

LA GRANDE LETTRE

Le journal du Centre des femmes de Longueuil



1er octobre 2024
**Journée nationale
des Centres de femmes**

DANS CE NUMÉRO

Entre nous - 2

La charge mentale - 6
(incluant la Chronique de
JAG)

Chronique En tant que
femme - 14

Les femmes et les arts - 15

Chronique littéraire - 25

Poésie - 28

Recettes - 29

De retour, pour toutes les femmes

par **Christine Letendre**

Nous sommes de retour de vacances, reposées et heureuses de vous retrouver après un bel été entre bonnes mains avec Catherine et Laurence, nos travailleuses d'été. Leur dynamisme, leur créativité et leur écoute ont été à l'image de ce qu'est le Centre! Vos bons mots à leur égard le confirment.

On part l'automne en grand avec une belle programmation d'activités : il y en a pour tous les goûts! Nous vous proposons aussi deux nouveaux comités pour vous impliquer au Centre. Venez transformer vos idées en actions avec le Comité d'actions locales et le Comité de promotion!

Le 1er octobre, ce sera la *Journée nationale des Centres de femmes* sous le thème *Les Centres de femmes, là pour toutes les femmes*. Nous organiserons une journée portes ouvertes et toutes les femmes de Longueuil sont invitées à venir découvrir le Centre. Parlez-en aux femmes de votre entourage!

Une fois de plus, les thèmes proposés pour cette *Grande Lettre* ont inspiré les membres qui vous offrent un bel éventail de textes sur *la charge mentale* et sur *les femmes et les arts*. Nouvelles du Centre et de ses mobilisations, chronique littéraire, poèmes et recettes complètent ce journal pour vous informer, alimenter vos réflexions et vous divertir.

Bonne lecture!

Merci à toutes celles qui participent au journal!

RÉDACTION : Hélène Bordeleau, Francine Charbonneau, Lucie Charron, Émilie Chevalier, Céline Desrosiers, Julie Drolet, Josée Dufresne, Chantal Godin, Laurence Grenier, Hélène Guimond, Justine Hémond, Angélie Jacques, Paulette Lamoureux, Christine Letendre, Lucie McKay, Anne-Marie Payette, Nathalie Pomerleau, Catherine Valiquette, Denise Zuniga
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 (CA)

par Anne-Marie Payette

C'est la rentrée et les membres du CA ont hâte de remettre la main à la pâte! Mais avant, laissez-moi faire un retour sur les assemblées générales extraordinaire (AGE) et annuelle (AGA) du 20 juin. Le CA a la responsabilité de réviser, valider et adopter les différents documents qui vous sont présentés : rapport d'activités, états financiers, prévisions budgétaires, priorités annuelles et autres, tout y passe!

Parlant du rapport d'activités, prendre une photo du CA : quelle aventure! Le temps d'appivoiser le logiciel photo du nouvel appareil de Nathalie, nous avons eu bien des images cocasses! (On s'amuse toujours beaucoup à nos réunions!)



Cours Julie!

On regarde partout!



Le CA ...27 photos plus tard!

Nous avons eu une très belle participation aux assemblées : 24 à l'AGE et 26 à l'AGA! À l'AGE, nous avons ajouté dans nos règlements généraux une mention du travail que le Centre fait en matière de violences faites aux femmes.

L'AGA était sous le thème de la télévision. Anne-MaRicardo et Cécilia di Stasio nous ont parlé des bons ingrédients pour réussir une AGA et avoir un bon CA. Avec *Sortez-moi PAS d'ici*, nous avons discuté de nos actions et comités et *Les Cheffes* ont présenté les recettes d'activités gagnantes.

Pour nous parler de l'année 2024-2025, nous avons eu la visite surprise de Marie-Philip Poulin (Cécile Roy déguisée), capitaine de l'équipe de hockey féminin de Montréal, pour présenter nos priorités annuelles. Nous avons beaucoup ri! Quelle fierté d'être membre d'un centre aussi dynamique!

La soirée a aussi été chargée en émotions : Cécile Roy a quitté le CA et son poste de présidente après 4 mandats consécutifs. Ne croyez pas qu'elle disparaîtra du Centre pour autant; les façons de s'impliquer ne manquent pas! Aussi, Lucie Charron s'est jointe au CA pour un premier mandat.

Parmi les dossiers qui vont nous occuper dès la rentrée, il y aura l'embauche d'une nouvelle travailleuse en vue de remplacer Lucie McKay qui prendra bientôt sa retraite.

Nous tenons à souligner que nous sommes très fières de la contribution de notre coordonnatrice, Julie Drolet, au Conseil d'administration de *l'R des Centres de femmes du Québec*, notre regroupement national. Alors qu'elle commence une 2e année de mandat, Julie a été nommée présidente de *l'R* pour l'année 2024-2025.

J'espère que vous avez passé un bel été et au plaisir de vous voir au Centre cet automne.

*Catherine Paré est absente des photos.

Un été chez vous

par *Laurence Grenier et Catherine Valiquette*

Cet été, nous avons eu la chance de venir travailler au Centre comme intervenantes communautaires pour la saison. Nos moments ont été remplis de belles rencontres, découvertes, rires et conversations avec l'ensemble des personnes qui fréquentent le Centre.



Par les activités d'arts plastiques, d'écriture et de théâtre, nous avons développé en groupe notre côté créatif tout en mettant de l'avant notre côté féministe. Nous avons pris la parole sur des enjeux auxquels les femmes font face, en utilisant des médiums artistiques stimulants!

Les sorties au *Musée d'art contemporain de Montréal* et à la *Maison de la culture de Longueuil* nous ont offert un regard nouveau de femmes artistes sur la situation environnementale et sur les inégalités sociales qui perdurent. De plus, les activités de découverte de la flore et le comité jardin ont permis de beaux apprentissages et partages de connaissances dans le domaine de l'écologie.

Par les activités de tricot, de manipulation de marionnettes et la création d'un zine (voir p.11), nous avons utilisé nos mains,

nos compétences et l'entraide pour bâtir des projets qui parlent de nous, de notre sensibilité et de ce que signifie être une femme!

Les activités de courts-métrages féministes, de yoga sur chaise, de création de macarons féministes et d'un livret de recettes, entre autres, nous ont permis de partager nos multiples intérêts et d'apprendre à nous connaître en tant que femmes.

Enfin, beau temps mauvais temps, les activités ont surtout permis de belles discussions variées entre toutes. Les conseils échangés, l'ouverture d'esprit et l'écoute que vous vous êtes offerts entre vous sont inspirants. Nous avons observé comment l'entraide et le support solidaire qu'on peut s'apporter entre femmes, c'est beau.

Merci pour ce bel été ensemble!

Riposte PRO-CHOIX “Mon corps, mon choix!”

par *Hélène Bordeleau*

Une action importante pour défendre le droit à l'avortement s'est déroulée le samedi 1er juin dernier au Parc de la Francophonie, à Québec : la Riposte PRO-CHOIX.

Ce grand rassemblement, organisé par la Fédération du Québec pour le planning des naissances (FQPN), se voulait une riposte à la Marche pour la vie organisée à Québec par des groupes anti-choix dont l'objectif avoué est de faire interdire l'avortement au Canada.

Notre mobilisation nationale, qui réunissait des citoyennes et citoyens ainsi que des organismes de tout le Québec, voulait dénoncer cette marche anti-choix.

Nous nous sommes donc retrouvées devant le Parlement afin de défendre le droit à l'avortement. Plusieurs centaines de personnes faisaient du bruit et scandaient des slogans tels que « Mon corps, mon choix! », « Des reculs au droit à l'avortement au Québec, c'est NON! », etc.

Grâce à la *Table de concertation des groupes de femmes de la Montérégie (TCGFM)*, qui a organisé le transport en un autobus nolisé, une vingtaine de membres du Centre des femmes de Longueuil étaient présentes.

Nous devons être vigilantes et nous mobiliser de nouveau si nécessaire.



Saviez-vous que...

40% des femmes dans le monde vivent dans des pays où la législation sur l'avortement est restrictive. Quelle que soit la législation en vigueur, les femmes ont recours à l'avortement dans les mêmes proportions : 37 femmes sur 1 000 lorsque la loi l'interdit, 34 sur 1 000 lorsqu'elle l'autorise. L'Organisation mondiale de la santé estime à 39 000 le nombre de décès causés par des avortements non sécurisés chaque année. Bref, **les femmes avortent autant dans les pays où c'est interdit, mais elles le font dans des conditions dangereuses.**

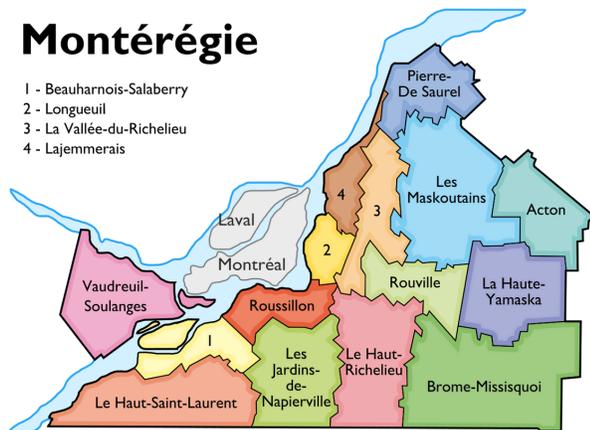
Sources :

reproductiverights.org/maps/worlds-abortion-laws/
focus2030.org/Ou-en-est-le-droit-a-l-avortement-dans-le-monde-en-2024

Enfin une recherche sur l'itinérance au féminin!

par Lucie McKay

Saviez-vous que dans la grande région de Longueuil, voire dans toute la Montérégie, aucun service d'hébergement d'urgence non mixte n'est offert aux femmes en situation d'itinérance... aucun!



La Montérégie compte 148 municipalités et couvre 8 824 km².

Depuis toujours, les enjeux d'itinérance sont étudiés et analysés en observant les réalités des hommes. Peu de travaux de recherches portant sur l'itinérance des femmes ont été réalisés et le phénomène de l'itinérance est souvent perçu comme le même pour les femmes que pour les hommes. De ce fait, malheureusement, les sommes investies, les politiques et les ressources mis en place répondent majoritairement aux besoins des hommes en situation d'itinérance et oublient les réalités des femmes.

La réalité des femmes peut être la perte de la garde de leurs enfants, le risque très élevé de se faire agresser (23 fois plus que les autres femmes), d'être brutalisées, volées ou harcelées. La terreur, l'hypervigilance et l'anxiété font partie de leur quotidien.

Afin de faire bouger les choses en Montérégie, le Comité itinérance femmes de la *Table Itinérance Rive-Sud* dont le Centre fait partie, a approché les chercheuses Catherine Flynn et Mélissa Cribb afin de réaliser un projet de recherche. Celui-ci aura comme objectif d'établir un portrait de l'itinérance au féminin en Montérégie qui s'inscrit dans une perspective féministe intersectionnelle et qui prend en compte la diversité des réalités du territoire. Ce portrait pourra démontrer aux instances politiques l'urgence d'investir dans des ressources non mixtes dans notre région.

Avec la crise du logement, le manque de ressources d'hébergement, le coût de la vie qui ne cesse d'augmenter, il est primordial d'agir collectivement et de mettre de la pression sur les différents paliers de gouvernement afin que des sommes soient investies et des ressources créées exclusivement pour répondre aux besoins des femmes en situation d'itinérance.

Une bonne façon de s'impliquer et de démontrer notre soutien à la cause est de participer à la *Nuit des sans-abri de Longueuil*. Il s'agit d'une belle occasion de souligner l'importance d'agir collectivement et d'investir en prévention et en lutte à l'itinérance. Comme à chaque année, le Centre y tiendra un kiosque afin de sensibiliser les gens aux réalités des femmes en situations d'itinérance et participera à la marche de solidarité.

Je vous invite donc à vous joindre à nous le vendredi 18 octobre, dès 18h, au Parc St-Mark dans le Vieux-Longueuil. Au plaisir de vous y retrouver!

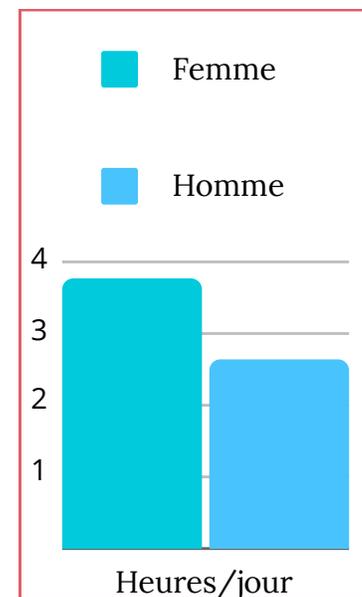


Une question de temps

par *Christine Letendre*

Quel est le temps moyen consacré par jour aux activités domestiques en 2015 selon l'*Institut de la statistique du Québec* pour la tranche d'âge des 25 à 64 ans? **Pour les femmes, c'est 3h46** (226 minutes) alors que **pour les hommes, c'est 2h38** (158 minutes). Avec 68 minutes de plus par jour pour les femmes cela représente 7h56 de plus par semaine, soit l'équivalent d'une journée de travail non rémunérée, faut-il le rappeler... Ces statistiques ne tiennent pas compte du temps passé à penser aux tâches à venir.

LA CHARGE MENTALE



Quand les femmes s'occupent des tâches à la maison, elles ont moins de temps à consacrer à d'autres domaines. Cela a un impact sur leurs loisirs, le développement de leur vie professionnelle, leur implication citoyenne et leur engagement politique. Faute de temps et épuisées par leurs tâches, elles sont moins disponibles pour défendre leurs droits, se mobiliser et revendiquer des changements sociaux.



Il fallait le demander...

Extrait de la BD *Un autre regard 2, Il fallait le demander d'Emma*.

Disponible à la bibliothèque du Centre des femmes.

Source: emmaclit.com/2017/05/09/repartition-des-taches-hommes-femmes/

Quand le partenaire attend de sa compagne qu'elle lui demande de faire les choses, c'est qu'il la voit comme la responsable en titre du travail domestique.



C'est donc à elle de savoir ce qu'il faut faire, et quand il faut le faire.

Alors quand on demande aux femmes de faire tout ce travail d'organisation, et en même temps d'en exécuter une grande partie, ça représente au final 75 % du boulot.



Les féministes appellent ce travail la charge mentale.

La charge mentale, c'est le fait de toujours devoir y penser.

Penser au fait qu'il faut ajouter les coton tiges à la liste de courses, que c'est le dernier délai pour commander le panier de légumes de la semaine,



La charge mentale repose en quasi totalité sur les femmes.



C'est un travail permanent, épuisant, et c'est un travail invisible.

Du coup, alors que la plupart des hommes hétérosexuels de mon entourage affirment partager les tâches à égalité avec leur compagne,

les dites compagnes ont un point de vue assez différent.

Il lance toujours plein de lessives, mais il les étend jamais.

Les draps pourraient tenir debout tous seuls avant qu'il pense à les changer.

Il a jamais préparé un seul repas pour le petit.





Ma charge mentale

par Francine Charbonneau

Moi, j'ai commencé à avoir plus de charge mentale à 32 ans lorsque j'ai eu mon premier enfant même si j'étais avec mon conjoint. Lui, il ne faisait rien. Ensuite, ma charge a augmenté lorsque j'ai eu ma fille car elle a une déficience intellectuelle. Je prenais tous les rendez-vous pour elle : ergo, ortho, physio... c'est beaucoup de boulot! La charge mentale crée beaucoup d'émotions : parfois de la joie, parfois de la peine.

Aujourd'hui, ma charge est encore grande car il faut prendre ses rendez-vous et être là pour les repas et le coucher. En plus, avec la venue de la covid-19, je prenais les rendez-vous de vaccin pour moi, ma fille et deux amies.

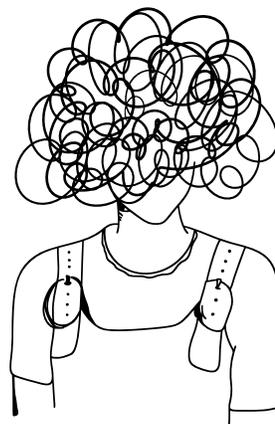


Pour conclure, ça ne s'améliore pas avec les années car là, ce n'est plus le téléphone pour les rendez-vous, c'est l'Internet!

La charge mentale pour toustes

Par **Justine Hémond**, intervenante de JAG

Il existe un phénomène inévitable où l'on a l'impression de voir les tâches et obligations s'accumuler plus vite qu'il est humainement possible de les réaliser, comme un court-circuit électrique où l'on sent notre corps paralysé par tout ce que notre cerveau demande. C'est ce que l'on appelle la (sur)charge mentale.



Malheureusement, personne ne s'en sauve. Nous le ressentons tout simplement de façons différentes. On peut penser aux parents qui enchainent les nuits écourtées en assurant les tâches de la vie quotidienne tout en prenant soin des mini versions d'eux-mêmes jour après jour. Ou encore, pensons aux étudiant·e·s en fin de session qui enchainent les travaux et les examens en tentant de travailler, d'avoir une vie sociale et de répondre à leurs besoins primaires. Pensons à la pression des réseaux sociaux et du travail/programme scolaire, le coût de la vie qui monte en flèche ou le sentiment d'être obligé·e de performer en tout temps qui alourdissent le poids du quotidien.

La communauté LGBT+ ne se sauve pas de cette charge mentale, mais je ne peux m'empêcher de réfléchir à ce que ça ajoute à celle-ci. Nous pouvons prendre le *coming out*¹ comme exemple avec la peur d'être rejeté·e, mis·e à la porte ou d'être jugé·e, en plus de toute la réflexion à savoir comment l'annoncer, à qui le faire en premier et à quel moment.



Partir en voyage en étant dans un couple d'allure homosexuelle ou en étant une personne trans/non-binaire ajoute aussi une charge mentale. Il ne suffit pas de se demander quel coin de pays nous souhaitons voir, il faut s'assurer que le pays dans lequel nous voyageons n'est pas dangereux pour nous. Saviez-vous que certains pays condamnent l'homosexualité par la peine de mort? Vous pouvez imaginer que ce n'est pas un endroit où on se sent à l'aise, quand être qui nous sommes est dangereux.



Que l'on fasse référence à un événement de la vie quotidienne comme aller faire l'épicerie ou à quelque chose de plus grande envergure comme un mariage, le regard des autres s'ajoute à la charge déjà existante.

Il y a tout de même quelques trucs permettant d'alléger la charge mentale, les voici.



CHRONIQUE DE JAG SUR LA CHARGE MENTALE

- Mettre nos tâches et obligations sous forme de liste. Cela permet de ne pas devoir se souvenir de tous ces détails et de prendre les trucs à faire un à la fois.

- Prendre des moments de pause : un bon bain chaud avec un livre qu'on aime, une journée avec des ami-es, une fin de semaine au chalet, bref quelque chose qui vous fait du bien.



- Lorsque c'est possible, déléguer certaines tâches. Ce n'est pas toujours simple, mais se libérer de quelques tâches au quotidien peut nous permettre de souffler un peu et de reprendre le dessus sur ce cerveau qui tourne constamment comme un hamster dans une roue.



- Lorsqu'on ne s'y retrouve plus, il est parfois nécessaire de consulter un-e spécialiste. Pour toutes les personnes se questionnant sur leur orientation sexuelle, romantique ou leur identité de genre ou étant membre de la communauté LGBT+, le JAG peut être là pour vous et au besoin, vous référer vers les ressources les plus appropriées.

Faire partie de la communauté LGBT+ est quelque chose de beau et de doux, malgré les obstacles rencontrés sur la route. Trouver l'humain merveilleux que nous sommes, avec toutes nos belles couleurs, est l'un des plus beaux cadeaux que l'on peut se faire.



1. Coming out : annonce à l'entourage de notre orientation sexuelle, romantique et/ou identité de genre.

À propos de JAG, organisme LGBT+

Le JAG est un organisme communautaire de sensibilisation, de soutien et de référencement qui dessert la population de la Montérégie Ouest, Centre et Est. Il s'adresse à toute personne touchée de près ou de loin par la diversité affective, sexuelle et de genre, ou en questionnement. Dans le but d'offrir des modèles positifs, le JAG se démarque par son ouverture et son approche humaine. Nos points de service sont situés à Longueuil et à Saint-Hyacinthe.

Consultez le site web lejag.org pour plus d'informations.



En parler en zine

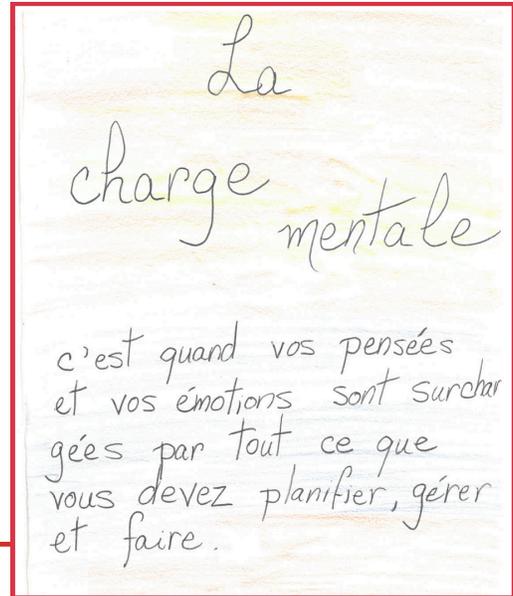
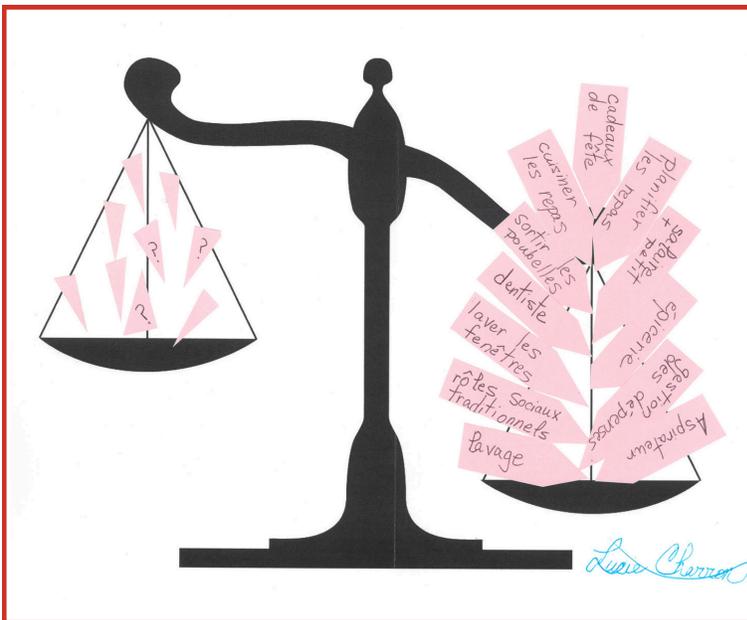
par **Lucie Charron**

Durant l'été, nous avons créé un livret féministe sur les inégalités que vivent les femmes. Chacune des participantes a choisi le thème qui l'inspirait. J'ai choisi de parler de la charge mentale.

Voici le résultat :

Ça a l'air de quoi?!

C'est quoi?!



Ça me fait sentir comment?!

C'est quoi un "zine"?!

Le zine est une publication de petit format composée d'images et de textes originaux ou appropriés. Généralement produit avec une photocopieuse, il est auto-publié par la ou les personnes qui le créent et diffusé en très petite quantité. Venez au Centre découvrir "Notre silence est révolu", le zine réalisé cet été!

Sources :

vitrinelinguistique.oqlf.gouv.qc.ca/fiche-gdt/fiche/8363521/zine
en.wikipedia.org/wiki/Zine

Le “devoir conjugal”... Non, c’est non!

par *Anonyme*

Avertissement : ce texte parle d’agression sexuelle

Comment réagir lorsqu’un jour celui que tu aimes de tout ton cœur se transforme en agresseur ? Je vous raconte mon histoire.

À 22 ans, je rencontre cet homme qui deviendra mon mari. Au début, c’était l’homme de ma vie. À cette époque, j’essaie de me sortir d’un milieu familial toxique. Et LUI arrive, doux comme un agneau. IL me défend, me console et m’aime. L’homme parfait, quoi! Avec lui, je ne revivais plus mes traumatismes. IL me rassurait, me protégeait et, petit à petit, IL est devenu tout mon monde. Alors, que s’est-il passé pour que ce rêve devienne cauchemar?

Au fil du temps, je me mets à me sentir redevable envers LUI. Après tout, IL m’a donné un toit, de l’argent, une famille, une sécurité. Et, comble de joie, IL me demande en mariage. Enfin, je sens que le vent tourne. Et vient LA nuit... de noce, d’amour et d’horreur.

Il faut comprendre que je n’ai JAMAIS voulu avoir de relations sexuelles. Mon corps : mon intimité. Comme l’homme respectueux qu’IL est, IL ne m’a jamais poussé. Mais, CETTE nuit-là, je dois fournir un effort. Je suis sa femme. Je dois lui donner ce qu’IL mérite. Je me dis "tu es capable, ferme les yeux, pense à autre chose...". Mais, ladite nuit, je ne veux plus ; c’est trop difficile, que je lui dis, j’ai changé d’idée.

IL tente de me rassurer en me disant que tout ira bien. Et IL continue... “non” que je lui dis ... mais IL continue.

Quand est-ce qu’une relation sexuelle devient un viol? Je l’ai marié après tout. J’ai dit oui "pour le meilleur et pour le pire". C’est SON droit d’obtenir de sa femme une satisfaction sexuelle. ... Mais, ils sont où mes droits à moi? Ce soir-là, mon sentiment de sécurité s’est envolé en même temps que celui de l’amour.

Et pourtant, je suis restée. J’ai caché dans un coffre doublement cadenassé les souvenirs de cette affreuse nuit qui devait être, selon des idées préconçues, la plus belle. Je ne lui ai pas pardonné, j’ai passé à travers la douleur en me disant que je ne pouvais pas tout perdre pour une seule nuit. Accepter l’inacceptable et se taire : pour les femmes, ça a des airs de déjà-vu. Mais, si on commençait à en parler?

Être marié ne donne pas tous les droits; ILS ne peuvent pas outrepasser notre droit de dire non pour leur désir d’être satisfait sexuellement. Leur statut ne leur donne pas le droit d’exercer sur nous de la pression pour avoir une relation sexuelle et surtout pas de nous y obliger. Ça s’appelle un viol. Qu’il s’agisse d’un conjoint, d’un mari, d’un petit ami ou d’un homme d’un soir, c’est notre corps et c’est à nous de décider.

À tout moment, nous pouvons retirer notre consentement et dire “non, je ne veux plus, arrête, stop”. Qu’il soit chuchoté, hurlé, gesticulé ou repoussé ; un non, c’est un non. Et ça, même la petite bague au doigt ne peut en effacer la signification. Une relation sexuelle non désirée, même avec le mari, c’est un viol. Il ne faut pas s’invalider, ni croire que c’est notre devoir d’assouvir sa soif de sexualité.

Alors, mesdames, je réitère ma question : et si on commençait à en parler?

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.

Plein les épaules... je respire en couleurs!

par Hélène Guimond

Il y a des jours où tout va mal et où les tensions du quotidien me semblent insurmontables. Le stress de mes tracas alourdit ma joie de vivre. J’ai peur de l’avenir. Le découragement me tourmente.

Alors, je fais ce petit truc pour aller mieux! Je commence par un exercice qui consiste à me concentrer sur ma respiration. Je m’étends ou je m’assois et je prends trois bonnes respirations. Quand j’inspire, j’imagine une belle nuée rose qui flotte dans l’air. Je respire ce nuage rose à pleins poumons. J’imagine qu’il passe partout dans mon corps et je le sens partout dans mes cellules. Quand j’expire, je rejette un gros souffle noir de mes tracas qui disparaissent à travers le plafond et je fais confiance à l’avenir!



Après trois répétitions, je ressens un calme qui enlève mes tensions et je vis le moment présent en remerciant l’univers de mon abondance et, finalement, je me sens privilégiée!

C’est sûr que les tensions et les tracas ne se volatilisent pas en claquant des doigts, mais quand je pratique ça, cela m’aide énormément. J’essaie de voir quelle émotion je vis dans l’instant présent, je la nomme et je l’accueille sans me juger. Croyez-moi, cela fonctionne! Vous pouvez le faire en marchant, en faisant la vaisselle, n’importe quand, n’importe où. Il suffit d’un petit temps d’arrêt de quelques minutes.

Comment s'impliquer?

par **Paulette Lamoureux**

Pourquoi ça va si mal sur la planète? Là est toute la question. On a beau vouloir vivre en paix, avoir un travail intéressant, élever sa famille avec des valeurs de base dignes d'un peuple dont l'honneur et la fierté doivent être prioritaires, on constate avec tristesse que tout cela n'est qu'une utopie.

Entre les catastrophes naturelles et la dégradation de l'environnement, on espère vivre le plus longtemps possible en forme et en santé mais cela demande une discipline et un entraînement de tous les jours. Bien se nourrir, faire de l'exercice, rester optimiste malgré tout, occuper un emploi valorisant et ne jamais baisser les bras devant les épreuves sont des objectifs à atteindre. Mais est-ce possible pour tout le monde? Les êtres humains ont une vie très différente selon leur lieu de naissance, c'est évident. Chez nous, au Québec, pouvons-nous espérer une meilleure gestion de nos impôts, des décideurs à l'écoute des besoins de la population et des services de base plus efficaces pour régler les problèmes de pauvreté, le manque de ressources dans les services sociaux et répondre aux besoins criants des moins nanti.e.s?

Où aller si on devait quitter sa demeure quand il y a pénurie de logements et que les prix sont inabordables pour un salaire minimum ou moyen? Que fait une personne malade sans médecin de famille, sans soins adéquats et immédiats? Que faire pour trouver une garderie pour son enfant et conserver son emploi? Que faire aussi



quand on n'a pas assez d'argent pour l'épicerie parce qu'on a dû répondre aux besoins de base pour le logement, les soins médicaux, les vêtements, les assurances, le transport, les dettes et obligations. Quelle misère!

Que se passe-t-il pour les personnes vivant dans la rue? Les organismes sont débordés, les espaces d'occupation d'urgence sont tous comblés, la nourriture est insuffisante, les soins et l'aide psychologique nécessaires ne répondent pas adéquatement par manque de ressources. Quelle est la solution dans notre belle société? Comment régler cet immense problème? Il faut en parler et agir pour adoucir les conditions de ces êtres humains qui souffrent énormément.

Que faire, en tant que femme? S'impliquer politiquement, socialement, dans notre entourage et notre famille. Communiquer notre force de combattantes et redonner espoir à celles et ceux qui ont tout perdu. S'unir pour trouver des solutions concrètes et efficaces pour la vie et la survie de nos êtres chers, c'est primordial. N'hésitons pas à chercher des solutions, à les communiquer et à les partager.

Marcelle Ferron mise en lumière

par *Céline Desrosiers*

En 2024, c'est le centenaire de la naissance de Marcelle Ferron. En effet, elle est née le 29 janvier 1924, à Louiseville, dans la région de la Mauricie.¹ Elle est la troisième d'une famille de cinq enfants, dont Jacques (1921-1985) médecin et écrivain ainsi que Madeleine (1922-2010) également écrivaine. Son enfance est marquée par le décès prématuré de sa mère, Adrienne Caron, atteinte de tuberculose. Marcelle, qui n'a alors que sept ans, souffre de la même maladie qui, malgré des opérations, la laissera boiteuse pour le reste de sa vie. Son père, Alphonse, qui est notaire, souffre énormément de la mort de sa conjointe. La famille est à l'aise financièrement tout en restant sensible aux inégalités sociales.

Durant ses études, Marcelle Ferron est considérée comme une rebelle car elle lit des livres à l'index, donc interdits par l'Église catholique, que lui procure son frère Jacques. Elle est renvoyée du couvent. Elle étudie à l'École des beaux-arts de Québec et, par la suite, rencontre Paul-Émile Borduas qui enseigne alors à l'École du meuble de Montréal. Borduas est l'initiateur du *Refus global*² paru en 1948. Ce manifeste qui critique les valeurs traditionnelles du Québec est signé par plusieurs artistes, dont Marcelle Ferron.³ Borduas l'encourage à s'engager dans la peinture à sa façon et à son rythme.



Quelques années plus tard, en 1953, le climat conservateur du Québec sous le gouvernement de Maurice Duplessis l'incite à partir en France. Séparée de son mari, René Hamelin, elle emmène ses trois filles, nées entre 1945 et 1951. Elle rencontre plusieurs artistes et revoit des artistes québécois, comme Borduas et Jean-Paul Riopelle. En plus de voyager afin de découvrir plusieurs musées, Marcelle Ferron présente des expositions en Belgique, en Allemagne, en Suède et en France.

En 1966, elle rentre au Québec après 13 ans d'absence. Elle se consacre à l'art public avec la fabrication de plusieurs verrières, dont celle qui orne l'édicule de la station de métro Champ-de-Mars, à Montréal. Préparer une verrière de cette envergure demande un support technique imposant et une fabrication en usine avec beaucoup de personnes qui l'accompagnent dans la réalisation de ce projet.

Une femme qui prend le métro lui dit : « Qu'il fasse beau, qu'il pleuve ou qu'il neige, j'adore vos verrières du Champ-de-Mars. Ces grandes formes qui dansent me font chaud au cœur. » (p. 222)



Verrière du métro Champ-de-Mars
Photo : Louis-Étienne Doré

D'autres verrières sont également réalisées, entre autres, pour le Palais de justice à Granby (1979), la station de métro Vendôme (1979) ou encore Lavalin (1990).

En plus de la peinture à laquelle elle revient à la fin de sa vie, elle pratique la gravure et la sculpture. Elle enseigne les arts visuels à l'Université Laval durant presque 20 ans (1969-1988).

Ses réflexions sur les arts méritent d'être mentionnées. Alors qu'elle est invitée à une rencontre internationale de verriers, en Tchécoslovaquie en 1968, elle apprécie la place des artistes dans ce pays. Elle commente : « Un peuple qui donne autant d'importance à ses artistes est hautement civilisé. » (p. 158) De plus, au cours de sa vie, Marcelle Ferron a conscience que les femmes artistes doivent faire leur place dans un domaine dominé par leurs collègues masculins, comme cela se reflète

dans la société. Elle dit : « Si l'art n'a pas de sexe, le peintre en a un. » (p. 265) À chacune et à chacun de développer son style. Elle encourage les jeunes artistes. L'art public lui apparaît comme un moyen de perpétuer son travail car, dit-elle ironiquement « Vous ne me mettez pas à la poubelle. » (p. 266)

Parmi les hommages reçus, Marcelle Ferron est la première femme à recevoir le prix Paul-Émile-Borduas, consacré aux arts visuels, en 1983 et est nommée grande officière de l'Ordre national du Québec en 2000.⁴ Elle décède le 19 novembre 2001, à l'âge de 77 ans.

Sources

1. Marcelle Ferron, *L'esquisse d'une mémoire*, propos recueillis par Michel Brûlé, Montréal, Les Éditions des Intouchables, 1996, 298 p.

Les citations proviennent du livre.

2. François-Marc Gagnon et Clayton Ma, « Refus global », *L'Encyclopédie canadienne*, 2006 et mis à jour en 2021.

<https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/refus-global>

3. Marcelle Ferron-Hamelin est la signature indiquée dans Refus global. Il était rare qu'une femme mariée utilise son nom et celui de son mari, à cette époque. Par la suite, elle reprend son nom à la naissance. Ses toiles sont signées Ferron.

4. Les amis de la place Marcelle-Ferron. On trouve plusieurs informations sur cette artiste ainsi que les activités qui soulignent le 100e anniversaire de sa naissance.

<https://marcelleferron.org/default.asp>

Les femmes de ma famille et les arts

par *Josée Dufresne*

J'ai eu la chance de grandir dans un environnement musical, dans une famille à la fois accomplie et comblée de talents. Depuis, la musique fait partie de ma vie! La famille, c'est comme la musique, ça m'a apporté beaucoup. Voici les talents artistiques des femmes de ma famille.

Quand elle était jeune, ma mère a joué du piano. Elle a même endisqué un 78 tours.

Ma sœur M est très bonne en dessin. Elle peut reproduire des chefs-d'œuvre. Elle a plusieurs talents. Elle est professeure de yoga diplômée et kinésithérapeute.

Ma sœur S est diplômée en coiffure et spécialiste en coloration. Ça fait plusieurs années qu'elle pratique ce métier. Elle a même gagné des compétitions lors de conventions de coiffure.

J'ai une nièce qui s'appelle Marie-Neige Lavigne. Elle a 43 ans. Vers l'âge de 3 ans, elle a commencé à apprendre le violon et elle en joue depuis ce temps. Elle a été professeure à l'École de musique Vincent-d'Indy et, depuis, elle enchaîne les concerts. Son conjoint est contrebassiste. Leur groupe s'appelle Cordâme.



Marie-Neige Lavigne

Yvette Boulanger, artiste peintre

par *Hélène Guimond*

Née en 1932 à Danville dans les Cantons-de-l'Est, Yvette Boulanger a suivi des cours de dessin à l'École des Beaux-Arts de Montréal. Depuis ses débuts, elle a beaucoup exposé. Ses œuvres occupent une place de choix dans de nombreuses collections privées et publiques au Québec, au Canada et à l'étranger. Depuis 2016, ses tableaux font partie de la collection du Musée Marius-Barbeau, en Beauce.



J'ai l'honneur de posséder *Regard sur la montage magique*, une de ses œuvres acquise en 2004. Chaque matin, elle m'enchant! Cette peinture originale démontre la maîtrise du pinceau de l'artiste et capte une magie féérique! L'agencement des couleurs amène une quiétude, un silence majestueux! Les reflets sont harmonieux et les ombres donnent de la vie. C'est une vision de mon coin de paradis à l'abri de tout souci, un endroit de recueillement et de plénitude.



Rencontre avec Éléonore Loiselle

par Catherine Valiquette et Laurence Grenier

Être une comédienne, ça ressemble à quoi en 2024 ? Est-ce qu'une égalité entre les femmes et les hommes est atteinte ? Pour répondre à ces questions, nous avons rencontré Éléonore Loiselle, comédienne au théâtre et au cinéma.

Sans études dans ce domaine, Éléonore a commencé sa carrière dans le cinéma à 15 ans. Elle a eu l'occasion d'auditionner pour un film dont elle a eu le rôle alors qu'elle était encore au secondaire. Son talent l'a ensuite transporté dans le monde du théâtre et elle oscille entre ces deux milieux depuis.



ENTREVUE

Qu'est-ce qui t'as dirigé vers le cinéma, le théâtre, le milieu des arts en général?

Depuis que je suis assez jeune, mes parents m'ont beaucoup emmené au théâtre et au cinéma. J'ai eu la chance et le privilège d'en voir jeune et je pense que c'est ce qui m'a donné envie d'en faire un métier.

C'est ma prof de théâtre qui avait reçu une annonce d'un réalisateur et il fallait qu'elle choisisse une élève pour passer cette audition-là. Même si dans ma tête, je voulais juste faire du théâtre, j'ai passé l'audition et ils m'ont choisie.

Est-ce que tu ressens qu'il existe encore des inégalités de genre dans le milieu?

Je pense que oui. Même si on essaie d'avoir plus d'inclusion et de diversité, c'est sûr qu'au niveau de la télé québécoise, ça reste encore un milieu majoritairement masculin et blanc.

Ce sont souvent les mêmes genres de scénarios qui sont sélectionnés et parfois on s'intéresse moins aux autres histoires et réalités. C'est en train de changer quand même, on sonne la cloche pis il était temps.

Mais comme dans tous les milieux, être une femme ou une personne avec un utérus, ça vient avec un regard particulier.

C'est sûr que ce n'est pas encore égal, mais c'est aussi en train de changer.

As-tu un exemple d'une inégalité toujours présente?

Même s'il y a plus de réalisatrices et de femmes derrière les caméras qu'avant, il reste que, quand tu es une femme dans le milieu, il faut encore plus que tu fasses tes preuves. Il faut davantage que tu sois sûre de toi parce qu'il existe encore le préjugé que c'est un «métier d'homme».

C'est une charge de plus sur les épaules des femmes qui réalisent ou qui travaillent dans le cinéma. Elles doivent prouver qu'elles savent ce qu'elles font et qu'elles ont leur place.

Selon ton parcours, à quoi ressemble l'expérience entre femmes dans le milieu? Y a-t-il une solidarité ?

Oui, je pense qu'il y a une solidarité. Ça dépend toujours pourquoi, mais par exemple, puisqu'on sait que c'est un milieu où il est difficile de vivre du métier puisque les contrats sont irréguliers, on se soutient et on se serre les coudes.

Je pense aussi, et j'espère, qu'aujourd'hui on ose davantage parler des choses qui se passent mal sur les plateaux. On dirait qu'avec le mouvement *Me too*, la parole s'est ouverte pis qu'on a dit qu'il y avait des problèmes. En nommant le problème, les femmes peuvent plus en parler entre elles.

Je pense aussi qu'on apprend entre les générations de comédiennes à nommer nos vécus et à se soutenir.

Est-ce que tu trouves qu'il y a eu une amélioration en ce qui concerne la condition féminine dans le milieu ?

Oui, même si je pense qu'il y a encore du chemin à faire. Par exemple, de ce que je vois, il y a beaucoup plus de femmes qui sortent des écoles de théâtre et de cinéma qu'avant et je trouve ça beau. Avant c'était beaucoup plus un milieu dominé par les hommes, autant derrière la caméra que

devant ou encore dans les rôles joués au théâtre. Aujourd'hui il y a beaucoup plus de rôles féminins qui sont mis de l'avant et on parle du féminisme. Avant c'était beaucoup « Je fais Molière et, Molière, il a des amis monsieurs! » Bref, il y a plus de place pour les femmes en général dans le milieu et donc un regard féminin nouveau.

As-tu un souhait pour un avenir plus féministe dans le milieu?

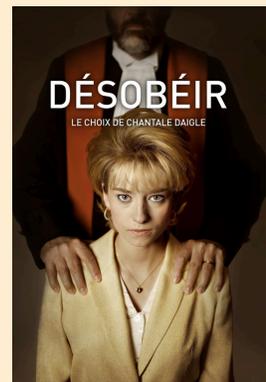
Je souhaite qu'on requestionne la hiérarchie qu'il peut y avoir sur les plateaux et dans les équipes de tournage. Je crois qu'une équité est atteignable si on prend le temps d'ouvrir les discussions et les réflexions sur le sujet!

Je souhaite aussi plus d'inclusion et de variété dans les comédien-ne-s et les scénarios.

Et évidemment plus de financement!!

Pour votre information

Éléonore Loiselle tient le rôle titre dans la série *Désobéir*, le choix de Chantale Daigle.



La série a été présentée en ciné-causerie au Centre à l'été 2023. Nous avons discuté des luttes du passé, mais aussi des luttes actuelles pour protéger le droit à l'avortement.

L'art et mes médicaments m'ont renforcée

par *Denise Zuniga*

J'ai 35 ans et je souffre de troubles mentaux depuis près de 20 ans avec plus de six hospitalisations ici au Canada. Il y a quatre ans, mes hallucinations auditives et optiques ont cessé. J'ai maintenu le traitement et il y a un an et dix mois j'ai quitté l'hôpital psychiatrique pour vaincre la manie. Je vais bien, je suis très heureuse même si mon monde n'est pas tout rose. Je suis très heureuse pour les personnes qui ont été sur mon chemin.



Œuvre de Denise Zuniga

C'est à l'Hôpital Douglas de Montréal que j'ai découvert l'art-thérapie. L'art-thérapie a été fondamentale dans ma vie. Avant, quand j'avais des voix, la peinture et l'écriture m'aidaient beaucoup, car de cette façon mon attention était concentrée sur le travail, pas sur la douleur physique ou spirituelle. J'ai commencé à apprécier davantage l'adrénaline qui sortait de mon cerveau et cela m'a plu, surtout qu'à cause de la maladie, je n'ai pas pu obtenir de diplôme. Au fil des années, j'ai progressé en peinture, montrer mon travail m'a fait du bien. C'est comme dire « moi aussi, je suis là ». À ce jour, j'ai réalisé une exposition à la bibliothèque de Greenfield Park. Je crois que la persévérance est la clé pour que le

chemin soit accompli. Mais le plus difficile est que cela implique des efforts constants.

Concernant l'écriture, c'est magnifique. J'ai beaucoup de capacités pour cela. J'aime écrire de la fiction, je suis attirée par les fins heureuses. Ma poésie est légère. L'art est comme tout, il faut persévérer, sans travail rien n'est fini. Il m'est très difficile de terminer tous mes projets. C'est comme un petit avertissement qui, si vous parvenez à le terminer, vous apporte bonheur et épanouissement.

Bonne chance en tout, en tant que femme et en tant qu'artiste.

L'art pour relaxer

par *Francine Charbonneau*

Des fois, je viens au Centre pour du bricolage. Pour moi, c'est de l'art. Quand j'en fais, je trouve que c'est amusant. Ça me relaxe et ça passe le temps. Parfois, je vais visiter des expositions de peinture. Je les regarde et, pour certaines, je trouve que l'artiste a du talent.



Œuvre d'Hélène Guimond

Mes coups de coeur artistiques

par **Paulette Lamoureux**

C'est avec un grand plaisir qu'on constate la place grandissante des femmes dans le domaine des arts grâce aux femmes qui ont su se démarquer par leur talent et leur persévérance. Voici mes coups de cœur.

Denise Filiatrault

Celle qui m'a le plus impressionnée dans le milieu du théâtre et de la scène est madame Denise Filiatrault. L'ensemble de sa vie est grandiose s'étant illustrée comme interprète, comédienne, scénariste, metteuse en scène et réalisatrice.



En juin 2004, elle devient la directrice artistique du *Théâtre du Rideau Vert*. Elle fut aussi professeure et directrice aux trois éditions québécoises de *Star Académie*. Elle continue d'être active surtout au niveau de la mise en scène.

C'est une grande dame dont la vie est productive, passionnée et surtout bien remplie. Grâce à ses grands talents, elle a su se démarquer et former plusieurs générations d'actrices et comédiennes pour combler les fans du théâtre. Au cours de sa longue carrière de plus de 70 ans, elle a reçu plusieurs prix, dont le prix du Gouverneur général pour les arts de la scène.

Céline Dion

Elle est née le 30 mars 1968 dans une famille de 14 enfants. À l'âge de cinq ans, elle chante pour la première fois devant un public pour le mariage de son frère Michel. Plus tard, elle se donne en spectacle avec ses frères et sœurs en chantant dans le restaurant de ses parents, *Le Vieux Baril*.



Céline Dion a interprété la chanson *Une colombe* pour le pape Jean-Paul II au Stade olympique de Montréal, le 10 septembre 1984. Sa carrière fut alors propulsée par l'impresario René Angelil et elle débute une carrière internationale (1987-1993). Alors qu'elle entame sa carrière aux États-Unis, une polémique voit le jour au Québec à propos de son engagement dans une carrière anglophone. Au *Gala de l'ADISQ* en 1990, elle refuse le prix Félix *Artiste anglophone de l'année*, s'affirmant en tant qu'artiste québécoise et francophone. On peut dire qu'elle a su souligner sa fierté d'être québécoise. Difficile en une page d'énumérer ses succès et tous les pays où elle a chanté.

En février 2008, elle entame une tournée mondiale de 132 dates à travers 25 pays, le *Taking Chances World Tour*. La tournée générera 279,2 millions de dollars de recettes, devenant ainsi l'une des tournées les plus rentables de l'histoire. En août 2008, à l'occasion du 400e anniversaire de la ville de Québec, elle donne un spectacle sur les Plaines devant 250 000 personnes. On se souviendra aussi de ses années à Las Vegas.

Elle laisse aux Québécoises, ainsi qu'au monde entier, une étoile étincelante qui brillera longtemps dans la mémoire.

Ethel Stark (1910-2012) : la volonté de bâtir une place pour les femmes!

La musique est un art qui fait vibrer les émotions touchant le cœur et l'âme. Elle est aussi un excellent moyen de communication de douceur, de gaieté et d'encouragement et un divertissement pouvant mener jusqu'au plaisir extrême. Assister à un concert, c'est élever son âme dans l'univers.

La première femme montréalaise ayant créé un orchestre entièrement féminin en Amérique du Nord fut la violoniste Ethel Stark. Elle est née en 1910, fille d'Adolph Stark, violoniste amateur et de Laura Haupt. Elle joue du violon dès l'âge de neuf ans et poursuit ses études en musique à l'Université McGill de Montréal. Elle fut la première femme canadienne à être admise au *Curtis Institut of Music* de Philadelphie où elle se perfectionne au violon, à la musique de chambre et à la direction d'orchestre. Elle joue avec le *New York Women Chamber Orchestra* entre 1938 et 1940.



En 1940, Ethel Stark fonde avec Madge Bowen la *Symphonie féminine de Montréal*. Il s'agit du premier orchestre symphonique féminin créé au Canada. Ce fut également le premier orchestre féminin à se produire à la salle Carnegie Hall en 1947. Elle dirigea cet orchestre jusqu'à la fin des années 1960, pendant plus de 28 ans.

Sources

Wikipedia, *Ethel Stark*. fr.wikipedia.org/wiki/Ethel_Stark

Christophe Huss, *Ethel Stark, créer son orchestre pour pouvoir tenir la baguette*, La Presse, 4 mars 2017. www.ledevoir.com/societe/493183/ethel-stark-creer-son-orchestre-pour-pouvoir-tenir-la-baguette

Faire de l'art, c'est bon pour la société, pas juste pour nous!

par Angélie Jacques

Faire de l'art, que ce soit de la peinture, de la danse, du théâtre ou autre, peut avoir un grand impact sur notre bien-être. Par exemple, le théâtre, une forme artistique qui m'a accompagnée la majeure partie de ma vie, m'a non seulement permis de sortir de ma coquille, de développer des liens marquants, mais aussi de m'exprimer sur les enjeux qui me traversaient et de m'affirmer pleinement aux yeux des autres. Sans cette possibilité de m'exprimer artistiquement, je n'aurais pas été la même.

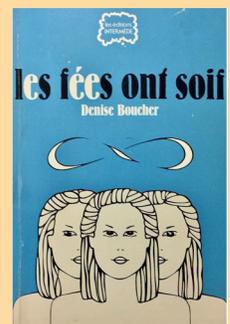


Crédit photo : Jayann Bertrand

Mais au-delà de l'impact qu'une pratique artistique a sur notre bien-être, notre santé mentale, nos liens sociaux et bien plus encore, quand on crée auprès d'un public, lui aussi s'en retrouve changé. Les récits féministes et les questionnements sur la société qui sont dans les livres, au cinéma, au théâtre et au musée sont porteurs de changements dans la société. Effectivement, ces expériences de femmes, racontées puis ressenties par d'autres, permettent de faire évoluer les consciences.

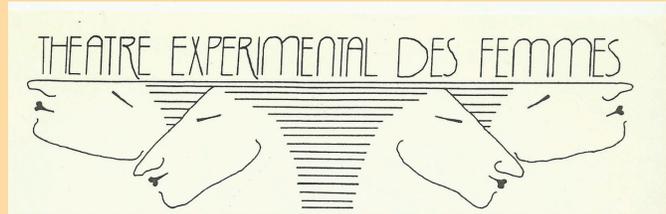
Le contact entre des œuvres féministes et des spectatrices et spectateurs crée des espaces de réflexion, permet d'ouvrir la discussion sur des enjeux qui nous concernent toutes et tous et nous sensibilise à des réalités qui peuvent être loin de la nôtre. Voici quelques exemples marquants où des textes et des performances québécoises ont permis à un large public de réfléchir sur des questions féministes et, ultimement, de remettre en question la société sexiste dans laquelle nous vivons.

Créée en 1978, **Les fées ont soif** de Denise Boucher, est une pièce qui aborde les thèmes de la condition féminine et de la sexualité. En critiquant la société et l'Église pour leur contrôle sur les femmes, la pièce déclenche une vive controverse et des accusations de blasphème. Elle marque un tournant dans le théâtre québécois en faisant avancer la discussion sur le féminisme et en défiant les conventions artistiques de l'époque.

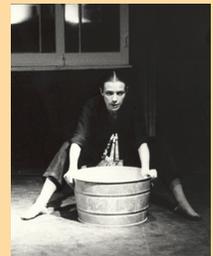


Le **Théâtre expérimental des femmes** (TEF), fondé en 1977, a eu un impact profond sur le paysage théâtral et culturel du Québec. Le TEF a été créé pour donner une voix aux femmes dans un milieu théâtral dominé par les hommes. Le groupe cherchait à explorer et à exprimer les expériences féminines sous des angles nouveaux, en utilisant des formes théâtrales expérimentales.

L'objectif était de remettre en question les normes établies et de promouvoir une représentation plus authentique et diversifiée des femmes sur scène.



Une des créatrices du *Théâtre expérimental des femmes* est **Pol Pelletier**, grande figure théâtrale féministe. Cette actrice, autrice et metteuse en scène a profondément marqué l'histoire du Québec par sa création d'œuvres qui dénoncent le patriarcat. Malgré les tentatives du milieu théâtral de réduire son impact, son message reste pertinent et puissant pour son public : le patriarcat, la domination masculine dans toutes les sphères de la société, est à l'origine de nombreux problèmes sociaux et injustices, et il doit être démantelé pour un changement profond.



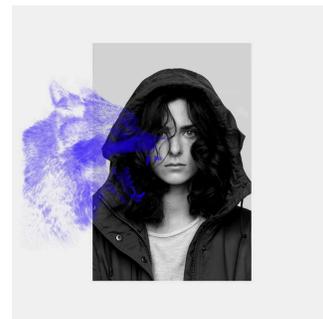
Aussi, plusieurs pièces de théâtre des dernières années ont fait réfléchir le public sur de multiples sujets :



L'antiféminisme
Projet Polytechnique
Marie-Joanne Boucher
et Jean-Marc Dalfond



La place des communautés
lesbiennes dans l'histoire et la
société
Ciseaux
Geneviève Labelle et Mélodie
Noël Rousseau



Le droit à l'avortement et
les mouvements anti-choix
Clandestines
Marie-Claude Saint-Laurent
et Marie-Ève Milot

Nos expressions créatives et la place prise par les femmes et les communautés marginalisées dans les milieux artistiques sont primordiales pour une avancée sociale. Continuons de créer, de prendre la parole, d'affirmer nos droits et nos revendications dans nos élans artistiques! Quiconque nous entendra, n'en restera pas indemne!

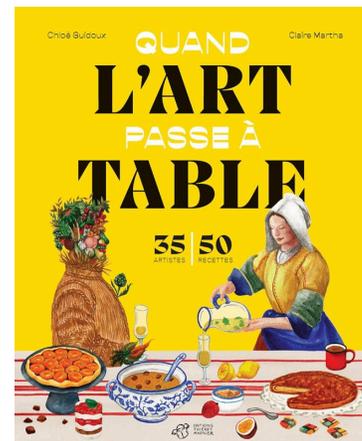
CHRONIQUE LITTÉRAIRE

Du tableau à l'assiette

par **Anne-Marie Payette**

Dans leur magnifique livre *Quand l'art passe à table*, Chloé Guidoux et Claire Martha nous offrent 50 recettes inspirées par es œuvres de 35 artistes différent.e.s. Chaque double-page nous présente une œuvre et sa créatrice ou son créateur, la ou les recettes qui y sont associées, plus quelques petites leçons d'histoire de l'art et quelques faits sur la cuisine.

Vous pourrez ainsi apprendre qui a inventé les boîtes de conserve, pourquoi couper un oignon vous fait pleurer ou découvrir l'origine légendaire de la première pizza! Les superbes illustrations du livre reproduisent avec fidélité des œuvres charnières de l'évolution de l'art (principalement dans le monde occidental, mais avec un petit détour par le Japon et le Mexique). Du *Déjeuner sur l'herbe* d'Édouard Manet en passant par des mosaïques culinaires laissées sur les murs de la cité d'Herculanum de la Rome antique et en survolant *La Cène* de Léonard de Vinci, on découvre avec plaisir de magnifiques toiles et œuvres diverses. Question recettes, les tournesols de Vincent Van Gogh inspirent un pain focaccia floral, les toiles pleines de couleur de Piet Mondrian inspirent des biscuits



colorés et la toile « Au déjeuner » de Zinaïda Sereriaskova nous inspirent une délicieuse soupe de légumes.

Tout d'abord, je dois dire que j'ai adoré ce livre! Ses pages débordantes de couleurs, son sujet à la fois épicurien et amoureux de l'art et ses anecdotes culinaires m'ont immédiatement charmée. Mais n'allez pas croire que pour l'apprécier, il faut être un pro de la cuisine ou un.e connaisseur.e d'art. Ce livre s'adresse à quiconque apprécie la bonne bouffe et aime ce qui est beau.

Un seul petit bémol, et cela seulement d'un point de vue féministe, mais ce livre priorise sur les artistes masculins de l'histoire, n'ayant qu'une poignée d'œuvres faites par des femmes. Sachant que les

deux responsables du livre étaient des femmes, j'aurais bien aimé qu'elles donnent un peu plus de visibilité aux créatrices féminines.

J'avoue aussi avoir eu un petit sourire en coin pour celles et ceux qui clament aujourd'hui qu'il est stupide de prendre des photos de ce qui se retrouve dans notre assiette. Depuis l'Égypte antique que l'on illustre ce que l'on mange sur les murs des tombes des pharaons! Il n'y a aussi qu'à penser à ces nombreuses mosaïques romaines, à toutes ces natures mortes peintes par des artistes plus ou moins modernes et toutes ces toiles de banquets

qui ont été créées aux quatre coins du monde.

La nourriture a toujours pris une grande place dans la vie des êtres humains, et depuis très longtemps, manger est un geste social où l'on partage nos repas mais aussi où l'on discute amicalement entre ami.e.s comme en famille autour d'une même table. Célébrons cette nourriture qui nous rassemble et qui s'imprègne de notre riche culture!

Chloé Guidoux et Claire Martha. Quand l'art passe à table, Thierry Magnier, 2023, 93 p.

Déjà 1 an! Bonne fête Croque-livres!

par **Émilie Chevalier**, pour le comité Croque-livres

Comme vous l'avez certainement remarqué, une nouvelle affiche a été posée dans la vitrine de notre beau Centre afin d'encourager les gens à venir prendre et/ou donner un livre dans notre croque-livres.

Au mois d'octobre, nous célébrerons la première année de ce beau projet. Nous sommes heureuses de constater que le croque-livres est un réel succès! En 9 mois, nous avons échangé près de 200 livres. Je précise que les livres ne sont pas comptabilisés, mais nous nous référons au nombre de signets que nous mettons dans les livres.



À ce propos, il y aura probablement un atelier de création de signets cet automne.

Alors, lorsque vous marcherez devant le *Centre des femmes de Longueuil* ou que vous viendrez participer à une activité, n'hésitez pas à fouiner dans ladite boîte afin d'y trouver de petites merveilles ou d'y déposer un de vos coups de cœur.

Suggestions de lecture

par *Nathalie Pomerleau*

Vous aimez lire? Vous voulez approfondir les thèmes abordés dans ce journal? Vous avez envie de découvrir les nouveautés de notre bibliothèque? Voici une page à ne pas manquer! Les livres suggérés sont disponibles à la bibliothèque du Centre! Bonne lecture!

La charge mentale



Amélie Châteauneuf, **Si nous sommes égaux, je suis la fée des dents**, Poètes de brousse, 2019, 195 p.

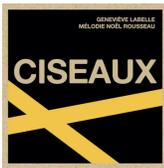
Ce livre propose des pistes de solutions concrètes et bienveillantes afin d'équilibrer la charge mentale.



Emma, **Un autre regard (Tomes 1 et 2)**, Massot Éditions, 2017, 112 p.

Emma, **La charge émotionnelle et autres trucs invisibles**, Massot Éditions, 2018, 111 p.

Les femmes et les arts



Geneviève Labelle et Mélodie Noël Rousseau, **Ciseaux**, Remue-ménage, 2024, 146 p.



Marie-Joanne Boucher et Jean-Marc Dalphon, **Projet Polytechnique**, Atelier 10, 2024, 200 p.

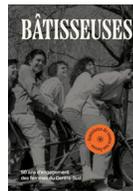


Balado : **Projet Polytechnique : Faire face**, Ohdio Radio-Canada, 7 épisodes.

Nouveautés dans notre bibliothèque



Valérie Roberts, **Post-partum : les hauts et les bas du quatrième trimestre**, Les éditions du Trécarré, 2024, 191 p.



Sandrine Labelle et Sandrine Héroux, **Bâtisseuses**, Héron & Nadeau, 2023, 75 p.



Claudine Bourbonnais, **Le destin c'est les autres**, Québec Amérique, 2023, 146 p.



Katarina Bivald, **La bibliothèque des cœurs cabossés**, J'ai lu, 2016, 510 p.



Collectif, **De fil en aiguille... Les Filles du Roy**, Société d'histoire des Filles du Roy, 2023, 548 p.
Vous y découvrirez des œuvres faites par des membres du Centre des femmes.

Création

par *Hélène Guimond*

La fusion de mes passions s'amalgame
en une myriade de couleurs agencées
au gré de mes idées!

J'explore les métaphores de mon
imagination! Tête vagabonde, je sonde
mes songes!

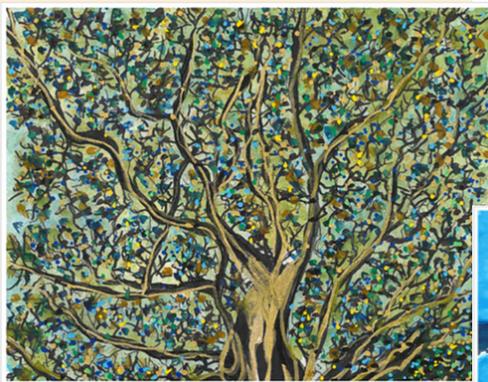
Quand je crée, je deviens déchaînée,
je côtoie une douce folie qui n'a pas de
limites, comme une envolée d'oisillons
fébrile, je deviens libre!

En plongeant dans le vide de la
création, je voyage dans mon
inconscient vers le conscient!

Alors, une apparition de mon
inspiration me fait tressaillir et frémir!
Des mots, des phrases, des nuances de
teintes, des textures, des paysages
féériques se dévoilent, j'ai transpercé
le voile de l'opacité!

Maintenant, la tête pleine, je m'exécute
et je deviens zen!

Enfin, je découvre la joie de
vivre le moment présent.



Les illustrations de cette page sont des œuvres
d'Hélène Guimond

Création

par *Anne-Marie Payette*

Je couvre cette page blanche de mots
J'espère qu'ils sauront vous séduire
Je veux capturer ce qui est beau
Et le transmettre à qui veut bien lire

Je couvre cette page blanche d'espoir
J'espère que ces phrases vous inspirent
Qu'elles vous portent jusqu'à ce soir
Et qu'elles puissent vous faire sourire

Je couvre cette page blanche d'idées
J'espère qu'elles vous inviteront
À partager ce que vous pensez
Qu'elles feront naître la discussion

Je couvre cette page blanche de rêves
J'espère vous faire voyager avec moi
Dans les vents du fleuve et de sa grève
Avec passion, entrain et émoi

Je couvre cette page blanche du passé
J'espère le laisser derrière moi
Je sais combien vous m'aidez
À progresser dans la joie

Je couvre cette page blanche d'art
J'espère que vous aussi avez ce plaisir
De créer et présenter aux regards
Une offrande à contempler ou à lire

Je laisse à la prochaine cette page blanche
J'espère qu'elle y fasse danser les mots
Qu'elle s'y penche et s'y épanche
Qu'elle y porte ce qu'elle trouve beau



Merci

par *Denise Zuniga*

Merci de réchauffer ma nourriture tous les jours.
 Tu es le soleil par lequel la maison continue, le carburant de nos mondes.
 Tu me demandes comment j'ai dormi et tu me rends heureuse.
 Merci d'être à l'écoute de mes objectifs, mes peurs et mes réalisations.
 Merci de vous mettre à ma place et de me conseiller en me corrigeant.
 Je vais être honnête, parfois ça me pèse et ça me dérange de ne pas faire exactement ce que je veux.
 Et ça me pèse même si j'essaie de t'écouter. Je veux Z et tu veux A. Même ainsi, nous formons à nouveau une syllabe, un sens, un progrès.
 Merci de m'avoir fourni tout ce qui me permet de grandir en tant que personne.
 Tu vois toujours plus loin que moi, une fois dans mon lot de potentiel.
 Merci pour ta patience, pour ta persévérance.
 Merci d'exister. Merci d'être ma mère. Malgré ma charge mentale.
 Je vous souhaite le meilleur dans votre vie et notre amitié.



Comment se désaltérer avec plus de fun?

par *Chantal Godin*

Cet été, pour boire plus d'eau et rester hydratée, j'ai découvert les eaux aromatisées aux fruits et fines herbes. J'adore! J'en prends à profusion; je peux remplir trois fois mon pichet avant que ça ne goûte plus beaucoup.



Depuis le début, ma préférée est concombre/menthe. Mais vous pouvez en faire avec d'autres saveurs. Par exemple : pomme/cannelle ou bien fraise/basilic. C'est plus naturel qu'une saveur du commerce et ça vous fait boire plus d'eau.

J'ai profité de l'atelier de jeux de société féministes que j'ai animé en août pour faire découvrir deux eaux aromatisées aux femmes qui sont venues à l'activité.

Vous voulez l'essayer vous aussi? C'est facile! Mettez les ingrédients de votre choix (fines herbes et fruits tranchés) dans un pichet d'eau puis réfrigérez le temps que l'eau prenne les saveurs. Dites-moi quelles sont vos combinaisons de saveurs préférées.

Boulettes porc-épic

par Anne-Marie Payette

Une recette de mon enfance! Il s'agit de boulettes contenant du riz qui sort de la viande, donnant l'impression que celle-ci a des piquants comme un porc-épic. On privilégie ici un bœuf haché maigre ou mi-maigre parce qu'on veut que le jus de cuisson de la viande se mêle et donne sa saveur à la sauce aux tomates.



INGRÉDIENTS

- 1 lb (454g) de bœuf haché maigre ou mi-maigre
- Sel et poivre, au goût
- 1/4 tasse (60 ml) de riz étuvé à grain long non cuit* (de type Uncle Ben)
- 2 boîtes de conserve de 284 ml de soupe tomate condensée
- 1 c. à soupe (15 ml) d'origan séché

*Le riz cuit en même temps que la boulette dans la sauce.

PRÉPARATION

- Saler et poivrer le bœuf et bien mélanger avec le riz. Former des boulettes de la taille de balles de ping-pong en pressant bien la viande dans ses mains. Il faut s'assurer que les boulettes soient fermes sinon elles vont se défaire dans la sauce. Réserver.
- Dans une casserole, à feu moyen, verser les deux boîtes de soupe tomate. Ajouter l'origan et bien mélanger.
- Déposer les boulettes dans la casserole en essayant qu'elles soient toutes en contact avec la sauce. Laisser la sauce venir à ébullition. Baisser le feu et couvrir pour que la sauce mijote doucement et laisser cuire pendant 7 minutes sans remuer (on laisse les boulettes sans les bouger au départ pour qu'elles se raffermissent avant de les brasser).
- Remuer les boulettes pour que celles qui n'étaient pas complètement dans la sauce se retrouvent sous la sauce. Laisser cuire pendant 20 bonnes minutes en remuant tous les 5 minutes pour s'assurer que la sauce n'accroche pas au fond.
- Si on trouve la sauce trop épaisse, on peut ajouter un peu d'eau ou de lait pour l'éclaircir.
- Servir 4 ou 5 boulettes par portion, avec de la sauce. Délicieux avec du riz et du brocoli vapeur ou des fèves vertes.

THÈMES PROPOSÉS POUR L'ÉDITION DE NOVEMBRE/DÉCEMBRE/JANVIER

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

1. L'âgisme

Trop vieille pour être considérée! Trop jeune pour être crédible! Trop vieille pour un rôle! Trop jeune pour des responsabilités! Trop vieille pour ci ou trop jeune pour ça; l'âgisme est une discrimination basée sur l'âge. On l'associe le plus souvent à la vieillesse, mais elle touche aussi les jeunes. Partagez votre propre expérience, votre opinion, des faits ou même des recommandations de lecture ou vos poèmes sur l'âgisme.

2. La parole des femmes

La parole des femmes, quel vaste sujet! Il y a la parole qu'on coupe, qu'on retient, qu'on discrédite, qu'on ridiculise, qu'on étouffe, que la société ne veut pas trop forte, voire même silencieuse. Mais il y a aussi la parole qu'on prend, qu'on apprend à prendre, qu'on revendique, qu'on fait entendre, qu'on partage, qu'on écoute et qu'on croit! Prenez la parole sur la parole des femmes et sur votre propre parole!

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

- Le mercredi 18 septembre 9h30
- Le mercredi 9 octobre à 9h30

FONCTIONNEMENT CONCERNANT LA RÉDACTION DE TEXTES

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

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



Centre des femmes de Longueuil

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

L'ÉQUIPE DES TRAVAILLEUSES

Julie Drolet, coordonnatrice

Angélie Jacques, intervenante

Christine Letendre, organisatrice communautaire

Lucie McKay, intervenante

Nathalie Pomerleau, intervenante

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Manon Bessette, secrétaire-trésorière

Hélène Bordeleau, présidente

Lucie Charron, administratrice

Audrey Lapierre, administratrice

Christine Letendre, représentante des travailleuses

Catherine Paré, administratrice

Anne-Marie Payette, vice-présidente

Contactez-nous

1529, boulevard Lafayette
Longueuil (Québec) J4K 3B6

Téléphone : 450 670-0111

info@centrefemmeslongueuil.org

Site Web centrefemmeslongueuil.org

Facebook [@femmeslongueuil](https://www.facebook.com/femmeslongueuil)

Instagram [@centredesfemmesdelongueuil](https://www.instagram.com/centredesfemmesdelongueuil)

AUTRES RESSOURCES UTILES

Association des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale Rive-Sud (APAMM Rive Sud) **450 766-0524**

Centre d'aide et de lutte aux agressions à caractère sexuel (CALACS) **450 616-8580**

Carrefour pour Elle **450 651-5800**

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC) **450 670-3400**

Centre de crise ACCÈS **450 679-8689**

CLSC Simonne-Monet-Chartrand **450 463-2850**

CLSC Longueuil ouest **450 651-9830**

DPJ **1 800 361-5310**

Inform'elle, droit familial **450 443-8221**

Info santé **811**

Pavillon Marguerite-de-Champlain
450 656-1946

Rebâtir **1 833 732-2847**

Service d'écoute Carrefour le Moutier
450 679-7111

Suicide Action **1 866 277-3553**

S.O.S Violence Conjugale **1 800 363-9010**

Tel-Aide **514 935-1101**

Le Centre des femmes de Longueuil est financé par

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre



Centraide du Grand Montréal