

# LA GRANDE LETTRE

Le journal du Centre des femmes de Longueuil



8 mars  
**Journée internationale des  
luttes pour les droits des  
femmes**

L'affiche Encore en lutte est la propriété du  
Collectif 8 mars. Illustration : Chloé Biocca.  
Agence: Molotov.

## DANS CE NUMÉRO

Entre nous - 2

Le féminisme - 8

Chronique En tant que  
femme -17

Les femmes et le couple - 18

Poésie - 24

Recette - 28

Chronique d'Inform'elle - 29



**Centre des femmes  
de Longueuil**

## Faisons tourner le vent



par **Julie Drolet**

L'année 2025 vient tout juste de commencer avec un froid sidéral tant au niveau des températures, mais aussi au niveau des vents de droite qui nous viennent de tous bords tous côtés. Le retour de Trump aux États-Unis, les politiques de compressions actuelles au Québec, les élections probables au fédéral sont autant d'éléments qui peuvent attiser notre anxiété et augmenter notre morosité hivernale! Comme le dit Martine Delvaux, disons-nous que nous pouvons "pleurer, s'organiser, résister!" Le Centre sera donc toujours là pour celles qui ont envie de partager leurs inquiétudes, leurs peurs ou leur tristesse, mais le sera aussi pour nourrir l'espoir, mobiliser et agir contre tous les reculs potentiels aux droits des femmes et des personnes vulnérables.

Je profite de cette tribune pour remercier Lucie McKay qui vient de prendre sa retraite. Travailler avec elle pendant toutes ces années a été un réel plaisir! Peu importe les situations, ses collègues et les femmes du Centre ont toujours pu compter sur elle, sur son écoute, son soutien et son immense empathie. On lui souhaite une très belle retraite et on se souhaite des manifestations en sa compagnie.

Bonne lecture!

### **Merci à toutes celles qui participent au journal!**

RÉDACTION : Francine Charbonneau, Cristina C., Lucie Charron, Émilie Chevalier, Céline Desrosiers, Julie Drolet, Marie-Soleil Fortier, Hélène Guimond, Angélie Jacques, Julie Jacques-Vendette, Paulette Lamoureux, Nathalie Laplante, Christine Letendre, Sarah Noémi Matoubela, Laurie Paquet-Carrier, Anne-Marie Payette, Laurence Raynault-Rioux, Cécile Roy, Maria Isabel Simonetti, Sophie Tétrault-Martel, Guadalupe Torres, Nathalie Veilleux, Denise Zuniga

RÉVISION : Céline Desrosiers, Marie Gouillier et l'équipe des travailleuses  
Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 1981

# Un mot du Conseil d'administration (CA)



par Anne-Marie Payette

C'est l'hiver, mais le froid ne nous arrête pas au Conseil d'administration! Nous constatons avec plaisir que vous, les membres, êtes toujours aussi présentes aux activités comme au milieu de vie.

Soulignons votre implication et votre soutien pendant les 12 jours d'actions contre les violences faites aux femmes. Vous avez participé aux nombreuses activités et à la campagne contre les féminicides *La prochaine est encore en vie*, en plus de vous mobiliser à la station de métro Longueuil le 6 décembre pour l'action de sensibilisation (voir page 6). Aussi, le 6 décembre, nous avons assisté à l'aboutissement du projet de création artistique *Filles de couleurs* avec une exposition de vos œuvres et la présentation d'une pièce de théâtre par la troupe *Le zèbre jaune*.

Il y a aussi beaucoup d'action du côté des comités du CA. Plusieurs demandes ont été faites auprès de programmes gouvernementaux et de fondations en vue de concrétiser le projet pour rendre le Centre accessible. Au comité communication, on planche sur la refonte de notre site web et sur un plan de communication. Au comité gouvernance, on se plonge dans la mise en place d'un code d'éthique pour les travailleuses et les administratrices.

Cet automne, nous avons pris part aux démarches de l'*R des centres de femmes du Québec*, notre regroupement, pour faire reconnaître par le gouvernement québécois l'apport essentiel des centres de femmes dans la lutte aux violences faites aux femmes.

Nous constatons avec joie plusieurs succès au Centre. Le groupe d'entraide *Discussion en français* animé par Angélie répond à des besoins des femmes immigrantes. Nos publications sur les réseaux sociaux rejoignent plus de jeunes femmes. Aussi, le programme de remboursements des produits menstruels durables est toujours un franc succès!

Depuis deux ans, l'équipe du Centre et les administratrices soupent ensemble avant le départ en vacances. C'est un moment convivial qui nous permet d'apprendre à nous connaître. Ce souper a aussi été l'occasion de rendre hommage à Lucie McKay avant son départ à la retraite. Merci Lucie pour ton engagement! Bonne retraite. Tu vas nous manquer!

Et finalement, nous voulons souligner le départ de Manon Bessette qui a fait deux mandats au CA et dont l'implication a été très appréciée. Merci Manon de ta présence et de ton dévouement. Tu arrivais toujours la tête pleine d'idées et d'enthousiasme et nous t'en sommes reconnaissantes.

# Visite de l'exposition "Les enfants doivent entendre une autre histoire"

## Une grande dame



par Cécile Roy

Le 7 janvier, nous avons eu la chance de visiter l'exposition inédite consacrée à l'œuvre de la documentariste, activiste et chanteuse abénaquise Alanis Obomsawin, l'une des réalisatrices autochtones les plus acclamées au monde. La visite a été suivie d'un atelier créatif.



### À propos de l'exposition et de madame Obomsawin

L'exposition dresse un panorama exhaustif de son œuvre cinématographique, visuelle et musicale par décennies. Avant d'être cinéaste, elle a utilisé l'art visuel comme moyen d'animation éducative afin de faire connaître les réalités autochtones.

L'exposition se penche notamment sur les motivations de l'artiste dès son plus jeune âge; suivi des années 1960, période durant laquelle elle se fait connaître du public en tant qu'artiste et militante pour les droits autochtones. Puis les époques suivantes permettent de suivre l'évolution de sa trajectoire et de sa pensée. À 92 ans, elle est toujours cinéaste à l'ONF.

L'exposition permet de visionner 13 films parmi les 64 qu'elle a réalisés. Ces films sont accompagnés de documents d'archives, de dessins d'enfants, de masques, gravures et monotypes de l'artiste.

### Une exposition marquante

Ce que je retiens de l'exposition et de madame Obomsawin, ce sont ses motivations à créer et à éduquer ainsi que sa force et son courage. Voici, pour l'illustrer, un extrait de ses réponses lors d'une entrevue à l'émission *Tout le Monde en parle* :

*« Il fut un temps où le système éducationnel était vraiment contre nous. Ça prend beaucoup de temps à comprendre ce que ça veut dire quand, enfant, tu te fais dire « maudite sauvagesse sale ». Ça, c'était mon nom régulier. À un moment donné, je me disais que si les enfants entendaient une autre histoire, ils ne pourraient pas m'haïr à ce point-là. C'est comme ça que j'ai commencé à changer, à être capable de me défendre, à faire des choses dans la vie qui va changer ce sentiment-là. Ça a pris beaucoup de temps. Aujourd'hui, j'ai 92 ans, je peux dire que je suis chanceuse d'être encore en vie et de voir la différence. »*

Ce qui me touche le plus profondément, c'est cette capacité de transformer les blessures, les discriminations et les souffrances en motivation et en force de changement. Cette aptitude à inverser la situation, à transformer: raconter l'histoire, éduquer afin que la réalité actuelle soit différente.

Madame Alanis Obomsawin est une grande dame et nous aurions le goût d'être une de ses alliées.

---

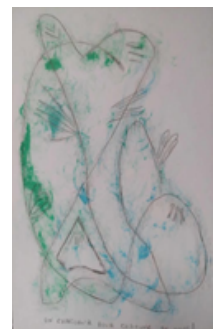
## Une belle sortie



par **Francine Charbonneau**

Je suis allée rejoindre les autres du Centre directement à Montréal. Rendue au métro McGill, j'étais perdue. Heureusement, j'avais le numéro du cellulaire du Centre. Angélie m'a donné les directives et est venue au-devant de moi.

Un coup arrivée, j'ai eu le temps de visiter le musée. À la fin, on a eu un atelier de création que j'ai beaucoup aimé. J'ai trouvé que c'était une belle sortie même si je me suis égarée un peu.



## Quelle bouffée d'oxygène!



par **Sarah Noémi Matoubela**

Ce fut un réel plaisir de participer à notre sortie avec le Centre des femmes de Longueuil. Cela faisait si longtemps que je n'avais pas pris du temps pour moi ou pour faire une sortie culturelle.

Tout d'abord, je félicite le choix de l'expo et toute l'équipe pour l'organisation avant, pendant et après cette visite. En effet, l'équipe était disponible à tout moment avec beaucoup de douceur et de

bienveillance. À mon arrivée (un peu en avance), les intervenantes du musée étaient déjà prêtes à nous accueillir avec un large sourire. Une salle nous était d'ailleurs dédiée.

Au Musée d'art contemporain de Montréal (MAC), j'ai pu découvrir l'artiste iconique Alanis Obomsawin, porte-parole emblématique de la culture autochtone. J'ai appris davantage sur ces communautés avec beaucoup d'émotion.



C'est comme si le temps s'était arrêté pendant la visite. J'étais dans le moment présent, plongée dans l'univers riche et varié d'Alanis. J'ai aimé le rythme alternant explications de l'intervenante et vidéos d'archives des moments phares de sa carrière époustouflante.

Cerise sur le gâteau, la visite se terminait par un atelier créatif! Quel plaisir de découvrir de nouvelles techniques en peinture et de concocter sa propre toile en toute quiétude. Le matériel était soigneusement disposé pour chacune. Un véritable moment de lâcher prise, et ce, toujours dans une ambiance bienveillante.



Merci à la « Dream Team » du Centre : Angélie, Christine et toutes les participantes.

Merci également au MAC de Montréal pour leurs chaleureuses et généreuses intervenantes.

Hâte à la prochaine sortie! Espérant que 2025 nous réserve d'autres surprises hautes en couleur!

---

## En action pour les enfants autochtones

par *anonyme*

Je suis très reconnaissante envers le Centre des femmes de Longueuil d'avoir pris l'initiative de l'activité au musée.

J'ai failli annuler pour toutes sortes de bonnes raisons : neige, vent, froid, marche, rencontre au métro Longueuil, activité en groupe (pour la solitaire que je suis, ça me demande un effort). Pour Montréal, l'hiver n'est pas ma saison préférée.

Enfin, ne pas y être allée, j'aurais vraiment manqué une très belle occasion de découvrir en profondeur le parcours de madame Alanis Obomsawin que j'avais, pour ma part, entrevue à la télé de Radio-Canada dans les années 65-70.

Mme Obomsawin est une femme autochtone, vivant en partie à Odanak et à Montréal et ayant à cœur de partager la réalité et les beautés des peuples autochtones. Elle a eu à cœur le bien-être des enfants autochtones du passé, du présent et de l'avenir.

Aujourd'hui, à 92 ans, elle a encore une énergie remarquable pour affirmer haut et fort les droits et les talents des autochtones. Confiante qu'il est possible pour les jeunes autochtones d'aujourd'hui d'aller de l'avant, elle désire faire connaître aux autochtones et aux allochtones tout leur potentiel créateur et, par l'art, permettre la réconciliation et la guérison.

L'exposition est très bien montée et nous a été expliquée par deux animatrices bien informées et désireuses de répondre à nos questions.



Pour finir notre rencontre, nous avons participé à une démonstration et une expérimentation d'une technique de « gravure - peinture » où j'admets avoir besoin de pratiquer davantage afin de maîtriser les outils, permettant à l'inconscient de se manifester. Ce fut très intéressant et les résultats furent surprenants.

---

## Le comité d'actions locales en action!



par **Angélie Jacques**

Dès les premières rencontres du comité d'actions locales, l'importance de se soulever et de dénoncer les violences faites aux femmes, particulièrement lors de la *Journée de commémoration de l'attentat antiféministe du 6 décembre*, s'est imposée comme une évidence.



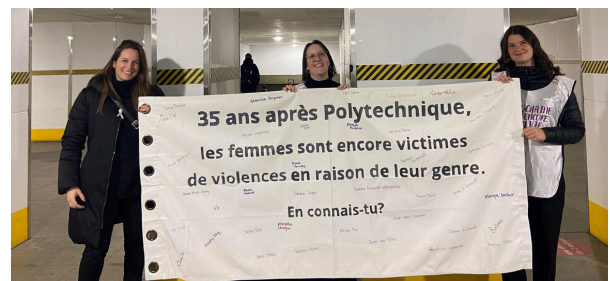
### Mise en contexte

Chaque année, des femmes sont tuées en raison de leur genre. En décembre 2024, on comptait 25 féminicides au Québec depuis le début de l'année, dont 9 en Montérégie. En réponse à cette situation alarmante où les violences sexistes tardent à être visibles avant qu'un féminicide les mettent en lumière, le comité d'actions locales s'est mobilisé!

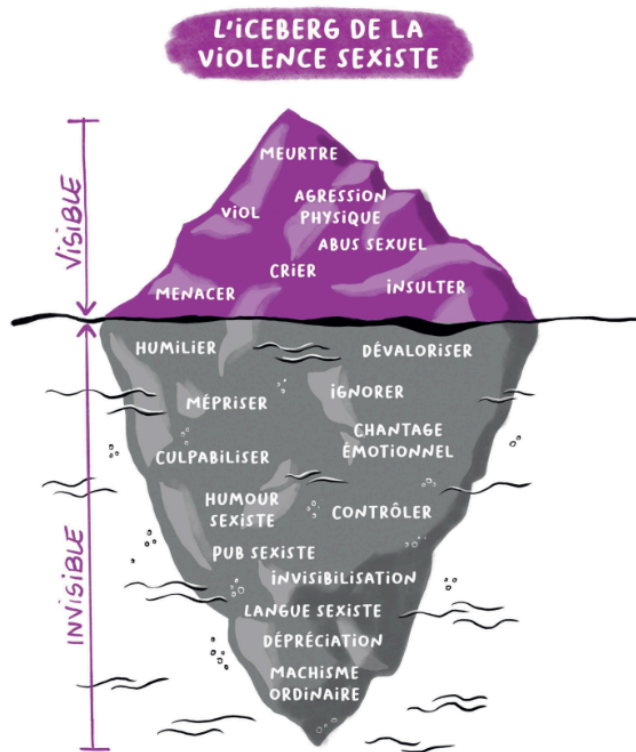
« 35 ANS APRÈS POLYTECHNIQUE, LES FEMMES SONT ENCORE VICTIMES DE VIOLENCES! EN CONNAIS-TU UNE? »

Les militantes visibilisaient ce message au moyen d'une bannière sur laquelle étaient aussi inscrits des noms de victimes de féminicides de 1989 (année de la tuerie antiféministe de Polytechnique) à décembre 2024.

C'est ainsi qu'à une vitesse-éclair, lors des 12 jours d'actions contre les violences faites aux femmes, le comité d'actions locales a organisé une action de sensibilisation à l'heure de pointe à la station de métro Longueuil.

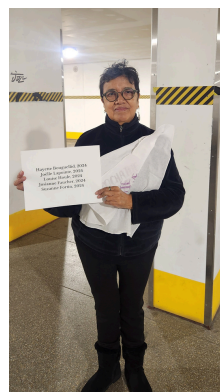


Des participantes portaient un dossard *La prochaine est encore en vie* pour souligner l'urgence d'en parler et d'intervenir. Des signets présentant des ressources d'aide en cas de violence et l'iceberg des violences sexistes ont été distribués aux personnes passantes.



Source de l'image : Violences conjugales - Guide à l'usage des professionnel.les, élu.és ou bénévoles d'associations en Ile-et-Vilaine. Tome 1

Plusieurs personnes se sont arrêtées pour constater le nombre de femmes décédées en raison de leur genre. C'est avec émotion que certaines d'entre elles nous ont raconté leur propre histoire de violence ou leur accablement face à la haine envers les femmes.



### Les objectifs de l'action

À l'aide de la bannière, des affiches et des signets distribués, le comité d'actions locales voulait mettre en lumière les féminicides comme n'étant pas un fait divers isolé, mais bien le résultat d'une multitude de violences envers les femmes. La quantité de noms de victimes contribuait à présenter l'ampleur de ce phénomène.

### L'impact du comité en action

- Distribution de 320 signets qui dénoncent les violences sexistes.
- Une grande visibilité de notre message.
- Des discussions avec des personnes passantes sur la mission du Centre, l'attentat antiféministe de Polytechnique et les violences faites aux femmes.

### Ce n'est que le début

En 2025, je souhaite au comité d'actions locales et aux militantes du *Centre des femmes de Longueuil* une foulée de mobilisations et d'actions pour contrer les violences genrées, l'antiféminisme et le patriarcat!

Ensemble, continuons d'entretenir nos solidarités et notre fibre féministe intersectionnelle!

Tu veux t'impliquer dans un mouvement féministe et/ou participer aux prochaines actions du comité d'actions locales? Contacte-moi au 450 670-0111, poste 7, ou par courriel à : [ajacques@centrefemmeslongueuil.org](mailto:ajacques@centrefemmeslongueuil.org)

# Les origines du 8 mars : Encore et toujours en lutte



par **Sophie Tétrault-Martel**

La *Journée internationale des droits des femmes* puise son histoire dans les différents mouvements féministes qui ont façonnés le 20<sup>e</sup> siècle. Remontons ensemble aux origines du 8 mars afin de voir les luttes passées, présentes et à venir.

## Moment d'effervescence internationale

Face aux différentes inégalités et aux injustices vécues, la gronde des femmes prend de l'ampleur à la fin des 19<sup>e</sup> et 20<sup>e</sup> siècles, notamment en Amérique du Nord et en Europe. La montée des idées socialistes fait en sorte de créer un espace où toutes et tous peuvent contester les régimes mettant au pouvoir une poignée de personnes privilégiées.

C'est dans la foulée de luttes ouvrières en Russie que nous pouvons tracer la première genèse de la *Journée internationale des droits des femmes*. La grève générale et les manifestations des femmes russes, à Petrograd (Saint-Petersbourg), le 23 février 1917 est un moment charnière pour la Révolution russe. Les femmes, dans cet appel à l'action, demandent *Du pain et la paix!* et quatre jours plus tard, le tsar, chef de la famille royale russe, est obligé d'abdiquer et de laisser le premier gouvernement se mettre en place. Les femmes russes obtiennent le droit de vote dans la foulée des événements.



Ce n'est pas seulement en Russie que les femmes se mobilisent, mais partout en Occident. Que cela soit pour l'obtention du droit de vote, le droit au travail et à la participation publique et sociale des femmes, les femmes étatsuniennes militent et prennent la rue et l'espace public pour revendiquer.

C'est en 1977 que la journée est officiellement entérinée par l'*Assemblée générale des Nations Unies* qui a appelé « tous les États à proclamer, comme il conviendra en fonction de leurs traditions et coutumes historiques et nationales, un jour de l'année *Journée des Nations Unies pour les droits des femmes et la paix internationale.* »

## Au Québec, des luttes féministes au cœur du 8 mars

Le mouvement de libération des femmes connaît une montée importante dans les années 1960 au Québec. Le Front de libération des femmes met de l'avant une immense campagne nationale pour l'avortement libre et gratuit le 8 mars 1971. Une marche est alors organisée à Montréal de même qu'un colloque. C'est par la suite

que les groupes de femmes, les syndicats et les groupes communautaires ont instauré une manifestation annuelle le 8 mars afin de lutter contre les différentes injustices et discriminations vécues.

### **Encore et toujours en lutte...plus que jamais**

Le thème du 8 mars 2025 au Québec est *Encore en lutte*. À travers les multiples mobilisations et actions féministes qui visent la justice sociale, il est impératif de continuer la lutte. La société actuelle étant basée sur la domination, l'exploitation et l'oppression des personnes en marge, notre lunette féministe sera plus que d'actualité et il faudra réaffirmer notre analyse haut et fort.

### **Références :**

Organisation des Nations Unies, *Journée internationale des femmes – Origines de la journée*

[un.org/fr/observances/womens-day/background](https://un.org/fr/observances/womens-day/background)

Consultée le 21 janvier 2025

Conseil du statut de la femme, *L'origine VÉRITABLE du 8 mars Journée internationale des droits des femmes*

<https://www.csf.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/Dinf-Origine-8mars-FR.pdf>

Consulté le 21 janvier 2025

---

## **Mon éveil au féminisme**



par **Hélène Guimond**

Il y a presque deux belles années maintenant que je viens au Centre des femmes de Longueuil grâce à ma thérapeute de l'époque. Elle m'avait conseillé le Centre des femmes pour briser l'isolement. La même journée, je me suis rendue pour une visite guidée par Angélie. J'ai eu un coup de foudre pour l'accueil chaleureux et convivial de l'équipe. Après quelques ateliers, je me suis inscrite à *La Grande Lettre*, le journal du Centre.

Mon éveil au féminisme s'est enclenché avec mes articles au journal et à mesure que je participais aux ateliers sur différents sujets à saveur féministe! Maintenant, je suis plus consciente de l'égalité des femmes et je veux protéger les droits acquis par les femmes et revendiquer ceux qu'elles n'ont pas! Cela m'apporte beaucoup de joie et de confiance en moi. Je suis plus capable de mettre mes limites face à mon conjoint et à mon entourage.

Je m'instruis sur le féminisme avec les lectures proposées que je me procure à leur bibliothèque! Je suis devenue une femme informée sur les droits des femmes!



# Le féminisme



par **Paulette Lamoureux**

Le féminisme est rempli de tant de pensées, d'actions, de dévouement, de détermination qu'il est difficile de résumer en un court texte tout le cheminement de ses membres depuis plus d'un siècle. Voici mon opinion sur le sujet.



Certes, il y a eu et aura toujours des luttes pour faire reconnaître les droits des femmes qui sont : justice, égalité, respect des droits de contraception ou d'avortement, équité au travail, salaire selon les compétences, accès à la santé, l'éducation, l'économie et surtout, liberté de vivre sa vie sans contrainte et aller de l'avant pour s'épanouir pleinement.

Avant 2015, les actions féministes n'étaient pour moi que des informations dans les médias. Je suivais les nouvelles à la télé, n'ayant qu'une idée très vague de ce mouvement tout en admirant le courage des femmes de se faire entendre. Une dame m'a parlé du Centre des femmes de Longueuil, ce qui a éveillé ma curiosité. En arrivant au Centre des femmes, l'accueil fut très chaleureux. On m'a expliqué l'implication des intervenantes envers les femmes en situation difficile. J'ai surtout appris que plusieurs femmes se prennent en main et peuvent évoluer vers une vie meilleure grâce aux encouragements et conseils adéquats dans chacune des situations. J'ai écouté des témoignages et j'ai été surprise de l'ampleur de la détresse de certaines femmes ainsi que l'aide

infiniment précieuse que le Centre pouvait leur fournir. Oui, lorsqu'enfin, on frappe à la bonne porte, tout devient possible.

Après quelques semaines seulement, ce qui m'a le plus fascinée, c'est d'apprendre tout le parcours et la lutte de tant de femmes depuis plus d'un siècle pour l'évolution et la libération des femmes à travers le monde. J'ai décidé de faire ma part en m'impliquant pour que cessent la violence et l'injustice que certaines femmes subissent chaque jour dans notre pays ou ailleurs. L'ampleur des misères humaines est immense et le désespoir est grand. C'est pourquoi les organismes d'aide aux femmes sont nécessaires et bénéfiques et propagent entraide, solidarité et soutien pour toutes les femmes.

Les actions concrètes, manifestations et sensibilisations sont nécessaires partout dans le monde pour faire comprendre que nous avons notre place en tant que femmes dans la société.





Nous sommes capables de remplir notre rôle, d'accomplir des tâches de haut niveau dans les entreprises, de nous impliquer dans un gouvernement et même nous rendre au sommet en gravissant les échelons.

Oui, le féminisme pour nous les femmes est nécessaire pour conserver nos acquis et continuer de cheminer avec aisance dans tous les milieux avec confiance et efficacité. Le féminisme, c'est toi, moi et nous, toutes pour la bonne cause!



## Des mythes tenaces sur les féministes



par **Christine Letendre et Gemini**, l'intelligence artificielle de Google

- **Les féministes détestent les hommes**

Les féministes luttent pour l'égalité entre les genres : mêmes droits, mêmes opportunités et même respect. Ce combat ne signifie pas haïr les hommes, mais plutôt reconnaître et combattre les inégalités systémiques et les comportements qui contribuent, intentionnellement ou non, à maintenir les femmes en position d'infériorité.

- **Les féministes ne se rasent pas**

Le féminisme est un mouvement très diversifié et les choix personnels en matière d'apparence varient grandement d'une femme à l'autre. Certaines féministes choisissent de ne pas se raser, d'autres le font, et d'autres encore oscillent entre les deux. Le point commun entre toutes ces femmes, c'est qu'elles revendiquent le droit de faire leurs propres choix au sujet de leur corps et se présenter au monde, sans jugement.



- **Les féministes sont juste des frustrées**

Frustrées et en colère, les féministes? Oui, souvent! Et avec raison! Surtout quand on constate les inégalités entre les genres, la montée des discours misogynes et les reculs dans les droits des femmes.

Les féministes peuvent quand même vivre tout l'éventail des émotions : la peur, le soulagement, l'anxiété, la sérénité, la fatigue, la joie, l'espoir, etc.

Et, alors que l'on redoute la colère des femmes et qu'on la trouve laide, rappelons-nous que l'indignation face aux injustices est un moteur d'action!

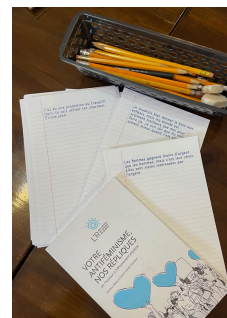
Gardons en tête que ces mythes sont des simplifications excessives et souvent déformées de ce qu'est réellement le féminisme. Ils servent à discréditer le mouvement et à le caricaturer. Le féminisme est un mouvement pluriel qui vise à créer une société plus juste et équitable pour tout le monde.

# Apprendre à répliquer aux attaques antiféministes



par Céline Desrosiers

En décembre dernier, j'ai participé à l'atelier « Préparons nos répliques féministes » animé par Angélie et Christine. Nous avons d'abord rappelé nos expériences liées à des propos dénigrants envers les femmes et les féministes. Ensuite, les animatrices nous ont présenté un diaporama qui abordait diverses façons de répliquer à des attaques antiféministes, de même que le livre *Votre antiféminisme, nos répliques : de l'humour à l'affrontement physique*. Celui-ci suggère divers moyens de réagir : l'humour ou les sarcasmes, les arguments lors d'une discussion, les façons de dire à quelqu'un de s'informer sur la condition des femmes, la stratégie du silence, la remise en question des normes de genre, les possibilités de répliques collectives et l'autodéfense.



L'exercice, fait en équipe, a été l'occasion de pratiquer nos répliques. Devant diverses situations inscrites sur des fiches, chaque équipe a indiqué de quelle façon elle entendait riposter. La mise en commun a montré que nous étions capables de réagir, principalement par l'humour et l'argumentation. Cependant, il est important de souligner que nous n'avons pas la responsabilité de réagir à toutes les attaques antiféministes, on peut choisir les luttes que l'on veut mener. De même, répondre à une personne de notre milieu de travail ou de notre famille a des conséquences différentes. Ainsi, les commentaires répétés d'antiféminisme peuvent conduire à des ruptures, même dans la famille élargie. La discussion entre les participantes nous a appris à riposter énergiquement lorsque nous sommes confrontées à des commentaires inacceptables.



Voici quelques exemples de répliques proposées par les participantes.

J'ai été fin et j'ai payé le souper pis même pas un french pour me remercier...

**« Le "merci", tu ne le veux pas? D'accord, bonne soirée! » Anonyme**

Es-tu certaine que tu es lesbienne? Peut-être que t'as juste pas encore trouvé le bon gars!

**« Es-tu certain que tu es hétéro? Peut-être que t'as juste pas rencontré le bon gars! » Anonyme**

**« Oui, oui, je suis certaine! J'ai renouvelé mon adhésion la semaine passée! » Anonyme**

Les féministes, vous voyez des agresseurs partout.

**« C'est sûr que quand plus d'une femme sur trois vit une agression, c'est difficile de fermer les yeux. » Angélie**



Le féminisme est allé trop loin; l'égalité entre les sexes est déjà atteinte. C'est même rendu pire pour les hommes.

**« Tu as peur de marcher seul dans la rue le soir parce que t'es un homme? » Anonyme**

C'est rendu qu'il faut quasiment signer un contrat avant de faire l'amour pour ne pas se faire accuser.

**« Essaie-tu de me dire que tu ne sais pas la différence entre un "oui" ou un "non"? Si t'étais à l'écoute... » Olivia et Cécile**

Les hommes sont autant victimes de violence conjugale que les femmes. Surtout de violence psychologique.

**« Peux-tu me dire d'où vient cette information? Autour de nous, on entend qu'il y a plus de femmes victimes de violence conjugale. Ça ne veut pas dire qu'il n'y a pas de violence chez les femmes mais la proportion est différente et les façons sont aussi différentes. Toi, que peux-tu faire contre la violence? » Guadalupe et Céline**

#### Source

1. Méliissa Blais et Marie-Soleil Chrétien, *Votre antiféminisme, nos répliques : de l'humour à l'affrontement physique*, Montréal, L'R des centres de femmes du Québec, 2018, 62 p.

Le livre est disponible à la bibliothèque du Centre et en ligne.

[sac.uqam.ca/upload/files/Guidedautodefense.pdf](http://sac.uqam.ca/upload/files/Guidedautodefense.pdf)

## Campagne La prochaine est encore en vie



par Christine Letendre

C'est le 25 novembre 2024 que la Table de concertation des groupes de femmes de la Montérégie (TCGFM) a lancé la campagne *La prochaine est encore en vie*. « Cette campagne de sensibilisation et d'action citoyenne vise à dénoncer et visibiliser ces violences et leurs impacts. Elle se veut un vecteur de changement social profond, systémique et durable.<sup>1</sup> »



Le Centre des femmes de Longueuil est membre de la TCGFM et signataire de la lettre ouverte de la campagne. Aussi, les travailleuses et des membres étaient présentes au lancement.



### Qu'est-ce qu'un féminicide

« Un féminicide, c'est le meurtre d'une femme ou d'une fille en raison de son genre. En d'autres mots, c'est quand une femme est tuée simplement parce qu'elle est une femme.<sup>2</sup> »

### Chaque féminicide est un féminicide de trop

« Cette année, 9 des 25 féminicides commis au Québec se sont produits ici, en Montérégie. [...] Les groupes de femmes de la Montérégie sont également préoccupés par les similarités inquiétantes dans le profil des auteurs de féminicide dans la région. La majorité d'entre eux cumulent des antécédents judiciaires en matière de violences conjugales.<sup>3</sup> »

Il est essentiel d'agir maintenant pour mettre fin aux féminicides. La prochaine est encore en vie, agissons ensemble pour qu'elle reste en vie.

### Les revendications de la campagne

- La reconnaissance de l'aspect systémique des violences et un changement des pratiques institutionnelles;
- L'augmentation du financement à la mission et la reconnaissance des expertises des organismes qui travaillent quotidiennement contre les violences faites aux femmes;
- La création de ressources dédiées pour accompagner les proches des victimes;
- La bonification et le maintien des programmes de soutien aux victimes, sans restriction.

### Des gestes à poser

Toute la population est invitée à participer à la campagne et à poser des gestes si un féminicide survient :

- Accrocher un bout de tissu blanc dans un endroit visible pour démontrer notre solidarité et notre soutien auprès des victimes et de leurs proches;
- Sur les médias sociaux, utiliser le mot-clic #laprochaineestencoreenvie

Dans le cadre de cette campagne, nous avons fait un atelier de sérigraphie au Centre pour préparer du matériel de sensibilisation. Nous avons imprimé le slogan sur des foulards blancs et des dossards que nous utiliserons pendant des actions de sensibilisation.



### Sources

- 1 et 3. Extrait de la [lettre ouverte](#) La prochaine est encore en vie, agissons ensemble pour qu'elle le reste de la TCGFM.
2. [ici.radio-canada.ca/jeunesse/maj/1781852/qu-est-ce-qu-un-feminicide](http://ici.radio-canada.ca/jeunesse/maj/1781852/qu-est-ce-qu-un-feminicide)

# La lecture peut aussi être féministe



par Céline Desrosiers

Si vous aimez lire, vous avez probablement en tête des noms d'autrices ou d'auteurs ou encore des titres de livres qui ont marqué votre parcours de vie. Dans la mi-vingtaine, j'ai découvert l'essai de Simone de Beauvoir, *Le deuxième sexe*, en tant que livre majeur dans ma compréhension de la condition des femmes et des choix de vie qui s'offraient à moi.

« L'influence de la lecture dans la vie des jeunes commence extrêmement tôt.<sup>1</sup> » Dès le plus jeune âge, il est possible de découvrir une littérature qui s'attaque aux stéréotypes sexistes, qui présente des femmes captivantes ou encore qui fait découvrir le féminisme. Voici quelques exemples destinés aux jeunes et aux adolescentes. Et pourquoi pas aux garçons aussi? Bien qu'ils s'adressent aux jeunes, on peut aussi en profiter en tant qu'adultes.



## SORTIR DES STÉRÉOTYPES



**Sophie Bienvenu. *La princesse qui voulait devenir générale*, 2017.**

La princesse Emma veut devenir générale alors que son père soutient qu'elle doit tenir son rang en étant princesse. Que fera-t-elle pour vivre sa vie comme elle l'entend?



**Élise Gravel. *Le rose, le bleu et toi : un livre sur les stéréotypes de genre*, 2022.**

Que veut dire être une fille ou un garçon? Peut-on aimer qui nous voulons?



**Jessica Sanders et Carol Rossetti. *Cher corps, je t'aime*, 2019.**

La diversité des corps contribue à l'estime de soi et au respect des autres. Un livre qui critique les normes de la beauté proposées aux filles et aux femmes.

## DES FEMMES QUI FONT L'HISTOIRE



\* **Anaïs Barbeau-Lavalette et Mathilde Cinq-Mars. *Nos héroïnes : portraits de femmes québécoises*, 2018.**

Au fil des pages, on découvre plus de 40 femmes qui ont marqué l'histoire du Québec depuis les débuts jusqu'à l'époque contemporaine.



\* **Lise-Marie Gervais et Marie-Noëlle Hébert. *Un grand moment dans la vie de Françoise David : La marche Du pain et des roses*, 2022.**

Cet album magnifiquement illustré présente la vie de cette militante qui, avec beaucoup d'autres femmes, a initié la Marche de 1995 qui a été suivie par la Marche mondiale des femmes.





\* **Elena Favelli et Francisca Cavallo. *Histoires du soir pour filles rebelles*, 2017.**

On parcourt le monde avec 100 portraits de femmes comme Harriet Tubman, une combattante américaine contre l'esclavage, Astrid Lindgren, l'autrice suédoise de Fifi Brindacier et Kate Sheppard, militante néo-zélandaise pour le droit de vote des femmes.



## LE FÉMINISME, C'EST QUOI?

Chimamanda  
Ngozi Adichie

Nous sommes tous  
des féministes



\* **Chimamanda Ngozi Adichie. *Nous sommes tous des féministes*, 2020.**

Le livre adapté d'un discours datant de 2012 de l'écrivaine nigériane traite du féminisme à travers son parcours personnel au Nigéria et aux États-Unis. L'éducation des filles et des garçons est abordée de même que les normes dictées aux femmes et aux hommes.



**Petite histoire du féminisme : une histoire visuelle du mouvement pour les droits des femmes**, 2022.

Les vagues du féminisme depuis le XIXe siècle sont présentées avec de multiples infographies, donc des représentations visuelles, sur les pionnières du féminisme, les mouvements des femmes et les luttes menées.

Micheline Dumont

Le féminisme québécois  
raconté à Camille



\* **Micheline Dumont. *Le féminisme québécois raconté à Camille*, 2008.**

L'historienne raconte les divers groupes de femmes et de féministes qui ont mené des luttes de la fin du XIXe siècle jusqu'à une époque récente. Elle propose ce livre à sa petite-fille, Camille, alors âgée de 15 ans.

## POUR EN LIRE PLUS

[Kalidoscope.quebec](https://www.kalidoscope.quebec) propose un répertoire de plus de 450 livres jeunesse pour un monde égalitaire.

Les livres précédés d'un astérisque (\*) sont disponibles à la bibliothèque du Centre des femmes. La plupart des titres proposés se retrouvent dans les bibliothèques de Longueuil.

### Source

1. Pierre-Alexandre Bonin, Anne Gucciardi, Emilie Ouellette et Eli San, « À quel âge peut-on être féministe? », *Le Devoir*, 27 novembre 2024.

Le texte milite en faveur d'un prix jeunesse associé au prix Janette-Bertrand, nouvellement créé pour aborder des « enjeux de société tels que l'égalité des sexes, l'autonomie des femmes et la lutte contre les violences de genre ».



# Les femmes et le couple



par **Paulette Lamoureux**

Vivre en couple, c'est se donner corps et âme avec respect et confiance en ayant pour but d'atteindre le bonheur individuellement et ensemble en espérant que le cœur ne se trompe pas et que l'esprit a raison. Ayant vécu longtemps en couple, laissez-moi vous en parler en toute simplicité.

Y a-t-il des unions parfaites et durables? Peut-on vivre au quotidien à deux en symbiose ou à plusieurs en harmonie quand la famille s'agrandit? Quels comportements le couple doit-il adopter pour que l'amour subsiste? Et les enfants, comment leur enseigner la vie? Pour réussir sa vie, il faut rester soi-même, se respecter et respecter les autres et surtout, avoir de la détermination d'aller toujours de l'avant pour le meilleur et même dans les épreuves. Comme le dit l'adage : On ne peut pas contrôler le vent mais on peut ajuster ses voiles.

Quand tout va bien, c'est merveilleux, mais quand un désaccord survient alors là, la communication doit se faire sans éclat avec respect, écoute et compréhension mutuelle si possible. Cela témoigne d'une connexion émotionnelle mature et c'est en analysant et en discutant calmement qu'on arrive à résoudre la plupart des problèmes. La femme possède en elle une énergie capable par sa présence de donner confiance à ses proches et de soutenir les siens dans les moments difficiles.



Je connais une femme d'un âge très avancé dont le conjoint est tombé malade après plus de cinquante ans de vie commune. Il nécessita alors des soins médicaux constants au quotidien et a dû être placé dans un CHSLD (Centre d'hébergement et de soins de longue durée). Ils ont donc été séparés contre leur gré et ce fut un déchirement pour ces deux amoureux. Était-ce vraiment nécessaire? Avec un trémolo dans la voix, la femme me dit : « Vous savez, nous deux, on a eu une vie bien remplie auprès de nos êtres chers et les côtoyer fut un privilège et une vie remplie d'amour autour de nous. » Quel témoignage émouvant!

Un conseil m'a été très utile : partager l'amour et un humour commun, une complicité qui transcende les moments sombres dans la vie, c'est alléger l'ambiance et cela remonte le moral. On a souvent besoin d'un simple sourire comme un rayon de soleil; savoir se taquiner ou se rappeler des moments drôles en riant aide à comprendre les aléas de la vie qu'on a traversés et qu'on a pu régler ensemble. Avez-vous remarqué que lorsqu'on entend un rire franc et soutenu autour de nous, le monde sourit : c'est contagieux et bénéfique.

# Être seule ou en couple?



par **Lucie Charron**

Je me pose souvent ces questions : suis-je heureuse seule ou ça pourrait être mieux si j'étais en couple? Est-ce que je passe à côté de quelque chose si je vis seule? Est-ce qu'être seule me permet de m'accomplir ou c'est illusoire de croire qu'être en couple c'est le but à viser pour se sentir entière?



Toutes ces questions sont complexes et les réponses sont difficiles à trouver. Elles ne se trouvent pas dans un livre ou dans une recherche en psychologie. Je crois que ces réponses sont variables et qu'il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Mes réponses sont le fruit de mûres réflexions, de mon expérience de vie, des besoins que j'ai à combler et de mon réseau social.

En ce moment, voici ce que je réponds : je me sens bien seule, même si parfois je m'ennuie de me coller sur quelqu'un. Je ressens que je suis entière et je n'ai besoin de personne pour me compléter. Je suis capable de subvenir à mes besoins et lorsque je ressens le besoin de parler, j'appelle une personne de mon entourage.




---

## La Saint-Valentin



par **Francine Charbonneau**

La Saint-Valentin, c'est un moment bien spécial. C'est au mois de février, un mois que j'aime beaucoup. Spécialement le 14! C'est ma fête alors c'est un temps où je pense à moi. Je profite de cette journée pour m'entourer de gens que j'apprécie, comme ma fille, les personnes que je vois, les gens avec qui je fais du bénévolat, etc. Je n'ai pas besoin d'être en couple pour fêter cette journée-là. Je vais au restaurant avec ma fille et je mange allègrement!



Et vous, comment aimez-vous fêter la Saint-Valentin?

# La solitude



par **Denise Zuniga**

La solitude fait peur à tout le monde. Il semble qu'elle ne se distingue pas sur la base de l'apparence mais la vérité c'est que lorsque nous ne sommes pas bien habillée, ça nous rend différente et pas si amicale. Quand on réfléchit plus profondément aux risques liés à nos actions, on réalise qu'il est plus difficile d'être acceptée par les autres quand on est différente. Quand le mépris des gens se fait sentir, il ne reste plus qu'à regarder et passer à autre chose, à se valoriser et à dire : bien, nous sommes différentes, mais avec ou sans toi, je continue ma recherche pour la vie.

Ce qui m'a beaucoup aidée, c'est ma famille. Cela n'a pas été facile pour personne, le passage de nombreuses hospitalisations a tout aggravé. Et ce n'est qu'il y a six ans que la psychose m'a quittée et malgré les symptômes, j'ai pu réaliser que le fait de peindre m'aide. Peut-être que je n'avais pas d'amis, mais j'avais une activité dans laquelle j'ai appris à me concentrer. Je suis tombée amoureuse de la peinture et de ses couleurs plus variées que je ne l'avais jamais imaginé auparavant. Des heures et des heures chaque jour, peu à peu, j'ai avancé dans ma technique. Alors je me suis fait un nom pour quelque chose.

Malgré ça, j'ai toujours envie de me faire des ami·e·s. Maintenant, dans cette période où les voix se sont éloignées, je peux remarquer dans ma solitude et dans ma

recherche, le fait que j'ai grandi en tant que personne. Je suis semblable à un coffre qui garde des choses précieuses dans le cœur. Le monde est parfois froid, mais garder l'espoir est comme le soleil d'été qui réchauffe le précieux cœur.



## ... et la solitude à deux

J'ai écouté une conférence sur la solitude de Rose-Marie Charest, autrefois présidente de l'Ordre des psychologues du Québec. Je m'intéresse à ce sujet parce que dans mon entourage j'écoute souvent les problèmes de couple où les femmes vivent un manque d'estime de soi et de respect.

Dans sa conférence, madame Charest explique « qu'il y a de bonne et de mauvaise solitude, comme le cholestérol tout dépend de ce que l'on fait avec. » On peut passer du temps avec nous-même en lisant un livre ou on peut pleurer pour quelqu'un.

Je me souviens d'une situation (même si j'essaie d'oublier), que je vois maintenant d'une meilleure perspective. J'avais 13 ans. J'étais au secondaire. J'étais attirée par un garçon très immature. Il était un vrai imbécile. Il était impoli avec tout le monde. J'avais de bonnes notes, j'étais une fille aimable et qui réussissait bien. J'ai essayé

de l'aider dans ses études, mais le pire c'est que, peu à peu, je suis devenue comme lui. À l'école, j'ai commencé à manquer des cours et à fumer un peu de marijuana. Mais dans ce temps-là, je ne voyais rien. Comme le dit Mme Charest : « on est des fois très seul·e·s même dans une relation amoureuse. » J'étais dans une mauvaise relation. Il était complètement mon monde et s'il n'était pas là, je pleurais et je devenais triste.

Après quelques mois, mes parents m'ont fait sortir de l'école. Chaque fois qu'on rompait, il venait à moi pour me convaincre et toujours j'acceptais.

Pour mon bonheur, il y a eu une dernière fois et je lui ai dit : « c'est fini parce que je meurs pour toi mais tu t'en fous de moi. Tu veux seulement des bisous. »

Bon, c'est du passé tout ça et ça peut être pire. Maintenant, je cherche l'amour, la passion, la joie et pas d'enfants. C'est vrai que quand on est incomplète psychologiquement on est une proie facile. Notre besoin d'amour et d'attention fait qu'on oublie ce qu'on est et ce qui est le plus important : nous-même.



## Ressources de soutien en violence conjugale

**Vous vivez de la violence conjugale ou vous craignez pour une proche?** Il existe des ressources pour vous aider. Vous pouvez aussi contacter le Centre des femmes pour du soutien dans vos démarches (450 670-0111 | [info@centrefemmeslongueuil.org](mailto:info@centrefemmeslongueuil.org)).



**SOS Violence conjugale**

**1 800 363-9010 (24h/7j)**

[sosviolenceconjugale.ca](http://sosviolenceconjugale.ca)

Accueil, information, sensibilisation et référence pour les victimes, la population et toutes les personnes touchées par la violence conjugale.

**Rebâtir**

**1 833 732-2847 (de 8h30 à 16h30)**

[rebatir.ca](http://rebatir.ca)

Consultation juridique sans frais pour les personnes victimes de violence sexuelle et de violence conjugale.

Maisons d'hébergement

**Carrefour pour Elle**

**450 651-5800 (24h/7j)** [carrefourpourelle.org](http://carrefourpourelle.org)

**Pavillon Marguerite de Champlain**

**450 656-1946 (24h/7j)** [pavillonmarguerite.com](http://pavillonmarguerite.com)

Découvrez comment distinguer le conflit de couple d'une dynamique de violence conjugale avec :

***Et si c'était plus qu'un conflit de couple?***

Un fascicule du Regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale.

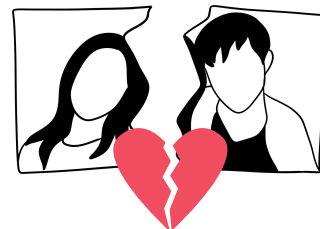
[maisons-femmes.qc.ca](http://maisons-femmes.qc.ca)

# Groupe d'entraide Mieux vivre ma séparation



par **Christine Letendre**

Quand on est confrontée à la rupture de notre couple, on peut avoir l'impression que notre monde s'écroule. Les projets et les rêves que l'on avait ensemble, la routine du quotidien, les *inside jokes* que l'on partageait : on dit adieu à plein de choses qui nous semblaient acquises. En même temps, on doit faire plusieurs démarches pour organiser notre nouvelle vie : séparation des biens, recherche de logement, entente sur la garde des enfants, etc. On peut se sentir submergées.



**La séparation et le divorce sont une période de grands changements, mais vous n'avez pas à y faire face seule.** C'est pourquoi le Centre des femmes de Longueuil offre *Mieux vivre ma séparation*, un groupe d'entraide en huit rencontres hebdomadaires. Le groupe s'adresse à toutes les femmes concernées par la séparation : celles qui pensent à se séparer, celles qui sont plongées dans les démarches reliées à la séparation, celles qui ont des problèmes avec leur ex conjoint·e tout comme celles qui vivent difficilement le deuil de la rupture malgré le temps qui passe.

Pendant les rencontres, nous parlons des différents volets de la rupture pour s'outiller. Nous explorons les mythes sur le couple et la séparation, le deuil, les peurs et les espoirs. Nous partageons des informations sur les aspects juridiques de la séparation et du divorce, sur la coparentalité, sur la communication, sur la violence conjugale et post-séparation et sur la réorganisation matérielle.

Participer à un groupe d'entraide permet d'échanger avec d'autres femmes qui vivent des situations semblables. On réalise qu'on n'est pas seule et qu'on peut s'entraider en partageant nos expériences, trucs et informations. Le vécu de chacune des participantes fait écho à celui des autres et crée une solidarité au sein du groupe.

**La participation au groupe est gratuite et confidentielle.** Pour favoriser la participation des femmes qui ont un ou plusieurs enfants, le Centre des femmes peut offrir un montant pour aider à couvrir une partie des frais de garde.

Que l'on soit conjoint·e·s de fait ou marié·e·s, il y a des informations importantes à connaître lorsque l'on se sépare. Tout ça dans un moment où on fait face à une vague d'émotions. Il ne faut pas hésiter à aller chercher de l'aide, que ce soit au Centre des femmes ou ailleurs. Contactez-nous pour en savoir plus sur le groupe d'entraide ou pour y participer.

# Le célibat



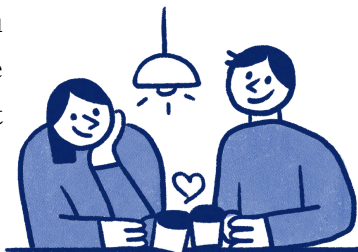
par Laurence Raynault-Rioux

Le célibat, c'est un thème qui m'accompagne depuis le début de ma vingtaine. Je suis connue dans mon groupe d'amies comme celle qui peut vous divertir avec ses histoires de *date*, avec les analyses féministes que je fais de ces rendez-vous galants, de tous ces moments passés à écouter des hommes me parler d'eux pendant deux heures.



C'est ça aussi qui les allume, des fois, les hommes que je *date* : je suis féministe. Je ne pense pas que c'est conscient, mais c'est très clair que c'est quelque chose qui leur plaît dès le départ. Ils estiment qu'une féministe, c'est une femme brillante. Parce que tsé, les femmes, on n'attend pas d'elles qu'elles soient brillantes.

On peut critiquer les applications de rencontres, le *dating*, tout ça. Cependant, naviguer dans ce monde très particulier m'a permis de mieux me connaître à travers les années. J'ai appris à m'affirmer, à nommer mes besoins, à mettre mes limites et à me sentir légitime de le faire. Les *dates* m'ont aussi montré à écouter mon intuition. Ça m'a donné l'occasion d'essayer plusieurs petits cafés, restaurants, bars, toujours à la recherche du prochain amoureux ou du prochain *spot de date* où l'on peut s'entendre parler.



Ahhh une *date*, que ça peut être stressant! C'est souvent le jour même du rendez-vous que je regrette d'avoir téléchargé une application de rencontre durant ma période d'ovulation. Je me demande souvent qu'est-ce que je m'en vais ENCORE faire en *date*, moi qui est si souvent déçue. Déçue qu'il ne me plaise pas ou déçue de ne pas lui plaire.

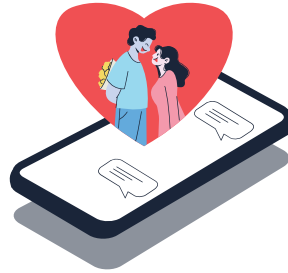
Pour me mettre dans le *mood*, je prévois toujours un long moment pour me préparer avant la *date*. Pour moi, ça me permet de calmer ma nervosité, me sentir bien et chanter mes chansons préférées pendant deux heures dans ma salle de bain.

À travers les années, j'ai aussi appris à reconnaître ma valeur en tant que femme, en tant qu'humaine. Elle ne dépend pas de l'appréciation qu'un homme me porte. C'était un travail difficile à faire, puisque nous sommes souvent encouragées à nous évaluer selon notre niveau de succès auprès des hommes ou à valoriser leurs opinions plutôt que la nôtre.



En écoutant mes histoires de *dating* qui sont décourageantes, certaines personnes pourraient avoir pitié. Pourquoi aller en *date* avec des hommes quasi inconnus rencontrés sur une application de rencontres? Il me semble que la prémisse de base nous indique que tout est voué à l'échec. Je pense que le *dating* et le célibat sont des expériences très particulières. J'y ai fait des apprentissages très importants sur moi-même et je ne suis pas certaine que j'aurais pu faire ces réalisations dans un autre contexte.

La grande romantique en moi souhaite certainement rencontrer quelqu'un, mais pas à n'importe quel prix. Je me souhaite de rencontrer quelqu'un qui sera un ajout de



qualité à ma vie que j'aime. En attendant de le rencontrer, je continue à cultiver mes amitiés, mes passions et ce qui me rend épanouie.

## Surmonter l'atrophie vaginale



par **Hélène Guimond**

À 60 ans, on m'a diagnostiqué une atrophie vaginale. C'est-à-dire que le vagin est refermé ce qui engendre une incapacité de pénétration quelle qu'elle soit (examen gynécologique, jouet sexuel ou autre). J'ai aussi développé un lichen scléreux, une maladie non contagieuse et non transmissible où le système immunitaire attaque les grandes lèvres pour les refermer. Le lichen scléreux se contrôle avec un onguent à la cortisone que j'applique trois fois par semaine.



J'étais découragée. Je peux vous dire que ça a provoqué une dépression et un sentiment d'impuissance. Je me sentais vieille et inutile! Dans mon couple, malgré l'affection, il me manquait le désir et la joie de vivre!

Une intervenante m'a parlé de la physiothérapie périnéale. Mon traitement consiste à l'utilisation de dilatateurs et des techniques de respiration. Deux mois plus tard, après quatre traitements, j'ai retrouvé ma sexualité! Enfin, je revis et souris à la vie de nouveau! Et mon conjoint aussi!

# Mon chemin n'est pas le même



par *Denise Zuniga*

Même maintenant, je rêve aussi.  
 Ce n'était pas que de la maladie.  
 Tout n'était pas une erreur.  
 Le fait de ma faiblesse me pèse.  
 À quel point les mauvaises décisions m'ont  
 prise par surprise.  
 La mauvaise personne.  
 Le problème n'était pas de le trouver dans  
 ma vie, mais de ne pas le déraciner  
 immédiatement.

Maintenant le temps a passé et je rêve  
 encore.  
 Je ne suis plus complètement seule.  
 Je ne suis plus la proie de ceux qui me  
 détestaient.  
 Ses avis ne m'intéressent plus.

Aujourd'hui, c'est mon heure.  
 L'herbe est verte.  
 Et aujourd'hui, il pleut dans mon champ.  
 J'admire tellement de belles choses.  
 Et mon visage à 36 ans en fait partie.

Je rêve encore.  
 Et je rêve ici et je rêve là.  
 Il y a de l'émotion, il y a de l'espoir.  
 Il y a du désir et plus d'amertume.



L'amour me peint.  
 Comme une fleur qui me rendra visible.  
 J'ai semé la paix et la vérité de l'autre.  
 J'espère.  
 Et plus de cruauté ou de manipulation.  
 Aujourd'hui, mon cœur bat en même temps  
 que mon cerveau.

Je suis un coffre plein de réalisations.  
 Peut-être que je ne vais pas au rythme de  
 tout le monde.  
 Mais mes yeux sombres.  
 Discerner mieux qu'avant.

Mon âme est prête à aimer.  
 À découvrir.  
 Pour empêcher.  
 Permettre à quelqu'un de s'approcher de  
 moi.

Aujourd'hui, je rêve éveillée.  
 Un sourire est apparu sur mon visage.  
 Je ne suis plus la même.  
 Large est mon chemin et un est mon destin.  
 Toi mon cœur sage.

# Nos haïkus

par **Guadalupe Torres**



**Qu'est-ce qu'un haïku?** D'origine japonaise, le haïku est un petit poème très bref en trois vers qui traduit une sensation ou une émotion.

Les haïkus partagés ici ont été composés lors de l'atelier que j'ai animé le 16 janvier 2025.



La clarté dans le ciel  
Nuage arrive très vite  
Boum noirceur, il n'y a plus de vie  
par **Nathalie Veilleux**

Cris, bombes et éclats de sang  
Femmes bouleversées  
Quelles atrocités  
par **Marie-Soleil Fortier**

Tuer ses enfants  
Briser des mères, goût amer  
Femmes déshéritées  
par **Cécile Roy**

Sa voix est  
une langue  
sans oiseau  
par **Cristina C.**

Meurtries et blessées  
Mille femmes anéanties  
Regards dans l'oubli

-  
Meurtres, horreur, sang  
Il coule à flots géants  
L'honneur de la femme

par **Nathalie Laplante**

Malheureux et pauvre palais  
Êtres démunis et meurtris  
Construire sa forteresse

par **anonyme**

Mère des humains  
Détruire une autre culture  
Nous sommes orphelines

-  
Assouvir les pleurs  
Sans pouvoir combler la faim  
La mort intérieure

par **Anne-Marie Payette**

Ô misère, pourrions-nous  
arrêter tout ça!  
Soyez fortes au travers tout ça!

par **Julie Jacques-Vendette**

---

## Le bonheur



par **Hélène Guimond**

Le bonheur est venu me visiter, quand j'ai arrêté de l'attendre contre toute attente!  
Il s'est inséré à chaque petite victoire personnelle qui prend toute son ampleur!  
Entrevoir le bonheur qui s'épanouit comme une fleur!  
Le bonheur m'inspire maintenant à toute heure!  
Car il est un anti-malheur !



# Un poème de Gioconda Belli



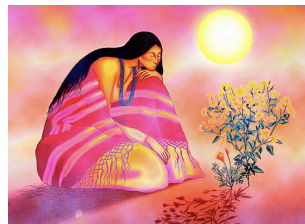
par *María Isabel Simonetti*

Quand j'ai lu pour la première fois le poème *Et Dieu m'a fait femme* de Gioconda Belli, j'ai ressenti un mélange de tendresse et d'orgueil : c'était une affirmation de son identité en tant que femme. J'admire le courage et la force de cette auteure, qui est une poète, romancière et activiste nicaraguayenne. Son œuvre littéraire se caractérise par son engagement politique de même que pour sauver et approfondir l'univers féminin. Revendiquant le rôle des femmes dans la société et dans la construction de la culture, dans ses poèmes elle aborde sans réserve le corps et la sexualité féminine. Bonne lecture!



Gioconda Belli (1948-)  
Photo Basso Cannarsa / Opale

Y Dios me hizo mujer,  
de pelo largo,  
ojos,  
nariz y boca de mujer.  
Con curvas  
y pliegues  
y suaves hondonadas  
y me cavó por dentro,  
me hizo un taller de seres humanos.



Reproduction de "Luz de oro",  
une oeuvre de R C Gorman

Tejió delicadamente mis nervios  
y balanceó con cuidado  
el número de mis hormonas.  
Compuso mi sangre  
y me inyectó con ella  
para que irrigara  
todo mi cuerpo;  
nacieron así las ideas,  
los sueños,  
el instinto.

Todo lo que creó suavemente  
a martillazos de soplidos  
y taladrazos de amor,  
las mil y una cosas que me hacen mujer  
todos los días  
por las que me levanto orgullosa  
todas las mañanas y bendigo mi sexo.

Et Dieu me fit femme,  
avec de longs cheveux,  
les yeux, le nez  
et la bouche de femme,  
avec des rondeurs et des plis  
et de doux creux;  
de l'intérieur il me creusa,  
et fit de moi  
l'atelier des êtres humains.

Il tissa délicatement mes nerfs,  
équilibra avec soin  
le nombre de mes hormones,  
composa mon sang  
et me l'injecta  
afin qu'il irrigue  
tout mon corps ;  
Ainsi naquirent les idées,  
les rêves et l'instinct.

Il créa le tout  
à grands coups de souffle  
en sculptant avec amour,  
les mille et une choses  
qui me font femme tous les jours,  
et pour lesquelles avec orgueil,  
je me lève chaque matin  
et remercie le ciel d'être une femme.

# Empathie



par *Anne-Marie Payette*

Comment peut-on haïr autant?  
 Comment peut-on justifier tout ce mal  
 Où est ce temps qui panse les plaies?  
 Où est ce cœur qui apprend?  
 Ne nous reste-il qu'une colère indomptable  
 Pour guider les actions du monde?

Mon cœur est lourd d'empathie  
 Je pleure les affronts de nos peuples  
 Ces enfants qui n'ont plus d'avenir  
 Ces amours qui ne peuvent fleurir  
 Où est la compassion pour l'autre?  
 Où triomphe la raison?

Ce présent est le règne du mensonge  
 Ce présent est l'appât du gain  
 Sur nos terres on cultive la haine  
 L'incompréhension, la peur, l'égoïsme  
 Le pouvoir est aux mains du malsain  
 La justice semble s'être éteinte

Mon cœur est lourd d'empathie  
 Je pleure ces gens qu'on rejette  
 Qu'on blâme et qu'on assassine  
 Où sont les mains tendues?  
 Où sont ces gens qui se battent  
 Pour libérer les opprimés?

Il ne me reste que ma voix  
 Il ne me reste que mes gestes  
 Ma volonté, je déploie  
 Je souffle sur les braises de l'intention  
 Je me bats pour la dignité des faibles  
 C'est l'heure de sonner le clairon

Mon cœur est lourd d'empathie...

# La méduse



par *Anne-Marie Payette*



Danse l'ombrelle de la méduse  
 Tentacules qui suivent le courant  
 Frôle ses dards et le venin fuse  
 Piquée au vif je cherche soulagement

Danse l'ombrelle de la méduse  
 Rappelle-moi celle qui t'a donné son nom  
 Sa beauté tournée en excuse  
 Pour ravager ses horizons

Danse l'ombrelle de la méduse  
 Survivante blâmée pour son viol  
 Elle sera le monstre qui refuse  
 De ravalier son vitriol

Danse l'ombrelle de la méduse  
 Point celle portée par le courant  
 Mais cette femme que l'on accuse  
 Défigurée mais combattant

Danse l'ombrelle de la méduse  
 Piquée par celle qui se laisse porter  
 De ma douleur je me récuse  
 Je choisis la méduse qui s'est révoltée

# S'mores des fêtes ou de tous les jours



par *Émilie Chevalier*



## INGRÉDIENTS

### Croûte

- 2 ¼ tasses de chapelure de biscuits Graham
- 2/3 tasse de beurre fondu
- 1/3 tasse de sucre

### Ingrédients secs

- 2 ¼ de farine tout usage
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé de sel

### Dessus

- 1 tasse de beurre ramolli
- ¾ tasse de sucre
- ¾ tasse de cassonade
- 2 œufs
- 1 c. à thé d'extrait de vanille

### Garnitures

- 3 tasses de mini guimauves
- 1 ½ tasse de brisures de chocolat noir
- 6 cannes de Noël hachées (facultatif)

## PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°C (350°F).
- Préparer la croûte en mélangeant tous les ingrédients. Compresser le mélange dans un plat 13 X 9 po vaporisé d'un corps gras. Faire cuire 8 minutes. Laisser tempérer.
- Préparer les ingrédients secs en mélangeant tous les ingrédients. Réserver.
- Préparer le dessus. Fouetter à l'aide d'un batteur à main le sucre, le beurre et la cassonade, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter 1 œuf et l'extrait de vanille. Mélanger. Ajouter l'autre œuf. Mélanger. Ajouter les ingrédients secs d'un seul coup et mélanger sans plus.
- Ajouter 2 tasses de mini guimauves et 1 tasse de brisures de chocolat. Mélanger sans plus. Verser sur la croûte en une couche uniforme et ajouter le reste des mini guimauves et la moitié des cannes de bonbons. Cuire de 35 à 40 minutes.
- Ajouter le reste des brisures de chocolat et des cannes de bonbons sur le dessus. Tempérer complètement et réfrigérer 2 heures avant de consommer.
- Déguster. Avec aucune limite ni culpabilité.



# Une nouvelle loi pour les conjoint·e·s de fait

par **Laurie Paquet-Carrier**, étudiante en droit, 2024

Jusqu'à présent, on connaissait principalement deux types d'union : les couples mariés et les couples unis de fait, les premiers étant reconnus par la loi contrairement aux seconds. Pour remédier à cela, un nouveau projet de loi a été adopté récemment à l'Assemblée nationale pour encadrer les règles régissant les conjoints de fait en cas de séparation.



Ceci est une première au Québec, car à ce jour, il n'existe aucune obligation entre les conjoints de fait lors de la séparation. Cette loi, qui entrera en vigueur en juin 2025, vise à instaurer un nouveau régime juridique d'union parentale pour les conjoints de fait et leurs enfants.

## À qui s'adresse ce nouveau projet de loi?

Ce régime s'appliquera aux conjoints de fait qui sont les parents d'un enfant né ou adopté après l'entrée en vigueur de la loi. On parlera alors d'union parentale. À la naissance de l'enfant un patrimoine d'union parental se créera automatiquement.

## Qu'est-ce qui sera inclus dans le patrimoine d'union parentale ?

Le patrimoine d'union parentale sera composé de la résidence familiale, des biens qui garnissent cette résidence et qui servent à l'usage de la famille ainsi que des véhicules utilisés pour les déplacements de la famille. Il ne comprendra pas les biens reçus par succession ou par donation par l'un des conjoints avant ou durant l'union. Les fonds de pension de retraite ne seront pas inclus. Tout comme le patrimoine familial applicable aux couples mariés ou unis civilement présentement, le patrimoine d'union parentale n'aura d'effets qu'au moment de la séparation ou du décès d'un des conjoints. Lors de l'un ou l'autre de ces événements, un partage aura lieu. La valeur des biens inclus dans le patrimoine d'union parentale sera répartie de manière égale entre les deux ex-conjoints, sauf exceptions, sans égard à celui des deux qui en est le propriétaire.

Pour l'instant, il est prévu qu'il sera possible pour les conjoints, d'un commun accord, de modifier la composition du patrimoine d'union parentale ou de se soustraire complètement à ce régime. Ces modifications devront être faites chez le notaire, le cas échéant. Il sera aussi possible, pour les parents ayant eu des enfants avant l'entrée en vigueur de la loi en juin 2025, de se soumettre à ce régime s'ils le désirent en allant voir un notaire.

### Changements au niveau du droit successoral

L'instauration du régime d'union parentale aura aussi des impacts au niveau successoral. Présentement, les conjoints non mariés ou unis civilement ne peuvent pas hériter légalement de leur conjoint sauf si ce dernier l'a prévu dans un testament. L'article 656 du Code civil sera modifié afin de permettre au conjoint qui était en union parentale d'être un héritier légal lorsque ce dernier faisait vie commune avec son conjoint depuis plus d'un an au moment du décès.

Bien que la nouvelle loi ne soit applicable qu'à partir du 30 juin 2025, il est important d'être au courant des aspects juridiques qui s'appliquent à votre situation si vous êtes conjoint de fait et d'aller consulter votre notaire.

**Notes :** L'information contenue dans le présent article est d'ordre général. Chaque situation mérite une analyse spécifique. Pour de plus amples renseignements concernant le droit familial, téléphonez à la ligne d'information juridique d'Inform'elle 450 443-8221 ou au 1877 443-8221 (sans frais) ou consultez une personne exerçant la profession d'avocat ou de notaire.

Règle d'interprétation : la forme masculine peut inclure le féminin et vice versa.

## Vos commentaires sont les bienvenus

Le Centre des femmes de Longueuil est à votre écoute!

- Vous avez des suggestions pour améliorer le Centre?
- Vous avez vécu au Centre une situation qui vous a fait sentir mal et vous voulez en parler?
- Vous avez une question que vous n'avez pas encore osé poser sur le fonctionnement du Centre?

**Vous pouvez :**

- En parler avec une des travailleuses du Centre (en personne, par téléphone ou par courriel).
- Participer à la rencontre de bilan des membres en avril.
- Déposer anonymement votre commentaire, question et/ou suggestion dans une des boîtes à cet effet dans les salles de toilette du Centre.



## THÈMES PROPOSÉS POUR L'ÉDITION AVRIL/MAI


La priorité sera donnée aux textes portant sur les thématiques proposées, mais vous pouvez vous laisser porter par votre inspiration et écrire sur un autre sujet de votre choix.

### 1. Les femmes et l'argent

On dit que "l'argent ne fait pas le bonheur", que "les bons comptes font les bons amis" ou encore que "l'argent peut acheter une maison, mais pas un foyer". On ne manque pas de citations à ce sujet, mais parler d'argent est encore tabou. On ne parle pas de l'argent qu'on gagne, ni de celui qu'on perd. On ferme les yeux sur la pauvreté et les inégalités. La hausse du coût de la vie inquiète. Une poignée d'ultra-riches continue à s'enrichir. Les gouvernements coupent dans les dépenses publiques (santé, éducation et autres). L'argent façonne nos vies. Parlez-nous d'argent et de son incidence dans la vie des femmes.

### 2. La santé mentale

La santé mentale, c'est bien plus que l'absence de maladie. C'est un état de bien-être qui nous permet de réaliser notre plein potentiel. Mais lorsque les émotions ou les traumatismes prennent le dessus et nous empêchent de vivre pleinement ou que la maladie mentale s'invite dans notre vie ou celle d'une personne proche, on peut se sentir déboussolée. Il est important d'en parler et d'aller chercher du soutien. Démystifions la santé mentale. Prenons-en soin. Partageons nos expériences, brisons les tabous, rappelons-nous qu'un diagnostic ne définit pas toute notre personne et encourageons la recherche de soutien.

Ces thématiques vous inspirent? Venez au Centre en parler et échanger lors des **ateliers de La Grande Lettre**.  Le mercredi 12 février à 9h30  
Le mercredi 5 mars à 9h30

## FONCTIONNEMENT CONCERNANT LA RÉDACTION DE TEXTES

1. Toutes les membres peuvent écrire dans le journal, même si elles ne participent pas aux ateliers de *La Grande Lettre*.
2. **La longueur maximale d'un texte est de 750 mots (environ 2 pages).**
3. Il n'y a pas de longueur minimale de texte : vous pouvez écrire quelques lignes si vous voulez.
4. Il est possible d'ajouter une photo ou une image libre de droits au texte.
5. Un texte pourrait paraître dans le journal suivant, faute de place, ou si plusieurs textes ont été envoyés par la même personne.
6. Un texte qui va à l'encontre des valeurs du Centre pourrait être refusé, avec une explication de la part d'une travailleuse.
7. La correction des textes sera faite par des bénévoles et l'équipe des travailleuses.

Vous pouvez venir porter votre texte en personne au Centre ou l'envoyer par courriel à **cltendre@centrefemmeslongueuil.org**. Les textes reçus après la date de tombée seront publiés dans une édition suivante. Au plaisir de vous lire!



## Centre des femmes de Longueuil

### NOTRE MISSION

Nous bâtissons ensemble une communauté féministe et solidaire, qui reflète toutes nos diversités. Le Centre des femmes de Longueuil est notre lieu d'appartenance accueillant et sécuritaire. C'est un lieu d'éducation populaire féministe intersectionnelle. Nous nous y entraïdons et nous y engageons pour déployer notre pouvoir d'agir individuel et collectif. Nous réclamons notre place et exigeons le respect.

### NOS VALEURS

Autonomie - Engagement - Justice sociale -  
Respect - Solidarité

### L'ÉQUIPE DES TRAVAILLEUSES

Julie Drolet, coordonnatrice  
Angélie Jacques, intervenante  
Christine Letendre, organisatrice  
communautaire  
Nathalie Pomerleau, intervenante  
Sophie Tétrault-Martel, intervenante

### LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Hélène Bordeleau, présidente  
Lucie Charron, administratrice  
Audrey Lapierre, administratrice  
Christine Letendre, représentante des  
travailleuses  
Thérèse Ngo Kon, administratrice  
Anne-Marie Payette, vice-présidente

## Contactez-nous

1529, boulevard Lafayette  
Longueuil (Québec) J4K 3B6

Téléphone : 450 670-0111  
info@centrefemmeslongueuil.org

Site Web [centrefemmeslongueuil.org](http://centrefemmeslongueuil.org)

Facebook [@femmeslongueuil](https://www.facebook.com/femmeslongueuil)

Instagram [@centredesfemmesdelongueuil](https://www.instagram.com/centredesfemmesdelongueuil)

## AUTRES RESSOURCES UTILES

Association des parents et amis de la personne  
atteinte de maladie mentale Rive-Sud  
(APAMM Rive Sud) **450 766-0524**

Centre d'aide et de lutte aux agressions à  
caractère sexuel (CALACS) **450 616-8580**

Carrefour pour Elle **450 651-5800**

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels  
(CAVAC) **450 670-3400**

Centre de crise ACCÈS **450 679-8689**

CLSC Simonne-Monet-Chartrand **450 463-2850**

CLSC Longueuil ouest **450 651-9830**

DPJ **1 800 361-5310**

Inform'elle, droit familial **450 443-8221**

Info santé **811**

Pavillon Marguerite-de-Champlain  
**450 656-1946**

Rebâtir **1 833 732-2847**

Service d'écoute Carrefour le Moutier  
**450 679-7111**

Suicide Action **1 866 277-3553**

S.O.S Violence Conjugale **1 800 363-9010**

Tel-Aide **514 935-1101**

Le Centre des femmes de Longueuil est financé  
par

Centre intégré  
de santé et de  
services sociaux de  
la Montérégie-Centre



Centraide  
du Grand Montréal