

FEMMES *d'ici*

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

À la une

Découvrir la ville de Shawinigan

Dans ce numéro

- La place des femmes sur le marché du travail
- Stratégies alimentaires en période d'inflation
- Les deuils
- Nouveau guide d'animation 2024-2026

- 02** Vie associative
Sylvanie Nguyen
- 03** Saviez-vous...
Sylvanie Nguyen et Lise Courteau
- 04** La place des femmes sur le
marché du travail
Joëlle Cardonne
- 06** Les deuils
Doris Milot
- 08** Femmes de cœur
Lorraine de Champlain
- 09** Portrait de femme
Joëlle Cardonne
- 10** Découvrir la ville
de Shawinigan
Lise Courteau
- 12** Stratégies alimentaires
en période d'inflation
Joëlle Cardonne
- 14** Nouvelles de l'Association
Marianne Pertuiset-Ferland
- 16** Programme des activités
éducatives
Sylvanie Nguyen
- 17** L'Afeas en action
- 18** Regard sur le monde
Lise Courteau
- 19** Guide d'animation 2024-2026



Votre contribution est précieuse et indispensable!

Par Sylvanie Nguyen, responsable de la vie associative

Les occasions d'engagement dans la vie associative sont nombreuses. Éclairez l'avenir avec votre engagement pour une Afeas plus forte!

Rejoignez-nous pour façonner l'avenir de l'Afeas et faire une réelle différence! L'engagement au sein de notre association est une invitation à transformer nos idéaux en actions concrètes. En vous engageant dans la vie associative de l'Afeas, vous contribuez à son épanouissement tout en laissant votre empreinte sur son évolution.

Imaginez-vous participer activement aux prises de décision qui façonnent notre mission d'égalité entre les sexes. C'est bien plus que cela: c'est une occasion de laisser votre empreinte, de laisser votre marque distinctive dans notre lutte pour un monde plus juste et équitable. Quelles sont ces possibilités d'engagement dont je vous parle? Elles sont nombreuses et variées, conçues pour correspondre à vos intérêts et à votre disponibilité:

- Les marraines Afeas sont là pour répondre aux questions et guider les membres dans leur parcours au sein de l'Afeas;
- Rejoignez aussi les animatrices régionales: des membres dynamiques qui animent des ateliers d'éducation populaire et font rayonner notre message à travers tout le Québec.

Et ce n'est là qu'un aperçu de ce qui vous attend! Pour en savoir plus ou vous engager dès maintenant, contactez-nous à cloutier@afeas.qc.ca.

Ensemble, mobilisons-nous!

Oui, votre contribution est précieuse et indispensable!

- Les comités provinciaux vous offrent un espace chaleureux et stimulant pour échanger des idées et participer à des discussions constructives;
- En tant qu'agentes de liaison, vous faites partie d'une équipe à l'écoute de toutes les Afeas;



Les marraines Afeas

Par Sylvanie Nguyen

Découvrez une diversité d'expertises pour répondre à vos interrogations !

S'engager dans l'Afeas peut parfois soulever des questionnements sur le fonctionnement de la vie associative, des rôles et des responsabilités d'un engagement au sein d'un conseil d'administration, entre autres. Pour vous soutenir dans votre engagement, les marraines Afeas sont à votre disposition.

Qui sont les marraines ?

Les marraines sont des membres ayant des expertises variées. Elles se rendent disponibles pour répondre à vos questions ou offrir du soutien sous forme de mentorat sur plusieurs sujets, selon l'expertise recherchée.

Quelles sont les expertises des marraines ?

- **Rédaction de propositions :** clarification des statuts et règlements pour soumettre une proposition à l'assemblée générale annuelle provinciale;
- **Postes administratifs :** explication des divers rôles des membres des conseils d'administration et de la participation à ceux-ci, notamment la présidence, la vice-présidence et le secrétariat;
- **Comités provinciaux :** clarification de l'engagement au sein d'un conseil d'administration provincial comme comité consultatif;
- **Formation régionale :** explication des ateliers d'éducation populaire et conseils sur leur organisation au sein de votre Afeas;

- **Organisation d'activités :** assistance dans la planification et la mise en œuvre d'événements et/ou d'activités dédiées aux membres.

Comment entrer en contact avec une marraine ?

Il suffit d'un courriel à l'adresse suivante cloutier@afeas.qc.ca ou d'un appel au (514) 251-1636. Expliquez l'expertise que vous recherchez et comment vous rejoindre.

N'hésitez donc pas à vous offrir ce soutien en faisant appel à une marraine et apprenez à connaître ces personnes-ressources si chaleureuses et attentives à vos besoins.



Rôle de l'administratrice provinciale de l'Afeas

Par Lise Courteau, présidente provinciale

Le conseil d'administration (CA) provincial est composé d'une administratrice élue par l'assemblée générale régionale et mandatée par son CA pour siéger au CA provincial. Bien que toutes les décisions aient une portée provinciale, la réalité de chaque région est considérée dans la prise de décision.

Le CA provincial joue un rôle crucial dans la gouvernance et la direction de l'Afeas. Il est responsable de plusieurs fonctions essentielles, dont celui de définir la mission, la vision et les valeurs de l'organisme. Les membres du CA prennent des décisions importantes pour l'avenir de l'organisme, tout en s'assurant que toutes les lois applicables soient respectées.

La modification des règlements généraux de l'Afeas suit des règles particulières. Seul le CA provincial peut procéder à

de tels changements. Toutefois, ces modifications doivent être entérinées lors de la prochaine assemblée générale provinciale pour devenir permanentes.

Les administratrices se doivent d'être honnêtes, loyales et agir dans le meilleur intérêt de l'Afeas. Être administratrice au CA provincial est donc une responsabilité importante qui doit être assumée avec sérieux.

Il y a plusieurs bonnes raisons de siéger sur le CA d'un organisme: faire avancer les dossiers, se sentir utile, se lier d'amitié avec de nouvelles personnes ou même pour pouvoir l'indiquer sur un curriculum vitae comme expérience.

La place des femmes sur le marché du travail

Par Joëlle Cardonne

Le marché du travail est le lieu théorique de rencontre de l'offre de force de travail, de savoir-faire, de compétences et de la demande solvable de travail. Statistique Québec produit de façon régulière un bilan du marché du travail et de son évolution.

Évolution du marché du travail

Les économistes pensaient que l'augmentation de la participation des femmes au marché du travail allait de pair avec la croissance économique dans les pays développés. Cette opinion est réfutée par Claudia Goldin, récipiendaire du prix Nobel d'économie en 2023. La raison en est simple. Au début du siècle dernier, les femmes se présentaient comme des épouses et omettaient d'indiquer les travaux de la ferme et les autres activités économiques auxquelles elles participaient avec leurs mari. Plus tard, le déplacement du travail effectué à la maison vers les manufactures a privé les femmes d'occasions d'avoir un emploi rémunéré, car elles devaient s'occuper des enfants et des tâches ménagères. Enfin, les progrès technologiques qui allégeaient le poids du travail domestique ont renversé la tendance. Tranquillement. Très tranquillement.

L'accès à l'éducation et à l'université

L'université a toujours été un monde masculin. La longue marche des filles vers l'université n'a pas été un long fleuve tranquille. En 1894, lors d'une manifestation à la Sorbonne, résonnent les cris « Pas de femmes ! » et « La science se fait entre les hommes ».

Toutefois, en 1884, l'homme d'affaires Donald A. Smith fait don de 120 000 \$ à l'Université McGill, à Montréal, en échange d'un engagement de l'établissement à accepter les femmes dans ses rangs. La première cohorte, surnommée les « Donaldas » d'après le philanthrope, est diplômée en 1888. En font partie Carrie Derick, qui fondera le Département de génétique de McGill, et Maude Abbott, cousine du député et ancien maire de Montréal, John Abbott, qui deviendra une cardiologue réputée et professeure de pathologie à McGill.

Dès 1889, le tiers de la population étudiante de McGill est de sexe féminin. Cependant, les facultés de médecine et de droit demeurent réservées aux hommes. Irma LeVasseur, qui fondera



l'Hôpital Sainte-Justine, doit s'exiler au Minnesota pour étudier la médecine, et attendre l'adoption d'une loi spéciale pour avoir le droit de pratiquer.

Les universités francophones, contrôlées par l'Église catholique, opèrent selon des critères différents. Marie Sirois, la première diplômée de l'Université Laval, en 1904, doit obtenir une permission spéciale pour être admise. C'est seulement en 1908 que l'Université de Montréal accepte les femmes parmi ses étudiants réguliers. En 1911, l'Université Laval à Montréal remettait pour la première fois un diplôme à une femme : Marie Gérin-Lajoie qui allait devenir une figure de proue du féminisme au Québec, au siècle dernier.

En 2023, les filles représentent 70 % des inscriptions en première année universitaire et leur taux de diplomation est plus élevé que celui des garçons. En outre, elles sont de plus en plus nombreuses à s'inscrire en médecine, en ingénierie et en droit. Ce qui ouvre la voie à l'arrivée des femmes dans des professions dites non traditionnelles.

Une étude menée par l'*Institute for Public Policy Research* en Grande-Bretagne révèle que les femmes nées en 1958, diplômées, gagnent trois fois plus (198 %) que les femmes sans diplôme venues au monde la même année. À titre comparatif, la différence est de 45 % pour les hommes des mêmes groupes.

Métiers traditionnels

Dans son mémoire « Métiers traditionnels: les oubliés des féministes », La Gazette des femmes souligne que les luttes féministes ont grandement contribué à ouvrir aux femmes des professions autrefois dites masculines comme le droit, et la médecine. Pourtant, les femmes continuent à se concentrer

dans les métiers traditionnellement féminins... considérés comme une extension des tâches domestiques, assortis de piètres conditions de travail et d'une rémunération loin d'être juste et équitable.

Pour les femmes, un métier ou une profession est dit non traditionnel lorsqu'on y trouve moins de 33% de femmes, par exemple les métiers d'électromécanicien ou d'ingénieur informaticien.

La mixité en emploi est un élément important pour l'atteinte de l'égalité économique et peut contribuer à réduire les écarts salariaux entre les femmes et les hommes. L'accès des femmes aux emplois majoritairement occupés par des hommes est particulièrement pertinent, puisque ces emplois sont généralement mieux rémunérés.

L'avenir

L'avenir repose souvent sur les actions passées. Elles furent nombreuses et fort positives pour l'insertion réussie des femmes dans le marché du travail.

En premier lieu, l'accès des femmes à l'éducation et à l'université leur a donné le savoir et les compétences nécessaires.

Ensuite, le cadre législatif au Québec a institué des règles de fonctionnement élaborées. Citons, entre autres, la Loi sur l'équité salariale au Québec, adoptée en 1996, qui impose aux employeurs de dix employés et plus d'éliminer les disparités salariales entre les emplois comparables à prédominance féminines et masculines.

En 1997, la nouvelle politique familiale du Québec annonce la création des centres de la petite enfance (CPE), un réseau de garderies à cinq dollars par jour. Plus que de simples services de gardiennage, ils sont pensés comme de véritables lieux d'éducation, au point de servir de modèles à plusieurs pays.

En vigueur depuis le premier janvier 2006, le Régime québécois d'assurance parentale (RQAP) constitue un moyen concret, pour les travailleuses et les travailleurs, de mieux concilier leurs responsabilités familiales et professionnelles.

Enfin, l'accession de femmes de talent et de conviction à des postes clé et leur présence « phare » dans des domaines à prédominance masculine donne l'exemple. Au 1^{er} janvier 2023, 11,3% des pays ont une femme chef d'État (17 sur 151 pays, hors systèmes monarchiques) et 9,8% ont une femme à la tête du gouvernement (19 sur 193). Il s'agit d'une augmentation par rapport à la décennie précédente, pour laquelle les chiffres étaient respectivement 5,3% et 7,3%.

Le nombre d'entreprises détenues majoritairement par des femmes a bondi de 50% entre 2014 et 2017. Elles représentaient 15,6% de toutes les petites et moyennes entreprises (PME) ayant au moins un employé.

Pour soutenir l'accès au capital des entrepreneurs, Investissement Québec a lancé «Capital Femmes» le 1^{er} octobre dernier, un ensemble d'indicateurs dressant le portrait de la représentation féminine dans les fonds des partenaires d'Investissement Québec.

Le Québec a eu une première ministre, plusieurs vice-premières ministres et plusieurs femmes à la tête des sociétés d'État. Aujourd'hui encore, des femmes occupent plusieurs postes importants dans la fonction publique et à la tête d'entreprises.

Les ressources sont à portée de main

L'organisme Orientation énumère plusieurs ressources mises à la disposition des femmes dans leur orientation de carrière.

L'organisme Accès-Travail-Femmes publie un guide des éléments qui aideront les femmes à identifier leur potentiel de travailleuse, ainsi que des stratégies gagnantes d'intégration en emploi, si le domaine non traditionnel les intéresse.

Une section du site Espace parents de l'Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec (OCCOQ) présente de l'information sur les métiers non traditionnels à l'intention des parents.

Le concours *Chapeau, les filles!* et son volet *Excelle Science* soulignent la volonté et le travail des femmes qui, inscrites à un programme de formation professionnelle ou technique ou au baccalauréat dans une discipline des sciences et des technologies, se dirigent vers l'exercice d'un métier traditionnellement masculin.

Le projet *Un métier à mon image* (UMAMI), créé par les services jeunesse du Y des femmes de Montréal, favorise la diversification des choix de carrière chez les jeunes des écoles secondaires. Le projet sensibilise et outille les conseiller.ère.s d'orientation, les enseignant.e.s et les intervenant.e.s scolaires sur la diversification des choix de carrière des jeunes. Le site présente une section sur les métiers non traditionnels.

Mesdames, en avant toutes !

Dans un article percutant daté du 7 mars 2023, Stéphanie Grammond, éditorialiste en chef de la Presse, souligne que le taux de participation des Québécoises au marché du travail est passé de 76% à 89% depuis 30 ans. Toutefois, les femmes gagnent encore 17% de moins que les hommes. Ce n'est pas glorieux, mentionne-t-elle. **Alors, Mesdames, en avant toutes !**

SOURCES

Statistique Québec - *Faits saillants du Bilan du marché du travail au Québec en 2023*

Le Devoir, *Une histoire de la lutte des femmes pour l'égalité au travail*
Radio-Canada, *Les pionnières de l'éducation supérieure*

Gazette des femmes, *Métiers traditionnels : les oubliés des féministes*
Orientation Ressources pour sensibiliser les jeunes filles aux métiers non traditionnels

La presse, *Mesdames en avant toutes!*

Les deuils!

Par Doris Milot

La mort existe depuis que le monde est monde. Pourtant, la notion de mort n'a été introduite par Sigmund Freud qu'en 1917.



Selon la psychologue clinicienne Aline Nativel Id Hammou, un deuil est la mise en place d'un processus intrapsychique, à la fois comportemental, cognitif et socioculturel, pour faire face à une perte définitive. Cette perte peut être celle d'une personne (un décès), d'une situation (une rupture amoureuse, un emploi), d'un animal de compagnie ou même d'un objet. La personne endeuillée va ressentir des émotions, tout un tas d'émotions : de la peur, de la culpabilité, de la colère, de la frustration, de la tristesse, de l'injustice ou même du dégoût. Par conséquent, cette personne aura des comportements en réaction à ses émotions vécues, pouvant jusqu'à entraîner des troubles sérieux du comportement.

Le but donc du processus de deuil est de réussir à continuer à vivre et d'accepter cette perte définitive et irrémédiable.

Les étapes d'un deuil pour un décès, un divorce, un licenciement

Généralement, un deuil peut se décomposer en plusieurs étapes. Certains experts en nomment cinq (5), d'autres sept (7). Ces étapes, légitimes et normales, sont plus ou moins longues selon les individus. Elles permettent de donner des repères structurants afin de mieux vivre le processus de deuil et de se rassurer sur son état général face à une perte.

- **Le choc**: état de sidération face à une perte;
- **Le déni**: refus de croire, voir, entendre ou comprendre l'annonce d'une perte ;
- **La colère**: attitude souvent agressive envers soi-même ou son entourage;
- **La tristesse**: étape marquée par le désespoir et l'effondrement;

- **La résignation**: étape caractérisée par l'abandon d'une forme de lutte et par l'espoir de retrouver sa vie comme avant. La personne vit au jour le jour et tente d'accepter quelque chose d'inévitable;
- **L'acceptation**: étape marquée par l'acceptation réelle de la perte. On peut maintenant se projeter vers l'avenir et on se sent mieux mentalement;
- **La reconstruction**: étape qui permet de se reconstruire à son rythme et de réorganiser sa vie de la façon la mieux adaptée à sa perte. Vivre en lien avec les exigences de la société, de son environnement et de ses ressources personnelles.

Il existe aussi le deuil qu'on appelle le deuil blanc : c'est le deuil face à l'Alzheimer, au Parkinson, par exemple. Dans le deuil blanc, la personne aidante fait le deuil d'une relation avec la personne touchée par la maladie dégénérative. L'aidant.e continue à accompagner la personne malade qui, elle, n'est plus celle d'avant. Selon la psychologue Anne Bertrand, ce deuil ne doit pas être pris à la légère et est tout aussi important, sinon plus, dans certains cas, que le deuil dit conventionnel. Au besoin, la personne aidante ne doit pas hésiter à consulter.

Quelle est la durée d'un deuil ?

Déterminer la durée d'un deuil est un élément rassurant et sécurisant. Cela permet de savoir que ce que l'on vit est tout à fait normal. Sa durée est très variable, selon l'objet de la perte, son contexte et l'état psychologique de la personne endeuillée. Selon les références internationales, bien qu'il n'y ait pas de norme ni de temporalité, chacun fait son deuil à son rythme et à sa façon. Toutefois, lesdites références mettent à l'avant une période de douze (12) mois pour faire un deuil, dit réussi

pour les adultes, et de six (6) mois pour un enfant, car l'enfant a, généralement, une plus grande capacité de résilience qu'un adulte.

Comment surmonter un deuil ? Voici quelques clefs pour y faire face :

Plusieurs clés existent pour traverser le processus du deuil et y faire face de manière plus apaisée avec moins de douleur et de souffrance.

- S'autoriser à demander de l'aide et du soutien : auprès d'un.e professionnel.le de la santé, médecin, psychologue, etc. Ou trouver des personnes ressources qui, sans jugement, feront preuve d'écoute et de bienveillance ;
- Ne pas cacher ses émotions : accueillir ses émotions négatives et prendre en compte son besoin de repli. Pleurer, ne pas avoir envie de sortir pendant un temps, peut être sain et contribuer à passer à l'étape d'après ;
- Mettre en place des rituels de deuil : s'autoriser à penser et à célébrer l'anniversaire de décès, par exemple ;
- Faire des activités : activités plaisantes et reposantes, sans se culpabiliser de prendre du bon temps ;
- Adhérer à des associations : en participant à des groupes spécialisés et adaptés au type de deuil vécu.

Tout comme les adultes, les enfants aussi vivent la perte d'un être cher.

De 0 à 2 ans : L'enfant n'a peut-être pas conscience de la notion de mort, cependant, il ressent profondément ce que ressentent les autres, comme le désarroi ou la tristesse.

On l'aidera en le maintenant dans un milieu familial, en conservant la routine du coucher, des repas, etc.

De 3 à 5 ans : L'enfant comprend plus ou moins ce qu'est la mort. Pour lui, c'est une séparation, un abandon. On l'aidera en lui expliquant ce qui se passe, dans des mots simples, pour qu'il comprenne. Malgré son jeune âge, l'enfant a besoin de savoir la vérité.

On le rassurera et on préservera la routine du coucher, des repas etc.

De 6 à 8 ans : L'enfant de cet âge commence à avoir une meilleure notion du temps, mais croit que la personne reviendra peut-être. Pour lui, la mort n'arrive qu'aux personnes vieilles ou très malades.

On l'aidera en partageant avec lui des souvenirs, en lui suggérant une symbolique de séparation, en maintenant les routines du coucher, etc. Et on avisera l'école de la situation.

De 9 à 12 ans : À cette étape, l'enfant sait que tout le monde va mourir un jour, mais il peut se sentir responsable de la mort. Il peut aussi adapter un rôle inadéquat et vouloir soulager ou consoler ses parents.

On l'aidera en l'encourageant à parler avec une personne de confiance, en le rassurant et le réconfortant. On l'informerait des rites funéraires et, autant que possible, on maintiendrait la routine, les limites et les repères. On informera également l'école de la situation.

Adolescent.e.s : À cet âge un enfant peut se sentir invulnérable. La mort n'arrive qu'aux autres. Il sent un besoin d'autonomie, un besoin de se distancer de ses parents. Ses réactions peuvent dérouter les adultes.

On l'aidera en respectant sa façon de faire son deuil, toutefois, on lui offrira notre écoute. Les ados veulent savoir que les adultes sont disponibles, mais n'aiment pas être surprotégé.e.s. On évitera de ridiculiser ses émotions et ses sentiments : « tu n'es plus un bébé ». On maintiendra les interdits, les heures d'entrées et de sorties et on informera l'école de la situation.

Le deuil d'un animal

Le décès de son compagnon à quatre pattes peut, lui aussi, causer un vide immense. Tout comme avec nos proches, on s'autorisera à lui dire un adieu, à pleurer et à partager notre chagrin avec d'autres. Et tout comme pour nos proches, on s'autorisera des rites funéraires.

Attention toutefois à l'envie d'enterrer votre animal dans le jardin. Informez-vous sur les lois municipales très strictes à cet effet.

Les animaux vivent aussi le deuil

Eh oui ! Grâce à la thanatologie, on sait maintenant que les animaux vivent aussi le deuil. Selon les thanatologues, face à la mort, la réaction serait intense chez les primates, de même que chez les insectes sociaux, les éléphants, les cétacés, les oiseaux et les rongeurs. Confrontés à la perte d'un proche, le comportement des animaux révèle une complexité et une intensité que l'on croyait propres à l'homme.

Les oiseaux également entament un processus de deuil ; les corvidés, par exemple, se rassemblent autour de leurs congénères morts. Les pies posent des branches et des brins d'herbe sur la pie défunte. Et bien d'autres exemples que je dois taire, faute d'espace pour cet article. Peut-être pourrions-nous aborder ce sujet dans un prochain article !

Sources :

- <https://www.quebec.ca/.../deces/vivre-son-deuil/phrasesdeuil>
- La Presse, avril 2024, Anne Debrouse, journaliste scientifique indépendante.

Femme de cœur

Par Lorraine de Champlain, Afeas Saint-Georges, Région Québec-Chaudière-Appalaches

Nous vous présentons le texte de la troisième gagnante de l'édition 2023 du concours d'écriture

Tous ceux et celles qui côtoyaient Rose la trouvaient sympathique. Ses enfants étaient fiers de l'accueil qu'elle réservait à leurs amis. Elle s'intéressait à leurs activités et les mettait à l'aise. Son visage souriant invitait à l'échange. Son rire clair résonnait parmi la joyeuse cacophonie des conversations animées. On la voyait parfois hocher la tête et sourciller devant un avis contraire à ses convictions. Mais en dépit de ses valeurs différentes, elle demeurait une interlocutrice attentive aux autres.

Pourtant, n'allez pas croire que Rose était une personne flamboyante qui exposait ses idées avec véhémence. Dans les réunions familiales ou amicales, elle se montrait plutôt réservée. La plupart du temps, d'autres participants plus vindicatifs tenaient le haut du pavé. Par contre, de sa voix calme et posée, elle communiquait son point de vue d'une façon que tous appréciaient et respectaient.

Sa discrétion ne l'empêchait pas de défendre ses enfants « bec et ongles » pour qu'ils puissent accéder à l'éducation qu'elle espérait pour eux alors qu'elle-même n'avait pas eu cette chance. Lorsque sa plus jeune eut 5 ans et devant son désir impératif de fréquenter l'école, Rose entreprit plusieurs démarches afin qu'elle soit admise malgré l'âge exigé de 6 ans. Elle se mobilisa de la même façon pour son aînée qui présentait des difficultés d'apprentissage. Elle l'inscrivit à une maternelle privée alors que cette pratique ne s'adressait qu'aux bien nantis à cette époque. Plus tard, elle intercèda à plusieurs reprises auprès de la direction de l'école pour que sa fille reçoive l'attention requise et évite les redoublements à répétition courants dans ces années-là.

Son parcours personnel se distinguait par son implication sociale: mouvement d'action catholique, « popote volante », dames auxiliaires en milieu hospitalier, aidante naturelle pour des familles démunies, etc. Grâce à son ouverture, cette femme tolérante prenait conscience des nouveautés de la vie moderne et après réflexion, finissait par accepter les changements que le tourbillon des années 60-70 apportait. Par exemple, des livrets sur la sexualité pour adolescents se mirent à circuler chez elle; elle se familiarisa aussi avec la méthode de planification des naissances Ogino.

Cette femme active et aimante traversait parfois des zones d'ombre. Elle et son mari vivaient une situation financière difficile en raison de leurs faibles revenus. Comme les épouses de cette époque, elle ne travaillait pas à l'extérieur et vaquait aux tâches ménagères. Elle dut ainsi se contenter durant toute sa vie d'un logement à prix modique, dans un quartier ouvrier.

Parfois, des moments d'anxiété troublaient son quotidien. Rose souffrait alors d'insomnie, inquiète d'un budget à boucler ou pour la rupture amoureuse d'un de ses enfants. Mais, malgré sa fatigue, elle se relevait au petit matin et entamait sa journée sans se plaindre.

Rose était ma mère, mais aurait pu aussi bien être la vôtre. Ou votre grand-mère. Une femme simple, modeste, résiliente devant les difficultés, ouverte aux événements et aux personnes rencontrées. Je réalise aujourd'hui que cette femme de cœur tout comme d'autres à cette époque a contribué à sa façon, à tracer notre voie vers l'autodétermination et la quête de notre identité féminine. Et j'éprouve une vive reconnaissance envers les femmes de cette génération qui, au travers les nombreux défis de leur quotidien, ont pavé résolument la route pour celles qui les suivaient.

- ERRATUM -

Dans le numéro printemps 2024 de la revue Femmes d'ici, dans lequel nous vous présentons le texte de la deuxième gagnante du concours d'écriture, il aurait fallu lire que le texte était de madame Lorraine Parent et non Louise Parent. Mille excuses!



Bicha Ngo

Présidente- directrice générale – Investissement Québec

Par Joëlle Cardonne

Investissement Québec

Partenaire incontournable des entreprises, Investissement Québec participe activement au développement économique du Québec en stimulant l'innovation et la productivité des entreprises, l'entrepreneuriat et le repreneuriat, ainsi que l'augmentation de l'investissement et des exportations.

Partout au Québec, la société d'État accompagne les entrepreneur.e.s et les dirigeant.e.s dans la croissance de leur entreprise en les conseillant, en les finançant et en les aidant à croître et à innover. L'objectif premier est de rendre l'économie plus inclusive, durable et forte, pour qu'elle profite à toute la société.

Le 1^{er} février 2024

C'est le 1^{er} février 2024 que Bicha Ngo, première femme à diriger la société d'État, est entrée en fonction, quittant le poste de première vice-présidente et directrice aux placements privés qu'elle occupait depuis 2019.

Sa nomination, entérinée par le Conseil des ministres du gouvernement Legault, arrive dans un contexte de ralentissement économique plein de défis pour toutes les entreprises du Québec. Le déploiement de la filière des batteries se poursuivra et nécessitera des milliards de dollars d'investissement.

Une belle feuille de route

Arrivée au Québec en 1975, à l'âge de trois ans, Bicha Ngo est réfugiée du Vietnam

et entreprend une nouvelle vie, entourée d'une famille traditionnelle, encouragée par ses parents qui se sacrifient pour que leur fille poursuive de belles études.

Sa formation universitaire en science se complète par un baccalauréat en administration des affaires à HEC Montréal avec une spécialisation en finance. Son côté « matheux » et... la découverte de sa voie professionnelle où elle excellera.

Les services de banque d'investissement (investment banking), qui regroupent les fusions-acquisitions et les émissions sur les marchés publics, l'attirent plus particulièrement. Ainsi, Bicha Ngo décroche une série de postes prestigieux au sein des entreprises les plus reconnues : Merrill Lynch, CIBC, Domtar.

Son expérience diversifiée dans plusieurs domaines manufacturiers, de l'aérospatiale, des sciences de la vie et des pâtes et papiers fait d'elle une candidate idéale pour le poste de première vice-présidente à Investissement Québec. Son rôle consiste à déterminer les secteurs et joueurs clés de l'économie du Québec et à les soutenir. Son expertise vise le capital de risque, les fonds d'investissement du capital de développement et du secteur des ressources, soit les mines, l'énergie et la foresterie.

Les femmes lui tiennent à cœur

L'accès des femmes entrepreneures au capital n'a jamais été facile. Dans son



plan stratégique 2020-2023, Investissement Québec en a fait un objectif.

La proportion d'entreprises financées par Investissement Québec qui sont dirigées par une femme est passée de 15 % en 2022 à 18 % en 2023. Cette proportion était de 12 % en 2020 alors que, dans l'ensemble du Québec, 16 % des PME sont détenues majoritairement par des femmes.

Pour soutenir l'accès au capital des entrepreneur.e.s, Investissement Québec a lancé Capital Femmes le 1^{er} octobre dernier. C'est un ensemble d'indicateurs dressant le portrait de la représentation féminine dans les fonds des partenaires d'Investissement Québec.

« Il reste encore beaucoup à accomplir », concède la nouvelle PDG. La chose dont est la plus fière est d'avoir toujours essayé sans craindre l'échec.

Sources :

La Presse

Investissement Québec

Revue Les affaires

Le cercle canadien / The Canadian Club



Venez découvrir la ville de Shawinigan!

Par Lise Courteau

Shawinigan, ville au confluent de la rivière Saint-Maurice et de la rivière Shawinigan, est fière de se présenter comme la ville hôte du prochain congrès provincial de l'Afeas, qui se tiendra les 23, 24 et 25 août prochains.



D'arbre en arbre

Le congrès provincial est une occasion unique de se rencontrer entre membres de l'Afeas provenant de toutes les régions de la province. C'est l'endroit idéal pour partager nos expériences, échanger des idées et nouer de nouvelles amitiés.

La ville de Shawinigan

Shawinigan, que les gens d'ici appellent «Shawi», est située au cœur de la Mauricie. C'est une ville active qui offre un parfait équilibre entre nature et urbanité. Cette ville fascine toujours autant par ses vastes étendues d'eau et de forêt boréale, auxquelles se sont ajoutées, au fil du temps, des activités culturelles, patrimoniales et éducatives étonnantes. Son territoire de près de 1000 km², se prête à une foule d'activités pour toutes les générations et en toutes saisons. À Shawinigan on passe rapidement du dynamisme de son centre-ville au calme et à la beauté de ses grands espaces

naturels, qui nous offrent des paysages magnifiques!

Avec la majestueuse rivière Saint-Maurice qui sillonne l'ensemble du territoire et le parc national de la Mauricie, accessible en quelques minutes à peine, Shawinigan peut accueillir des événements sportifs d'envergure, que l'on pense notamment aux Défis du Parc ou à la Classique internationale de canots.

La Cité de l'énergie

Attraction incontournable en Mauricie pour les jeunes familles, les friands d'histoire et les amateurs de sciences et de découvertes étonnantes, la Cité de l'énergie propose une panoplie d'expositions et d'activités immersives portant sur l'histoire et le patrimoine de Shawinigan et de sa région, ainsi que sur la science et les technologies relatives à l'énergie et à l'industrie.

D'ailleurs, juste en face de l'hôtel où se tient le congrès, vous pouvez apercevoir la Cité de l'Énergie.



Musée du Premier ministre Jean Chrétien

Musée du Premier ministre Jean Chrétien : le Canada dans le monde

À visiter à la Cité de l'énergie, cette exposition à caractère historique et politique, met en valeur le rôle du Canada sur la scène internationale. Présentée à travers des centaines de cadeaux reçus par l'honorable Jean Chrétien, ancien Premier ministre du Canada, lors de l'exercice de ses fonctions, l'exposition comprend aussi des bornes interactives et des présentations vidéo.



L'Hôtel Énergie



La cité de l'Énergie

Le Trou du diable - Les chutes de Shawinigan

Selon la légende, le diable avait trouvé demeure dans une caverne sans fond, au pied d'une chute, abrité qu'il fut dès lors par un immense et éternel remous. En cet endroit, il avait trouvé tant la tranquillité, la détente, que l'occasion de s'enivrer et de festoyer sans être dérangé.

Les chutes, d'une hauteur de 50 mètres, ne peuvent être admirées qu'au printemps, lors de la crue des eaux et l'ouverture du barrage. D'une force majestueuse lorsqu'elles sont en opération, ces chutes offrent un paysage à couper le souffle. Lorsque vous êtes sur le belvédère d'observation et que l'eau circule de toutes ses forces, vous sentez cette vibration sous vos pieds et entendez l'eau qui se fracasse et qui tente de passer par tous les chemins possibles. C'est un spectacle sensoriel des plus magnifiques!

Aujourd'hui, on parle aussi du Trou du diable comme l'une des microbrasseries les plus réputées au Québec et elle fait la fierté de la Mauricie par sa réputation et son rayonnement à l'international. À sa première année d'opération en 2006, le Trou du diable brassait 60 000 litres de bière. Ils en brassent maintenant plus de 1 million de litres et sont distribués dans plus de 1 000 points de vente.

Le Parc de l'Île Melville

Tout près de la Cité de l'énergie, vous trouverez un parc, qui s'étend sur 160 hectares, une véritable oasis en plein

cœur de la ville de Shawinigan. Situé en bordure de la rivière Saint-Maurice, il abrite deux îles: l'Île Melville et l'Île Banane. Un endroit parfait pour pratiquer des activités de plein air et profiter de toutes les commodités de la ville. Entre autres, au cœur du parc de l'Île Melville, on vous propose un circuit d'aventures aériennes composé de quatre parcours différents, totalisant 87 jeux de défi sillonnant la forêt. En toute sécurité, vous pouvez traverser des ponts suspendus, des filets, des vignes de Tarzan ou des passerelles, en ajoutant à cela des tyroliennes consécutives de 32 à 126 mètres de long. De quoi vous donner quelques sueurs froides!

Vous pourrez aussi profiter des activités nautiques en louant soit un kayak, un canot, une planche à pagaie, une chaloupe à moteur ou un ponton. Si le cœur vous en dit, vous pouvez aussi pratiquer du vélo de montagne sur la route verte de 12 kilomètres. Le parc possède

un sentier pédestre de 15 kilomètres d'où on peut admirer les fameuses chutes de Shawinigan.

Parc national de la Mauricie

Cet immense terrain de jeux compte plus de 150 lacs, dont le fameux lac Wapizagonke, et des centaines d'espèces d'animaux. C'est assurément l'endroit qu'il faut visiter, et ce, à chaque saison.

Le parc est accessible par trois entrées, toutes situées dans la ville de Shawinigan. L'hiver, on y vient pour y faire du ski de fond, de la raquette, de l'escalade de glace et même pour y dormir sous une tente, tandis que l'été, en plus d'y faire du camping, on vient profiter des lacs pour s'y promener ou s'y baigner, notamment au lac Édouard dans les populaires cascades, ou pour faire du vélo sur la route de la Promenade (si les montées ne vous font pas peur!). En automne, c'est l'endroit par excellence pour venir y admirer les couleurs vives.

Une occasion unique de se rencontrer

Shawinigan est prête à vous accueillir à bras ouverts pour ce rassemblement important de femmes engagées. Nous vous invitons à découvrir les charmes de notre région et à vivre une expérience inoubliable lors du congrès provincial de l'Afeas.

Ce congrès sera l'occasion idéale de nous réunir, de célébrer nos réalisations et de nous unir pour un avenir encore plus rayonnant pour l'Afeas.



Les chutes de
Shawinigan -
Le trou du diable

Stratégie alimentaire en période d'inflation

Par Joëlle Cardonne

L'inflation est une hausse persistante du niveau moyen des prix. Quand l'inflation est à un niveau bas, stable et prévisible, l'économie se porte bien.



L'indice des prix à la consommation (IPC)

C'est la mesure de l'évolution des prix publiée par Statistique Canada et obtenue en comparant le prix de détail d'un « panier à provisions » typique de biens et de services. L'indice des prix à la consommation représente donc les variations des prix subies par les consommateurs. Les biens et services dans le panier de l'IPC sont divisés en huit composantes majeures : aliments, logements, dépenses courantes, ameublement et équipement du ménage, vêtements et chaussures, transports, soins de santé et soins personnels, loisirs, formation et lecture, boissons alcoolisées, tabac et cannabis récréatif. Sur une base annuelle moyenne, l'IPC a affiché une augmentation de 3,9% en 2023 après avoir enregistré une hausse inégalée en 40 ans de 6,8% en 2022 et

une progression de 3,5% en 2021. La croissance annuelle moyenne observée en 2023 est la plus importante depuis 1991. Cette situation a des conséquences importantes sur le budget des ménages.

Le Guide alimentaire canadien

Le *Guide alimentaire canadien*, créé la première fois en 1942 durant la Seconde guerre mondiale pour aider la population canadienne à se nourrir le mieux possible en temps de guerre et de carence alimentaire, est un outil fourni par Santé Canada, mis à jour régulièrement.

Le *Guide alimentaire canadien 2019* est une ressource essentielle pour promouvoir une alimentation saine et équilibrée et propose plusieurs avenues de réflexion... et d'action. Le guide met l'accent sur la variété, la fraîcheur et la qualité des aliments et encourage à

savourer une gamme d'aliments sains quotidiennement.

L'assiette bien manger est un outil de planification de repas équilibrés du guide. Elle se compose de 50% de légumes et de fruits, 25% de protéines (comme les légumineuses, le poisson, la viande maigre) et 25% de grains entiers (comme le riz brun, le quinoa, le pain complet).

Le guide recommande de limiter la consommation d'aliments hautement transformés qui sont très souvent riches en sucre, en sel et en gras saturés. Le guide invite à savourer l'eau, essentielle au maintien d'une bonne santé et à éviter les boissons sucrées et les sodas.

Le *Règlement sur la salubrité des aliments au Canada*, promulgué en 2018 et mis à jour régulièrement, énonce les exigences visant tous les aliments. Les étiquettes informent sur la teneur en nutriments et les ingrédients du produit. Restons sur nos gardes si :

- La liste des ingrédients commence par le mot « sucre » ;
- La liste des ingrédients renferme les mots glutamate, gras trans, etc. ;
- La liste des ingrédients est longue et propose des termes inconnus qui exigent du consommateur une recherche fouillée dans le dictionnaire.

Vive l'alimentation équilibrée et variée !

C'est la recommandation des nutritionnistes du Québec qui encourage le régime méditerranéen. En effet, il existe de nombreux régimes alimentaires. Ce sont des modes d'alimentation qui visent à modifier la quantité ou la qualité des aliments consommés. En voici quelques exemples :

- Le régime méditerranéen favorise les fruits, les légumes, les céréales, les

- poissons et l'huile d'olive; c'est le plus connu et le plus suivi des régimes;
- Le jeûne, ou le jeûne intermittent, consiste à réduire ou à supprimer l'apport alimentaire pendant une période déterminée;
 - L'alimentation végétalienne ou alimentation végane consiste à éliminer tous les aliments d'origine animale: viande, poisson, crustacés, les œufs, les produits laitiers et le miel. Il est surtout pratiqué pour des raisons éthiques, de santé et écologiques. Le régime végétalien est un mode de vie plus qu'un régime. Quelques distinctions s'imposent:
 - Les végétariens consomment tous les groupes d'aliments à l'exclusion des viandes, poissons et fruits de mer, volaille ;
 - Les végétaliens suivent un régime alimentaire végétalien qui exclue donc tous les aliments d'origine animale (y compris les œufs, les produits laitiers et le miel);
 - Les végans sont végétaliens et étendent cette philosophie à de nombreux choix du quotidien : ils n'utilisent pas de soie, de cuir, ni de laine, ne prennent pas de médicaments dont les excipients (substance neutre qui entre dans la composition d'un médicament pour permettre d'incorporer les principes actifs comme un excipient coloré par exemple) sont d'origine animale ou de cosmétiques contenant des ingrédients issus de l'exploitation animale;
 - Les végétaliens sont souvent végans, mais pas toujours.

Le gaspillage alimentaire coûte cher

Que ce soit à la maison ou lors d'une sortie, prévenir le gaspillage alimentaire est une approche raisonnable pour réduire les coûts et l'empreinte environnementale. Le gaspillage alimentaire est la dégradation, la perte ou la destruction de tout aliment à n'importe quelle étape de la chaîne de distribution jusqu'au consommateur final. Au Québec, 1,2 million de tonnes d'aliments comestibles sont gaspillés. Cela représente 3,6 millions de tonnes

d'émissions de gaz à effet de serre (GES) soit l'équivalent de 4% des émissions totales de la province, ce qui correspond à plus d'émissions combinées des secteurs maritime, aérien et ferroviaire.

Stratégies d'économie

Planification

- Avant d'aller faire les courses, assurez-vous d'être rassasiée ;
- Avant d'aller faire les courses, faites l'inventaire des armoires et du réfrigérateur ;
- Faites une liste d'épicerie et respectez-la. Vous éviterez ainsi d'acheter des articles inutiles ;
- Planifiez vos repas à l'avance ;
- Préparez vos menus de la semaine selon l'inventaire de votre réfrigérateur. Vous manquez d'inspiration ? Consultez les recettes vide frigo proposées sur le site www.glouton.app et celui de www.cheftouski.com ;
- N'achetez que les quantités nécessaires pour vos recettes. L'achat des grands formats n'est pas toujours avantageux. Les produits en vrac donnent la possibilité d'acheter les quantités exactes. Une bonne façon aussi de se procurer des épices utilisés en petites quantités ;
- Achetez à bas prix des fruits et des légumes moches ;
- Profitez des rabais pour vente rapide ;
- Et surtout, surtout achetez des produits locaux et de saison.

Conservation

- Ajustez la température du frigo qui doit se situer entre 0 et 4 degrés Celsius ;
- Placez les aliments moins frais à l'avant pour les consommer rapidement ;
- Conservez les surplus de repas dans des contenants hermétiques et inscrivez-y la date de cuisson ;
- Conservez les surplus de conserves entamées dans des contenants appropriés et inscrivez-y la date d'ouverture ;
- Le vin et le café se congèlent très bien. Le café vous servira pour les cafés glacés et le vin pour les sauces ;



- N'entreposez jamais le lait et les œufs dans la porte du frigo. Laissez les œufs dans leur emballage d'origine.

Que faire de ces surplus ?

- Vos fruits sont trop mûrs ? Faites un smoothie, une tarte ou une compote ;
- Vos légumes semblent moins appétissants ? Un potage est une solution sensée et santé ;
- Consultez les chroniques *Zéro gaspillage* de Ricardo pour repérer de bonnes astuces ;
- Pour éviter d'avoir des surplus, préparez uniquement la quantité de nourriture adaptée à vos besoins ;
- Utilisez les surplus de repas précédents comme base d'un nouveau plat. La formule « gratiné » est toujours gagnante !
- Lorsque vous congelez des aliments, réfléchissez à ce que vous allez en faire par la suite. Par exemple, congelez des pâtes cuites en portions individuelles pour des repas vite faits ou encore congelez de la pâte de tomates en portion de 1 c. à table ou 15 ml pour faciliter son utilisation dans des recettes.

Le mot de la « faim »

Manger est un des grands plaisirs de la vie... découvrir de nouvelles saveurs, partager des moments conviviaux, satisfaire nos papilles! **Bon appétit!**

Sources :

Statistique Canada
Guide alimentaire canadien
Recyc-Québec
Gaspillage alimentaire - Gouvernement du Québec



Quoi de neuf ?

Par Marianne Pertuiset-Ferland, directrice générale

Retour sur la Journée du travail invisible

Cette année, l'Afeas et la Journée du travail invisible ont fait parler d'elles dans les médias ! En effet, notre présidente provinciale, Lise Courteau et moi-même, sommes allées à Québec le 27 mars dernier, afin de déposer le Manifeste pour la valorisation du travail invisible, ainsi que les nombreux appuis récoltés grâce à votre précieuse collaboration.



Catherine Ferembach, sous-ministre responsable de la condition féminine, Marianne Pertuiset-Ferland, directrice générale de l'Afeas, Lise Courteau, présidente provinciale de l'Afeas et Catherine Deslongchamps Robitaille, conseillère politique de la Ministre Biron.

Nous avons été reçues au cabinet de la ministre responsable de la Condition féminine, et avons pu discuter avec la conseillère politique de madame Biron, madame Catherine Deslongchamps-Robitaille, ainsi qu'avec le sous-ministre responsable de la condition féminine, madame Catherine Ferembach. Nous avons ensuite été reçues au Parlement pour des discussions avec madame Ruba Ghazal, de Québec Solidaire, et monsieur Pascal Paradis, du Parti Québécois.

Lors de chacune de ces rencontres, nous avons remis une copie du manifeste et de ses appuis, et fait valoir l'importance de valoriser le travail invisible et les personnes qui l'accomplissent, ainsi que de mettre en place des mesures concrètes pour le faire. Nous avons réitéré notamment notre revendication de rendre officielle la Journée nationale du travail invisible. L'équipe de la ministre a fait preuve d'une belle ouverture face à nos demandes. Nous resterons en communication avec elle afin de nous assurer de l'avancement de ce dossier.

Les partis d'opposition nous ont tous offert leur appui dans cette revendication. Ils nous ont fourni des citations dans le cadre de



Ruba Ghazal (au centre) de Québec Solidaire



Pascal Paradis (au centre) du Parti québécois

notre communiqué de presse publié à l'occasion de la Journée du travail invisible, le 2 avril 2024. Ce communiqué peut être consulté dans la section Nouvelles du site Internet. Plusieurs médias se sont intéressés à cette nouvelle, et Lise Courteau et moi-même avons été invitées à en parler à la radio, à la télévision, et à faire des entrevues pour des articles de journaux.

Enfin, l'Afeas a organisé une conférence en ligne sur l'économie féministe et le travail invisible à l'occasion de la Journée du travail invisible, en collaboration avec la Coordination du Québec de la Marche mondiale des femmes (CQMMF). Avec un total de 108 participant.e.s, nous constatons que le sujet intéresse bien des personnes ! Vous pouvez visionner l'enregistrement de la conférence sur la chaîne YouTube de l'Afeas.

Sachez que nous ne récoltons plus d'appuis pour le manifeste, puisque les appuis récoltés ont déjà été déposés au gouvernement. Nous remercions toutes les personnes qui ont appuyé le manifeste, et nous vous encourageons à rester à l'affût pour la suite, puisque nous ferons appel à vous prochainement pour nous aider à faire avancer ce dossier important!

Préparation d'un mémoire en réponse au projet de Loi 56 - nouveau régime d'union parentale

Le Groupe des treize, coalition féministe dont l'Afeas est membre, s'est mobilisé rapidement à la suite de l'annonce de ce projet de loi, afin de rédiger un mémoire et de participer aux consultations à ce sujet.

Après de nombreuses années à attendre des mesures pour protéger les conjoint.e.s de fait, ce nouveau régime contient malheureusement de nombreuses lacunes qui risquent, encore une fois, de pénaliser les femmes. L'Afeas a donc participé à la

rédaction de ce mémoire, afin d'assurer la mise en lumière des risques liés aux lacunes de ce projet de loi, et de proposer des alternatives afin de mieux protéger les femmes et les personnes en couple qui ne sont pas mariées.

Des représentantes du G13 ont été entendues le 1er mai lors des consultations gouvernementales à ce sujet, et des représentantes de l'Afeas étaient dans l'assistance pour témoigner de leur appui. Nous les remercions – mesdames Diane Matte et Nour Sayem !

Une reconnaissance bien méritée pour Lise Gratton !



Madame Soraya Martinez Ferrada et Lise Gratton

Le 27 avril, madame Lise Gratton, la coordonnatrice administrative de l'Afeas, a reçu une médaille de la part de madame Soraya Martinez Ferrada, ministre du Tourisme, de l'Agence de développement économique du Canada pour les régions du Québec, pour son engagement et son dévouement à l'Afeas :

«Lise Gratton est engagée à l'Afeas depuis bientôt 50 ans! Elle a débuté à 16 ans, et a dédié l'entièreté de sa vie professionnelle à contribuer à l'avancement de l'égalité

entre les femmes et les hommes au Québec, à travers son appui attentionné envers les membres et bénévoles de l'Afeas, son empathie, sa patience, sa persévérance face aux défis, son ouverture, son sens de l'humour, et sa joie de vivre.

Dévouée et loyale, Lise est toujours prête à aider, et elle contribue continuellement au bien-être de ses proches et de sa communauté, notamment toute la grande famille de l'Afeas. Elle mérite largement cette reconnaissance importante pour tout le cœur qu'elle met à son travail.

Félicitations Lise Gratton ! »

Post-scriptum de la direction générale

Nous avons le plaisir de vous annoncer que madame Lise Gratton ne tire pas sa révérence. Plusieurs beaux défis s'annoncent et elle confirme avoir encore le goût et l'intérêt de continuer sa mission à l'Afeas. Vous aurez sûrement le plaisir de la rencontrer durant le souper du samedi soir, lors du congrès provincial et de l'écouter raconter son parcours truffé d'anecdotes.

Des nouveaux visages dans l'équipe du siège social

Comme Sylvanie et moi prenons des « congés » parentaux prochainement, deux nouvelles personnes se joignent à l'équipe par intérim. Madame Rouba Hamadi occupera le rôle de coordonnatrice générale durant mon absence, et madame Isabelle Cloutier remplacera Sylvanie comme responsable de la vie associative.

Une période de transition d'environ un mois, nous permettra d'assurer une passation harmonieuse des dossiers. Je quitterai mon poste début juin, jusqu'au printemps prochain. Sylvanie quittera son poste début juillet, jusqu'en juillet 2025. Les adresses courriels pour communiquer avec nos remplaçantes sont respectivement hamadi@afeas.qc.ca et cloutier@afeas.qc.ca.

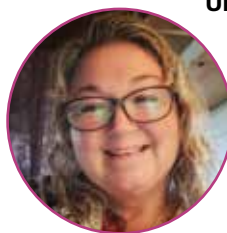


Un mot de Rouba : *Chères membres, c'est un grand honneur pour moi de prendre le relais de la direction pour une période d'un an. Je félicite l'Afeas pour l'action qu'elle mène en vue de faire entendre la voix des femmes. Aujourd'hui, je suis fière de transmettre mes compétences et de collaborer avec vous. L'ONU a mentionné que*

les femmes constituent plus de 51% de la population mondiale et doivent donc être équitablement représentées dans toutes les sphères de la société.

Durant mon mandat, je souhaite répondre aux objectifs du plan d'action de l'organisme par :

- *La promotion de la participation et du leadership des femmes ;*
- *La mobilisation des principaux acteurs publics et privés ;*
- *La diversification du financement afin de pouvoir consolider et créer d'autres programmes.*



Un mot d'Isabelle : *Bonjour à toutes et à tous !*

C'est avec joie et un goût d'avant-première, que je me présente brièvement à vous ! Je suis Isabelle Cloutier, j'intégrerai progressivement l'équipe début juin 2024 en tant que responsable de la vie associative par intérim, afin de soutenir et remplacer Sylvanie, qui crée doucement son petit trésor, cuvée juillet 2024 ! Je compte

mettre au profit de votre formidable association qu'est l'Afeas et de ses membres, mes nombreuses années d'expérience dans le milieu communautaire. J'ai très hâte d'amorcer mes fonctions et d'être en contact avec vous ! C'est un rendez-vous, nous nous retrouverons bientôt !

Sylvanie et moi sommes confiantes que vous serez entre bonnes mains avec nos remplaçantes, et nous vous souhaitons un excellent congrès 2024 ainsi qu'une merveilleuse année Afeas 2024-2025 !



Illuminez votre savoir et élevez votre voix pour l'Afeas !

Par Sylvanie Nguyen

La nouvelle année nous offre une panoplie d'activités éducatives stimulantes pour nourrir l'esprit et le cœur de chaque membre. Venez découvrir les trésors que nous avons préparés pour vous !

Qu'est-ce qui vous attend ?

Une diversité de thèmes centrés sur l'inclusion et la relève, des ateliers et des formations autour de thèmes captivants tels que :

- La précarité menstruelle - comment agir pour cet enjeu d'égalité pour nos générations futures ;
- Les membres de soutien - comment démystifier les adhésions de ces membres pour une communauté plus forte ;
- Les propositions - comment faire avancer les revendications de l'Afeas et être un moteur de changement pour toutes les femmes ;
- Débats polarisés et polarisants - comment aborder des conversations délicates avec assurance ;
- Et bien plus encore...

Pour découvrir l'ensemble de notre programmation pour 2024-2025, rendez-vous dans la section « Événements » du site Internet de l'Afeas : <https://afeas.qc.ca/evenements-de-lafeas/>

Comment s'inscrire ?

La section « Événements » du site Internet de l'Afeas, régulièrement mise à jour, contient une description détaillée de tous nos événements à venir ainsi que les liens pour vous y inscrire. Nous vous invitons à rester connectées via nos infolettres et nos réseaux sociaux, pour être informées en temps réel des dernières annonces et des nouveaux événements :

- Pour s'inscrire à notre infolettre : <http://eepurl.com/gjbHAT>
- Pour nous suivre sur Facebook : <https://www.facebook.com/afeas1966/>

Ne manquez pas cette chance !

Participer aux activités éducatives gratuites de l'Afeas, c'est bien plus qu'un simple rendez-vous. C'est une occasion précieuse de s'informer, de se former et de s'engager activement. Vous



trouverez toujours des sujets d'intérêt qui vous touchent d'une façon ou d'une autre. En participant aux activités, vous renforcez votre communauté, élevez vos voix et œuvrez pour un avenir plus équitable et inclusif. Rejoignez-nous dans cette belle aventure enrichissante et mobilisatrice !

Portail de gestion des membres

Comme vous le savez sans doute, la gestion des membres relève dorénavant des Afeas régionales. Ainsi, pour tous les changements d'adresses et pour obtenir des numéros de membres, il faudra vous adresser à votre secrétariat régional qui pourra répondre à toutes vos demandes. Le secrétariat provincial demeure disponible en tout temps pour soutenir les régions.

Clothilde Bouffard mérite le prix Micheline-Laroche décerné par la Ville de Matane

Dans le cadre de la Journée internationale des droits des femmes, la Ville de Matane a remis le prix Micheline-Laroche à madame Clothilde Bouffard, lors d'une cérémonie le 8 mars.

En plus d'une gerbe de fleurs, celle qui a donné toute sa vie à la cause des femmes a reçu une bourse de 500 \$ qui doit être utilisée pour une cause lui tenant à cœur, en lien avec son engagement. Madame Lapointe a souligné «les très nombreuses années d'implication et de bénévolat de madame Bouffard, sa détermination et son travail acharné, souvent dans l'ombre, pour faire rayonner les femmes de notre communauté».

Engagée pour la cause des femmes

Clothilde Bouffard a été présidente de l'Afeas Saint-Rédempteur



*Le maire Eddy Métivier, la conseillère municipale Lucie Lapointe et la récipiendaire du prix Micheline-Laroche 2024: Clothilde Bouffard.
Photo Romain Pelletier*

pendant plus de 28 ans, mandat durant lequel elle a organisé le célèbre Acti-Fête de la paroisse, et mené plusieurs actions féministes entourant la rémunération, l'égalité des sexes et la défense des droits des femmes.

En plus d'être propriétaire et gestionnaire d'une boutique, elle est une artisane accomplie qui est toujours prête à donner de ses tricots et tissages pour les collectes de fonds.

«Toujours active au sein de notre communauté, de poursuivre madame Lapointe, Clothilde Bouffard continue de partager ses conseils et son engagement, veillant à ce que les valeurs d'égalité, de justice et de respect, qu'elle a toujours prônées, perdurent auprès des nouvelles générations.»

Des nouvelles de l'Afeas de Lévis

Par Claudette Bourret et Lorraine Parent, animatrices et membres de l'Afeas de Lévis

À la suite de la tuerie de la Polytechnique, le 6 décembre 1989, l'Afeas provinciale a proposé aux membres d'instaurer une campagne de sensibilisation contre la violence appelée «Opération Tendre la main». Tous les ans, à l'Afeas locale Lévis, nous invitons nos membres à une activité qui nous rappelle que la violence est toujours présente dans nos milieux et se manifeste de différentes façons.

En décembre 2023, deux membres de l'Afeas locale ont proposé de rencontrer un organisme féminin de notre région et de les conscientiser sur ce fléau mondial qu'est la violence. À la suite de notre invitation, nous avons échangé avec un Cercle des Fermières sur la définition de la violence et nous leur en avons présenté les différents visages: physique, psychologique, économique, verbal et sexuel, ainsi que ses effets pernicieux sur les victimes.

Nous leur avons fait prendre conscience que la violence n'a pas de limite. On peut la prévenir en étant à l'écoute et en s'informant auprès des ressources de notre milieu.

Merci au Cercle des Fermières de Saint-Jean-Chrysostome d'avoir accueilli nos deux animatrices. Merci pour leur participation active et leur intérêt pour cette cause qui fait tant de ravages dans notre société. Des rencontres comme celle-ci nous encourage à continuer notre combat contre la violence.

En terminant, nous aurions avantage à faire connaître le signe d'appel à l'aide, trop peu connu : **la main fermée**.



L'Afeas locale Saint-Laurent, région Mauricie

Par Clairette Pépin

L'Afeas Saint-Laurent de Trois-Rivières a remis un chèque de 200\$ à La Maison Connivence (Maison d'aide et hébergement pour femmes et enfants victimes de violence conjugale).



Myriam Magny, intervenante dédiée à la sensibilisation, Maison Connivence et Clairette Pépin, présidente de l'Afeas Saint-Laurent.



Par Lise Courteau

L'égalité entre les femmes et les hommes : Regard sur 50 ans d'évolution au Québec

Conseil du statut de la femme, 140 pages, 2024



Le Conseil du statut de la femme (CSF) est créé en 1973, avec pour mission de « donner son avis au ministre sur toute question que celui-ci lui soumet relativement aux sujets qui concernent l'égalité et le respect des droits et du statut de la femme ». Cinq ans plus tard, il rend public un avis intitulé *Pour les Québécoises : égalité et indépendance*, dans lequel il fait le point sur la condition des femmes au Québec et formule plus

de 300 recommandations au gouvernement en vue de favoriser l'égalité entre les sexes.

Peut-être vous souvenez-vous du travail colossal qui avait été mené par le CSF dès les premières années d'existence de l'organisme. Des avancées majeures ont marqué le Québec au cours des cinq dernières décennies. C'est à cette réflexion que nous convie le présent ouvrage. Il nous propose un temps d'arrêt pour apprécier l'évolution sociale au regard des droits des femmes et aussi pour mettre en lumière les enjeux qui persistent.

Vous pouvez commander ce bilan, gratuitement, sur le site Internet du Conseil du statut de la femme en version virtuelle ou en édition papier (<https://csf.gouv.qc.ca/50-ans/egalite-femmes-hommes-50-ans-qc/>).

Louise Harel : Sans compromis

Philippe Schnobb, Les Éditions La Presse, 384 pages, 2023



Femme politique québécoise, Louise Harel ne laisse personne indifférent. À travers l'histoire du Québec, nous apprenons à connaître Louise Harel, une femme forte, qui ne craint pas de déplaire, ou celle plus douce et aimante. Cette femme complexe a su survivre et durer en politique sans lever le ton, avec pour seules armes les mots, les idées et son extraordinaire force de conviction.

La biographie révèle ses réalisations dont certaines sont trop peu connues, malgré qu'elle ait contribué à transformer le Québec

en matière d'aide sociale, d'équité salariale et d'accueil des immigrant.e.s. Un livre qui nous fait comprendre pourquoi on l'a surnommée l'Impératrice de l'Est.

Philippe Schnobb, pour qui il s'agit de la première biographie, s'est attelé à la tâche en épluchant les archives et en réalisant des entrevues avec la principale intéressée et plus de 70 collègues et proches.

INFO-BULLE

LA PROPOSITION

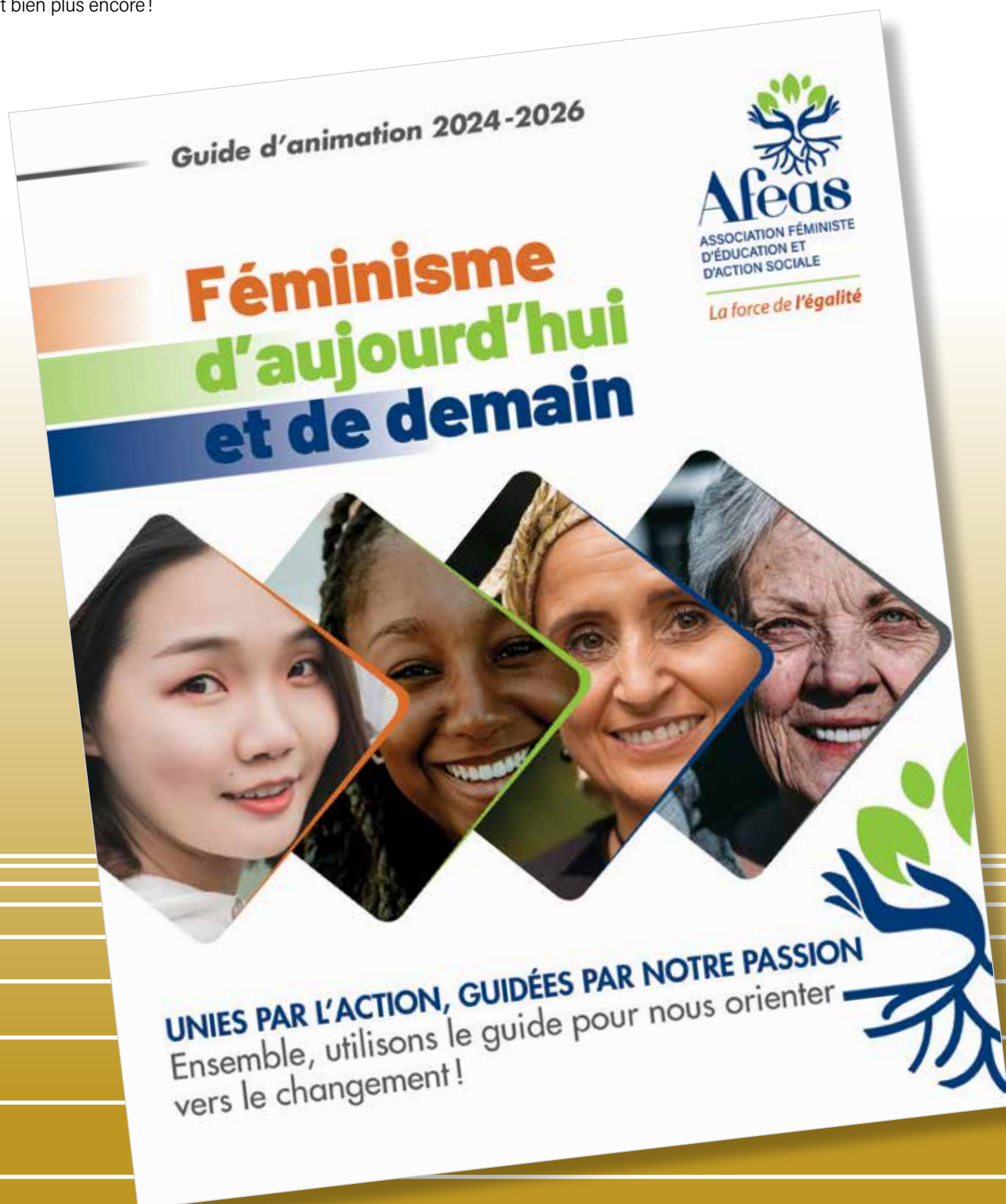
Une proposition se termine avec une recommandation, une revendication ou une demande. C'est la conclusion logique qui découle des « attendus » et « considérants ». Elle comporte donc un objectif à atteindre ou une solution pour améliorer une situation.

La précision de l'objectif doit traduire ce que nous voulons atteindre et réduire au minimum les possibilités d'interprétations différentes. L'objectif doit corriger l'écart entre la situation actuelle et la situation souhaitée. Il doit donc être clair, précis, réaliste, et sa formulation nécessite un verbe d'action, comme : assurer, élargir, améliorer, développer, etc. C'est la cible à atteindre. Nous avons déjà vu qu'il y a des manières de rédiger une proposition : nous pouvons réclamer, revendiquer ou demander, mais jamais nous n'exigeons.

La demande doit donc être claire et précise. De plus, elle doit correspondre aux valeurs de l'Association et à sa mission d'améliorer les conditions de vie des femmes et de la société. Imaginez qu'une personne concernée par la demande n'ait pas le temps de lire les états de fait. Elle ira directement à la demande et devra comprendre d'emblée de quoi il s'agit en faisant seulement cette lecture.

Les thèmes à découvrir!

- Où en est le féminisme?
- Les relations intergénérationnelles : comment bâtir des liens entre les générations?
- L'intelligence artificielle : quelle est la place du féminisme dans l'évolution de la technologie?
- La croisée des oppressions : comment les expériences des femmes varient-elle selon leurs facteurs identitaires?
- Démystifier l'identité des genres et l'inclusivité féministe;
- Et bien plus encore!



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 2024
Bibliothèque nationale du Canada 2024
ISBN 0705-3851
Parution : JUIN 2024



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

Gaétane Asselin
asselingaetane@gmail.com

Centre-du-Québec

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

Estrie

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

Lanaudière

Manon Durand
25, Avenue des Sapins
Notre-Dame-des-Prairies J6E 1C4
450-755-7390
afeasregionlanau@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
gisèle.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