

FEMMES *d'ici*

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

À la une

**La mode ?
À quel prix !**

Dans ce numéro

- Les génocides
- Congrès provincial à Sherbrooke
- Le petit guide des vacances réussies
- Portrait: Greta Thunberg

Photo: www.worldvision.org



Afeas

ASSOCIATION FÉMINISTE
D'ÉDUCATION ET
D'ACTION SOCIALE

- 02** Vie associative
Sylvanie Nguyen
- 03** Éditorial
Marianne Pertuiset-Ferland
- 04** Les génocides
Lise Courteau
- 06** Urgence climatique
Marie-Claude Lisée
- 07** Rendez-vous à Sherbrooke
Comité organisateur du congrès
- 08** Petit guide des vacances réussies
Joëlle Cardonne
- 10** La mode, phénomène social...
Doris Milot
- 12** Coups de cœur
Lise Courteau
- 13** Portrait de femme
Joëlle Cardonne
- 14** Le bonheur, c'est par où ?
Joëlle Cardonne
- 16** Nouvelles de l'Association
Marianne Pertuiset-Ferland
- 17** Nouvelles des régions
- 18** Le Guide d'animation
Sylvanie Nguyen
- 18** Les règles de procédures



Vie associative

Les Mairaines Afeas: L'expertise d'aujourd'hui pour la relève de demain

Par Sylvanie Nguyen

Le programme les Mairaines Afeas prend son envol! Il s'agit d'un programme de marrainage entre une marraine Afeas et une membre ayant besoin de conseils ou de soutien dans ses fonctions Afeas.

Afin d'encourager la relève à s'engager, nous sommes à la recherche de membres d'expérience qui sont mobilisées et intéressées à transmettre leur expertise Afeas. Vous participez régulièrement à la réalisation de la mission de l'Afeas? Nous avons besoin de vous! En offrant votre appui à quelques membres qui sont nouvelles dans leur fonction ou qui ont besoin d'accompagnement, vous assurerez la continuité de votre héritage féministe. Non seulement en faisant preuve de bienveillance, mais surtout en assurant la pérennité de vos connaissances inestimables dans l'Afeas. Votre rôle sera de répondre à des questions ou d'offrir vos conseils. Cependant, vous restez maîtresse de votre horaire.

Être Mairaine Afeas, c'est représenter la solidarité des femmes dans le renforcement des capacités de vos consœurs. Quelle belle façon de laisser votre marque dans la communauté!

Pour plus d'information : vieassociative@afeas.qc.ca

Les Mairaines Afeas
L'expertise Afeas d'aujourd'hui pour la relève de demain

- Du mentorat par jumelage.
- En présentiel ou à distance (téléphone, zoom...)
- Selon les disponibilités des mairaines.

Avez-vous une expertise Afeas que vous aimeriez partager?

Contactez: vieassociative@afeas.qc.ca



La forêt Afeas: Cultiver le féminisme et les liens intergénérationnels

Le projet rassembleur de l'Afeas « La forêt Afeas » entre dans sa deuxième année de réalisation. Il s'agit d'un échange entre vous et un.e non-membre autour d'une série de questions inspirées par la mission d'égalité de l'Afeas. Pour donner suite à cet échange, vous êtes invitées à créer un arbre qui viendra représenter l'activité et se rajouter à la forêt Afeas. Pourquoi ce projet est-il si important? Parce qu'il nous unit en nous rappelant que nous faisons partie d'une mission plus grande que nous-mêmes: l'égalité. C'est cette mission qui nous pousse chaque jour à nous impliquer au sein de l'Afeas, et c'est cette mission que le projet rassembleur souligne fièrement. La forêt Afeas vous offre aussi la possibilité de contempler votre perception du féminisme tout en faisant connaître l'Afeas à un.e non-membre. Voici une occasion précieuse d'unir la province au complet dans un effort de mobilisation féministe.



Célébrez donc la mobilisation des femmes en rajoutant votre arbre à la forêt Afeas! Les détails du projet rassembleur sont dans la section des membres du site Internet de l'Afeas ou dans l'Annexe 2 du Guide d'animation 2022-24.



L'intersectionnalité

Reconnaître les différences pour n'oublier personne

Par Marianne Pertuiset-Ferland, directrice générale

En amont de la Journée internationale des droits des femmes, la question de l'intersectionnalité a fait couler beaucoup d'encre au Québec.

En effet, la ministre responsable de la Condition féminine, Martine Biron, a rejeté une motion portant sur la Journée internationale des droits des femmes et sur les luttes féministes québécoises, car l'intersectionnalité dont il était question dans la motion ne correspondrait pas, selon elle, à la vision du féminisme de la CAQ. Cette motion visait notamment à encourager « l'analyse différenciée selon les sexes dans une perspective intersectionnelle afin de défendre les droits de toutes les femmes au Québec ».

Plusieurs regroupements féministes ont critiqué publiquement cette prise de position de la CAQ, soulevant plusieurs questionnements au sujet des visions variées du féminisme au Québec et sur le rôle du gouvernement dans l'avancement de l'égalité.

L'intersectionnalité est expliquée dans le Guide d'animation 2022-2024 de l'Afeas. En voici un extrait : « Certaines personnes subissent une multitude d'oppressions simultanées qui s'amplifient et se renforcent mutuellement. Ainsi, certaines femmes vivent des oppressions liées à leur origine ethnique ou à leur orientation sexuelle par exemple, en plus de celles liées au sexisme. [...] On parle d'intersectionnalité lorsque des oppressions variées s'opèrent en même temps et qu'elles ne sont pas dissociables. » L'image ci-contre illustre bien les différents facteurs identitaires qui peuvent entrer en jeu pour une même personne, et selon lesquelles celle-ci peut être discriminée ou opprimée.

L'analyse différenciée entre les sexes dans une perspective intersectionnelle (ADS+) « vise à tenir compte des réalités et des besoins particuliers des personnes lors de la mise en place d'initiatives. »²

L'intersectionnalité est un concept largement accepté et utilisé dans les milieux féministes par plusieurs gouvernements mondiaux, notamment notre gouvernement fédéral, et même par le gouvernement provincial actuel, comme on peut le constater dans la Stratégie gouvernementale pour l'égalité entre les femmes et les hommes 2022-2027, présentée par la CAQ. Comment alors expliquer l'opposition de la ministre Biron à la motion ?



Fleur de l'intersectionnalité

Source de l'image : <https://causonsfeminisme.com/2020/09/04/lintersectionnalite/>

S'agit-il d'un manque de cohérence et de clarté dans le féminisme de la CAQ? En fait, le racisme systémique au Québec, l'intersectionnalité et l'ADS+ demeurent des sujets sensibles pour le gouvernement. Nos gouvernements devront cependant se pencher sur les causes et les impacts des pratiques discriminatoires afin d'y mettre un terme.

Espérons que la Stratégie égalité de la CAQ reflétera l'intersectionnalité et répondra aux réalités diverses, aux besoins variés et aux défis sociaux-économiques de toutes les personnes. La ministre responsable de la Condition féminine met de l'avant le concept de la femme moyenne. Ce concept n'est pas représentatif de qui nous sommes. Mettre l'accent sur la « femme moyenne » nous pénalise tou.te.s, et encore plus ceux et celles qui ne correspondent pas aux « normes » de la majorité.

Pour rendre la société plus juste et plus équitable, il convient de consulter, d'écouter, de comprendre et d'accueillir toutes les personnes qui forment la riche diversité du Québec d'aujourd'hui.

² Ville de Montréal, ADS+ 101.

<https://portail-m4s.s3.montreal.ca/pdf/Guide%20ADS%2B101%20Ville%20de%20Montr%C3%A9al-VDM-11-0.pdf>



Les génocides

Par Lise Courteau

Le génocide est un terme utilisé pour décrire l'acte de tuer intentionnellement et de manière systématique un groupe de personnes en raison de leur race, de leur origine ethnique, de leur nationalité, de leur religion ou de leur appartenance à un groupe social particulier. Le génocide est considéré comme le crime le plus grave contre l'humanité et est interdit par le droit international.

Le terme «génocide» a été inventé par le juriste polonais Raphaël Lemkin en 1944. Il se compose du préfixe grec *genos*, qui signifie «race» ou «tribu», et du suffixe latin *cide*, qui renvoie à la notion de «tuer». Ce mot a été conçu pour qualifier, non seulement les politiques nazies d'extermination systématique du peuple juif pendant l'Holocauste, mais aussi d'autres actions ciblées menées par le passé dans le but de détruire des groupes particuliers d'individus.

Les femmes et les génocides

Au cours des conflits, les femmes portent un double fardeau : victimes de la guerre, leur condition de femmes les rend encore plus vulnérables aux violences. Le viol est massivement utilisé comme arme de guerre et instrument de nettoyage ethnique. S'attaquer à une femme représente une façon de saboter l'ensemble de l'organisation familiale et sociale, d'interrompre la transmission culturelle et d'anéantir le groupe méprisé. Les femmes peuvent être violées publiquement, devant leur mari, leurs parents ou leurs enfants, afin de détruire psychologiquement l'ensemble de la famille et de la communauté.

En plus de subir de la violence physique, psychologique et sexuelle, les femmes sont souvent soumises à la faim, la torture, la déportation, le travail forcé, la maladie, la séparation de la famille ou à la privation des besoins de base.

Globalement, on estime que le génocide des Tutsis par les Hutus au Rwanda en 1994 a fait entre 100 000 et 250 000 femmes victimes de viol. Certaines de ces femmes ont même été mariées de force à leur bourreau dont le seul but était de diluer l'identité tutsie. Pour ces dernières, le viol se prolongera toute la vie.

Certaines femmes voient les enfants issus de ces actes ignobles comme un rappel que, même des expériences les plus horribles, peuvent surgir de belles choses. D'autres voient l'enfant comme une personne partageant la même souffrance et le même destin qu'elles, alors que d'autres rejettent ces enfants parce qu'elles les voient comme un poison ou un rappel quotidien de l'existence de leur bourreau.



Les génocides reconnus par l'ONU

Seulement quatre génocides ont été reconnus par des instances internationales dépendant de l'ONU.

- **Le génocide de la Seconde Guerre mondiale**
Le pire des génocides serait celui mené par le pouvoir Nazi contre les juifs lors de la Deuxième Guerre mondiale. On estime les victimes à plus de 11 millions, dont six millions de juifs.

Bien que ce ne soit pas le génocide le plus meurtrier connu de l'Histoire, il a sans aucun doute été le plus organisé. Il est aussi l'un des mieux connus par les historiens dans les détails de leur organisation. Ce génocide a servi de référence pour définir ce qu'est un crime de génocide.



*Mémorial érigé en souvenir du génocide arménien
Yerevan, Arménie.*

- **Le génocide arménien**

La plus grande partie des massacres de 1915-1916 fut perpétrée par les autorités ottomanes, soutenues par les troupes auxiliaires et des civils. Environ 1,5 million d'Arméniens vivaient dans l'Empire. On estime qu'entre 664 000 et 1,2 million de personnes ont péri durant le génocide. Il a été reconnu dans une résolution de la sous-commission des Droits de l'Homme de l'ONU en août 1985.

- **Le génocide des Tutsis au Rwanda**

Entre avril et juillet 1994, sous le régime Habyarimana, les milices armées Hutus auraient massacré au moins 800 000 Tutsis en 100 jours (le nombre de victimes fait encore débat aujourd'hui).

En novembre 1994, le Conseil de sécurité des Nations Unies créa un Tribunal pénal international pour le Rwanda après les meurtres de masse commis pendant la guerre civile. Ce Tribunal a inculpé 93 personnes, pour la plupart d'éminents dirigeants du Rwanda, et condamné 63 d'entre elles pour les crimes de génocide, d'incitation au génocide et pour d'autres crimes.

- **Le génocide de la Bosnie-Herzégovine**

En 2001, le Tribunal pénal international pour l'ex-Yougoslavie a qualifié de génocide le massacre de 7 000 à 8 000 musulmans de Bosnie-Herzégovine, commis par les Serbes en 1995. Environ 100 000 personnes sont mortes durant la guerre et le génocide en Bosnie. Autant de civils que de militaires ont perdu la vie et la majorité des victimes sont des Bosniaques. À cela s'ajoutent plus de 2 millions de personnes déplacées et réfugiées.

Le génocide des peuples autochtone du Canada

Le rapport de l'Enquête sur les femmes et filles autochtones disparues et assassinées utilise le terme de génocide pour qualifier la nature de la violence exercée contre les femmes et les filles autochtones au Canada. Ce rapport final affirme que diverses lois, politiques et programmes coloniaux, comme la Loi sur les Indiens et le système de protection de l'enfance ont pour objectif de « détruire les peuples autochtones ». La commissaire en chef de l'Enquête, Marion Buller, dit qu'« il s'agit d'un génocide délibéré, basé sur la race, l'identité et le genre. »¹

Des massacres de type génocidaire perpétrés dans l'histoire

Il y a eu de nombreux génocides et crimes contre l'humanité dans l'Histoire qui ont été commis. Il est tristement fréquent que ces actes échappent non seulement à la justice, mais aussi à nos livres d'Histoire.

Au XIII^e siècle, le massacre de plus de 18 millions de Chinois par les Mongols, représente la plus grande extermination d'êtres humains de toute l'Histoire.

Au XVIII^e siècle, l'extermination des Béothuks à Terre-Neuve par les Anglais se poursuivra pendant plus de 40 ans. Leur extinction sera complète en 1829 lorsque meurt Shanawdithit, la dernière Béothuk. Dernier spécimen d'une race maintenant éteinte, la tête de cette femme a été conservée pour étude, puis présentée en 1831 à Sir Thomas Cochrane du Royal College of Physicians à Londres. Le crane passa au Royal College of Surgeons en 1938.

On pourrait en nommer plusieurs autres, comme la déportation des Acadiens par les Anglais en 1755, la distribution en 1963 de couvertures infectées de petite vérole aux Indiens du Delaware, la traite des Noirs (reconnue comme un crime contre l'humanité par plusieurs pays) ou encore les massacres des Kurdes par le dictateur Saddam Hussein entre 1960 et 2003.

Promotion de la paix

Il est facile de se sentir accablées par la cruauté manifestée dans l'Histoire de l'humanité. Cependant, la prise de conscience de ces événements peut également susciter un désir d'agir pour prévenir de telles atrocités dans l'avenir.

Nous ne pouvons pas effacer le passé, mais nous pouvons travailler ensemble pour créer un avenir où de telles horreurs ne se produiront plus et où la paix règnera.

¹ <https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/genocide-and-indigenous-peoples-in-canada>

Sites Internet consultés :

- <https://museeholocauste.ca/fr/ressources-et-formations>
- <https://www.nationalgeographic.fr/histoire/quelle-est-la-definition-exacte-dun-genocide-et-pourquoi-est-ce-si-difficile-a-prouver>
- <https://www.un.org/fr/genocideprevention/crimes-against-humanity.shtml>
- <https://encyclopedia.ushmm.org/content/fr/article/the-armenian-genocide-1915-16>
- <https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/genocide-and-indigenous-peoples-in-canada>

Urgence climatique

Par Marie-Claude Lisée

Voici le texte qui a reçu le troisième prix dans du concours d'écriture.

Clara resserre son pashmina pour protéger son cou du vent frisquet de fin septembre. Elle gagne la fontaine de Tourny où l'attendent ses amies. Ses patrons de La Cordée ont accordé un congé aux employés qui ont joint la manifestation parrainée par l'égérie Greta Thunberg. Thomas tend les bras vers sa maman pour grimper sur ses épaules. Du haut de ses trois ans, il ne voit pas bien la mer humaine qui gravite devant le parlement. Hier, il a aidé sa mère à bricoler son dossard. Il a collé les continents verts sur la boule bleue de la Terre.

Sabra noue le grand pagne qui lui sert de porte-bébé. Twamo est appuyé sur sa hanche, le peton chocolat pointant hors du foulard orangé. Au village de Tulizembwe, les femmes attendent depuis l'aube la distribution des denrées de la Croix-Rouge. Les paréos multicolores contrastent avec la misère et la pauvreté. La sueur perle au front de Sabra. Sa grand-mère lui sourit, ses lèvres s'ouvrant sur une dentition trouée.

Des adolescents haranguent les milliers de personnes rassemblées à Québec pour exiger des actions concrètes des gouvernements. Un sentiment d'urgence porte les paroles et envahit les cœurs des étudiants en grève. «Le temps de s'inquiéter est dépassé; il faut paniquer», disent-ils. Les gaz à effet de serre augmentent à un rythme effarant; le climat se réchauffe, la calotte polaire fond, des quantités outrancières de plastique encombrant les océans; l'Inde et la Chine ont atteint des taux alarmants de pollution; la sécheresse et la famine perdurent en Afrique; l'humanité est en péril. Les discours se terminent. Le cortège de manifestants amorce un périple de cinq kilomètres dans la vieille ville.

Sabra agrippe un seau vert orné d'une sphère bleue et le pose en équilibre sur sa tête. Sa marche de dix kilomètres, pieds nus dans des tongs usées, la mènera vers une source d'eau potable. Ses pas soulèvent la poussière, la sécheresse sévissant depuis deux mois dans la région du Katanga. L'aridité perturbe l'agriculture de subsistance, fief des femmes congolaises. La productivité des plantations est affectée par les changements climatiques. Heureusement que le manioc résiste à la pénurie de pluie, pense-t-elle.

Clara rattache ses bottines Salomon après avoir troqué ses chaussettes humides pour d'autres en laine mérinos. La chaleur humaine de cette manifestation festive compense le climat qui



«ne se réchauffe pas» selon certains sceptiques. Des slogans affichés sur les pancartes font preuve de créativité: «Ainsi fond, fond, fond notre petite planète»; d'autres scandent le rythme de la marche: «Plus chaud, on est plus chaud que le climat».

Twamo gigote et chipote dans le pagne. Il manifeste sa soif accentuée par les 35° C du soleil qui plombe. La maman dépose son seau, s'accroupit et soulève son débardeur pour allaiter le petiot. Elle chante une mélodie pour le calmer. La lactation a diminué avec la déshydratation que subit la mère. La quête d'eau urge pour sa propre humanité.

Thomas gigote et tripote le sac à dos: il réclame sa gourde de Tigrou. Il veut que ce défilé finisse pour partir jouer avec son cousin aux *Playmobil*, même si ses doigts n'arrivent pas encore à emboîter les pièces minuscules. Clara farfouille dans les pochettes à la recherche de son *iPhone*. L'icône de la batterie indique 10%. Ces piles au lithium se déchargent de plus en plus vite. «Maudite obsolescence programmée!»

Le lac Katanga se profile à l'horizon. L'Africaine pourra se désaltérer. Elle passe sa langue sur ses lèvres sèches et accélère le pas. Twamo pourra bientôt trotter vers son cousin de huit ans. Le garçon travaille pour ajouter un maigre vingt cents par jour au revenu familial. Il s'échine à gratter les cailloux de la mine pour en extraire le minerai. Ses doigts ont juste la grosseur requise pour dégager les pépites de cobalt qui serviront à fabriquer des piles au lithium.

Rendez-vous à Sherbrooke

Par Danielle, Marie-Thérèse, Domenica, Jocelyne, Nicole et Marjolaine (comité organisateur du congrès provincial)

Lors du prochain congrès, en septembre 2023, ce sera avec honneur et plaisir que les membres de l'Afeas régionale Estrie vous recevront dans l'attrayante ville de Sherbrooke.

Déjà le comité organisateur est à pied d'œuvre pour vous concocter une image de l'hospitalité estrienne qui vous restera dans le cœur et la mémoire. Vous serez accueillies dans une ville classée en 2021, Meilleure ville étudiante au Canada, par Hellosafe. Vous aurez le goût d'y passer trois jours pour mieux explorer notre thème *Vers l'équité, la diversité et l'inclusion*.

Sherbrooke est une ville attrayante, facilement accessible et à proximité d'autres grandes villes dynamiques. Elle propose une diversité de loisirs, une offre culturelle riche et de nombreux bars/restaurants où s'amuser. En plus d'avoir un climat tempéré, nous avons accès facilement à la nature et notre



environnement est peu pollué comparé aux grandes villes.

Selon le livret Destination Sherbrooke, notre ville « c'est aussi une montagne en pleine ville, des espaces verts saillants pour s'adonner aux activités sportives, un lac dominant le centre-ville et une vélo-route d'exception ». Même si vous ne faites pas de vélo, une promenade autour du Lac-des-Nations vous comblera. Sherbrooke c'est aussi une galerie d'art à ciel ouvert avec un circuit de mosaïcultures et de murales mettant en valeur 18 fresques historiques en trompe-l'œil. En voir une et vous serez confondus. Pour les amatrices d'architecture, vous y retrouverez les cultures francophones et anglo-saxonnes.

Sur le chemin de votre retour, gardez-vous quelques heures pour explorer la Vallée de la Coaticook. C'est là qu'on retrouve la meilleure crème glacée, une forêt qui vit la nuit, Val-Saint-François avec son fameux musée de l'ingéniosité J.- Armand Bombardier et enfin, le Moulin à laine d'Ulverton. La région des Sources vous attend avec le P'tit Bonheur de Saint-Camille, avec le parc du Mont-Ham où une vue incroyable à 360° vous comblera si vous escaladez le mont. Ne ratez pas le Haut-Saint-François qui vous en mettra plein la vue avec son circuit des sheds panoramiques, ses produits du terroir et sa côte magnétique. La région de Mégantic, majestueuse par sa nature, vous permettra de contempler la voûte céleste dans la première Réserve internationale de ciel étoilé. Sans oublier Memphrémagog, pour ses paysages époustouffants, ses sentiers pédestres, ses lacs et ses nombreux spas. Voilà mille raisons de prolonger votre séjour ou d'y revenir.

On vous attend en grand nombre pour le 57^e congrès provincial. Soyez-y.



Petit guide des vacances réussies

Par Joëlle Cardonne



Qui a inventé les vacances ?

C'est le 9 novembre 1853 que les premiers congés payés font leur apparition en France, uniquement pour les fonctionnaires, à la suite de la promulgation d'un décret de l'empereur Napoléon III. Innovation sociale majeure reconnue dès le début du XX^e siècle dans les conventions collectives, les congés payés désignent les périodes de congé au cours desquelles le salarié est payé par l'employeur.

Les vacances, un incontournable !

Les vacances sont rapidement devenues un incontournable dans nos vies. Qui ne prend pas de vacances ? Qui ne rêve pas de vacances ? Et pourtant comme le souligne Stéphane Laporte « Les vacances, c'est d'la job ! » Et dire qu'on pensait se reposer... Enfin !

La charge mentale au féminin

La charge mentale des femmes ne connaît pas de répit. Pour les mères de famille, les vacances se transforment vite en un travail à plein temps. Chiara Piazzesi, professeur de sociologie à l'Université du Québec à Montréal (UQAM) et membre de l'Institut de recherches et d'études féministes (IREF), est catégorique. « Pour que tout le monde ait du fun, il faut toute une préparation,

une organisation. La période peut s'avérer ne pas être de tout repos, voire pénible, pour les femmes, car elle nécessite une forte charge mentale, en amont, pour préparer les vacances et, une fois sur place, en raison de la poursuite du travail domestique et parental qu'elles continuent à assumer. »

Lors des vacances, les enfants ne sont pas pris en charge une partie de la journée par une institution comme l'école. La famille prend le relais à 100%. C'est la beauté des vacances : passer plus de temps ensemble, mais cela comporte davantage d'organisation et de choses à penser, ce qui revient en particulier aux femmes.

Pour vous, c'est quoi les vacances réussies ?

La question vaut la peine que vous vous la posiez. Définir exactement les aspects qui font de vos vacances une réussite est essentiel. Pour vous, les vraies vacances, c'est quoi ? Quels sont TOUS les éléments nécessaires et indispensables à votre satisfaction ? Qu'est-ce qui vous paraît intolérable en vacances et donc à supprimer absolument ? Qu'est-ce qui est acceptable ? Négociable ? De quoi avez-vous besoin pour vous reposer, vous détendre, décompresser, déconnecter ? Qu'allez-vous mettre en place pour prendre soin de vous ? Qu'allez-vous faire pour vous ?

Organisez-vous... juste ce qu'il faut

Quelle que soit votre destination, une seule question s'impose : de quel degré d'organisation minimum avez-vous besoin ? Et le minimum a son importance, de façon à accueillir l'imprévu tout en vous évitant des désagréments inutiles.

Renseignez-vous

Si vous partez à un endroit que vous ne connaissez pas, prenez le temps de lire les documents d'information touristique. Cherchez les commentaires et lisez les blogues de voyageurs qui y sont allés avant vous. Vous saurez ce qui vous attend et vous pourrez ajuster vos actions en conséquence. Rappelez-vous cependant que certains sont d'incroyables insatisfaits et qu'ils critiquent des points qui pourraient être acceptables pour vous.

Prenez en note les points d'intérêt

Même si vous savez précisément ce que vous ferez en vacances, notez quelques idées d'activités autour de l'endroit où vous vous trouverez. Cherchez de petits restaurants intéressants, des parcs et des aires de jeux gazonnées où vous pourrez passer du temps si vos activités sont plus courtes que prévu. Assurez-vous aussi que tous les endroits où vous avez l'intention d'aller sont accueillants pour les enfants.

Du temps pour flâner

Quand vous voyagez l'été, beaucoup de petits villages sont en fête. Vous croiserez peut-être un festival intéressant, une foire, un endroit idyllique où vous baigner ou de nouveaux amis qui vous inviteront à les accompagner quelque part. Laissez-vous la chance de céder à ces inspirations du moment. Elles deviendront peut-être vos plus beaux souvenirs de voyage.

Sortez de votre zone de confort

Rompez avec vos habitudes. Ce que vous choisissez de faire n'a aucune importance, pourvu que vous changiez de rythme, d'horaires, de façon de manger, d'activités, que vous lâchiez prise sur un certain nombre de contraintes et que vous marquez une vraie rupture avec le quotidien... même si vous passez vos vacances chez vous. L'excuse des enfants ne tient pas, car ils sont beaucoup moins résistants au changement que les adultes. Faites preuve d'inventivité et d'initiative pour vous faire plaisir différemment. Prendre le temps de ne rien faire, par exemple.

Quelles habitudes pouvez-vous modifier ou bousculer pour rompre avec le quotidien ? Quelles contraintes et obligations pouvez-vous supprimer, amoindrir, ramollir, modifier ?

Variez les plaisirs

Prévoyez des activités qui bougent, mais aussi des activités plus calmes que vous pourrez pratiquer en alternance. En vacances, on marche beaucoup et l'air pur ou l'air de la mer peuvent nous fatiguer à une vitesse surprenante. En planifiant des activités qui ne demandent aucune énergie, vous pourrez récupérer un peu tout en profitant de vos soirées de congé.

Le fameux plan B

Puisqu'on planifie nos vacances et qu'on ne peut pas prévoir une semaine de pluie, des erreurs de réservation, les longues files d'attente ou un événement malheureux, on devrait toujours avoir un plan alternatif. Prévoir une autre destination, une autre activité ou des manières de s'accommoder de la réalité, vous aidera à ne pas passer la semaine à ronchonner au sujet de votre mauvaise étoile.

Décrochez de l'électronique et du travail

C'est probablement le conseil le plus difficile à suivre pour la plupart des adultes. On se dit qu'on va seulement mettre une ou deux photos des vacances sur Facebook, on lit une demi-douzaine d'articles, on clavarde un peu, on remarque le nombre de courriels en attente et on les lit en se disant que ce sera ça de moins à faire quand on reviendra. Pour vraiment décrocher de tout et se reposer, mieux vaut se concentrer sur la famille. Fermez l'ordinateur et le téléphone, et utilisez chaque minute pour faire ce dont vous vous êtes ennuyée depuis que vous travaillez à temps plein.

Préparez un budget et conformez-vous-y

C'est facile de se prendre au jeu et de trop dépenser pendant les vacances. Pour éviter les mauvaises surprises et transformer la fatigue en stress financier, prévoyez un montant d'hôtel, d'essence, d'activités et de sorties, et vous verrez combien il vous reste pour les imprévus et les surprises.

Relâchez la discipline (mais pas trop)

Il est bénéfique pour les enfants de se sentir libres pendant les vacances. Ils peuvent faire ce qu'ils veulent sans avoir d'adultes sur le dos, se coucher plus tard, jouer aux mêmes jeux pendant des heures... Mais attention à ce que cette liberté ne leur fasse pas prendre de mauvais plis et qu'ils soient si fatigués que le reste des vacances se déroulera dans la mauvaise humeur et les chicanes entre enfants.

Bonnes vacances !

Sources :

Stéphane Laporte, Les vacances, c'est d'la job! La Presse

Wikipédia

Chiara Piazzesi, diverses publications



La mode ? Oui, mais à quel prix ! Phénomène social, instrument de distinction, de séduction et d'imitation

Par Doris Milot

Par son apparence, l'individu se situe par rapport aux autres et par rapport à lui-même. Le consommateur.rice essaye de se distinguer au sein d'une mode en associant plusieurs tendances. Cela explique la théorie de certains sociologues énonçant qu'être à la mode c'est d'abord un jeu de distinction, d'imitation et de séduction.

Pour la plupart, si on dépense des sommes mirobolantes pour se vêtir, ce n'est pas pour se protéger du froid, mais plutôt pour montrer aux autres notre capacité à gaspiller. Les nouvelles collections permettent de nous habiller pour impressionner nos contemporains. Le vêtement doit être au goût du jour, correspondre à la tendance et formuler une conscience collective. De ce fait, il devient de rigueur de changer de vêtements d'une saison à l'autre et la vie sociale impose à tous les individus, malgré leur diversité, de multiplier le type et le nombre de leurs vêtements. Selon le philosophe Gilles Lipovetski, « la mode est une pratique des plaisirs. Elle est

plaisir de plaire, de surprendre et d'éblouir, plaisir des yeux et de différence ».

La surestimation de la femme et les louanges de sa beauté contribuent à amplifier et à légitimer le goût féminin pour la toilette et les ornements, goût présent depuis la plus haute Antiquité. Le costume de mode est devenu costume de séduction, dessinant les attraits du corps, tantôt révélant, tantôt cachant les appâts du sexe, attisant les charmes érotiques. Il est non seulement un symbole hiérarchique et statut social, il est un instrument de séduction, puissance de mystère et de secret, un moyen de plaire et d'être remarqué dans le luxe et la fantaisie.

La mode a un effet incontestable sur la perception de la beauté dans la société; elle dicte les normes de beauté qui définissent les règles d'apparence pour les femmes et les hommes. Bien que la mode masculine soit en constante évolution, il reste que la mode est encouragée et exhibée beaucoup plus chez les femmes que chez les hommes.

Encore, dans nos sociétés modernes, on assiste au renforcement du prestige et de l'impératif de la beauté féminine avec les stars et le culte du sex-appeal. En combinant vêtements, maquillage Chanel et sacs Louis Vuitton, on joue aux stars, aux égéries et top modèles branchés. Selon le psychologue Herbert Kelman, « les modes, même si elles ne sont pas toujours saines ou agréables à 100 %, suscitent en nous le besoin instinctif d'imiter pour ne pas se sentir laissés pour compte. » Et à l'instar des adultes, les adolescentes qui souhaitent séduire vont utiliser la mode comme moyen d'attirer l'attention et le regard de l'autre, testant ainsi leur capacité de plaire à l'autre sexe, tout en leur permettant d'affirmer un rang social et une appartenance à un groupe.

Drame social, sanitaire et environnemental

L'industrie du textile génère aujourd'hui plus de trois mille milliards de dollars.



Sous ce chiffre faramineux, se cache des inégalités inouïes de violation des droits de la personne qui touchent en plein cœur les travailleurs et travailleuses de l'industrie de la mode.

Au Bangladesh, le 24 avril 2013, s'effondrait le Rana Plaza, une usine de textile de huit étages, faisant 1 138 morts et 2500 blessé.e.s Depuis, bien que les citoyens.ne.s et organisations sonnent l'alerte, rien n'a vraiment changé. Émis en 2019, le rapport « Made in Poverty », commandé par Oxfam, mettait en lumière les inégalités criantes vécues par les travailleurs et travailleuses du textile au Bangladesh et au Vietnam. Les conditions de travail de 99% des personnes salariées au Bangladesh et 65% au Vietnam ne leur permettaient toujours pas de manger à leur faim, de vivre dans un logement décent, de couvrir les frais de scolarité de leurs enfants. La répression syndicale demeurait le quotidien des ouvrier.ère.s du Bangladesh qui manifestaient au péril de leur vie, les policiers tirant des balles réelles sur les manifestants.e.s.

Aujourd'hui, dix ans après la catastrophe du Rana Plaza, les conditions salariales et sécuritaires des ouvrier.ère.s ont évolué mais restent minimes et nettement insuffisantes. Les enfants demeurent les grands exploités de l'industrie. Selon l'Organisation internationale du Travail, 79 millions d'enfants, entre 5 et 17 ans, exercent un travail dangereux à travers le monde. Au Bangladesh, 15% des enfants issus des bidonvilles de Dacca, âgés entre 6 et 14 ans, travaillent à plein temps. Déscolarisés, ils travaillent 64 heures par semaine pour à peine 45\$ par mois. Les femmes, quant à elles, représentent 60 millions de la force ouvrière au sein de l'industrie dans le monde, avec un volume horaire quotidien de 12 heures. Surexploitées, elles gagnent un maigre 27 cents pour un tee-shirt vendu 43\$ en magasin. Ceci, sans parler de la violation des droits des femmes pakistanaïses, ces travailleuses invisibles qui sont exploitées depuis leur domicile, échappant ainsi à la réglementation du droit du travail.

Traditionnellement, l'industrie produisait deux collections par an: la collection

COMMENT LUTTER CONTRE LA FAST-FASHION ? QUATRE ACTIONS DE BASE :

- Réduire notre consommation de vêtements
- Réutiliser les articles de notre armoire
- Recycler : acheter des vêtements de seconde main
- Acheter auprès de marques eco-friendly et durable.

Nous avons un devoir de responsabilité et de réflexion. Oui à la mode...mais à quel prix !

estivale et la collection hivernale. Aujourd'hui, la mode rapide et jetable, appelée la « fast-fashion », est en plein essor. C'est actuellement 130 milliards de pièces de vêtements qui sont consommés par an, une production et une surconsommation de masse à l'origine du désastre socio-environnemental de l'industrie du textile.

Ce gaspillage vestimentaire ne concerne pas seulement les consommateurs.ice.s, il concerne également les marques de la mode rapide qui doivent produire en masse. Ainsi, les vêtements invendus, soit des dizaines et des dizaines de tonnes de tissu, sont souvent retrouvés dans les incinérateurs. Le loyer des entrepôts de stockage devenu trop coûteux, il est donc très courant que les entreprises elles-mêmes jettent leur propre production. La recherche de rentabilité est au centre du processus et ce qu'a démontré le drame de Rana Plaza, c'est l'impunité dont bénéficient les multinationales dans la mondialisation et leur non-responsabilité juridique face aux impacts sociaux et environnementaux que cause leur industrie.

La production des matières premières comme le polyester, matière synthétique la plus produite, représente 70% de la production de fibres issues du pétrole. Selon une étude, lors de l'entretien de ces vêtements synthétiques, on estime que 500 000 tonnes de micro plastique sont rejetées dans les océans chaque année. Le coton représente un quart de la production mondiale des fibres produites dans le monde. L'impact

environnemental de la culture du coton est alarmant par l'utilisation abusive d'engrais et de pesticides, tout comme l'eau, indispensable pour la production de cette fibre. Quant aux matières animales, fortement utilisées dans l'industrie: la laine (de mouton, de chèvre et d'alpaga), la fourrure, (de lapin, et de vison), le cuir (de veau, de vache ou d'agneau) et la soie sont grandement convoitées, cela trop souvent au prix de la maltraitance animale et l'élevage intensif.

Selon l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (ADEME), l'industrie du textile émettrait 1,2 milliard de tonnes de gaz à effet de serre chaque année. C'est plus que les vols internationaux et le trafic maritime réunis. Émissions dues, non seulement à la production, mais aussi au transport de nos vêtements.

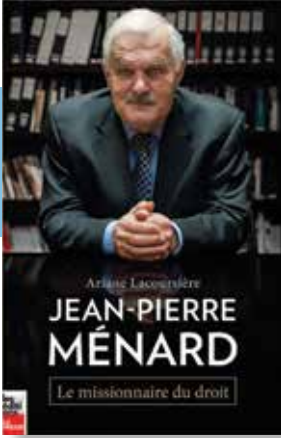
Publiée fin avril 2023, l'étude menée par la journaliste québécoise multiplateforme Shanelle Guérin de Rimouski, dévoile un fait aberrant. Chaque année, les citoyen.ne.s du Bas-Saint-Laurent, qui regroupe huit (8) MRC, jettent 6 300 tonnes de textile à la poubelle, l'équivalent de 100 tee-shirts en coton par personne. C'est 183\$, la tonne, envoyés à l'enfouissement.

Nos achats ont un lourd bilan environnemental et social. La pression citoyenne est la meilleure arme pour responsabiliser les multinationales, et le pouvoir citoyen peut s'exprimer jusque dans les choix de la consommation. Nous avons le POUVOIR de changer cela, en refusant les inégalités et les violations des droits humains au travail.



De belles lectures

Par Lise Courteau



Ariane Lacoursière,
Les Éditions La Presse,
256 pages, 2023

Jean-Pierre Ménard : Le missionnaire du droit

Jean-Pierre Ménard est un pionnier du droit de la santé au Québec et un ardent défenseur des patients. L'auteure brosse le portrait d'un homme déterminé et humain qui a consacré sa carrière à la défense des plus vulnérables.

Ce livre fait le tour de plusieurs causes importantes qu'il a menées tout au long de sa carrière, sans oublier l'important dossier de l'aide médicale à mourir.

Plusieurs témoignages nous laissent entendre qu'il a été, et qu'il est toujours, un homme respecté dans la profession. Pour certains, il a été une inspiration, pour d'autres un mentor. Ses clients ont été pour lui une source d'inspiration qui l'a soutenu dans les moments plus difficiles. Même sur son lit d'hôpital, alors qu'il mène sa propre bataille contre le cancer, il continue de défendre des personnes vulnérables, tout en sachant qu'une grande majorité de ces personnes, ayant des moyens financiers assez modestes, seraient incapables de payer pour ses services.

Journaliste à La Presse, Ariane Lacoursière couvre le domaine de la santé depuis 15 ans. En 2021, elle a remporté le Concours canadien de journalisme dans la catégorie «journalisme spécialisé». Le prix E. Cora Hind qui lui a été remis visait à souligner la couverture des sujets liés à la santé et plus particulièrement à la pandémie de COVID-19.



Marie-Andrée Mongeau,
ÉLP éditeur,
260 pages, 2023

Liliane, petite niaiseuse à lunettes

À partir de textes colligés tout au long de sa jeunesse, l'auteure nous fait découvrir l'univers de Liliane Rancourt, une petite fille discrète et un peu peureuse qui porte des lunettes. Elle nous raconte son passage au secondaire qu'elle a passé au Collège de l'Assomption, établissement d'enseignement privé de la région de Lanaudière. Bonne élève, Liliane est aussi une intellectuelle qui n'a pas les mêmes idées que tout le monde. On y découvre ses péripéties qu'elle élabore pour tenter de se faire accepter et aimer. Contestataire à ses heures, elle évoque certaines poussées de révoltes qui lui apporteront des éléments d'émancipation personnelle. Lire cet ouvrage, c'est une occasion de mieux comprendre comment ont vécu nos mères et grand-mères, à une époque que l'on devine heureuse, mais que l'on souhaite aussi révolue.

Récit amusant et vrai, un critique littéraire compare son style d'écriture à celui des *Mémoires d'une jeune fille rangée* de Simone de Beauvoir, qu'elle n'a pourtant jamais lu.

Marie-Andrée Mongeau est membre de l'Afeas locale Les Hauteurs. Administratrice de la région Bas-Saint-Laurent-Gaspésie, elle siège au conseil d'administration provincial. Elle est Liliane. Une Liliane pas si niaiseuse ! Elle a fait ses études à l'Institut maritime du Québec à Rimouski, en mécanique de marine. Elle a navigué, tout en enseignant, afin de partager sa passion. Toujours son petit carnet d'écriture l'a accompagnée.

GRETA THUNBERG

Militante écologiste

Par Joëlle Cardonne

« Fridays for future », la grève du vendredi

Le 20 août 2018, jour de sa rentrée scolaire, Greta, tout juste âgée de 15 ans, entame une grève devant le parlement suédois et exige du gouvernement qu'il réduise les émissions de dioxyde de carbone d'origine anthropique (provenant de l'activité humaine). C'est la « grève de l'école pour le climat » (*Skolstrejk för Klimatet*). Le principe d'une grève scolaire le vendredi retient l'attention des médias de la planète et se décline dans de nombreux autres pays.

Les clés de la ville

Le 27 septembre 2019, lors d'un nouveau « Friday for future », qui s'est mué en grève mondiale pour le climat, une manifestation rassemble un demi-million de personnes à Montréal. C'est la marche pour le climat. Le défilé, qualifié d'historique par la police et auquel a participé le premier ministre Justin Trudeau, est du jamais vu au Québec. C'est l'une des plus grosses manifestations organisées au Canada. À la fin de la marche, les clés de la ville sont symboliquement remises à Greta Thunberg par la mairesse, Valérie Plante.

« How dare you ? » Comment osez-vous ?

Lors de son discours au Sommet des Nations-unies sur l'action climatique, Greta s'exclame « How dare you ? Comment osez-vous ? Vous volez mes rêves et mon enfance avec vos mots creux. Les gens souffrent. Les gens meurent. Les écosystèmes s'effondrent. Nous nous approchons d'une extinction de masse et vous parlez d'argent et de croissance économique. How dare you ? Comment osez-vous ? » L'expression, largement reprise par la presse, invite à la réflexion.

Tribunes mondiales, prix et distinctions

Greta Thunberg s'est exprimée devant toutes les tribunes mondiales : Organisation des Nations-unies, COP24, Parlement britannique, Assemblée nationale française, Sommet mondial pour

« *C'est très encourageant de voir comment vous avez inspiré d'autres jeunes à se joindre à vous pour s'exprimer. Vous réveillez les gens face au consensus scientifique et à l'urgence d'agir.* »

- Tenzin Gyatso, 14^e Dalai-lama

le climat de l'ONU, COP26, entre autres. Elle a rencontré le pape François, divers chefs d'états. Elle est soutenue par la famille royale britannique, citée par Angela Merkel et accueillie par des universités.

Elle reçoit prix et distinctions pour son militantisme. En mai 2019, elle fait la couverture du magazine Time, qui lui décerne le titre de personnalité de l'année. Elle devient la plus jeune lauréate de cette distinction.

Elle est classée dans la liste Forbes des 100 femmes les plus influentes du monde. Amnesty International lui décerne, ainsi qu'au mouvement *Fridays for future*, le prix Ambassadeur pour la conscience.

La dictature verte

Des critiques jugent ses discours superficiels, car ils reprennent essentiellement des études de professionnels sans apporter de solutions concrètes. D'autres préfèrent s'en prendre à sa personne plus qu'à son discours.



Photo: greta thunberg/instagram

Certains affirment que ses idées aggraveraient le réchauffement climatique et mèneraient à une « dictature verte ». Ils dénoncent sa grève de l'école et « sa

pensée apocalyptique, dépressive et catastrophique pour la jeunesse », et qualifient sa médiatisation de « réussite marketing de la décennie ».

Qui est donc cette jeune femme ?

Née le 3 janvier 2003 à Stockholm, Greta Thunberg déclare avoir commencé à s'intéresser au changement climatique à l'âge de 9 ans. Elle est végane et a convaincu ses parents de le devenir. Elle refuse les achats non nécessaires, ne prend plus l'avion depuis l'âge de 15 ans, fait des conférences et écrit des livres.

Le mot d'espoir de Greta

« Il nous faut une nouvelle façon de penser. Le système politique que vous, les adultes, avez créé n'est que compétition. Vous trichez dès que vous pouvez car tout ce qui compte, c'est de gagner. Nous devons coopérer et partager ce qui reste des ressources de la planète d'une façon juste. »

Sources : Wikipédia ; Québec Science
Greta Thunberg, Rejoignez-nous
Greta Thunberg, Scène du coeur
Greta Thunberg, Le grand livre du climat

Le bonheur, c'est par où ?

Par Joëlle Cardonne

Il est où le bonheur ?

Christophe Maé le cherche, le chante et le découvre... juste là.

Il est où le bonheur ? Il est où ? Il est où ?

J'ai fait l'amour, j'ai fait la manche

J'attendais d'être heureux

J'ai fait des chansons, j'ai fait des enfants

J'ai fait au mieux...

Il est où le bonheur ? Il est où ? Il est où ?

Mmm, mais il est là, le bonheur il est là, il est là

Mais il est là, ouais, le bonheur il est là, il est là



Le bonheur se cache-t-il dans notre cerveau ?

La recherche du bonheur, sujet fascinant, a incité des scientifiques du Japon à analyser les images réalisées par résonance magnétique (IRM) et à identifier une zone du cerveau, le précunéus, très développée chez les personnes heureuses. De nombreux travaux ont montré que la méditation augmente la quantité de matière grise dans le précunéus. D'autres chercheurs postulent que l'aptitude au bonheur serait liée à une variation génétique: la prévalence d'un allèle A, qui empêche la dégradation de l'anandamide, un neurotransmetteur qui régule la douleur et contrôle les émotions. Les gourmandes

vont se réjouir... on en trouve beaucoup dans le cacao et le chocolat !

Et la génétique ?

Certaines personnes sont-elles plus prédisposées au bonheur que d'autres ? C'est ce qu'indiquent les études sur les jumeaux et la découverte d'un gène lié à la quantité de sérotonine échangée par les neurones. En effet, quels que soient leurs parcours personnels, les jumeaux déclarent un niveau de bonheur identique. Comme si le niveau du bien-être avait été établi dès la naissance. Inutile de chercher LE gène du bonheur. Il dépend d'une multitude de facteurs. Les « généticiens du bonheur » ont repéré un gène, le 5-HTT, qui code pour un capteur

de la sérotonine (surnommée la molécule du bonheur) dans les neurones.

Pour les gourmandes, la banane est l'un des aliments qui contient la plus grande quantité de tryptophane, elle est donc la plus indiquée pour augmenter les niveaux de sérotonine. En plus de ce fruit, l'avocat, l'ananas et la prune, riches en ce fameux acide aminé, sont également bénéfiques.

Le bonheur selon les philosophes

Pour Aristote, le plus éminent des philosophes métaphysiques, le bonheur est la plus haute aspiration de tous les êtres humains. Le moyen d'y parvenir est la vertu. Si vous cultivez les plus hautes vertus, vous serez heureux.

Épicure, un philosophe grec qui avait de grandes contradictions avec les métaphysiciens, ne croyait pas que le bonheur venait uniquement du monde spirituel, mais qu'il avait aussi à voir avec des dimensions plus terrestres. Il fonda même l'École du bonheur. Il postula le principe que l'équilibre et la tempérance engendraient le bonheur, que l'amour avait peu à voir avec le bonheur, mais l'amitié, oui, qu'il ne faut pas travailler pour obtenir des biens, mais par amour de ce que l'on fait.

Qu'est-ce que le bonheur dans la vie ? C'est un état durable de plénitude et de contentement, agréable et équilibré dans le corps et l'esprit. La souffrance, l'inquiétude, les problèmes sont absents. Le bonheur est lié à l'image que nous avons de nous-mêmes par rapport à tout ce qui nous entoure.

Le bonheur national brut

Le bonheur national brut ou BNB est un indice servant au gouvernement du Bhoutan à mesurer le bonheur et le bien-être de la population du pays. Inscrit dans la constitution promulguée le 18 juillet 2008, il se veut une définition du niveau de vie en des termes plus globaux que le produit national brut.

Les autres pays ne sont pas en reste. Tous tentent d'évaluer le degré de bonheur de leur population et certains mettent en place des ministères du bonheur.

Le Rapport mondial sur le bonheur (en anglais World Happiness Report) est une mesure du bonheur publiée par le Réseau des solutions pour le développement durable des Nations Unies chaque année depuis 2012. Pour chaque pays, est affichée, en plus du score de bonheur, une décomposition du score en d'autres indicateurs mesurés par le rapport: le PIB par habitant, le soutien social, l'espérance de vie en bonne santé, la liberté dans les choix de vie de l'individu, la générosité perçue, et le faible niveau de corruption perçue.

Le collectif G15+, créé en mars 2020 en réponse à l'appel du premier ministre Legault pour réfléchir à la façon dont le Québec pourra sortir plus fort et plus uni de la crise, est composé de leaders économiques, syndicaux, sociaux et environnementaux. Le groupe a présenté des propositions visant à soutenir les entreprises, les travailleuses et les travailleurs, ainsi que les communautés. En s'appuyant sur un large survol de la littérature et des initiatives à travers le monde ainsi que sur une approche

methodologique rigoureuse, ils se sont mis d'accord sur une série de 51 indicateurs économiques, sociaux et environnementaux permettant de mesurer le niveau de bien-être au Québec.

Les Québécois, un modèle de gens heureux

Les Québécois figurent parmi les champions planétaires du bonheur. Seuls les Danois se disent plus ravis que les Québécois de leur sort, selon l'économiste Christopher Barrington-Leigh, professeur à l'Université McGill, qui a repris le classement international du bonheur établi par la firme Gallup. Les enquêtes le confirment : le Québec est l'endroit en Amérique du Nord où les inégalités économiques sont les moins prononcées. Les Québécois sont les travailleurs les plus heureux au Canada, selon l'Indice de bonheur au travail ADP Canada. L'indice de bonheur au travail ADP Canada est une nouvelle mesure de satisfaction de la main-d'œuvre canadienne.

Le bonheur à la danoise

Selon Meik Wiking, président de l'Institut de recherche sur le bonheur de Copenhague, les Danois sont les gens les plus heureux du monde parce qu'ils pratiquent le *hygge* (prononcez hou-ga): confort, convivialité et bien-être.

Ainsi se décline le manifeste du *hygge* :

- **L'Ambiance** – baissez la lumière
- **La Présence** – soyez dans l'instant présent, éteignez vos portables
- **Le Plaisir** – savourez café, chocolat et autres douceurs gastronomiques
- **L'Égalité** – privilégiez le nous avant le je et répartissez les tâches et le temps de parole
- **La Gratitude** – remerciez la vie
- **L'Harmonie** – la vie n'est pas une compétition, vous n'avez pas besoin d'étaler vos exploits
- **Le Confort** – mettez-vous à l'aise, faites une pause, pensez détente
- **La Trêve** – il n'y a pas de drame, nous discuterons politique un autre jour
- **Être ensemble** – construisez des relations
- **Le Refuge** – appréciez votre tribu, c'est un lieu de paix et sécurité.

Alors, n'attendez plus, partagez un bon repas entre amis, admirez la nature, écoutez de la musique, offrez-vous des douceurs, rendez grâce. C'est probablement une bonne recette !

Sources : *Christophe Maé, Il est où le bonheur ?*
Noémi Mercier, l'Actualité juin 2016
Meik Wiking, Le livre du Hygge, Mieux vivre, la méthode danoise
Olga Mecking, Le livre du Niksen, les bienfaits de l'oisiveté (sans culpabilité)
www.indicateurs.quebec
L'indice de bonheur Léger
Rapport mondial sur le bonheur – Wikipédia.org



« Il est où le bonheur,
il est où? Mais il est
là le bonheur, il est là! »

- Christophe Maé

Enfin de belles nouvelles pour l'été

Par Marianne Pertuiset-Ferland

Après les annonces difficiles parues dans la dernière revue, je suis heureuse de partager avec vous de belles nouvelles pour amorcer l'été du bon pied !

Une nouvelle coéquipière responsable de la Vie associative

Vous avez peut-être déjà eu l'occasion de la côtoyer ou de la lire, Sylvanie Nguyen s'est joint à l'Afeas comme responsable de la Vie associative au mois de mars. Depuis son arrivée, elle nous a charmé, notamment par son dynamisme, ses bonnes idées, son sens de l'organisation et sa positivité. Elle relève les défis avec enthousiasme, et son approche chaleureuse rend toute collaboration avec elle très agréable. Elle effectuera une tournée des régions à partir de l'automne !



Un projet pilote pour la gestion des adhésions

Lors du dernier congrès, nous avons annoncé un grand chantier pour modifier la gestion des adhésions: un nouveau portail de gestion des membres (ou base de données) qui serait géré de manière autonome par et pour chaque instance, avec évidemment un soutien régional et provincial. Afin d'assurer que ce nouveau portail réponde bien aux besoins des instances et soit bien adapté, nous commencerons cette année avec une phase pilote de déploiement. Quelques instances ont manifesté leur intérêt de tester ce nouveau système et de participer à son perfectionnement, avant qu'il soit déployé à grande échelle dans toutes les instances (à compter de 2024). Toutes les instances recevront plus d'information sur le déploiement à grande échelle de ce nouveau portail en 2024.

Le projet Femmes solidaires dans le renouveau - on continue le travail

Finalement, nous sommes très heureuses de pouvoir vous annoncer que nous avons obtenu une prolongation pour continuer le travail de renforcement des capacités effectué dans le cadre du projet Femmes solidaires dans le renouveau, avec

un financement additionnel du ministère Femmes Égalité des genres Canada. La dernière année de ce projet prendra une forme un peu différente, avec notamment la mise en place d'agentes de liaison régionales, tel qu'il a été proposé à plusieurs reprises, notamment lors du congrès d'orientation de l'an dernier. Restez à l'affût pour plus de détails !

Participation au Groupe des 13

Également depuis le mois de mars, l'Afeas a rejoint le Groupe des 13 (ou G13). Il s'agit d'un collectif composé maintenant d'une vingtaine de groupes et regroupements féministes présent dans tout le Québec, qui œuvre à la défense des droits des femmes au Québec et au Canada.

Formé dès 1986, le G13 «sert de porte-voix pour l'ensemble des réalités diverses que nos groupes représentent [...]. Nous représentons plusieurs centaines de groupes et des dizaines de milliers de femmes, souvent parmi les plus vulnérables et marginalisées.»¹

Dans un objectif de renforcer nos liens de collaboration avec les autres organisations féministes, de même que notre rayonnement sur la place publique au Québec, l'Afeas a beaucoup à gagner à y contribuer. Une des campagnes importantes menées par le G13 est la revendication d'un ministère Femmes et Égalité des genres aussi au Québec.



¹https://fr.wikipedia.org/wiki/Groupe_des_13

En Estrie ...

L'action sociale, c'est dans notre ADN et l'Afeas Marie-Médiatrice-Lennoxville s'est engagée dans la cueillette de vêtements chauds pour les itinérants de Sherbrooke durant la Campagne des bas orphelins.



En avant, Louise Caza-Durand avec des bénévoles du Comptoir familial à Sherbrooke lors de la livraison des vêtements chauds pour les itinérant.e.s.

Les enjeux du travail invisible prennent toute leur importance lorsque la population les revendique. Le 4 avril dernier, l'Afeas régionale Estrie organisait une marche pour le travail invisible à Lac Mégantic. Les Afeas locales du Granit : Notre-Dame-des-Bois, Piopolis, Woburn, le Centre des femmes de la MRC du Granit et la maison d'hébergement La Bouée, se sont mobilisées, pancartes en main. Quelques témoignages ont démontré les impacts sur les femmes dans leur quotidien, leur milieu de travail et dans des situations de vulnérabilité. Des ateliers de fabrication de pancartes ont permis de sensibiliser et de prendre conscience de la signification du travail invisible pour les femmes.

Marjolaine Larocque

Marche de la Journée du travail invisible
Le 4 avril 2023 à Lac- Mégantic.



Saguenay- Lac-Saint-Jean- Chibougamau

Ça brasse cette année dans notre région, et ce, peu importe la distance. Deux des cinq animatrices se sont déplacées aussi loin que Chibougamau pour donner des ateliers de formation populaire.

Dix-neuf (19) ateliers furent demandés par les Afeas locales entre septembre et mai. Nous remarquons une plus grande assistance lors des rencontres, ce qui donne des ailes aux animatrices. De plus, le contenu des quatre (4) thèmes pour l'année 2022-2023 semble plaire aux participantes.

- L'atelier, *Les femmes plus durement touchées par la pandémie* fut notre atelier vedette avec sept présentations.
- L'atelier, *Les femmes mobilisées pour l'environnement* fut demandé cinq fois,
- L'atelier sur *La diversité des genres à travers les générations* trois fois.
- L'atelier, *Être féministe aujourd'hui* donné deux fois sera sans doute sur le menu dans la prochaine année.
- L'atelier qui se donnait déjà en 2021-2022, *Le travail invisible et l'appauvrissement des femmes*, fut demandé deux fois et reste toujours d'actualité.

Comme vous voyez ça travaille fort dans notre région. Les animatrices se préparent déjà pour l'année qui s'en vient.

Lisette Gagnon, responsable de formation



Le Guide d'animation

Un bottin d'idées précieuses et inspirantes

Par Sylvanie Nguyen, responsable de la Vie associative

Comme vous le savez peut-être déjà, le Guide d'animation a été soigneusement conçu pour inspirer vos réflexions et vos Activités femmes d'ici, et ce, durant plusieurs années.

Ainsi, alors que nous approchons la lancée de l'année Afeas 2023-2024, nous tenons à souligner que ce guide, riche de connaissances, reste au goût du jour et n'attend que votre touche personnelle. Ainsi, en amont avec vos expériences et votre créativité, le guide est encore un outil parfait pour orienter vos discussions et vos rencontres autour de thèmes fascinants.

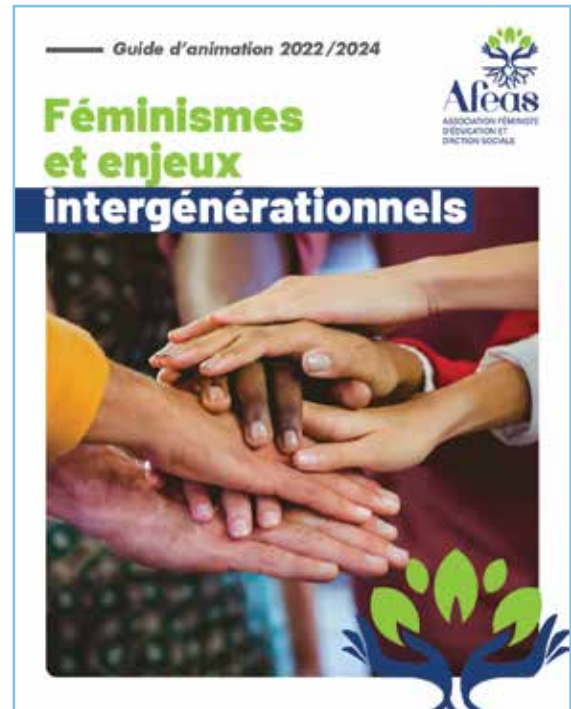
Des thèmes tels que :

- Le projet rassembleur, La forêt Afeas !
- Le féminisme, de quoi s'agit-il ?
- Les dialogues intergénérationnels.
- L'importance de la représentativité.
- Opération tendre la main.
- Le travail invisible.

... Et bien plus encore !

Cette année, le comité PÉCA souhaite vous offrir quelques ressources de support qui viendront faire soutenir les nombreuses idées et pistes de réflexion du Guide d'animation 2022-2024. Nous vous invitons donc à découvrir ces outils en complémentarité avec le guide qui demeure votre accessoire de choix pour la réalisation de la mission d'égalité de l'Afeas.

Certaines de ces ressources sont déjà disponibles sur le site Internet alors que d'autres viendront se rajouter au cours de l'année. En vous souhaitant une bonne année Afeas !



Le projet rassembleur : La forêt Afeas année 2

- Arbre rassembleur sur un seul document prêt pour impression.
- Modèle de fruits prêt pour impression.

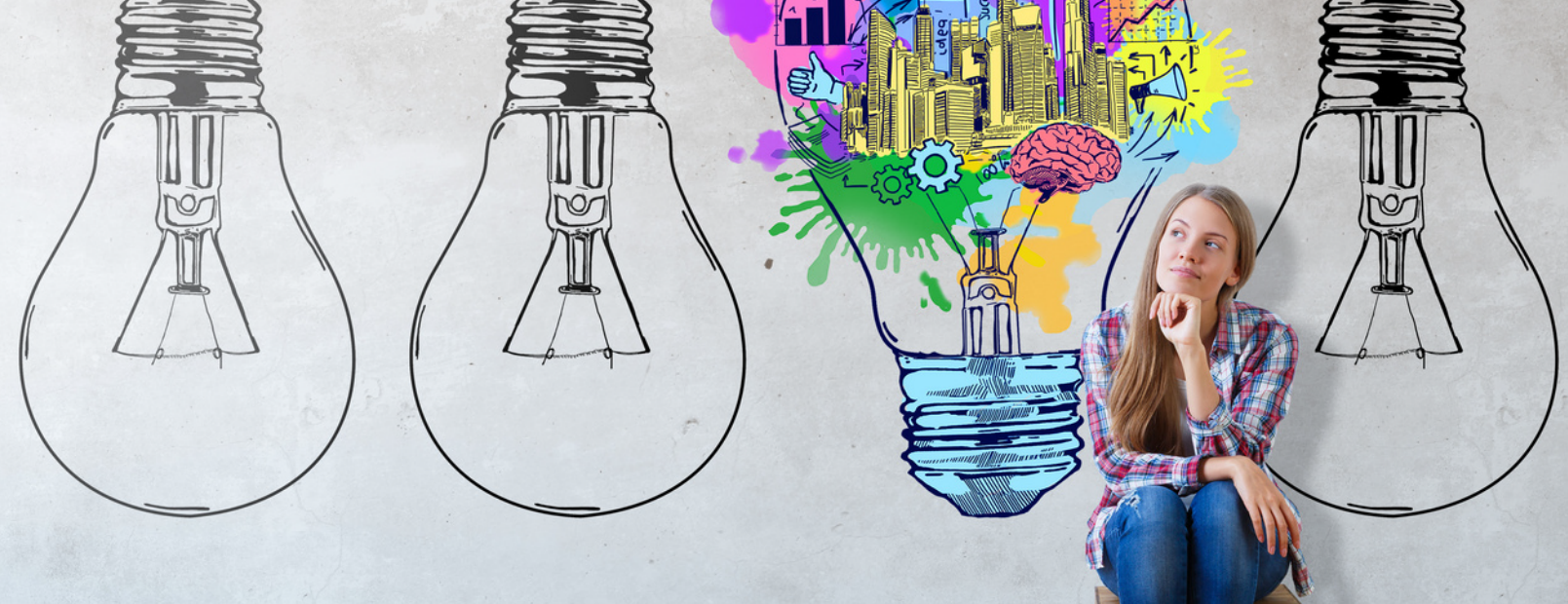
Activité femmes d'ici

- Calendrier de planification d'activités pour l'année Afeas 2023-2024

LES RÈGLES DE PROCÉDURE D'UNE ASSEMBLÉE DÉLIBÉRANTE

Toute organisation doit définir les règles de conduite de ses délibérations afin de répondre à ses besoins. Ces règles sont révisées et adoptées par le conseil d'administration chaque fois qu'il y a une assemblée délibérante. Elles seront déterminées, entre autres, par le nombre de propositions à débattre et le temps qui sera alloué.

Les Afeas locales et régionales peuvent s'inspirer des règles de procédure adoptées par le conseil d'administration provincial pour établir leurs propres règles.



Devenez animatrice régionale à l'Afeas

**Rejoignez une équipe solidaire
qui vous aidera à développer vos compétences
d'animation!**

**Animer les ateliers d'échange, de réflexion et de
mobilisation, c'est soutenir les membres Afeas à unir
leur voix pour l'égalité.**



La force de l'égalité

POUR VOUS ENGAGER OU EN SAVOIR PLUS

**CONTACTEZ VOTRE AFEAS
RÉGIONALE**

ou

Sylvanie Nguyen
Responsable de la Vie associative

vieassociative@afeas.qc.ca

Pour devenir membre
<https://afeas.qc.ca/devenir-membre/>

SECRÉTARIATS RÉGIONAUX

Équipe de rédaction

Rédaction

Lise Courteau
Joëlle Cardonne
Doris Milot
Sylvanie Nguyen
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 : JUIN 2023



Afeas

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