

# FEMMES *d'ici*

REVUE DE L'ASSOCIATION FÉMINISTE  
D'ÉDUCATION ET D'ACTION SOCIALE

*À la une*

## Le point sur la réforme du droit de la famille

*Dans ce numéro*

- Histoire d'une médecin afghane
- La place des femmes dans l'Église
- Portrait : Louise Arbour, juriste



## 02 Vie associative

Isabelle Cloutier

## 03 Éditorial

Lise Courteau

## 04 Le point sur la réforme du droit de la famille

Lorraine De Champlain

## 06 Les femmes et les loisirs

Lise Courteau

## 08 Une médecine afghane

Jean-François Desmarais

## 09 La place des femmes dans l'église

Lise Courteau

## 10 L'estime de soi

Joëlle Cardonne

## 12 Vie associative

Isabelle Cloutier

## 13 Portrait : Louise Arbour, juriste

Joëlle Cardonne

## 14 Coalition nationale du travail invisible

Emma Saffar

## 15 Afeas en action

Doris Milot

## 16 Il y a des jours où j'aimerais être...

Monique Côté

## 17 Participer au congrès

Lise Courteau

## 18 Coup de cœur

Lise Courteau



# La mosaïque Afeas: comme un portrait de famille !

Par Isabelle Cloutier, responsable de la vie associative

Imaginez un projet unique et inspirant qui reflète la diversité, la force et l'unité de l'Afeas... c'est la mosaïque interactive de l'Afeas !

Participez à la création et devenez partie intégrante d'une œuvre collective qui célèbre vos contributions et celles de toutes les instances. À la fin de la première année du projet rassembleur 2024-2026, la mosaïque sera composée des photos de toutes les instances Afeas. Nous attendons vos photos jusqu'au 31 juillet 2025.

Le projet de la mosaïque interactive incarne l'harmonie dans la diversité, met en lumière la richesse des expériences, la multiplicité des perspectives et les contributions uniques de chaque instance Afeas. Ce projet dépasse les frontières géographiques et sociales, unit et mobilise les femmes et les membres dans une démarche collective pour défendre les principes d'équité, d'égalité et de solidarité. La mosaïque sera dévoilée lors de notre Congrès 2025. Merci de nous transmettre vos photos par courriel à [vieassociative@afeas.qc.ca](mailto:vieassociative@afeas.qc.ca), en indiquant le nom de votre instance locale et votre région, avant le 31 juillet 2025.

## Quelques informations pour la photo :

- Format paysage (horizontal);
- Fichier JPEG, JPG ou PNG;
- Résolutions et luminosité élevées;
- Visage bien visible;
- Évitez les sources d'éclairage ou les fenêtres en arrière-plan;
- Photo qui illustre une activité, représente votre instance ou présente une composition artistique.

## L'an 2 du projet

La mosaïque interactive permettra de présenter et de découvrir les instances Afeas du Québec, lors d'activités grand public, d'une journée portes ouvertes ou lors d'une activité avec les élus.e.s de votre municipalité.

Chaque photo représente bien plus qu'une image : elle est un témoignage visuel de votre implication et de votre engagement. Que ce soit une activité locale ou une composition artistique, votre contribution enrichira cette mosaïque et mettra en lumière la richesse des initiatives et des perspectives de l'Afeas.

Ne laissez pas passer cette occasion exceptionnelle. Participez dès maintenant et contribuez à créer un héritage durable qui reflète l'engagement et les valeurs de l'Afeas.





# L'inébranlable engagement des bénévoles de l'Afeas : Tracer le chemin vers l'égalité, même dans la tourmente

Par Lise Courteau, présidente provinciale

L'incertitude économique s'impose comme un facteur majeur affectant la santé mentale de la population. Cette crise, avec son cortège de difficultés matérielles et morales, frappe durement les personnes les plus vulnérables, engendrant des drames humains aux conséquences parfois irréversibles.



## Une force tranquille

Au cœur de ces turbulences, une force tranquille mais puissante continue d'oeuvrer : l'engagement bénévole. Au sein de l'Afeas, il prend une dimension particulièrement significative dans la lutte incessante pour une égalité pleine et entière entre les femmes et les hommes.

Nous sommes collectivement plus résilientes et résilients que nous ne le croyons. La récente pandémie l'a cruellement, mais aussi magnifiquement démontrée. Notre histoire personnelle et collective est jalonnée de crises surmontées, de défis transformés en opportunités. Et l'Afeas incarne cette capacité à perséverer, à innover et à maintenir le cap, quelles que soient les tempêtes.

## L'héritage des femmes qui ont tracé le chemin

Imaginez un instant le chemin parcouru. Sans ces femmes influentes, visionnaires et tenaces qui ont tracé les premières

lignes de cette quête d'égalité, où en serions-nous aujourd'hui ? Les avancées législatives, les changements de mentalités, la reconnaissance progressive des droits des femmes sont autant de victoires qui portent l'empreinte indélébile de celles qui ont osé s'engager, souvent dans l'ombre et sans relâche.

Les bénévoles d'aujourd'hui continuent de faire fructifier cet héritage précieux. Qu'il s'agisse de sensibiliser le public à des enjeux cruciaux, d'organiser des événements pour briser l'isolement et favoriser l'entraide, de participer à des consultations pour faire entendre la voix des femmes, ou encore de soutenir des initiatives locales qui font une réelle différence dans la vie de nombreuses personnes.

## Fidèles à notre mission

Ce qui est particulièrement remarquable, c'est la constance de cet engagement, même en période de crise. Alors que l'incertitude économique et les défis

personnels pourraient légitimement détourner l'attention et l'énergie, les bénévoles de l'Afeas restent fidèles à leur mission. Nous avons déjà compris que c'est souvent dans les moments les plus difficiles que les inégalités se creusent et que le travail pour l'égalité devient encore plus urgent et essentiel.

Nous puisons notre force dans la conviction profonde de la justesse de notre cause, dans la solidarité qui nous unit et dans l'espoir d'un avenir plus équitable pour toutes et tous. Les bénévoles sont le cœur battant de l'Afeas, le moteur infatigable qui propulse notre organisation vers nos objectifs.

## Gardiennes de la flamme

Il est donc impératif de souligner et de célébrer l'apport exceptionnel de ces femmes engagées. Gardiennes de la flamme de l'égalité, elles éclairent le chemin et inspirent les générations futures.

Nous traversons une nouvelle période d'incertitude. Par la force de leur engagement collectif et la puissance de leur persévérance, les bénévoles de l'Afeas offrent un exemple lumineux de cette capacité d'agir et de faire la différence, dans un contexte difficile.

En cette période où les défis sont nombreux, l'Afeas et ses bénévoles incarnent une source d'inspiration et un rappel essentiel : ensemble, avec passion et engagement, nous pouvons surmonter les crises et continuer à bâtir un avenir où l'égalité entre les femmes et les hommes n'est plus un idéal, mais une réalité tangible. Rendons hommage à ces bâtisseuses d'un monde plus juste et poursuivons ensemble ce chemin essentiel.

# Le point sur la réforme du droit de la famille

Lorraine De Champlain, Afeas Saint-Georges, région Québec-Chaudière-Appalaches

Une ambitieuse réforme du droit de la famille, pilotée par le ministre Simon Jolin-Barrette, s'implante au Québec depuis trois ans. Les premiers volets concernaient les droits des enfants adoptés (loi 2), la grossesse pour autrui, la procréation assistée et les droits des enfants nés d'une agression sexuelle (loi 12).



Le présent article se concentre plutôt sur la loi qui définit un nouveau régime d'union parentale (loi 56), troisième et dernier jalon de cette réforme. Plusieurs personnes se posent des questions et s'inquiètent: est-ce que cette nouvelle loi vise toutes et tous les conjoint.e.s de fait sans exception? Est-il possible de se retirer des dispositions de la loi? Est-ce que les enfants des conjoint.e.s de fait seront protégés en cas de séparation?

En fait, la loi 56 appelée *Loi portant sur la réforme du droit de la famille et instituant le régime d'union parentale* concerne les couples en unions de fait, parents d'un enfant commun. Elle entre en vigueur le 30 juin 2025. Elle vise à instituer des droits et obligations entre les conjoint.e.s de fait avec enfants, à favoriser l'équilibre entre l'autonomie et l'équité de ces conjoint.e.s et à mieux les protéger, de même que les enfants issus de leur union parentale.

## L'union parentale

Selon la nouvelle loi, l'union parentale se forme dès que les conjoint.e.s de fait deviennent les parents d'un même enfant. Donc la loi ne vise pas les conjoint.e.s de fait sans enfant. De plus, elle ne s'applique qu'aux couples dont les enfants naîtront après le 29 juin 2025.

## Le patrimoine familial

Pour ces couples, un patrimoine familial est créé. Il est composé de la résidence familiale, des meubles et des voitures utilisées pour les déplacements de la famille. Contrairement aux couples

mariés, le patrimoine ne comprend pas les fonds de pension et les régimes enregistrés d'épargne retraite (REER).

En cas de séparation, les biens faisant partie du patrimoine familial seront divisés en parts égales. De plus, le tribunal peut attribuer un droit d'usage de la résidence familiale pour un temps déterminé au parent qui obtient la garde de l'enfant. C'est ce qu'on appelle la protection de la résidence familiale.

## La prestation compensatoire

La nouvelle loi permet la demande d'une prestation compensatoire pour un.e conjoint.e qui se serait appauvri.e en biens et services en raison de son apport à l'enrichissement du patrimoine de l'autre personne du couple.

## La pension alimentaire

Une pension alimentaire pour un.e conjoint.e n'est pas comprise dans la loi 56. La pension alimentaire pour enfant, elle, est déjà prévue par le code de procédure civile. Un service administratif de calcul de la pension alimentaire est créé dans le but de faciliter l'accès à la justice et d'éviter le recours aux tribunaux uniquement pour la pension alimentaire.

## L'héritage

En l'absence de testament, un.e conjoint.e en union parentale pourra hériter de la personne décédée. L'héritage sera réparti ainsi: 1/3 à la conjointe ou au conjoint, 2/3 aux enfants.

Conseil du statut de la femme (2024). *Une réforme du droit de la famille pour tous les couples en union de fait. Mémoire sur le projet de loi no 56 Loi portant sur la réforme du droit de la famille et instituant le régime d'union parentale.*\*

## Les dispositions transitoires

Comme il a déjà été précisé, la loi 56 ne s'applique qu'aux parents qui deviennent parents après le 29 juin 2025. Cependant, ceux et celles qui sont déjà parents d'un ou de plusieurs enfants communs avant le 30 juin 2025 pourront adhérer au nouveau régime d'union parentale par acte notarié ou acte sous seing avec deux témoins.

Des conjoints.e.s de fait visé.e.s par la loi pourront choisir de se retirer du régime dans les 90 jours du début de l'union parentale par acte notarié. À la fin de leur union, les conjoint.e.s pourront aussi renoncer au patrimoine en tout ou en partie par acte notarié dans un délai d'un an suivant leur séparation.

## Les mesures pour contrer la violence judiciaire

La notion de violence judiciaire réfère à la multiplication des procédures qui a pour effet de faire perdurer un litige et qui représente un moyen utilisé par des individus pour maintenir un certain pouvoir sur leur ex-partenaire. La loi prévoit de nouveaux outils pour détecter ces abus en matière familiale et pour les sanctionner. Aussi, la loi intime de privilégier un seul et même juge pour un dossier autant que possible.

## Critiques et commentaires d'organismes et des médias

Dans l'ensemble, la nouvelle loi est bien accueillie par les différents organismes qui travaillent auprès des femmes et par les médias, d'autant plus que l'ancienne était obsolète depuis longtemps (1980). On souligne le modernisme de la loi mieux adaptée à nos réalités. La porte d'entrée du code de la famille n'est plus uniquement le fait d'être marié, mais plutôt celui d'avoir des enfants. La protection de la résidence familiale devient un important filet de sécurité en particulier pour les femmes.

Certains critiquent le fait que les fonds de pension et les REER sont exclus du patrimoine. L'impossibilité de demander une pension alimentaire pour soi-même pourrait s'avérer discriminatoire pour plusieurs femmes. On trouve restrictif le fait que ce soit seulement pour les enfants nés après le 29 juin 2025. Enfin, on désapprouve le droit de retrait du patrimoine, ce qui n'est pas le cas pour les couples mariés.

Nul doute que la loi 56, quoiqu'imparfaite, constitue une étape importante dans l'adaptation du cadre législatif à la réalité moderne des unions parentales. Toutefois, il faudra demeurer vigilantes pour repérer des lacunes qui mériteront d'être améliorées dans le futur. De plus, on souhaite que de l'information précise et bien ciblée concernant la loi, circule auprès du public et des nouveaux parents comme l'a recommandé l'Afeas dans son mémoire (2024).

*Texte rédigé à partir d'une présentation faite à l'Afeas Saint-Georges par Lorraine De Champlain et Marie-Claude Lisée, le 15 janvier 2025*

		Situation actuelle		loi 56
		Couples mariés	Couples en union de fait	Couples en union de fait avec enfant commun né après 29 juin 2025 (union parentale)
En cas de rupture	Droits et obligations			
	Partage automatique du patrimoine familial	oui	non	oui mais pas la même définition du patrimoine
	Possibilité de renoncer au patrimoine familial	non	S.O.	oui
	Possibilité d'obtenir pension alimentaire pour l'enfant	oui	oui	oui
	Possibilité d'obtenir une pension alimentaire pour l'ex-conjoint	oui	non	non
	Possibilité devant un tribunal de demander une prestation compensatoire pour enrichissement au patrimoine de l'autre	oui	non	oui
En cas de décès	Protection de la résidence familiale	oui	non	oui
	Possibilité d'hériter sans testament	oui	non	oui
En cas de décès	Attribution préférentielle de la résidence familiale même sans testament	oui	non	oui

\* <https://csf.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/memoire-projet-loi-56.pdf>

# Les femmes et les loisirs

Par Lise Courteau

Les loisirs occupent une place importante dans la vie de chaque individu, qu'il s'agisse d'un homme ou d'une femme. Ils peuvent varier d'une personne à l'autre en fonction des intérêts, des préférences et de l'environnement social. Ils sont l'occasion de rompre avec la solitude ou avec la monotonie d'une routine.

L'évolution de la place des femmes dans la société s'est grandement améliorée depuis quelques années. Cependant, encore aujourd'hui, elles font encore face à des contraintes spécifiques qui influencent l'accès aux loisirs. Que l'on pense aux coûts qui s'y rattachent ou aux tâches ménagères et les soins aux proches qui prennent du temps, plus pour les femmes que pour les hommes.

## Les loisirs : une norme de vie

De façon générale, le loisir depuis la fin des années 1990, est devenu une norme de vie en société, un besoin permettant l'affirmation de valeurs d'individualité, d'épanouissement personnel et de bien-être.

De plus en plus soutenus par les gouvernements québécois et canadien, et largement pris en charge à l'échelle municipale, les loisirs gagnent en importance dans la vie des femmes. Cependant, en 2015, selon une analyse de Statistique Canada<sup>1</sup>, les Canadiennes de 25 à 54 ans consacraient en moyenne 3,6 heures par jour à leurs loisirs, soit 30 minutes de moins que les hommes.

Le temps que les Canadiennes et les Canadiens accordent à leurs loisirs a diminué depuis 1986. Cependant, le temps libre des femmes et des hommes diffère à la fois en quantité et en qualité, car non seulement les femmes consacrent généralement moins de temps à des activités de loisirs, mais elles s'adonnent souvent à ces activités tout en effectuant un autre travail comme la surveillance des enfants tout en regardant la télévision, ou encore la surveillance des enfants tout en pliant le linge et en regardant la télévision. On peut donc affirmer que certaines activités de loisirs sont moins relaxantes. Toujours selon Statistique Canada, près de 20 % des femmes au Canada ont effectué des tâches ménagères ou prodigué des soins tout en participant à des activités de loisirs, par rapport à 6 % des hommes.

Pour avoir des loisirs, il faut y consacrer du temps. Ce n'est pas un secret, les femmes doivent souvent jongler avec de



nombreuses obligations: travail, famille, enfants, engagements sociaux, etc. Un loisir pratiqué dans la précipitation ou avec une charge mentale importante n'aura pas les mêmes bénéfices qu'un moment pleinement dédié. Or, ils sont importants pour notre bien-être mental et notre santé physique. Ils nous donnent l'occasion de nous détendre, de nous amuser et de prendre du temps pour nous.

## Les loisirs les plus populaires chez les femmes

Il existe de nombreuses activités de loisirs populaires que les femmes choisissent. Ces activités permettent souvent aux femmes de s'exprimer de manière créative tout en leur procurant un sentiment de détente et de plaisir.

La lecture est l'une des activités de loisirs les plus populaires auprès des femmes. Elle permet de s'évader dans un autre monde

et d'explorer différentes cultures. La lecture peut également contribuer à améliorer le vocabulaire et les compétences rédactionnelles.

Un autre passe-temps, très populaire parmi les femmes, est le jardinage. En plus de leur permettre d'exprimer leur créativité, de se rapprocher de la nature et de se détendre dans un cadre paisible, le jardinage peut être un moyen d'économiser de l'argent sur les produits d'épicerie.

En matière d'art, il existe de nombreuses façons pour les femmes de s'exprimer. La peinture et le dessin comptent parmi les formes d'art les plus populaires auprès des femmes. Nombreuses sont les femmes qui trouvent que l'art leur procure un sentiment de libération et leur permet d'explorer leurs émotions et leurs sentiments d'une manière qui n'est pas possible dans d'autres domaines de leur vie.

L'artisanat est un autre passe-temps populaire chez les femmes. L'artisanat peut aller de la couture, au tricot ou au tissage. Plusieurs femmes aiment l'artisanat parce qu'il leur permet d'être imaginatives et de produire quelque chose de tangible qu'elles peuvent utiliser ou offrir en cadeau.

### Prendre le temps de trouver du temps

Trouver du temps pour un loisir peut être un défi pour les femmes. Entre le travail, la famille, les devoirs des jeunes enfants, et les autres responsabilités, il peut être difficile de trouver le temps de faire quelque chose qui nous plaît. Plusieurs petits trucs peuvent aider à trouver du temps pour un passe-temps. Entre autres :

- Dressez une liste des activités qui prennent le plus de temps et voyez s'il y a des activités que vous pouvez supprimer ou réduire ;
- Prévoyez du temps pour votre passe-temps dans votre calendrier et traitez-le comme s'il s'agissait d'un rendez-vous important ;
- Essayez de trouver un passe-temps qui peut être pratiqué en de courtes périodes de temps ;
- Fixez-vous comme objectif de consacrer un certain nombre d'heures par semaine à votre passe-temps.

### Les avantages d'avoir des loisirs

Les femmes ont le choix entre de nombreux passe-temps, et la meilleure façon de trouver celui qui convient le mieux est d'explorer et d'essayer de nouvelles choses. N'hésitez pas à demander aux autres des recommandations ou des conseils.

Pour une femme, avoir un passe-temps présente de nombreux avantages. L'un des plus importants est qu'il lui permet d'échapper au stress de la vie. Celui-ci doit procurer un sentiment de relaxation et de calme en plus d'améliorer la santé mentale et de renforcer le réseau social. Participer à des activités avec d'autres personnes qui partagent les mêmes intérêts peut être un excellent moyen de socialiser et de se rapprocher des autres.

### La culpabilité

Certaines personnes se sentent coupables de consacrer du temps à leur passe-temps ou leurs loisirs, surtout si elles pourraient utiliser ce temps pour travailler sur leur « vrai » emploi ou aux tâches domestiques ou aux soins des proches.

D'autres peuvent avoir l'impression qu'elles n'en n'ont pas besoin, surtout si elles ne sont pas performantes dans l'exécution de leur divertissement. Un loisir est un excellent moyen de se détendre et d'échapper au stress de la vie, mais il peut aussi ajouter à ce stress s'il n'est pas géré correctement. C'est le bon temps pour mettre de côté les jugements et d'arrêter de se comparer aux autres. Seulement en faisant le choix d'essayer quelque chose de nouveau, vous êtes déjà meilleure que ce que vous pensez ! Un passe-temps doit rendre heureuses les personnes qui le pratiquent !

### Un investissement dans les loisirs

Il apparaît clairement que les loisirs jouent un rôle fondamental dans le bien-être et l'épanouissement des femmes, au même titre que pour les hommes. Cependant, les données révèlent une réalité nuancée où le temps et la qualité des loisirs féminins sont souvent compromis par une charge de travail globale plus importante.

Malgré ces défis persistants, l'importance d'intégrer des activités de loisirs significatives dans la vie des femmes ne saurait être sous-estimée. Qu'il s'agisse de cultiver un jardin, de se perdre dans la lecture, d'exprimer sa créativité à travers l'artisanat, de s'engager dans le bénévolat ou de pratiquer une activité sportive, ces moments dédiés à soi offrent des espaces de liberté, de détente et de ressourcement essentiels à la santé physique et mentale.

Il est donc impératif de poursuivre les efforts pour une plus grande équité dans la répartition du temps et des responsabilités, afin que les femmes puissent pleinement bénéficier des nombreux avantages que procurent les loisirs. Encourager une culture où le temps consacré à ses propres passions et à son bien-être n'est pas perçu comme un luxe, mais comme une nécessité, est un pas essentiel vers une société plus juste et épanouissante pour toutes et tous. En valorisant et en facilitant l'accès à des loisirs de qualité pour les femmes, nous investissons dans leur santé, leur autonomie et leur pleine participation à la société.

<sup>1</sup> <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11-008-x/2009001/article/10690-fra.htm>  
Sites consultés :  
<https://thisunruly.com/fr/je-ne-suis-bon-%C3%A0-rien-que-dois-je-faire-20-great-tips/>  
<https://santesos.com/7-avantages-d'avoir-un-passe-temps-et-pourquoi-vous-en-avez-besoin/>

# Une médecine afghane surmonte la peur pour faire face aux talibans

Par Jean-François Desmarais, membre de soutien de l'Afeas de Lachute

Depuis sa tendre jeunesse, la petite Munira rêve de devenir médecin, comme deux de ses tantes. Elle devra faire face aux bombes, aux attaques à l'acide contre les femmes et une multitude d'autres menaces : une histoire qui se déroule encore aujourd'hui.

Madame Munira termine ses études en médecine en 2019 à l'université de Kaboul. Le retour des talibans au pouvoir, en août 2021, l'a obligée à revoir sa stratégie de spécialisation en cardiologie. Cette médecin «courage» bénéficie d'une grande alliée familiale tout au long de ses études. Les talibans chassés du pouvoir en 2001 continuent de terroriser les femmes par des attaques visant surtout les filles qui veulent étudier. Même si l'armée canadienne protège l'école fréquenté par Munira après l'explosion d'une bombe, la route entre la maison et l'école n'est pas très sûre. Alors, sa grand-mère lui propose de prendre un taxi tous les jours avec elle pour faire l'aller-retour. Elles devaient prendre une route différente chaque jour pour ne pas éveiller des soupçons. Les femmes n'ont pas le droit de s'asseoir sur la banquette arrière du taxi, elles doivent se coincer dans le coffre arrière avec la portière ouverte et se recouvrir d'une burqa, afin d'éviter une attaque à l'acide par des hommes à moto.

Me Gabrielle Thiboutot de l'OBNL *Pour les réfugiés*, est une autre grande alliée. Cette équipe de bénévoles travaille fort depuis trois ans pour que les femmes afghanes puissent étudier au Canada. En effet, Dre Munira a obtenu un permis d'étude et une bourse pour fréquenter l'Université Wilfrid-Laurier en janvier 2025.



En Afghanistan, les talibans interdisent aux femmes d'étudier. Les filles 12 ans et plus ne peuvent plus fréquenter l'école. Ils excluent des universités 100 000 étudiantes afghanes. Seules exceptions, les écoles d'infirmières et de sage-femmes, qui seront malheureusement interdites aux femmes le 3 décembre 2024.

«Le sentiment que nous avons, c'est que les filles en Afghanistan ne valent rien...C'est très triste», nous confie Dre Munira qui mentionne aussi que la communauté internationale semble avoir abandonné les Afghanes. Le président

de l'organisme *Pour les réfugiés* Me Marc-André Séguin, mentionne que, même si l'histoire de Munira est extraordinaire, elle reflète la triste réalité des femmes Afghanes.

Souhaitons qu'en 2025, la résolution «*Se montrer à la hauteur du courage des Afghanes*» soit au haut de la liste.

## Sources

Article tiré du journal *La Presse* par la journaliste Rima Elkouri le 2 janvier 2025.

Sous le radar | *Être à la hauteur du courage des Afghanes* | *La Presse*



# La place des femmes dans l'Église

Par Lise Courteau

Au dernier congrès provincial, des positions ont été adoptées concernant le rôle des femmes dans l'Église. Nous demandions l'accès des femmes au ministère sacerdotal ainsi qu'à toutes les fonctions hiérarchiques au sein de l'Église catholique romaine.



Le recueil des revendications 2024 a été envoyé à l'Assemblée des évêques catholiques du Québec, plus précisément à monseigneur Martin Laliberté, président de l'Assemblée des évêques catholiques du Québec, qui a pris le temps, non seulement de nous envoyer un accusé de réception, mais de nous répondre et de lire l'article sur la place des femmes dans l'Église paru l'hiver dernier dans la revue Femmes d'ici. C'est avec beaucoup d'intérêt qu'il a lu l'ensemble de nos revendications.

Dans sa longue lettre, il fait mention du document du Synode sur la synodalité en spécifiant qu' «*il n'y a aucune raison ni aucun obstacle qui devrait empêcher les femmes d'exercer des rôles de leadership dans l'Église*». De plus, il fait mention d'une autre partie de ce document qui admet que «*les femmes continuent à rencontrer des obstacles pour obtenir une reconnaissance plus pleine que leurs charismes, de leur vocation et de leurs rôles dans les différents domaines de la vie de l'Église. Cela nuit à la mission partagée de l'Église*». À cet égard, il mentionne qu'il est intéressant de noter que 258 membres votant du Synode ont approuvé ce paragraphe et que, parmi les 97 membres qui s'y sont opposés, plusieurs auraient souhaité que le texte aille plus loin.

## Nomination

En janvier dernier, le pape François procédait à la nomination de la première

femme à la tête d'un important bureau du Vatican. Sœur Simona Brambilla a été nommée au poste de préfète du département responsable de tous les ordres religieux de l'Église catholique. Cette nomination marque une étape majeure dans l'objectif du pape François de donner aux femmes davantage de rôles de direction dans la gouvernance de l'Église.

Si des femmes ont été nommées aux deuxièmes postes de certains bureaux du Vatican, jamais auparavant une femme n'avait été nommée préfète d'un dicastère.

## Cependant...

Selon Thomas Groome, professeur principal de théologie et d'éducation religieuse au Boston College, qui appelle depuis longtemps à l'ordination de femmes prêtres, déclarait que «*c'est un petit pas sur la voie, mais, symboliquement, cela montre une ouverture et un nouvel horizon ou une nouvelle possibilité.*» Il note aussi que, théologiquement parlant, rien n'empêcherait désormais le pape François de nommer madame Brambilla cardinal, puisque les cardinaux n'ont pas techniquement besoin d'être ordonnés prêtres et que la nomination comme cardinal «*serait automatique pour le chef d'un dicastère si elle était un homme.*»

Pour montrer la nouveauté de la nomination et qu'il n'était peut-être pas prêt à aller aussi loin, le pape François

a toutefois simultanément nommé comme co-dirigeant, ou *pro-préfet*, le cardinal Ángel Fernández Artíme. Théologiquement, il semble que le pape François ait estimé que la deuxième nomination était nécessaire, puisque le chef du bureau doit être capable de célébrer la messe et d'accomplir d'autres fonctions sacramentelles qui ne peuvent actuellement être effectuées que par des hommes.

La nomination de madame Brambilla est une initiative pour montrer par l'exemple comment les femmes peuvent assumer des rôles de direction au sein de la hiérarchie catholique, sans toutefois leur permettre d'être ordonnées prêtres. Le pape François a maintenu l'interdiction des femmes prêtres et a réduit les espoirs de voir des femmes être ordonnées diacones.

## Réponse à Monseigneur Laliberté

Bien que nous ayons salué l'ouverture de l'Église catholique face au « combat » que les femmes poursuivent depuis tant d'années au sein de l'Afeas, la lutte pour l'atteinte de l'égalité femmes-hommes doit se poursuivre, et ce, dans toutes les sphères de la société. Nous sommes convaincues que l'Église catholique, par son enseignement et son influence, a un rôle essentiel à jouer dans la promotion de cette égalité.

# L'estime de soi

Par Joëlle Cardonne



CE QUI CONSTRUIT L'ESTIME DE SOI, C'EST D'ABORD L'AMOUR INCONDITIONNEL DES PARENTS.  
- Christophe André

L'estime de soi se décrit, en premier lieu, comme la relation qu'une personne entretient avec elle-même. Plus cette relation est saine, lucide et bienveillante, plus la personne vit heureuse. L'estime de soi traduit donc la capacité d'une personne à être consciente de ses forces, de ses valeurs, de ses atouts avec réalisme et d'être en mesure de les mobiliser dans les projets importants de sa vie. Et cette attitude permet aussi d'aimer ses points d'ombre, ses failles, ses moments de doute sans les juger ni les critiquer.

Selon les psychologues, l'estime de soi est liée à trois notions : l'amour de soi, la vision de soi et la confiance en soi.

L'amour de soi, le plus important facteur, est l'assise de l'estime de soi. Il signifie s'aimer malgré ses défauts, ses limites, ses échecs. Grâce à l'amour de soi, on se reconstruit après une épreuve. Il est vraiment très difficile de croire en l'amour des autres lorsqu'on ne s'aime pas soi-même.

La vision de soi se définit comme le regard que l'on porte sur soi, le sentiment d'être utile et d'avoir de la valeur. Et ce regard est, en grande partie, régi par notre environnement familial ou social.

La confiance en soi découle du sentiment fort que l'on peut se fier à soi-même pour choisir et réussir notre vie personnelle, professionnelle et sociale. La confiance en soi, bâtie à travers notre éducation, nous donne des ailes pour agir, réussir et nous réaliser.

## Comment savoir si on a une bonne estime de soi?

Selon Yann Hirsch, hypnothérapeute, pour savoir si nous avons une bonne estime de soi, il suffit de se poser les questions suivantes. Est-ce que j'ai le sentiment d'avoir moins de valeur que les autres ? À peu près la même valeur ? Au moins la même valeur que les autres ? Naturellement et pour être plus précis, il existe des tests psychologiques tels que l'échelle d'estime de soi de Rosenberg, qui met en lumière le jugement ou l'évaluation que l'on fait de soi-même et de sa valeur personnelle.

En général, on a une bonne estime de soi lorsqu'on s'encourage, on se félicite de nos réussites, on est capable de parler de soi positivement, de recevoir des compliments, de faire des compliments. L'estime de soi se forme au fur et à mesure des différentes étapes de la vie. Les relations parentales ont une importance primordiale dans le sentiment de valeur que nous nous accordons dès notre plus jeune âge. L'enfance est donc une phase charnière de notre développement. Ensuite, notre capacité, à l'âge adulte, à développer un état d'esprit optimiste face à la vie, à oser sortir de notre zone de confort pour apprendre et explorer, et à nous aimer sans retenue, renforce grandement notre estime de soi.

Une bonne estime de soi a des impacts majeurs sur nos vies. Elle permet d'avoir plus de courage pour traverser nos peurs et d'oser passer à l'action en tentant de nouvelles choses et en initiant de nouveaux projets. Elle nous permet de nous affirmer auprès des autres, d'oser dire non quand on n'est pas d'accord. Nous nous autorisons à être nous-mêmes en groupe ou avec

l'autre. Nous nous permettons aussi des moments de détente et de plaisir. Nous sommes plus doux envers nous-même. Nous vivons moins l'échec ou l'erreur comme une fatalité et nous sommes moins anxieux face aux aléas de la vie.

## Sept étapes pour s'affirmer

L'affirmation de soi est une compétence essentielle pour toute personne qui souhaite s'épanouir dans sa vie personnelle et professionnelle. Pour les femmes, l'affirmation de soi est d'autant plus importante qu'elles sont souvent confrontées à des stéréotypes, des discriminations et des violences. Comment développer sa confiance en soi, son estime de soi et son pouvoir d'agir?

### 1. Prendre conscience de sa valeur et de ses qualités

Une bonne estime de soi permet de se sentir plus confiante. Se connaître soi-même donne la possibilité de définir ses besoins, ses limites et ses objectifs. Il peut être utile de faire un bilan de compétences avec un professionnel ou d'inviter nos proches et nos collègues à faire un retour positif sur ce qu'ils apprécient en nous.

### 2. Définir ses objectifs et ses priorités

En se fixant des objectifs en accord avec nos valeurs et nos besoins, nous donnons à notre vie une direction claire et positive et gagnons en lucidité et en efficacité.

TOMBER AMOUREUX DE SOI-MÊME EST LE PREMIER SECRET DU BONHEUR  
- Robert Morley

### 3. Exprimer ses besoins

Pour exprimer ses besoins et ses opinions avec confiance et respect, plusieurs techniques s'avèrent fort utiles :

- Utiliser le « je » pour parler de ses ressentis, de ses attentes ou de ses demandes. Ainsi on évite les accusations, les jugements ou les généralisations.
- Reformuler le message de l'autre pour s'assurer qu'il n'y a pas de malentendu.
- Exprimer son point de vue en utilisant des faits et des exemples concrets.
- Respecter le point de vue de l'autre même si on est en désaccord.
- Chercher un compromis ou une solution gagnant-gagnant.

### 4. Savoir dire non

Savoir refuser ou négocier est essentiel. Utiliser des stratégies et des phrases-clés.

- Utiliser le « je ». Par exemple :

« Je suis désolée, je ne peux pas travailler plus tard ce soir car je dois m'occuper de ma famille »

VOUS ÊTES TOUJOURS AVEC VOUS-MÊME, ALORS AUTANT PROFITER DE LA COMPAGNIE  
- Diane Von Furstenberg

### Au lieu de

« Tu exagères, tu me donnes trop de travail ».

- Être claire et concise sans se perdre dans mille et un détails.
- Proposer une alternative ou un compromis.

« Je ne peux pas t'écouter en ce moment; je te propose qu'on se rappelle demain »

### Plutôt que

« Je n'ai pas le temps de t'écouter, tu es trop envahissante. »

### 5. Gérer son stress et ses émotions

Certaines situations génèrent de l'anxiété, de la colère ou de la tristesse. Il importe de ne pas se laisser submerger par ces émotions, mais plutôt de les reconnaître, de les accepter et de les gérer.

### 6. S'entourer de personnes positives et inspirantes

Choisir son entourage est bénéfique et permet de découvrir de nouvelles opportunités. Il existe de nombreux lieux pour rencontrer, échanger ou collaborer avec des personnes inspirantes, tels que des formations, des ateliers, des conférences, des webinaires.

### 7. Célébrer ses réussites et ses progrès

Nous pouvons célébrer nos réussites, même les plus infimes, dans tous les domaines de nos vies. Nous pouvons nous faire plaisir en faisant quelque chose que nous aimons, en nous offrant un petit cadeau. Nous pouvons aussi tenir un journal de bord dans lequel nous notons nos succès, nos avancées. Quel bonheur de lire ces pages régulièrement et de constater le chemin parcouru!

Et puis en conclusion... L'estime de soi, c'est l'amour de soi.

#### SOURCES :

Psychologue.net

Élisabeth Couzon, Agnès Nicoulaud-Michaux, *S'estimer pour réussir sa vie*

Belinda Lambert, *La parenthèse féminine – S'affirmer en tant que femme*

Au féminin, santé et bien-être, *L'importance de l'estime de soi chez les femmes*



# Le défi : recruter des membres et voir à les garder

Par Isabelle Cloutier, responsable de la vie associative

Chaque instance Afeas, je dirais même chaque membre Afeas, a cette importante responsabilité de recruter de futur.e.s membres, de les aider à s'intégrer dans le groupe, de les mobiliser et de les garder. Si chaque membre actuel.le recrutait un.e membre, nous aurions 5000 membres de plus en quelques mois, pensez-y ! Voici quelques idées pour y parvenir.

En premier lieu, il est important de clarifier la mission et les objectifs de l'Association. L'Afeas a notamment pour but de regrouper des personnes intéressées à promouvoir et défendre l'égalité entre les femmes et les hommes, et d'offrir des formations et ateliers d'éducation populaire en lien avec sa mission. L'Association pratique un féminisme social égalitaire qui vise l'atteinte de l'égalité de fait dans toutes les sphères de la société<sup>1</sup>. Les valeurs de l'Afeas sont : égalité, équité, proactivité, solidarité, transparence.

## Recruter à l'aide des réseaux sociaux

Les réseaux sociaux rejoignent énormément de gens, notamment les générations qui composent la relève. On pense à Instagram, TikTok, LinkedIn et Facebook. Publiez-y vos activités (courtes vidéos et « reel » qui sont plus visionnés) ainsi que les affiches visant le recrutement, sont de très bonnes stratégies. Offrez des thèmes d'activités et de conférences pouvant les intéresser, par exemple :

- Conciliation vie personnelle/familiale-travail;
- Travail invisible et proche aidance;
- Meilleures stratégies financières;
- Utilisation de l'intelligence artificielle pour améliorer la vie personnelle et professionnelle;
- Thématisques sur la santé des femmes;
- Sujets tirés du Guide d'animation.

Organisez des événements en présentiel, mais pensez aussi à des événements en ligne qui seraient un atout indéniable pour les personnes vivant en région éloignée.

Considérez des partenariats avec d'autres associations et des entreprises locales, permettra d'élargir le réseau de personnes que vous voulez rejoindre !

## Des clés pour garder vos membres

- Reconnaissance et valorisation: remerciez-les, offrez-leur des cadeaux comme des repas, des certificats, des cartes de remerciements, etc.;
- Activités d'éducation populaire: les ateliers et les formations permettent aux membres de continuer à développer leurs compétences et renforcent leur engagement;
- Favorisez une communication ouverte : maintenir un dialogue régulier avec les membres est très important. Faites des sondages pour connaître leurs intérêts sur des sujets d'ateliers et d'activités;

- Créez un sentiment d'appartenance : favoriser l'inclusion et un maximum de collaboration permet de sentir que l'on fait partie de l'équipe. Organiser des événements informels et des sorties culturelles aide les gens à créer des liens plus forts;
- Faites preuve de flexibilité : Déplacer ou varier le moment des réunions ou des activités permet une ouverture à une clientèle plus diversifiée.

<sup>1</sup>Article 2.4 de la Constitution, règlement et règles de procédures 2024

## INFOBULLE

Par Lise Courteau

### LA QUESTION DE PRIVILÈGE

Dans une assemblée délibérante, une question de privilège est une procédure spéciale utilisée par une membre pour attirer immédiatement l'attention de la présidence sur une question urgente, qui ne peut attendre le cours normal des affaires. Cette procédure peut être utilisée si les droits ou la dignité des membres sont brimés ou si le fonctionnement de l'assemblée est affecté par les conditions matérielles du lieu, par exemple. Le privilège peut aussi être statutaire, c'est-à-dire établi par les règlements de l'assemblée.

Elle a préséance sur toute autre affaire en cours car elle est considérée comme une question d'urgence qui doit être traitée immédiatement pour maintenir l'ordre et le bon fonctionnement de l'assemblée. C'est à la présidence de l'assemblée de décider, avec autorité et sans argumenter, si le privilège est justifié ou non. Aucun appui, aucune discussion et aucun vote ne sont requis pour une question de privilège.

En résumé, la question de privilège est un outil procédural important qui permet à une assemblée délibérante de traiter rapidement des situations urgentes qui menacent son intégrité, ses droits ou sa capacité à fonctionner efficacement.

# Louise Arbour

## La plus haute distinction décernée par le gouvernement du Québec



Par Joëlle Cardonne

C'est en 2009, que le gouvernement du Québec décerne à Louise Arbour le titre de Grande Officière. Cette défenderesse reconnue des droits de la personne et des libertés civiques a évolué dans les plus hautes sphères juridiques tant au Canada qu'à l'étranger. D'une intelligence remarquable et d'une capacité de travail exceptionnelle, elle a toujours fait preuve d'une droiture et d'une détermination hors du commun dans l'exercice de ses fonctions. C'est une véritable révolution dans l'ordre juridique international qu'elle a su imposer par son dynamisme et sa compétence.

### Un parcours exemplaire... national et international

Née à Montréal le 10 février 1947, Louise Arbour est issue d'une famille bourgeoise qui veille à son éducation. Elle obtient un baccalauréat ès arts de l'Université de Montréal, suivi d'une licence en droit avec la mention « Distinction ». Ensuite, elle est admise au barreau du Québec en 1971. Puis, elle complète ses études en Common Law

à l'Université d'Ottawa et entre au Barreau de l'Ontario en 1977.

De 1974 à 1987, elle est officier de recherche pour la Commission de réforme du droit du Canada. Elle est nommée juge à la Cour suprême de l'Ontario en 1987. Elle est la première femme francophone à accéder à un tel poste.

À l'échelle internationale, elle s'est signalée aux Nations unies dans les domaines de la justice et des droits de la personne.

En 1996, elle est nommée procureur général du Tribunal pénal international pour le Rwanda et du Tribunal pénal international pour l'ex-Yougoslavie. Pendant cette période, elle publie des textes sur les procédures criminelles, les droits de l'homme et les libertés civiles, tant en anglais qu'en français. De plus, elle n'a jamais hésité à se rendre dans les pays les plus pauvres et les zones de tension pour constater elle-même l'état des droits de la personne et les conditions de vie des populations.

En 1999, le premier ministre Jean Chrétien la nomme juge à la Cour suprême du Canada.

En 2004, elle est nommée haut-commissaire de l'ONU aux droits de l'homme.

Entre 2004 et 2008, elle est représentante spéciale du secrétaire général des Nations unies pour les migrations.

À la fin de son mandat à l'ONU, elle se joint au cabinet d'avocats BLG où elle occupe les fonctions d'avocate-conseil principale. Elle fournit des conseils stratégiques en matière de litige, de gouvernance et de questions internationales. Elle agit aussi en tant que mentore auprès de jeunes avocats.

### Reconnaissance internationale

Madame Arbour a reçu de nombreux prix et doctorats honorifiques. Elle est Compagnon de l'Ordre du Canada depuis 2007, grande officière de l'Ordre national du Québec depuis 2009, commandeur de la Légion d'honneur et commandeur de l'Ordre de Montréal.

Pas moins de trente universités à travers le monde lui ont remis un doctorat honorifique. Louise Arbour laisse un héritage précieux à la communauté mondiale, des écrits phares sur les procédures criminelles, les droits de la personne et les libertés civiles. Son sens du devoir élevé et son fort engagement personnel font d'elle une personnalité d'influence et lui ont valu l'admiration et le respect.

Sources :  
*Ordre national du Québec*  
*Wikipédia*  
*BLG Cabinet d'avocats*



# Rendre visible l'invisible : pour l'équité du travail invisible au Canada

Par Emma Saffar, responsable de projets

**Le travail invisible, ou travail non rémunéré, désigne l'ensemble des activités indispensables à la reproduction sociale, au bien-être des individus et à la stabilité économique, mais qui restent en dehors des circuits reconnus par l'économie formelle.**

Il s'agit du travail domestique, des soins aux proches, de la charge mentale, du bénévolat, des stages non rémunérés et de toutes les formes de contributions humaines qui permettent à d'autres de participer à la vie économique, sans elles-mêmes être rémunérées ou reconnues.

Ce travail, largement assumé par les femmes, reste absent des grands indicateurs économiques comme le produit intérieur brut (PIB). Il est encore largement ignoré dans les politiques publiques, ce qui a des effets bien concrets : invisibilisation de la contribution des femmes, surmenage, précarité économique, appauvrissement à la retraite, et persistance des inégalités de genre.

## Un enjeu structurel d'équité

Ne pas reconnaître le travail invisible revient à ignorer ce qui permet à la société de tenir. Cela prive des millions de personnes – principalement des femmes – de conditions de vie équitables. Les mères, les aidantes, les femmes racisées ou immigrantes en paient le prix le plus élevé. Leurs responsabilités non rémunérées restreignent leur accès au marché du travail, limitent leur mobilité professionnelle, diminuent leur sécurité financière et compromettent leur santé mentale.

Reconnaître et valoriser ce travail est une condition essentielle pour construire une société juste, où chacun et chacune a accès aux mêmes opportunités, et où toutes les formes de contribution sociale sont visibles et soutenues.

## La Coalition nationale pour l'équité du travail invisible

C'est dans cette optique que l'Afeas a mis sur pied la Coalition nationale pour l'équité du travail invisible. Cette initiative regroupe des organisations engagées à travers le pays. Parmi ses membres, nous comptons notamment Les EssentiElles, le Conseil économique des femmes, Les Agricultrices du Québec. Ensemble, ces organisations partagent un objectif commun : faire du travail invisible un enjeu central des débats publics, le faire reconnaître économiquement et le comptabiliser dans les statistiques officielles.

La Coalition œuvre activement à influencer les politiques publiques en faveur de mesures structurantes : soutien aux proches aidantes, accès élargi à des services publics universels comme les garderies, production de données générées sur le temps consacré au travail non rémunéré, et réformes législatives visant à inclure le travail invisible dans les régimes de protection sociale.

Mais la Coalition ne se limite pas au plaidoyer. Elle se veut également un moteur de sensibilisation et d'éducation populaire. Elle mobilise les citoyen.ne.s, encourage les discussions publiques sur les enjeux liés au travail invisible, et soutient les femmes qui en vivent les impacts les plus directs.



De gauche à droite : Serah Gazali (Conseil économique des femmes), Alexia Desoblin (Les EssentiElles), Katherine Rousseau (Les Agricultrices du Québec) et Lise Courteau, présidente provinciale de l'Afeas.

## Une nouvelle plateforme numérique pour renforcer le mouvement

Pour appuyer ce travail, l'Afeas a lancé en 2025 un nouvel outil : le site Internet travailinvisible.ca. Ce site est une plateforme d'information, de mobilisation et d'apprentissage, accessible à toutes et tous.

On y trouve des définitions claires, des actualités sur les actions de la Coalition, et aussi, des témoignages de femmes engagées qui racontent leur réalité. Chaque section du site vise à outiller les visiteurs et visiteuses pour mieux comprendre les mécanismes d'invisibilisation, et surtout, pour passer à l'action.

## Un projet collectif

Reconnaitre le travail invisible, c'est transformer nos institutions pour qu'elles tiennent compte de toutes les formes de travail humain. C'est inscrire les valeurs de soin, de solidarité et de justice au cœur de nos modèles économiques et sociaux. C'est aussi un projet collectif, qui appelle à la responsabilité partagée des gouvernements, des employeurs, des familles, et de la société tout entière.

À travers la Coalition nationale pour l'équité du travail invisible, l'Afeas invite chacune et chacun à participer à ce mouvement fondamental pour une société plus juste, inclusive et durable !

# Reflets de l'Afeas région Centre-du-Québec Journée internationale des droits des femmes !

Par Doris Milot, présidente de la région Centre-du-Québec

Afin de souligner la *Journée internationale des droits des femmes*, édition 2025, l'Afeas régionale Centre-du-Québec, en étroite collaboration avec l'Afeas locale Saint-Charles-de-Drummond organisait, vendredi le 7 mars dernier, une activité toute spéciale sous le joli thème de: *Soirée Excellence Féminin Pluriel*, où, sous la présidence de madame Stéphanie Lacoste, maire de Drummondville, 350 personnes s'étaient réunies pour célébrer.

Le but premier de cette activité était de souligner la contribution remarquable des femmes de notre région. Nous avons donc rendu hommage à dix candidates, membre et non-membre Afeas, qui se sont illustrées de façon exceptionnelle dans leur milieu, contribuant ainsi à l'avancement de la condition féminine.

Une onzième candidate, madame Monique Chayer Deslauriers, fut honorée d'une façon toute particulière. Fondatrice de l'Afeas locale Saint-Eugène, madame Chayer Deslauriers a su mettre ses talents et son engagement au profit de toutes et de tous, autant pour ses concitoyennes et concitoyens Saint-Eugénois que pour ses consœurs aféasiennes. Tour à tour elle a été présidente de son Afeas locale, et a également occupé plusieurs postes au niveau des paliers régional et provincial. Grâce à ses propositions d'avant-garde, son discernement exceptionnel et ses valeurs humaines, elle a permis à toutes les membres Afeas du Québec de gagner moultes combats pour l'avancement des droits des femmes.

Nos plus sincères félicitations et nos remerciements vous sont adressés, chères candidates, vous qui êtes fortement engagées dans la lutte des droits des femmes.

Au grand plaisir de toutes et de tous, la soirée s'est terminé par un concert privé avec madame Guylaine Tanguay, artiste bien connue.

Nous tenons également à souligner que cet événement a contribué, le soir même, au recrutement de six nouvelles membres.



1<sup>re</sup> rangée, de gauche à droite. Lise Courteau, Monique Chayer Deslauriers, fondatrice de l'Afeas St-Eugène, récipiendaire et candidate toute spéciale, sa fille, Chantal Deslauriers, Doris G. Milot. 2<sup>e</sup> rangée: Monsieur Martin Champoux, député de Drummond au Bloc québécois et Lysanne Deslauriers, fille de Monique Chayer Deslauriers.

## Journée du travail invisible !

Mardi le 22 avril dernier, près de soixante membres des Afeas locales de la région Centre-du-Québec se réunissaient afin d'affirmer leur engagement pour le Travail invisible, un des volets prioritaires de notre Association.

Cette rencontre, tenue à l'Érablière la Pente douce de Notre-Dame-du-Bon-Conseil, accueillait également mesdames Rouba Hamadi, coordonnatrice générale de l'Afeas par intérim et Emma Saffar, responsable de projets, également de l'instance provinciale.

Toutes ont été ravis des informations et explications offertes par mesdames Hamadi et Saffar sur les avancées de l'Afeas concernant le dossier Travail invisible, et sur le passage de notre Association à l'ONU en Belgique en novembre dernier. Nous avons appris

que, en matière de travail invisible, le Canada en était à sa toute première présence à l'ONU. Grâce à l'Afeas, l'ONU a formulé une liste de recommandations destinée au gouvernement canadien en matière de travail invisible.

Dans l'après-midi, nous avons fait la connaissance de madame Sylvana Suarez, originaire de la Colombie, venue nous entretenir sur les nombreux défis d'une immigrante. Nous avons appris que tout n'est vraiment pas rose pour les nouveaux arrivants, autant au Canada qu'au Québec.

Nous avons profité de la rencontre pour souligner, en ce 22 avril, le Jour de la Terre ! Merci à notre consœur Joëlle Cardonne pour ses recherches et la qualité de sa communication concernant le sujet.

# Il y a des jours où j'aimerais être...

Par Monique Côté, Afeas L'Ancienne-Lorette, région Québec-Chaudière-Appalaches



Il y a des jours où j'aimerais être un animal et renier la race humaine. Je pourrais être un jeune loup agressif mais solidaire de sa meute. Je rassemblerais toutes les bêtes qui contribueraient à rendre notre monde meilleur.

J'aimerais être un oiseau pour voir le monde autrement. Je me demande si, de là-haut, on voit autant les villes ravagées par les guerres et les camps de réfugiés. Peut-être que les oiseaux ont décidé de ne pas survoler ces zones.

Je pourrais être un lion qui règnerait sur ce monde de fou. Comme lui, je préleverais juste ce qu'il me faut pour assurer ma survie. Je protègerais mon environnement pour m'assurer que mes enfants puissent grandir en harmonie.

Dans mon zoo virtuel, il y aurait aussi un castor qui s'acharne sans cesse à améliorer son habitat. Je voudrais avoir sa ténacité et sa persévérance pour aller jusqu'au bout de mes projets. Il y aurait aussi une petite belette curieuse pour redécouvrir les plaisirs naïfs de l'enfance.

J'aimerais être un chat, pour me faire câliner et vivre paresseusement sans me soucier du lendemain. Et pourquoi pas un chien fidèle qui m'accompagnerait sur les chemins tortueux du bonheur.

Et si je me métamorphosais en gros ours, je pourrais dévorer toutes les méchantes personnes qui engendrent la misère dans notre monde égoïste et pervers. Non, je serais mieux en cheval, qui dégage une force tranquille. Je pourrais entraîner dans mon sillon toutes les personnes de bonne volonté. Vouloir changer le monde est une chose, s'y atteler en est une autre.

Je voudrais comme le singe, me moquer de la vie et faire des grimaces aux laideurs de la famine, de la maladie et des abus sexuels. Mais je ne peux pas, tel le papillon volage, me fermer les yeux et être heureuse. J'ai besoin d'une certaine harmonie entre ce que je vis dans mon cocon familial et ce qui se passe dans la cour du voisin.

Je ne comprends pas, qu'au nom de Dieu, d'Allah, de Bouddha ou de Brahma, on s'entretue et qu'on impose ses croyances à coup de machettes, de fusil, de bombes. Je ne comprends pas que la colère des extrémistes musulmans soit uniquement une question d'honneur et de respect pour leur prophète Mahomet. Il y a malheureusement en dessous de tous ces affrontements belliqueux, un besoin viscéral de dominer le monde, d'être le plus fort et le plus riche. Ne cherchons pas ailleurs, c'est l'argent qui mène le monde.

Il y a des jours où j'aimerais être une petite colombe pour planter mon rameau d'olivier dans le cœur des hommes et des femmes qui détiennent le pouvoir. Je suis bien consciente que je ne peux pas changer le monde, comme ça. J'ai cependant le devoir de transformer mon petit monde et d'effacer les taches de colère et d'incompréhension. Je dois aussi récurer ma maison des manques d'amour et des injustices.

En fin de compte, il y a des jours où j'aimerais être tout simplement moi-même... une femme responsable, altruiste, créative et optimiste malgré tout ayant aussi le constant souci de toujours évoluer, de grandir à travers les événements de ma vie. Je crois sincèrement qu'il y a toujours quelque chose de bon et de beau dans ce monde dit moderne et que je peux contribuer à le rendre meilleur.



# L'Afeas: un mouvement en action, une voix collective !

Par Lise Courteau

L'heure est venue de nous rassembler à nouveau, de conjuguer nos forces et de faire entendre nos voix lors du 59<sup>e</sup> congrès provincial annuel de l'Afeas. Cette année, le congrès provincial de l'Afeas s'invite dans votre salon grâce à la plateforme virtuelle Zoom ! Participez activement aux débats, aux ateliers et à l'assemblée générale annuelle, le tout dans le confort de votre foyer.

C'est une occasion unique de faire entendre votre voix, peu importe votre localisation. La technologie nous permet de rassembler nos forces et de poursuivre notre mission avec passion et détermination. Joignez-vous à nous pour un congrès accessible, inclusif et enrichissant ! Cet événement d'une grande importance se tiendra les 6 et 7 septembre prochains sur la plateforme Zoom. Il s'agit d'une occasion unique de participer activement à la vie démocratique de notre association et de contribuer à l'avancement de nos revendications. Vous pourrez aussi vous réunir pour faire en sorte que les personnes qui n'ont pas accès à Internet, ou qui ne sont pas à l'aise d'utiliser cette technologie, puissent y assister. Nous vous espérons en très grand nombre !

## Un rendez-vous démocratique essentiel

Le congrès provincial est le lieu où se prennent les décisions qui orientent l'action de l'Afeas. C'est lors de l'assemblée générale annuelle que nous adoptons les orientations politiques et que nous prenons connaissance de la situation financière de notre Association. Votre présence est donc essentielle pour exercer votre droit de vote et pour vous assurer que les décisions prises reflètent les préoccupations et les aspirations de l'ensemble de nos membres.

## Des délibérations cruciales pour l'avenir

Comme toutes les années, le congrès sera particulièrement crucial, car nous délibérerons sur des propositions qui pourraient être soumises aux instances gouvernementales, institutionnelles et autres. Ces revendications, issues de vos préoccupations et de vos expériences, visent à améliorer les conditions de vie des femmes et à promouvoir l'égalité. Votre participation active à ces délibérations est donc essentielle pour assurer que nos revendications soient fortes, pertinentes et représentatives de la diversité de nos membres.

## Un lieu d'échanges et de solidarité

Le congrès provincial est également un lieu privilégié pour échanger avec d'autres membres, partager nos expériences,

tisser des liens de solidarité et nous inspirer mutuellement. Les activités qui seront proposées vous permettront d'approfondir vos connaissances, de développer vos compétences et de vous ressourcer.

## 60<sup>e</sup> Congrès

L'année 2026 marquera un jalon exceptionnel dans l'histoire de notre Association : le 60<sup>e</sup> anniversaire de l'Afeas. Cet événement mémorable se tiendra en présentiel et ce sera l'occasion de célébrer notre parcours, nos réalisations et notre engagement indéfectible envers la défense des droits des femmes. Nous sommes déjà à l'œuvre pour préparer des activités spéciales qui sauront souligner cet anniversaire de façon inoubliable. Nous vous invitons dès maintenant à prévoir votre participation à cet événement unique. Nous vous invitons à économiser cette année pour vous joindre à nous et partager ces moments précieux de célébration et de solidarité. Ensemble, rendons hommage à 60 ans de luttes, de victoires et d'espoir pour un avenir plus égalitaire.

## Ensemble, faisons la différence

L'Afeas est un mouvement fort et influent, mais sa force réside dans l'engagement et la participation de ses membres. Ensemble, nous pouvons faire la différence et contribuer à bâtir une société plus juste et égalitaire. Votre présence au congrès provincial est donc essentielle pour faire entendre votre voix et pour participer activement à la construction de notre avenir.





## Sur la banquette arrière

*Estelle Trudel Borgia, Éditions La plume rose, 322 pages, 2024*

Embauchée en 1976 comme «femme policier» à la sûreté municipale d'Hauterive (fusionnée à la ville de Baie Comeau en 1982) sur la Côte-Nord, Estelle Borgia a fait face à l'opposition féroce de ses confrères tout au long de sa carrière.



Grâce à sa détermination, elle a gravi les échelons un à un, jusqu'à devenir la première femme gradée capitaine au Canada, et ce, malgré les violences psychologiques qu'elle a subies. Avec frénésie, les grands médias québécois ont couvert l'histoire en donnant naissance à ce qu'ils appelaient la « Saga Trudel ». Si bien, que le 6 décembre 1989, elle s'est retrouvée sur la liste des féministes que Marc Lépine souhaitait abattre lors de l'attentat à la Polytechnique.

Ce livre, c'est l'émancipation d'une femme courageuse au parcours exceptionnel. Il relate des faits rigoureusement documentés. Un témoignage troublant sur les difficultés et souffrances vécues en tant que femme dans un milieu de travail dominé par des hommes au tournant des années 70. Un ouvrage incontournable pour comprendre la nécessité, encore aujourd'hui, de la cause féministe.

## Comment les riches ravagent la planète Et comment les empêcher

*Hervé Kempf, Illustré par Juan Mendez, Éditions du Seuil, 128 pages, 2024*

En dix-sept ans, les riches n'ont rien appris, rien compris, rien changé. Ils se gavent. Les milliardaires ont multiplié leur fortune, la catastrophe écologique s'amplifie, la crise sociale est mondiale. Le lien entre ces phénomènes ? Les inégalités. On n'évitera pas le désastre climatique si l'on ne ramène pas les ultra-riches à la raison. C'est ce qu'explique ce livre détonnant, où une analyse implacable se combine à un dessin complice et surprenant.

Inspirée de *Comment les riches détruisent la planète*, best-seller paru en 2007 et traduit en douze langues qui a largement contribué à montrer l'articulation intime entre crise écologique et crise sociale, cette bande dessinée s'imposait pour en actualiser les données et le constat. Elle raconte comment, en bientôt vingt ans, l'oligarchie a augmenté sa passion destructrice et endossé les nouveaux habits du capitalisme.

Dans ce livre, on rit, on pleure, on apprend, on mobilise: c'est un outil pour changer le monde. Il y a urgence.



Cette bande dessinée peut être obtenue en format papier ou en version numérique.

# La programmation des activités éducatives 2025-2026

Par Isabelle Cloutier, responsable de la vie associative

Que nous réservent les activités éducatives pour la prochaine année? Quels nouveaux ateliers seront présentés? Les sujets ne manquent pas et nous continuons d'offrir les ateliers de l'an dernier.

L'atelier «Les enjeux environnementaux, ça touche les femmes» fera peau neuve. Il sera entièrement révisé pour s'adapter à une durée de 2 heures comme les autres ateliers. Plutôt que de focaliser sur des données techniques et des informations légales, l'accent sera mis sur des solutions pratiques: ce que nous pouvons faire concrètement, tout en explorant des thèmes tels que la mode écoresponsable et l'utilisation de produits, matières et tissus durables.

En ce qui concerne les nouveaux ateliers, nous examinons actuellement un sujet brûlant et incontournable : l'intelligence artificielle. Cette thématique, qui suscite à la fois curiosité et inquiétude, abordera ses avantages, ses limites, ses risques, ainsi que ses impacts sur notre quotidien. Cette question d'actualité figure parmi les nouvelles offres de formation de 2025-2026.

L'atelier «La diversité des genres» a été offert à de nombreuses reprises dans les différentes régions, et permet d'apprivoiser les réalités sur l'expression du genre et différentes orientations sexuelles que l'on retrouve dans l'acronyme LGBTQ+.

L'atelier «Être féministe aujourd'hui», complètement révisé, explore, entre autres, les stéréotypes et la diversité des genres, l'égalité salariale, l'accès des femmes aux postes décisionnels. L'atelier présente aussi des notions générales quant au féminisme, et souligne le fait

que les hommes peuvent aussi être des alliés.

L'atelier «L'égalité au fil des générations» mis à jour, explore une ligne de temps sur l'égalité des droits entre les femmes et les hommes, les grandes actions de l'Afeas depuis 1966 et comment améliorer le dialogue entre les générations et la transmission des savoirs.

L'atelier «Les femmes plus durement touchées par la pandémie» continuera d'être offert, car les impacts de cet événement majeur se font encore sentir, quelques années après.

L'atelier «Le travail invisible: Charge mentale et appauvrissement» demeure un dossier phare de l'Afeas, suscitant toujours un vif intérêt. Avec Emma Saffar à la tête du projet de Coalition pour la reconnaissance de l'équité du travail invisible, il est fort probable que cet atelier soit enrichi prochainement. Une suite pourrait également voir le jour, explorant le thème du burnout familial.. À suivre de près!

Par ailleurs, le siège social continuera de proposer une programmation variée d'ateliers et d'activités en ligne, incluant des formations sur des outils technologiques tels que Google Drive et Zoom. Cette année, des ateliers de découverte sur l'application Canva et Facebook ont été offerts, et ils devraient revenir l'an prochain. En 2025-2026,



nous prévoyons également vous initier à l'outil visioconférence gratuit Microsoft Teams, ainsi qu'à d'autres nouveautés passionnantes.

Pour explorer les disponibilités du calendrier, contactez-nous par courriel à [vieassociative@afeas.qc.ca](mailto:vieassociative@afeas.qc.ca). Enfin, ne manquez pas la publication du «Guide des activités éducatives 2025-2026», prévue d'ici fin juin sur le portail des membres du site Internet de l'Afeas: [www.afeas.qc.ca](http://www.afeas.qc.ca)

## Équipe de rédaction

### Rédaction

Lise Courteau  
Joëlle Cardonne  
Doris Milot  
Huguette Dalpé

### Couvertures / Infographie

Mélanie Loubier

### Montage / Infographie

Mélanie Loubier

### Coordination

Huguette Dalpé

La reproduction des articles est autorisée en mentionnant la source. Les articles n'engagent que la responsabilité de leurs auteures.

Envoi de publication  
No de convention : 40012171

Dépôt légal  
Bibliothèque nationale du Québec 2025  
Bibliothèque nationale du Canada 2025  
ISBN 0705-3851  
Parution : Juin 2025



ASSOCIATION FÉMINISTE  
D'ÉDUCATION ET  
D'ACTION SOCIALE

La revue Femmes d'ici est publiée par l'Afeas  
5999, rue de Marseille  
Montréal (Québec) H1N 1K6  
T. 514 251-1636  
F. 514 251-9023  
info@afeas.qc.ca  
[www.afeas.qc.ca](http://www.afeas.qc.ca)

**Abonnement un an :**  
18 \$ (TPS et TVQ incluses)

## SECRÉTARIATS RÉGIONAUX

### Centre-du-Québec

#### Doris Milot

1228, rue Dionne  
Drummondville J2B 2N7  
819-474-6575  
info@afeascentredubec.ca

### Estrie

5182, boul. Bourque  
Sherbrooke J1N 1H4  
819-864-4186  
afeasestrie@videotron.ca

### Lanaudière

#### Manon Durand

25, Avenue des Sapins  
Notre-Dame-des-Prairies J6E 1C4  
450-754-1119  
afeasregionlanau@videotron.ca

### Mauricie

#### Johanne Blanchette

2-580 rue Forget  
Trois-Rivières G8T 6C8  
819-375-5291  
afeas.mauricie@hotmail.com

### Montréal-Laurentides- Outaouais

#### Nicole Rivest

227, Boul. Iberville  
Repentigny J6A 1Z5  
450-581-8247  
nicole.rivest@videotron.ca

### Québec-Chaudière- Appalaches

#### Gisèle Boudreau

553, route du Petit Cap  
Cap St-Ignace G0R 1H0  
418-246-5535  
quebecca@afeas.qc.ca

### Richelieu-Yamaska

#### Germaine Desrosiers

5330, des Seigneurs Est  
Saint-Hyacinthe J2R 1Z8  
450-209-7011  
Afeasregionalricheluyamaska@gmail.com

### Saguenay-Lac-St-Jean- Chibougamau

#### Guylaine Maltais

208, Dequen  
St-Gédéon G0W 2P0  
418-345-8324  
afeas02@gmail.com

### Pour retour à l'expéditeur :

Siège social de l'Afeas: 5999, rue de Marseille, Montréal (Québec) H1N 1K6