour engourdir un vide intérieur qui les accapare constamment. Il n'y a pas de solution miracle, ce sera un long cheminement vers le mieux-être.

Moi, personnellement, mes agressions m'ont pourri la vie. J'ai vécu de l'anorexie et de la boulimie à l'adolescence. J'ai ensuite sombré dans la drogue et l'alcool après de multiples tentatives de suicide. Bien conseillée par un psychiatre, j'ai entrepris ma première thérapie vingt ans après mes agressions sexuelles. Ça m'a beaucoup aidé! Les années ont passé et je me sentais mieux, mais pas complètement car j'ai encore de la difficulté à nommer mes émotions. Je ne ressens rien; un vide intérieur me hante. J'ai revécu de la violence physique ce qui a éveillé encore une fragilité.

Maintenant je suis encore en démarche de soutien parce que je n'avais pas tout assimilé quant à mes limites face à autrui et à moi-même en reconsommant. Mais, je peux vous dire que présentement, je sors de ma torpeur en devenant une femme remplie d'espoir!

Donc, ne vous découragez pas! Le plus vite vous entreprendrez des démarches pour obtenir du soutien, plus vite vous vous rétablirez! Et surtout, n'hésitez pas à faire de nouvelles démarches si vous en ressentez le besoin.

**Si vous avez besoin d'aide et de soutien, n'hésitez pas à contacter une de ces ressources. Vous pouvez également venir rencontrer une travailleuse du Centre des femmes de Longueuil qui pourra vous écouter et vous accompagner dans la recherche de soutien.**

#### Parlons suicide

Ligne d'écoute (24/7) : 1 866 277-3553  
par texto : 45645 (de 16h à minuit)

CALACS de Longueuil - Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel : 450 616-8580

#### La Traversée

Centre de soutien et de psychothérapie pour les personnes victimes de violence sexuelle, Saint-Lambert : 450 465-5263

#### Centre de crise L'Accès

Ligne d'urgence pour personnes ayant des idées suicidaires ou état de crise (24/7) :  
450 679-8689

#### IVAC

Indemnisation et services aux victimes d'infraction criminelles et à leurs proches :  
1 800 561-4822

#### Le Virage

Centre de réadaptation en dépendance, Longueuil : 450 651-3113

#### Entraide

Ligne d'écoute et groupes d'entraide :  
1 855 365-4463

#### CAVAS

Centre d'aide pour victimes d'agression sexuelle. Ligne téléphonique d'écoute, d'information et de référence (24/7) :  
1 888 933-9007

# Rendre les règles invisibles, c'est rendre les femmes invisibles

par Céline Desrosiers

Les règles ... *quelle aventure!* traite d'un sujet encore très tabou, soit les menstruations. Le livre s'adresse principalement aux jeunes, filles et garçons, mais nous pouvons en profiter également.

La majorité des femmes ont leurs règles de trois à sept jours par mois pendant 40 ans. Les règles marquent le début d'un cycle menstruel qui inclut aussi la période de l'ovulation où les femmes ont la capacité de devenir enceintes. Les femmes vivent cette période d'ovulation de 450 à 500 fois durant leur vie. Le livre contient des informations sur les protections périodiques, incluant celles qui sont durables, comme la coupe menstruelle. Les coûts associés à ces besoins spécifiques pour les femmes sont considérables durant leur période fertile.

Le tabou des menstruations a comme conséquence de ne pas en parler. Les règles sont « invisibles, associées à la honte et à la saleté. » Se sentir sale et avoir honte de son corps diminuent la confiance en soi qui va bien au-delà des quelques jours par mois où l'on a ses règles. Un autre effet du tabou concernant les règles est de sous-estimer les douleurs que vivent des femmes à cette période. L'endométriose est diagnostiquée plusieurs années après que les malaises ont commencé, soit parce que les femmes « n'ont pas osé en parler, soit parce qu'on ne les a pas écoutées. » Des religions ont même profité du tabou des menstruations pour édicter des règles pour les femmes qui ont leurs règles.

Les femmes menstruées sont estimées impures, les relations sexuelles

sont bannies en plus de leur prescrire de rester chez elles et, pour certaines religions, de ne pas fréquenter les lieux de culte.

Malgré le silence entourant les menstruations, certaines personnes, particulièrement des hommes, se permettent d'en parler de façon condescendante : « Ben quoi, pourquoi tu t'énerves, t'es SPM ou quoi? » Comme si la vie des femmes se réduisait à leurs règles! (SPM : syndrome prémenstruel)

En terminant, on peut contribuer à briser le tabou des règles en en discutant et même en riant des expressions employées pour ne pas parler de cette réalité ouvertement. En voici quelques-unes : je suis patchée, je suis dans ma semaine, je suis dans le rouge, les Anglais débarquent, je suis peinturée, etc.

Et vous, avez-vous déjà parlé de vos règles?

**Élyse Thiébault et Mirion Malle, *Les règles ... quelle aventure!*, Montréal, Les Éditions du remue-ménage, 2019, 70 p.**

Disponible à la bibliothèque du Centre.



**POURQUOI TOUT LE MONDE PARLE D'IDENTITÉ DE GENRE ?**

PAR OLIVIER BERNARD (ALIAS "LE PHARMACIEN"), ÉLISE GRAVEL ET MYKAËL BLAIS

TOUT LE MONDE S'ÉNERVE AVEC LES JEUNES TRANS ET L'IDENTITÉ DE GENRE CES JOURS-CI. ON ENTEND PLEIN DE TRUCS DÉLIÉRANTS DANS LES MÉDIAS. JE ME POSE DES QUESTIONS !

ÇA TOMBE BIEN, C'EST UN SUJET QUI A ÉTÉ ÉTUDIÉ EN PROFONDEUR. LE CONSENSUS SCIENTIFIQUE EST SOLIDE. ON A DES RÉPONSES !

POURQUOI CHANGER DE GENRE AU LIEU D'ESSAYER DE RÉGLER ÇA AUTREMENT ?

PARCE QU'IL EST CLAIREMENT DÉMONTRÉ QUE LA TRANSITION AMÉLIORE GRANDEMENT ET DURABLEMENT LA QUALITÉ DE VIE DES PERSONNES TRANS ET NON-BINAIRES. ET LA TRANSITION SAUVE DES VIES : UN JEUNE TRANS QUI REÇOIT DU SOUTIEN D'UN ADULTE VOIT SON RISQUE DE SUICIDE DIMINUER DE 93 % !

ET COMMENT ÇA SE PASSE CHEZ LES MINEURS ?

AVANT 18 ANS, LA TRANSITION EST SURTOUT SOCIALE. À L'ADOLESCENCE, CERTAINS JEUNES PRENDRONT DES BLOQUEURS DE PUBERTÉ. LEUR EFFET EST REVERSIBLE.

AUCUNE CHIRURGIE GÉNÉTALE N'EST EFFECTUÉE AVANT L'ÂGE DE 18 ANS.

C'EST QUOI AU JUSTE, UNE TRANSITION DE GENRE ?

C'EST QUAND QUELQU'UN NE SE RECONNAÎT PAS DANS L'IDENTITÉ DE GENRE QU'ON LUI A ASSIGNÉE À LA NAISSANCE ET VEUT TRANSITIONNER VERS SON IDENTITÉ DE GENRE AUTHENTIQUE.

IL EXISTE 3 TYPES DE TRANSITION :

- 1 LA TRANSITION **SOCIALE**, OÙ LA PERSONNE CHANGE SON PRÉNOM, SON PRONOM OU SON STYLE VESTIMENTAIRE.
- 2 LA TRANSITION **LÉGALE**, OÙ LA PERSONNE CHANGE SON NOM ET/OU SA MENTION DE GENRE OFFICIELLEMENT.
- 3 LA TRANSITION **PHYSIQUE**, OÙ LA PERSONNE OBTIENNE DES SOINS MÉDICAUX.

CHACQUE TRANSITION EST UNIQUE ET N'IMPLIQUE PAS NECESSAIREMENT LES MÊMES DÉMARCHES.

ET C'EST SÉCURITAIRE, LA TRANSITION MÉDICALE ?

OUI ! CES SOINS SONT OFFERTS PAR DES MÉDECINS SPÉCIALISTES ET SONT SÉCURITAIRES.

CE QUI EST RISQUÉ, C'EST DE NE PAS OFFRIR DE SOINS AUX PERSONNES TRANS QUI EN ONT BESOIN.

EST-CE QUE LES JEUNES TRANSITIONNENT TROP VITE SANS AVOIR BIEN RÉFLÉCHI ?

LA DÉMARCHÉ DE TRANSITION PEUT PRENDRE PLUSIEURS ANNÉES ET SE FAIT AVEC L'AIDE D'UNE ÉQUIPE MÉDICALE ET DES PSYCHOLOGUES. LA PERSONNE A BEAUCOUP DE TEMPS POUR CHANGER D'IDÉE !

OUI MAIS IL Y A DES GENS QUI REGRETTENT !

C'EST TRÈS RARE : ÇA TOUCHE MOINS D'1% DE LA POPULATION TRANS. ET QUAND ÇA ARRIVE, CE QUE LES GENS REGRETTENT, CE N'EST SOUVENT PAS LA TRANSITION ELLE-MÊME : C'EST LA RÉACTION DE LEURS PROCHES ET LE MANQUE DE SOUTIEN.

C'EST CLAIREMENT UNE MODE EN CE MOMENT CHEZ LES JEUNES, NON ?

LES JEUNES ONT TOUJOURS CHERCHÉ À SE DÉFINIR EN BOUSCULANT LES NORMES SOCIALES. AUJOURD'HUI, ENTRE 1 ET 2% DES JEUNES REJETTE LES NORMES DE GENRE. LA MAJORITÉ NE SE QUESTIONNE PAS DU TOUT À CE SUJET. DONC NON, CE N'EST PAS UNE MODE.

MAIS SI ON PARLE DE TRANSIDENTITÉ AUX ENFANTS, ÇA VA LEUR METTRE DES IDÉES DANS LA TÊTE !

MAIS NON ! ÊTRE TRANS, C'EST PAS CONTAGIEUX ! TOUS LES PARENTS S'AVERTENT QUE CHANGER LE COMPORTEMENT D'UN ENFANT, C'EST DIFFICILE. IMAGINE MODIFIER SON IDENTITÉ !

APPAREMMENT, À L'ÉCOLE, ON INCITE LES ENFANTS À CHANGER DE GENRE !

HAHA ! LES PROFS ONT À PEINE LE TEMPS D'ENSEIGNER LES MATIÈRES DE BASE. ÇA LES FAIT BIEN RIRE\* QUAND ON LES ACCUSE D'ENDOCTRINER LES ENFANTS ET D'ESSAYER DE LES FORCER À CHANGER DE GENRE !

MAIS ON VOIT BIEN QUE CHANGER DE GENRE, CES TEMPS-CI, C'EST "COOL."

COMME JE TE DISAIS PLUS TÔT, LE PROCESSUS DE TRANSITION EST LONG ET PLEIN D'OBSTACLES. LES JEUNES TRANS FONT FACE À BEAUCOUP DE REJET ET DE VIOLENCE. PERSONNE NE PASSE À TRAVERS TOUT ÇA JUSTE "POUR ÊTRE COOL."

OUI MAIS QUAND MÊME, Y'EN A DE PLUS EN PLUS ! OÙ ÇA VA S'ARRÊTER ?

AVANT, ÊTRE GAUCHER, C'ÉTAIT MAL VU. ON FORÇAÎT LES ENFANTS GAUCHERS À ÉCRIRE DE LA MAIN DROITE. QUAND ÇA A COMMENCÉ À ÊTRE ACCEPTÉ SOCIALEMENT, ON A VU LE NOMBRE DE GAUCHERS AUGMENTER STATISTIQUEMENT. PUIS ÇA S'EST STABILISÉ. IL N'Y A PAS PLUS DE GAUCHERS QU'AVANT !

ON LEUR DIT QUOI, À L'ÉCOLE, ALORS ?

IL EST POSSIBLE QU'À L'ÉCOLE, UN ENFANT CÔTOIE DES ÉLÈVES OU DES ADULTES TRANS ET QU'ON LUI ENSEIGNE QUE CES PERSONNES EXISTENT ET ON DROIT AU RESPECT.

MAIS ÇA VA TROP LOIN ! IL Y A DES ÉCOLES OÙ ON A MIS DES LITIÈRES À CHATS DANS LES TOILETTES POUR LES ENFANTS QUI S'IDENTIFIENT COMME DES ANIMAUX !

ÇA, C'EST JUSTE FAUX. DES GENS DISENT ÇA POUR TE FAIRE ENRAGER CONTRE « LES WOKES » ET « LES LGBTQ+ ». LES ÉCOLES N'ONT MÊME PAS LE BUDGET POUR OFFRIR DES MACHOIRS AUX ENFANTS ; ENCORE MOINS POUR DES LITIÈRES !

\* RIRE JAUNE, JE SAIS.

EN TOUT CAS, C'EST TROP COMPLIQUÉ, TOUT ÇA. LGBTQ237912ABC+, NON-BINAIRE, BLABLABLA... MOI, JE COMPRENDS RIEN. C'ÉTAIT PLUS SIMPLE DANS MON TEMPS.

J'AI BIEN LE DROIT DE POSER DES QUESTIONS !

OUI. MAIS IL FAUT AUSSI QUE TU APPRENES À ÉCOUTER LES RÉPONSES. LA SCIENCE EN A PLEIN ET LES PERSONNES CONCERNÉES AUSSI !

D'AILLEURS, SI TU AS D'AUTRES QUESTIONS ET QUE TU VEUX EN APPRENDRE PLUS, ON T'OFFRE DES LIENS VERS PLUSIEURS ÉTUDES SCIENTIFIQUES. BONNE LECTURE !

OLIVIER.  
ÉLISE  
ET MYKAËL

Pour du soutien

## Inter-ligne

Service d'aide et de renseignement pour les personnes concernées par la diversité sexuelle et la pluralité des genres.

Ligne d'écoute

514 866-0103 ou 1 888 505-1010

Pour clavardage et texto

1 888 505-1010

[aide@interligne.co](mailto:aide@interligne.co)



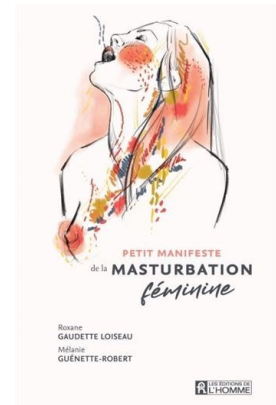
Pour prendre connaissance des études scientifiques recommandées par l'auteurice de la bande dessinée ou pour découvrir le travail d'Élise Gravel, consultez le site Web [elisegravel.com](http://elisegravel.com).

# Suggestions de lecture et nouveautés

Avec plus de 500 ouvrages, la bibliothèque féministe du Centre vous offre des lectures sur une multitude de sujets. Voici une suggestion de lecture et quelques-unes de nos nouveautés.

## PETIT MANIFESTE DE LA MASTURBATION FÉMININE

“La masturbation est un acte de bienveillance envers soi. Les caresses que l'on s'accorde sont précieuses; elles représentent une façon de reconnaître sa valeur, de s'affirmer, voire de s'affranchir. Alors qu'il est tout à fait légitime et bénéfique de se donner du plaisir, la méconnaissance de la sexualité des femmes – parfois même la méfiance à son égard – semble encore répandue. Ce petit manifeste, à la fois éducatif, revendicateur et décomplexé, a pour objectif d'ouvrir la discussion sur cette pratique, de briser les tabous qui l'entourent et d'encourager les femmes de tous âges et de tous horizons à partir à la découverte de leur corps pour en explorer les possibles.”



**GAUDET LOISEAU, Roxane et GUÉNETTE-ROBERT, Mélanie. *Petit manifeste de la masturbation féminine*, Les éditions de l'Homme, 2021, 176 p.**

## QUELQUES-UNES DE NOS NOUVEAUTÉS

COLLECTIF, *Huit nouvelles pour changer les règles*, Édition La Bagnole, collection Ma première fois, 2023, 217 p.

DESJARDINS, India, *Mister Big ou La glorification des amours toxiques*, Montréal, Québec Amérique inc., 2021, 186 p.

DUPONT, Laurie. *Nuits magiques*, KO éditions, 2023, 148 p. (Nouvelles érotiques)

ERNAUX, Annie, *L'événement*, Paris, Gallimard, 2001, 129 p.

LARIVIÈRE, Sophie et MASSE, Lisa. *Des fleurs dans ma culotte : le petit guide des protections écolos*, Kiwi, 2021, 178 p. (Note : les produits offerts par les entreprises françaises recommandées dans ce livre pourraient ne pas être disponibles au Québec.)

RODRIGUE, Sarah. *Maudites hormones*, Les Malins, 2020, 176 p.

VACHON-L'HEUREUX, Pierrette et Louise GUÉNETTE, *Avoir bon genre à l'écrit : Guide de rédaction épïcène*, Québec, Les Publications du Québec, 2006, 209 p.

ZUNIGA LICEAGA, Denisse, *Mon ami l'itinérant*, Saint-Hubert, Denisse Zuniga Liceaga, 2020, 118 p. (Ce livre a été écrit par une membre du Centre!)

# Je n'en ai jamais parlé à personne – De lourds secrets libérés

par Anne-Marie Payette



En plein milieu de la vague de dénonciations déclenchée par le mouvement en ligne #moiaussi qui permettait aux femmes de se révéler comme survivantes de toute forme de violence sexuelle, Martine Delvaux (romancière, femme de lettres, professeure de littérature à l'UQAM) lance un appel aux femmes du Québec : racontez-moi votre histoire. Son appel ne restera pas sans réponse, et bientôt, plus d'une centaine de femmes lui dévoilent ce qu'elles ont vécu, ce qu'elles ont enduré, ce qu'elles ont porté trop souvent dans le silence et la honte.

Devant ce déluge de confidences, Mme Delvaux est convaincue d'une chose : ces paroles ne doivent plus disparaître de la conscience collective. Elles doivent être compilées, agencées, et devenir un puissant symbole de la résilience des femmes, de leur courage, mais aussi un dur rappel de l'omniprésence de la violence sexuelle dans notre société. Ce livre nous rappelle que les choses doivent changer. Que la parole des femmes doit être entendue, prise au sérieux, et que ces gestes odieux ne doivent plus rester sans conséquences pour les agresseurs.

Ce recueil compile des extraits de tous les témoignages recueillis rendant enfin visible le secret que portaient toutes ces femmes.

Lire ce livre, c'est un catalyseur. C'est partager avec toutes les survivantes ces mêmes peurs, ces mêmes fardeaux, ces mêmes désirs : « L'impunité doit cesser », « La honte doit changer de camp ». C'est verser quelques larmes, c'est traverser la tête haute un chemin difficile, c'est se donner l'envie de se battre pour contribuer aux changements de mentalité, changements de culture, changements de procédures judiciaires. C'est s'aider à se sentir une survivante plus qu'une victime.

**DELVAUX, Martine, *Je n'en ai jamais parlé à personne*, Montréal, Hélotrope, 2020, 123 p.**

Ce livre est disponible à la bibliothèque du Centre des femmes de Longueuil.

---

**Si vous avez besoin d'être soutenue, n'hésitez pas à venir rencontrer une travailleuse du Centre des femmes de Longueuil qui vous offrira écoute et soutien selon vos besoins, et ce, en toute confidentialité. Avec elle, vous pourrez identifier les différentes ressources qui répondent le mieux à vos besoins et entreprendre des démarches pour obtenir leurs services.**

# À fleur de peau

par *Hélène Guimond*

La sexualité épanouie nourrit l'amour de soi! Parfois, il suffit d'une caresse amicale ou d'un geste de tendresse rempli de délicatesse qui alimente ainsi le désir de vivre!

Plaisirs à saveurs charnelles, aboutissant à l'euphorie du moment présent. Assouvissant un désir bien légitime d'une santé équilibrée empreinte d'authenticité!

Dans un duo de virtuoses épanouis comme un bouquet de roses, à l'aube de la rosée, émancipe la complicité des tourtereaux et tourterelles!

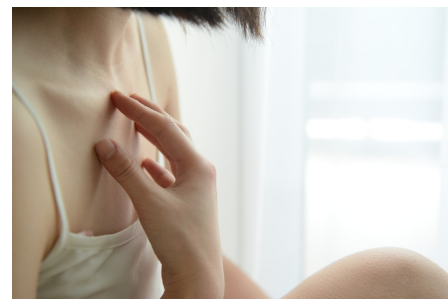
Parfois des plaisirs solitaires pour nous satisfaire dans une harmonie bien établie qui nous remplit de joie!! Exultant ainsi une relaxation régénératrice et tellement bienfaitrice!

La sexualité respectueuse se révèle heureuse, découlant d'une plénitude animée d'une sérénité qui tend vers la gratitude envers soi et autrui!

La clef du succès est le respect, ce n'est plus un secret!

Répondons l'amour autour de nous à ceux et celles qui méritent notre attrait avec politesse et gentillesse!

Et soyons à fleur de peau, comme c'est beau!




---

## 7 jours de douleur

par *Julie Jacques Vendette*



Oh toi qui crée autant de douleurs insoutenables. Tu fais tellement mal. On doit souffrir en silence.

Pourquoi nous donnes-tu autant de douleurs pendant ces 7 jours-là? C'est si vague qu'on se questionne encore là-dessus?

Oui, on peut donner naissance grâce aux menstruations et à l'ovulation, mais pourquoi autant de douleur?

## RECETTE

# Pomme de terre farcie à la salade de poulet

par Anne-Marie Payette

Un plat d'une portion qui se prépare rapidement avec des restes de poulet, mais qui se multiplie facilement quand on a de la visite.



### Ingrédients

- 1 pomme de terre de taille moyenne
- Quelques gouttes d'huile neutre
- Sel et poivre
- 1/2 tasse (125 ml) de poulet cuit, haché
- 1 c. à thé (5 ml) de mayonnaise
- 1/4 c. à thé (1 ml) de graines de céleri
- 1 c. à thé (5 ml) de sauce soya
- 2 tranches de fromage cheddar

### Préparation

- Percez la peau de la pomme de terre avec une fourchette à plusieurs endroits pour permettre à la vapeur de s'échapper lors de la cuisson. Huilez la pomme de terre et bien la saler et poivrer.
- Mettez la pomme de terre au four à 375°F (190°C) pendant 1 heure, directement sur la grille du four. Alternativement, cuire la pomme de terre dans un plat allant au micro-ondes pendant environ 7 minutes. La pomme de terre sera cuite lorsque vous pouvez la transpercer facilement avec un couteau. Une fois la pomme de terre cuite, laissez-la refroidir jusqu'à ce que vous puissiez la manipuler facilement.
- Coupez la pomme de terre en deux sur le sens de la longueur. À l'aide d'une cuillère, retirez un peu de la chair du centre de la pomme de terre en laissant une certaine épaisseur sur le pourtour pour pouvoir manipuler chaque moitié facilement. Mettez la chair de la pomme de terre dans un plat et ajoutez tout le reste des ingrédients de la recette, mis à part les tranches de fromage. Bien mélanger pour créer une sorte de salade de poulet avec la chair de la pomme de terre. Farcissez les moitiés de pomme de terre avec ce mélange.
- Placez les deux demies farcies dans un plat allant au four. Mettez une tranche de fromage sur chaque moitié et cuire au four pendant une vingtaine de minutes jusqu'à ce que la farce soit bien chaude et que le fromage soit fondu. Vous pouvez griller (grill ou broil) la pomme de terre pour que le fromage devienne bien doré et que le pourtour de la pomme de terre soit croustillant.

---

**Erratum :** Dans la recette de pancakes moelleux végétaliens, diffusée dans l'édition septembre-octobre, **la quantité de vinaigre de cidre est de 1 c. à thé** et non 1 c. à soupe.

# Occupation d'un logement après un décès ou une rupture

Mise à jour par **Émilie Girouard**, étudiante en droit, 2022.

Vous habitez dans un logement avec votre conjoint et celui-ci décède lors d'un accident, ou encore vous décidez de vous séparer ou de divorcer. Qu'arrivera-t-il au bail?

Il est important de savoir que le bail d'un logement ne sera pas nécessairement résilié pour autant. En effet, selon la situation, différentes règles s'appliqueront.



## Décès du locataire

Lorsque le locataire décède, la personne qui cohabitait avec ce dernier peut, si elle n'était pas déjà locataire et qu'elle désire le devenir, signifier son intention au propriétaire dans les deux mois suivant le décès. Si le propriétaire n'est pas avisé dans les délais requis, la succession devra mettre fin au bail en envoyant un avis d'un mois dans le mois qui suit l'expiration du délai de deux mois. Cet avis doit également être transmis au(x) locataire(s) concerné(s) ainsi qu'au locateur(s).

Si le locataire décédé habitait seul, le liquidateur ou l'héritier du locataire doit résilier le bail en donnant au propriétaire un avis écrit de deux mois dans les six mois suivant le décès. Le liquidateur ou les héritiers doivent alors payer le loyer pendant les trois mois après que l'avis ait été envoyé.

## Cessation de cohabitation (divorce, séparation, etc.)

Pour les personnes en union de fait, en cas de séparation, le conjoint locataire a la possibilité d'expulser l'autre conjoint.

En effet, l'expulsion d'une personne qui n'a pas signé le bail est toujours possible, et ce, même si elle contribue aux dépenses de la famille, voire au loyer mensuel. Si le conjoint locataire quitte, la personne ayant vécu avec ce dernier pendant au moins 6 mois pourra à son départ continuer de vivre dans l'appartement et devenir locataire, après avoir avisé le propriétaire dans un délai de deux mois. Toutefois, s'ils sont parents, chacun d'entre eux peut faire une demande particulière auprès d'un juge pour demeurer dans le logement avec l'enfant, et donc forcer l'autre parent à quitter, il s'agit d'une ordonnance de sauvegarde. Cette demande peut être faite par l'un ou l'autre des parents, et ce, même s'il n'est pas propriétaire ou locataire du domicile.

Si le locateur a été avisé du fait que le logement servait de résidence familiale, dans le cas de couples mariés ou unis civilement, le conjoint locataire de cette résidence familiale ne peut sous-louer l'appartement ou mettre fin au bail sans le consentement écrit de son époux.



De plus, un jugement de la Cour sera nécessaire afin d'expulser l'un des époux de la résidence familiale. Les conjoints peuvent aussi rencontrer un médiateur dans le but de trouver un terrain d'entente sans devoir aller devant un juge. Encore une fois, une demande d'ordonnance de sauvegarde peut être faite pour les conjoints qui sont parents dans le but de rester dans le domicile avec l'enfant, qu'ils soient mariés ou conjoints de fait.

#### 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 1 877 443-8221 (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.

---

## Un petit quiz : les réponses de la page 10!

### Les sexualités

**QUESTION 1.** MYTHE! Bien que les personnes asexuelles peuvent avoir des attirances romantiques et vivre des relations amoureuses, certaines se sentent repoussées par l'idée du sexe alors que d'autres se sentent indifférentes.

**QUESTION 2.** POLYAMOUR. Certaines personnes vivent plusieurs relations intimes à la fois, et ce, de manière consensuelle et éthique, c'est l'amour au pluriel. Dans un contexte de polyamour, il n'y a pas de tricherie puisqu'il n'y a pas de cachotterie, toutes les personnes concernées sont informées, sont d'accord et s'engagent à prendre soin de leurs relations.

### La contraception

**QUESTION 3.** A! En 1961, la pilule est autorisée comme "un produit d'hygiène féminine" utilisé pour régulariser le cycle. C'est en 1969 que la contraception est finalement autorisée, en même temps que l'avortement (sous des conditions très strictes) et l'homosexualité.

**QUESTION 4.** B! Depuis 2003, la pose de stérilets a explosé, passant de 11 249 à 47 544 en 2017. Cette augmentation est un des facteurs qui explique la baisse importante du nombre d'avortements au Québec.

### L'avortement

**QUESTION 5.** C! La légalisation n'a aucun impact sur le nombre d'avortements. Son seul impact est sur les conditions dans lesquelles ceux-ci sont effectués. À terme, il y a même une tendance à la diminution du nombre d'avortements puisque la légalisation est souvent accompagnée d'un meilleur accès aux services de planification des naissances (contraception, éducation à la sexualité).

**QUESTION 6.** B! Les 25 millions d'avortements non sécuritaires pratiqués chaque année dans le monde sont la cause de 47 000 décès, ainsi que de nombreuses blessures et infections pouvant mener à la stérilité.

**Source :** Cartes quiz *Sexe & santé*, FQPN

# Le temps des Fêtes!

par *Paulette Lamoureux*

Qu'est-ce qui nous fait le plus plaisir à nous, les femmes dans le temps des Fêtes? Chacune de nous peut avoir des réponses différentes. En tout cas, ce qui m'enchant le plus, c'est la fébrilité engendrée quand décembre suit son cours. Bizarre comme l'attente peut renforcer les sentiments et l'anticipation de revoir ceux qu'on aime.



Que nous réservent ces journées fériées? Que ferons-nous et avec qui? Serons-nous entourées de personnes aimantes ou seule avec nos rêves?

Avec un peu de nostalgie, on se rappelle la petite enfance où tout n'était qu'enchantement. On croyait dur comme fer au Père Noël avec son traîneau plein de cadeaux qu'il déposait au pied du sapin et ce qui comptait beaucoup dans la famille, ce sont les réjouissances et pour nous, les enfants, les petits cousins et cousines pour partager la joie collective.

Aujourd'hui, même si les temps ont changé, les gens aiment fêter, se retrouver, s'embrasser, se divertir, se réjouir d'être avec les êtres chers et ressentir toute la chaleur humaine et l'amour partagé.



Les enfants s'amuse, les adultes discutent des sujets d'actualité, les femmes parlent de leurs enfants ou de leurs activités au travail. On se fait des confidences et on se donne des trucs pour réussir dans différents domaines. On se taquine, on se raconte notre année, nos bons coups et les mauvais aussi, on raconte des blagues loufoques, des anecdotes et on rit de bon cœur, surtout à la fin de soirée quand tout le monde est fatigué et qu'un rien nous fait rigoler.

Décembre et ses paysages merveilleux, tout blanc de neige vêtu et d'une douce splendeur nous rappelle l'enfance heureuse de faire des bonhommes de neige, des anges aux ailes déployées ou des châteaux de contes de fées. Quel plaisir on avait de se rouler dans la neige!

À toutes les femmes du Centre des femmes de Longueuil, puissiez-vous retrouver les moments joyeux de votre enfance. Bonne année, santé et joie et que l'année à venir comble vos désirs les plus chers. Mes meilleures pensées vous accompagnent.





## PROCHAINS THÈMES PROPOSÉS

1. **8 mars, Journée internationale des droits des femmes**
2. **Les femmes en sciences**

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 thématiques proposées, mais vous pouvez vous laisser porter par votre inspiration et écrire sur un autre sujet de votre choix. Les textes reçus après la date de tombée seront publiés dans une édition suivante.

**DATE DE TOMBÉE**  
**18 janvier 2024**

## 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 22 novembre à 9h30
- Le mercredi 10 janvier à 9h30

Vous pouvez venir porter votre texte en personne au Centre ou l'envoyer par courriel à [cletendre@centrefemmeslongueuil.org](mailto:cletendre@centrefemmeslongueuil.org). Au plaisir de vous lire!

## 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.



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 entraïdons 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

**Hélène Bordeleau**, administratrice

**Audrey Lapierre**, administratrice

**Catherine Paré**, administratrice

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

**Cécile Roy**, présidente

**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**

