

FEMMES *d'ici*

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

À la une

La soloparentalité

Dans ce numéro

- Du nouveau au siège social
- La traite des personnes
- L'Afeas se fait voir et entendre
- La beauté à travers les âges



Afeas

ASSOCIATION FÉMINISTE
D'ÉDUCATION ET
D'ACTION SOCIALE

Sommaire

Printemps 2023 • Vol 57 • N°3

- 02** Bénévoles en action
Emmanuelle Botton
- 03** Billet
Marianne Pertuiset-Ferland
- 04** La traite des personnes
Lise Courteau
- 06** L'Afeas se fait voir et entendre
Pamela Fournier
- 08** Du nouveau au siège social
Lise Courteau
- 10** La soloparentalité
Doris Milot
- 12** Coups de cœur
Lise Courteau
- 12** Bulle info
- 13** Portrait de femme
Joëlle Cardonne
- 14** La beauté à travers les âges
Joëlle Cardonne
- 16** Des vitamines pour l'âme
Monique Côté
- 17** Nouvelles des régions
- 18** Concours d'écriture
Lise Courteau
- 18** Concours provinciaux
Emmanuelle Botton
- 19** Trucs et astuces
Doris Milot
- 19** Coupon de renouvellement



Bénévoles en action

Découvrez les projets des Afeas régionales et locales



Par Emmanuelle Botton, responsable de la vie associative

Connaissez-vous la nouvelle section « Vie associative » sur le site Internet de l'Afeas ?

Vous pourrez y trouver différents programmes et projets portés par l'Afeas. Par exemple, c'est l'occasion de découvrir ou re-découvrir le programme des Grandes Sœurs Afeas; un programme de jumelage réservé à nos membres afin de leur permettre la meilleure intégration possible, ou les soutenir dans la prise de nouvelles fonctions. Toutes les membres des Afeas locales ainsi que des Afeas régionales peuvent bénéficier de ce programme.

Vous pourrez également y découvrir les différents projets des Afeas régionales et locales. Que vous soyez juste curieuse d'en savoir plus sur les projets portés par votre Afeas régionale ou une Afeas locale proche de chez vous, ou que vous soyez en recherche d'inspiration pour la mise en place de votre prochain projet, nous vous invitons à découvrir cette page nommée « Projets de nos membres ».

Profitez de votre visite sur la page pour découvrir et visualiser les vidéos gagnantes du concours provincial Génération égalité: capsules solutions. En effet, à l'hiver 2021, l'Afeas provinciale lançait un concours de capsules vidéo sur deux thèmes liés à l'égalité des genres: le travail invisible et l'environnement. Les membres Afeas étaient invitées à former des équipes avec des personnes non-membres, rédiger un scénario, filmer leur vidéo et réaliser le montage. Les équipes gagnantes ont été récompensées lors du congrès provincial tenu à l'automne 2022. Vous découvrirez cinq vidéos très différentes, certaines poétiques, d'autres humoristiques, qui abordent les enjeux liés à l'égalité des genres avec sensibilité et engagement. Nous remercions toutes les équipes qui ont participé à ce beau projet, que ce soit avec leurs filles, leurs petites-filles, leurs voisines ou encore des non-membres rencontrées à l'occasion de ce projet!

Pour ce faire, rendez-vous sur le site de l'Afeas (www.afeas.qc.ca), puis cliquez sur le menu *Vie associative* et enfin sur *Projets de nos membres*.

Les Afeas qui souhaitent participer à cette page peuvent envoyer les descriptifs et photos des projets réalisés dans les dernières années à info@afeas.qc.ca





Deux journées très importantes pour l'Afeas

Par Marianne Pertuiset-Ferland, directrice générale

En plus des températures plus clémentes, le printemps annonce des dates importantes pour l'Afeas: la Journée internationale des droits des femmes (le 8 mars) et la Journée du travail invisible (chaque premier mardi d'avril – le 4 avril cette année).

Ces deux journées sont l'occasion pour la population de se questionner sur les dynamiques d'inégalité qui perdurent dans notre société. C'est l'occasion pour l'Afeas de souligner, une fois de plus, le chemin qu'il reste à parcourir pour arriver enfin à une réelle égalité de toutes les personnes. Même si le travail invisible est devenu un terme assez courant, trop de personnes encore ne connaissent pas l'ampleur de ce travail qui est accompli chaque jour par les femmes, ou ne comprennent pas les nombreux impacts sur les femmes tout au long de leur vie.

Ainsi, cette année, nous sommes très heureuses de dévoiler une nouvelle campagne de sensibilisation pour la valorisation du travail invisible, qui sera dévoilée sur les réseaux sociaux à compter du 1^{er} mars! Cette campagne comprend une courte vidéo et plusieurs éléments visuels dynamiques qui expliquent ce qu'est le travail invisible, et pourquoi c'est un enjeu qui touche principalement les femmes et nuit à l'égalité. À travers les illustrations colorées de la talentueuse illustratrice Geneviève Darling, le public prendra connaissance de plusieurs exemples de travail invisible vécus par des femmes et des personnes de différents horizons.

Cette campagne a pour objectif de permettre aux personnes « non-initiées », c'est-à-dire qui ne connaissent pas nécessairement le concept du travail invisible, d'apprendre à le reconnaître dans



leur vie et celle de leurs proches, et de prendre conscience des impacts qu'il peut avoir sur les femmes. Cela contribuera à éveiller les consciences et à mieux valoriser l'importance de ce travail essentiel, ce qui, nous l'espérons, permettra de mettre en place des mesures pour réduire les inégalités qui en découlent.

En outre, cette campagne de sensibilisation encourage également les gens à appuyer le Manifeste pour la valorisation du travail invisible, donnant ainsi plus de poids à nos revendications auprès des gouvernements – concernant notamment les mesures concrètes à mettre en place.

Cette campagne sera donc lancée à compter du 1^{er} mars, en vue de la Journée

internationale des droits des femmes, et afin de faire connaître le travail invisible par le plus grand nombre de personnes possible en amont de la Journée du travail invisible.

Restez donc à l'affût des réseaux sociaux de l'Afeas et de l'infolettre afin de découvrir les différents éléments de la campagne, et partagez-les aussi largement que possible pour contribuer à la vague de sensibilisation! En plus d'appuyer le Manifeste pour la valorisation du travail invisible, vous pouvez aussi découvrir une foule d'autres outils et ressources sur le site www.travailinvisible.ca

Parce que le travail invisible, ça compte!



La traite des personnes

Ce fléau de notre monde moderne



Par Lise Courteau

La traite des personnes constitue l'un des crimes les plus odieux qui existent. On la décrit souvent comme de l'esclavage moderne. Et ce n'est pas seulement un problème qui se déroule au-delà des frontières, c'est un problème ici même, partout au Canada. Phénomène complexe, la traite humaine constitue une atteinte aux droits fondamentaux de la personne.

Définition de « La traite des personnes »

La traite des personnes implique de recruter, de transporter et de loger des personnes ou d'exercer un contrôle ou une influence sur leur mouvement afin de les exploiter, généralement à des fins sexuelles ou de travail forcé. Les trafiquants contrôlent les victimes et font pression sur elles en recourant à la force, aux menaces, à l'abus ou à la manipulation. Ils exploitent les vulnérabilités des personnes vivant de la pauvreté, du sexisme, du racisme, etc.¹

Les gens confondent souvent la traite des personnes et le passage de clandestins. L'exploitation de ces derniers prend fin à l'arrivée des personnes migrantes à destination, alors que, dans le cas de la traite des personnes, la victime est exploitée de façon continue.

Un crime lucratif

On estime qu'à l'échelle mondiale, la traite des personnes fait partie des crimes les plus lucratifs, au même titre que le trafic de drogues et d'armes à feu. Chaque année, elle rapporte des milliards de dollars aux organisations criminelles de pointe. On estime qu'à tout moment, plus de deux millions cinq cent mille personnes sur la planète sont forcées de réaliser des tâches dégradantes, déshumanisantes et dangereuses, dans des conditions qui rappellent l'esclavage. Ce chiffre est en constante croissance : on ne peut pas déterminer si cela est dû aux efforts déployés en vue d'enquêter sur ce crime, de le détecter et de le signaler ou si cela découle d'une réelle augmentation de l'incidence mondiale. Au Canada, ce crime est principalement perpétré à des fins d'exploitation sexuelle.

Vue d'ensemble au Canada

D'après Statistique Canada², en 2016, 96 % des personnes victimes étaient des femmes et des filles; 65 % des incidents de traite des personnes entre 2010 et 2020 ont été commis en Ontario (14 % au Québec); 91 % des victimes connaissaient leur trafiquant.

Les femmes de 18 à 24 ans représentaient 44 % de toutes les victimes et 26 % étaient des femmes de moins de 18 ans.

La traite des personnes, que ce soit au Canada ou à l'étranger, est difficile à évaluer, du fait de la nature secrète de ces infractions, la réticence des victimes et des témoins à se présenter devant les organismes d'application de la loi. Une trop grande majorité des cas ne sont pas signalés en raison de la manipulation, de la

peur et des menaces, ainsi qu'à cause de la honte, de la barrière linguistique ou de la méfiance à l'égard des autorités.

Des témoignages consignés dans l'Enquête nationale sur les femmes et les filles autochtones disparues et assassinées, font mention de la traite des personnes qui serait fortement liée à des taux extrêmement élevés de violence faite aux femmes et aux filles autochtones, et du fait que l'étendue de la traite des personnes et la victimisation des femmes autochtones ne sont que très peu rapportées.

Repérer les signes de la traite des personnes

Les signaux d'alarme sont très difficiles à détecter. Une personne victime peut présenter un ou plusieurs signes : elle reste en retrait, ne parle pas, et ne veut pas établir de contact visuel; elle semble en mauvaise santé, mal nourrie ou présente des signes de mauvais traitements comme des contusions, des brûlures ou des coupures; elle se fait constamment contrôler ou se fait crier après; elle travaille beaucoup, mais n'obtient que peu ou pas de salaire; elle a peur des autorités et de la personne qu'elle fréquente; dans plusieurs cas, les jeunes filles sont vues avec une personne beaucoup plus âgée; on verra souvent des jeunes filles avec des vêtements dispendieux qui les font paraître plus âgées.

L'exploitation par la technologie

De plus en plus, les trafiquants recourent à différentes formes de technologie pour trouver puis exploiter leurs victimes. Des applications par téléphone mobile permettent à ceux-ci de communiquer avec d'éventuels acheteurs, ou de suivre leurs victimes.

Le fait de reconnaître la façon dont les trafiquants tirent parti de la technologie peut améliorer le travail d'enquête, aider à détecter les activités criminelles, et éventuellement créer des motifs de poursuite.

La Convention de Palerme

La Convention des Nations unies contre la criminalité transnationale organisée, signée à Palerme, constitue le premier instrument de droit pénal destiné à lutter contre les phénomènes de ce genre. Elle établit un cadre universel pour la mise en œuvre d'une coopération policière et judiciaire internationale permettant d'améliorer la prévention et la répression des phénomènes de criminalité organisée. La convention est complétée par trois protocoles additionnels : la traite des personnes; le trafic illicite de migrant; la fabrication et le trafic illicite d'armes à feu.³

Cette convention, que le Canada a ratifiée en 2002, est entrée en vigueur le 29 septembre 2003. L'objectif premier est de garantir que chaque État dispose, dans son droit pénal, des moyens de réprimer les principales infractions de nature transnationale impliquant un groupe criminel organisé. Le premier protocole,

relatif à la traite des personnes, prévoit des mesures strictes destinées à combattre la traite des êtres humains en les protégeant contre l'esclavage, l'exploitation sexuelle et le travail clandestin.

STRATÉGIE NATIONALE DE LUTTE CONTRE LA TRAITÉ DES PERSONNES 2019-2024

Cette stratégie canadienne vise à protéger les individus contre la traite des personnes sous toutes ses formes et à introduire une approche plus équilibrée, globale et axée sur les victimes. Celle-ci s'articule autour de quatre piliers généraux⁴:

- **L'autonomisation** : soutenir les victimes et les survivants.es afin qu'ils et elles reprennent le contrôle et regagnent leur indépendance;
- **La prévention** : accroître la sensibilisation et renforcer les capacités afin de prévenir la traite des personnes au Canada et à l'étranger;
- **La protection** : pallier les lacunes dans les soutiens actuels et offrir des services adaptés sur le plan culturel;
- **Les poursuites** : renforcer la capacité du système de justice pénale afin de cerner les cas de traite des personnes et d'intenter des poursuites.

La Ligne d'urgence à la rescousse

En 2019, le gouvernement canadien a investi en mettant en place la Ligne d'urgence contre la traite des personnes, la première du genre au Canada. Ce service est sans frais, multilingue, confidentiel et accessible en tout temps pour les victimes et les survivants.es ainsi que pour les organismes locaux d'application de la loi ou les refuges d'urgence. Un vaste éventail d'autres services destinés aux personnes ayant subi un traumatisme est aussi disponible. Les données recueillies par l'intermédiaire de la Ligne d'urgence aideront les autorités à développer un meilleur renseignement afin de cibler ce crime et cerner les lacunes dans les services offerts.

Si vous soupçonnez qu'une personne pourrait être victime d'un trafiquant ou si vous pensez avoir des indices que quelqu'un pratique ce genre de crime, vous pouvez appeler la Ligne d'urgence au 1 833 900-1010.

¹ <https://www.securitepublique.gc.ca/cnt/rsrscs/pblctns/2019-ntnl-strtyg-hmnn-trffc/index-fr.aspx>

² <https://www.securitepublique.gc.ca/cnt/rsrscs/pblctns/2019-ntnl-strtyg-hmnn-trffc/index-fr.aspx>

³ https://fr.wikipedia.org/wiki/Convention_de_Palerme

⁴ <https://www.securitepublique.gc.ca/cnt/rsrscs/pblctns/2019-ntnl-strtyg-hmnn-trffc/index-fr.aspx>

L'Afeas se fait voir et entendre !

Par Pamela Fournier

Soulignons notre mission grâce à des activités aux quatre coins du Québec

Le printemps pointe tranquillement le bout de son nez. Les rayons de soleil se font plus chauds et on a envie de prendre l'air. C'est le temps de se faire voir, de se faire entendre, chères membres de l'Afeas ! Le printemps comporte d'ailleurs deux événements très importants pour notre association : la Journée internationale des droits des femmes et la Journée du Travail invisible. Rappelez-vous, vous pouvez faire une grande différence auprès des autres en vous faisant entendre et en étant visibles pendant ces journées !

La Journée du travail invisible

Saviez-vous que l'Afeas est à l'origine de la réflexion portée sur la journée du travail invisible ? Célébrée le premier mardi du mois d'avril, cette journée permet de prendre conscience ou connaissance de la nature du travail invisible. Cette année, le thème tiendra compte de la proche aidance, de la conciliation famille-travail-études et du manque de places en garderie.

Moi-même, je ne connaissais pas la signification du terme « travail invisible » avant de devenir membre de l'Afeas et de rédiger le guide d'animation en 2020. Je me rappelle en avoir parlé avec une autre membre. J'avais rendez-vous chez elle pour planifier une activité. On se demandait bien ce que les gens avaient tous à parler du travail invisible et nous étions persuadées que ce terme s'appliquait à des superwomen, pas à nous. Lors de notre conversation, elle s'est levée pour jeter un œil à la lasagne au four, ce qui lui a fait penser qu'elle



avait laissé sa brassée de linge dans la laveuse. Elle s'est excusée un instant, a couru vers la sècheuse et a pris le temps de ramasser le minou de poussière qui roulait sur le plancher. En revenant vers moi, le toupet déplacé, je lui ai dit : « je pense que c'est l'heure de la pause, tu as assez travaillé ! » Nous avons bien ri. Mais nous venions de comprendre que nous aussi, nous étions peut-être des superwomen.

J'ai entamé des recherches et j'ai compris que le travail invisible représentait toutes les tâches que nous accomplissons tous les jours sans être rémunérées et sans être reconnues. Les femmes se reconnaîtront dans l'ampleur des tâches qu'elles ont à effectuer lorsqu'elles deviennent mères. J'ai également compris la charge mentale que vivaient certaines personnes qui prodiguaient des soins à leurs parents, sans pour autant être libérées de leurs obligations quotidiennes. Ce sont des tâches prenantes qui n'ont pas de valeur monétaire, mais qui, pourtant, sont essentielles. Dans mon petit village estrien, les femmes ont fait une marche

pour souligner le travail invisible. Elles ont même inventé une chanson sur l'air de *À la volette*, qu'elles ont chantée en déambulant dans les rues, pancartes à la main. C'était beau de les voir. Avec cette marche, elles se faisaient voir et entendre. Elles faisaient prendre conscience aux personnes de toutes les générations de l'importance de faire reconnaître le travail invisible. Nous avons comme mission de faire réaliser à toutes les femmes que le travail qu'elles accomplissent tous les jours est d'une valeur inestimable. Et vous, vous faites quoi pour le souligner ?

Le guide d'animation suggère plusieurs activités. En voici quelques-unes :

1. Discuter de l'impact de la pandémie sur les femmes de votre entourage;
2. Écrire un article dans le journal local pour faire connaître le travail invisible;
3. Répondre au questionnaire d'auto-évaluation sur votre charge mentale paru dans la revue du printemps 2021;
4. Après avoir répondu au questionnaire, vous pouvez consulter le Guide de survie de la charge mentale. Informez-vous à vos instances pour avoir accès à ces documents.

La Journée internationale des droits des femmes

Connue de toutes et de tous, cette journée symbolique nous invite à nous souvenir du chemin parcouru et de l'avancée des droits des femmes. C'est un devoir de la souligner, car elle est au cœur de notre mission. La Journée internationale des droits des femmes n'est pas la journée de la femme, mais celle de l'évolution des droits des femmes.

Voici quelques activités suggérées et disponibles dans le guide d'animation :

- Inviter une ou des femmes autochtones à venir discuter avec vous de leurs cultures et de leurs réalités. Si jamais il y a une communauté autochtone près de chez vous, privilégiez-la;
- Participer à des manifestations ou à des événements publics en soutien à des enjeux qui touchent les communautés autochtones;
- Assister à des ateliers et conférences sur les enjeux et les réalités des peuples autochtones;
- Organiser une soirée ou un après-midi de cinéma. Voici quelques suggestions de films: *Mary Two-Axe Earley: Je suis redevenue indienne*, *L'Avenir entre nos mains*, *Pour l'avenir de nos filles*, *Women*.

Une activité d'envergure

À l'Afeas locale L'Ancienne-Lorette, Monique Côté et plusieurs autres membres (Nour Sayem, France Noël, Madeleine Gosselin et Diane Matte) ont organisé un événement d'envergure pour souligner, entre autres, la Journée internationale des droits des femmes. Le 10 mars dernier, sous le thème « Droits des femmes autochtones » et en collaboration avec la Ville de L'Ancienne-Lorette, madame Michèle Audette, leader autochtone, y a tenu une conférence¹. Cette femme inspirante, qui milite pour favoriser les relations entre les peuples autochtones et les sociétés québécoises, représente une voix à entendre et ce fut un très grand privilège de la recevoir. Cet événement n'aurait pu être possible sans l'initiative des membres de l'Afeas. Madame Côté et son équipe ont réuni

leurs talents de communication et d'organisation d'évènement pour être à la tête d'une activité hors du commun, qui a donné une grande visibilité à notre association.

Nous avons toutes des forces cachées qui nous permettent de développer des projets et des idées. Ensemble, nous pouvons réaliser de très grandes choses et toutes les graines germent. N'hésitez surtout pas à vous faire voir et entendre !

¹ Centre communautaire de L'Ancienne-Lorette, 1302, rue des Loisirs Est, 20 h.

« La journée internationale des droits des femmes n'est pas la journée de la femme, mais celle de l'évolution des droits des femmes. La différence est importante à souligner ! »



Conférencière invitée : Michèle Audet, Leader autochtone



Du nouveau au siège social

Par Lise Courteau, Présidente provinciale

Nous avons plusieurs nouvelles à signaler ce mois-ci au niveau du siège social de l'Association. C'est avec le cœur gros que nous vous avons partagé la nouvelle du départ de Julie Boyer et d'Emmanuelle Botton. Évidemment, nous aurons à traverser une période de changements et d'adaptation, mais nous y arriverons en mettant de l'avant la solidarité.



PIERRETTE MARCOTTE, Directrice de projets

Pierrette se prépare à terminer son mandat à l'Afeas, afin de prendre sa retraite «à temps partiel» comme elle le dit. En effet, son emploi tirera à sa fin au cours du mois d'avril, avec potentiellement des retours ponctuels pour accomplir certains mandats plus spécifiques. Arrivée en 2017, Pierrette a fait bouger les choses à l'Afeas : elle a insufflé une dose impressionnante de dynamisme et a permis à l'Association de surmonter d'importants défis. Ayant



initialement été embauchée afin d'effectuer un diagnostic organisationnel de l'Association, elle a ensuite réussi à décrocher d'importants financements pour permettre de développer l'équipe des employées provinciales et de mettre en œuvre deux grands projets, soit Femmes solidaires dans le renouveau, qui vise le renforcement des capacités des instances et des bénévoles de l'Afeas, et le projet Le travail invisible, ça compte !

Le projet sur le travail invisible a pris fin en juin 2022, et celui pour le renforcement des capacités doit prendre fin à la fin mars. Plusieurs démarches sont actuellement en cours afin d'obtenir de nouveaux financements et de pouvoir démarrer de nouveaux projets d'envergure.

EMMANUELLE BOTTON Responsable de la vie associative

Emmanuelle nous a, quant à elle, récemment annoncé sa volonté d'effectuer une réorientation professionnelle, et donc son départ de l'Afeas. Elle insiste sur le fait qu'elle est très attachée à l'Association, à ses membres et à l'équipe de travail, mais le poste qu'elle occupe ne correspond malheureusement plus à ses aspirations. Elle a non seulement fait un important travail au niveau du recrutement et des partenariats, mais elle a aussi mis sur pied le comité intergénérationnel, a coordonné la refonte du site Internet de l'Afeas ainsi que les réseaux sociaux de l'Association. De plus, elle a participé à l'élaboration de la nouvelle base de données des membres. Son chat, Féline Dion, a aussi joué un rôle central dans de nombreuses réunions Zoom de l'Afeas.

JULIE BOYER Coordonnatrice provinciale de la formation

Finalement, le poste de Julie Boyer, coordonnatrice provinciale de la formation, a malheureusement dû être aboli en raison de compressions budgétaires et en fonction des priorités organisationnelles déterminées par le Conseil exécutif de l'Afeas.

Julie a débuté à l'Afeas en 2020 et a accompli un travail considérable, non seulement avec le comité formation, mais également dans l'offre d'une programmation impressionnante d'ateliers et de formation. Elle a joué un rôle clé pour remettre

sur pied le comité de formation. Elle était particulièrement appréciée des membres de son comité et a largement contribué à dynamiser le volet éducation de l'Afeas.

Il est important de préciser que la coupure du poste de la coordonnatrice de la formation n'équivaut pas à la fin du volet formation de l'Afeas ! Ce volet reste un pilier essentiel à notre raison d'être et à la poursuite de notre mission. Cependant, nous estimons nécessaire de mettre une pause dans la création de nouveaux ateliers et formations pour le moment, et de plutôt nous concentrer à renforcer l'équipe d'animatrices régionales dans leur rôle, et de nous assurer que les ateliers existants puissent profiter pleinement aux membres. Cela fera donc partie du mandat de la nouvelle responsable de la vie associative.

Nouveau poste : Responsable de la vie associative

Nous devons donc effectuer un travail de priorisation, et jumeler en un seul poste les éléments de la vie associative avec certains volets liés à la formation. Ce nouveau poste a d'abord été offert à Julie Boyer, mais comme celui-ci ne répondait pas à ses attentes, elle a décliné notre offre. Une nouvelle personne se joindra donc à l'équipe du siège social sous peu pour reprendre le poste de responsable de la vie associative, qui inclura également le volet formation.

Pierrette, Emmanuelle et Julie sont toutes trois des personnes extraordinaires qui ont grandement contribué à faire avancer l'Association autant à l'interne que dans l'accomplissement de

« Pour chaque fin il y a toujours un nouveau départ... »

- *Le Petit Prince*

notre mission. Nous sommes attristées de leur départ, mais nous leur souhaitons tout le meilleur pour la suite (et espérons les recroiser dans le futur) !

Nous savons que c'est beaucoup de changements qui arrivent en même temps, et que cela peut être déstabilisant ou inquiétant. Cependant, cela fait partie de la réalité des organismes comme le nôtre, ce n'est ni la première ni la dernière tempête que nous traversons, et je sais qu'en mettant de l'avant la solidarité qui nous unit, nous en ressortirons plus fortes.



Ainsi, dans les prochaines semaines et prochains mois, nous devons nous adapter à cette nouvelle situation. Dans les dernières années, plusieurs responsabilités avaient été reprises par le provincial, mais le rôle des instances régionales est bel et bien essentiel, et la force de notre association vient notamment de sa structure et de ses nombreuses instances régionales et locales. Nous compterons sur les instances et les membres pour assurer la bonne continuation de notre mission, avec le soutien provincial.

Nous comptons également sur vous pour accueillir chaleureusement la nouvelle employée du siège social, et faire preuve d'ouverture et de solidarité envers elle ainsi que le reste de l'équipe du provincial dans l'accomplissement de leur mandat dans les mois à venir.



Merci !

Il y a des personnes qui traversent notre vie et qui font la différence. Nous sommes reconnaissantes envers ces trois femmes inspirantes sur lesquelles nous avons pu compter. Leur travail et leur créativité ont été appréciés de toutes. Elles ont su nous transmettre beaucoup de souvenirs à chérir. Nous souhaitons que tous leurs rêves se réalisent et soient de nouveaux départs. Bonne continuation à vous trois !

Soloparentalité

Avoir un bébé sans papa

Par Doris Milot

La soloparentalité, c'est lorsqu'une personne fait le choix, seule, d'avoir un enfant. Sur tous les papiers légaux, le bébé a donc un seul parent. La personne monoparentale, quant à elle, élève seule son enfant, à la suite d'une séparation, d'un divorce, ou d'un décès. Sur ses papiers légaux, l'enfant aura deux (2) parents, soit un père et une mère, ou deux papas ou deux mamans.

Les temps changent

L'époque où les femmes devaient obligatoirement se marier pour avoir des enfants est depuis longtemps révolue. Aujourd'hui, à l'approche de la quarantaine, les femmes ressentent l'urgence de devenir mère. Bien qu'ayant été en couple ou avoir eu plusieurs relations amoureuses, elles sont maintenant célibataires et ne veulent plus être à la recherche du papa idéal. Elles font donc affaire avec des cliniques de fertilité, où diverses méthodes s'offrent à elles, telles l'insémination artificielle, la fécondation in vitro ou l'adoption. À la clinique de fertilité Ovo de Montréal, on affirme que 25 à 30% de leur clientèle sont des femmes, célibataires par choix, qui ont recours à la procréation médicale

assistée, ce qui représente environ 3 000 femmes par an. D'autres auront recours à l'adoption internationale, car certains pays, dont Haïti, la Colombie, la Chine ou le Vietnam, permettent aux femmes célibataires d'adopter. Depuis 2011, l'adoption homoparentale, homme, est légale au Canada. Il semblerait toutefois que le processus reste complexe et difficile. Ces derniers auraient donc plutôt recours à des mères porteuses, sauf au Canada, puisque cette méthode est toujours illégale.

Les donneurs de sperme jouent un rôle primordial dans le cheminement d'une mère soloparentale. Ayant accès aux antécédents médicaux et aux caractéristiques du donneur, la future

mère peut choisir le profil correspondant le mieux à ce qu'elle recherche. Elle a la liberté de connaître le donneur et voir une image de ce dernier si elle le désire. Les dons d'un donneur sont limités et sont comptabilisés à la grandeur de la planète.

Dès la grossesse confirmée, la mère peut inscrire son enfant sur le registre du donneur. Une fois que l'enfant atteint l'âge adulte, il pourra, s'il ou elle le désire, connaître l'identité du donneur, jamais l'inverse. Également, grâce au registre, la mère, quant à elle, peut déjà connaître l'identité des autres femmes ayant eu recours au même donneur, et échanger entre elles certaines informations souvent pertinentes, entre autres, au bon développement de son enfant.

Un enfant n'ayant qu'une seule maman ou un seul papa ne risque pas de problème de développement, mais la présence d'un entourage varié est importante. Oui, des études ont démontré que la monoparentalité peut provoquer des troubles émotionnels et comportementaux chez l'enfant, mais ces études ne portent que sur les mères de famille monoparentale divorcées ou dont la grossesse n'était pas désirée. Il semble que les défaillances ne soient pas tant liées au fait que l'enfant soit élevé par une seule personne. Les conséquences négatives sont plutôt associées aux conflits entre parents, aux difficultés socio-économiques, à la dépression et au manque de soutien social.

Jacinthe Maloney, mère soloparentale

Jacinthe est native de la Côte-Nord, plus précisément de Port-Cartier. Jeune, elle est une grande sportive et elle excelle en judo, discipline qui lui fera faire le tour de la planète. Elle participe à de nombreuses compétitions et y représente,





tantôt sa région, tantôt le Québec, puis le Canada. Elle ne compte plus le nombre de médailles récoltées. Après toutes ces années de compétitions, le judo devenu moins attrayant, elle se rue sur la boxe, pourquoi pas? À chaque combat, sa mère, ma sœur Céline, est morte de peur. Une peur bleue! Avez-vous vu le film *One million dollar Baby*? Ma sœur, si!

Jacinthe s'installe ensuite à Baie-Comeau. Elle a un travail qu'elle aime et gagne un bon salaire. Elle a une vie sociale très active et de nombreux ami.e.s. Un jour, elle voit la quarantaine approcher vite, trop vite. Oh! Bien sûr, Jacinthe a connu des amoureux et a même été en couple mais, ses 38 ans bien sonnés, elle est toutefois célibataire et sans grands prétendants au rôle de père. Et, elle veut être mère!

La décision de devenir mère en solo est bien réfléchiée et planifiée au quart de tour. À 38 ans, fini le rêve du prince charmant; elle décide d'avoir recours à une clinique de fertilité. La clinique, tout comme sa décision de devenir mère, est réfléchiée et parfaitement choisie selon des critères bien définis. Dans ce cadre, elle opte pour la procréation médicale assistée, méthode la moins intrusive et non douloureuse. Au Québec, jusqu'à 9 inséminations peuvent être remboursées par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ). Quant à Jacinthe, bien qu'à l'aube de ses quarante ans, elle est toujours en grande forme physique et en parfaite santé; elle aura recours à trois inséminations seulement.

Au moment de devenir mère, Jacinthe a 39 ans. Elle affirme avoir reçu que

du positif de la part des membres de sa communauté. Elle a d'ailleurs été fort surprise de recevoir aide, compréhension et fraternité de la part de gens de sa localité qui lui étaient complètement inconnus auparavant. Ayant choisi d'inscrire «père inconnu» sur le papier de naissance des enfants, elle n'a connu aucune difficulté à l'enregistrement de tous les autres papiers légaux, à tout le moins jusqu'à ce jour, contrairement, semble-t-il, au vécu de certaines mères.

Aujourd'hui, Jacinthe a 44 ans et ses jumeaux, Adélaïde et Edmond ont 5 ans. Ils possèdent leur passeport, fréquentent la garderie et iront à la maternelle en septembre prochain. Elle ne regrette en rien son geste et les conséquences de son choix la comble de bonheur. Certainement, comme toutes les mères, Jacinthe a dû faire une croix sur certaines activités et certaines sorties. Ce ne sont que de tous petits sacrifices dit-elle, en ajoutant: «Je bénis le ciel de m'avoir permis et de me permettre encore aujourd'hui, de vivre une aussi belle aventure». Elle se félicite également d'avoir inscrit ses enfants au registre du donneur, elle qui, au départ, voulait garder la nature de ses enfants secrète. Cette décision lui permet, comme mentionné plus haut, d'avoir accès à l'identité des autres mères qui communiquent régulièrement entre elles; l'une vivant aussi loin que l'Australie. Et ces mamans ont un magnifique projet, celui de se réunir, mères et enfants, à l'occasion d'un voyage, fin 2024 début 2025. «Tante Doris, oui, la vie est belle!», me dit Jacinthe. Et moi je lui réponds qu'être parent c'est tout un sport, et Ô combien gratifiant!

Références :

Bouillon, M.-C. (2021, 4 avril) La soloparentalité, un modèle émergent : reportage, Radio-Canada.

Charest-Sigouin, V. (2017). Soloparentalité : avoir un bébé sans papa.

Office québécoise de la langue française (2021) soloparentalité.

Villaba, L. (2021, 28 avril). Soloparentalité au Québec : comment ça marche.



Une belle lecture

Par Lise Courteau



Vincent Brousseau-Pouliot,

Les Éditions La Presse,
336 pages, 2020

Vos droits et libertés en 45 questions

À partir de 45 questions pratiques, l'auteur s'est donné comme objectif de vulgariser les lois fondamentales et les droits et les libertés

qu'elles protègent. Sans répondre à toutes les questions qui pourraient être posées, il réussit très bien, avec des exemples concrets, à nous faire comprendre ces lois qui nous protègent et qui sont au cœur de nos vies quotidiennes et de nos débats politiques et sociaux.

Les questions se déclinent en plusieurs thèmes: la liberté de religion; la liberté d'expression; le respect de la vie privée; le droit à l'égalité; le droit à la vie, à la liberté et à la sécurité de

sa personne; les garanties judiciaires et droits démocratiques. Ce livre comprend aussi des entrevues sur différents aspects des droits et libertés avec plusieurs acteurs du milieu juridique. On y retrouve aussi la *Charte canadienne des droits et libertés* et des extraits de la *Charte des droits et libertés de la personne* du Québec.

Vincent Brousseau-Pouliot est journaliste à La Presse depuis 2006 où il couvre principalement l'économie et les politiques publiques. Il est titulaire d'un baccalauréat en droit de l'Université Laval. *Vos droits et libertés en 45 questions* est son premier livre.

SOUMETTRE UNE PROPOSITION À L'APPROBATION DES MEMBRES SELON LES PROCÉDURES

Pour qu'une proposition puisse cheminer, il faut d'emblée qu'elle soit soumise à l'approbation des membres. Pour être discutée et débattue, elle doit d'abord être « proposée » par une membre de plein droit et « appuyée » par une autre.

La proposition devient alors la propriété de l'assemblée qui doit en disposer en l'adoptant, en la modifiant, en la rejetant ou encore en reportant sa décision à une date ultérieure. La présentation d'une résolution doit donc démontrer qu'on a effectivement respecté la procédure de prise de décision de l'organisme.

Lorsque la proposition est adoptée, un extrait du procès-verbal de l'assemblée générale (annuelle ou spéciale) doit être envoyé sans tarder au palier régional, s'il s'agit d'une assemblée générale locale, ou au palier provincial, s'il s'agit d'une assemblée générale régionale. Cet extrait doit être signé par la présidente et la secrétaire de l'Afeas concernée. Si vous avez plus d'une proposition, vous devez produire un extrait de procès-verbal pour chacune.

LOUISE PENNY

Écrivaine

Par Joëlle Cardonne

Avez-vous une préférence ?

Qui, de Hercule Poirot ou d'Armand Gamache, est votre flic préféré? Bonne question, n'est-ce pas? Hercule est le héros de la fameuse Agatha Christie. Armand est sorti tout droit de l'imagination de la non moins fameuse Louise Penny. En fait, les deux policiers ont plusieurs points de ressemblance et évoluent dans l'univers du polar à la mode britannique: des meurtres commis par des moyens peu conventionnels, des villages bucoliques, un grand nombre de suspects, des fausses pistes et la révélation dramatique du meurtrier dans les dernières pages du livre. Les énigmes mettent l'accent sur les personnages et approfondissent les relations entre les personnages... Violence et sexe sont absents.

Une collection prestigieuse de livres et de prix

Après une carrière de journaliste à la radio anglaise de Radio-Canada, Louise Penny se lance dans l'écriture de romans policiers. Avec *En plein cœur*, le premier titre de la série «Armand Gamache enquête», elle signe un livre à succès international qui remporte les prix *New Blood Dagger* en Grande-Bretagne, *Anthony et Barry* aux États-Unis et *Arthur-Ellis* au Canada. L'inspiration de Louise Penny ne se dément pas et l'écrivaine publie un roman presque chaque année depuis 2005. Elle obtient le très prestigieux prix *Agatha* à cinq reprises. Son œuvre, écrite en anglais, est traduite en plusieurs langues et obtient un succès critique et public.

En 2013, Louise Penny est décorée de l'Ordre du Canada pour sa contribution à la culture canadienne en tant qu'auteure mettant en lumière les Cantons de l'Est, au Québec.

En 2017, elle reçoit l'Ordre national du Québec pour sa contribution exceptionnelle au rayonnement du Québec et de ses régions.

Three Pines, un village imaginaire

L'œuvre met en scène l'inspecteur-chef Armand Gamache, chef du service des homicides de la Sûreté du Québec. Les romans se déroulent dans la province de Québec; plusieurs se situent à *Three Pines*, un village imaginaire des Cantons de l'Est.

En effet, c'est de son village, Knowlton (Lac-Brome) que la célèbre auteure s'est inspirée pour camper plusieurs de ses livres à succès. Et même si elle ne nomme pas Knowlton, les fans savent qu'il s'agit bien de ce pittoresque village des Cantons de l'Est, choisi par le magazine *L'Actualité* comme l'un des plus beaux villages du Québec. Plusieurs lieux du village et des environs constituent des escales que les lecteurs vont reconnaître dans l'œuvre de Louise Penny.

État de terreur

En 2022, Flammarion Québec publie *État de terreur*, la traduction française de *State of Terror*, un suspense géopolitique, basé sur une intrigue internationale fort crédible. Ce roman, fruit de la collaboration de deux grandes auteures talentueuses, Louise Penny et ... Hillary Clinton, remporte immédiatement un vif succès.

Gamache à la télévision

La série *Armand Gamache enquête*, publiée par Flammarion Québec, est maintenant adaptée pour la télévision sur Amazon. Louise Penny agit à titre de consultante. C'est l'acteur Alfred Molina qui jouera le rôle de Gamache.



« Je l'aime beaucoup. C'est un choix inspiré, même s'il ne correspond pas à l'idée que l'on se fait de Gamache. L'important est qu'il rende l'essence du personnage. »

Et nous, nous avons tous hâte de connaître la prochaine livraison de notre prolifique écrivaine!

La série est éditée en France sous le titre *Une enquête de l'inspecteur-chef Armand Gamache*.

1. En plein cœur
2. Sous la glace
3. Le Mois le plus cruel
4. Défense de tuer
5. Révélation brutale
6. Enterrez vos morts
7. Illusion de lumière
8. Le Beau Mystère
9. La Faille en toute chose
10. Un long retour
11. La Nature de la bête
12. Un outrage mortel
13. Maisons de verre
14. Au royaume des aveugles
15. Un homme meilleur
16. Tous les diables sont ici
17. La Folie des foules
18. A World of Curiosities

Sources :
Wikipédia
<https://www.louispenny.com>

La beauté à travers les âges

Par Joëlle Cardonne

«Miroir, mon beau miroir, dis-moi qui est la plus belle » interpelle la belle-mère de Blanche-Neige, avide de compliments. Si le miroir reste muet devant nos supplications, les musées révèlent les secrets de l'image parfaite.



La Naissance de Vénus

Tableau de Sandro Botticelli, représente la déesse Vénus arrivant sur le rivage après sa naissance.

Visite au musée

La beauté et l'attention portée à l'apparence ne datent pas d'hier. Cependant, au fil des siècles, les canons de la beauté n'ont cessé de fluctuer et chaque époque a dicté ses critères.

Les artistes de toutes les époques ont célébré la beauté et montré le corps – souvent celui de la femme – dans sa plénitude. Les peintures et les sculptures du temps passé mettaient de l'avant des hanches larges qui garantissaient un accouchement plus facile. Les grosses poitrines assuraient une production optimale de lait pour les nouveau-nés. La Vénus de Lespugue, l'une des plus célèbres statues de femme datant de

l'époque paléolithique, se caractérise par ses énormes fesses et sa poitrine proéminente. Les fameuses Vénus callipyges (du grec kalos, «beau», et puge, «fesse») célèbrent la splendeur féminine. Le peintre flamand Pierre Paul Rubens met en valeur les bourrelets des femmes obèses et nues.

Les Romains considéraient la chevelure blonde et les yeux bleus comme des signes de stupidité.

En Occident, la peau blanche et laiteuse symbolisait la pureté et la richesse de la femme qui n'a pas besoin de s'échiner à travailler dans les champs sous un soleil brûlant qui aurait bruni sa peau... on est loin des salons de bronzage !

En Chine, les femmes bandaient leurs pieds pour leur conserver une petite taille au détriment de leur équilibre.

Dictature de l'image

Depuis des temps immémoriaux, la dictature de l'image a sévi. Les réseaux sociaux n'ont fait qu'amplifier ce phénomène qui vise plus particulièrement les femmes. Notre image nous suit partout.

La société moderne mise sur la performance et la consommation. Notre corps doit constamment être amélioré pour correspondre à un idéal souvent inatteignable. Mettre l'accent sur nos imperfections nous donne des complexes. La mode actuelle est au dénigrement du corps et à une perception négative de notre physique. Nous nous abonnons au gymnase pour perdre du poids. Nous nous privons de nourriture. Nous scrutons notre visage pour y déceler le moindre signe de vieillissement. Bref, nous prenons action pour correspondre – enfin ! – à l'image parfaite.

Le prospère commerce de la beauté met à notre disposition un arsenal impressionnant : retouche du visage à coup de botox, blanchiment des dents, injections, corrections au laser, chirurgie plastique, médicaments pour freiner la perte des cheveux, faux cils, crèmes, appareils dentaires et même des tutoriels en ligne pour se dessiner les sourcils, vêtements contraignants. Faute de succès dans ces entreprises parfois périlleuses, nous retouchons nos photos. La retouche de photos est une pratique courante dans l'industrie de l'image et du marketing.

L'idéal de minceur

La minceur n'a pas toujours été synonyme de beauté. Les études démontrent que les petites filles d'à peine 5 ans pensent qu'un corps mince et musclé est un standard corporel souhaitable. Le concept demeure à l'adolescence et à l'âge adulte et augmente les risques de développer une relation dysfonctionnelle avec son propre

corps et son alimentation. Nombreux sont les cas d'anorexie, de régimes amaigrissants drastiques, suivis de boulimie. Le cas célèbre de la Princesse Diana demeure gravé dans les mémoires. Et quand le regard sévère se porte sur les autres, la discrimination vise les personnes en surpoids... la grossophobie fait son apparition.

Rhinoplastie

La rhinoplastie, intervention chirurgicale esthétique complexe, vise à modifier la structure du nez externe. Elle peut être motivée par des problèmes fonctionnels ou par un souci esthétique. C'est une opération coûteuse de plusieurs milliers de dollars et qui comporte des risques.

La première rhinoplastie en Occident a été pratiquée au XIX^e siècle par Joseph Constantine Carpue. On trouve des preuves d'interventions sur le nez dans l'Égypte antique, en Inde et en Grèce.

Depuis quelques années, on constate une recrudescence inexplicée des demandes de rhinoplastie. Mystère? Le coupable? Le fameux egoportrait, autoportrait photographique pris dans un contexte social, festif ou touristique avec un téléphone intelligent, tenu à bout de bras ou fixé au bout d'une perche à selfie.

Discrimination

Selon le Baromètre 2020 de la perception des discriminations dans l'emploi, l'apparence est le facteur de discrimination le plus fréquemment observé. Les femmes sont les plus touchées.

L'économiste Daniel Hamermesh souligne que les personnes au physique considéré comme beau ont plus de chances de trouver un emploi intéressant, qu'elles bénéficient de promotions et qu'elles reçoivent un salaire supérieur à la moyenne.

Et si nous cultivions notre beauté intérieure?

«La beauté intérieure, c'est l'image que l'on a de soi et que l'on renvoie aux autres, celle que l'on révèle par notre être profond» explique Catherine Béhar. Ce sont toutes les qualités qui font que nous sommes bons envers nous-mêmes et envers les autres: l'écoute, l'empathie, la générosité, la compréhension, la confiance en soi et envers les autres, la solidarité, l'amour de soi et l'amour pour les autres, la bienveillance.

Si on veut que les autres nous trouvent beaux à l'intérieur et à l'extérieur, il faut

corps, se reposer quand la fatigue nous envahit, lever le pied quand le stress se fait sentir, pratiquer du sport pour évacuer les tensions, aller chez le coiffeur quand on a envie de changement, refaire sa garde-robe quand on est lassé de ses vêtements.

L'exercice d'ancrage consiste à se concentrer sur une situation agréable chaque fois que des pensées négatives polluent notre esprit et nous font douter. Installée dans un endroit calme, les yeux fermés, on se concentre sur notre respiration, on se remémore un souvenir positif de notre vie avec tous les détails. Alors, on se sent bien et valorisée. La prochaine fois que notre confiance sera mise à mal, repensons à ce souvenir positif. C'est notre ancrage!

Plus vous vous sentirez en accord avec vous-même, plus les autres seront réceptifs à votre beauté intérieure.

Sources :

Wikipédia

Daniel S Hamermesh, *Beauty Pays – Why Attractive People Are More Successful*
Baromètre 2020 de la perception des discriminations dans l'emploi du Défenseur des droits et de l'Organisation internationale du Travail
Bernard Werber, *La boîte de Pandore*

« Aucune grâce extérieure n'est complète si la beauté intérieure ne la vivifie. La beauté de l'âme se répand comme une lumière mystérieuse sur la beauté du corps. »

C'est un moyen pratique de saisir l'instant et de répandre sur les réseaux sociaux, le temps de le dire, le visage du bonheur. Malheureusement, il met souvent en valeur un nez grossi, sinon grotesque, et des narines élargies, semblables aux naseaux d'un bovin en furie. À n'en pas douter, il faut corriger immédiatement cette imperfection imaginaire.

avant tout s'aimer soi-même. Plus on prend soin de soi, plus on se sent bien et plus on est capable de prendre soin des autres et donc de partager sa beauté intérieure. Cela consiste à écouter ses besoins physiques et psychiques: bien manger pour se sentir mieux dans son



- Victor Hugo

Des vitamines pour l'âme

Par Par Monique Côté, membre de l'Afeas locale L'Ancienne-Lorette, région Québec-Chaudière-Appalaches

Dans cette édition du concours, les membres étaient invitées à soumettre un texte sur différents thèmes. Nous vous présentons le texte qui a reçu le deuxième prix.

Nous vivons dans un monde bouleversé et déshumanisé. Il ne se passe pas une journée sans que les médias nous transmettent des images du répertoire quotidien des catastrophes planétaires. Le monde dans toute sa laideur envahit nos écrans. Les bonnes nouvelles sont noyées dans l'océan des guerres fratricides et des luttes de pouvoir.

Nous avons grandement besoin de vitamines pour secouer notre indifférence sociale et redonner un peu de vigueur à notre solidarité et à notre empathie. Nous sommes bien impuissants, me direz-vous, mais essayons de voir les réussites humanitaires des hommes et des femmes engagés socialement dans leurs milieux.

On n'a pas besoin d'aller au bout du monde ou de participer à des missions humanitaires pour revitaliser notre société. Nous avons besoin d'une bonne dose de vitamines. Laissez-moi vous décrire leurs effets bénéfiques si on les consomme régulièrement.

La Vitamine A: Action sociale, elle stimule notre désir de nous investir et de continuer à être utile dans notre milieu. Elle nous permet d'être un instrument de changement social et de participer au mieux-être des gens qui nous entourent. Les gens engagés socialement sont plus ouverts, plus épanouis, plus heureux parce qu'ils se préoccupent davantage des autres.

La Vitamine B: Bonté, il faut en absorber une petite dose quotidienne pour répandre un baume d'amour sur les êtres qui nous sont chers. Le poète Saadi disait au 17^e siècle : « La bonté est une graine qui produit toujours des fruits mais il faut savoir où semer cette graine. »

La Vitamine C: Chaleur humaine, elle est, dans notre monde de technologies, le complément alimentaire le plus négligé. Nous vivons dans une société de communications mais on oublie de se parler... Le contact humain est absent de nos relations sociales. Une bonne poignée de main, une accolade ou simplement un sourire ou un regard bienveillant pourraient réchauffer des cœurs et secouer un peu l'égoïsme qui tétanise notre société.

La Vitamine D: Disponibilité, elle est sans contredit l'élément le plus productif de changements sociaux. La vitamine du soleil devrait nous apporter l'ouverture d'esprit nécessaire pour reconnaître les besoins de notre société nombriliste. Les changements sociaux passent par nos engagements individuels

dans nos communautés. Soyons motivé.e.s et disponibles pour relever de nouveaux défis.

La Vitamine E: Espoir, il faut l'absorber à petite dose quotidienne, elle pourrait faire une grande différence pour secouer l'apathie générale devant les défis sociaux du 21^e siècle. L'astronaute Neil Armstrong, en marchant sur la lune, disait : « C'est un petit pas pour l'homme mais un bond de géant pour l'humanité. » Les gens ordinaires ont besoin de cette petite goutte d'espoir pour changer le monde à petits pas...

Notre santé corporelle dépend d'une alimentation équilibrée et d'une bonne dose quotidienne de vitamines et minéraux. C'est un peu la même chose pour notre âme. Sans les vitamines Action sociale, Bonté, Chaleur humaine, Disponibilité et Espoir, notre monde manquera de vitalité et d'énergies positives. Il continuera à s'enliser dans l'enfer du chacun pour soi, des luttes de pouvoir et de la chute des vraies valeurs humaines d'amour, de compassion et de partage.

Notre monde est en déficit de vitamines et seules les femmes sont outillées pour les administrer. L'engagement social, à travers une association qui défend les droits des femmes, est, sans contredit, la meilleure façon d'immuniser notre société avec des bonnes vitamines pour l'âme. Nous sommes l'espoir d'une vie meilleure sur cette terre et depuis toujours, l'équilibre du monde repose sur nos épaules.



Bas-Saint-Laurent-Gaspésie

Activités pour le 8 mars

Notre Afeas régionale s'est associée à un collectif d'organismes féministes de la région pour organiser une rencontre festive le 8 mars, aux Bains Publics, le cabaret culturel de Rimouski. Un 5 à 8 débutait par une petite marche dans les rues de la ville, suivie de quelques prises de parole. De plus, un lunch était offert et il y avait un atelier de broderie pour celles qui le désiraient. Un DJ était sur place pour animer la piste de danse. Cette activité était ouverte à tous et toutes. La ville de Pohénégamook organise une soirée d'activités (coiffure, maquillage, ongles, etc.) L'Afeas Sully-Pohénégamook fera une porte ouverte et une démonstration de tissage à cette occasion. Le 15 mars, l'Afeas de Nazareth invite ses membres à une causerie sur les métiers non traditionnels, animée par une mécanicienne de marine, elle-même membre d'une Afeas de la région.

Marie-André Mongeau, administratrice régionale et représentante au CA provincial

Centre-du-Québec

Opération Tendre la main

L'activité « Opération Tendre la Main » de la région Centre-du-Québec s'est tenue mardi le 6 décembre 2022. Madame Diane C. Gagnon, première vice-présidente régionale, a invité Madame Paula Provencher, présidente de l'Afeas locale Saint-Charles, à faire la réflexion du jour portant sur les violences que les femmes et les filles subissent depuis tant d'années. Après quoi, madame Annick Delabays, notre responsable de formation régionale, a animé un atelier portant sur « L'égalité des genres à travers les générations ». L'activité interactive proposée fut si bien accueillie que la majorité des Afeas locales présentes ont demandé l'outil pour en faire une Activité femmes d'ici.

Monsieur Samuel Bruneau, représentant de M. Schneeberger, député de Drummond-Bois-Francis, était présent à cette activité ainsi que monsieur Martin Champoux, député fédéral. Madame Marie Gauvin, conseillère municipale de Saint-Félix-de-Kingsey, également présente, nous annonçait ceci : « le 7 novembre dernier, le conseil municipal de Saint-Félix-de-Kingsey a attribué à son bureau municipal le statut d'endroit sécuritaire, où toute personne victime de violence conjugale ou toute autre forme de violence, peut se réfugier pendant les heures d'ouverture du bureau ». L'hôtel de ville de Saint-Félix-de-Kingsey est le 6e endroit de la MRC de Drummond à recevoir ce statut. (*Journal Express mercredi 30 nov. 22 p. 11*)

Par la suite, sous une lumière tamisée et un silence respectueux, pour chaque féminicide nommé, s'avancait une personne désignée qui, une rose blanche à la main, la déposait dans un vase illuminé de lampions. Puis, les quarante-huit autres personnes présentes, sont venues décorer un petit sapin avec des rubans blancs en forme de V inversé, geste pour dire NON à la violence. Journée très appréciée de toutes et tous !

Francine Chabot, administratrice régionale et représentante au CA provincial

Québec-Chaudière-Appalaches

L'Opération Tendre la Main, une cause qui nous tient à cœur

Sept des dix Afeas locales de la région agissent pour sensibiliser leur communauté respective à cet enjeu. Grâce à l'implication de plusieurs membres, divers moyens sont mis de l'avant pour mettre en lumière ce phénomène. Un communiqué de presse et des articles sont publiés dans les journaux locaux et/ ou sur Internet; des conseillers municipaux sont rencontrés, des kiosques sont installés dans certaines bibliothèques, des rubans blancs sont remis aux personnes rencontrées ainsi que de la documentation appropriée pour n'en nommer que quelques-uns. Pour d'autres groupes, elles participent à une activité familiale organisée par les Chevaliers de Colomb ou encore elles assistent à la messe dominicale et ont alors l'occasion de sensibiliser leurs concitoyen.ne.s. C'est aussi l'occasion de mieux connaître certains organismes dont le Comité Femmes et handicaps de la Capitale Nationale en participant à une rencontre virtuelle. Enfin, on approche le Cégep Lévis-Lauzon pour les sensibiliser à l'OTM.

Gisèle Boudreau, secrétaire régionale



Concours provinciaux: À VOS CANDIDATURES!

Par Emmanuelle Botton

Concours Initiatives Recrutement

Ce concours récompense des Afeas locales qui se démarquent par la mise en place d'activités qui contribuent au recrutement de nouvelles membres sous diverses formes: portes ouvertes, présentation de l'Afeas dans un Cégep ou centre communautaire, mise en place d'un partenariat avec un centre d'action bénévole ou encore la mise en place d'un plan stratégique propre au recrutement. Les Afeas locales peuvent également se regrouper pour participer à ce concours. Deux prix sont à remporter!

Concours du Prix Azilda-Marchand

Ce concours encourage 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 éligibles 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. Des Afeas locales peuvent aussi se regrouper pour présenter une action commune.

Concours provincial Prix Activités femmes d'ici

Ce concours 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.

Attention: chaque candidature ne doit comporter qu'une seule activité. Deux catégories de candidatures (et de prix à remporter):
• *Activité femmes d'ici locale* • *Activité femmes d'ici régionale*

INFORMATION GÉNÉRALE

Pour tous les concours, assurez-vous de respecter ces consignes:

- Prendre connaissance des critères d'admissibilité;
- Consulter les documents d'information dans la section privée du site Internet, ou auprès de votre Afeas régionale ou provinciale;
- Retourner les candidatures au siège social, de préférence par courriel, avant le 31 mai 2023;
- Les Afeas gagnantes recevront leur prix lors du prochain congrès provincial.

Pour toute question, adressez-vous à info@afeas.qc.ca ou téléphonez au siège social: 514 251-1636

CONCOURS D'ÉCRITURE

Le concours d'écriture se poursuit pour une troisième année consécutive. Les participantes doivent faire parvenir leur texte au siège social de l'Afeas à Huguette Dalpé, secrétaire – coordonnatrice à la revue (dalpe@afeas.qc.ca) avant le 15 avril 2023.

Les critères pour participer

- Être membre en règle de l'Afeas (palier local ou régional);
- Texte qui répond à la mission, la vision et l'orientation de l'Afeas.

Évaluation des textes

- Qualité du français et d'écriture;
- Structure du texte;
- Texte de 500 à 550 mots (compteur de mots du logiciel Word).

Attention: Les textes qui ne respecteront pas le nombre de mots exigé perdront des points!

Prix

Trois gagnantes sélectionnées seront dévoilées au congrès provincial 2023.

- **1^{er} prix:** 100 \$ et le texte sera publié dans la revue *Femmes d'ici* automne 2023;
- **2^e prix:** 50 \$ et le texte sera publié dans la revue *Femmes d'ici* printemps 2024;
- **3^e prix:** 25 \$ et le texte sera publié dans la revue *Femmes d'ici* été 2024.

Bonne chance à toutes et au plaisir de vous lire!



Saviez-vous que...

Trucs et astuces

Par Doris Milot

Dégrafeuse

Vous pouvez utiliser une dégrafeuse pour retirer des clés de votre porte-clés ? Il suffit d'utiliser les dents de la dégrafeuse pour écarter les anneaux en métal l'un de l'autre sans vous casser d'ongles ni vous faire mal aux doigts.

Cuillères à spaghetti

La cuillère à fente que vous utilisez pour égoutter vos spaghettis permet de mesurer la quantité de pâtes à cuire. Eh ! oui.



Le trou situé dans le creux de la cuillère peut être utilisé pour calculer la quantité de spaghettis par personne. Désormais, vous ne pouvez plus vous tromper sur les quantités de spaghettis à préparer pour tout le monde.

Bouteilles Heinz

Sur les bouteilles de ketchup Heinz, en particulier celles en verre, le « 57 » que l'on trouve sur le col du verre n'est plus un mystère. Il s'agit en fait du meilleur endroit pour taper sur la bouteille afin que le ketchup s'écoule, plutôt que de frapper le cul de la bouteille. Cela permet de faire sortir le ketchup plus rapidement sans faire de dégâts.



Mixeurs

Si vous êtes fan de smoothie, vous devez vous assurer que vous placez les ingrédients dans le bon ordre pour obtenir la texture idéale. Commencez par les liquides, comme le jus ou le lait. Puis, ajoutez les composants solides (les fruits) en dernier. Le mouvement du mixeur va aspirer les éléments solides, au lieu de simplement passer par leur centre. Vous obtiendrez ainsi les smoothies les plus onctueux qui soient.



Concours renouvellement

Prix Fidélité – 100 \$

Remettez le présent coupon dûment complété à la secrétaire de votre Afeas locale avant le 15 août 2023, en même temps que votre renouvellement de cotisation 2023-2024. Votre secrétaire locale l'expédiera à la secrétaire régionale avant le 25 août 2023. Renouvelez votre cotisation d'ici le 15 août 2023 et participez au tirage d'un prix de 100\$. Le tirage aura lieu lors de l'assemblée générale provinciale de l'Afeas en septembre 2023.

Coupon à remplir

Nom complet:

N° de membre:

Nom de l'Afeas:

Adresse:

Ville:

Code postal:

Téléphone:

Courriel:

SECRÉTARIATS RÉGIONAUX

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 auteurs.

Envoi de publication
No de convention : 40012171

Dépôt légal
Bibliothèque nationale du Québec 2023
Bibliothèque nationale du Canada 2023
ISBN 0705-3851
Parution : MARS 2023



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

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

Bas-Saint-Laurent- Gaspésie

Marie-Andrée Mongeau

443, 4e Rang ouest, C.P. 25
Les Hauteurs G0K 1C0
418-798-4744
marieandreemongeau@hotmail.com

Centre-du-Québec

Sylvain Bergeron

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

Estrie

Frédérique Garain

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
450-755-7390
durand.manon@videotron.ca

Mauricie

Lise Descôteaux

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

Montréal-Laurentides- Outaouais

Nicole Rivest

277, 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
gisele.boudreau50@gmail.com

Richelieu-Yamaska

Germaine Desrosiers

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

Saguenay-Lac-St-Jean- Chibougamau

France Morissette

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