

FEMMES *d'ici*

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

LA CHARGE MENTALE :
parlons-en !

L'AIDE MÉDICALE À MOURIR :
on en est où ?

LE FRANÇAIS AU QUÉBEC :
en perdre son latin !

LES JEUX OLYMPIQUES :
place aux femmes !

LES CONCOURS PROVINCIAUX :
on attend vos candidatures !

SOMMAIRE

Printemps 2021

- 4 Le français au Québec
Lise Courteau
- 6 La charge mentale : parlons-en !
Pamela Fournier
- 8 L'aide médicale à mourir
Joëlle Cardonne
- 10 Les jeux olympiques et les femmes
Doris Milot
- 11 La charge mentale : où en êtes-vous
Marianne Pertuiset-Ferland
- 16 Les concours provinciaux
Marianne Pertuiset-Ferland

CHRONIQUES

- 2 Mobilisons-nous
Marianne Pertuiset-Ferland
- 3 Éditorial
Lise M.-Vachon
- 17 Apprendre pour agir
Julie Boyer
- 18 Nouvelles de l'Association
Pierrette Marcotte
- 19 Coups de cœur
Lise Courteau et Joëlle Cardonne

ÉQUIPE DE RÉDACTION

Lise Courteau
Joëlle Cardonne
Doris Milot
Huguette Dalpé



Mobilisons-nous

Par Marianne Pertuiset-Ferland



Le printemps : SYMBOLE DE RENOUVEAU

Les journées rallongent tranquillement, la température s'adoucit, une bouffée d'air frais qui nous ravive les esprits et qui nous encourage à nous dégourdir les jambes et à nous remettre en marche. D'ailleurs, à l'Afeas, le printemps amène son lot d'activités et d'événements, notamment avec la Journée du travail invisible !

Comme le reste, cette campagne sera un peu différente cette année. Mais malgré les obstacles occasionnés par la pandémie, notre association ne se laisse pas arrêter, et nous continuons à avancer, en nous adaptant sans cesse. Je me sens choyée d'être entourée d'une aussi belle équipe, et de travailler avec autant de membres Afeas et de bénévoles motivées et curieuses qui effectuent un travail exemplaire pour continuer de faire avancer les droits des femmes et l'égalité des genres. La solidarité est toujours importante, mais en ces moments difficiles, elle est d'autant plus essentielle !

Cet étrange contexte nous permet de lancer de nouvelles initiatives et de faire les choses autrement afin de pallier toutes ces activités présentielles qui sont actuellement hors de notre portée. De plus en plus de membres se familiarisent avec les outils technologiques et les formations offertes sur Zoom par l'Afeas provinciale trouvent preneuses rapidement !

Plus loin dans la revue, vous trouverez un **article sur la charge mentale comportant un questionnaire d'auto-évaluation** élaboré par le comité PÉCA*. Vous pouvez accéder gratuitement sur le site Internet de l'Afeas sous l'onglet Nos Action, section Ressource, à un **Guide de survie pour vous aider à mieux gérer votre charge mentale** et le partager avec vos proches.

En outre, nous avons préparé, en collaboration avec les autres membres du Comité inter-associations pour la valorisation du travail invisible (CIAVTI), des troussees éducatives sur différents thèmes du travail invisible. Pour en faire le lancement, et pour souligner la Journée internationale des droits des femmes (8 mars) et de la Journée du travail invisible (6 avril), nous avons organisé une série de conférences sur les différents thèmes abordés dans les troussees éducatives : le travail invisible des femmes dans le monde, des femmes agricultrices, des femmes immigrantes, et des personnes proche-aidantes.

Pour plus d'informations, rendez-vous au www.travailinvisible.ca (et n'oubliez pas d'appuyer notre manifeste, si ce n'est pas déjà fait !). Vous pourrez également trouver les détails des conférences sur le calendrier de l'Afeas : <https://www.afeas.qc.ca/a-venir/>

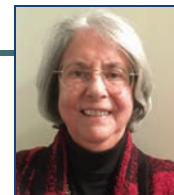
Le printemps annonce également le Jour de la terre, le 22 avril 2021. À l'occasion de cette journée, nous sommes fières de nous associer au Réseau des femmes en environnement pour vous offrir une conférence en ligne intitulée *La dimension de genre dans la lutte et l'adaptation aux changements climatiques au Québec*. Pour vous inscrire, rendez-vous sur le calendrier du site internet de l'Afeas, ou encore au <https://jour-de-la-terre.eventbrite.ca>

Finalement, le printemps annonce le dépôt des candidatures pour les concours provinciaux ! Vous trouverez plus de détails à ce sujet plus loin dans la revue.

Et pour terminer, un scoop : le comité Renouveau prépare un nouveau concours provincial qui visera à augmenter la visibilité de l'Afeas et ainsi contribuer au recrutement, à l'aide des technologies ! Restez à l'affût pour plus de détails !

Je termine en souhaitant à toutes un printemps rempli de renouveau et espérant de tout cœur que nous pourrions bientôt nous rassembler en personne !

*Comité Promotion-éducation-culture-action



Qualité des services dans les CHSLD ou tout autre type de résidences

En cette période de pandémie mondiale, il est important de mieux comprendre les différents types d'hébergements dont dispose le Québec et les règles qui les régissent. En effet, la façon dont la qualité des services est évaluée dépend du type de résidence où la personne est hébergée.

Résidences privées pour aînés (RPA)

Les propriétaires de résidences privées doivent satisfaire à certaines conditions mises en place par le gouvernement et ainsi obtenir une certification qu'ils doivent renouveler tous les 4 ans. Ces conditions portent sur plusieurs aspects, entre autres, l'espace pour recevoir en privé des invité.e.s, le traitement respectueux des résident.e.s, tenue à jour des dossiers médicaux, entretien des lieux et installation des systèmes d'appel à l'aide.

Établissements publics ou établissements qui ont un contrat d'opération avec le gouvernement

- **Centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) :** ils fournissent des soins médicaux complets et d'autres types de soins aux personnes qui, la plupart du temps, ont une perte d'autonomie avancée.
- **Ressources intermédiaires (RI) :** cette catégorie inclut les appartements supervisés et les résidences de groupe. Ces établissements fournissent des services de soutien, mais aucun service de soins infirmiers ou de soins médicaux.
- **Ressources de type familial (RTF) :** elles accueillent un maximum de 9 personnes toutes capables d'un minimum d'autonomie.

Centres d'hébergement et de soins longue durée (CHSLD)

Les CHSLD doivent être accrédités par le Conseil québécois d'agrément et Agrément Canada. Ces organisations sont indépendantes du gouvernement et doivent renouveler leur agrément tous les 5 ans. Pour garder leur accréditation, les CHSLD doivent distribuer aux résidents et à leur famille, des questionnaires pour évaluer leur niveau de satisfaction. À l'occasion, le ministère de la Santé et des Services sociaux effectue des visites dans ces établissements afin de s'assurer de la qualité des services offerts. Les rapports de ces visites sont disponibles sur le site Internet du ministère.

Il est important de préciser que chaque CHSLD doit aussi mettre sur pied un comité de résident.e.s responsable d'informer les personnes qui y résident de leurs droits, de défendre leurs intérêts et tenter d'améliorer la qualité des services. En tout temps, les personnes hébergées ou leurs proches peuvent demander au personnel administratif du CHSLD, les coordonnées de ce comité.

Ressources intermédiaires et de type familial (RI-RTF)

Ces ressources doivent satisfaire aux standards déterminés par le ministère de la Santé et des Services sociaux. Tous les centres intégrés de santé et de services sociaux (CISSS-CIUSSS) doivent garder un registre des ressources ayant conclu une entente avec un établissement de santé de la région. Les établissements sont responsables de procéder à l'évaluation des ressources. Le ministère visite occasionnellement les ressources intermédiaires et les ressources de type familial pour s'assurer de leur qualité. Les rapports de ces visites sont disponibles sur le site Internet du ministère.

À noter que certaines de ces RI-RTF pourraient se doter d'un comité de résident.e.s lequel aura la responsabilité de mesurer la qualité des services offerts, d'agir auprès des ressources, d'informer les résident.e.s sur leurs droits et de défendre leurs intérêts. Dans certains cas, d'autres comités pourraient être appelés à accompagner des usagers hébergés dans ces ressources, tels les comités régionaux en déficience intellectuelle ou en déficience physique.

En conclusion, que vous décidiez de vivre dans une résidence, un établissement public ou privé, vous avez des droits : le droit d'être traité avec dignité, le droit à la vie privée, le droit de vivre dans un endroit propre et sécuritaire et de prendre les décisions quant aux soins médicaux à recevoir. Toutes et tous les employé.e.s d'une telle résidence ont un code d'éthique contenant les règles qu'ils et elles doivent respecter à l'égard des résident.e.s. Toutes les personnes résidentes ont aussi le droit de demander et de recevoir une copie papier de ce code. Si un ou une résident.e n'est pas satisfait.e des services et que ces personnes ont l'impression que leurs droits sont lésés, elles ont le pouvoir de déposer une plainte auprès de la personne désignée dans chacune des résidences.

Texte inspiré du Site Internet Éducaloi, section La loi, vos droits
<https://educaloi.qc.ca/capsules/lhebergement-des-personnes-agees/>

Le français au Québec



Selon plusieurs, le français au Québec se porterait plutôt mal. L'automne dernier, on a vu et entendu plusieurs témoignages à l'effet qu'une majorité de citoyennes et de citoyens souhaitaient l'adoption de mesures fortes pour protéger la langue française au Québec.

Tout le monde le sait : le français est une langue complexe, difficile à apprendre et à maîtriser, souvent décriée parce qu'elle évolue sans cesse.

La preuve ? Les grands-parents ont parfois bien du mal à comprendre le vocabulaire utilisé par leurs petits-enfants. Certains mots apparaissent, tandis que d'autres disparaissent, car ils deviennent désuets. Ces changements sont l'une des caractéristiques des langues vivantes.

Tout le contraire des langues mortes, comme par exemple le latin, même si c'est toujours la langue officielle du Vatican et qu'elle continue de nous habiter au quotidien (à priori, maximum, recto-verso, ultimatum, etc.). En linguistique, une langue est considérée comme morte ou éteinte dès qu'il n'existe plus de personnes l'utilisant comme moyen de communication dans leur vie courante¹. Qui peut dire que sa langue maternelle est le latin ? Absolument personne !

Donc, nous pouvons assurément affirmer que la langue française continuera d'être vivante, tant et aussi longtemps qu'elle continuera d'évoluer et de s'enrichir.

La Charte de la langue française

La loi est claire : le français est la langue officielle au Québec². Un sondage réalisé par la firme Léger pour le Mouvement national des Québécoises et Québécois et la Fondation Lionel-Groulx, nous révèle que, si 59 % des répondantes et répondants estiment que la situation du français au Québec s'est dégradée depuis les dix dernières années, ces personnes se montrent

pessimistes face à l'avenir de celle-ci. Chez les francophones, ces données nous indiquent que pas moins de 71 % de la population se dit préoccupée³.

À qui la faute?

Puisque plusieurs cherchent à mettre la faute sur quelqu'un, je vais aussi explorer cette avenue. *Cool !* Jouons *fair-play* et analysons notre façon de parler. C'est fou le nombre de mots anglais qui sont utilisés lorsqu'on parle français ! J'ai pris le temps de *download*, à partir d'un site *Web*, une liste de mots anglais couramment utilisés en français. Je vais probablement en faire un *post* sur les réseaux sociaux. Et si mon *planning* me le permet, je vais aussi faire un *tweet* accompa-

gné d'un *hashtag*. Ça va faire tout un *buzz* !

Je suis bien certaine que tout le monde a compris ce que je disais. Est-ce que j'aurais pu trouver les mots français pour dire ce que je voulais dire ? Oui, bien sûr ! Je répète donc ce que je disais :

Parlez-vous latin sans le savoir ?

A priori, la question lancée à l'impromptu vous surprend au maximum. Vous tenez mordicus à votre opinion. Vous êtes même au summum de la surprise. Un quidam se permet de semer le doute dans vos convictions linguistiques. Vous allez corriger ce quiproquo. Presto !

Bien sûr, vous consultez régulièrement votre agenda, vous envoyez des facsimilés, vous imprimez recto verso pour économiser le papier de votre imprimante qui n'est pas gratis. Grosso modo, vous faites votre effort pour sauver la planète ! D'ailleurs, vous avez lancé l'ultimatum à vos enfants ... Pas de gaspillage ! C'est la condition sine qua non pour utiliser votre imprimante. Vous avez mis votre veto. C'est clair.

Vous avez un petit faible pour les voyages. C'est votre alibi pour décompresser. Votre visa en mains, vous partez incognito pour des contrées lointaines. On dit que les voyages forment la jeunesse ... et attisent la libido. Vos proches adorent recevoir les vidéos de vos découvertes qui mettent en lumière le décorum des palais royaux. Et cetera.

Si vous avez repéré 25 mots et expressions latines usuelles dans ce court texte ... vous pouvez vous exclamer Alléluia !



Puisque plusieurs cherchent à mettre la faute sur quelqu'un, je vais aussi explorer cette avenue. *Génial !* Jouons *franc-jeu* et analysons notre façon de parler. C'est fou le nombre de mots anglais qui sont utilisés lorsqu'on parle français ! J'ai pris le temps de *télécharger*, à partir d'un site sur la *Toile*, une liste de mots anglais couramment utilisés en français. Je vais probablement en faire une *publication* sur les réseaux sociaux. Et si mon *horaire* me le permet, je vais aussi faire un *gazouillis* accompagné d'un *mot-dièse*. Ça va faire tout un *tabac* !

Certains mots français sont tellement peu utilisés qu'ils sont difficiles à comprendre et finissent par tomber dans l'oubli. Pourtant, ces mots existent bel et bien ! Pourquoi ne pas avoir utilisé les bons mots d'emblée ? Tout simplement parce que c'est plus facile, le mot français est trop long ou parce que je ne connais pas le mot en français ou *whatever* !

Certains diront que la langue appartient à tous ceux qui la parlent et que nous avons le droit de la parler comme il nous plaira, alors que d'autres iront jusqu'à parler d'assimilation des anglophones sur les francophones ou encore qu'emprunter systématiquement un mot à l'anglais signifie soit un manque de connaissance de la langue pour la personne qui parle, soit un manque de créativité pour la langue en elle-même. Il demeure pourtant un fait indéniable : les autorités en matière de langue française ne sont pas assez dynamiques et traînent la patte. Par exemple, le mot « nounoune » a fait son entrée dans le dictionnaire Larousse en 2020. En revanche, le mot « nono » n'en fait pas encore partie en 2021.

Le français et les jeunes

Selon les résultats d'un sondage mené par la firme Léger, réalisé entre le 31 octobre et le 4 novembre derniers auprès de 501 Montréalais⁴, les jeunes âgés entre 18 et 34 ans, seraient beaucoup moins préoccupés par la présence de l'anglais, que les personnes de 55 ans et plus. Jean-Marc Léger, président et fondateur de la firme du même nom, affirme que, de génération en génération, on accepte davantage l'intrusion de l'anglais dans notre quotidien : 58 % des répondants de 18 à 34 ans affirment qu'il n'est pas important de se faire aborder en français dans les boutiques du centre-ville de Montréal.

Toujours selon monsieur Léger, les jeunes tiennent le français pour acquis parce qu'ils n'ont pas vécu les batailles linguistiques comme les baby-boomers. Plus les répondants avancent en âge, plus il semble essentiel pour eux d'obtenir un service en français.

Immigration

Selon le rapport de la Vérificatrice générale portant sur la francisation des personnes immigrantes⁵, entre 2010 et 2016, environ 283 000 personnes âgées de 16 ans et plus ont été admises au Québec. De ce nombre, plus du tiers ont déclaré ne pas connaître le français. Ce rapport visait, entre autres, à s'assurer que le Programme d'intégration linguistique pour les immigrants et le Programme d'aide financière pour l'intégration linguistique

des immigrants, du ministère de l'Immigration, de la Diversité et de l'Inclusion (MIDI) répondent de manière efficace aux objectifs fixés pour répondre à la mission du ministère et aux besoins des personnes immigrantes afin de favoriser leur pleine participation à la société.

Dans ce rapport, plusieurs constats et recommandations ont été émis. Parmi les constats, il est mentionné que plusieurs personnes participant à des cours de francisation se désistent en cours de route et qu'aucun suivi n'est fait. La majorité des participantes et participants aux cours de français du ministère n'ont pas atteint le seuil d'autonomie langagière, lequel facilite l'accès au marché du travail et permet d'entreprendre des études post-secondaires. En 2015, ce sont seulement 9,1 % des personnes qui ont réussi un examen oral et 5,3 % ont réussi l'examen écrit. Une des recommandations de la Vérificatrice visait à effectuer le suivi individuel des personnes immigrantes ayant déclaré ne pas connaître le français et de celles qui abandonnent leurs cours de français. Soulignons aussi que le MIDI a adhéré à toutes les recommandations formulées par la Vérificatrice.

Commissaire à la langue française

En 2019, la coalition Partenaires pour un Québec français, regroupant huit organisations civiles et syndicales, faisait une cinquantaine de recommandations pour contrer les principales faiblesses actuelles de la Charte de la langue française⁶.

La coalition réclame, entre autres, la création d'un poste de Commissaire à la langue française, nommé par l'Assemblée nationale, qui serait neutre et n'aurait pas les mains liées, pouvant rendre des comptes à l'Assemblée nationale. En novembre dernier, la coalition faisait état d'une urgence linguistique et affirmait que si rien n'est fait dans un avenir rapproché, le recul du français au Québec se poursuivra et qu'un jour, le Québec français, comme nous le connaissons, ne sera plus.

Le gouvernement étudie la possibilité de créer un tel poste. Ce commissaire pourrait être doté de plus de pouvoirs que ne l'est en ce moment le Conseil supérieur de la langue française.

La langue des nouvelles technologies

Les nouvelles technologies ont transformé les sociétés et les langues dans le monde entier. Leur utilisation croissante intensifie le contact avec la langue anglaise. Les influences qui en résultent conduisent les gouvernements à intervenir pour consolider la langue française sur le réseau mondial.

La Charte de la langue française a fait du français la langue de l'État, de l'enseignement, du commerce et des affaires ainsi que la langue normale et habituelle du travail. Cela devient donc un enjeu important, mais n'oublions pas que, même si nous avons une Charte, des lois ou de beaux projets de loi, la protection de la langue passe aussi par la volonté individuelle.

¹ <https://www.superprof.fr/blog/langue-latine-histoire-et-aujourd'hui/>

² <http://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/showdoc/cs/C-11>

³ <https://www.fondationionelgroulx.org/IMG/pdf/rapport-etat-du-francais-au-quebec-sondage-2020.pdf>

⁴ <https://www.journaldemontreal.com/2020/11/16/jeunes-indifferents-face-au-francais>

⁵ https://www.vgq.qc.ca/Fichiers/Publications/rapport-annuel/2017-2018-Automne/fr_Rapport2017-2018-AUTOMNE_chap04.pdf

⁶ <https://partenairesquebecfrançais.org/wp-content/uploads/2020/11/plateformepqf-2020.pdf>



LA CHARGE MENTALE, PARLONS-EN !

La charge mentale est un concept mieux compris parce que de plus en plus de femmes se lèvent pour en parler, au grand bonheur de toutes. Le simple fait de publier des articles, de mettre en images ce poids que vivent les femmes chaque jour, permet de prendre conscience que plusieurs inégalités subsistent au sein des couples et de la vie familiale. La charge mentale est le travail d'organisation, de planification et de gestion du quotidien du foyer.

La charge mentale est ce petit hamster qui tourne sans arrêt dans la tête des femmes, des mères et des conjointes afin de s'assurer que personne ne manque de rien et que tout se passe bien dans la maison. Est-ce que j'ai pris le rendez-vous pour l'orthodontiste de mon fils ? Que va-t-on manger demain soir ? Reste-t-il des œufs dans le frigo ? Ma mère a un rendez-vous chez le médecin la semaine prochaine, je devrai l'accompagner. Ces questions et pensées tournent en boucle dans la tête de plusieurs femmes. Et quand elles ne sont pas en train de penser, elles essaient d'accomplir le plus de tâches possibles, à l'intérieur d'une journée de 24 heures. C'est la charge mentale : un travail invisible non rémunéré qui alourdit le quotidien.

Pourquoi les femmes font-elles plus de tâches au sein du foyer que les hommes ?

Les filles et les femmes ne naissent pas avec de meilleures aptitudes pour faire la vaisselle

ou pour laver le plancher. Elles ne sont pas meilleures que leur conjoint pour préparer les repas ou changer des couches. Mais dès leur jeune âge, les filles reçoivent en cadeau des poupées avec des biberons, des cuisinettes, des jouets-aspirateurs. Les petits garçons, eux, reçoivent des outils, des camions et des pistes de course. De plus, ils voient leur maman devant les chaudières et papa sur la tondeuse à l'extérieur. Leur inconscient enregistre et cela explique ce conditionnement à la répartition inégale des tâches. Cette constatation amène la réflexion suivante : comment éduquer les enfants et petits-enfants afin de ne pas inscrire dans leur ADN ces inégalités ? Il faudrait tout simplement tenter de ne pas les élever avec des stéréotypes. Dans un monde idéal, les jouets ne devraient pas être genrés ; les petits garçons pourraient jouer à la Barbie ; les pères pourraient donner l'exemple du partage des tâches en invitant les enfants à cuisiner ou à arroser les plantes avec eux.

La charge mentale des mères

La charge mentale s'accroît après un accouchement. La femme devient une mère et doit maintenant s'occuper d'une autre petite personne. Le congé de maternité de 18 semaines, associé au congé parental de 32 semaines, qui peut être utilisé par les deux parents, mais dont les pères ne profitent pas autant que les mères, contribue à l'augmentation de cette charge mentale. La femme reste seule toute la journée

avec son bébé et devient beaucoup plus à l'aise avec les soins à prodiguer et avec la nouvelle routine. Le fossé se creuse donc avec le conjoint qui délègue à sa conjointe les tâches pour lesquelles sa femme est « meilleure ».

Les inégalités chiffrées

Selon l'Observatoire des inégalités, les femmes consacraient en moyenne 3 h 26 par jour aux tâches domestiques, et les hommes, seulement 2.¹ En 11 ans (1999-2010), le temps moyen consacré quotidiennement par les femmes au travail dans le foyer n'a baissé que de 22 minutes. Celui des hommes a augmenté d'une minute. Ces chiffres démontrent bien les inégalités qui demeurent, malgré le fait que plusieurs femmes travaillent à l'extérieur à temps plein. Dans les années 70, Yvon Deschamps disait dans un célèbre monologue : « Maman travaille pas, a trop d'ouvrage ! » Il faisait référence à l'ouvrage de maison ; les tâches des femmes. Comme elles ne rapportaient pas d'argent, elles ne « travaillaient » pas. Pourtant, rester à la maison n'était pas un luxe, car elles ne chômaient pas et, en plus, certaines d'entre elles auraient voulu développer leur carrière.

Aujourd'hui, les femmes misent de plus en plus sur leur vie professionnelle, mais elles ont autant de tâches à la maison. Si elles étaient moins surchargées, elles auraient plus envie d'accéder à des postes supérieurs et plus payants. Un meilleur partage de la charge de



travail permettrait aux femmes de s'épanouir davantage à l'extérieur du foyer grâce au temps et à l'énergie retrouvés. L'actrice Delphine Seyrig dénonçait déjà cette situation en 1972 : « La question du bonheur, alors parlons-en. Les femmes sont obligées, en plus de l'argent qu'elles gagnent, quand elles en gagnent, moins que les hommes, d'assumer un travail à la maison qui est gratuit. Quand un homme se marie, il épouse une femme de ménage gratis. » On l'entend également dire : « Les femmes sont conditionnées à aider les autres et à ne pas s'occuper d'elles-mêmes. »

Le père et la mère

Dans ce même ordre d'idée, lorsqu'un conjoint demande à sa femme s'il peut l'aider, il peut sembler très gentil d'offrir son aide. En fait, offrir son aide revient, encore une fois, à laisser la charge à la femme, car c'est elle qui doit penser. La travailleuse sociale Amélie Châteauneuf auteure de *Si nous sommes égaux, je suis la fée des dents*² disait : « C'est de toute cette planification-là du quotidien qu'on voudrait se séparer. Notre partenaire de vie, ce n'est pas notre stagiaire. C'est un humain qu'on aime et qui est notre égal. » Lorsque les conjoints font le souper ou passent l'aspirateur, ils ne sont pas gentils ou serviables ; ils font tout simplement

leur part des tâches ménagères. Le nœud du problème ne réside pas seulement dans le fait que la femme doit déléguer. C'est beaucoup plus profond, plus ancré.



On entend souvent dire : « C'est un bon papa, il se lève la nuit pour ses enfants. » Pourquoi est-ce considéré comme étant extraordinaire quand un homme se lève la nuit pour ses enfants alors que c'est complètement normal lorsqu'une mère le fait ?

Heureusement, les temps semblent changer. De plus en plus d'hommes prennent le congé de paternité et s'impliquent dans la planification et la gestion des tâches. C'est le rôle de tous et

de toutes d'évoluer et de répartir équitablement le lourd poids qu'entraîne le quotidien. La meilleure façon est de s'entendre sur ce que l'on considère comme essentiel dans la famille, de

définir des standards de propreté, puis de tout se diviser. La mentalité machiste n'a plus sa raison d'être en 2021 (et ne l'a jamais eue d'ailleurs !)

¹ <https://www.insee.fr/fr/statistiques/1281050>

² CHÂTEAUNEUF, Amélie (2019). *Si nous sommes égaux, je suis la fée des dents*. Montréal : Les Éditions Poètes de brousse. 220 p.

CONCOURS d'écriture

Dernier rappel concernant le concours d'écriture lancé dans le numéro automne 2020 de Femmes d'ici.

Les critères pour participer

Pour avoir le droit de participer, vous devez être membre en règle de l'Afeas. Vous devrez écrire un texte d'environ 600 mots (compteur de mots du logiciel Word) portant sur un des thèmes proposés.

Le texte devra parvenir au siège social de l'Afeas avant le 15 avril 2021, à Huguette Dalpé, secrétaire-coordonnatrice à la revue par courriel : dalpe@afeas.qc.ca, par la poste : 5999, rue de Marseille, Montréal, QC H1N 1K6 ou par télécopieur : 514-251-9023. Vous devrez y mentionner votre nom, adresse, numéro de téléphone, numéro de membre et le nom de votre Afeas locale et/ou régionale.

Les thèmes proposés

Vous avez le choix entre six thèmes pour votre texte :

- ◆ La famille, porteuse de valeurs égalitaires;
- ◆ Le corps féminin : encore un objet publicitaire;
- ◆ Les jouets ont-ils encore un genre;
- ◆ Les féministes et le port du voile;
- ◆ L'amitié au féminin;
- ◆ Sexisme et jeux vidéo.

Participez en grand nombre !

Voir la revue Femmes d'ici automne 2020 pour connaître les critères de sélection.



L'AIDE MÉDICALE À MOURIR



En février 2015, la Cour suprême du Canada a statué dans l'affaire Carter c. Canada que certaines dispositions du Code criminel devaient être modifiées afin de se conformer à la Charte canadienne des droits et libertés. Les dispositions qui interdisaient l'aide médicale à mourir (AMM) ne seraient donc plus valides. Conformément à l'arrêt de la Cour suprême, le gouvernement avait jusqu'au 6 juin 2016 pour créer du droit nouveau. Le parlement du Canada a donc adopté une loi fédérale qui permet aux adultes canadiens admissibles de demander l'AMM.

Le 5 octobre 2020, un projet de loi était déposé proposant des modifications aux dispositions du Code criminel sur l'AMM.

La Loi concernant les soins de fin de vie (Québec)

La Loi concernant les soins de vie propose une vision globale et intégrée des soins palliatifs et de fin de vie. Celle-ci assure aux personnes en fin de vie l'accès à des soins de qualité et à un accompagnement adapté à leur situation particulière, lors de cette étape ultime de leur vie, notamment pour prévenir et apaiser leurs souffrances. La loi fait suite aux recommandations de la Commission spéciale sur la question de mourir dans la dignité.

La Loi comporte deux volets :

1. Les droits, l'organisation et l'encadrement relatifs aux soins de fin de vie, qui comprennent :
 - Les soins palliatifs incluant la sédation palliative continue ;
 - L'aide médicale à mourir ;
2. La reconnaissance de la primauté des volontés exprimées clairement et librement, par la mise en place du régime des directives médicales anticipées.

Exigences requises

La Loi fixe des conditions très restrictives auxquelles une personne doit répondre pour recevoir l'AMM, peu importe le lieu où elle reçoit des soins. Plusieurs procédures doivent aussi être respectées par les médecins et les établissements de santé.

L'administration de l'AMM sera possible seulement si toutes les exigences suivantes sont respectées, pour la personne et le médecin.

Pour la personne qui désire obtenir l'AMM :

Seule une personne qui satisfait à **toutes** les conditions suivantes peut obtenir l'AMM :

- Être assurée au sens de la Loi sur l'assurance maladie ;
- Être majeure ;
- Être apte à consentir aux soins, c'est-à-dire être en mesure de comprendre la situation et les renseignements transmis par les professionnels de la santé ainsi que de prendre des décisions ;
- Être atteinte d'une maladie grave et incurable ;
- Avoir une situation médicale qui se caractérise par un déclin avancé et irréversible de ses capacités ;
- Éprouver des souffrances physiques ou psychiques constantes, insupportables et qui ne peuvent être apaisées dans des conditions qu'elle juge tolérables.

Pour le médecin :

Le médecin doit également respecter certaines obligations avant d'administrer l'AMM :

1. Il doit d'abord s'assurer que la personne qui fait la demande respecte **toutes** les conditions prescrites :
 - en s'assurant auprès de la personne en fin de vie que la demande provient d'elle-même et qu'elle ne résulte pas de pressions extérieures ;
 - en s'assurant auprès d'elle qu'elle comprend bien l'importance de sa demande, notamment en l'informant du pronostic relatif à la maladie, des possibilités thérapeutiques envisageables et de leurs conséquences ;
 - en s'assurant de la persistance de ses souffrances et de sa volonté exprimée de façon répétée d'obtenir l'AMM, en discutant avec elle à des moments différents. Ces discussions doivent être espacées par un délai raisonnable, tenant compte de l'évolution de son état ;
 - en discutant de la demande de la personne avec des membres de l'équipe de soins qui sont en contact régulier avec elle ;
 - en discutant de la demande de la personne avec ses proches, si elle le souhaite.
2. Il doit s'assurer que la personne a eu l'occasion de discuter de sa demande avec les personnes qu'elle souhaitait informer.



3. Il doit obtenir l'avis d'un second médecin indépendant, confirmant le respect des conditions à respecter pour obtenir l'AMM.

4. Le médecin qui administre l'AMM doit être indépendant, tant à l'égard de la personne qui fait la demande qu'à l'égard du second médecin. Le second médecin doit aussi être indépendant à l'égard de la personne qui fait la demande.

Aucun professionnel de la santé ne peut ignorer une demande d'AMM. Un médecin peut cependant refuser de l'administrer en raison de ses valeurs personnelles. Il doit aviser le plus tôt possible le directeur général de l'établissement où réside la personne, qui fera les démarches afin de trouver rapidement un autre médecin pour traiter la demande. Le médecin doit aussi s'assurer de la continuité des soins offerts à la personne selon ce qui est prévu à son code de déontologie et selon la volonté de la personne.

Tout professionnel de la santé peut aussi refuser de participer à l'administration de l'AMM pour les mêmes raisons. Il doit en informer les instances responsables qui feront le nécessaire afin que les soins et le soutien nécessaires soient apportés à la personne et à ses proches.

Le critère de fin de vie et la cause Truchon-Gladu

Rappelons que les demandeurs ont déposé en 2017 une procédure judiciaire en Cour supérieure visant à faire déclarer inconstitutionnel le critère de « fin de vie » prévu dans la Loi concernant les soins de fin de vie, ainsi que celui du Code criminel, qui requiert que la « mort naturelle soit devenue raisonnablement prévisible ». Les demandeurs, en raison de leur état de santé, ne satisfont pas à ces critères pour recevoir l'AMM.

Le 11 septembre 2019, la juge Christine Baudouin rendait son jugement dans la cause Truchon c. Procureur général du Canada. Elle répondait favorablement à la demande d'accès à l'AMM de Jean Truchon et Nicole Gladu, deux personnes qui n'étaient pas « en fin de vie », et dont la mort naturelle n'était pas « raisonnablement prévisible », deux critères alors imposés respectivement par la *Loi concernant les soins de fin de vie* au Québec et le *Code criminel*. Du même coup, la juge Baudouin déclarait inconstitutionnels ces deux critères, ouvrant ainsi l'ac-

cès à l'AMM à toutes les personnes vivant au Canada répondant aux autres impératifs légaux. Elle octroyait un délai de six mois aux deux paliers de gouvernement pour modifier leurs lois en conséquence.

Le 3 octobre 2019, le gouvernement du Québec annonçait qu'il ne porterait pas en appel le jugement Truchon/Gladu, qui rend inopérant le critère de fin de vie comme condition d'admissibilité à l'AMM. Ainsi, le gouvernement du Québec se conforme au jugement émis par la Cour supérieure du Québec et entame une réflexion pour déterminer les modifications législatives qui pourraient être effectuées pour donner suite à la décision, toujours dans le respect du jugement. Le gouvernement du Québec a rendu le critère de « fin de vie » de la loi québécoise inopérant depuis le 12 mars 2020.

Du côté fédéral, le projet de loi C-7 apportant des modifications au Code criminel relativement à l'AMM, était déposé afin de se conformer au jugement Baudouin. Toutefois, le gouvernement fédéral a demandé deux délais supplémentaires, d'abord en raison de la campagne électorale à l'automne 2019, puis du fait de l'urgence sanitaire causée par la COVID-19 depuis mars dernier. L'échéance a finalement été reportée au 18 décembre 2020.

Dans l'intervalle, si une personne qui remplit les autres critères légaux, mais dont la mort naturelle n'est pas « raisonnablement prévisible » demande une AMM, un tribunal compétent doit autoriser son administration.

Témoignage

Dans son édition du 11 novembre 2020, le journal L'express présente le cheminement d'une patiente qui a demandé l'AMM. « C'est une belle mort. C'est une belle histoire, ce qui est encore plus beau, c'est qu'on a su respecter les choix du patient jusqu'au bout », comme l'affirme le médecin qui a accompagné sa patiente tout au long du processus.

Quelques données

Entre le 1^{er} avril 2019 et le 31 mars 2020, à l'échelle de la province, ce sont 1 776 personnes – 53 % de sexe masculin et 47 % de sexe féminin – qui ont reçu l'AMM. Seulement 20 % des patients sont décédés à domicile. La très grande majorité (90%) de ces personnes étaient âgées de 60 ans et plus et une forte proportion (76 %) était atteinte du cancer.

Références :

Aide médicale à mourir | Gouvernement du Québec (quebec.ca)

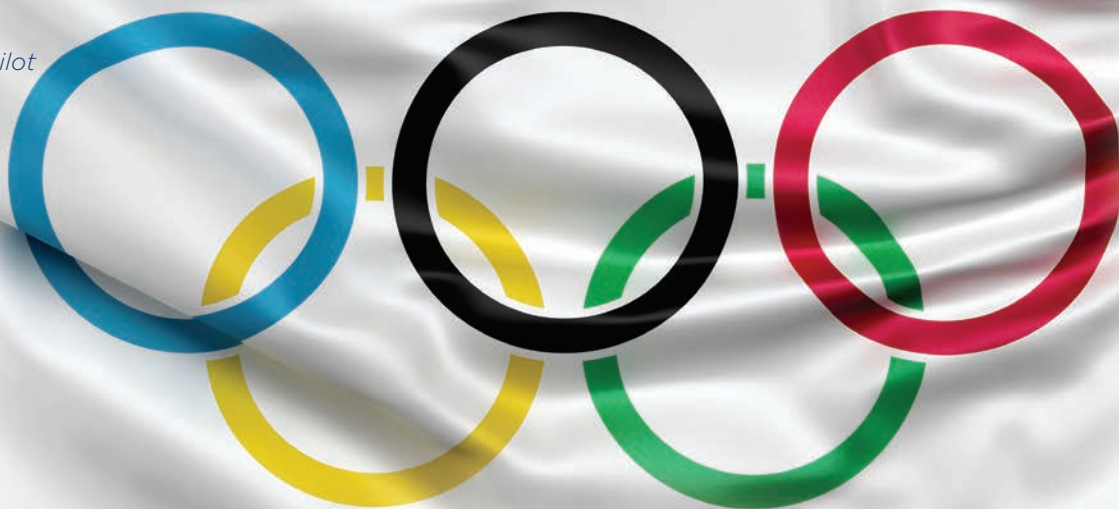
Loi concernant les soins de fin de vie | Gouvernement du Québec (quebec.ca)

Cause Truchon-Gladu – Le gouvernement du Québec ne portera pas le jugement en appel - Salle de presse - MSSS

L'Express de Drummondville (journalexpress.ca)

En 2010, l'Afeas demandait que soient assurés le développement et l'accessibilité aux soins palliatifs afin que toute personne qui choisit d'y avoir recours puisse y avoir accès dans son milieu et que l'aide médicale active à mourir soit reconnue comme soin approprié en fin de vie, pour une personne qui en a préalablement exprimé le choix de façon libre et éclairée, qui est en perte d'autonomie ou qui souffre d'une maladie incurable, invalidante ou qui éprouve des douleurs physiques ou mentales aiguës sans perspective de soulagement.

En 2019, nous demandions que le processus de l'aide médicale à mourir s'appuie davantage sur les droits de la personne et sur le respect de ses volontés, que la mention « mort naturelle raisonnablement prévisible » soit enlevée des critères d'admissibilité, que le consentement éclairé de la personne soit respecté et puisse se donner à l'avance et que soit reconnu le consentement anticipé, énoncé et enregistré par la personne elle-même.



PIERRE DE COUBERTIN ET LA PLACE DES FEMMES AUX JEUX OLYMPIQUES

Aujourd'hui, alors que plusieurs femmes sont détentrices de médailles olympiques, on se rappelle que Pierre de Coubertin trouvait que la gente féminine n'avait pas sa place dans ces compétitions.

C'est à Athènes, en 1896 qu'ont lieu les premiers Jeux Olympiques de l'ère moderne et les femmes y sont bannies. On prétend que leur féminité en souffrira car elles deviendront trop musclées. On va même croire que le sport extrême provoquerait la stérilité.

Dans un texte datant de 1912, nommé « Les Femmes aux Jeux Olympiques », Pierre de Coubertin affirmait, entre autres déclarations : « qu'impratique, inintéressante, inesthétique, et nous ne craignons pas d'ajouter incorrecte, telle serait à notre avis cette demi-Olympiade féminine ». Il persiste en 1923 : « Quant à la participation des femmes aux Jeux, j'y demeure hostile. C'est contre mon gré qu'elles ont été admises à un nombre grandissant d'épreuves ». Puis, en 1935 il aurait ajouté que : « le véritable héros olympique est, à mes yeux, l'adulte mâle individuel. Aux JO, le rôle des femmes devrait surtout être, comme aux anciens tournois, de couronner les vainqueurs ».

Les femmes prennent pourtant part pour la première fois aux Jeux Olympiques en 1900. Vingt-deux femmes concourent sur un total de 997 athlètes. Elles sont admises au tennis, à la voile, au croquet, dans les sports équestres et au golf. En 1904, elles se joignent aux épreuves de tir à l'arc. En 1908, au patinage. En 1928, la participation des femmes atteint presque 10 %.

Les effets de genre marquent la composition du Comité International Olympique (CIO), exclusi-

vement masculine jusqu'en 1981 et le demeure majoritairement jusqu'à la fin du siècle. Mais, depuis 2007, le principe de l'égalité des sexes est inscrit dans la Charte olympique. La Charte affirme : « Le rôle du CIO est d'encourager et de soutenir la promotion des femmes dans le sport, à tous les niveaux et dans toutes les structures, dans le but de mettre en œuvre le principe d'égalité entre hommes et femmes. »



Depuis 1991, chaque sport souhaitant être intégré au programme olympique doit **obligatoirement** comporter des épreuves féminines.

L'Union européenne approuve cette orientation qui rejoint la sienne. Après avoir organisé en décembre 2013 à Vilnius, la conférence intitulée

« Égalité de genre dans le sport », la Commission européenne publie en 2014 ses Propositions stratégiques pour l'égalité dans le sport. La même année, la 11^{ème} recommandation du CIO, alors à 1/3 féminin, inscrite à l'agenda olympique 2020 fait de la parité un objectif. C'est donc un record de 48% de femmes qui sont attendues parmi les athlètes participant aux JO de Tokyo cet été 2021.

Premiers JO post-pandémique, du moins j'ose à croire qu'ils le seront, les JO de Paris, à se tenir à l'été 2024, ne seront pas comme les autres. En effet, validé par le Comité d'Organisation des Jeux Olympiques Paris 2024, le CIO a confirmé l'arrivée de quatre nouveaux sports qui s'adressent surtout aux jeunes, avec le surf, le skateboard, l'escalade et le breakdance. Aussi, pour la première fois dans l'histoire olympique, il y aura égalité complète chez les athlètes. Il y aura exactement 50 % d'hommes et 50 % de femmes.

Tout n'est pas gagné

- 1) La revendication des hommes à concourir en gymnastique rythmique et en natation synchronisée, rejetée en 2012, n'a toujours pas porté fruits, même si ces athlètes concourent bel et bien et sont reconnus aux championnats mondiaux.
- 2) À ce jour, quoique le CIO vise l'égalité des genres pour les athlètes, seulement quatre femmes, sur quinze membres, siègent sur son conseil exécutif.

Non, tout n'est pas gagné ni tout à fait parfait !



Charge mentale et bien-être : où en êtes-vous ?

Bien que l'Afeas milite pour la reconnaissance du travail invisible depuis de nombreuses années, le concept commence à peine à être maîtrisé. Pour donner une définition brève, il s'agit du « travail non rémunéré effectué au sein de la famille, entre conjoint.e.s ou adultes autonomes, et par les mères et les pères auprès des enfants, de même que celui des aidant.e.s auprès des proches malades, âgé.e.s ou en perte d'autonomie. »¹.

On entend de plus en plus parler de la charge mentale, un autre concept fortement lié au travail invisible qui demeure encore très flou, difficile à comprendre et à identifier. Le Guide d'animation 2020-2022 se penche sur la question : « La charge mentale est le petit hamster qui court dans la tête, le jour comme la nuit, en raison de toute la planification et de l'organisation des tâches au sein de la famille, de la vie professionnelle et de l'engagement social. »²

De quoi s'agit-il ? Gérer le calendrier, l'horaire des enfants, les tâches à accomplir, les rendez-vous à prendre, les courses à faire, jongler sans cesse avec ces nombreuses balles en l'air, en tentant de n'en échapper aucune. Cette responsabilité gruge beaucoup d'énergie mentale et empiète sur les autres sphères de la vie. En effet, puisque le hamster ne cesse jamais de courir, il est difficile d'être pleinement concentrée sur le travail, sur une conversation importante, ou encore de se vider l'esprit pour un moment de détente bien mérité.

Malgré une certaine amélioration dans la répartition du travail invisible (attention, il reste encore beaucoup de travail à faire pour une répartition égalitaire généralisée!), la charge mentale demeure encore largement portée par les femmes. En effet, plusieurs couples se reconnaissent dans la dynamique où le compagnon dit être prêt à « aider », comme s'il rendait un service personnel à sa conjointe, alors qu'il s'agit de faire sa propre lessive, ou de nettoyer la maison qu'il a contribué à salir. Il serait donc plus approprié de parler de contribution que d'aide. En outre, trop souvent, la femme doit dire clairement à son conjoint qu'est-ce qu'il peut faire pour

Pour en savoir plus sur le travail invisible, et pour appuyer nos recommandations, rendez-vous sur le site www.travailinvisible.ca.

« aider », puisqu'il semble difficile, voire impossible, pour monsieur de prévoir ce qui doit être fait, et de prendre des initiatives. Pour plusieurs femmes, c'est parfois plus simple de carrément s'en occuper soi-même.

Je sais que ce dernier paragraphe contient de grandes généralisations genrées, et je suis bien consciente que ce n'est pas le cas dans toutes les relations. Je sais aussi qu'il s'agit d'une vision très hétéronormative, et qu'il y a de nombreux autres types de

couples existants. Cependant, je considère essentiel de se pencher sur ce schéma encore très (trop) répandu, afin d'identifier les dynamiques problématiques pour être en mesure de les transformer.

Voici un exemple très parlant du phénomène décrit, tiré du livre *Si nous sommes égaux je suis la fée des dents*, où l'auteure s'adresse au conjoint :

« [...] quand vous êtes chez vous et que votre conjointe se lève et commence à préparer le repas pour les enfants (ou pour le couple), et que vous lui demandez : « Qu'est-ce que je peux faire...? », comme si vous étiez son stagiaire. Elle vous dira alors : « Non, ça va, je n'ai pas besoin d'aide », ou encore elle vous déléguera une tâche, mais demeurera responsable du processus. Elle devra effectuer ses propres tâches tout en voyant à vous déléguer des choses. De l'extérieur, on dirait que deux personnes préparent un souper ensemble, mais, dans les faits, la conjointe ne coupe pas des carottes en ne pensant voluptueusement à rien. Elle pense plutôt à la prochaine étape, à ce que les enfants refusent de manger, aux allergies, à la table qu'il faut commencer à mettre, etc. »³



Tout ça fait partie de la charge mentale, et le fait même de devoir penser à déléguer des tâches contribue au fardeau de la charge mentale. Évidemment, il s'agit d'une dynamique à deux, et le but n'est pas de pointer l'homme du doigt comme fautif. Il s'agit plutôt de se questionner sur ces réflexes, ces fonctionnements et habitudes que l'on tient pour acquis, ces rôles de genres que nous avons intériorisés. En remettant en question nos manières de fonctionner, on peut ouvrir la porte à une conversation constructive pour un partage plus égalitaire du travail invisible et de la charge mentale.

Finalement, il y a aussi la **charge émotionnelle** à considérer. Celle-ci est définie comme un penchant à aider autrui en offrant des signes d'affections pour soutenir les membres de la famille ou de l'entourage à travers leurs difficultés émotionnelles. Il s'agit également des efforts déployés pour assurer le bien-être émotionnel de ses proches, notamment en minimisant ses propres besoins émotionnels ou en limitant ses demandes ou en effaçant ses limites. Ici encore, on aurait tendance à dire que les femmes ont un penchant naturel pour ce type d'attentions, mais il s'agirait d'un raccourci dangereux, qui renforce les stéréotypes de genre.

Nous avons acquis ces penchants et « talents naturels » en grande partie par notre socialisation. « La socialisation liée au genre réfère au processus par lequel les enfants apprennent les attentes sociales, les attitudes et les comportements typiquement associés aux garçons et aux filles. »⁴ Par exemple, lorsqu'enfant, on se fait constamment dire qu'on est belle, et

qu'on se fait offrir des poupées et des mini-cuisinières en cadeau, on apprend ce qui est attendu de nous en tant que fille et que femme. Les garçons vont quant à eux se faire encourager à régler des problèmes, construire des lego, et s'affirmer sur le terrain de jeu.

Maintenant que nous avons atteint l'égalité de droit au Canada, il reste beaucoup de travail à faire pour atteindre l'égalité de fait, et cela passe par une prise de conscience, une déconstruction des stéréotypes de genres, et un changement de mentalités.

Pour cette première étape de prise de conscience, nous vous invitons à vous prêter au jeu en remplissant ce petit questionnaire d'auto-évaluation préparé par le comité Promotion-éducation-culture-action (PÉCA).

En effet, plusieurs d'entre nous sommes tellement habituées de penser à tout, que nous oublions l'ampleur du phénomène. En outre, avec la pandémie qui a tout chamboulé et à laquelle nous tentons de nous adapter depuis maintenant un an, la charge mentale a été décuplée pour de nombreuses personnes, puisqu'il faut toujours trouver de nouvelles façons de fonctionner avec les nouvelles restrictions ou avec des situations sans cesse changeantes.

Dans un tel contexte, il est essentiel de prendre un peu de recul pour prendre conscience de la charge que l'on porte et pour réexaminer nos priorités. Nous vous laissons donc avec ce questionnaire d'auto-évaluation.





Questionnaire d'auto-évaluation sur la charge mentale

*Notez que certaines situations ne s'appliqueront pas à vous, c'est normal. Ce questionnaire vise surtout à sensibiliser les gens sur ce qu'est la charge mentale, et à prendre conscience de l'importance de ce fardeau pour plusieurs personnes, encore majoritairement des femmes.

Pour toutes les questions (exceptées les questions 5 et 6), veuillez ne sélectionner qu'une seule réponse par question. Une fois le questionnaire complété, référez-vous aux résultats à la fin du présent article pour connaître vos résultats.

1. Quelle est votre situation familiale ?
 - a. Habite seul.e (pas de partenaire ni de personnes à charge) ;
 - b. Habite en couple ou avec un.e colocataire, sans personne à charge ;
 - c. Enfant(s), et/ou parent(s) ou proche(s) à charge, en vivant avec un.e partenaire ;
 - d. Enfant(s), et/ou parent(s) ou proche(s), sans partenaire (monoparental.e).

2. Comment évalueriez-vous le niveau de travail invisible que vous effectuez ?
 - a. Mon/ma partenaire en fait plus que moi ;
 - b. Mon/ma partenaire et moi partageons le travail invisible de manière égalitaire ;
 - c. J'en fais plus que mon/ma partenaire ;
 - d. J'ai l'impression de tout faire seul.e (si vous n'êtes pas en couple, sélectionnez cette option).

3. Quel degré de pression ressentez-vous à être un parent/partenaire/personne parfaite (stress de devoir penser à tout, ne pas faire d'erreur, ne rien oublier, aider tout le monde, etc.) ?
 - a. Pression minimale (j'ai le droit à l'erreur, personne n'est parfait) ;
 - b. Pression moyenne (je pourrais faire mieux, mais je suis humain.e après tout) ;
 - c. Pression assez élevée (j'ai l'impression de ne pas être à la hauteur) ;
 - d. Pression maximale (je suis complètement dépassé.e).

4. Quelle description correspond le mieux à votre réalité ?
 - a. Il m'arrive plusieurs fois par semaine de me sentir détendu.e, de prendre du temps pour moi sans penser aux tâches à accomplir ou m'inquiéter pour mes proches ;
 - b. Il m'arrive au moins une fois par semaine de me sentir détendu.e, de prendre du temps pour moi sans penser aux tâches à accomplir ou m'inquiéter pour mes proches ;
 - c. Même quand je tente de me détendre je n'arrive jamais à réellement décrocher car je pense constamment aux différentes choses que je dois faire ;
 - d. Me détendre? Impossible, tout s'écroulerait autour de moi !

5. Encercler toutes les activités que vous faites (accordez 1 point par activité encerclée)
 - Travail ;
 - Étude ;
 - Soin des enfants ;
 - Soin des parents ou autre proche ;
 - Bénévolat.

6. Encercler chaque élément de charge mentale pour lesquels vous êtes responsable (Attention : il ne s'agit pas nécessairement des tâches que vous effectuez, mais bien les **tâches que vous planifiez/organisez**. Par exemple, si c'est votre partenaire qui sort les poubelles mais que c'est vous qui devez lui rappeler quand c'est le moment de le faire, c'est à vous que revient cette charge mentale). *Si certains de ces points ne s'appliquent pas à votre situation, vous pouvez les remplacer par d'autres exemples de charge mentale.
 - Penser à faire le ménage ;
 - Penser à faire la vaisselle ;
 - Penser à laver les draps ;
 - Penser à faire la lessive ;
 - Planifier les repas ;
 - Préparer la liste d'épicerie ;
 - Penser à sortir les poubelles/recyclage ;
 - Penser à faire le plein d'essence ;
 - Gérer le budget ;
 - Penser à payer les factures ;



- Penser à amener / récupérer les enfants à l'école ou à leurs activités ;
- Penser à visiter ou appeler les parents et la famille ;
- Penser à prendre les rendez-vous médicaux / dentiste, etc. ;
- Penser à renouveler les ordonnances de médicaments ;
- Penser à arroser les plantes / nourrir le chat/chien ;
- Penser à l'entretien de la voiture ;
- Planifier l'entretien de la maison (réparations, etc.) ;
- Penser à l'entretien du terrain (tondre la pelouse, pelleter l'entrée) ;
- Se rappeler des anniversaires des membres de la famille / des ami.e.s ;
- Planifier et préparer les événements (fêtes, soirées, etc.) ;
- Organiser et préparer les vacances ou les activités de loisirs pour la famille ou le couple ;
- Gérer les conflits ou les émotions des membres de la famille / de l'entourage ;
- Autre (préciser) _____

Interprétation :

- Entre 0 et 3 réponses encadrées : 1 point
- Entre 4 et 6 réponses encadrées : 2 points
- Entre 7 et 10 : 3 points
- Entre 11 et 15 : 4 points
- 15 et + : 5 points

- 7.** Êtes-vous capable / avez-vous la possibilité de déléguer certaines charges mentales à votre partenaire ou à un.e proche ?
- a. Je n'ai pas besoin de déléguer, mon/ma partenaire prend naturellement la responsabilité de certaines charges et je n'ai pas à m'en soucier ;
 - b. J'arrive bien à déléguer certaines charges mentales, et j'ai confiance que ces tâches seront faites, je n'ai plus à m'en soucier ;
 - c. Même quand j'arrive à déléguer certaines charges mentales, j'ai l'impression de toujours devoir faire des rappels et vérifier que c'est fait, ou souvent refaire la tâche car ça n'a pas été fait convenablement ;
 - d. Je n'ai personne à qui déléguer les charges mentales / la personne à qui j'aimerais déléguer certaines charges refuse d'en être responsable ou en est incapable.

- 8.** À quel niveau vous sentez-vous reconnu.e et apprécié.e dans votre gestion de la charge mentale ?
- a. Mes proches reconnaissent souvent ma charge mentale et m'en remercient ;
 - b. Mes proches reconnaissent occasionnellement ma charge mentale et m'en remercient parfois ;
 - c. Mes proches reconnaissent rarement ma charge mentale et ne m'en remercient presque jamais ;
 - d. Personne ne reconnaît ma charge mentale ni ne m'en remercie.
- 9.** À quel point les éléments de votre charge mentale correspondent-t-ils à ce qui est important pour vous ? (Par exemple, si vous êtes en charge de penser à appeler les membres de la famille pour leur anniversaire mais que vous n'avez aucun intérêt pour ces conversations)
- a. En général, mes charges mentales correspondent parfaitement à mes intérêts et priorités personnelles ;
 - b. En général, mes charges mentales correspondent assez bien à mes intérêts et priorités personnelles ;
 - c. En général, mes charges mentales ne correspondent pas vraiment à mes intérêts et priorités personnelles ;
 - d. En général, mes charges mentales ne correspondent pas du tout à mes intérêts et priorités personnelles.
- 10.** La pression de performance que vous ressentez provient principalement de quelle source ?
- a. Je ne ressens pas vraiment de pression de performance ;
 - b. De la société ;
 - c. De moi-même ;
 - d. De mes proches.
- 11.** Avez-vous l'impression que votre niveau de charge mentale a changé avec l'arrivée de la pandémie ?
- a. Mon niveau de charge mentale a baissé depuis la pandémie ;
 - b. Mon niveau de charge mentale n'a pas changé avec la pandémie ;
 - c. Mon niveau de charge mentale a augmenté depuis la pandémie ;
 - d. Mon niveau de charge mentale a beaucoup augmenté depuis la pandémie



Résultats

Additionnez les points pour chaque question. Comptez le nombre de a) b) c) et d).

- a) = 1 point
- b) = 2 points
- c) = 3 points
- d) = 4 points

N'oubliez pas d'ajouter également les points des questions dont vous deviez encercler les réponses !

20 points et moins - Vert : Votre niveau de charge mentale est raisonnable, vous vous sentez appuyé.e et n'avez pas l'impression de devoir penser à tout par vous-même. Même si vous avez beaucoup de choses à faire, vous êtes chanceux.se, car vous ne vous sentez pas trop débordée mentalement. Vous arrivez à décrocher et le hamster dans votre cerveau peut se reposer de temps en temps. Continuez comme ça, et vous pouvez peut-être même partager vos astuces si des proches vous demandent conseil !

Entre 21 et 25 points - Jaune : Votre niveau de charge mentale est moyen, vous vous sentez en mesure de l'accomplir, mais aimeriez parfois avoir moins de choses à gérer. Vous vous sentez relativement appuyé.e au niveau de votre charge mentale, mais sentez quand même une certaine pression de planifier et d'organiser les différentes tâches à effectuer, et ressentez un certain stress pour ne rien oublier et pour assurer le bien-être de vos proches.

Entre 25 et 30 points - Orange : Votre niveau de charge mentale est élevé. Il y a un déséquilibre qui fait en sorte que vous vous sentez souvent débordée par tout ce à quoi il faut réfléchir, tout ce qu'il faut planifier. Vous occupez le rôle de gestionnaire dans votre foyer, et votre partenaire (si vous en avez un.e) agit comme l'exécutant.e, vous devez lui détailler les choses à faire ou les lui rappeler. Difficile de mettre son cerveau à *off* quand on a l'impression de devoir tout gérer (ou presque) pour faire fonctionner le quotidien.

30 points et plus - Rouge : Alerte rouge! Votre charge mentale vous écrase, et vous vous sentez constamment à bout de souffle mentalement, émotionnellement, et physiquement. Vous vous sentez seul. e à devoir tout gérer, et ne vous sentez pas capable de mettre votre cerveau sur pause le temps de reprendre votre souffle. Ce rythme n'est pas soutenable à long terme et risque d'avoir des effets néfastes sur votre bien-être mental et même physique. Il est important de vous préserver pour éviter de brûler la chandelle par les deux bouts.

Conclusion

Peu importe le résultat obtenu, vous seul.e connaissez réellement votre degré de charge mentale, et c'est à vous d'évaluer si vous en avez trop sur les épaules. Ce questionnaire n'est pas une science exacte, c'est plutôt un exercice pour vous amener à réfléchir à votre charge mentale. Plusieurs ressources existent pour vous aider, notamment le nouveau Guide de survie à la charge mentale, disponible gratuitement sur le site internet de l'Afeas. Pour commencer, voici trois étapes que vous pouvez déjà tenter pour alléger votre charge mentale :

- 1) Faites le point sur ce qui vous encombre la tête ;
- 2) Revoyez vos priorités ;
- 3) Ayez une discussion calme et posée avec votre partenaire pour exprimer comment vous vous sentez, et pour tenter de trouver une solution à deux pour rééquilibrer la situation .

Nous espérons que ce petit jeu vous a permis de mieux identifier votre degré de charge mentale. Comprendre ce concept, prendre conscience de son importance et s'assurer que cette charge soit répartie de manière plus égalitaire au sein des ménages et de la société, tel était le but de cet exercice.

Nous vous encourageons à aller appuyer notre manifeste pour la valorisation du travail invisible (incluant la charge mentale!) au www.travailinvisible.ca



- 1 CORNELLIER, Hélène « Le travail invisible, ça compte à l'Afeas depuis 1966! » Travail invisible, Les Éditions du remue-ménage, Montréal, 2018, p. 47
- 2 FOURNIER, Pamela Fournier. Guide d'animation 2020-2022 : L'Afeas sur la place publique. Afeas, Montréal, 2020, p.30
- 3 CHÂTEAUNEUF, Amélie. Si nous sommes égaux je suis la fée des dents. Les Éditions Poètes de brousse/Amélie Châteauneuf, 2019. p.22
- 4 Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants. Genre : socialisation précoce <http://www.enfant-encyclopedie.com/genre-socialisation-precoce/selon-experts/la-socialisation-de-genre-par-les-pairs-chez-le-jeune#:~:text=La%20socialisation%20il%20il%20C3%A9e%20au%20genre,du%20genre%20chez%20l'enfant>
- 5 Frédérique Corre-Montagu. La charge mentale Se répartir les tâches en famille pour un quotidien plus serein. Les Éditions HATIER, 2019. p.2

LES CONCOURS PROVINCIAUX : on attend vos candidatures !

Exceptionnellement, en raison de la pandémie, nous avons dû renoncer aux concours provinciaux l'année dernière. Cette année, nous avons repris du poil de la bête, et nous vous encourageons à soumettre vos candidatures en grand nombre à nos deux supers concours !

De plus, nous vous annonçons un changement cette année : **pour chaque concours, les Afeas gagnantes remporteront un certificat ainsi qu'un chèque de 100 \$.**

Information générale :

- Puisque les concours n'ont pas eu lieu l'an dernier, nous accepterons cette année les candidatures pour les deux dernières années : l'année 2019-2020 et l'année 2020-2021.
- Les formulaires dûment complétés doivent être retournés au siège social (par la poste ou par courrier) **avant le 31 mai.**
- Les formulaires de candidature se trouvent sur le site Internet de l'Afeas, dans la section privée – Si vous n'avez pas accès à Internet, adressez-vous à votre Afeas régionale ou provinciale pour en obtenir une version papier.
- Les Afeas gagnantes recevront leurs prix lors du prochain congrès provincial.

Concours provincial du Prix Azilda-Marchand

L'objectif de ce concours est d'encourager les Afeas locales à réaliser des actions sociales et à faire connaître, entre autres par la publicité, l'implication de leurs membres dans le milieu, tant à l'interne qu'à l'externe. Les actions sociales en question doivent contribuer à réaliser la vision et la mission de l'Afeas.

Les dossiers de participation admissibles au concours seront jugés en tenant compte des étapes de réalisation (qualité du processus),

de l'importance des retombées pour le milieu et des preuves de l'implication de l'Afeas dans le choix et la réalisation de l'action.

Toutes les Afeas locales, de même que les Afeas régionales en collaboration avec une ou des Afeas locales, peuvent participer au concours provincial du prix Azilda-Marchand. Des Afeas locales peuvent aussi se regrouper pour présenter une action commune.

Concours provincial Prix Activités femmes d'ici

Le concours Prix Activités femmes d'ici récompense des Afeas locales ou régionales qui organisent des Activités femmes d'ici dynamiques, novatrices et visibles dans leur milieu. Les Activités femmes d'ici contribuent à réaliser la vision et la mission de l'Afeas.

Toutes les Afeas locales et/ou régionales peuvent participer au concours provincial des prix Activités femmes d'ici. Des Afeas locales peuvent aussi se regrouper pour présenter une Activité femmes d'ici commune.

Deux catégories de candidatures (et de prix à remporter !):

- ✓ *Activités femmes d'ici locale*
- ✓ *Activités femmes d'ici régionale*

Assurez-vous de prendre connaissance des critères d'admissibilité et des informations supplémentaires, dans les documents **Informations et règlements de participation** du concours qui vous intéresse. Ces documents comprennent également les formulaires de candidature, et sont accessibles dans la section *privée* du site Internet, ou auprès de votre Afeas régionale ou provinciale. Pour toute question, adressez-vous à info@afeas.qc.ca ou téléphonez au siège social.

Au plaisir de vous lire !



Le dialogue : s'ouvrir, apprendre et se mobiliser

Le dialogue dans une association

Lorsqu'on pense au dialogue, on réfère généralement à un échange entre deux ou plusieurs personnes. À plus grande échelle, une association comme l'Afeas peut également favoriser une culture du dialogue et d'échanges entre ses membres. La participation active et l'intérêt démontré pour les ateliers sur l'écoute active et la solidarité féminine montrent que les membres de l'Afeas reconnaissent l'importance d'établir des communications saines et mobilisatrices pour l'Association. Nous visons à ce que nos différences soient une force afin de cultiver une solidarité associative.

Marie-Ève Marchand, dans « Vivre en dialogue à l'ère du texto », propose six défis pour cultiver l'esprit du dialogue¹:

- Accepter d'être en lien ;
- Écouter jusqu'aux os ;
- Suspendre nos présuppositions ;
- Questionner avec une curiosité chaleureuse ;
- Reconnaître le pouvoir de la parole et celui du silence ;
- Co-crée un sens nouveau : le plaisir du dialogue.

Dans l'atelier sur l'écoute active, animé par Pierrette Marcotte, on découvre les bases d'une écoute bienveillante, centrée sur la personne qui s'exprime, qui porte également attention au paraverbal et à l'expression non-verbale. On y aborde également la technique de la reformulation qui pousse la réflexion et qui évite d'interpréter les propos de l'autre en y transposant nos propres valeurs.

« [L'écoute active] nous fait aller vers la connaissance de l'autre et de soi, tout en sa-

chant qu'elle ne sera jamais qu'imparfaite et partielle. Plutôt que de choisir d'interpréter le monde interne de l'autre, nous commençons par l'écouter avec attention, tel qu'il nous est donné à entendre avec ses nuances, ses références, ses explications, ses ressentis, nous n'entrons pas dans le jugement interprétatif, mais suspendons notre propre jugement »²

C'est donc une technique par laquelle on fait un effort conscient pour s'ouvrir sincèrement aux propos de l'autre, indépendamment de notre monde intérieur. L'atelier a d'abord été proposé en soutien au groupe de codéveloppement et au programme de jumelage « Grandes sœurs Afeas », mais cette technique peut nous outiller dans de multiples circonstances de notre vie personnelle et associative.

Moyen d'intégration et d'apprentissage

L'Afeas vise à accueillir de nouvelles membres et décupler ses forces en mobilisant une relègue impliquée dans les diverses sphères associatives. C'est dans ce sens que nous mettons sur pied un nouveau projet : le programme de jumelage « Grandes sœurs Afeas ». Il permettra à des membres d'utiliser le dialogue comme moyen d'intégration et d'apprentissage.

De nombreuses organisations utilisent les bénéfices de programmes de jumelage (ou mentorat) comme moyen simple et efficace pour former et intégrer les nouveaux employés. Ces programmes participent à entretenir une culture d'organisation apprenante, qui permet de faciliter la transmission des savoirs et compétences des membres. Bien qu'offert dans le cadre d'un programme, l'on y priorise l'affinité, la convivialité et le côté informel des échanges plutôt

qu'une structure fixe et rigide. Yvon Chouinard, dans son article « Le mentorat comme moyen d'apprentissage », détaille les impacts d'un tel programme.

« Les conversations créent un terrain participatif d'échange d'information qui contribue à réduire les écarts de perception dans l'organisation que ce soit au niveau des spécialités, des groupes d'âge ou de l'origine. Le mentoré peut poser au mentor des questions qui l'incitent à développer des perspectives qu'il n'avait pas envisagées jusqu'à ce moment. Inversement, le mentor découvre l'univers du mentoré. Fondamentalement, les deux sont dans une position d'apprendre à donner et à recevoir. »³

Le programme de jumelage « Grandes sœurs Afeas » peut donc aspirer à créer un espace ouvert au dialogue qui bâtira des ponts entre ses membres.

Le pouvoir des mots

Le pouvoir des mots n'est plus à prouver. André Breton écrivait : « Par un mot tout est sauvé. Par un mot tout est perdu ». Si cette citation paraît simple, elle est pourtant lourde de sens. Les paroles peuvent créer comme elles peuvent détruire. Donnons-nous les moyens, comme association, d'utiliser la puissance du dialogue pour nous mobiliser collectivement et solidairement.

¹ Marchand, M.-È. « Vivre en dialogue à l'ère du texto », Presses De L'Université Laval, 2019.

² Barbier, R. L'écoute sensible en Approche Transversale. Revue Pratiques de formation/Analyse, Université Paris 8, Formation Permanente. N° 25-2, 1993.

³ Chouinard, Y. « Le mentorat comme moyen d'apprentissage », Site Internet CRHA, 2020.



À L'INVISIBLE, NULLE N'EST TENUE !

Dans sa publication du 28 mai 2020, au début de la pandémie, le Conseil du Statut de la femme (CSF) nous informait que le secteur des services, majoritairement occupé par des femmes (54 %), était plus durement touché par les pertes d'emploi. Par ailleurs, les travailleuses vulnérables qui occupent les postes précaires et sous-payés, sont celles qui ont été le plus touchées.



Dans celle du 23 juillet 2020, le CSF note qu'« au Québec, en juin 2020, le taux de chômage des femmes de 25 ans et plus était plus élevé que celui des hommes (9,3 % contre 8,3 %)... »

Qu'en est-t-il de la conciliation famille-travail-études et de la surcharge du travail non rémunéré des femmes occasionné par la pandémie ? On vous laisse deviner.

En décembre dernier, les experts démontraient une reprise économique plus lente chez les femmes, et que l'après Covid-19 risque d'entraîner de lourdes conséquences pour les femmes.

En cette période de pandémie qui perdure, la campagne de sensibilisation de l'Afeas « Le travail invisible, ça compte ! » prend d'autant plus de sens. Rendons-le VISIBLE !!!!

C'est la raison pour laquelle l'Afeas rencontrait, le 21 février dernier, la ministre responsable de la Condition féminine du Québec, madame Isabelle Charest. Nous avons eu la confirmation qu'une demande de motion de la ministre a été déposée au cabinet du Premier ministre pour souligner notre 21^e édition de la Journée du travail invisible le 6 avril prochain. Il a également été question d'inscrire notre dossier au prochain plan d'action stratégique du gouvernement du Québec en matière d'égalité.

Le 18 février 2021, l'Afeas participait également à la consultation du Comité permanent de la condition féminine de la Chambre des communes du Canada, dans le cadre de son étude sur le phénomène du travail non-rémunéré des femmes, en représentation de son *Comité inter-associations pour la valorisation du travail invisible*.

Nous invitons nos membres à participer nombreuses à la série de panels sur le travail invisibles des femmes qui seront diffusés virtuellement à compter du 8 mars 2021 :

- 8 mars : Travail invisible des femmes dans le monde
- 16 mars : Travail invisible des femmes immigrantes
- 23 mars : Travail invisible des proches-aidant.e.s
- 30 mars : Travail invisible des agricultrices
- 6 avril : **Journée du travail invisible** sur FaceBook Live avec la ministre Isabelle Charest, responsable de la Condition féminine au gouvernement du Québec.

Il est toujours temps d'aller signer notre manifeste sur www.travailinvisible.ca

Entraidons-nous à signer pour nos membres aînées qui le souhaitent et qui n'ont pas accès aux moyens technologiques de le faire, car à l'invisible, nulle n'est tenue !

Assemblées générales annuelles

Toutes les Afeas locales et régionales ont l'obligation de tenir leurs assemblées générales annuelles une fois par année pour disposer, entre autres, des rapports des activités de la présidente et des comités, pour déposer le rapport financier, pour choisir la ou le vérificateur des livres comptables et pour tenir des élections.

Comme la situation pandémique perdurera encore un certain temps, nous vous incitons à tenir ces assemblées de façon virtuelle ou par conférence téléphonique. Pour plus de détails, sur la façon de tenir vos assemblées, vous pouvez vous informer à votre secrétariat régional ou au siège social de l'Afeas provinciale.

Cette année, nous revenons aux dates prévues aux règlements généraux, c'est-à-dire en mai ou juin pour les Afeas locales et entre le 1^{er} et le 31 mai pour les Afeas régionales. Les mises en candidature pour les élections des administratrices devront être parvenues à la secrétaire du palier local 3 semaines avant la date de l'assemblée générale annuelle et à la secrétaire du palier régional 4 semaines avant. Comme l'année passée, les signatures des personnes qui proposent une candidate ne seront pas obligatoires.

Congrès provincial 2021

Le congrès provincial se tiendra les 11 et 12 septembre 2021 en mode virtuel. De nouvelles règles de procédure, avec des changements majeurs, pour l'assemblée délibérante ont été adoptées par le conseil d'administration provincial. Tous les détails vous seront communiqués plus tard dans le courant de l'année.

ON FAIT TOUS DES FAUTES

Marie-Caroline Braud, Guy Saint-Jean Éditeur, 272 pages, 2020



Ce livre vient à la rescousse de qui-conque fait des fautes de français. Et tout le monde peut en faire... enfin, presque tout le monde.

Ce ou se ? Son ou sont ? À ou a ? Cet ouvrage, qui n'est pas une grammaire, se veut une trousse remplie de conseils, d'exercices avec les corrigés et d'astuces originales faciles à retenir pour vous permettre de mieux retenir.

Ce livre revient sur les 75 erreurs les plus courantes. Il se veut un guide anti-fautes créé par une personne qui fait des fautes pour les gens qui font des fautes. L'auteure a pensé ce livre pour les gens comme elle : des adultes ayant besoin

d'astuces et de solutions concrètes et simples pour améliorer rapidement leur orthographe.

Marie-Caroline Braud est une adepte des réseaux sociaux qui adore partager son amour pour la langue française et enseigne sur Facebook et YouTube. Elle a conçu cette méthode pendant ses études pour devenir formatrice de français et traductrice afin de combler ses propres lacunes en orthographe. Elle a donc développé les différents conseils et astuces qu'elle nous présente dans ce livre. Sa méthode a porté ses fruits puisqu'elle a pu réaliser son objectif. Comme elle est passée par là, elle savait que les règles et exercices traditionnels sont non seulement ennuyeux, mais inefficaces. Elle s'est concentrée sur des fautes courantes, et non sur l'intégralité des règles de la grammaire française.

LES AÉROSTATS

Amélie Nothomb, Éditions Albin Michel, 144 pages

Les aérostats nous font découvrir les grands classiques de la littérature et mettent l'accent sur l'intérêt (ou le manque d'intérêt) des ados pour la lecture. À travers le personnage d'Ange, jeune femme férue de littérature et brillante étudiante en philologie, qui offre ses services de tutorat pour les jeunes qui éprouvent des difficultés en français, et de Pie, un ado peu stimulé, Amélie Nothomb entraîne ses lecteurs dans une odyssée marquée par l'analyse de grands textes littéraires. Pie connaîtra-t-il le salut par la lecture des classiques ?

Le style de l'écrivaine est simple, presque dépouillé : aucune formulation alambiquée, ni digressions inutiles. Les mots portent. Le récit est aéré. Les personnages sont campés avec une économie de mots terriblement efficace. Rien de mièvre dans la description de ces profils dissonants qui débouchent sur des remises en question percutantes. Le lecteur tombe sous le charme de personnages intrigants et pourtant très familiers.



CONCOURS RENOUVELLEMENT PRIX FIDÉLITÉ – 100 \$

Remettez à la secrétaire de votre Afeas locale, avant le 15 août 2021, le présent coupon dûment complété, en même temps que votre renouvellement de cotisation 2021-2022. Votre secrétaire locale expédiera le tout (formulaire d'adhésion et coupon de participation) à la secrétaire régionale avant le 25 août 2021.

Renouvelez votre cotisation d'ici le 15 août 2021 et participez au tirage d'un prix de 100 \$.
Le tirage aura lieu lors de l'assemblée générale provinciale de l'Afeas en septembre 2021.

Nom : _____

Numéro de membre : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Téléphone : _____

Courriel _____



La revue Femmes d'ici est publiée par l'Afeas
5999, rue de Marseille
Montréal (Québec)
H1N 1K6

(514) 251-1636 (téléphone)
(514) 251-9023 (télécopieur)

info@afeas.qc.ca (courriel)
www.afeas.qc.ca (site internet)

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

Équipe de rédaction

Lise Courteau
Joëlle Cardonne
Doris Milot
Huguette Dalpé

Couvertures / Infographie Rachelle Monette
Montage / Infographie Rachelle Monette
Coordination / Huguette Dalpé

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

Envoi de publication
No de convention : 40012171

Dépôt légal
Bibliothèque nationale du Québec 2020
Bibliothèque nationale du Canada 2020
ISBN 0705-3851

Impression : Héon & Nadeau imprimeur
Parution : printemps 2021

Revue imprimée sur papier recyclé

Bas-Saint-Laurent-Gaspésie

Isabelle Fournier
49, St-Jean-Baptiste ouest
Rimouski G5L 4J2
418-723-7116
afeasbslg@gmail.com

Centre-du-Québec

Sylvain Bergeron
405, St-Jean
Drummondville J2B 5L7
819-474-6575
info@afeascentreduquebec.ca

Estrie

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

Hautes-Rivières

Diane Doré
65, 1^e rang Wurtele
Ferme Neuve J0W 1C0
819-587-3199
ddore3@hotmail.com

Lanaudière

Sylvie Frigon
412-1, 1^e Avenue
Crabtree J0K 1B0
450-754-1119
afeasregionlanau@videotron.ca

Mauricie

Lise Descôteaux
90, rue Chapleau
Trois-Rivières G8W 1G1
819-694-9555
afeas.mauricie@hotmail.com

Montréal-Laurentides-Outaouais

Josée Boily
1241, 15^e Avenue
Pointe-aux-Trembles H1B 3R6
514-945-4302
mloafeas@gmail.com

Québec-Chaudière-Appalaches

Gisèle Boudreau
553, route du Petit Cap
Cap St-Ignace GOR 1H0
418-246-5535
gisele.boudreau50@gmail.com

Richelieu-Yamaska

Gaétane Gagnon
900, Sainte-Anne, suite 1-102
St-Hyacinthe J2S 5G7
450-773-7011
afeasry@cgocable.ca

Saguenay-Lac-St-Jean-Chibougamau

France Morissette
208, Dequen
St-Gédéon GOW 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