

LA GRANDE LETTRE

Le journal du Centre des femmes de Longueuil



25 novembre au 6 décembre
**12 jours contre les
violences faites aux femmes**

DANS CE NUMÉRO

Entre nous - 2

L'âgisme - 6

Chronique En tant que
femme -13

La parole des femmes - 13

Poésie - 19

Recette - 22

Chronique littéraire - 23

Chronique d'Inform'elle - 24

Écoutons la parole des femmes de tous âges

par **Julie Drolet**

Cette édition de *La Grande Lettre* vous propose deux sujets des plus intéressants : l'âgisme et la parole des femmes! Des sujets qui se recoupent par le besoin de respect qu'ils intiment.

Les textes parlant d'âgisme nous amènent à l'introspection de nos préjugés et de nos actions potentiellement âgistes tant du point de vue du respect de celles qui sont plus jeunes mais aussi de celles qui sont nos aînées. Comment s'assurer de considérer personnellement et socialement l'autre dans ce qu'elle est et dans ses besoins tout au long de sa vie? C'est clairement ce qu'il faut tenter de faire et de revendiquer!

La deuxième thématique aborde la parole des femmes et inévitablement son contraire, soit l'absence d'écoute avec toutes les nuances que cette absence peut prendre (écoute de nos proches, écoute de la société, musellement dans certains pays, retour en arrière dans d'autres). On parle de la parole comme moyen de résistance et comme moyen d'autonomie mais aussi d'irrévérence!

Bonne lecture!

Merci à toutes celles qui participent au journal!

RÉDACTION : Gina, Halyna, Manon, Claudette Champagne, Francine Charbonneau, Émilie Chevalier, Suzanne Dépelteau, Céline Desrosiers, Julie Drolet, Hélène Guimond, Angélie Jacques, Claudette Lamoureux, Paulette Lamoureux, Nathalie Laplante, Danielle Laurin, Josette Legerme, Lucie McKay, Jacynthe Ouellet, Anne-Marie Payette, Nathalie Pomerleau, Cécile Roy, Sophie Tétrault-Martel, Guadalupe Torres, Patricia Tremblay, Nathalie Veilleux, Denisse Zuniga

RÉVISION : Émilie Chevalier, Anne-Marie Payette et l'équipe des travailleuses

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 1981



**Centre des femmes
de Longueuil**

Un mot du Conseil d'administration (CA)

ENTRE NOUS

par Anne-Marie Payette

C'était la rentrée au CA en septembre et nous avons le plaisir d'accueillir deux nouvelles administratrices élues à l'assemblée générale annuelle en juin dernier. D'abord, Lucie Charron faisait sa première apparition et Christine reprenait le flambeau de Nathalie comme représentante des travailleuses sur le conseil d'administration. Nous avons aussi parmi nous une observatrice, Thérèse Ngo, intéressée à se joindre au CA en remplacement de Catherine Paré qui doit malheureusement nous quitter pour une heureuse raison personnelle. Le CA a procédé à sa cooptation et Thérèse est maintenant officiellement administratrice.

Nous avons fait un bref retour sur l'été, saluant le travail exceptionnel de nos travailleuses d'été, Laurence et Catherine. Nous avons constaté que le milieu de vie est resté toujours aussi occupé et que vous avez aimé la diversité des activités estivales proposées. La fête de la rentrée a aussi été un succès retentissant avec 25 femmes présentes, dont quatre nouvelles membres.

Nous avons fait un bref retour sur les entrevues qui ont été faites pour trouver quelqu'une pour remplacer Lucie McKay qui tristement nous quittera pour partir à la retraite le 19 décembre 2024. Nous lui souhaitons une super retraite et le temps et l'occasion de réaliser tous ses projets. Après une double série d'entrevues, c'est Sophie Tétrault-Martel qui est de retour dans l'équipe des travailleuses du Centre après une absence de 2 ans. Nous la saluons et lui souhaitons le meilleur des séjours parmi nous.

La rentrée, c'est aussi le moment de passer en revue les finances du Centre. Nous avons un grand projet pour rendre le Centre plus accessible : ajouter un monte-personne qui permettrait aux femmes qui ont une mobilité réduite d'avoir accès au Centre. Les membres du CA ont pu voir les plans des changements proposés par la firme d'architectes. Nous allons tout faire pour rendre ce projet viable. Ça va bouger par chez nous et ça va être génial!



Hélène Bordeleau,
présidente



Anne-Marie Payette,
vice-présidente



Manon Bessette,
secrétaire-trésorière



Lucie Charron,
administratrice



Audrey Lapierre,
administratrice



Thérèse Ngo Kon,
administratrice



Christine Letendre,
représentante des
travailleuses

De retour au Centre!

par **Sophie Tétrault-Martel**

Je suis bien heureuse de me re-joindre au Centre des femmes de Longueuil! Si ma binette et mon nom vous rappellent quelque chose, c'est normal. J'ai travaillé de 2019 à 2022 au Centre des femmes. Après 2 ans à m'impliquer dans différentes luttes telles que la justice sociale et le développement de l'agir collectif du milieu communautaire, je me suis rendue compte que ma véritable maison de cœur est celle du *Centre des femmes de Longueuil* et me revoilà ! Hâte de bâtir avec vous un monde féministe et solidaire !



À bientôt...

par **Lucie McKay**

Lorsqu'on m'a demandé d'écrire un mot pour mon départ à la retraite, je me suis dit : « Ouf, là c'est vrai, il ne reste que quelques semaines ». Puis, 5 minutes plus tard, j'ai senti ma pression monter juste à l'idée d'écrire ce petit texte. Par où commencer? Que dire? Je vis tellement d'émotions en ce moment que les mots se bousculent dans ma tête.



En fait, je vais commencer par ce qui est le plus important pour moi, c'est-à-dire vous dire comment j'ai eu du plaisir à vous côtoyer au quotidien au cours des douze dernières années. Chacune d'entre vous a touché ma vie d'une façon ou d'une autre. Je garderai de beaux souvenirs des moments où vous êtes entrées dans mon bureau pour parler de vos joies et de vos peines, des moments passés ensemble lors des épluchettes ou des fêtes de Noël et des moments à jaser en se croisant dans l'escalier.

Pour terminer, je tiens à dire un gros merci à mes chères collègues de travail pour leur soutien et leur confiance au cours des dernières années. Votre intelligence, votre créativité et votre passion m'ont inspirée et m'ont amenée à vouloir me dépasser et à donner le meilleur de moi-même.

Au risque d'utiliser un cliché, ce fut vraiment un privilège de faire ce bout de chemin avec vous toutes. Vous allez tellement me manquer! Je pars le cœur gros, mais je suis certaine que l'on se recroisera. Je vous dis donc à bientôt.

Visite du Café Espoir

par **Nathalie Pomerleau**

Le lundi 16 septembre, nous étions 12 participantes à visiter le café de l'organisme Espoir, un organisme communautaire qui offre des services d'intervention en santé mentale et de l'hébergement.



Joyce, une intervenante, est venue nous présenter l'organisme. Ce café, anciennement appelé le Café Ste-Agnès, a pour mission d'offrir un espace visant la réinsertion socioprofessionnelle. C'est un lieu de formation compréhensif qui aide à développer les habiletés nécessaires pour se diriger graduellement vers un autre projet professionnel.

Un travailleur du Café Espoir nous a parlé de son parcours, de ses tâches et de ses responsabilités, et surtout, de l'impact positif que ce travail lui a apporté soit le rêve qu'un jour il pourra lancer sa propre entreprise : un café!

Même si le Café Espoir est situé dans un organisme communautaire, il est ouvert à toutes et tous. Nous pourrions donc y retourner pour dîner ou pour prendre un café et un dessert!



Le Café Espoir est **situé au 1033, boul. Taschereau**, à Longueuil, et est **ouvert du lundi au vendredi de 8 h à 15 h**. Vous y êtes toutes les bienvenues!

La visite dans vos mots!

J'ai demandé aux membres qui ont participé à la visite de partager avec vous leurs commentaires. Les voici :

J'ai bien aimé ma visite au Café Espoir, j'ai beaucoup apprécié connaître l'organisme, rencontrer la travailleuse sociale et surtout entendre le témoignage du jeune homme qui y travaille. C'était bien le fun de se retrouver sur la piste cyclable Desaulniers et de marcher ensemble jusqu'au café.

Suzanne Dépelteau



Merci, c'était une belle sortie. Nous avons profité de la belle atmosphère, nous étions bien ensemble à déguster un bon café et dessert. Merci pour la belle sortie!

Josette Legerme



Nous avons eu une très belle visite dans un beau petit café avec un personnel accueillant et une atmosphère conviviale. C'est un petit chez-soi, on peut prendre le temps de lire un livre (ils en ont à donner sur place), jouer à un jeu avec une amie ou tout simplement manger un bon dessert. J'ai aimé ma visite, ça m'a donné le goût d'y retourner.

Jacynthe Ouellet



J'ai trouvé que l'endroit était un beau petit café, les gens étaient accueillants. J'ai passé un agréable après-midi en buvant un cappuccino très délicieux en bonne compagnie avec des membres du Centre des femmes.

Francine Charbonneau

Quel bel endroit avec un accueil bienveillant. La nourriture est excellente. Les employé·e·s sont formidables, poli·e·s et respectueux·euses. Tout ça dans une ambiance conviviale. J'ai tellement aimé que, depuis notre visite, j'y retourne une fois par semaine. Merci à l'équipe!

Hélène Guimond



J'ai adoré qu'on fasse cette visite. Je connaissais déjà l'organisme Espoir, mais y aller en gang m'a permis d'être à l'aise pour manger un bon dessert ensemble.

Claudette Champagne

Découvrir le Café Espoir fut une belle opportunité pour nous d'être ensemble, mais l'opportunité est surtout pour ceux et celles qui ont la chance d'y travailler. Bravo à l'organisme Espoir, c'est une belle initiative qui apporte un résultat concret.

Claudette Lamoureux

Quelle belle mission d'organisme! J'ai trouvé ça beau d'entendre le témoignage de l'employé. Ce n'est pas un café ordinaire! C'était touchant d'entendre qu'il y a une histoire de vie derrière chaque travailleuse et travailleur du Café Espoir.

Nathalie Veilleux



C'était une belle sortie. J'ai aimé regarder les autres participantes manger de beaux desserts que je n'ai pas le droit de manger à cause de mon diabète. 😊 J'ai surtout apprécié de revoir « la gang » du Centre des femmes. Je n'ai plus la santé pour venir aussi souvent qu'avant et je m'ennuie de vous.

Danielle Laurin



Une suggestion de lecture qui a de l'impact

par **Hélène Guimond**

Depuis que j'ai lu le livre *Si nous sommes égaux, je suis la fée des dents*, d'Amélie Châteauneuf (conseillé dans la dernière édition de *La Grande Lettre*), j'ai commencé mes revendications à propos des tâches ménagères dans la maison. Je faisais tout : le ménage, la vaisselle, ramasser ce que mon conjoint salissait. À force de lui répéter qu'il faut qu'il s'implique pour m'aider car je suis à bout de souffle, il a commencé à se ramasser et à faire sa vaisselle à ma grande satisfaction. Maintenant, je me sens plus respectée et moins fatiguée! Aller régulièrement au Centre des femmes m'aide à reprendre un contrôle sur ma vie.



L'ÂGISME

L'âgisme et moi

par **Nathalie Pomerleau**

Merci au comité de *La Grande Lettre* d'avoir proposé ce thème. En lisant les différentes définitions, les souvenirs de plein de petits commentaires qui m'ont été adressés sont apparus. En côtoyant des centaines de femmes et de travailleuses d'organismes depuis 25 ans, j'en ai entendu de toutes sortes! Je me suis amusée à faire une liste de commentaires entendus; certains m'ont fait rire, d'autres m'ont blessée. Je suis passée de "trop jeune" à "trop vieille" dans notre fabuleux Centre des femmes.

L'âgisme : qu'est-ce que c'est?

L'âgisme apparaît lorsque l'âge est utilisé pour catégoriser et diviser les gens d'une façon qui entraîne une discrimination, des conséquences négatives, des désavantages et des injustices. L'âge est utilisé pour exclure, se moquer, ridiculiser et mépriser une personne. L'âgisme peut même être présent dans nos pensées (stéréotypes) et nos émotions (préjugés). Il nous touche tout au long de notre vie, qu'on soit jeune ou moins jeune.

Source : CISSS Chaudière Appalaches

Avec la liste des commentaires qu'on m'a dits, je souhaite vous faire rire, mais surtout nous rappeler que même notre belle gang de membres, solidaires et féministes, peut involontairement faire des commentaires âgistes. Je vous épargne la liste de commentaires que j'ai moi-même faits et, surtout, je prends le temps de m'excuser pour les commentaires que j'ai dits qui ont pu vous blesser.



Au début des années 2000

- On a engagé une jeune, elle va juste faire des activités pour les jeunes, et nous les 50 ans et plus, on va être mises de côté.
- Tu as quel âge?
- C'est le fun une jeune au Centre, mais ...
- Est-ce qu'il y a une autre travailleuse qui peut m'écouter, tu as 32 ans, tu ne comprendras pas.
- As-tu fini tes études? Es-tu une vraie intervenante?
- Tu es célibataire et jeune, je veux te présenter mon fils.
- Tu es jeune et belle, mets un décolleté et vas chercher plus de financement, c'est pas compliqué!
- T'as juste 30 ans, tu es intervenante, tu es monoparentale, tu es une super woman ou quoi? Dans mon temps, c'est pas des gardiennes qui s'occupaient de nos enfants.
- Tu dois être tannée de travailler avec des « matantes », viens donc travailler à notre organisme pour jeunes.



2023 à aujourd'hui

- Aujourd'hui, il y a plusieurs façons de s'aimer, les couples ne sont plus comme dans ton temps.
- Ça va être trop lourd pour toi, viens, je vais le faire.
- Tu as oublié de faire ça! Tsé, la ménopause.
- Ha! Tu as les cheveux blancs, lorsqu'on se parlait au téléphone je t'imaginai plus jeune.
- Toi c'est pas pareil, ton fils est rendu adulte. Avoir des enfants, c'est pu comme dans ton temps.
- Je ne suis pas à l'aise de te parler, tu ressembles trop à ma mère.
- Je n'ai pas le goût de participer à des activités avec des femmes qui ont la tête blanche.
- C'est difficile pour ma mère, ce n'est pas drôle, elle est rendue vieille, elle a 52 ans.
- Ça, c'est le féminisme des vieilles femmes blanches.

L'âgisme

par **Paulette Lamoureux**

L'âgisme, en général, est basé sur des stéréotypes négatifs sur le vieillissement. On dit aussi que les jeunes peuvent subir de la discrimination à cause de leur jeune âge mais je mets ici l'accent sur les personnes âgées. Présentement, presque toutes les activités sont conçues pour une société jeune où les personnes âgées sont souvent laissées pour compte.



Lorsqu'on fait le parallèle entre l'âgisme et le jeunisme, qui est le culte de la beauté et de la jeunesse, les personnes âgées sont parfois regardées avec condescendance ou avec mépris. Par exemple : à la caisse d'un commerce, quand elles sortent de la petite monnaie, on peut voir l'impatience sur des visages ou entendre certains commentaires négatifs. Un jour, leur tour viendra, c'est la vie et c'est inéluctable.

À cause de l'âge, il y a aussi de la maltraitance physique et/ou verbale. Les personnes âgées peuvent être abusées, victimes de discrimination, de négligence et de maltraitance. Pensons aussi à celles qu'on oublie et qu'on n'a plus le temps de visiter. Alors, certaines courbent le dos et glissent lentement vers le déclin.

Est-ce qu'on tient compte de la situation des personnes âgées lorsqu'il est question de répartir le montant des rentes de vieillesse? Pas assez âgées, les 65-75 ans n'ont pas les mêmes avantages que les 75 ans et plus. Pour plusieurs, une fois hors du marché du travail, les rentes sont leurs seuls revenus pour vivre. Concrètement,

cela signifie que les personnes de 65-75 ans ne sont pas assez âgées pour toucher un supplément de rente même si elles ont les mêmes obligations que les plus âgées. Selon moi, c'est de l'âgisme.

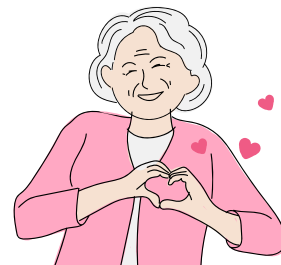
La discrimination que subissent les personnes âgées affecte leur moral et a des répercussions sur la santé. Chez certaines personnes, elle entraîne une baisse de l'estime de soi, des pertes de mémoire, de l'isolement ou parfois du découragement et la perte de l'espoir de vivre mieux. L'anxiété et l'angoisse prennent souvent le dessus.

N'oublions pas que vieillir nous apporte aussi du positif, notamment quand on pense que l'espérance de vie se prolonge grâce aux progrès de la médecine. Même si le corps vieillit, l'esprit lui, quand il est bien stimulé, reste jeune et vif. Les personnes dont la santé le permet peuvent avoir un grand choix de loisirs, de divertissements et d'activités de toutes sortes. On peut aussi faire du bénévolat,



donner du temps pour sa famille et ses ami·e·s, aller au cinéma ou s'entourer de personnes ayant les mêmes affinités. Le vécu, la compétence, la fidélité au poste, l'assiduité, la constance, la tolérance et la générosité des personnes âgées sont des atouts précieux pour la société.

À mes yeux, la plus valorisante des récompenses est le plaisir de voir grandir la famille, les enfants, les petits-enfants et parfois même les arrière-petits-enfants. Il faut considérer que c'est un grand privilège d'avoir atteint un âge vénérable et penser alors : QUE LA VIE EST BELLE!



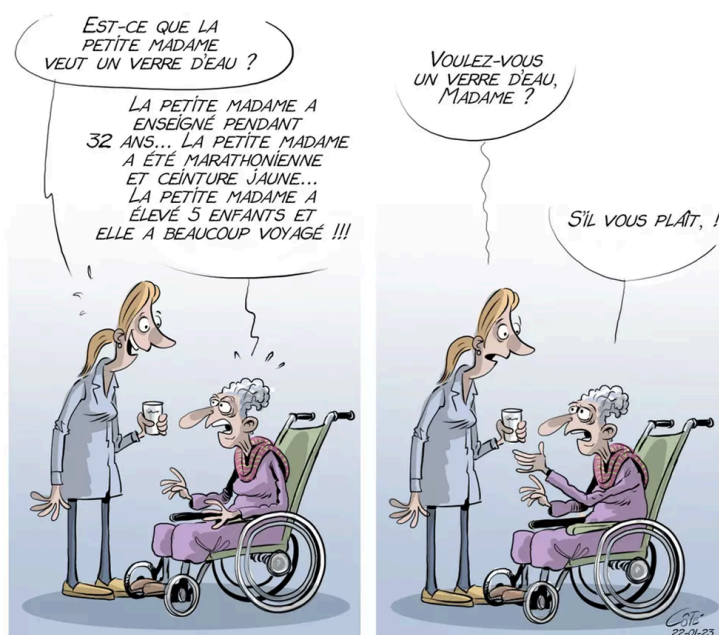
T'es trop vieille pour...

par **Francine Charbonneau**

Trop vieille pour être prise en considération. Moi, j'ai 61 ans. Je m'énerve des fois. Des gens me disent : "Mon dieu! T'as 61 ans! T'es trop vieille pour t'exciter comme ça!"; "T'es trop vieille pour soulever des choses lourdes."; "Tu n'as pas assez d'éducation et, à l'âge que tu as, tu ne peux pas entreprendre quelque chose de nouveau comme retourner à l'école."



Pour conclure, l'âge est toujours pris en considération. Des fois trop jeune pour travailler ou trop vieille pour faire autre chose.



Comment traite-t-on les personnes âgées ?

par *Émilie Chevalier*

Le cycle de la vie. Nous vieillissons toutes; c'est un fait. Il n'y a pas d'échappatoire au temps qui passe. Je regarde ma douce voisine d'enfance qui a de la difficulté à se déplacer depuis qu'elle s'est cassée la hanche. On chuchote sur son passage qu'on devra la "placer". On utilise ce terme comme une boîte de vieilles affaires à remiser au garage. Des choses qui traînent, qui dérangent ; juste bonnes à être rangées.



Malheureusement, trop souvent les personnes âgées n'ont plus leur mot à dire. Ce sont les proches et les travailleur·euse·s sociaux qui scellent leur destin. Le verdict tombe : elles finiront leurs jours dans une mini chambre, avec de la nourriture réchauffée et un bain par semaine. Ça, ce sont les chanceuses. Les autres seront ignorées lorsqu'elles demanderont d'être lavées. On utilisera leur âge pour leur faire croire qu'elles ont déjà eu leur bain. Elles ne seront changées que lorsque le personnel sera suffisant (notez qu'il faut deux préposées minimum pour changer une culotte d'aisance, communément appelée une couche). On les couchera à 18h30 pour s'en débarrasser, et elles ne deviendront qu'un numéro. Dans les corridors du CHSLD, on entend "la 132 a besoin d'aide, encore". Non! La "132" est une personne qui a besoin (et le droit) d'exister encore.

Dans le salon, quelques "numéros" seront assis, le regard vide, en se demandant quand est-ce que la famille viendra les visiter. Les préposé·e·s n'ont même pas pris la peine d'ouvrir la télévision. Le bruit dérangerait leur quiétude. Au lieu de ça, ils/elles ont déposé des magazines sur les

tables devant des gens qui n'ont même pas la force de tourner les pages.

À l'opposé, les préposé·e·s et infirmier·e·s se défendent qu'ils/elles ne sont pas assez nombreuses et nombreux pour bien s'occuper des résident.e.s, et je leur concède ce point. Parmi les coupures budgétaires, on ne coupe pas seulement les heures d'un·e employé·e, on coupe aussi un bain, un brossage de cheveux ou un "comment ça va" à une personne qui n'a eu pour contact que les "bonjours" des autres comme elle.

Inversement, est-ce que les personnes âgées qui ont encore leur domicile sentent qu'on les respecte à leur juste valeur? J'en doute. Combien de fois adresse-t-on une question à la famille comme si la personne n'était pas là ou crie-t-on lorsque l'on s'adresse à une personne âgée qui n'a pourtant aucun problème d'audition? Les rides ne sont pas synonymes d'incapacité. Elles sont synonymes du temps qui passe, de la sagesse et des expériences vécues, point final. Sans les personnes âgées, nous ne serions pas là. Alors, respectons-les!

La nécessité ne distingue pas les âges

par *Denisse Zuniga*

Tu résides dans un meilleur endroit. Là, peut-être que tu t'inquiètes encore pour moi. Tu as vécu plusieurs décennies et, à cause de la pauvreté, depuis ton enfance tu devais travailler.

Ce monde est cruel et aucune âme ne fait la différence. Sans nourriture, tout ce que vous avez à faire est de faire plus d'efforts. Tu ne sortais plus jouer comme tous les enfants, mais seulement le ménage à faire. Tes mains n'étaient pas accordées comme une pianiste, mais dures à force de laver autant.

Et je me dis, avec toutes ces choses : « Pourquoi n'étais-je pas plus empathique envers toi? Pourquoi toujours débattre? » Tu n'es plus à mes côtés comme tu as toujours essayé. Maintenant, je le vois clairement maman : la vie est éphémère. Il faut aimer, essayer de comprendre que tout ce qui est bon ne dure pas éternellement et heureusement, le mal non plus.



Trop vieille pour...

par *Hélène Guimond*

Depuis que je suis entrée dans l'ère septuagénaire, les gens autour de moi me répètent : "Fais attention à ta santé, à l'âge que tu es rendue!" ou "Fais attention pour ci pour ça!" Je me sens infantilisée et jugée, comme s'il ne fallait pas sortir du moule et ne pas faire de vagues!

Je me suis fais dire "Tu es trop vieille pour t'habiller comme ça" ou "tu es trop sexy". Pourquoi je changerais quand je suis bien? C'est comme si tout d'un coup, lorsque tu franchis le cap des 70 ans, tu dois te ranger dans un tiroir, t'habiller autrement, ne pas faire d'excès et te ménager, sinon tu te fais critiquer.



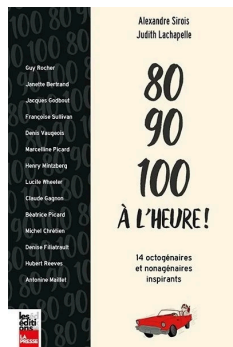
Après tout, c'est moi qui décide comment je veux vivre ma vie! À écouter l'entourage, je serais tellement focussée sur faire attention ou sur la culpabilité de ne pas trop abuser que je n'aurais plus de vision positive de l'avenir.

Eh bien moi, je dis "non" à ça et je continue d'être moi-même! Tant que je vivrai, je saurai m'adapter au fil des années à ce que la vie m'apportera. L'important, c'est de ne pas aller à l'encontre de ses valeurs, dans le respect de soi et d'autrui et de continuer à évoluer à son propre rythme.

Se priver des expériences de vie des personnes âgées, c'est de l'âgisme

par Céline Desrosiers

Au Québec, les personnes âgées de 65 ans et plus, au nombre de 1,81 million de personnes, représentaient 21% de la population en 2022. Parmi ces personnes, 53% sont des femmes. Plus la population vieillit, plus l'écart entre le nombre de femmes et le nombre d'hommes s'agrandit. Ainsi, parmi les personnes de 85 ans et plus, 64% sont des femmes.¹



Au lieu d'ignorer et d'isoler toutes ces personnes, femmes et hommes, il me semble préférable de s'enrichir de leurs multiples expériences qui peuvent certainement nous aider à mieux comprendre la vie. Le livre *80, 90, 100 à l'heure! : 14 octogénaires et nonagénaires inspirants* propose des rencontres avec sept femmes et sept hommes dont l'âge dépasse les 80 ans. Je vous invite à prendre connaissance de leurs réflexions.

En voici quelques extraits :

« Je respecte les autres, et je demande que l'on me respecte, et je commence par me respecter moi-même. » Béatrice Picard, comédienne

« Mais je pense que la différence avec les non Autochtones, c'est que les aînés innus sont encore très considérés. » Marcelline Picard, membre de la communauté innue, enseignante et directrice d'école.

« Maintenant, à 89 ans, je ne trouve pas ça jeune, 75 ans, mais je ne trouve pas ça vieux. » Denise Filiatrault, comédienne.

« Il y a bien des visages au vieillissement. Tous les vieux ne sont pas atteints de décrépitude. Ne pourrait-on pas vivre le sommet de sa vie avec la même voracité qu'à l'âge de ses premiers balbutiements. » Antonine Maillet, écrivaine.

« Dans ma tête, rien n'a changé. C'est mon corps qui a changé. » Lucille Wheeler, skieuse, médaillée de bronze aux Jeux olympiques de 1956.

« Il faut s'embarquer dans un projet qui va nous prendre la tête et le cœur pendant des mois et des mois. Un projet, ce n'est pas de jouer au bingo le lundi ou le mardi! » Janette Bertrand, écrivaine.

Alexandre Sirois et Judith Lachapelle, *80, 90, 100 à l'heure! : 14 octogénaires et nonagénaires inspirants*, les Éditions La Presse, 2021, 239 p.

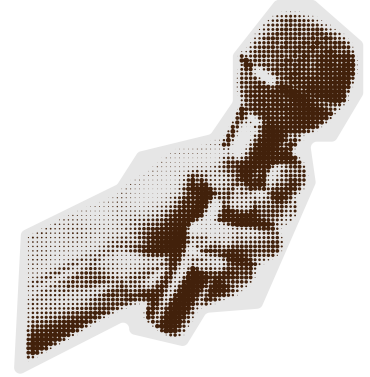
Source

1. Institut de la statistique du Québec, *Portrait des femmes âgées au Québec – Population*.

La parole des femmes

par *Paulette Lamoureux*

Ohé, les femmes, à nous la parole! Qu'il est bon de constater l'importance de sa parole en tant que femme. On le sait, une parole vaut son pesant d'or, elle est précieuse et puissante. Notre parole, unie à des centaines de milliers de paroles féministes à travers le monde a un pouvoir de plus en plus grandissant d'année en année.



La parole est à nous, féministes, et elle monte, résonne et retentit même au-delà de nos frontières pour la liberté, l'égalité et la justice pour toutes les femmes. Par nos paroles, nous envoyons un message de solidarité et d'espoir d'une vie de plénitude et de paix. Pas facile de constater les conditions inhumaines et contraignantes des femmes de nombreux pays où les femmes n'ont pas le droit de parole.

La féministe en nous représente chaque maillon d'une grande chaîne de solidarité et nos paroles peuvent et doivent sensibiliser toutes les classes sociales et les gouvernements, même les plus rigides. C'est un moyen de pression très fort pour faire cesser les cruautés envers les femmes.

On se doit de continuer la lutte pour que la parole des femmes soit comprise et que le message soit clair, net et perpétuel.

Nous sommes toutes des êtres humains dignes de respect et de liberté. Les femmes ont le droit de parler et de s'exprimer sur ce qu'elles ressentent. Elles ont le droit d'être heureuses et actives dans la société. La liberté et le droit de parole sont des atouts précieux et servent à apporter la compréhension et le soutien. C'est un objectif pour la plupart d'entre nous.

Cette belle liberté qu'on a ici au Québec est un immense bienfait. C'est pourquoi on ne pourra jamais rester insensibles au quotidien des femmes qui espèrent un jour avoir le droit de parole.

Pas facile

par *Francine Charbonneau*

Pas beaucoup de place pour que les femmes s'expriment. Dans un milieu d'hommes, c'est très dur pour qu'une femme s'exprime. Il faudrait que les hommes donnent plus de place aux femmes parce qu'on existe.

LA PAROLE DES FEMMES



Favoriser la parole entre femmes immigrantes

par *Angélie Jacques*

Depuis quelques temps, plusieurs femmes ayant un parcours d'immigration contactaient le Centre en demandant si nous offrions des ateliers pour qu'elles puissent pratiquer leur français ensemble sans pression. Elles nommaient leur besoin de se retrouver entre elles et de pouvoir se soutenir mutuellement dans leur intégration.

C'est donc pour répondre à ce besoin que nous avons lancé un groupe de discussion en français pour les femmes immigrantes, en partenariat avec la *Maison internationale de la Rive-Sud* et le *Carrefour le Moutier*.

À chaque mois depuis mars 2024, un atelier de partage et de jeux en français est organisé au Centre pour des femmes souhaitant pratiquer le français et briser leur isolement.

L'objectif principal est d'offrir un espace sécuritaire de non jugement, de soutien et d'entraide où ces femmes ayant des expériences et réalités qui peuvent être similaires peuvent se retrouver entre elles et ainsi développer une communauté d'appartenance. Que ce soit en échangeant sur des thématiques ludiques ou des expériences personnelles, en français ou non, elles ont un espace pour s'exprimer librement!

Espérons que cet espace de parole continuera de favoriser les liens et la solidarité entre les femmes pendant longtemps encore!



Discuter de cuisine et échanger des recettes en récoltant dans le petit jardin du Centre!

Voici deux témoignages rédigés par des femmes participant au groupe :

—“—————

Dans mon avis, je trouve les rencontres des femmes comme une opportunité pour améliorer ma santé mentale, car chaque fois que je peux partager avec elles, je me sens rechargée de bonne énergie et, surtout, je peux exprimer mes émotions avec liberté. J'espère que nous aurons de nombreuses rencontres à faire.

————— **Gina** —”

—“—————

Il faut souligner l'importance de suivre des cours de langue française pour une meilleure socialisation des femmes. Le *Centre des femmes* constitue un maillon important pour contribuer à l'amélioration de l'étude de la langue française et à l'accompagnement global des migrants en général.

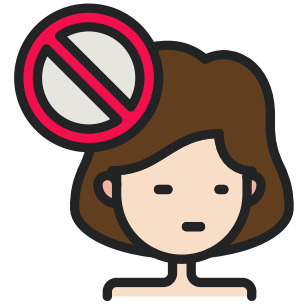
Je tiens à vous remercier pour l'opportunité d'améliorer mon niveau de français dans un environnement agréable avec une équipe dynamique, motivée et sympathique. Merci beaucoup pour votre professionnalisme!

————— **Halyna** —”

Le droit de parole

par *Hélène Guimond*

Même si en 2024 les femmes sont plus autonomes dans notre société, il reste beaucoup de chemin à faire pour nos droits dont celui de se faire écouter et entendre! Pensons aux femmes dépendantes financièrement qui sont souvent sous-estimées par leur “pourvoyeur”! Prises en souricière, elles ne s'affairent qu'aux tâches ménagères enclenchant ainsi une piètre estime d'elles étant souvent incapables de dire leur opinion! Ce qui se résume à n'avoir plus de but et de rêve!



Et celles qui vivent dans les pays en voie de développement, le calvaire que certaines subissent jour après jour sans possibilité d'améliorer leur qualité de vie : elles sont sans voix! De nombreuses femmes n'ont pas le droit d'avoir une sexualité épanouie (patriarcat, excision, agressions, etc.). Mises à l'écart, elles n'ont aucun regard!

Pensons aux femmes afghanes, cloîtrées entre 4 murs, qui n'ont pas le droit à l'éducation, à la liberté de parole et de circuler librement! Elles sont isolées du monde!

Et celles, dans de nombreux endroits à travers le monde, qui ne peuvent être maîtres de leur propre corps car elles n'ont pas le droit de se faire avorter. Toutes ces femmes ne sont pas entendues! Selon l'Organisation mondiale de la santé, 47 000 femmes décèdent d'un avortement clandestin par année et cela va en augmentant! C'est aberrant; nous sommes en 2024!

Pensons à l'itinérance au féminin dans un monde d'hommes; les femmes sont encore plus vulnérables! Et jour après jour, des femmes sous emprise sont battues! Ici, la parole se transforme en peur ou en féminicide. Triste réalité.

Malgré ce que je viens de vous énumérer ici, nous sommes chanceuses d'avoir de l'aide et d'être entendues! Heureusement, il y a beaucoup d'organismes qui offrent des services d'aide aux femmes : hébergement, thérapie, intervenantes et psychologues sont disponibles au Québec gratuitement. S'il y a un endroit où notre droit de parole est entendue, c'est bien dans les centres des femmes à travers le Québec! Nous sommes bien reçues et ça fait du bien de pouvoir échanger, discuter, partager dans une ambiance conviviale!

Mais il reste beaucoup d'injustices pour les femmes. Il reste beaucoup à faire alors prenons la parole!



Des suggestions de balados à écouter

par Angélie Jacques

Il me fait plaisir de partager avec vous trois suggestions de balados (podcast) féministes à écouter. Vous m'en donnerez des nouvelles!



Sorcières

“Un balado de discussions féministes dans lequel la journaliste Judith Lussier et une collaboratrice invitée réunissent des femmes pour refaire le monde, un enjeu de société à la fois.”

Pourquoi l’écouter? La prise de parole des femmes est mise de l’avant comme étant politique, importante et au cœur de la transformation sociale.

Au coin du brasier

“Ce projet de balado, développé par *Les 3 sex* et la *Fédération du Québec pour le planning des naissances*, vise à rendre visibles/audibles les réalités des personnes en situation de handicap dans leur sexualité et plus particulièrement celles des femmes cis, trans et des personnes non-binaires. Le but de ce projet est de contrer les stéréotypes négatifs qui affectent encore largement les femmes en situation de handicap.”

Pourquoi l’écouter? Cette mise en lumière des expériences et réalités de femmes et personnes non-binaires en situation de handicap est nécessaire dans une société où les personnes à la croisée des oppressions n’ont pas les mêmes opportunités de parole.

Pour continuer la réflexion : nous vous invitons à l’activité *Femmes et handicaps* animée par Laurence Raynault-Rioux, une des collaboratrices du balado, le jeudi 5 décembre, de 18h30 à 20h30, au *Centre des femmes de Longueuil* (1529, boul. Lafayette). Inscription au 450 670-0111, poste 0.

Farouches

“Ce balado éco-féministe est animé par Emna Achour et Coralie LaPerrière, deux humoristes engagées qui n’ont pas la langue dans leurs poches. Elles ont décidé d’unir leurs forces afin de faire un balado humoristique à saveur politique, parce que les femmes aussi on est capables, comme les hommes, de donner notre avis sur des sujets qu’on ne maîtrise pas tout à fait!”

Pourquoi l’écouter? Bilan de l’actualité, critique salée des choix de nos gouvernements, invitées féministes et humour corsé, c’est le balado idéal pour se défouler et rire de ce qui va mal!

Les Afghanes interdites de parole, parlons-en!

par Céline Desrosiers

Une loi promulguée en août 2024 en Afghanistan ajoute un élément à l'oppression que vivent déjà les femmes de ce pays. En effet, le code indique que « lorsqu'une femme adulte doit quitter sa maison par nécessité, il lui est demandé de couvrir son visage, son corps et sa voix.¹ » Cela veut dire que parler et chanter en public sont devenus des gestes illégaux. Cette interdiction s'ajoute aux autres prescriptions empêchant les femmes afghanes d'occuper un grand nombre d'emplois, d'avoir accès à l'éducation secondaire et supérieure, de se déplacer seule, d'aller dans les parcs, etc., en vigueur progressivement depuis août 2021 lorsque le pays est revenu sous le contrôle des Talibans.²



Prendre la parole est un moyen de diffuser des idées et de créer des alliances avec d'autres personnes. L'interdiction de parler à l'extérieur de chez soi isole les femmes encore plus qu'elles ne le sont déjà. Ne pas pouvoir parler veut aussi dire qu'il est presque inutile de réfléchir puisque ces idées ne seront pas diffusées. De plus, le respect de cette loi signifie pour les Afghanes l'obligation de censurer elles-mêmes leur voix.³

Vous avez peut-être entendu quelqu'un s'adresser à vous avec "Ferme-la! Tais-toi!" Vous savez à quel point cette injonction est violente et sous-entend que votre parole n'a aucun sens ou aucune utilité. Les femmes qui prennent la parole publiquement pour défendre des idées risquent de recevoir des commentaires grossiers et des menaces sur les réseaux sociaux.⁴

Même le rire des femmes est source de réactions négatives. Pensons à Valérie Plante, mairesse de Montréal ou à Kamala Harris, candidate à la présidence américaine, à qui on reproche de rire trop fort et que son adversaire qualifie de folle.⁵ De la même façon, en Afghanistan, les dirigeants s'attaquent à toute la communauté des femmes à travers ces mots : "Fermez-la! Taisez-vous!"

Malgré toutes ces difficultés, des Afghanes ont décidé de publier sur les réseaux sociaux leurs chants.⁶ L'une d'elles chante : « Vous m'avez réduite au silence pour les années à venir, vous m'avez emprisonnée chez moi pour le seul crime d'être une femme.⁷ » Par ailleurs, des femmes proclament dans une autre vidéo : « La voix d'une femme, c'est la voix de la justice.⁸ »

Des conflits sont actuellement en cours dans plusieurs pays du monde. Cependant, on dirait que l'on oublie qu'il y a aussi une guerre contre les femmes en Afghanistan. Pourquoi ne pas en parler? Saluons le courage et la résistance des Afghanes. Prenons exemple sur elles et continuons à parler pour dénoncer les injustices vécues par les femmes et proposer des solutions qui visent l'égalité et l'équité.

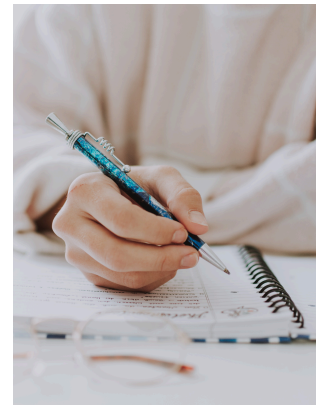
Sources

1. Josée Boileau, *Les Afghanes ont besoin de notre aide*, L'Actualité, 4 septembre 2024.
2. Human Rights Watch, *Rapport mondial 2024, Afghanistan*.
3. Anne-Sophie Gravel, *Faire taire les femmes*, Pivot, 30 août 2024.
4. Jean-François Nadeau, *Les fâcheux grincheux*, Le Devoir, 30 septembre 2024.
5. Léa Carrier, *Pourquoi tout le monde parle du rire de Kamala Harris?*, La Presse, 23 juillet 2024.
6. YouTube, *Afghanistan : interdites de chanter, ces femmes bravent l'interdiction face caméra*. (On peut trouver d'autres vidéos sur le même sujet.)
7. 8. Agence France-Presse, *Des Afghanes chantent pour défier les talibans face à l'interdiction de faire entendre leurs voix*, Le Devoir, 28 août 2024.

Écriture libre sur la parole des femmes

par **Cécile Roy**

C'est avec plaisir que je vous présente quatre textes rédigés lors de l'atelier d'écriture du 3 octobre 2024. Au cours d'un exercice d'une durée de six minutes, nous avons écrit individuellement sur la parole des femmes. Dans un premier temps, chacune tire d'un chapeau un mot rédigé par les participantes. Le mot (ou les mots) complète la phrase suivante : « La parole des femmes, c'est ... ». L'exercice consiste à écrire spontanément en 3 minutes un texte à partir du mot choisi puis, en 3 autres minutes, à écrire à partir de son propre mot.



La parole des femmes c'est une foule de messages individuels pour un bien-être collectif. Respecter les femmes, c'est apprendre à les écouter, les traiter avec bienveillance, surtout en les intégrant à part entière dans tous les aspects de la vie. Car sans les femmes, il n'y aurait personne sur terre.

Claudette Lamoureux ”

La parole des femmes c'est agir comme si c'était la parole d'un homme. C'est un outil pour communiquer, se dire et s'exprimer. Qu'elle vienne de l'homme ou de la femme, elle a une valeur propre et traduit un ressenti.

Nathalie Laplante ”

La parole des femmes c'est grandiose parce que ça veut dire quelque chose. La parole des femmes, c'est la vérité et c'est du solide. C'est l'expression d'un vécu multiple. C'est l'émotion, la colère et plusieurs sentiments qui s'expriment. C'est dire la vérité, SA vérité.

La parole des femmes, c'est parfois un volcan en ébullition. C'est prendre sa place. Oser dire ce que nous avons caché, retenu, étouffé. Oser nommer les souffrances, les inégalités. La parole des femmes c'est aussi une expression de la beauté en toute sensibilité.

Cécile Roy „

Le méli-mélo de mots

Pour ce deuxième exercice, les participantes proposent chacune un mot que l'on inscrit au tableau. Par la suite, chacune utilise tous ces mots dans un même texte pour nous raconter une histoire, souvent assez farfelue. Il s'agit de s'amuser à laisser aller son imaginaire et sa fantaisie.



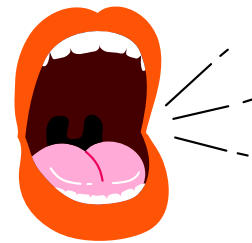
Si l'évolution des déchets pouvait clôturer de paix les jolies centaines dans une cour remplie de pommes, de citrouilles et parsemée de pissenlits pittoresques et ainsi devenir vérité, plus personne n'aurait peur de vieillir.

Manon „

Et ma parole dans tout ça

par **Hélène Guimond**

Quand je parle, tu ne m'écoutes pas! Entends-tu ce cri de désespoir?
Je suis dans le noir, assaillie de non-dits; je n'ai pas d'espoir!



POÉSIE

Dans ce vaste monde, inondent les pleurs des femmes enfermées dans leur silence, abandonnées, méprisées! Pourtant, ce qu'elles ont à dire est important et intéressant. Elles ont une vision empreinte de passion et d'authenticité. Il suffit d'enfin les écouter pour avancer!

Entends-tu ce souffle de nouveauté pour t'aider à évoluer? Mais, tu ne m'écoutes toujours pas! Entends-tu ce brouhaha de paroles de vérité?

Entêté dans ton inertie, je n'ai plus envie de t'écouter! Je me suis lassée, c'est assez! Tu m'as essoufflée, rabaisée à ne pas céder! Je me relèverai et je vais crier ce que j'ai à dire! Et je vais te parler de liberté, de diversité, d'équité et de droit d'exister!

Nos haïkus

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

Les haïkus partagés ici ont été composés lors de l'atelier animé par Guadalupe Torres le 25 septembre dernier.

Condamner l'âge
Le passé doit être moderne
Rien que le futur



par **Anne-Marie Payette**

Vice et versa
Nos savoirs partagés
Précieux échanges

par **Claudette Lamoureux**

Tel un fantôme
Et pourtant bien vivante
Je traîne mes bagages



par **Guadalupe Torres**

Essence magique
Mère responsabilité
Ensemble, vivons

par **anonyme**

Partage des saisons
Souvenirs en transmission
Intergénération



par **Cécile Roy**

Pourras t'exprimer
Lorsque ton nombril guéri
Entre grandes personnes



par **Cécile Roy**

Des ponts qu'on brise
Pourtant la même matière
... Que du temps perdu

par **Guadalupe Torres**

Début voyage
Famille sécurité
Émerveillement



par **anonyme**

Ainée n'oublie jamais
La vache a été veau
Serait meilleur monde

par **anonyme**

Respect mutuel
Une enfant dans toute ainée
La main dans la main



par **Claudette Lamoureux**

Jeunesse arrogante
Tu ne peux pas comprendre
Si tu n'as pas vécu

par **Anne-Marie Payette**

Tu penses en toi-même
Sans voir problèmes des jeunes
Quelle attitude!



par **anonyme**

La parole des femmes

par *Anne-Marie Payette*

La parole des femmes, c'est entendre les cris dans le silence
 La parole des femmes, c'est se voir répudier la force de ses mots parce qu'on fait partie du
 supposé « sexe faible »
 La parole des femmes, c'est constater que l'on met en doute ce qu'une femme dit parce
 qu'elle est femme
 La parole des femmes, c'est dénoncer ce qui ne pose pas problème pour tous



Laissez-nous revendiquer
 Laissez-nous raconter
 Laissez-nous expliquer

Je veux que mes mots soient entendus
 Je veux que mes propos soient crus
 Je veux que mes opinions soient retenues

Ce que nous avons à dire devrait avoir la même valeur
 que la voix des autres
 Laissez-nous vous tendre la main
 Laissez-nous dialoguer
 Laissez-nous embellir le monde à notre façon
 Par ce que nous disons, pas par ce que vous voyez

« Sois belle et tais-toi », c'est fini, plus jamais!
 « Retourne dans ta cuisine et fais-moi un sandwich », non merci!
 « Tu ne sais pas ce qui est le mieux pour toi », OUI, je le sais et je t'en informe

Je veux m'exprimer sur tant de choses
 Je veux parler, parler, parler
 Écoutez! Écoutez! Écoutez!

Poème

par *Francine Charbonneau*

Moi, je suis jeune de cœur. Moi, je suis toujours de bonne humeur.
 J'accepte tous les gens de toutes les couleurs et je n'ai jamais peur.



La magie du temps des fêtes

par *Paulette Lamoureux*

En fermant les yeux, je revois Noël et le jour de l'An. J'avais 6 ans et, en décembre, que de moments inoubliables! Les chants de Noël à la radio et l'attente du père Noël.

Enfin, la veille de Noël arrive. Les cantiques, les décorations multicolores, les sapins illuminés, le minuit chrétien, les bas suspendus remplis de jouets, le réveillon, les bonhommes de neige, les promenades en traîneau, quel bonheur! Au jour de l'An, les parents réunis, la bénédiction paternelle, les embrassades, les repas, le ragoût, la tourtière et la tarte aux pommes. Ah! Ces vieilles traditions et ces festivités d'antan avec toute la parenté, je revis avec une chaleur au cœur des souvenirs heureux.

Joyeux temps des Fêtes et santé à toutes!



RECETTE

Soupe aux légumes

par *Patricia Tremblay*

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 1/2 oignons coupés finement
- 1 1/2 t. de céleri en dés (3 branches)
- 2 t. de carottes en dés (4 carottes)
- 4 gousses d'ail émincées
- 1 t. de bouillon de légumes
- 2 petites cannes de tomates en dés
- 2 t. de pommes de terre en dés
- 2 feuilles de laurier
- 1 c. thé de persil séché
- 1/2 c. à thé de thym séché
- Sel et poivre au goût
- 1/2 t. de persil frais haché (facultatif)



PRÉPARATION

- Faire chauffer l'huile à feu moyen. Faire revenir l'oignon, le céleri, les carottes, les pommes de terre et l'ail quelques minutes
- Ajouter le bouillon de légumes, les tomates, le persil, le thym et le laurier.
- Porter à ébullition, puis laisser mijoter à couvert de 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
- Retirer les feuilles de laurier et servir.

Folles Frues Fortes – Les femmes s’expriment

par Anne-Marie Payette

La folie a longtemps été associée à la féminité. On a qu’à penser au terme « hystérique », qui vient de la même racine linguistique que « utérus », comme quoi cet organe féminin nous rend folle. Lorsque la femme se frustre, on la targue immédiatement de « féministe enragée » ou on l’accuse d’être victime de son syndrome prémenstruel. La colère des femmes n’est qu’une futile montée de lait (autre expression assez sexiste merci) et on y prête peu attention. Et quand on parle de force, on pense à l’homme fort et fonceur, alors qu’on imagine la femme douce et soumise.

Le recueil de textes *Folles Frues Fortes*, c’est la parole d’un collectif d’autrices qui s’approprient le fait d’être traitées de folles quand on est frustrée et qu’on montre sa force.



Le livre commence avec un poème sur le ras-le-bol du rôle idéalisé de la femme-mère. On y trouve ensuite une lettre aux femmes québécoises qui ont vu leur tentative de dénonciations de harcèlement sexuel se désintégrer devant la cour de justice. Plus loin, on nous présente une parabole de la femme qui excelle dans un domaine considéré comme masculin et qui finit par subir les conséquences de l’envie de ses compatriotes hommes. On y découvre aussi une liste d’autrices que l’on connaît trop peu et à qui on peut s’identifier en tant que femme. Le recueil *Folles Frues Fortes* contient plein d’autres textes touchants qui expriment la réalité d’être femme et de voir encore les inégalités habiter notre quotidien.

Alors soyons folles, soyons frues, soyons fortes! C’est l’heure d’être irrévérencieuses, revendicatrices et d’être entendues!

COLLECTIF D’AUTRICES, *Folles Frues Fortes*, Éditions Tête Première, 2019, 200 pages.

Je m’exprime en dessin

par Denisse Zuniga



La maltraitance envers les aîné·e·s

par *Inform'elle*, mise à jour en 2024.

Jeanne-Mance, 85 ans, vit seule dans sa maison familiale depuis le décès de son mari, il y a six ans. Ses enfants, Martine et Paul, lui rendent visite de temps en temps, mais ces rencontres sont souvent sources de tension. Paul, en particulier, ne cesse de critiquer sa mère, lui reprochant de ne pas vendre la maison pour partager l'argent avec ses enfants. Paul insiste sur le fait que Jeanne-Mance n'a plus besoin d'une grande maison et que l'argent pourrait mieux servir à aider la famille financièrement.



Lors de ces visites, Paul se montre souvent agressif verbalement, faisant sentir à sa mère qu'elle est un fardeau. Jeanne-Mance, perturbée par ces conflits, a décidé de parler à sa voisine, madame Dupont, qui lui a alors expliqué que ce comportement pourrait s'apparenter à de la maltraitance.

Comment définir la maltraitance envers les aîné·e·s?

Le gouvernement du Québec, en s'inspirant de l'*Organisation mondiale de la santé*, définit la maltraitance envers les aîné·e·s comme un acte ou une omission qui survient dans le cadre d'une relation de confiance et qui cause détresse ou souffrance à la personne âgée. Cette maltraitance peut être ponctuelle ou répétée.

Selon le ministère de la Famille, les formes les plus courantes de maltraitance incluent la négligence, la violence physique ou sexuelle, la maltraitance psychologique ou émotionnelle, l'exploitation financière ou matérielle et la violation des droits de la personne. Ces abus peuvent se manifester de plusieurs manières : absence de soins psychologiques et d'hygiène nécessaires, coups, alimentation forcée, attouchements sexuels, exhibitionnisme, humiliation,

ignorance, infantilisation, menaces, insultes, fraude, pression pour obtenir de l'argent ou une part d'héritage, discrimination basée sur l'âge, traitements médicaux forcés sans consentement, etc.

L'auteur de la maltraitance

L'auteur des actes de maltraitance peut être un membre de la famille (frère, enfant, etc.), une personne de l'entourage (collègue, voisin·e, ami·e, etc.), le/la conjoint·e ou encore une personne prodiguant des soins. En 2019, environ un quart (25 %) des personnes âgées ayant subi de la maltraitance psychologique au cours des 12 derniers mois l'ont été de la part d'un conjoint·e ou d'un·e ex-conjoint·e. De même, pour près d'un quart (23 %) de ces personnes, l'auteur de la maltraitance était un enfant ou un bel-enfant. Les femmes de 65 ans et plus sont souvent victimes d'abus perpétrés par leur conjoint, tandis que les hommes du même

âge subissent généralement des maltraitements de la part de leur entourage ou de leurs collègues.

L'auteur de la maltraitance est souvent une personne dépourvue de moyens pour s'occuper de la victime. Cette personne peut être dépendante de la personne maltraitée, vivre avec elle ou s'occuper d'elle, avoir des problèmes de consommation de drogues ou d'alcool, ou encore faire face à des difficultés financières ou familiales.

Les indices courants indiquant la présence de maltraitance incluent l'ingérence dans les finances de la victime, des comportements rabaisants, insultants et menaçants, des accès de colère, l'isolement de la victime ou encore l'empêchement de recevoir les soins de santé nécessaires.

Comment reconnaître une personne victime de maltraitance?

La personne affectée par la maltraitance est souvent en perte d'autonomie, dépendant depuis longtemps de l'aide d'une même personne. Généralement, elle peut ne pas avoir le contrôle total de ses finances, avoir peu ou pas de contacts avec sa famille ou souffrir de maladies mentales ou de handicaps physiques.

L'ainé-e maltraité-e présente fréquemment des signes de dépression tels qu'une perte de poids excessive, des pleurs fréquents, un isolement social, des pensées suicidaires et des troubles du sommeil. Parfois, cette personne peut rechercher

l'approbation d'un tiers avant de répondre à des questions, indiquant une peur ou une dépendance. Les indices visibles de violence, les chutes fréquentes sans raison apparente et les comportements nerveux ou craintifs sont aussi des indicateurs courants de maltraitance. Par exemple, une personne maltraitée pourrait avoir tendance à éviter tout contact visuel, sembler terrifiée par certaines personnes, ou inventer des excuses pour expliquer ses blessures, telles que « je suis tombée » ou « je suis maladroite ».

Il est important de noter que ces signes ne sont pas exhaustifs. L'absence de certains indicateurs, comme une perte de poids ou une attitude craintive, ne signifie pas nécessairement qu'une personne n'est pas victime d'abus. Souvent, les signes de maltraitance peuvent être plus subtils ou bien dissimulés. C'est pourquoi il est crucial de rester vigilantes et attentives aux changements de comportement ou aux indications plus discrètes de détresse.



Quoi faire en cas de maltraitance envers les aînés?

Afin de mieux comprendre ce problème de société, de le reconnaître et de savoir comment agir dans une telle situation, la [section sur la maltraitance du site Internet du gouvernement du Québec](#) aborde plusieurs aspects de cet enjeu.

De plus, la Ligne Aide Maltraitance Aînés offre de l'information, un service de gestion de crise et de suivi ainsi qu'un soutien psychologique La victime, ou toute personne qui a des motifs raisonnables de croire qu'une personne âgée subit de la maltraitance, peut contacter cette ligne téléphonique au **1 888 489-2287**.



Il vous est aussi possible de porter plainte directement à la police.

Les intervenants psychosociaux qui travaillent dans les CLSC peuvent offrir un support à la victime et la diriger vers les ressources appropriées.

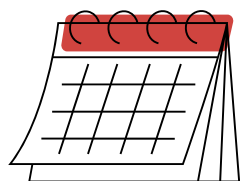
Enfin, la trousse SOS-Abus, s'adressant aux intervenants sociaux, aide ceux-ci à prévenir et à dépister les abus envers les aîné·e·s, à intervenir en situation d'abus envers les aînés et à former d'autres personnes sur le sujet. La trousse est disponible au www.troussesosabus.org.

Une personne peut aussi faire un signalement à la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse et ce, même s'il est impossible d'obtenir le consentement écrit de la victime. Cette démarche pourrait éventuellement mener à l'ouverture d'un régime de protection aux biens ou à la personne. Un régime de protection permet de nommer une personne qui s'occupera des biens et s'assurera du bien-être de la personne devenue inapte. La personne désignée peut être un proche de la personne inapte ou l'État (Curateur public) si aucune personne proche ne peut être nommée. Vous pouvez contacter la Commission par téléphone au **1 800 361-6477** ou par courriel au accueil@cdpdj.qc.ca.

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 1 877 443-8221 (sans frais) ou consultez une personne exerçant la profession d'avocat ou de notaire.

Inform'elle est une référence en droit familial, qui offre de l'information juridique, de la formation et la médiation familiale. Consultez notre site web, informelle.org, pour plus d'informations.

Horaire des fêtes au Centre des femmes



Le Centre des femmes de Longueuil sera **fermé du jeudi 19 décembre jusqu'au lundi 6 janvier, inclusivement.**

Au plaisir de vous retrouver mardi le 7 janvier!

THÈMES PROPOSÉS POUR L'ÉDITION DE FÉVRIER/MARS

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. Le féminisme

Fières féministes, nous vous invitons à aborder ce sujet rassembleur à l'approche du 8 mars, *Journée internationale des luttes pour les droits des femmes*. Partagez votre éveil féministe. Démystifiez les préjugés à l'égard du féminisme et des féministes. Explorez l'histoire des luttes des femmes. Laissez-vous inspirer pour composer un poème. Faites des suggestions de lecture. Parlez-nous de féminisme comme vous en avez envie!

2. Les femmes et le couple

Que ce soit la pression sociale d'être en couple, l'hétéronormativité, le célibat, les applications de rencontre et le "dating", la St-Valentin, l'influence des contes de fée, le mariage, la mononormativité, la séduction... parler des femmes et du couple, c'est explorer un large éventail de sujets. Permettons-nous de parler en toute franchise et de remettre en question les idées reçues!

Ces thématiques vous inspirent?

Venez au Centre en parler et échanger lors des **ateliers de La Grande Lettre**.

- Le mercredi 27 novembre à 9h30
- Le mercredi 8 janvier 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 800 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. Le texte envoyé 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 **cletendre@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
Lucie McKay, intervenante
Nathalie Pomerleau, intervenante
Sophie Tétrault-Martel, intervenante

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Manon Bessette, secrétaire-trésorière
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

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

