

Printemps 2026 ■ Volume 60 ■ Numéro 3

# FEMMES *d'ici*

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

*À la une*  
**L'art de  
communiquer**

*Dans ce numéro*

- **Entre pionnières et relève**
- **Un féminisme en mouvement**
- **Le « prowling »**



**Afeas**

ASSOCIATION FÉMINISTE  
D'ÉDUCATION ET  
D'ACTION SOCIALE

- 02** Vie associative  
Sylvanie Nguyen
- 03** Éditorial  
Lise Courteau
- 04** Au-delà des apparences  
Lise Courteau
- 06** Un féminisme en mouvement  
Sylvanie Nguyen
- 08** Entre pionnières et relève  
Diane Matte
- 10** De nouveaux ateliers pour réfléchir ensemble  
Sylvanie Nguyen
- 11** Mon îlot de bonheur  
Louise Malaisson
- 12** L'art de communiquer  
Joëlle Cardonne
- 14** Bâtir la relève  
Emy Ruel
- 15** Qui est Emy Ruel ?  
Sylvanie Nguyen
- 16** Le « prowling »  
Doris Milot
- 17** Nouvelles de l'Association  
Emma Saffar
- 18** Coups de cœur  
Lise Courteau
- 19** Bulle info  
Lise Courteau
- 19** Coupon renouvellement et tirage



# Et si votre activité ou projet devenait l'inspiration de quelqu'un d'autre ?

Par Sylvanie Nguyen, responsable de la vie associative

Voici quelques vérités qu'on oublie trop souvent quand vient le temps de penser aux concours provinciaux de l'Afeas :

### 1. Votre projet est plus inspirant que vous le croyez

Ce qui vous semble simple, ordinaire ou « pas assez gros » peut être exactement ce qu'une autre Afeas cherche. Une activité réussie, une bonne idée de recrutement, une collaboration locale... ce sont souvent les initiatives les plus accessibles qui inspirent le plus.

### 2. Il n'existe pas de projet parfait

Le succès d'un concours n'est pas la perfection, mais l'engagement, la créativité et l'impact réel dans votre milieu. Si votre projet a mobilisé, sensibilisé ou rassemblé, il mérite d'être partagé.

### 3. Participer, ce n'est pas se comparer

Les concours provinciaux ne sont pas une course ni une compétition. Ils sont un espace de reconnaissance et de célébration de ce que chaque instance fait, à sa façon, avec ses moyens et sa réalité.

### 4. Déposer une candidature, c'est déjà une victoire

Prendre le temps de nommer vos réussites, de regarder le chemin parcouru et de reconnaître le travail accompli renforce la fierté collective et la cohésion de votre Afeas. Le simple fait de participer comporte une valeur en soi.

### 5. Votre expérience peut faire avancer tout le mouvement

Partager ce qui fonctionne chez vous, c'est contribuer à la force du réseau Afeas. Une idée locale peut devenir une source d'inspiration ailleurs au Québec et nourrir d'autres initiatives féministes.

### 6. Vous n'êtes pas seules

Des outils existent, les formulaires sont accessibles et l'équipe provinciale est là pour vous accompagner au besoin.

### Comment soumettre une candidature ?

- Choisissez une initiative, une activité ou un projet dont vous êtes fières ;
- Consultez les formulaires de candidature disponibles dans la Zone membres du site Internet ou auprès de votre Afeas régionale ;
- Vérifiez les critères d'admissibilité propres au concours choisi ;
- Remplissez le formulaire et transmettez-le au siège social, idéalement par courriel à [info@afeas.qc.ca](mailto:info@afeas.qc.ca) ;
- **Date limite : 31 mai 2026**

Pour toute question ou pour obtenir de l'aide : [vieassociative@afeas.qc.ca](mailto:vieassociative@afeas.qc.ca), 514 251-1636

Et cette année, osez participer, osez partager. Parce que votre projet mérite d'être vu et qu'il pourrait bien devenir l'inspiration de quelqu'un d'autre.



# Les éternels choix des femmes

Par Lise Courteau, présidente provinciale

Il fut un temps, pas si lointain, où l'horizon d'une jeune femme se dessinait avant même qu'elle n'ait appris à le nommer. Au tournant des années 1900, le destin féminin s'apparentait à un tableau rigide: le mariage, le couvent ou, pour une minorité souvent stigmatisée par la nécessité, le labeur ouvrier. Choisir de se marier, à l'époque, n'était pas seulement un acte d'amour; c'était parfois un acte d'abdication. En franchissant le seuil de l'église, la femme renonçait à son identité juridique pour devenir une extension du foyer.



Plus d'un siècle plus tard, le décor a radicalement changé. Les verrous légaux ont sauté, les portes des universités se sont ouvertes pour accueillir celles que l'on cantonnait autrefois aux cuisines. Pourtant, sous le vernis de cette émancipation exemplaire, une question demeure: les choix des femmes sont-ils devenus plus simples, ou simplement plus complexes?

## La nécessité de faire des choix

Aujourd'hui, l'aspiration à une carrière stimulante et à une vie de famille épanouie est une ambition légitime et largement partagée. Les jeunes femmes ne veulent plus sacrifier un pan de leur vie pour l'autre: elles cherchent, avec raison, l'équilibre. Cependant, cette quête se heurte à des structures professionnelles

et sociales qui n'ont pas évolué au même rythme. Alors que le parcours masculin reste souvent perçu comme linéaire, les femmes doivent encore composer avec des injonctions sociales et des réalités biologiques qui imposent des jonglages complexes, là où la société devrait offrir du soutien.

Le choix de la maternité reste le pivot central de cette dualité. Malgré les avancées sur le partage des tâches, c'est encore sur les épaules féminines que repose majoritairement le poids du travail invisible et de la charge mentale. Doit-on mettre sa carrière entre parenthèses le temps que le petit dernier entre à l'école? Doit-on accepter une stagnation professionnelle pour ne pas rater les premières années de ses enfants?

## Le poids des choix invisibles

Ce qui distingue le dilemme moderne de celui du siècle dernier, c'est sa nature insidieuse. En 1900, l'oppression était systémique et affichée. En 2026, elle est souvent intériorisée. La femme moderne ne subit plus de pression légale pour rester au foyer, mais elle subit une pression sociale monumentale pour être parfaite sur tous les fronts.

Le choix de «mettre la carrière sur pause» est présenté comme une décision personnelle, une liberté de choix. Pourtant, lorsque l'on observe les statistiques salariales et les régimes de retraite, on réalise que ce choix a un prix exorbitant que les hommes n'ont que rarement à payer. Est-ce vraiment un choix libre s'il n'y a pas d'alternatives viables, comme des services de garde universels ou une culture d'entreprise qui valorise les pauses parentales masculines?

## Vers une véritable liberté

Nous avons parcouru un chemin immense depuis l'époque des religieuses et des épouses sans droit de signature. Mais l'égalité ne sera totale que lorsque le mot «choix» ne sera plus synonyme de «sacrifice» pour les femmes.

Si les chaînes d'autrefois ont été brisées, l'égalité véritable reste un horizon que nous devons encore atteindre ensemble. L'éditorial du XXI<sup>e</sup> siècle ne devrait plus porter sur la capacité des femmes à tout faire, mais sur la nécessité pour la société de mieux partager le fardeau des responsabilités humaines. Car tant que la gestion du foyer et l'interruption de carrière seront perçues comme des enjeux purement féminins, la liberté de choisir restera, pour beaucoup, une illusion dorée. Les temps ont changé, certes, mais la montre des femmes, elle, continue d'avancer à un rythme deux fois plus rapide.



# Au-delà des apparences

## Les dessous psychologiques de nos jugements quotidiens

Par Lise Courteau

« Il n'y a qu'une seule façon d'éviter les critiques :  
Ne dis rien, ne fais rien, ne sois rien. »

– Aristote

Vous est-il déjà arrivé de porter un jugement sur d'autres personnes sans avoir fait leur connaissance? Bien sûr que oui! Tout le monde fait ça! Nous avons tous et toutes entendu parler de personnes dans la sphère politique, ou de présentatrices de nouvelles ou de météo qui ont été critiquées sur leur apparence.

Le jugement se réfère à la façon dont les individus évaluent et interprètent le comportement, les choix et les traits de personnalité des autres. Ce jugement peut être positif ou négatif et est souvent basé sur des stéréotypes, des préjugés ou des attentes sociales. Il peut également découler de l'expérience personnelle, des croyances et des valeurs de l'individu.

### L'impact des réseaux sociaux

À quel point les réseaux sociaux peuvent-ils influencer l'opinion publique? La culture du jugement instantané sur les réseaux sociaux se manifeste par une tendance à privilégier la rapidité d'accès à l'information au détriment de la profondeur et de la réflexion. Cette culture, alimentée par la technologie, permet ainsi aux utilisateurs et utilisatrices de partager et de consommer des informations à un rythme effréné. L'anonymat et la rapidité favorisent le jugement sans nuance.

### Le biais de confirmation

Le biais de confirmation est un mécanisme qui pousse les individus à privilégier les informations qui confirment leurs croyances préexistantes tout en minimisant ou en ignorant celles qui les contredisent.

Également connu sous le nom de «biais de confirmation d'hypothèse», il se manifeste lorsque les individus recherchent, interprètent et se souviennent des informations de manière sélective pour renforcer leurs idées préconçues. Ce phénomène peut se produire dans divers contextes, notamment en politique et lors de prises de décisions personnelles.

Les mécanismes principaux de ce biais incluent la recherche d'informations sélective qui soutiennent leurs opinions, tout en évitant celles qui pourraient les contredire. Face à des données ambiguës, les gens interprètent souvent les informations d'une manière qui renforce leurs croyances existantes souvent biaisées. Par exemple, deux personnes ayant des opinions opposées peuvent tirer des conclusions différentes à partir des mêmes données.

Le biais de confirmation peut avoir des conséquences significatives sur la prise de décision et la perception de la réalité. Il peut mener à des erreurs de jugement, à la polarisation des opinions et à la persistance des croyances même face à des preuves contraires. Par exemple, dans des débats politiques, les partisans d'une position peuvent ignorer des faits qui contredisent leur point de vue, ce qui peut exacerber les désaccords. On remarque davantage les cinq minutes de pause d'un ou une collègue, que les deux heures où il ou elle a travaillé intensément.

## Apprendre à moins critiquer

Juger et critiquer sans arrêt peut être un frein aux relations personnelles et professionnelles. Apprendre à moins critiquer, à remettre en question nos jugements demande énormément de temps et un gros travail sur soi-même.

Se concentrer sur les qualités des gens qui nous entourent, au lieu de se focaliser que sur les défauts. Faire des critiques beaucoup plus constructives, plutôt que d'une façon négative. De cette façon, au long terme, il serait plus facile d'apprécier et d'encourager les gens dans leur vie. Autant il est normal d'avoir un avis sur les autres, autant cela devient problématique lorsque l'on est dans le jugement négatif permanent.

Contrairement à une idée préconçue, les femmes n'ont pas l'apanage du jugement. Béatrice Copper-Royer, psychothérapeute et psychologue clinicienne, souligne que « *tout juste peut-on dire que les femmes, physiquement, auraient tendance à se comparer plus entre elles* »<sup>1</sup>.

## Un mécanisme de défense

On juge souvent les autres comme on se juge soi-même. Toujours selon madame Copper-Royer, « *Moins on a d'estime de soi et plus on juge les autres* ». Elle précise que les personnes dans ce cas mettent en place un système de comparaison. « *Elles ont l'impression que les autres ont toujours mieux. Juger est alors une façon de rabaisser l'autre et d'essayer de se mettre soi-même au-dessus* », explique-t-elle. Il s'agit d'un système défensif.

Ces réactions, souvent injustes, ne sont pas rationnelles, ni en lien avec nos émotions. Par exemple, certaines personnes sont très obsédées par le physique, d'autres par l'argent. Cette façon de juger les autres provoque l'isolement social.

## Les impacts

Les généralisations peuvent mener à des jugements hâtifs et souvent erronés sur des individus. En plus d'alimenter les conflits et les malentendus, le jugement peut entraîner une diminution de l'estime de soi, ou à des problèmes d'anxiété, de dépression et à un sentiment d'inadéquation avec des répercussions significatives sur la santé mentale et le bien-être. À l'inverse, un jugement positif peut renforcer la confiance en soi et encourager le développement personnel. Une personne qui se sent jugée peut devenir plus isolée, tandis qu'une personne qui se sent acceptée peut développer des relations plus significatives.

Le comportement d'une personne se sentant jugée peut l'influencer pour se conformer aux attentes des autres, à éviter d'exprimer son opinion ou à prendre des risques, alors que d'autres peuvent réagir par une attitude de défi, cherchant à prouver leur valeur en dépit des critiques.

## L'antidote du jugement

Les personnes jugeant constamment les autres ont rarement conscience de ce problème. La comparaison ne sert à rien et ne rend jamais heureux. Il y aura toujours plus beau que soi.

L'empathie est un antidote du jugement. En développant davantage la communication non-violente (CNV) ou l'écoute active, il est possible de transformer le jugement en curiosité. La CNV est plus qu'une technique. C'est une posture intérieure, une façon d'être avec soi-même et les autres<sup>2</sup>.

Nous sommes toutes et tous des individus différents, uniques, avec chacun des talents à développer et se comparer n'apportera rien de plus intéressant. Les parents ont aussi un rôle à jouer pour que leurs enfants, devenus adultes, ne vivent pas tout le temps dans la comparaison.

Le jugement des autres est un phénomène omniprésent dans nos vies. Que ce soit au travail, dans le cadre familial, ou au sein de groupes d'amis, le regard des autres peut influencer nos comportements, nos émotions et notre perception de nous-mêmes....

## Se libérer du besoin de juger

En définitive, le jugement est une boussole souvent mal réglée. S'il est un mécanisme cognitif naturel nous permettant de classer l'information et de nous rassurer face à l'inconnu, il devient un poison lorsqu'il s'installe comme mode de communication permanent. Nos critiques en disent souvent bien plus sur nos propres insécurités et nos biais de confirmation que sur la réalité de la personne qui nous fait face.

Se libérer du besoin de juger, ce n'est pas devenir indifférent ou naïf, c'est choisir d'échanger la certitude pour la curiosité. En prenant conscience que chaque individu porte une histoire invisible à l'œil nu, nous passons d'une posture de juge à celle d'observateur bienveillant. Ce travail sur soi est exigeant, car il demande de confronter nos propres zones d'ombre, mais il est la clé de relations plus authentiques et d'une santé mentale préservée.

Comme le disait Aristote, l'inaction est le seul moyen d'échapper à la critique, mais c'est aussi le chemin le plus court vers l'insignifiance. Puisque le jugement est inévitable, apprenons au moins à ne plus en être les esclaves, mais à en faire un outil de discernement plutôt qu'une arme d'exclusion. En fin de compte, la seule personne que nous avons le pouvoir — et le devoir — de transformer, c'est celle qui regarde dans le miroir. En reconnaissant ses effets et en apprenant à naviguer à travers ce phénomène, nous pouvons favoriser un environnement plus compréhensif et respectueux...

<sup>1</sup> [https://www.topsante.com/medecine/sante\\_mentale/pourquoi-certaines-personnes-jugent-elles-constamment-les-autres-891501](https://www.topsante.com/medecine/sante_mentale/pourquoi-certaines-personnes-jugent-elles-constamment-les-autres-891501)

<sup>2</sup> Atelier « La communication non violente », [www.afeas.qc.ca](http://www.afeas.qc.ca) décaissement minimal pour les fondations privées, combinée à l'analyse critique de l'impact de ce taux sur la société).



# Un féminisme en mouvement

## Relations intergénérationnelles, transmission et alliances

Par Sylvanie Nguyen, responsable de la vie associative

**Le féminisme n'a jamais été linéaire. Il ne s'est pas construit en une seule ligne droite. Il a avancé par des élans, des conversations et surtout par des ajustements et revirements. Il s'est transformé au fil des réalités culturelles, économiques, sociales et politiques. C'est justement ça qui en fait sa force, cette capacité d'évoluer.**

Une vision vivante telle que le féminisme est une vision capable d'apprendre, de se remettre en question et d'ouvrir l'espace à de nouvelles personnes.

Aujourd'hui, si nous voulons un féminisme fort, inclusif, pertinent et qui pourra survivre aux intempéries, nous devons porter une attention particulière à deux dimensions essentielles : les relations intergénérationnelles et les relations intergenres.

Parce que l'égalité n'est pas un héritage figé... c'est une œuvre collective en constante évolution.

### Se rencontrer entre générations

Chaque génération arrive dans la lutte pour l'égalité avec son histoire. Certaines ont milité dans des contextes où les droits les plus fondamentaux n'étaient pas acquis. D'autres ont travaillé à faire reconnaître des réalités invisibles : la charge mentale, le travail non rémunéré, les inégalités persistantes dans les milieux professionnels. Les nouvelles recrues à la cause s'engagent dans un monde numérique, parlent d'identité de genre, d'intersectionnalité, de justice sociale avec des mots parfois nouveaux, mais avec la même soif d'équité et le même rêve d'un monde où toutes les personnes ont les mêmes droits et les mêmes opportunités. Il peut arriver que nos différences créent des incompréhensions, mais lorsque l'on prend le temps de se parler, de partager nos parcours, on découvre surtout des ponts.

Les relations intergénérationnelles ne servent pas à déterminer qui a raison. Elles servent à comprendre d'où l'on vient... et où l'on veut aller ensemble. Elles permettent de transmettre la mémoire des luttes, mais aussi d'accueillir les nouvelles perspectives. Elles rappellent que les acquis d'aujourd'hui reposent sur l'engagement d'hier et que les avancées de demain dépendront de notre capacité à travailler ensemble.

### Le défi de la transmission : entre héritage et renouvellement

La transmission au sein du mouvement féministe ne doit pas être perçue comme un simple passage de flambeau linéaire ou une leçon donnée par les aînées aux plus jeunes. Il s'agit plutôt d'un dialogue circulaire où le savoir expérientiel rencontre l'innovation sociale. Pour les pionnières, voir certaines structures ou langages être remis en question peut parfois être perçu comme une invalidation de leurs luttes passées. Pourtant, cette friction est le signe d'un mouvement en santé. Transmettre, c'est accepter que l'objet que l'on lègue soit transformé, sculpté et parfois même déconstruit pour mieux répondre aux urgences du présent. La mémoire des luttes pour l'autonomie corporelle ou l'équité salariale constitue le socle sur lequel s'appuient les nouvelles générations pour explorer des concepts comme l'intersectionnalité ou la fluidité des genres.

Sans cette base historique, le mouvement manquerait de racines ; sans ce renouvellement sémantique et politique, il risquerait de s'essouffler dans des formules qui ne résonnent plus avec la complexité des réalités actuelles. La véritable solidarité intergénérationnelle réside dans cette capacité d'écouter le silence des unes et le tumulte des autres, en reconnaissant que chaque époque possède ses propres angles morts et ses propres fulgurances.

### L'humilité comme moteur de cohésion

Cette dynamique exige une forme de vulnérabilité partagée. Pour les militantes de longue date, cela implique de faire de la place à des voix qui utilisent des codes différents, parfois déstabilisants, mais porteurs d'une soif de justice tout aussi légitime. Pour la relève, cela demande de reconnaître la valeur des institutions et des acquis obtenus de haute lutte, souvent dans des contextes de grande hostilité sociale. En cultivant cette humilité réciproque, nous évitons le piège de la rupture, qui ne profite qu'aux forces cherchant à faire reculer nos droits.

Le fossé générationnel n'est pas une fatalité, mais un espace de traduction : il nous faut apprendre à traduire nos colères et nos espoirs dans le langage de l'autre. C'est en habitant cet inconfort que nous bâtissons une résilience collective. En fin de compte, la transmission réussie est celle qui permet à chaque personne, peu importe son âge, de se sentir l'héritière légitime d'un combat qui la dépasse, tout en ayant la pleine autorité pour le réinventer. C'est ce maillage serré entre l'expérience et l'audace qui garantit que le féminisme restera une force de transformation sociale incontournable, capable de naviguer à travers les époques sans perdre son âme ni sa pertinence.

### Élargir le cercle : les relations intergenres

Le féminisme est né d'une nécessité : défendre les droits des femmes face à des inégalités structurelles. Cette réalité demeure, mais le rêve féministe est maintenant plus vaste. Il propose de repenser complètement les rapports de pouvoir, les rôles imposés et les attentes sociales qui limitent l'épanouissement de toutes les personnes.

Et cela concerne toute la société.

Les relations intergenres (entre femmes, hommes et personnes de diverses identités de genre) font donc partie intégrante de cette évolution. Lorsque des hommes s'engagent comme alliés, lorsqu'ils contestent les normes qui les ont eux-mêmes façonnés, le mouvement gagne en profondeur et en poids. Il ne s'agit pas de diluer les revendications ou d'éclipser les voix des femmes. Il s'agit de reconnaître que les changements durables passent par une réflexion collective ouverte ici aussi à toutes et tous.

Ce n'est pas une interaction facile, mais elle est belle et bien nécessaire. Le féminisme n'est pas un club fermé. C'est un projet de société qui concerne aussi les frères, les pères, les oncles, les maris...

### Reconnaître pour avancer ensemble

Pour continuer à évoluer, le féminisme doit d'abord savoir reconnaître. Reconnaître les femmes qui ont ouvert la voie et porté des combats essentiels. Reconnaître celles qui, aujourd'hui, élargissent les expériences vécues et proposent de nouvelles perspectives. Reconnaître également les allié.e.s qui choisissent de s'engager, avec respect, dans cette transformation sociale.

Un mouvement solide est un mouvement capable d'honorer son héritage tout en demeurant ouvert au changement. La gratitude et l'évolution ne s'opposent pas : elles avancent ensemble. C'est dans cet équilibre que le féminisme trouve sa stabilité et sa capacité d'adaptation.

Les relations intergénérationnelles et intergenres ne cherchent pas à uniformiser les idées ni à effacer les différences. Elles créent plutôt un espace vivant où les expériences dialoguent, où les points de vue se croisent et où les désaccords deviennent des occasions de réflexion et de croissance. Cette richesse,

parfois exigeante mais profondément productive, constitue l'une des plus grandes forces du féminisme.

Car le féminisme n'est pas un acquis figé dans le temps. Il ne s'agit pas d'une destination atteinte une fois pour toutes, mais d'un processus en constante évolution. Il prend forme dans les échanges entre une militante d'expérience et une étudiante engagée. Il se nourrit lorsqu'un père transmet des valeurs d'égalité à son enfant. Il se renforce lorsqu'une organisation adapte ses pratiques pour être plus inclusive et représentative. Il grandit chaque fois que nous acceptons d'apprendre les unes des autres, avec humilité et ouverture.

Le féminisme n'a jamais été linéaire. Il n'a jamais été porté par une seule génération ni par un seul groupe. Il est en mouvement. Et c'est en cultivant des liens entre générations, entre genres ou entre expériences que nous continuerons à le faire évoluer, avec cohérence, solidarité et conviction.

En conclusion, le féminisme de demain ne se bâtira ni dans l'isolement ni dans l'uniformité, mais bien dans la rencontre. À nous de continuer à tisser, avec bienveillance, ces liens qui transforment non seulement notre organisation, mais la société tout entière !





# Entre pionnières et relève : un flambeau à maintenir

Par Diane Matte

Depuis soixante ans, les membres de l'Association féministe d'éducation et d'action sociale (Afeas) participent activement à l'évolution sociale et politique du Québec.

Née dans l'élan de la Révolution tranquille, l'Afeas a contribué à faire reconnaître le travail invisible des femmes, à défendre leur autonomie économique, à améliorer leurs conditions de vie, à promouvoir l'éducation populaire et la participation citoyenne des femmes en région comme en milieu urbain. Son histoire ne constitue pas seulement un héritage à célébrer : elle est un socle solide sur lequel repose notre capacité collective à relever les défis actuels.

Or, ces défis s'avèrent aujourd'hui considérables. Les conditions qui ont permis l'essor de l'Afeas se transforment, tout comme celles de l'engagement féministe. Vieillesse des membres, problèmes de santé, difficulté à joindre une relève confrontée à la surcharge mentale, à l'épuisement, et à la précarité : ces enjeux s'inscrivent dans un contexte social et politique mondial marqué par un recul inquiétant ou une fragilisation des droits des femmes. Loin d'être abstraites, certaines questions s'imposent avec une acuité particulière dans ce contexte de déstabilisation mondiale. Comment assurer la pérennité de l'Afeas sans épuiser celles qui ont porté le mouvement ? Comment transformer leur expérience en un capital pour la relève ? Comment organiser une continuité consciente, humaine et réaliste, où la synergie des compétences bénéficie à la fois aux pionnières et à la relève ? Autrement dit : comment continuer sans relâche ?

Bien avant que les droits des femmes ne soient reconnus dans les lois, l'Afeas a créé des espaces où les femmes pouvaient apprendre, s'organiser, s'entraider et

prendre la parole. Leur pérennité dépend désormais de la capacité de l'Association à être attentive aux réalités bien concrètes de ses différentes instances de l'Afeas : énergie inégale, rareté de la relève, situation financière précaire, contraintes personnelles et motivations fluctuantes.

Il importe de rappeler que de nombreuses luttes ont permis des avancées majeures. Les gains obtenus, – qu'il s'agisse de l'accès à l'avortement, des politiques d'égalité, de la reconnaissance des violences faites aux femmes ou encore des droits sociaux – sont le fruit d'un engagement patient, soutenu, collectif et souvent invisible. Ces acquis se sont toutefois révélés fragiles et régulièrement remis en question. L'histoire nous rappelle un enseignement fondamental : rien n'est jamais définitivement acquis.

C'est cette conscience aiguë que portent aujourd'hui les membres engagées de l'Afeas. Leur expérience est précieuse, mais également vulnérable au risque d'effacement si elle n'est pas transmise. Cette expérience est intimement liée à une mémoire historique irremplaçable : un patrimoine collectif qui doit être reconnu, valorisé et protégé. L'engagement des pionnières ne peut plus être pensé selon des logiques productivistes ou sacrificielles qui ont longtemps structuré le militantisme.

La relève, pour sa part, s'inscrit dans un monde marqué par la précarité économique – emplois instables, coût de la vie élevé – la surcharge mentale, l'hyperconnexion et un rapport souvent fragmenté à l'engagement collectif. Comme l'a analysé Noémie Mercier<sup>1</sup>

dans ses réflexions sur le travail invisible et l'épuisement, l'engagement social contemporain se déploie souvent sous tension, entre désir de sens et contraintes matérielles.

## Un monde en réaction

Dans plusieurs régions du monde, la montée des mouvements conservateurs et antiféministes s'accompagne d'attaques ciblées contre l'autonomie reproductive des femmes, les droits des personnes LGBTQ+, l'éducation sexuelle, la liberté académique et autres acquis fondamentaux.

Parallèlement, on observe une progression du masculinisme, un courant qui se présente comme une défense des hommes, mais qui repose fréquemment



sur une remise en cause des droits des femmes et du féminisme. Ce discours trouve un écho particulier sur les réseaux sociaux, où il alimente la désinformation, la banalisation des violences, la misogynie et la reproduction des stéréotypes sexistes. Le Québec n'est pas à l'abri de ces courants. Les discours antiféministes y circulent, parfois de manière subtile, remettant en question les avancées obtenues, ridiculisant les luttes féministes ou opposant les générations entre elles. Dans ce contexte, les organisations comme l'Afeas jouent un rôle de rempart démocratique essentiel, en maintenant des espaces de réflexion critique et de solidarité. À ce jour, plus de 140 *digues* ou Afeas locales tiennent encore au sein des huit régions de l'Afeas, mais pour combien de temps ?

### Entre pionnières et relève: une complémentarité à déployer

Les femmes qui ont bâti l'Afeas ont souvent milité durant plusieurs années, parfois au détriment de leur vie personnelle. Aujourd'hui, plusieurs d'entre elles vivent avec des limites bien réelles. La relève – quant à elle – fait face à des enjeux complexes et mouvants. La coexistence de ces réalités distinctes peut parfois engendrer des incompréhensions. Pourtant, elles peuvent devenir une richesse collective si elles sont reconnues, nommées et organisées. Assurer la pérennité de l'Afeas suppose donc de tenir compte de cette pluralité de facteurs, en valorisant les retombées positives de certaines pratiques déjà en place, tout en explorant de nouvelles pistes d'action.

Un premier espace est celui de la mémoire et de la transmission, porté notamment par les pionnières. Comme le rappelle Martine Delvaux<sup>2</sup>, « la mémoire féministe est un acte de résistance: elle empêche l'effacement et le recommencement perpétuel. » Cette pratique s'incarne dans le Programme de jumelage des Mairaines Afeas. Leur rôle consiste à transmettre l'histoire, les valeurs fondatrices et les grandes luttes de l'Association tout en offrant un soutien volontaire et modulable



aux membres. Plus concrètement, certaines afeassiennes aguerries ont pris en charge des membres ou des stagiaires, les ont accompagnées lors des rencontres des conseils d'administration, ou celles des agentes de liaison. Des jeunes se sont engagées bénévolement pour des dossiers spécifiques, avant de devenir membres à part entière. Enfin, des membres chevronnées sont intervenues dans les Maisons des jeunes de leur municipalité afin de proposer, en partenariat, divers ateliers portant sur la littérature, les finances, ou d'autres thématiques.

Un deuxième espace est celui de la coordination intergénérationnelle, où un pouvoir d'influence serait partagé et reconnu. Les décisions seraient évaluées à partir d'une représentation équilibrée des générations. Les compétences et les analyses contemporaines y seraient pleinement valorisées.

Un troisième espace est celui de l'action et de l'innovation, souvent impulsé par la relève, où le droit à l'expérimentation et à l'erreur demeure essentiel.

La collaboration intergénérationnelle ne peut cependant reposer uniquement sur la bonne volonté. L'élaboration d'une charte de collaboration entre pionnières et relève pourrait constituer un outil structurant. Elle affirmerait le respect mutuel, la reconnaissance de la légitimité

de chaque génération, le non-effacement de l'histoire féministe, et le droit à l'évolution des pratiques. Elle rappellerait que la transmission est un processus volontaire, réciproque et limité, et que les différends doivent être abordés dans des espaces sécurisés.

### Continuer, ensemble

En période de *backlash* antiféministe, la tentation peut être grande de se replier, de ralentir ou de s'épuiser à vouloir tout maintenir à bout de bras. Pourtant faire mieux aujourd'hui ne signifie ni demander aux pionnières de porter indéfiniment le poids d'un engagement, ni exiger de la relève qu'elle reprenne seule un flambeau chargé d'histoire et de luttes. Faire mieux suppose plutôt de nommer les vulnérabilités et d'organiser une continuité consciente, solidaire, et partagée. En misant sur une collaboration intergénérationnelle, l'Afeas se donne les moyens de continuer à défendre les droits des femmes – aujourd'hui, demain et pour les générations à venir.

Le féminisme au sein de l'Afeas n'est pas un héritage figé, il est une chaîne vivante, traversée de transmissions, de transformations, et de réinventions, une chaîne de... perles inestimables.

<sup>1</sup> Noémi Mercier est une journaliste, animatrice et chroniqueuse québécoise

<sup>2</sup> Martine Delvaux, femme de lettres québécoises, professeure de littérature à l'Université du Québec à Montréal



# De nouveaux ateliers pour réfléchir ensemble... et avancer

Par Sylvanie Nguyen, responsable de la vie associative

À l'Afeas, l'éducation populaire, ce n'est pas une formule toute faite. C'est un espace pour se parler, pour nommer ce que l'on vit et pour réfléchir ensemble aux enjeux qui traversent nos vies et qui évoluent : le numérique prend de plus en plus de place, les relations humaines se complexifient, et le besoin de mieux comprendre, mieux communiquer et prendre soin de nos milieux se fait sentir.

Deux nouveaux ateliers répondent aux besoins exprimés par les membres : comprendre des enjeux actuels sans jargon et améliorer le vivre-ensemble dans nos Afeas.

## • L'intelligence artificielle : penser l'équité à l'ère numérique

L'intelligence artificielle (IA) peut sembler abstraite ou intimidante, mais elle influence déjà nos vies, souvent sans qu'on s'en rende compte. Cet atelier propose de prendre un pas de recul pour mieux comprendre ce qu'est l'IA, comment elle transforme le travail, l'accès à l'information et les inégalités, et surtout comment poser un regard critique et féministe sur ces changements. Aucune connaissance technique n'est requise : l'objectif est de réfléchir ensemble, simplement et concrètement.

## • La communication bienveillante et l'intelligence émotionnelle

Parce que s'engager ensemble, ça passe aussi par les relations humaines. Cet atelier invite à réfléchir à nos façons de communiquer, d'écouter et de nommer les émotions, particulièrement dans nos milieux bénévoles et militants. On y explore des outils concrets pour prévenir les tensions, favoriser un climat respectueux et prendre soin des dynamiques de groupe. Un atelier qui fait du bien et qui fait avancer.

## D'autres ateliers toujours d'actualité

Bien sûr, les nouveaux ateliers s'ajoutent à une offre déjà riche. Plusieurs ateliers demeurent disponibles et continuent de nourrir la réflexion collective :

- la diversité des genres ;
- être féministe aujourd'hui ;
- l'égalité au fil des générations ;
- les enjeux environnementaux ;
- les impacts de la pandémie sur les femmes.

Tous sont participatifs, flexibles et animés par des animatrices régionales qui connaissent bien la réalité du terrain.

## Le travail invisible : un atelier en transformation

L'atelier sur le travail invisible, la charge mentale et l'appauvrissement des femmes est actuellement en révision complète. Un nouveau contenu, entièrement repensé, sera lancé en septembre 2026. Il viendra approfondir ces enjeux toujours bien présents, avec un regard renouvelé et encore plus ancré dans les réalités actuelles des femmes.

## Pourquoi demander un atelier ?

Parce qu'un atelier d'éducation populaire, c'est :

- un espace sécuritaire pour réfléchir et échanger ;
- des outils concrets pour mieux comprendre et agir ;
- un moment qui renforce la cohésion et la solidarité ;
- une façon bien vivante de faire avancer la mission de l'Afeas.

Un atelier, ce n'est pas une conférence descendante. C'est une rencontre humaine, où chaque voix compte. Si l'un de ces ateliers vous interpelle, faites-en la demande. Communiquez simplement avec votre responsable de la formation régionale ou avec votre Afeas régionale pour en discuter. Parce que réfléchir ensemble, c'est déjà agir et que ça fait toute la différence.



## Deuxième prix

# Mon îlot de bonheur

Par Louise Malais, Afeas locale Saint-Dominique, région Saguenay-Lac-Saint-Jean-Chibougamau

En êtes-vous là ? À chercher votre place ? À questionner votre âme et votre cœur ?

La soixantaine ou plus. La solitude ou pas. Les amis proches ou loin. La famille qui se resserre ou s'étiole ? Êtes-vous sur votre X ?

Moi, je suis la grand-mère capable de jouer, de cuisiner, de recevoir. Eux, petits, ne voient pas mes mains raides, mes paupières tombantes et les jours de repos qui suivent les week-ends joyeux.

Puis, de l'autre côté de l'âge, les parents vieillissants, en perte d'une vie qui ne leur ressemble plus. Le soutien offert au quotidien, imprévisible et exigeant. Tous ces jours nous rapprochent du questionnement inévitable sur notre propre vieillesse.

Comment se sentir dans ces méandres d'émotions entre la joie, la charge mentale et parfois la culpabilité ?

La bienveillance des gestes posés avec abnégation nous fait oublier nos limites puisqu'ils apportent du réconfort. « *Je suis utile pour les miens* ». Une justification qui peut nous mener au bout de nous-même.

Au centre de ce tourbillon d'obligations humaines et familiales, il y a plus souvent une femme, un peu victime de ses compétences d'infirmière, d'éducatrice, de gestionnaire et de toutes ses habiletés domestiques. Dans les moments d'accalmie, resurgissent les considérations émotionnelles. Comment vivre son couple, parfois son deuil, ses limites physiques ou ses enjeux financiers ?

C'est dans cette zone floue qu'arrive le bénéfice de faire partie d'un groupe. Le mien c'est l'Afeas, vous vous en doutiez ! Est-ce l'âge ou la génération ? Les références s'y partagent facilement. Les expériences se ressemblent. Sur plusieurs épaules, c'est tout à coup moins lourd. La lumière s'infiltré doucement : une recette, une réunion, un nouveau point de vue, un compliment. Une conférence qui nous inspire, une discussion avec une compagne dont on ne soupçonnait pas la carrière ou l'engagement. Le repas partagé. L'étoile filante du mois. Les réalisations des artisanes du groupe. Simplement, notre communauté d'esprit qui se tisse.

Je n'ai jamais fait partie d'un groupe féministe ou féminin. J'aimais travailler dans un milieu masculin, rude, compétitif et même



confrontant. Avec elles, j'ai changé. J'ai mieux compris l'impact des femmes dans notre développement local. Une rencontre à la fois. Une chaîne téléphonique à la fois et un ramassage de tables et chaises à la fois.

L'humilité nous unit et la générosité est notre plus grand dénominateur commun. Le respect est une source de réconfort et la garantie d'être acceptée. Sans être intimes, sans s'envahir, sans porter de grandes causes, nous marchons et nous changeons ensemble. C'est l'aventure de mon Afeas.

Dans une ville moyenne, en région, où il y a plusieurs groupes communautaires, on se rassemble. On attache le fil entre les générations. On a le souci de garder l'accessibilité monétaire pour que toutes participent sans trop de contraintes. Nos instances consultent, échangent et reconnaissent en elles celles qui ont bâti notre milieu.

Est-ce en faire suffisamment ? Portons-nous efficacement la cause des femmes ? Est-ce que nous réalisons notre mission ? Faisons-nous œuvre utile ? C'est certainement notre motivation et notre inspiration. C'est le but de nos efforts.

Continuer à tracer le chemin de l'entraide, malgré des enjeux qui mettent notre équilibre au défi. Prendre le temps de faire sa part, à travers le tumulte de nos vies exigeantes : mon Afeas m'enseigne à redonner, à réfléchir et à m'adapter.

Mes amies, vous êtes entrées dans mon âme et mon cœur. Avec vous, je trouve ma place sur mon îlot de bonheur.

# L'art de communiquer

Par Joëlle Cardonne

La communication, ensemble des interactions avec un tiers qui véhiculent de l'information, comprend la communication interpersonnelle, la communication de groupe et la communication de masse, soit l'ensemble des moyens et techniques permettant la diffusion du message d'une organisation sociale auprès d'une large audience.

La communication a toujours été essentielle à la survie de la race humaine. Nos ancêtres les chasseurs-cueilleurs avertissaient leurs congénères d'un danger imminent, indiquaient une opportunité de chasse ou de cueillette fructueuse, dévoilaient la présence de prédateurs dangereux... et se réjouissaient de leurs trophées après d'aventureuses sorties de la caverne.

Divers moyens s'offraient : la voix, les cris, l'expression corporelle et gestuelle, le langage des signes. Communiquer, c'est émettre des sons, des paroles et utiliser le langage écrit pour exprimer la pensée, les sentiments, les intentions.

## Du papyrus à la toile

L'Égypte antique est associée aux pharaons, aux pyramides, aux traditionnelles felouques qui voguaient sur le Nil, mais aussi au papyrus, ancêtre du papier. Le papyrus, cultivé dans la région du delta du Nil, était récolté pour son tronc, dont la moelle centrale, coupée en fines bandes, pressées ensemble et séchées, formait une surface d'écriture fine et lisse. Support principal de l'écriture et de la peinture dans le bassin méditerranéen durant l'Antiquité et le Haut Moyen Âge, l'invention remonte à environ 5 000 ans et fut utilisée en Égypte et autour de la mer Méditerranée pendant plus de 4 000 ans, du plus ancien témoin trouvé dans une tombe de la première dynastie égyptienne jusqu'aux dernières bulles papales sur papyrus du XI<sup>e</sup> siècle.

Johannes Gutenberg, né vers 1400, est un imprimeur allemand devenu célèbre grâce à l'invention des caractères métalliques mobiles, qui a révolutionné la reproduction des textes et a été déterminante dans la diffusion du savoir en Europe.

Alexander Graham Bell, né en 1847, scientifique et ingénieur, est surtout connu pour l'invention du téléphone. Sa mère et sa femme étaient sourdes, ce qui a encouragé Bell à consacrer sa vie à apprendre à parler aux sourds. Il était professeur de diction à l'université de Boston et spécialiste de l'élocution, profession connue aujourd'hui sous les noms de phonologue ou phoniatre. Ses recherches sur l'audition et la parole l'ont conduit à construire des appareils auditifs, dont le couronnement fut le premier brevet pour un téléphone en 1876. Toutefois, Bell considéra par la suite son invention la plus connue comme une intrusion dans son travail de scientifique et refusa même d'avoir un téléphone dans son laboratoire!



Le Web, *World Wide Web*, abrégé en WWW, la toile mondiale ou simplement la toile, est un système hypertexte public fonctionnant sur Internet. Le Web permet de consulter, à l'aide d'un navigateur, des pages regroupées en sites. La toile représente les hyperliens qui lient les pages web entre elles.

N'oublions pas que même le pigeon voyageur a eu son rôle à jouer dans l'essor de la communication humaine... et fut aussi très utile!

## Les philosophes ont aussi leur mot à dire

La communication, sujet constant de réflexion chez l'humain au cours des siècles, a inspiré les philosophes et les penseurs qui, à leur tour, nous inspirent. Communiquer, c'est avant tout dire les vraies choses et les choses vraies.

*Tout ce que je sais c'est que je ne sais rien*, affirme Socrate. Formule désespérante, un constat d'échec! Socrate, précurseur

de la philosophie, «amour de la sagesse», sous-entend que l'esprit humain ne peut accéder à la vérité puisque nos perceptions et nos pensées déforment constamment la réalité. Nous vivons dans l'illusion. Le sage est celui qui sait que tout ce qui apparaît à son esprit doit être analysé, comparé, remis en cause, dépassé, déconstruit. La philosophie est un chemin d'humilité et de recherche permanente.

Tout comme Socrate, Montaigne affirme l'incapacité de la raison humaine à accéder aux vérités universelles. *Que sais-je ?* se demande-t-il. Mongaigne appelle à la tolérance, à l'humilité et à l'humanisme. Il montre la voie de la véritable sagesse. En comprenant nos faiblesses nous pourrions véritablement vivre et nous élever.

### Alors, que savons-nous vraiment ?

Que pouvons-nous dire? Quel est le sens de notre communication? La perplexité nous habite.

Les enseignements du Bouddha nous éclairent, en particulier le quatrième entraînement à la pleine conscience *parole aimante et écoute profonde*. «Conscient de la souffrance provoquée par des paroles irréfléchies et par l'incapacité d'écouter autrui, le pratiquant est déterminé à apprendre à parler à tous avec amour et à développer une écoute profonde qui soulage la souffrance et apporte paix et réconciliation entre lui-même et autrui, entre groupes ethniques et religieux, et entre nations.»

Hyppolite de Livry nous rappelle que «la franchise ne consiste pas à dire ce que l'on pense, mais à penser ce que l'on dit.»

Bernard Weber souligne la complexité de l'art de communiquer... «Entre ce que je dis, ce que je veux dire, ce que je crois dire, ce que vous avez envie d'entendre, ce que vous entendez, ce que vous comprenez... il y a dix possibilités qu'on ait des difficultés à communiquer. Mais essayons quand même...»

### Le choc du futur

Alvin Toffler est le premier à imaginer les conséquences du changement de paradigme associé à l'avènement de l'ère de l'information dans tous les domaines des activités humaines.

En 1970, dans *Le choc du futur*, Alvin Toffler écrit: «Le choc du futur est le stress et la désorientation provoqués chez les individus auxquels on fait vivre trop de changements dans un trop petit intervalle de temps» Ces changements sont de trois types:

- La fugacité des choses: nous jetons nos possessions pour en acquérir de nouvelles. La fugacité des endroits: nous quittons les endroits qui nous ont vu naître pour de nouveaux. La fugacité des gens : nous perdons le contact avec nos anciens amis et connaissances et nous avons du mal à créer un contact avec de nouveaux. La fugacité des organisations: les sociétés gouvernementales ou commerciales créent de nouveaux postes seulement

pour mieux les reformer et les changer. La fugacité de l'information : les connaissances scientifiques et populaires ne sont pas figées et s'accroissent de façon rapide et permanente;

- La « nouveauté » : la nouveauté des sciences, qui progresse et qui changera peut-être l'espèce humaine ou la combinera avec des machines ; la nouveauté des relations sociales, dans des structures familiales en remaniement permanent;
- La « diversité » : la diversité des choix, des sous-cultures et des spécialités, des modes de vie. Cette diversité permet aux individus de se trouver, de s'individualiser au sein d'une société dans laquelle ils ne se sont jamais reconnus.

### Les réseaux sociaux

Selon Normand Brais, «actuellement, à l'ère de l'information, il n'est même plus nécessaire d'être un individu puissant et craint pour nuire à la progression et à la diffusion du savoir. Internet a procuré les moyens aux individus de tout acabit d'embrouiller la réalité et de semer la désinformation dans tous les domaines.»

### Et pourtant...

Au XXI<sup>e</sup> siècle, les outils de communication sont nombreux, efficaces, à la portée de la plupart des humains. Wikipédia est la nouvelle encyclopédie. Google répond à nos questions les plus improbables. Les familles dispersées restent en contact et peuvent se voir sur *Facetime*. Une réunion d'affaires se déroule sur Zoom sans que les participants ne se trouvent dans le même bureau. Un clic vous permet de payer au magasin ou bien de transférer des fonds à l'autre bout du pays.

Les nouvelles technologies de la communication ont profondément changé les rapports humains. À nous d'en tirer le meilleur ! Sans oublier la sagesse d'Abraham Lincoln :

**« Il vaut mieux garder le silence et passer pour fou, que parler et ne laisser aucun doute sur notre folie. »**

### Sources

Wikipédia

Alvin Toffler, *Le choc du futur*

Normand Brais, *Quand la science nous émerveille*





# Bâtir la relève, main dans la main

## *Pour une Afeas intergénérationnelle vivante*

Par Emy Ruel, stagiaire en Intervention sociale  
Stage automne 2025 – Afeas régionale Estrie

Dans toutes les régions du Québec, l'Afeas porte depuis des décennies une mission puissante, celle de défendre les droits des femmes, promouvoir l'égalité et créer des espaces où chacune peut faire entendre sa voix. Cette mission, profondément actuelle, résonne autant chez les jeunes femmes d'aujourd'hui que chez celles qui ont pavé la voie avant elles.



Pourtant, un enjeu demeure, comment assurer la continuité de cet héritage précieux? La grande force de l'Afeas, c'est la solidarité et la vision de ses membres. Les femmes qui la composent sont porteuses d'une sagesse, d'une expérience et d'un courage inestimables. Elles connaissent l'histoire des luttes, les victoires durement gagnées et les défis encore à relever. Leur présence n'est pas seulement importante, elle est essentielle.

Mais pour que la mission se poursuive, elle doit aussi s'enrichir de nouvelles voix. Le féminisme social égalitaire que défend l'Afeas parle autant aux femmes retraitées qu'aux mères de jeunes enfants, aux

étudiantes et aux travailleuses de première ligne. Ce qui manque, souvent, ce n'est pas l'intérêt, c'est la visibilité et la possibilité. Pour aller chercher cette relève, il faut peut-être commencer par ouvrir davantage la porte.

Les réseaux sociaux, par exemple, sont un outil puissant pour rejoindre la nouvelle génération. Une présence dynamique, régulière, avec un contenu visuel au goût du jour, pourrait faire découvrir l'Afeas à celles qui n'en ont jamais entendu parler. Pour rayonner sur les réseaux sociaux, il est important d'être présente régulièrement et d'offrir un contenu agréable à regarder. La diversité

des publications aide aussi à rejoindre différentes personnes.

L'horaire des rencontres est un autre facteur clé. Beaucoup de femmes de 20 à 50 ans jonglent avec le travail, les études, la famille et autres. Si les réunions se déroulent seulement de jour, en semaine, il devient presque impossible pour elles de participer. Offrir des rencontres hybrides, en soirée, ou certaines activités le week-end pourrait ouvrir la porte à des dizaines de nouvelles et nouveaux membres qui souhaitent s'impliquer mais n'en ont tout simplement pas la possibilité.

Et pourquoi ne pas envisager un rabais étudiant sur la carte de membre? Pour une jeune femme qui découvre l'engagement social, un petit geste comme celui-ci peut faire toute la différence.

La relève ne doit pas remplacer les femmes âgées, elle doit marcher à leurs côtés. Ensemble, elles peuvent bâtir un organisme encore plus fort, où l'expérience rencontre l'innovation et où la mémoire des luttes se transmet. Il ne s'agit pas de remettre en question l'Afeas telle qu'elle est, mais de la faire évoluer avec douceur, respect et ouverture.

La pérennité de l'Afeas repose sur ce dialogue entre générations. Et peut-être que la première étape, c'est simplement de tendre la main.



# Qui est cette jeune féministe ?

Par Sylvanie Nguyen, responsable de la vie associative

Stagiaire bénévole à l'Afeas régionale de l'Estrie, Emy Ruel a découvert l'organisme presque par hasard, au fil de recherches effectuées dans le cadre de ses premiers stages. Étudiante à l'AEC en travail social au cégep de Saint-Félicien, elle s'est rapidement sentie interpellée par la mission de l'Afeas et a trouvé, dès ses premiers échanges avec l'équipe régionale, une écoute et une ouverture marquantes. Au cours de son stage, Emy a participé à différentes activités Afeas, à des conférences en ligne et a même animé un kiosque dans une école secondaire dans le cadre de l'Opération tendre la main.

C'est la sensibilisation contre la violence faite aux femmes et aux filles qui la touche particulièrement. Elle étudie pour devenir intervenante et souhaite travailler dans une maison d'hébergement pour femmes victimes de violence. En effet, il est important de reconnaître toutes les formes de violence, pas seulement physique, mais aussi les micro-agressions quotidiennes qui créent des traumatismes intergénérationnels.

L'aspect social et communautaire est important. Même si bien des personnes perçoivent l'Afeas comme un organisme pour personnes âgées, sa mission s'adresse à toutes les générations. Selon elle, il y a un grand potentiel à faire partager les expériences des femmes de tous les âges.

Leur accueil fut chaleureux, et Emy a été ravie et inspirée, ressentant le respect et la bienveillance de leur part, une expérience positive qui lui a donné le goût de l'engagement.

Elle trouve inspirant que l'Afeas existe et que des femmes continuent leur engagement après 40, 50 ou 60 ans. Beaucoup reste à faire : l'égalité, la lutte contre les violences faites aux femmes...

Peu importe l'âge, nous avons toutes des expériences différentes à partager. Avec son approche intersectionnelle, elle

pense que toutes et tous les membres de l'Afeas sont très ouverts.e.s aux nouvelles idées.

Elle croit que la lutte féministe n'aura jamais de fin, car les acquis restent fragiles.

Orientée vers l'intervention psychosociale pour aider concrètement des femmes en situation de vulnérabilité, elle croit à l'activisme et se voit devenir activiste éventuellement.

Elle souhaite une Afeas forte d'une relève pour continuer sa mission et faire évoluer la société. Plusieurs options s'offrent : continuer l'échange intergénérationnel, poursuivre le dialogue, offrir des horaires et des activités adaptés aux membres sur le marché du travail, inviter de nouvelles personnes à adhérer. Et son dernier conseil : assister à une rencontre, rencontrer des femmes sur le terrain, se faire accueillir chaleureusement.

L'histoire d'Emy nous rappelle que le féminisme est un mouvement vivant, porté par celles qui ont ouvert la voie et celles qui la poursuivent. À l'Afeas, chaque génération enrichit l'autre. Que cette rencontre inspire d'autres femmes à oser la curiosité, la rencontre et l'engagement, parce que le féminisme se construit ensemble, dans le dialogue, la transmission et l'action collective.



# Le « prowling » une technique de manipulation qui nous fait douter de nous !

Par Doris Milot

Le « prowling » est un mécanisme que l'on voit de plus en plus émerger dans le domaine des relations humaines, principalement à l'ère du numérique dans lequel nous vivons actuellement car, bien malheureusement, un clic suffit !

De l'anglais « to prowl », qui signifie rôder, le « prowling » est un comportement hautement toxique, dangereux et déstabilisateur. Il consiste à entretenir une présence intermittente dans la vie d'une personne, sans jamais réellement s'engager. Le rôdeur entretient un jeu malsain qui permet d'instaurer un véritable rapport de force avec sa victime, créant ainsi un déséquilibre nocif et insidieux.

## Les phases du « prowling »

Ce mécanisme fonctionne de manière cyclique. Ses phases sont au nombre de trois et alternent entre le « stalking », qui signifie harceler, le « ghosting », qui signifie ignorer quelqu'un, et « la réapparition » soudaine du manipulateur.

### 1) Le séducteur et le « stalking », l'harceleur

Lors de la première phase, le manipulateur charme sa victime. Il la séduit, la bombarde d'amour et de fausses promesses. La victime est conquise et croit avoir trouvé la personne parfaite, l'âme sœur. C'est durant cette période que le manipulateur en profite pour analyser, voire épier les moindres gestes de sa victime. Tout est observé dans les moindres détails. Ce qui est vu comme une agréable attention n'est en fait qu'une surveillance malsaine. L'harceleur ne laisse rien au hasard, tout est calculé, contrôlé.

### 2) Le « ghosting », l'ignorance

Alors que la victime se sent de plus en plus en confiance, le manipulateur

renforce son jeu et change littéralement de visage. Du jour au lendemain, le rôdeur disparaît. La victime ne reçoit plus de message, plus d'appel, plus de rendez-vous. Rien... Silence radio !

### 3) La réapparition

Et puis, sans crier gare, le manipulateur refait surface. Il agit comme si de rien n'était. Il revient avec naturel et grande indifférence, sans donner d'explication. La victime, pleine d'espoir, voit sa relation retrouvée. Ses émotions sont décuplées. Le rôdeur, fin renard, s'adonnera alors à une séduction sans pareille avant de disparaître à nouveau. Le vide et l'incompréhension laisse la victime anéantie, atterrée. Les dommages psychologiques, et dans certains cas même physiques, sont nombreux.

Le rôdeur alterne les phases dans un ballet millimétré et sournois de toxicité. Il souffle tantôt le chaud, tantôt le froid. Cette tension est insoutenable et la victime ne sait plus où donner de la tête. Le manipulateur sait parfaitement nuancer ses apparitions et institue ainsi un contrôle permanent. Malgré le climat anxigène, l'incompréhension et l'imprévisibilité, la victime reste quand même pleine d'espoir, celui d'un retour permanent, d'une renaissance. Même quand il n'est pas là, le manipulateur est toujours présent. Il reste dans les moindres pensées de sa victime; elle est prise au piège.

## Comment s'en protéger

Il est très inquiétant de constater que personne n'est à l'abri d'une telle manipulation. Il est donc nécessaire de s'en protéger, en prenant d'abord conscience que ce mécanisme machiavélique existe bel et bien. Dans ce cas, il est impératif de se rapprocher d'un professionnel, psychologue ou thérapeute, afin de se libérer de l'emprise d'un tel cycle toxique. Attention ! Notre santé mentale est en jeu ! Notre devoir de protection est primordial.

### Sources :

Centre de Relation d'Aide aux Victimes de Relations Toxiques  
Article de Maïssance Fraiji, Web 2025.



# Quoi de neuf ?

Par Emma Saffar, coordonnatrice de projet

## Départ de Huguette Dalpé

Après un engagement soutenu et apprécié au sein de l'équipe du siège social, Huguette Dalpé a récemment quitté ses fonctions.



Son professionnalisme, sa rigueur et sa connaissance approfondie des dossiers ont contribué de manière significative au travail de l'Afeas. Nous la remercions chaleureusement pour son apport et son soutien pendant toutes ces années! Huguette

continuera d'œuvrer pour l'Afeas comme bénévole au comité de la revue.

## Arrivée de Thérèse Matumona

Nous avons le plaisir d'accueillir Thérèse Matumona au sein de l'équipe comme technicienne comptable et administration. Son expérience et ses compétences viendront appuyer le travail quotidien du siège social. Bienvenue à l'Afeas, Thérèse!



## Coalition nationale pour l'équité du travail invisible au Canada

La Coalition nationale pour l'équité du travail invisible au Canada poursuit sa croissance. Nous sommes heureuses d'annoncer l'arrivée d'un nouveau membre: le Syndicat de professionnelles et professionnels du gouvernement du Québec (SPGQ). L'adhésion du SPGQ vient renforcer la portée de la Coalition en y ajoutant une perspective syndicale

et en élargissant le réseau d'organisations mobilisées autour de cet enjeu central pour l'égalité économique des femmes.

Les travaux de la Coalition progressent activement. Au cours des derniers mois, les membres ont collaboré à la rédaction d'un manifeste commun, à la création d'outils de sensibilisation, ainsi qu'à l'organisation de tables rondes qui ont permis de réunir des expert.e.s afin d'identifier des bonnes pratiques, des pistes d'action concrètes à mettre en place et les besoins prioritaires pour faire avancer la reconnaissance, la mesure et la valorisation du travail invisible.

La Coalition travaille également à faire connaître ses revendications auprès des élu.e.s et élus, des organisations partenaires et du grand public, afin de faire évoluer les politiques publiques vers une meilleure prise en compte du travail non rémunéré, majoritairement assumé par les femmes.

Ces avancées témoignent de la force du travail collectif porté par l'Afeas et ses partenaires.

## Un projet EDI pour une Afeas encore plus inclusive, forte et représentative

L'Afeas amorce une démarche importante et porteuse pour l'avenir: la mise en œuvre d'un projet provincial en équité, diversité et inclusion (EDI). Cette initiative s'inscrit pleinement dans nos valeurs féministes de justice sociale, de solidarité et d'égalité, qui guident nos actions depuis toujours.

Au cœur de cette démarche se trouve la réalisation d'un diagnostic EDI à l'image des Afeas locales et régionales. Ce travail permettra de mieux comprendre nos

forces, d'identifier certains angles morts et de mettre en lumière les réalités vécues par les membres, les bénévoles et les personnes qui gravitent autour de l'Afeas. À partir de ce portrait, une politique provinciale EDI sera élaborée par un comité provincial EDI afin d'offrir un cadre commun et rassembleur pour l'ensemble des Afeas, tout en respectant la diversité des réalités régionales et locales.

Le projet comprend également la conception d'outils et de formations numériques, pensés pour être accessibles, concrets et utiles au quotidien. Ces ressources auront pour objectif d'accompagner les membres de l'Afeas dans leurs pratiques en matière d'équité, de diversité et d'inclusion, et de soutenir la création de milieux encore plus accueillants, respectueux et ouverts aux parcours, identités et expériences de toutes et tous.

Toutes ces réalisations sont possibles grâce à l'engagement et le travail exceptionnel d'une conseillère spécialisée en EDI, dont l'expertise, l'écoute et la rigueur accompagneront l'Afeas à chaque étape de ce projet.

Ce projet EDI est avant tout une invitation collective: à réfléchir ensemble, à apprendre, à se questionner et à évoluer. Il témoigne de la volonté de l'Afeas de demeurer un mouvement féministe vivant, pertinent et profondément ancré dans les réalités d'aujourd'hui et de demain.

**Un merci particulier au programme de soutien aux initiatives sociales et communautaires du gouvernement du Québec.**



Par Lise Courteau

## Pour les fans d'Astérix

La nostalgie de la bande dessinée rencontre la passion de l'Histoire avec deux ouvrages incontournables pour tous les admirateurs et admiratrices (moi incluse) d'Astérix et Obélix. Bien plus que de simples compagnons de lecture, ces albums regorgent de références subtiles et de clins d'œil à l'Antiquité. Loin de n'être que de l'humour gaulois, chaque aventure est une mine d'or historique et linguistique.

### Un voyage éclairant

Ces deux guides sont essentiels pour quiconque souhaite décrypter l'incroyable érudition qui se cache derrière chaque planche d'Uderzo et Goscinny. Que vous soyez néophyte ou fan de longue date, ils enrichissent considérablement le plaisir de la relecture. On y apprend autant qu'on y sourit, prouvant qu'apprendre n'a pas à être ennuyeux *par Toutatis!*

## Astérix – Les vérités historiques expliquées

Textes de Bernard-Pierre Molin, 162 pages, 2019

«*Nous sommes en 50 avant Jésus-Christ. Toute la Gaule est occupée par les Romains...*» Ainsi débutent tous les Astérix.

Outre cette indubitable vérité, chaque album s'appuie sur d'autres faits historiques pour inventer un univers plein de fantaisie, de bagarres et de moustaches.

Car si Goscinny et Uderzo se sont documentés, ils ont pris quelques libertés avec l'histoire en émaillant leurs récits de réjouissants détournements, de facétieux clins d'œil et de joyeux anachronismes qui participent au plaisir de lire Astérix.

Les Gaulois taillaient-ils des menhirs? Craignaient-ils que le ciel leur tombe sur la

tête? Les Romains jouaient-ils aux dés? Les légionnaires avaient-ils droit à une retraite? Les pirates étaient-ils lamentables? Les Belges étaient-ils les plus braves?

En s'appuyant sur de récentes découvertes, ce livre veut démêler le vrai du faux dans la Gaule romaine d'Astérix. Et, pour honorer ses auteurs, continuer de rire tout en parlant d'histoire *par Toutatis!*



## Astérix – Les citations latines expliquées (de A à Z)

Textes de Bernard-Pierre Molin, 162 pages, 2019

Le plus célèbre des Gaulois doit une partie de sa gloire aux Romains. Sans ses redoutables ennemis, Astérix n'aurait pas vécu d'aussi grandes et palpitantes aventures.

Oui, les Romains parlaient latin. Cela n'a pas échappé aux auteurs d'Astérix, qui ont parsemé leurs histoires de citations souvent signées par les plus grands poètes



de la Rome antique.

Avec le soutien complet de Jules César, cet ouvrage propose un décryptage passionnant de ces citations, avec l'humour d'Astérix et l'amour du latin.

Alors, Astérixophiles de tous âges, amoureux de la langue et curieux de tout, *Sapere audete* (osez savoir), comme dit Horace et Kant. Et *Memento ridere*, (n'oubliez pas de rigoler), comme aurait pu dire Goscinny.

## Du théâtre au roman

### Nos mères meurent

Isabelle Rivest, Les Éditions du Quartz, 132 pages, 2025

Ce récit est un hommage poignant et bouleversant d'Isabelle Rivest à sa mère, Francine Turbide, qui a disparu dans la démence. L'auteure a compilé les écrits de sa mère pour créer un récit intime et émotif, un hommage à une femme qui a marqué sa vie. Ces écrits sont, pour Isabelle, autant de petits



cailloux à suivre pour emprunter le chemin entre les Îles-de-la-Madeleine et l'Île Nepawa en Abitibi-Témiscamingue, alors que les premières famille Népawasiennes, originaires des Îles de la Madeleine, s'y installent dans les années 40. Le livre explore la perte et la résistance, et propose une forme libre qui rappelle que la littérature peut être un mode de survie. Ce livre est né d'une pièce de théâtre sous le titre «*Nos mères meurent et nous n'y pouvons rien*» qui a été jouée, entre autres, à l'Île Nepawa où plusieurs descendants de ces familles colonisatrices demeurent encore aujourd'hui. Un hommage vibrant à la vie de Francine, une écrivaine publique, qui vise à redonner dignité et voix à une femme dont la mémoire a été altérée par la maladie.

# INFOBULLE

Par Lise Courteau

## LE VOTE

Le vote est l'outil démocratique par excellence lors des assemblées générales, spéciales ou délibérantes, ainsi qu'au sein des conseils d'administration. Il s'exprime généralement à main levée, oralement, ou par bulletin secret. Si le résultat semble ambigu, la présidente ou les membres peuvent exiger un comptage formel. Un scrutin secret peut d'ailleurs être imposé si au moins 10 % des membres inscrites en font la demande. En cas d'égalité, la présidente peut trancher ou prolonger le débat pour une durée déterminée.

On distingue quatre types de majorités :

- **Vote majoritaire** : Le résultat repose sur le plus grand nombre de voix exprimées « pour » ou « contre ». Les abstentions sont ignorées; on présume alors que ces personnes se rallient au camp gagnant.
- **Majorité absolue** : Le nombre de votes positifs doit atteindre 50 % plus 1 de la totalité des voix potentielles. Les abstentions sont ici prises en compte, car elles influencent directement le seuil à atteindre.
- **Vote des 2/3 des voix exprimées** : Requis pour des décisions cruciales (reconsidération d'une question, ratification pour des modifications aux règlements, etc.). Les abstentions ne sont pas comptabilisées.
- **Vote unanime** : Exprime l'accord de toutes les personnes votantes. Cela signifie que chaque membre valide la décision comme si elle l'avait prise seule.

En somme, maîtriser ces nuances de vote assure non seulement la conformité des décisions, mais garantit surtout la légitimité de la volonté collective. Bien plus qu'une simple procédure technique, le vote demeure le pilier de la vie associative et le garant d'une gouvernance transparente et équitable.

## Tirage moitié-moitié en ligne

Courrez la chance de remporter gros tout en contribuant au fonctionnement de l'Association! L'Afeas provinciale organise un tirage moitié-moitié virtuel, le 28 mai 2026, comme moyen de financement. Une façon simple, sécurisée et solidaire de soutenir les projets de l'Afeas.

Rendez-vous dès aujourd'hui sur <https://tirage.moitiemoitie.com/370> pour vous procurer vos billets, ou utilisez le code QR:



Acheter un billet ne prend que quelques clics : c'est une belle façon de contribuer concrètement... et possiblement de vous enrichir !

## Concours renouvellement Prix Fidélité - 100 \$

*Remettez à la secrétaire de votre Afeas locale, avant le 15 août 2026, le présent coupon dûment complété, en même temps que votre renouvellement de cotisation 2026-2027. Votre secrétaire locale l'expédiera à la secrétaire régionale avant le 25 août 2026.*

Renouvelez votre cotisation d'ici le 15 août 2026 et participez au tirage d'un prix de 100 \$. Le tirage aura lieu lors du congrès provincial de l'Afeas en septembre 2026.

Coupon à remplir :

Prénom

Nom

Numéro de membre

Afeas locale

Adresse

Ville

Code postal

Téléphone

Courriel



## SECRÉTARIATS RÉGIONAUX

### Équipe de rédaction

#### Rédaction

Lise Courteau  
Joëlle Cardonne  
Doris Milot  
Huguette Dalpé

#### Couvertures / Infographie

Mélanie Loubier

#### Montage / Infographie

Mélanie Loubier

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 2026  
Bibliothèque nationale du Canada 2026  
ISBN 0705-3851  
Parution : Mars 2026



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

227, 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  
quebecca@afeas.qc.ca

### 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