

# FEMMES *d'ici*

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

*À la une*

## Les femmes et la politique

*Dans ce numéro*

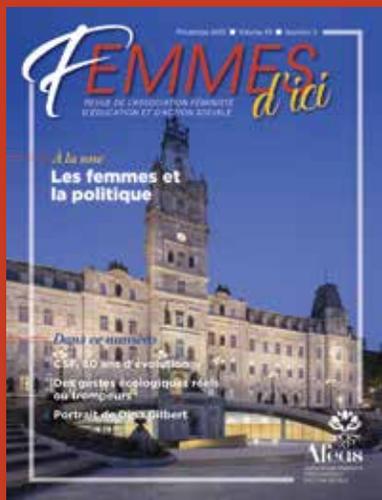
- CSF, 50 ans d'évolution
- Des gestes écologiques réels ou trompeurs
- Portrait de Dina Gilbert



**Afeas**

ASSOCIATION FÉMINISTE  
D'ÉDUCATION ET  
D'ACTION SOCIALE

- 02** Vie associative  
Isabelle Cloutier
- 03** Éditorial  
Lise Courteau
- 04** CSF, 50 ans d'évolution  
Lise Courteau
- 06** Des gestes écologiques réels  
ou trompeurs  
Isabelle Cloutier
- 08** Les femmes et la politique  
Joëlle Cardonne
- 10** Syndrôme de la page blanche  
Doris Milot
- 12** Atelier : Être féministe  
aujourd'hui  
Isabelle Cloutier
- 13** Portrait : Dina Gilbert  
Joëlle Cardonne
- 14** Voyage en Grèce  
Lise Courteau
- 15** Afeas en action  
Josianne Grégoire Lenain
- 16** Nouvelles de l'Association  
Lise Courteau
- 17** Participation aux concours  
Lise Courteau
- 18** Coup de coeur et  
Regard sur le monde  
Lise Courteau
- 19** Concours et coupon



# Le printemps à nos portes!

Par Isabelle Cloutier, responsable de la vie associative

Le soleil se renforce en mars, on le sent bien, annonciateur du printemps qui est à nos portes!

En mars, bien sûr, il y a eu la Journée internationale des droits des femmes, un moment important pour les féministes, car non, le combat de l'égalité n'est pas terminé, il se poursuit! On ne peut rien tenir pour acquis. Avez-vous participé aux activités de l'Afeas? Nous vous invitons à venir partager vos commentaires sur **notre page Facebook** à ce sujet!

Nous sommes déjà à planifier la programmation des activités éducatives pour septembre prochain! Toutefois, l'offre de formations et d'ateliers continue d'être bonifiée en cours d'année, selon les besoins et les possibilités du moment. Surveillez la programmation **sous l'onglet ÉVÉNEMENTS de notre site Internet**. Le thème de l'environnement sera à l'honneur fin mars!

**Journée du travail invisible : c'est le 1<sup>er</sup> avril.** Les Afeas locales organisent de multiples événements: conférences, marches, etc. Nous invitons toute la population à participer massivement à cet effort de visibilité pour cette cause directement liée à l'égalité femmes-hommes et pour une meilleure répartition des responsabilités. Le dossier du travail invisible au Québec est un effort collectif pour reconnaître et valoriser le travail non rémunéré (ou sous rémunéré) effectué principalement par les femmes et les personnes proches aidantes (tâches domestiques, soins aux enfants et aux personnes âgées ou dans le besoin, travail

de planification, etc.) *Le mémoire déposé aux Nations Unies en octobre dernier, se trouve sous l'onglet **PUBLICATIONS/nouvelles de notre site Internet**!*

**Avantage membres** : La section de notre site Internet réservée aux membres vous donne accès à une liste de lecture d'ateliers et de formations sur YouTube. Une vraie mine d'or vous attend, profitez-en! Du nouveau contenu s'ajoute régulièrement.

**Projet rassembleur 2024-2026/La Mosaïque Afeas!** Le projet se construit peu à peu. Rappelons que chaque instance Afeas est invitée à envoyer, par courriel, une photo (format paysage et de bonne qualité) représentant une activité (cela peut aussi être une œuvre collective prise en photo). Le but de la mosaïque Afeas est de permettre à toute la population de découvrir les 153 Afeas locales et leur dynamisme. Nous avons très hâte de voir vos photos s'imbriquer dans la mosaïque!





# Changer ou disparaître ? Réinventer l'Afeas : une nécessité urgente

Par Lise Courteau, présidente provinciale

Dans le quotidien, on rencontre toutes et tous de multiples personnalités et certaines peuvent créer des frictions avec la nôtre. C'est tout à fait normal ! Que ce soit au sein d'une association, dans le Québec, dans le Canada ou ailleurs dans le monde, les malentendus, les crises ou les conflits peuvent être source de tensions qui peuvent dégénérer en crise, en conflit, voire en guerre.

La diversité des opinions et des expériences est une richesse, mais elle peut aussi être dérangement si elle n'est pas bien gérée. Il est tout à fait normal que, dans une association aussi importante que la nôtre, avec autant de membres réparti.e.s sur un vaste territoire, que des conflits émergent.

La diversité des personnalités est une richesse pour l'Afeas, cependant, elle nécessite une gestion particulière. Il faut savoir mettre en lumière les attentes de chaque personne. L'importance d'une communication claire et respectueuse, entre autres, peut prévenir les malentendus et les conflits. Il faut encourager l'expression des opinions, et écouter celle des autres de manière constructive.

## Le rôle crucial du « MOI » dans le changement

Tout le monde s'entend, l'Afeas a une belle mission. Nous sommes aussi d'accord pour dire qu'il faut que ça change si nous voulons atteindre l'égalité. Mais au-delà des crises internes que chaque Afeas peut vivre, il y a la question que je me pose, que j'oserais poser et qu'on devrait tous et toutes se poser : est-ce que MOI je veux changer ? Le changement commence par soi-même. Il est facile de pointer du doigt les problèmes et les dysfonctions, mais il est plus difficile de se remettre en question et de faire un pas vers le changement.

En 2021, nous acceptons la catégorie « membre soutien » qui inclut les hommes. Cependant, sur le terrain, nous pouvons constater que le recrutement de ce type de membrariat stagne. Pourquoi ? Comment l'Afeas peut-elle réellement intégrer les hommes tout en restant fidèle à sa mission de défense des droits des femmes ? Quel rôle les hommes peuvent-ils jouer dans cette lutte pour l'égalité ? Il est crucial de trouver un équilibre. Les hommes ne doivent pas être perçus comme une menace, mais comme des alliés potentiels. Il est essentiel de créer un espace où chacune et chacun se sente à sa place afin de contribuer à l'avancement de la cause féministe.

## L'Afeas et l'inclusion des hommes : un enjeu de taille

Le membrariat de l'Afeas est l'essence même de notre Association. C'est une responsabilité collective. Il en va de la pérennité et, j'oserais dire, de notre survie. Si nous voulons vraiment faire une différence, l'engagement des membres, toutes catégories confondues, devra se faire de façon collective si nous voulons

un avenir radieux et harmonieux pour notre Association. Sans membres engagé.e.s, impossible pour l'Association de bien remplir sa mission. Il est donc essentiel de renforcer le sentiment d'appartenance et d'encourager l'implication de toutes et de tous.

## Transformer les conflits en opportunités

Les conflits de personnalité sont inévitables dans toute organisation humaine. Cependant, en mettant en place les bons outils et en favorisant une culture de dialogue et de respect, il est possible de les transformer en opportunités de croissance. Remettre en question nos idées et nos pratiques pourrait nous permettre de trouver de nouvelles solutions.

## Un appel à l'action

Il est temps de passer de la parole aux actes. Il est temps de nous poser les bonnes questions et de trouver ensemble les réponses. Il est temps de nous unir, hommes et femmes, pour construire un monde plus juste et égalitaire. L'Afeas a besoin de nous, et nous avons besoin de l'Afeas pour faire entendre notre voix. Alors, engageons-nous, ensemble, pour un avenir meilleur. L'Afeas c'est nous ! Osons le changement !



# 50 ans d'évolution Le Conseil du statut de la femme, une voix qui porte !

Par Lise Courteau

En 1973, dans un contexte marqué par les luttes pour les droits civiques et l'émergence de mouvements féministes, le Québec franchissait une étape majeure en créant le Conseil du statut de la femme. Cette initiative, fruit d'un long processus de mobilisation et de réflexion, répondait à un besoin criant de reconnaître et d'adresser les inégalités profondes auxquelles les femmes étaient confrontées.

Les années 1970 étaient une période de bouleversements sociaux. Les femmes, tout en ayant gagné en autonomie, restaient confrontées à des obstacles systémiques limitant leur accès à l'emploi, à l'éducation et à la prise de décision. C'est dans ce contexte d'effort collectif, mené par un front uni de femmes fortes et déterminées, que la Commission royale d'enquête sur la situation de la femme au Canada, appelée aussi Commission Bird, a mis en lumière l'ampleur des inégalités et a formulé des recommandations ambitieuses pour améliorer la condition féminine.

Parmi ces recommandations, figurait la création d'un organisme gouvernemental dédié à la promotion de l'égalité des femmes. C'est ainsi que le Conseil du statut de la femme (CSF) a vu le jour, chargé d'une mission unique: étudier, analyser et faire connaître les questions liées à la situation de la femme au Québec, et formuler des recommandations en vue d'améliorer celle-ci. Depuis sa création, le CSF s'est imposé comme un acteur incontournable de la lutte pour l'égalité, apportant son expertise et sa vision à l'élaboration de politiques publiques et à la sensibilisation de la société.

## Loi sur le Conseil du statut de la femme

Tel que défini dans la loi<sup>1</sup>, le Conseil est un organisme d'étude et de consultation. Il doit, entre autres, donner son avis au gouvernement sur toute question que celui-ci lui soumet relativement aux sujets qui concernent l'égalité et le respect des droits et statut de la femme. Il peut effectuer ou faire effectuer les recherches qu'il juge utiles ou nécessaires, recevoir et entendre les requêtes et suggestions des individus et des groupes et fournir de l'information au public. Il doit aussi communiquer les constatations qu'il a faites et les conclusions auxquelles il arrive et ainsi faire les recommandations qu'il juge appropriées. Il a aussi le devoir d'alerter le gouvernement sur toute question qui, selon lui, mériterait une action gouvernementale.



## Composition du CSF

En plus de la présidente, le CSF est composé de dix membres issues de différents secteurs d'activité de la société québécoise : milieux universitaires, syndicaux, groupes sociaux-économiques et associations féminines. Les membres et la présidente, désignées par le gouvernement, se prononcent sur les avis et les recommandations que le Conseil doit formuler au gouvernement.

Me Louise Cordeau est présidente du CSF depuis février 2017. Elle effectue actuellement son second mandat à la présidence. Celle-ci en dirige les activités ainsi que les travaux. Elle assure également la liaison entre le Conseil et la ministre responsable de la Condition féminine du Québec. Au cœur de son action : les enjeux d'égalité entre les femmes et les hommes, et la mise

en valeur de la contribution des femmes à l'essor économique et social du Québec!

## Les publications

En 1979, commence la publication de *La Gazette des femmes*, un magazine féministe gratuit, comprenant des chroniques, des dossiers et des articles d'intérêt général. Depuis 2011, le magazine est transformé en webzine. Il continue toujours d'aborder les questions qui touchent les femmes du Québec et d'ailleurs.

Au fil des années, différentes brochures, études, avis, mémoires et rapports sont produits par le Conseil dans le but de sensibiliser la population et le gouvernement aux enjeux cruciaux de la société. Ces publications traitent de plusieurs sujets comme la publicité sexiste, l'éducation, la violence faite aux femmes, la justice réparatrice, le régime d'assistance sociale, et beaucoup d'autres.

Le Portrait des Québécoises rassemble des données statistiques sur la condition féminine au Québec afin de suivre l'évolution de la situation en matière d'égalité entre les femmes et les hommes. De 2006 à 2018, il a publié annuellement un portrait offrant une vue d'ensemble sur plusieurs sujets. Depuis 2020, ces portraits proposent une analyse approfondie sur un thème particulier.

## 50<sup>e</sup> Anniversaire

Le 23 mai 2023, la création du Conseil du statut de la femme a été désignée comme événement historique, en vertu de la *Loi sur le patrimoine culturel*<sup>2</sup>. Une reconnaissance durable et hautement symbolique, qui souligne de manière forte sa contribution au changement social et à la progression constante des droits des femmes au Québec.

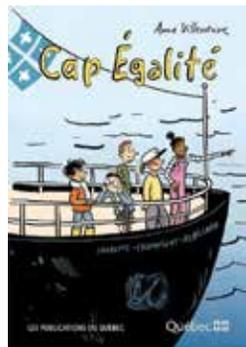
Depuis cet événement, le Conseil est parti à la rencontre des Québécoises et des Québécois. Les actions déployées dans le cadre du 50<sup>e</sup> anniversaire<sup>3</sup> se sont articulées dans une perspective d'éducation et de sensibilisation.

## Exposition itinérante: 50 ans d'engagement pour l'égalité entre les femmes et les hommes.

Cette exposition propose une rétrospective sur le chemin parcouru au Québec en matière d'égalité. Elle permet une incursion dans notre histoire collective avec des thèmes évocateurs: famille, travail, politique, éducation, socialisation et santé. Ces thèmes sont appuyés de photographies, de documents d'archives et d'activités participatives.

## Bande dessinée jeunesse: Cap Égalité

Cette bande dessinée, signée Anne Villeneuve, est un héritage que le Conseil destine à la relève des filles et des garçons qui ont l'égalité à cœur. Cette aventure en images projette Anoushka, avec quatre de ses



camarades, dans l'univers de la marine marchande sur un navire qui porte le nom de la première présidente du Conseil : le Laurette-Champigny-Robillard. Avec sensibilité et humour, on déconstruit de manière habile certains stéréotypes qui constituent toujours un frein à l'égalité, et met de l'avant les notions de solidarité, d'entraide et d'ouverture.

## Documentaire: Les héritières

Ce documentaire nous convie à la rencontre de pionnières et de femmes qui tracent la voie, chacune dans leur domaine. Réalisé en collaboration avec les productions Bazzo Bazzo, le documentaire met en valeur une société québécoise équitable, égalitaire et inclusive. Une des réalisations phares entourant le 50<sup>e</sup> anniversaire!

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

En 1978, le Conseil 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 306 recommandations au gouvernement en vue de favoriser l'égalité entre les sexes. Un travail colossal! Consacré «bestseller», cet avis a fait office de politique d'ensemble du gouvernement pour guider ses actions.



À l'occasion du 50<sup>e</sup> anniversaire, le CSF a revisité l'avis afin de mettre en lumière les avancées autant que des enjeux persistants en matière d'égalité entre les femmes et les hommes.

## Égalité: poursuivre le combat

Cinquante ans après sa création, le Conseil du statut de la femme demeure un acteur incontournable de la lutte pour l'égalité entre les femmes et les hommes au Québec. Grâce à son engagement sans faille, aux pionnières et à l'engagement des groupes féministes et des associations communautaires, la société québécoise a connu des avancées considérables. Ensemble, ils ont fait entendre la voix des femmes et ont milité pour des changements législatifs et sociaux transformateurs.

Cependant, les défis sont loin d'être tous relevés. Alors que certaines avancées ne sont que partielles, d'autres sont extrêmement fragiles. Pour bâtir un avenir plus juste et équitable, il est essentiel de poursuivre le combat pour l'égalité dans tous les domaines de la vie. En agissant collectivement, nous pouvons contribuer à créer une société où chaque individu, quel que soit son sexe, pourra s'épanouir pleinement.

<sup>1</sup> <https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/lc/C-59>

<sup>2</sup> <https://www.quebec.ca/nouvelles/actualites/details/il-y-a-cinquante-ans-le-conseil-du-statut-de-la-femme-etait-cree-49322>

<sup>3</sup> [www.csf.gouv.qc.ca](http://www.csf.gouv.qc.ca)



# Des gestes écologiques réels ou façade trompeuse ?

Par Isabelle Cloutier, responsable de la vie associative

Le 22 avril prochain, le monde entier soulignera le Jour de la Terre. Ce sera l'occasion de mettre à l'avant-scène l'importance de prendre soin de notre belle planète bleue. Nos gestes quotidiens et nos choix en matière de consommation ont beaucoup d'impact.



Le mot clé est « consomAction », avoir en tête la déconsommation et se poser la question : en ai-je vraiment besoin ? Puis-je acheter cet article dans une friperie, une ressourcerie ?

Le tri et la collecte sélective permettent de détourner des tonnes de matière des dépotoirs, et le recyclage via nos bacs, petits et grands, est de plus en plus entré dans les mœurs. Les statistiques parlent pour le Québec : via la collecte sélective, en 2021, la province a ramassé environ 1,5 million de tonnes de matières recyclables (papier et carton, plastique, verre et métal)<sup>1</sup>

## Les dessous sombres de l'industrie du recyclage

Un reportage du réalisateur Jean Guénette, diffusé sur ICI RDI, intitulé

« Recyclage : La Grande Illusion » (disponible pour visionnement sur la plateforme Vimeo<sup>2</sup>) a mis en lumière d'importantes incohérences présentes dans l'industrie du recyclage au Québec et au Canada, et probablement ailleurs dans le monde. Le reportage explore les défis et les ambiguïtés du recyclage, notamment le fait que 20 % de plastique était mélangé aux ballots de papier et envoyé à l'étranger pour être recyclé, dans des pays d'Asie<sup>3</sup> (entre autres la Malaisie, l'Inde et la Thaïlande). Ces pays ont finalement durci leur politique quant aux importations des matières à recycler. Depuis 2022, selon l'organisme Options politiques<sup>4</sup>, les États-Unis sont le principal partenaire du Canada pour le recyclage. Il est à se demander quel ensemble de valeurs discutables sont présentes pour ces industriels du recyclage québécois qui se permettaient d'ajouter 20 % de plastique dans ces ballots de papier-carton exportées vers l'étranger... Et que dire du coût environnemental de ces expéditions dans des régions éloignées ? Dans cette industrie, tout n'est pas rose (ou vert... si on veut rester dans le thème).

La collecte sélective des plastiques est censée s'améliorer au Québec cette année. Souhaitons une amélioration du recyclage des matières plastique, notamment les petits emballages et sachets qui finissent actuellement dans les décharges et la transformation des matières dans notre propre pays. Finalement, retenons l'importance de participer à la collecte sélective et au recyclage.

## L'écoblanchiment ? Qu'est-ce que c'est ?

Le Guide d'animation 2024-2026 de l'Afeas, définit la notion d'écoblanchiment (*greenwashing* en anglais), qui désigne les stratégies qui transmettent, de manière consciente, des informations fausses ou trompeuses qui suggèrent qu'un produit ou une pratique est plus écoresponsable qu'elle ne l'est en réalité.<sup>5</sup> Ces techniques d'augmentation des ventes relèvent en fait du pur marketing, et s'adressent aux personnes qui souhaitent que leur consommation ait moins d'impact sur l'environnement.

Pour donner quelques exemples, les emballages dits « éco » ou « recyclables » ne sont pas toujours aussi recyclable qu'on le pense. Ils sont parfois fabriqués de plastique recyclé, mais peu recyclable. Les plastiques PET (polyéthylène téréphtalate) sont toutefois facilement recyclables. Une des possibilités consiste à utiliser des contenants qui nous appartiennent, et les remplir dans des stations de recharge (savon à vaisselle, détergent pour la lessive, shampoing, etc.). On peut aussi éviter l'usage du film plastique (cellophane) et utiliser des plats avec couvercles, utiliser des sacs de magasinage fabriqués de tissu recyclé, etc. On peut facilement réduire l'utilisation du plastique non recyclable dans nos vies !

Dans les pratiques d'écoblanchiment, un des bons exemples est le « tout électrique » et ses nouveaux véhicules soi-disant écoresponsables, qui nous sont promus et vendus comme LA solution aux véhicules

utilisant le pétrole. Pourtant, la filière de production des énormes batteries (lithium, cobalt et terres rares) n'offre que peu ou pas d'option de recyclage à la fin de leur vie! L'extraction de ces minerais rares est extrêmement dommageable pour l'environnement et implique souvent le travail d'enfants sur le continent africain, dans des mines aux conditions atroces pour eux et pour l'environnement<sup>6</sup>. Cela amène une profonde réflexion, au-delà des publicités de voitures électriques et des promotions gouvernementales pour ces véhicules présentés comme «plus environnementaux».

Parmi les tactiques d'écoblanchiment utilisées dans la mise en marché et la publicité de ces produits, notons :

**1. Utilisation de visuels «verts» :** les entreprises et les marques ajoutent souvent des images de nature, la couleur verte et des symboles associés à l'écologie sur les emballages pour mousser la vente, sans que ce produit soit plus écologique!

**2. Utilisation de mots flous :** dire qu'un produit est naturel, écologique ou durable porte à confusion et n'indique rien de très précis sur la composition, ce qui trompe souvent le public sur les vrais avantages environnementaux d'un produit.

**3. Compromis cachés :** Une entreprise peut mettre de l'avant un aspect positif de son produit, comme l'utilisation de plastique recyclé, tout en ne parlant pas d'autres pratiques moins écologiques, comme l'utilisation surabondante d'eau pour assurer la production de l'item en question.

**4. Étiquettes trompeuses :** Un produit peut être étiqueté comme « biologique » ou « recyclable » sans que ces affirmations soient vérifiées ou réelles.

C'est pourquoi il est important de faire preuve de scepticisme et de saine curiosité en vérifiant les allégations à propos des produits commercialisés.<sup>7</sup>



## Et comment les questions environnementales impactent-elles les femmes ?

Dans le Guide d'animation 2024-2026, l'Afeas aborde aussi des questions importantes, comme l'augmentation de la charge mentale des femmes liée à ces questions d'environnement. Comme beaucoup de femmes sont des proches aidantes, qu'elles se chargent des achats pour la famille, etc., la question de choisir tel ou tel produit, telle ou telle manière de faire s'ajoute au reste de ses tâches et occupe son esprit. Choisir d'utiliser plus les transports en commun, de faire et entretenir un potager, de créer les produits d'entretien demande de l'organisation, et donc du temps.

Comment assurer un meilleur partage des responsabilités entre les femmes et les hommes pour la question de l'environnement, au quotidien et dans nos sociétés ?

- **Sensibilisation et éducation :** Planifier des activités intergénérationnelles pour éduquer et sensibiliser dès le plus jeune âge (dans notre entourage, avec les écoles, les maisons des jeunes, etc.).
- **Partage des responsabilités :** Encourager le partage des responsabilités domestiques liées à la durabilité, le recyclage, la consommation d'énergie, entre tous les membres du ménage.

- **Inclusion des voix féminines :** Assurer la représentation équitable des femmes dans les comités et les organisations environnementales.
- **Pratiques organisationnelles :** Adopter des politiques favorisant l'égalité des genres dans les emplois liés à l'environnement.
- **Mentorat et soutien :** Mettre en place des programmes de mentorat pour encourager les femmes dans les carrières environnementales.

Le Guide d'animation 2024-2026 est un trésor d'information. Il est disponible en téléchargement pour les membres, dans la section qui leur est réservée sur le site Internet de l'Afeas.

### Sources

<sup>1</sup> <https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/actualite/recyc-quebec-diffuse-les-resultats-du-bilan-2021-de-la-gestion-des-matieres-residuelles-au-quebec-bilan-gmr/?form=MG0AV3>

<sup>2</sup> <https://vimeo.com/161818985?form=MG0AV3>

<sup>3</sup> <https://policyoptions.irpp.org/fr/magazines/mai-2024/dechets-plastiques-canada/?form=MG0AV3>

<sup>4</sup> Op.cit.

<sup>5</sup> Guide d'animation Afeas 2024-2026.

<sup>6</sup> <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/760431/cobalt-mines-republique-congo-batteries-apple?form=MG0AV3> et Frédéric LAURIN ph.D en économie, professeur et chercheur « Une critique économique du mode de développement de la filière batterie au Québec <https://fredericlaurin.com/wp-content/uploads/2023/12/Note-politique-Critique-economique-du-mode-de-developpement-de-la-filiere-batterie-au-Quebec-1.pdf?form=MG0AV3>

<sup>7</sup> Vous pouvez suivre les actualités climatiques au Québec et le dossier de l'écoblanchiment à travers le média « Un point cinq » <https://unpointcinq.ca/>

# Les femmes et la politique

Par Joëlle Cardonne

L'HOMME EST NATURELLEMENT  
UN ANIMAL POLITIQUE  
- Aristote

## Qu'est-ce que la politique?

C'est une notion polysémique qui regroupe plusieurs concepts. Dans son sens le plus large, la politique désigne ce qui est relatif à l'organisation d'un État et à l'exercice du pouvoir dans une société organisée.

Dans une acception plus restrictive, la politique ou art politique se réfère à la pratique du pouvoir, donc aux luttes de pouvoir et de représentativité entre des hommes et des femmes de pouvoir, et aux différents partis politiques auxquels ils peuvent appartenir, tout comme la gestion de ce même pouvoir.

Aristote, en exergue, évoque le caractère universel de la chose politique et son existence depuis l'origine du monde.

Henri de Montherlant se montre cynique dans sa définition presque brutale : « *La politique c'est l'art de se servir des gens.* »

## La présence des femmes en politique

Le XX<sup>e</sup> siècle est marqué par une plus forte présence des femmes dans la vie politique bien que leur place reste minoritaire dans la plupart des pays.

Nos mémoires résonnent encore de ces noms fameux : Indira Gandhi; Margaret Thatcher; la reine Élisabeth II, ... même si la monarchie constitutionnelle ne lui donnait grande voix au chapitre!

Selon les Nations Unies, la proportion des sièges que les femmes occupent dans les parlements nationaux dépasse pour la première fois 25 % en 2020. Selon BBC News, le pourcentage

des femmes détenant des sièges dans les parlements en Amérique du Nord et en Europe dépasse les 35 %.

Au Québec, l'Assemblée nationale du Québec publie, en 2022, un guide thématique « *Les femmes en politique au Québec* » qui met en valeur le travail des femmes parlementaires québécoises et les projets de lois touchant la condition féminine. Le guide regroupe des ressources d'information afin de contribuer à la recherche sur l'engagement politique des femmes québécoises.

## Le sexe du pouvoir, Politique au féminin : élues et ex-élues brisent le silence

Le titre interpelle. Le sous-titre attise la curiosité, saine curiosité qui sera pleinement satisfaite à la lecture des témoignages poignants des femmes québécoises qui ont joué le « jeu de la politique » au Québec.

Journaliste depuis plus d'une cinquantaine d'années, Jocelyne Richer est devenue en 2002 correspondante parlementaire, puis cheffe du bureau de l'agence à l'Assemblée nationale jusqu'en 2023. *Le sexe du pouvoir* est son premier livre.

Les défis que les femmes rencontrent dans le monde politique sont nombreux.

## Le syndrome de l'imposteur

Selon un comité de psychologues, le syndrome de l'imposteur n'est pas un trouble psychologique officiellement reconnu, mais il commence à être considéré comme un syndrome en soi qui va au-delà d'une faible estime de soi ou d'un haut perfectionnisme.

Il est basé sur la conviction que les succès obtenus au niveau du travail sont une succession de coïncidences ou de chance. La personne se sent comme étant une fraude, comme si elle ne méritait pas ce qu'elle possède ou accomplit.

Ce syndrome afflige, de leur propre aveu, plusieurs de nos femmes en politique qui doutent de leurs capacités, manquent de confiance en elles, souffrent d'anxiété et de stress et acceptent difficilement un compliment pour leurs bons coups, même si elles possèdent la formation universitaire requise et l'expérience professionnelle acquise sur le terrain au cours d'une carrière réussie.

## La conciliation travail-famille

En juin 2010, le Bureau de normalisation du Québec (BNQ) établissait une norme portant sur la conciliation travail-famille en se basant sur les bonnes pratiques en vigueur en la matière. La ministre de la Famille et des Aînés l'a rendue publique en avril 2011.

La conciliation travail-famille est un ensemble de mesures mises en œuvre dans un milieu de travail pour atteindre un équilibre entre la vie professionnelle et la vie familiale. Elle comporte plusieurs éléments :

- Aménagement du temps de travail;
- Horaires adaptés;
- Divers congés parentaux;
- Flexibilité dans le choix des vacances payées;
- Plusieurs services offerts sur les lieux de travail ;
  - Garderie pour les enfants d'âge préscolaire;
  - Remboursement des frais de garde;
  - Aide et soutien financier pour la garde des enfants d'âge scolaire.

Même si les femmes en politique sont parfaitement organisées et qu'elles prennent grand soin du bien-être de leur famille, elles doivent composer avec des horaires peu flexibles, souvent hors norme et sur lesquels elles n'ont aucun contrôle; elles doivent être présentes à l'Assemblée nationale, située à Québec et, par conséquent, souvent très loin de leur lieu de résidence. Et chose incongrue, il n'y a pas de garderie à l'Assemblée nationale en dépit des demandes faites par de nombreuses députées...

Par ailleurs, on interroge rarement un député sur les mesures qu'il prend pour assurer le bien-être, le confort et le bon fonctionnement de sa jeune famille. La femme députée, pour sa part, fait souvent face à ce type de questions... comme si la charge parentale lui incombait entièrement.

Les hommes qui s'occupent de leurs enfants sont applaudis alors que, pour les femmes, c'est tout à fait normal et peu valorisé. Ce qui nous amène au concept de « double standard ».

## Deux poids, deux mesures

L'expression anglaise « double standard » est bien connue. Il s'agit de deux situations. Un ou plusieurs groupes sont tacitement autorisés ou perçus comme n'ayant pas à appliquer certaines règles qui s'appliquent aux autres groupes. À l'inverse, un ou

plusieurs groupes sont forcés à suivre des standards que d'autres ne sont pas contraints de suivre.

Fréquemment, un comportement n'est pas perçu de la même manière selon qu'il est le fait d'une femme ou d'un homme. On a longtemps accepté comme une évidence que les humains ne soient pas traités de la même manière. Aujourd'hui, ces discriminations sont de moins en moins tolérées. Et pourtant ...

Une personne qui parle avec fermeté et autorité d'un projet ambitieux à son personnel subordonné aura, soit du leadership et des qualités de chef tout à fait enthousiasmantes, soit une tendance tout à fait déplacée à l'autoritarisme.

Une personne qui exprime son désaccord profond pour une initiative et propose une solution alternative sera vue, soit comme un interlocuteur sensé et intelligent, soit comme une colérique désagréable qui met toujours des entraves.

Enfin, la tenue vestimentaire est un autre sujet de dissension et de discrimination. Il faut, certes, qu'elle soit appropriée au contexte. Le monde politique est souvent devant les caméras et chaque détail est noté et renoté. Tout le monde se souvient du foulard Hermès d'une première ministre et des chaussures Louboutin d'une ministre...

## L'Observatoire des inégalités

En France, l'Observatoire des inégalités présente le tableau de bord de la place des femmes en politique et indique que le bilan de la parité en politique est de moins en moins défavorable aux femmes sauf dans les fonctions aux plus hautes responsabilités et que les hommes cèdent leur place aux femmes quand la loi les y oblige, en les cantonnant souvent aux postes les moins importants. Plus on s'élève dans la hiérarchie du pouvoir, moins elles sont présentes.

## Et pourtant...

La présence des femmes a un impact sur la culture politique. À l'échelle internationale, cet effet fait l'objet d'analyses comme en fait foi l'étude fouillée intitulée *Women political leaders: the impact of gender on democracy*, parue en 2021.

La conclusion ne laisse aucune place à l'ambiguïté. Partout où les leaders politiques féminins ont une véritable marge de manœuvre, c'est toute la société qui en sort gagnante grâce à des politiques plus égalitaires et bienveillantes. Les femmes façonneraient autrement l'action politique en privilégiant un style de leadership plus inclusif et consensuel. L'arène politique diffère-t-elle tant du monde extérieur et du monde des affaires ?

---

### SOURCES :

Wikipédia

BBC News

Assemblée nationale du Québec, *Les femmes en politique au Québec, guide thématique, 2022*

Jocelyne Richer, *Le sexe du pouvoir - Politique au féminin : élues et ex-élues brisent le silence*

Psychologue.net

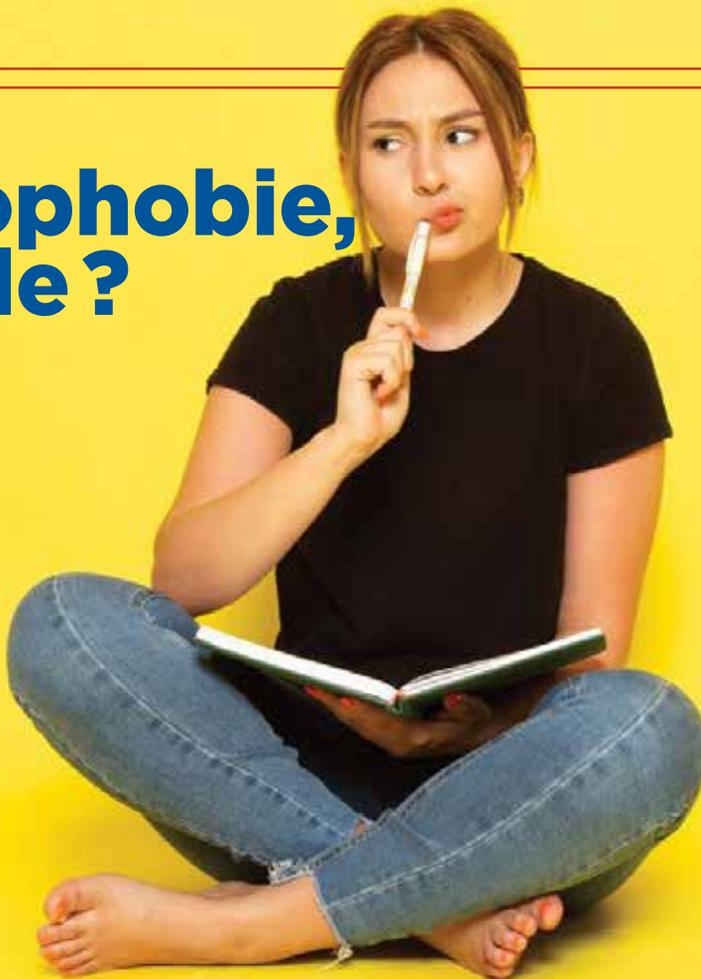
Dictionnaire de la langue française

Collectif contre les violences familiales et l'exclusion

Observatoire des inégalités

# Leucosélidophobie, ça vous parle ?

Par Doris Milot



L'autre jour, nous discutons, moi et les membres du comité, de sujets à développer pour notre revue. Pour faire ma drôlesse, j'ai proposé le thème du syndrome de la page blanche. Hein ? Quoi ? Voyons donc les amies, vous m'avez prise au sérieux ? Oups ! J'étais auto-pelure de bananisé.

Le syndrome de la page blanche, c'est quoi ça ? Comment allais-je me sortir de cette impasse ? Parce que, pour une impasse, ô que oui, c'en était toute une !

Je m'installe donc devant mon écran d'ordinateur, à réfléchir sur ce que j'allais écrire. Je dois réfléchir, oui, oui, réfléchir, c'est ça, réfléchir; et plus je réfléchissais, plus ma tête était vide. Vide comme le néant. Rien, rien du tout, pas la moindre toute petite parcelle d'idée. C'est simple, ma page était toujours aussi blanche qu'un blanc de mémoire. J'avais beau chercher, fouiner dans ma tête, rien, non rien, moins que rien, nada.

Mais voyons Doris, toi qui as toujours quelque chose à dire. Parler, c'est comme écrire, tu devrais normalement trouver ! Hein ? trouver ? On aurait dit que, plus je me creusais la tête, moins j'avais d'idées. Pourtant, des idées, j'en avais avant ! Avant,

j'avais toujours une histoire à raconter, une blague pour faire rire. Mais là, plus rien, le trou noir. Un grand trou noir sur une page toute blanche, blanche comme un lys du printemps. Mais qu'est-ce qui m'arrivait ? J'avais beau implorer le ciel et tous ses saints, rien n'arrivait à m'enlever de la tête l'image d'un grand trou noir sur une belle page blanche, blanche comme un lys de Pâques. Plus les journées passaient, plus le grand trou noir grandissait. Je voyais arriver le jour de la rencontre du comité de la revue avec, non seulement la crainte du travail non accompli, mais aussi avec un sentiment de honte, d'échec. Doux Jésus, j'allais de mal en pis. Il fallait prendre rendez-vous avec un psychiatre, ou un psychologue, ou un psychanalyste. Oui, c'est ça, une personne qui m'aiderait à me redonner confiance en moi. Mais, j'y pense...! Voici mission presque impossible ! Depuis la pandémie, ni l'un ni l'autre n'est disponible, ils sont tous débordés ! Ah ! bateau de bateau, quel pétrin !

Puis, j'ai eu un éclair de génie. Bon, de génie, peut-être pas, mais quand même, il était temps qu'il arrive, cet éclair. Aller chercher de l'information sur Wikipédia.

Ah! que voilà! C'était la caverne d'Ali Baba. Et c'est là que j'ai tout appris, tout compris.

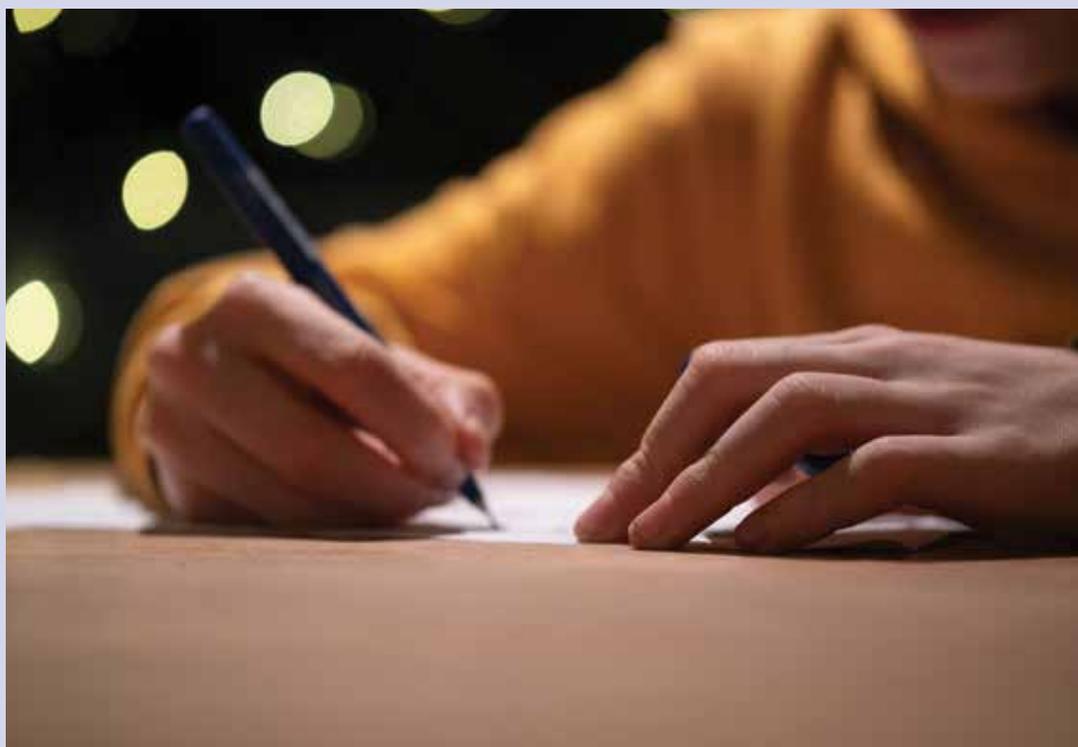
La leucosélidophobie (c'est le nom scientifique pour le syndrome de la page blanche), est un trouble psychique non seulement de l'écrivain, mais aussi de bien d'autres artistes, tels les peintres, les compositeurs, les sculpteurs etc. Il se présente comme l'impossibilité de continuer une œuvre, voire, de la commencer. Heureusement, il existe des méthodes pour vaincre ce trouble. Selon Valentin Decker, entrepreneur, fondateur d'une école d'écriture en ligne et auteur à ses heures, l'une des origines de la page blanche réside dans l'excès de pression que l'on se met. Notre penchant pour le perfectionnisme prend le dessus et on s'invente alors mille et une excuses pour justifier notre procrastination, cette tendance à remettre systématiquement à plus tard des actions, qu'elles soient limitées à un domaine de la vie quotidienne ou non, surtout si ces mêmes actions ne nous sont pas satisfaisantes et ne nous donnent pas de plaisir.

Une autre stratégie, consiste à séparer la création de la critique. Pour dépasser le syndrome de la page blanche, on doit refuser de laisser notre cerveau critique s'immiscer dans notre créativité. Toujours selon M. Decker, l'une des grande erreurs est de vouloir faire tout du même coup. On ne peut pas créer un texte ni le critiquer en même temps. C'est comme si, dit-il, c'était vouloir conduire une automobile en appuyant à la fois sur les freins et l'accélérateur. Ça n'a pas de sens.

Une méthode qui m'a particulièrement impressionnée est celle appelée : la méthode Hemingway. Elle déroge un peu à la règle et nous vient de ce grand auteur qu'était Ernest Hemingway. Cette méthode amusante consistait à arrêter ses sessions d'écriture en plein élan, quand il avait encore quelque chose à dire. Fini la peur et le stress. Quand Hemingway se remettait au travail, il avait forcément et toujours quelque chose à écrire, une histoire à finir.

Revenons à Wikipédia qui m'a appris qu'il existe un autre syndrome; l'atychiphobie, aussi appelé kakorrhaphiophobie. Cette

phobie consiste en une peur anormale, presque irrationnelle, exagérée et persistante de l'échec. Un cran plus haut que la leucosélidophobie, cette peur paralyse littéralement la personne qui en est atteinte, au point de refuser toute action, de peur de se confronter à un échec. La kakorrhaphiophobie peut provoquer une anxiété extrême, la dévaluation de soi, une diminution des capacités et même le suicide. Là encore, heureusement, la personne atteinte peut compter sur des thérapies et des méthodes pour s'en sortir. Entre autres, pourquoi ne pas transformer sa croyance sur l'échec? Au lieu de voir l'échec comme une fin en soi, pourquoi ne pas le voir comme un apprentissage. Les échecs ne permettent-ils pas de valider des hypothèses? Ne permettent-ils pas de tirer les leçons des actions à ne pas répéter? Allez parler de ça avec Thomas Edison!



La leucosélidophobie, l'atychiphobie ou la kakorrhaphiophobie, sont aujourd'hui des troubles psychiques qui se soignent, heureusement!

En terminant, je sais que, ce que je vais vous partager, est totalement égoïste, mais je plonge. Ce que je retiens le plus de ce que m'a appris Wikipédia, ce sont les mots, leucosélidophobie, atychiphobie et kakorrhaphiophobie; trois merveilleux, extraordinaires et scientifiques mots qui me feront gagner au scrabble à tout coup! Oui madame, à tout coup! Ben quoi? Gagner, c'est bon pour le moral, non?

<https://mieuxetreunaturel.fr/psychisme-reprendre-le-pouvoir-sur-soi-6-21/>



# L'atelier « Être féministe aujourd'hui » : PLUS QUE JAMAIS d'actualité !

Par Isabelle Cloutier, responsable de la vie associative

Cet atelier, révisé au printemps 2024, aborde des notions importantes pour les membres de l'Afeas, et permet notamment de comprendre notre positionnement en matière de féminisme. Saviez-vous qu'il existe plus de 20 types de féminisme avec lequel on peut choisir de s'identifier et de s'engager. Notre Association, quant à elle, est alignée sur un « féminisme social égalitaire ».

Fait historique intéressant, le terme « féminisme » est apparu au XIX<sup>e</sup> siècle. Il est utilisé par Alexandre Dumas fils en 1872 et popularisé dans les textes féministes après 1890. Dumas a emprunté ce mot au langage... médical et désigne un « défaut de virilité » chez certains hommes. Le terme a ensuite été adopté par le vocabulaire politique pour s'appliquer aux femmes qui revendiquaient l'égalité avec les hommes.

L'atelier « Le féminisme aujourd'hui » offre également une réflexion sur l'égalité des genres, et sur des enjeux qui nous rassemblent et nous divisent. Les enjeux qui divisent les hommes et les femmes sont, entre autres, l'équité salariale, les congés parentaux, le partage des responsabilités parentales/familiales, ainsi que les quotas d'embauche liés au genre, perçus parfois comme nécessaires pour l'égalité ou comme une discrimination inversée. Les enjeux qui rassemblent sont, entre autres, la lutte contre les violences et les discriminations, notamment celles basées sur le genre, l'accès à l'éducation pour les filles et les garçons, ainsi que l'équité sur les questions de santé comme l'accès égal aux soins de santé, tout en tenant compte des besoins spécifiques selon le sexe.

Bien sûr, l'atelier permet de discuter de la place des hommes dans l'atteinte de l'égalité des genres, et en tant qu'alliés actifs du féminisme. Ils peuvent soutenir le féminisme en s'éduquant sur l'égalité, et en écoutant les expériences des femmes. Les hommes peuvent aussi contester les stéréotypes de genre et les « normes » dans leur vie quotidienne et au travail. Ils peuvent soutenir les femmes dans leur milieu de travail, en encourageant des politiques d'inclusion, en dénonçant la discrimination et en refusant les propos sexistes (oui... même de la part de leurs amis). Un homme qui occupe un poste de pouvoir peut utiliser ce privilège afin d'amplifier la voix des femmes, et ainsi promouvoir l'égalité. Bien évidemment, le partage des tâches domestiques et familiales est un incontournable soutien féministe ; le fait de



devenir un modèle positif pour son entourage lui permet d'en inspirer d'autres à suivre son exemple.

Ceci me rappelle mon père qui, dans les années 70, lavait la vaisselle tous les soirs après le repas du soir et qu'il était aussi celui qui lavait et cirait les planchers dans la maison. À cette époque, c'était le début de gestes féministes pour certains hommes, oui ! Ma mère, elle, était une femme au foyer féministe (ce qui n'est pas une antinomie !) Nous avons oublié qu'à l'époque d'après-guerre, porter le pantalon, pour une femme, était un geste... militant !

Pour résumer ce qu'est « Être féministe aujourd'hui » en concordance avec l'atelier de l'Afeas, c'est :

- Soutenir l'égalité entre les femmes et les hommes
- Sortir des limites et stéréotypes masculins ou féminins
- S'engager de plusieurs manières et à différents niveaux.
- Avoir en tête les défis passés et présents quant à l'égalité, mais aussi que les défis changent d'une génération à l'autre
- Soutenir une société plus équitable
- Léguer un héritage d'égalité aux jeunes générations actuelles et futures

À quand votre prochain atelier avec l'Afeas ? Nos formatrices auront ainsi la joie de vous rencontrer et de discuter avec vous !

SOURCES :  
Encyclopédie Universalis

# Dina Gilbert, cheffe d'orchestre

Par Joëlle Cardonne

## Les femmes symphoniques

Le 8 mars 2022, en soulignant la Journée internationale des droits des femmes, ICI ARTV proposait un documentaire retraçant le parcours de trois cheffes d'orchestre canadiennes qui se sont frayé un chemin au sommet de la hiérarchie du monde de la musique classique. Ce poste était, jusqu'à tout récemment, presque exclusivement occupé par des hommes.

Dina Gilbert, la directrice musicale et cheffe de l'Orchestre symphonique de Kamloops et des Grands Ballets Canadiens de Montréal, Mélanie Léonard, la directrice musicale et cheffe de l'Orchestre symphonique du Nouveau-Brunswick et de l'Orchestre symphonique de Sudbury, et Naomi Woo, la cheffe adjointe de l'Orchestre symphonique de Winnipeg, sont les vedettes de *Femmes symphoniques*, un documentaire réalisé par Patricia Beaulieu.

Une cheffe d'orchestre est une musicienne chargée de coordonner le jeu des instrumentistes des orchestres symphoniques. Sa tâche consiste, sur le volet technique, à rendre cohérent le jeu de l'ensemble des musiciens par sa gestuelle, notamment en leur imposant une pulsation commune. Elle règle par ailleurs l'équilibre des diverses masses sonores de l'orchestre. Sur le volet artistique, c'est à elle que revient la tâche d'orienter l'interprétation des œuvres, un processus qui s'étend à partir du choix du

répertoire, de la première répétition jusqu'à la représentation finale.

## Une enfance baignée par la musique

Dina Gilbert est née à Saint-Georges-de-Beauce dans une famille de musiciens. Elle commence le piano à 4 ans. La maison résonne de notes de musique jouées par ses sœurs qui répètent leurs leçons de musique toute la journée. Durant sa jeunesse, elle fait partie de différentes chorales. À 15 ans, elle dirige ses premiers chœurs. Au Cégep, elle a un coup de cœur pour la clarinette. Toutefois, son talent inné pour le travail d'équipe et la direction des musiciens l'orientent vers une formation de cheffe d'orchestre. Elle obtient son diplôme de doctorat à l'Université de Montréal des mains du réputé maestro Jean-François Rivest en septembre 2011.

## Une jeune dynamo à l'OSM

C'est le titre de la Presse qui annonce sa nomination comme cheffe assistante à l'Orchestre symphonique de Montréal. Première femme à occuper ce poste, elle assistera Kent Nagano pendant trois ans. Le public découvre une jeune cheffe reconnue pour son énergie, sa précision et sa polyvalence.

Cette passionnée de musique est aussi fondatrice et directrice artistique de l'Ensemble Arkea, un orchestre de musique de chambre qui propose des interprétations nouvelles et originales de la musique orchestrale.

Elle conçoit et présente une série d'ateliers éducatifs « Chef 101 » à des milliers d'enfants au Canada avec le but de faire découvrir à un jeune public les secrets du métier de chef d'orchestre.



## Carrière internationale

Dina Gilbert est reconnue mondialement. Sa carrière internationale s'étend à la grandeur de la planète : aux États-Unis en 2017 avec le Eugene Symphony en Oregon et le Fayetteville Symphony Orchestra en Caroline du Nord; au Japon en 2017 où elle dirige l'orchestre symphonique polonais Sinfonia Varsovia lors de cinq programmes de concerts dans les villes de Niigata et Tokyo; en Espagne en 2019-2020, en dirigeant l'Orchestre symphonique du grand théâtre de Liceu de Barcelone; en Colombie en 2021-2022 avec l'Orchestre symphonique national de Colombie.

## Le 2 mars 2022

Sur sa page Facebook, Dina Gilbert annonce qu'elle souffre d'un cancer. « J'ai récemment reçu un diagnostic de cancer qui m'oblige à ralentir afin de recevoir les traitements nécessaires à ma guérison... Sachez que je suis optimiste. »

Grâce à son courage et à sa ténacité, elle poursuit sa mission.

Au cours de la saison 2022-2023, elle fera ses débuts avec l'Orchestre national des Pays de la Loire. En tant que cheffe d'orchestre attitrée de l'Orchestre des grands Ballets Canadiens de Montréal, elle dirigera notamment *Le Sacre du printemps* de Stravinsky et *Cendrillon* de Prokofiev.

Sources :  
Wikipédia  
Centre national des arts  
Place des arts  
Facebook

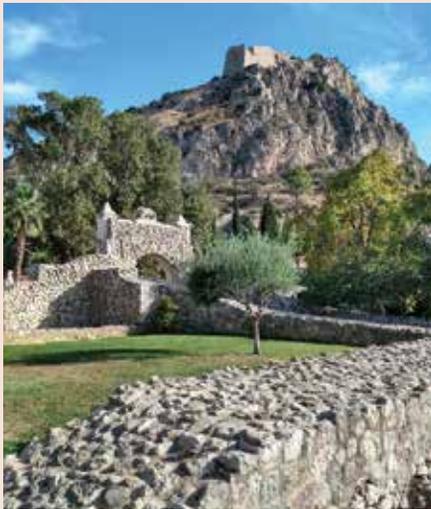




# La Grèce

Par Lise Courteau

Qui n'a jamais rêvé de fouler les terres où sont nés les dieux? La Grèce, c'est comme un livre d'histoire qui s'ouvre à chaque détour, où les mythes prennent vie. Des plages de sable fin aux montagnes escarpées, en passant par les sites archéologiques, la Grèce m'a offert un voyage inoubliable. À part une petite excursion sur l'île de Corfou, nous sommes restés sur le continent, plus précisément dans la péninsule du Péloponnèse.



Visiter la Grèce nous plonge dans l'histoire antique, au cœur d'une culture chaleureuse et préservée. Malgré la crise économique des années 2010 et après dix ans d'austérité et de réformes, la Grèce n'a toujours pas rattrapé son niveau « d'avant-crise » : l'économie reste toujours largement dépendante du tourisme.

## Des paysages à couper le souffle !

Un séjour en Grèce n'est pas seulement des visites de musées parlant ou exposant de nombreuses antiquités, c'est un pays connu pour sa cuisine locale absolument délicieuse, ses paysages à couper le souffle et son hospitalité traditionnelle avec une population accueillante et ravie de faire découvrir aux voyageurs son patrimoine et sa culture.

## Un accueil incomparable !

Partout où nous sommes passés, nous avons été reçus à bras ouvert : un accueil chaleureux et digne de mention. Partout, un cadeau nous attendait : pour certains, des bouteilles d'eau à profusion alors que pour d'autres, des petites gâteries à saveur

locale. En contrepartie, nous leur avons offert des produits d'érable du Québec. Un jour, alors que nous étions à nous préparer pour manger notre lunch du midi, une dame, qui nous voit dans le stationnement qui fait face à sa maison, est venue nous offrir sa table de pique-nique.

## Kalamata

Kalamata a donné son nom à une variété d'olives connues dans le monde entier. Après s'être promenés dans des mers d'oliviers, nous en avons consommé en grande quantité, qu'elles soient conservées dans l'eau et le vinaigre ou dans l'huile d'olive. Quel délice qui a accompagné tous nos repas du midi, du soir et au moment de l'apéritif !

## Le canal de Corinthe

L'immense péninsule du Péloponnèse n'est séparée du continent que par le canal de Corinthe. Achievé en 1893, cet ouvrage d'art est constitué d'une étroite tranchée, entre le golfe de Corinthe et le golfe Saronique, de 6,3 km de long, 25 m de largeur sur 80 m de haut. Quelque 15 000 navires l'empruntent chaque

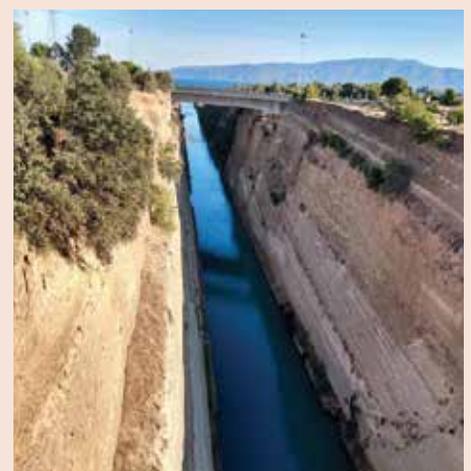
année. Les Romains furent les premiers à vouloir creuser un canal pour transporter des marchandises de la mer Égée vers l'Italie. Néron décida de le construire, ce qui ne se fit toutefois pas, faute d'outils adéquats à l'époque.

## Mon coup de cœur !

Mon coup de cœur est sans contredit la région de Météores. Quelle curiosité géologique que ces formations rocheuses classées au patrimoine mondial de l'UNESCO ! Des mouvements tectoniques verticaux ont soulevé les sédiments d'une ancienne mer intérieure. Sous l'effet d'une pression extrême suivie de l'érosion, ces singulières colonnes de 300 m de haut en moyenne comportent des grottes naturelles que les ermites occupèrent dès le XI<sup>e</sup> siècle. Trois siècles plus tard, 24 monastères byzantins furent construits au sommet d'autant de pitons. On y grimpa jadis à l'aide d'échelles de corde amovibles jusqu'à ce que des treuils et des filets soient installés pour hisser moines et marchandises. De nos jours, on y monte par d'anciens sentiers et des escaliers aux marches taillées dans la roche. Des ordres religieux habitent encore six de ces lieux, et sont ouverts au public.

## À la découverte !

La région abrite des sites archéologiques de renom, comme le théâtre d'Épidaure, le palais d'Agamemnon à Mycènes, Olympie où se déroulèrent les premiers Jeux olympiques de l'Histoire, des montagnes majestueuses, une nature généreuse où oliviers, vignes et orangers s'y comptent par millions, et plus encore ! Si vous avez la chance de pouvoir vous rendre en Grèce, munissez-vous de bonnes chaussures !



# Un bel exemple d'action sociale et de partage humain

Par Josianne Grégoire Lenain, présidente de la région Montréal-Laurentides-Outaouais

**Voici une belle et touchante histoire qui illustre la solidarité et l'empathie dans des moments difficiles. L'accueil d'une famille ukrainienne par Diane Dubuc témoigne de l'humanité et de la compassion qui peuvent exister face à la douleur et à la souffrance causées par la guerre.**

Au printemps 2022, Diane Dubuc a accepté de recevoir une famille de cinq personnes. Leur arrivée à Dorval en juillet 2022 est suivie d'une mise en quarantaine à cause de la Pandémie.

La quarantaine terminée, elle reçoit un appel et part à la rencontre de cette famille qui ne parle ni français, ni anglais. Ils ont fui la guerre à travers la Tchécoslovaquie et sont arrivés un peu plus tard en Allemagne dans un camp de réfugiés, d'où le père de famille a fait la demande d'un permis de travail pour venir au Canada.

La rencontre et les échanges se passent à l'aide de Google traduction; ce sera le seul moyen de communications pour les prochains mois pour cette famille avec enfants qui s'installe dans sa maison, avec des coutumes, des habitudes de vie différentes, des horaires, des adolescents. Bref, toute une organisation pour une personne comme Diane, habituée à vivre seule.

Ce n'est pourtant que le début du parcours du combattant, sans soutien du gouvernement puisque l'homme de la famille a obtenu un permis de travail. Aucun support n'est fourni à la famille pour les papiers légaux comme le permis de conduire, la carte d'assurance sociale et d'assurance-maladie, les démarches bancaires, etc.

La vie s'organise donc avec le support moral et financier de leur marraine d'accueil.

Le père finit par trouver un emploi, le jeune homme de 16 ans est embauché par la ville de Varennes pour des travaux extérieurs. Ils sont heureux de travailler



*Photo : Il ne s'agit pas de la famille ukrainienne dont il est question dans ce texte.*

et au contact de collègues de travail, ils commencent à s'intégrer en français.

Rentrée scolaire pour le jeune garçon de 11 ans, Diane s'occupe des formalités permettant de faciliter son intégration. La mère suit des cours de francisation.

Prochaine étape : trouver un logement pour cette famille de cinq personnes. Un bon samaritain se trouve sur leur chemin et accepte de leur louer un logement. Grâce à son réseau d'amis.e.s, Diane a lancé un appel pour trouver des vêtements, des meubles et des accessoires nécessaires pour leur installation dans leur nouveau logis. Les gens ont été très généreux.

Un toit, un travail, les émotions demeurent. Chaque jour, ils communiquent avec leur famille restée en Ukraine ou les nouvelles ne sont pas toujours bonnes. Bien que ces échanges soient parfois bouleversants, cette famille apprécie d'être en sécurité au Québec.

Leur marraine d'accueil, Diane Dubuc, est heureuse d'avoir pu les aider. Elle reconnaît que les dédales bureaucratiques ont été très ardues.

Grâce à sa générosité, cinq personnes vivent maintenant à l'abri des bombes et de la terreur de la guerre. Elle leur a donné une chance de bâtir une nouvelle vie.

L'engagement de Diane, qui a non seulement fourni un soutien matériel mais aussi un accompagnement moral, est un exemple inspirant de ce que signifie être un bon samaritain. Elle a non seulement aidé cette famille à s'installer, mais elle a également joué un rôle clé dans leur intégration en les aidant à naviguer dans les démarches administratives et en leur offrant un environnement chaleureux et accueillant.

Cette histoire nous rappelle l'importance de la solidarité dans nos sociétés et comment, ensemble, nous pouvons faire une différence significative dans la vie des autres. Elle met également en lumière le courage des réfugiés qui, malgré les épreuves, cherchent à reconstruire leur vie et à s'intégrer dans un nouveau pays. Un grand merci à Diane et à toutes les personnes qui ont contribué à cet effort.

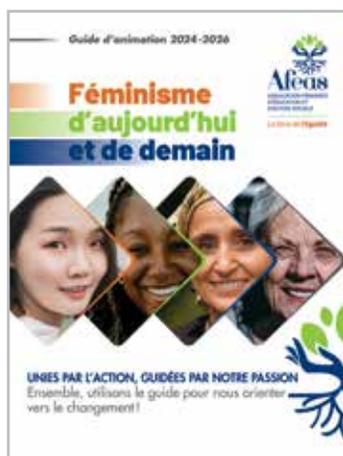
Un grand merci à Diane d'avoir partagé cette histoire avec nous.

# Quoi de neuf ?

Par Lise Courteau

## Participer efficacement à la prise de décision

Cette formation donnée par Lise Courteau, présidente, est désormais disponible en vidéo dans la section privée des membres du site Internet de l'Afeas ([www.afeas.qc.ca](http://www.afeas.qc.ca)). La première partie nous aide à comprendre comment rédiger et présenter une proposition. La deuxième partie est réservée aux structures de fonctionnement de l'Afeas et les règles de procédure que l'Afeas utilise en assemblée délibérante. Un support inestimable !



## Guide d'animation 2024-2026

Le guide d'animation de l'Afeas est un outil essentiel pour élaborer de nouvelles propositions. Utilisez-le sans modération pour planifier vos activités femmes d'ici. Les principaux thèmes à l'étude se déclinent autour du féminisme d'aujourd'hui et de demain. Si vous désirez parcourir le guide, faites-en la demande à votre secrétariat. Le guide est

aussi disponible sur le site Internet de l'Afeas dans la section privée des membres ([www.afeas.qc.ca](http://www.afeas.qc.ca)).

## Groupe Facebook spécial

Ce groupe Facebook est un forum de discussion et de partage pour célébrer vos succès. Partagez vos initiatives, vos projets et les événements de vos instances.

Ce groupe est fermé et vous devez être membre pour y accéder. Pour rejoindre le groupe, envoyez votre demande à [vieassociative@afeas.qc.ca](mailto:vieassociative@afeas.qc.ca).

## Projet rassembleur 2024-2026

Nous attendons vos photos pour créer la mosaïque interactive qui constitue notre projet rassembleur 2024-2026. Celle-ci sera composée des photos de toutes les instances locales et régionales. Les photos soumises devront être de bonne qualité, en format paysage (à l'horizontale) et l'enregistrement doit être fait en format JPEG, PNG OU JPG. Vous pouvez la prendre lors d'une réunion, une activité spéciale, un atelier d'éducation populaire ou une formation. Envoyez la photo dès que possible à [vieassociative@afeas.qc.ca](mailto:vieassociative@afeas.qc.ca). Pour plus de détails sur le projet rassembleur, consultez le Guide d'animation. Merci de votre participation !

## Marche mondiale des femmes: Encore en marche pour transformer le monde!

Il y a 25 ans, cette initiative remarquable était lancée par le Québec et a depuis inspiré des femmes du monde entier.



Le lancement de la sensibilisation pour cette 6<sup>e</sup> édition et le 25<sup>e</sup> anniversaire a été amorcé le 8 mars dernier, et diverses actions se dérouleront toute l'année. La grande marche aura lieu à Québec le vendredi 17 octobre 2025. Pour avoir plus de détails, consultez le site Internet de la Coordination du Québec de la marche mondiale des femmes ([cqmmf.org/6e-action-2025.html](http://cqmmf.org/6e-action-2025.html)).

# INFOBULLE

Par Lise Courteau

## RÉDIGER UNE PROPOSITION ? COMMENCEZ PAR CONSULTER LES ARCHIVES DE L'AFEAS !

Avant de bâtir une nouvelle proposition, vous devez consulter les positions de l'Afeas pour vous assurer que ce que vous voulez proposer n'a pas déjà été traité. Vous avez aussi à votre disposition les mémoires qui ont été produits au fil des années.

Les recueils des revendications, émis annuellement après chaque congrès, contiennent les arguments qui ont été avancés par l'Afeas. C'est en lisant l'argumentaire et les avenues explorées et mises de l'avant par l'Afeas que vous jugerez de la pertinence de poursuivre votre démarche. Est-ce que l'objectif que vous voulez atteindre a déjà été traité? Les solutions qui ont été adoptées par le passé correspondent-elles à vos attentes? Si oui, vous pouvez vous poser la question pour savoir si un autre volet ou axe pourrait être ajouté ou amélioré.

Vous trouverez les recueils des revendications de 2009 à 2024 sur le site Internet de l'Afeas sous l'onglet À propos – Revendications, ainsi que toutes les positions Afeas par thèmes dans la section privée des membres.



# Participation aux concours

Par Lise Courteau

Dans le numéro automne 2024, nous vous avons présenté les Afeas gagnantes aux différents concours de l'Afeas. Mais d'autres ont participé... Si certaines Afeas ont réussi à se démarquer par leur originalité et leur impact, toutes ont contribué à enrichir le paysage associatif. Quels trésors cachés se trouvent derrière les candidatures des concours Afeas ? Participer à un concours, c'est une formidable opportunité d'apprendre et de se développer. Les Afeas présentées ici ont saisi cette chance. Cette année encore, de nombreuses Afeas ont relevé le défi, démontrant ainsi leur dynamisme et leur engagement. Une palette de projets aussi variés que colorés. Plongeons au cœur de leurs réalisations...

## Concours Prix Azilda-Marchand

### Participation avec le Groupe des 13 à la présentation du mémoire du projet de loi n° 56

*Afeas locale L'Ancienne-Lorette, région Québec-Chaudière-Appalaches*

Le 1er mai dernier, deux membres de l'Afeas locale L'Ancienne-Lorette se présentaient à l'Assemblée nationale afin de représenter l'Afeas et assister à la présentation, par le Groupe des Treize, d'un mémoire rédigé en collaboration avec l'Afeas, lors d'une consultation particulière de la Commission des institutions. Leur présence démontrait l'appui de l'Afeas à ces recommandations.

## Concours Activités femmes d'ici

### Opération Tendre la main

*Afeas locale L'Ancienne-Lorette, région Québec-Chaudière-Appalaches*

Cette activité s'est tenue le 2 décembre 2023 à la bibliothèque de L'Ancienne-Lorette lors d'une séance du conseil municipal. Des rubans blancs ont été distribués à plus de trente personnes, dont le maire, monsieur Gaétan Pageau, les conseillères et les conseillers du conseil municipal.

## Les visages du travail invisible

*Afeas locale Granby, région Richelieu-Yamaska*

Depuis des années, nous parlons d'heures de bénévolat qui ne paraissent pas au PIB ainsi que du nombre de personnes qui font du travail non ou mal rémunéré. Pour expliquer et mieux représenter ce qu'est le travail invisible, un concours de photos a été organisé afin de mettre un visage sur les différentes facettes du travail invisible dans plusieurs catégories : bénévoles, parents et proches aidant.e.s. Le dévoilement des photos gagnantes s'est tenu lors d'un gala des bénévoles.

## 1973-2023 - 50 ans de sororité

*Afeas locale Laval, région Montréal-Laurentides-Outaouais*  
*Prix coup de cœur du jury*

Un gala a été organisé pour célébrer le 50<sup>e</sup> anniversaire de fondation de l'Afeas locale Laval, avec un cocktail dînatoire

et une soirée spectacle. Plusieurs personnes ont fait des allocutions et un diaporama a été présenté relatant les diverses réalisations de l'Afeas locale. De plus, elles en ont profité pour rendre hommage aux membres qui sont engagées depuis 50 ans à l'Afeas, et remercier leurs nombreux partenaires.

## Café rencontre Art et culture

*Afeas locale St-Charles-de-Drummond, région Centre-du-Québec*

Afin de souligner la nouvelle année, elles ont organisé une activité rassembleuse et conviviale en reliant causerie et exposition art et culture, afin de permettre aux membres de mieux se connaître et de découvrir les talents exceptionnels de plusieurs d'entre elles. Conjointes, enfants et ami.e.s étaient invités.

## Prix Initiatives-Recrutement

### Recrutement de nouvelles et nouveaux membres

*Afeas locale L'Ancienne-Lorette, région Québec-Chaudière-Appalaches*

Dans le but d'augmenter le nombre de membres, durant toute l'année, elles ont organisé des activités pour attirer de nouvelles personnes à leur Afeas. Elles ont ciblé des femmes féministes et sensibles à notre cause. Un franc succès ! Elles ont recruté 12 personnes !

## Campagne de recrutement 2023-2024

*Afeas locale St-Charles-de-Drummond, région Centre-du-Québec*  
*Prix coup de cœur du jury*

Dans le but de renouveler la clientèle par des moyens stimulants et nouveaux, elles ont choisi de récompenser les membres qui faisaient du recrutement. Du même coup, elles ont organisé des activités intéressantes et variées : soirée cinéma avec court métrage sur le féminisme, bingo éducatif sur les communautés LGBTQ, souper de la rentrée et de Noël, etc. Elles ont ciblé particulièrement les femmes qui font partie de l'entourage des membres.

## Oser participer !

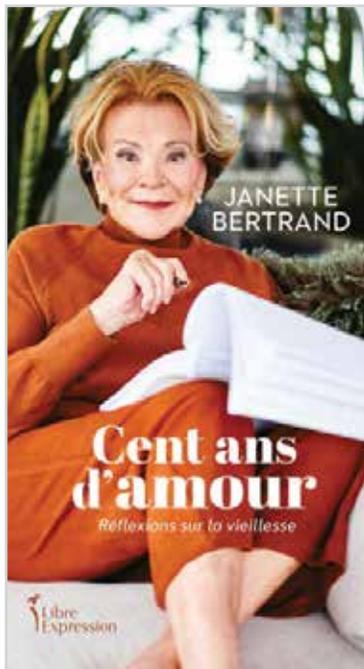
Au-delà des podiums et des récompenses, c'est l'énergie déployée et la créativité exprimée qui font la richesse des concours Afeas !.



## Cent ans d'amour Réflexions sur la vieillesse

Janette Bertrand, Éditions Libre Expression, 168 pages, 2024

À près de 100 ans, Janette Bertrand lance son nouveau livre. Elle aborde des sujets reliés à la vieillesse comme la maladie, la perte d'autonomie, l'incontinence et la sexualité. Elle souhaite briser les tabous entourant le fait de vieillir et convaincre les gens que le grand âge vaut la peine d'être vécu, qu'il y a moyen de « vieillir en ayant du fun ».



Elle espère que son nouveau livre saura inspirer, ou à tout le moins rassurer, les personnes qui ont peur de l'inévitable passage du temps. Elle espère aussi contrecarrer l'âgisme qui se profile de plus en plus dans la société québécoise. Un livre à lire, à relire, à prêter et à garder pour ses enfants, ses petits-enfants...

Comme elle le dit si bien : « Si tu as la chance d'être vieux, vieille, félicite-t'en. C'est que tu n'es pas mort. » Ce pourrait bien être son tout dernier livre, son héritage !

## Les humains connaissent des « poussées de vieillesse »

Un beau jour, on se réveille, on se baisse pour faire ses lacets, et soudainement, on sent une douleur lancinante dans le bas du dos... et on se sent beaucoup plus vieux ou vieille que la veille.

Il est vrai d'affirmer que le corps humain vieillit un peu chaque jour, mais curieusement, des scientifiques ont découvert que nous connaissons également deux « coups de vieux » significatifs au cours de notre vie.

En se basant sur toutes sortes d'échantillons biologiques fournis par 108 participants et participantes, les chercheurs ont suivi l'évolution de divers biomarqueurs à différents âges de la vie. Pour des raisons qui échappent aux scientifiques, les femmes comme les hommes semblent connaître une transformation majeure au milieu de la quarantaine : soudainement, le corps ne traite plus les maladies cardiovasculaires et ne décompose plus des substances telles que l'alcool, les graisses et la caféine de la même façon. Puis, à l'arrivée de la soixantaine, l'organisme subit encore d'autres changements, notamment dans la régulation du système immunitaire et dans le métabolisme des glucides.

Les scientifiques ne savent pas encore pas si ces changements sont provoqués par des facteurs purement biologiques, ou si des modifications du mode de vie observées fréquemment à ces périodes de la vie ont également leur rôle à jouer, mais quoi qu'il en soit, cette découverte est aussi fascinante qu'inattendue.

[www.nationalgeographic.fr/sciences/six-decouvertes-scientifiques-qui-ont-marque-annee-2024-sciences-exactes-astronomie-ia-biologie](http://www.nationalgeographic.fr/sciences/six-decouvertes-scientifiques-qui-ont-marque-annee-2024-sciences-exactes-astronomie-ia-biologie)



## Coupon de renouvellement

# Concours renouvellement Prix Fidélité – 100 \$

Remettez à la secrétaire de votre Afeas locale, avant le 15 août 2025, le présent coupon dûment complété, en même temps que votre renouvellement de cotisation 2025-2026. Votre secrétaire locale l'expédiera à la secrétaire régionale avant le 25 août 2025. Renouvelez votre cotisation d'ici le 15 août 2025 et participez au tirage d'un prix de 100\$. Le tirage aura lieu lors de l'assemblée générale provinciale de l'Afeas en septembre 2025.

### Coupon à remplir

Nom complet:

N° de membre:

Nom de l'Afeas:

Adresse:

Ville:

Code postal:

Téléphone:

Courriel:



## CONCOURS D'ÉCRITURE – édition 2025

Le concours d'écriture est reconduit pour une cinquième année. Les participant.e.s doivent faire parvenir leur texte, avant le 15 avril 2025, à Huguette Dalpé, secrétaire – coordonnatrice à la revue (dalpe@afeas.qc.ca).

### Pour participer, vous devez :

- Être membre en règle de l'Afeas ;
- Produire un texte qui ne va pas à l'encontre de la mission, la vision et l'orientation de l'Afeas.

### L'évaluation des textes :

- Qualité du français et d'écriture ;
- Structure du texte ;
- Texte de 500 à 550 mots (compteur de mots du logiciel Word) ;
- L'utilisation d'un langage inclusif (ex. : les infirmiers et les infirmières ou les infirmier.ère.s) ou épïcène (ex.: le personnel infirmier).

Trois gagnantes sélectionnées seront dévoilées au congrès provincial 2025.

- **1<sup>er</sup> prix** : 100 \$ et publication du texte dans la revue automne 2025
- **2<sup>e</sup> prix** : 50 \$ et publication du texte dans la revue printemps 2026 ;
- **3<sup>e</sup> prix** : 25 \$ et publication du texte dans la revue été 2026.

**Bonne chance à toutes et tous !**



### 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 2025  
Bibliothèque nationale du Canada 2025  
ISBN 0705-3851  
Parution : Mars 2025



ASSOCIATION FÉMINISTE  
D'ÉDUCATION ET  
D'ACTION SOCIALE

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

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

### 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  
450-754-1119  
afeasregionlanau@videotron.ca

### Mauricie

#### Johanne Blanchette

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

### Montréal-Laurentides- Outaouais

#### Nicole Rivest

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

#### Guylaine Maltais

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

### Pour retour à l'expéditeur :

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