

# 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**

**La solitude - 8**

**Chronique En tant que  
femme - 16**

**Les femmes et l'humour - 17**

**Je veux vous parler de ... - 24**

**Poésie - 26**

**Chronique d'Inform'elle - 30**



La Grande Lettre est  
disponible en audio  
sur Balado Québec.



**Centre des femmes  
de Longueuil**

## Un chantier pour l'accessibilité!



par **Julie Drolet**

Nous en parlons depuis longtemps et c'est enfin en marche : des travaux de rénovations sont en cours pour rendre le Centre accessible à plus de femmes! Le Centre est donc fermé; merci de ne pas vous y rendre. L'équipe travaille à distance et demeure joignable par téléphone et courriel.

Pendant les travaux, notre priorité est de garder le contact avec les membres, les femmes de Longueuil et nos partenaires. Nos services habituels continuent :

- écoute et référencement (téléphone, zoom, en personne dans un café ou un autre endroit de votre choix);
- activités de groupe (sur zoom et en présence);
- groupes d'entraide;
- comités de travail;
- mobilisations.

Pour en savoir plus notre projet d'accessibilité, je vous invite à consulter le Bulletin des travaux sur notre site Web. Nous l'avons rédigé pour répondre à vos questions!

Pendant les prochaines semaines, nous nous sentirons peut-être un peu seules par moment. Pour se changer les idées, je vous invite à découvrir cette édition de La Grande Lettre sur la solitude et les femmes et l'humour. Bonne lecture!

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

RÉDACTION : Agnès, Manon Bessette, Martin Boire, Sylvie Bouthillier, Francine Charbonneau, Lucie Charron, Claudia Chartier, Famille Chartré, Daphnée, Mélodie Diathoud, Céline Desrosiers, Julie Drolet, Selena Fortier, Chantal Godin, Hélène Guimond, Justine Hémond, Angélie Jacques, Jihane Laalaj, Paulette Lamoureux, Nathalie Laplante, Christine Letendre, Sarah Noémie Matoubela, Anne-Marie Payette, Nathalie Pomerleau, Blandine Pyton, Fatouma Sakoh, Sophie Tétrault-Martel, Caroline Turpin, Zaz

RÉVISION : Céline Desrosiers 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

Au moment d'écrire ces lignes au début de novembre, le Centre se préparait pour de grands changements : notre projet de rendre le Centre accessible allait bientôt se mettre en branle. L'équipe de travail était bien fébrile de préparer le Centre pour les travaux et pour s'assurer que les services soient maintenus au maximum. De la location de salles pour les activités de groupes, à la préparation des boîtes pour entreposer nos effets pendant les travaux, tout le monde a mis la main à la pâte. Un gros merci aux membres qui ont pu venir donner un coup de main!

Au moment où vous lirez ces lignes, les travaux seront commencés. Nous sommes enchantées à l'idée de voir notre Centre transformé pour le mieux et avons très hâte d'y remettre les pieds vers la fin de l'hiver. Préparez-vous pour une grande célébration lors de sa réouverture!

La programmation d'automne était bien remplie! La fête de la rentrée au début septembre a été un grand succès. 33 femmes y ont participé, dont quelques nouveaux visages qu'il nous a fait très plaisir d'accueillir! La Marche mondiale des femmes a aussi été un énorme succès. Merci à toutes celles qui ont participé, d'une façon ou d'une autre, à ce grand événement du féminisme mondial!

Quelques activités se sont ajoutées à l'horaire dont des mobilisations, une séance de photos pour notre nouveau site Web et un pique-nique à la mémoire de feu Josette Jacques au parc qui porte son nom. Situé le long de la rue Beauharnois, le parc Josette-Jacques vise à souligner par la Ville son implication dans la communauté longueilloise.

Le milieu de vie a aussi été particulièrement vivant avec une cinquantaine de femmes qui l'ont visité. Pendant cette période, nous avons aussi eu une centaine d'appels à l'accueil. Nous sommes fières d'être là pour vous et nous vous assurons que nous ferons tout notre possible pour être disponibles pendant les rénovations du Centre, mais d'une façon différente.

Le nouveau site Web est en ligne! Il est très beau et il reflète parfaitement le dynamisme du Centre. Nous vous invitons à y jeter un œil. Vous y reconnaîtrez sûrement plusieurs visages!

Le CA vous souhaite un hiver chaleureux!



# Des capes de la solidarité pour la Marche mondiale des femmes



par Nathalie Pomerleau

Il y a eu différentes façons de s'impliquer dans la Marche mondiale des femmes (MMF). L'activité des capes de la solidarité nous a permis d'utiliser l'art militant pour faire connaître les revendications, de réfléchir aux enjeux et surtout de ressentir que nous faisons partie d'un grand mouvement féministe.



Grâce à l'activité des capes de la solidarité, offerte au Centre et animée dans trois organismes de Longueuil, nous avons créé une vingtaine de capes pour porter différents messages : nous marchons pour le droit de vivre en paix et en sécurité, pour le droit de faire nos propres choix, pour le droit à un revenu décent et pour le droit de vivre dans un environnement sain basé sur les valeurs féministes qui place l'économie au service du vivant.

Nos capes ont été portées fièrement par les marcheuses du Centre des femmes de Longueuil, de La Boîte à lettres et du Comité logement Rive-Sud. En plus de porter les revendications, ces capes nous ont aidées à nous reconnaître dans la foule rassemblée à Québec le 18 octobre. Merci à toutes celles qui ont créé ces belles capes de la solidarité!



## La Marche mondiale des femmes : une grande vague féministe dans les rues de Québec!



Merci à la Table de concertation des groupes de femmes de la Montérégie (TCGFM) pour l'organisation du transport en autobus qui a facilité la mobilisation!

# Vos mots sur la MMF!



J'ai apprécié de voir autant de personnes réunies pour la Marche mondiale des femmes et j'ai aussi apprécié de voir autant de belles choses. - Daphnée 11 ans et Agnès 8 ans.

Ça m'a remplie de fierté. Fierté d'être femme, fière d'être entourée de tant d'autres femmes, toutes différentes, avec leurs histoires, leurs forces, leurs blessures. Malgré nos parcours uniques, on s'est toutes réunies pour crier notre colère. Et dans cette foule, j'ai ressenti de la puissance, du courage, une énergie qui donne envie de continuer à se battre. À dans 5 ans! - Claudia Chartier

C'est émouvant de réaliser que nous sommes tant de femmes qui visons les mêmes objectifs! Bravo à la solidarité! - Sylvie Bouthillier

C'est toujours extrêmement mobilisant de participer à la Marche mondiale des femmes car, encore aujourd'hui, nous avons beaucoup de chemin à parcourir pour les femmes. Heureusement, des centaines de personnes sont engagées dans cette cause pour un avenir plus équitable et plus juste!!

- Caroline Turpin et Jihane Laalaj



Ça fait du bien d'être "Ensemble". Merci!

J'ai adoré la marche. C'est important pour le monde!



Un beau moment chaleureux en famille avec des milliers de personnes unies pour la cause. Déjà hâte de revivre l'expérience! 😊 - Famille Chartré

Revoir Québec après une décennie, dans l'effervescence de la Marche mondiale des femmes, quel privilège! Des moments forts, une foule motivée, impliquée, haute en couleurs et tellement créative.

Ma fille et moi étions à la fois émerveillées et émues par de nombreuses pancartes et performances. Surtout le fameux "cimetière des femmes assassinées". Mais aussi des chants poignants ponctués par des discours relatant les divers accomplissements de personnalités et d'organismes engagés dans ce mouvement depuis l'initiative "Du pain et des roses". Merci pour cette journée mémorable.

- Sarah Noémie Matoubela

J'ai été ému, enjoué, triste et en colère, mais j'ai surtout été inspiré par toutes ces femmes qui ont pris la parole, qui ont témoigné de leur souffrance et de leur espoir. Je repars, surtout, mobilisé afin d'offrir un monde sans violence à mes filles. Merci! - Martin Boire

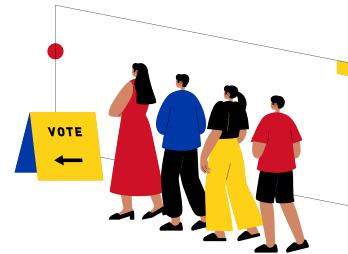
Ma toute première participation à la Marche mondiale des femmes du Québec. On y ressent de la solidarité, car on est ici pour défendre une cause qui nous unit: la cause de toutes les femmes du monde entier. On ne reculera pas devant l'adversité, on n'acceptera pas que l'on nous enlève nos droits si durement acquis par le combat de femmes courageuses et visionnaires qui nous ont précédées. Nos actions ou inactions auront des conséquences sur les générations à venir, ne l'oublions pas! Nous resterons en marche tant et aussi longtemps qu'il le faudra. Ensemble, on peut changer le monde! - Manon Bessette

# On politique... municipale!



par Sophie Tétrault-Martel

À chacune des élections, le comité On politique! organise des rencontres avec les personnes candidates afin de discuter des enjeux qui nous préoccupent. Cette année, le parti Option Alliance et la Coalition Longueuil ont accepté notre invitation.



Le 22 octobre, Johanne Costo, candidate dans le district Boisé-Pilon et Martine Joanisse, candidate dans le district Georges-Dor du parti Option Alliance sont venues à notre rencontre. Des discussions sur le logement, les violences faites aux femmes, l'environnement, la parité et la pauvreté furent abordées.



Rencontre avec Johanne Costo et Martine Joanisse

Le 29 octobre, Lyette Bouchard, candidate élue par acclamation pour le district Saint-Charles ainsi que Catherine Fournier, candidate à la mairie pour le parti Coalition Longueuil ont rencontré et discuté avec les membres du Centre. Nous avons échangé sur l'itinérance au féminin, la pauvreté, le logement ainsi que la reconnaissance des organismes communautaires.



Rencontre avec Lyette Bouchard et Catherine Fournier



On politique : une belle occasion de partager nos préoccupations!

De plus, le Centre des femmes de Longueuil a participé à la campagne « Le développement social, c'est rentable! » organisée par la Corporation de développement communautaire de l'agglomération de Longueuil (CDC AL). Cette campagne visait à montrer le rôle essentiel des organismes communautaires dans notre communauté en remplissant des cartes postales qui ont été données aux personnes candidates. Plus de 500 cartes postales ont été remplies par les organismes et remises lors d'une action collective devant l'Hôtel de Ville le 23 octobre dernier.

- Le développement social, c'est rentable!**
- Humainement
- Écologiquement
- Économiquement



# Le comité d'actions locales, un comité très actif!



par Angélie Jacques

Le comité d'actions locales du Centre est un espace de réflexion et de mobilisation féministe ouvert à toutes les militantes qui souhaitent s'y joindre. Cet automne, nous avons organisé et mis en œuvre sur le territoire de Longueuil trois (3) actions féministes reflétant les préoccupations des membres du comité. Le choix des thématiques, le type d'action et la création du matériel sont un travail collectif qui reflète le dynamisme et l'engagement des militantes du comité. Pour vous donner envie d'y participer, voici un aperçu des plus récentes actions.



## **10 octobre, Parc St.Mark - Sensibilisation à la santé mentale des femmes**

Lors de cette mobilisation pour la Journée mondiale de la santé mentale, des personnes militantes et citoyennes ont participé à un espace d'écoute, de partages et de solidarités face aux obstacles, discriminations et injustices traversés par les femmes qui ont vécu ou qui vivent avec des enjeux de santé mentale. Des prises de parole touchantes et inspirantes, de la distribution d'un outil de sensibilisation et de nouvelles rencontres étaient au cœur de cette action.

Basée sur une campagne de témoignages anonymes pour que les femmes concernées puissent partager leur vécu, l'action mettait de l'avant leurs expériences, leurs réflexions et leurs revendications pour permettre une meilleure reconnaissance des réalités vécues par les femmes aux prises avec des enjeux de santé mentale.



L'objectif était de prendre conscience que les difficultés vécues par les femmes ne sont pas le résultat de problèmes individuels, mais bien d'enjeux collectifs et systémiques. Le patriarcat, le sexism, la discrimination sur la base du handicap et de la santé mentale affectent grandement les expériences des femmes et leur accompagnement.

## **Il faut :**

- écouter les femmes : croire et prendre au sérieux leur parole;
- reconnaître la violence sexist;
- comprendre les dynamiques qui ont mené à cet état de santé mentale afin d'accompagner adéquatement les femmes;
- agir ensemble : une collaboration entre les milieux de soin dans le système public et communautaire est essentielle pour que les femmes parviennent à une reprise de pouvoir sur leur vie.



**11 novembre, métro de Longueuil - Solidarité avec les victimes de violences sexuelles en temps de guerre et de génocide**



« On se souvient des victimes de violences sexuelles en temps de guerre et de génocide! »

C'est en prononçant ces mots que des femmes ont distribué du matériel de sensibilisation et de revendication aux personnes passantes au Métro Longueuil - Université de Sherbrooke. Nous avons distribué 80 macarons de solidarité créés par le comité et une centaine de pamphlets d'information.

L'action a été organisée pour créer un mouvement de solidarité avec les filles et femmes palestiniennes, congolaises, rwandaises et avec toutes celles qui voient leur corps utilisé par les hommes dans une volonté de domination et de soumission en temps de conflit armé.

« Le Centre des femmes de Longueuil dénonce le silence, l'inaction et la complicité des gouvernements comme le Canada dans le maintien des dynamiques violentes face aux États génocidaires qui piétinent les droits humains fondamentaux. »

Rendez-vous sur notre site Internet pour lire l'intégralité de la lettre ouverte rédigée par le comité d'actions locales sur cet enjeu important!



**Du 13 novembre au 20 novembre, en ligne - Campagne de sensibilisation pour le Jour du souvenir trans**

Chaque jour pendant cette campagne, nous avons partagé sur les réseaux sociaux des faits, statistiques et ressources à découvrir sur les réalités et enjeux vécus par les personnes trans et non-binaires.



Ces partages mettaient en lumière les réalités trans, notre solidarité et notre soutien à la communauté trans, en plus de rappeler que le Centre est un milieu qui inclut et accueille les personnes trans.

Pourquoi consulter ces publications accessibles sur nos réseaux sociaux?

- Pour se sensibiliser aux violences et discriminations vécues par les personnes trans sur la base de leur genre;
- Pour découvrir des ressources éducatives et inspirantes;
- Pour s'accorder un moment de réflexion et de solidarité, même à distance.

Merci aux militantes du Comité d'actions locales pour l'organisation de ces trois actions, aux nombreuses femmes qui y ont participé et à chaque personne présente pour votre implication et votre solidarité!



# Une nouvelle possibilité de bénévolat : les kiosques de promotion du Centre!



par **Christine Letendre**

Le Centre reçoit de plus en plus d'invitations à tenir un kiosque lors d'événements divers : foires des organismes communautaires, rencontres de parents dans des écoles primaires et autres. L'expérience nous montre que c'est une bonne façon de faire connaître le Centre aux femmes de Longueuil, mais les travailleuses ne peuvent pas répondre à toutes les invitations reçues. C'est pourquoi nous invitons les membres qui le veulent à prendre le relais!

Vous êtes souriante et facile d'approche? Vous aimez rencontrer de nouvelles personnes? Vous aimez le Centre des femmes et vous avez envie de le faire découvrir à d'autres? Vous pourriez vous joindre à notre toute nouvelle brigade de bénévoles impliquées dans le rayonnement du Centre!

Surveillez la prochaine programmation d'activités pour vous inscrire à l'atelier "Bénévolat : les kiosques." Cette rencontre vous permettra, entre autres, de savoir ce qu'implique ce type de bénévolat, de découvrir le fonctionnement d'un kiosque de promotion et de développer des trucs et des astuces.



## Je suis bien seule



par **Chantal Godin**

On parle souvent de la solitude en mal. Je comprends que trop de solitude ne fait pas du bien et qu'on doit être en contact avec du monde, mais je vois aussi un bon côté à la solitude. Je ne critique personne, mais on a aussi besoin de solitude pour reposer son cerveau et être bien avec soi-même.



De mon côté, je suis bien seule. Je suis une célibataire endurcie et je me dis que quand tu es seule, tu n'as pas à négocier avec une autre personne sur quoi manger ni quand aller voir un film ou faire une sortie. Je ne suis pas contre le couple, mais je trouve que c'est assez de job de me gérer moi-même. Ce sont les autres qui ne comprennent pas ça, surtout à Noël quand on me demande : « À quand un p'tit chum? » Je comprends que certaines personnes ont besoin d'être en couple, mais je ne suis pas obligée d'être dans la norme.

# La solitude et l'isolement chez les femmes âgées



par Paulette Lamoureux

En tant que femme, je constate la triste réalité de la solitude et l'isolement qui sont le quotidien de plusieurs personnes âgées. Leur vie au présent est marquée par le vide d'une vie familiale absente causant de la mélancolie et parfois, des questionnements qui font mal à l'âme. Par exemple : « Suis-je encore importante aux yeux de ma famille, mon entourage et la société? » Certaines personnes se replient sur elles-mêmes et s'isolent, surtout celles qui vivent en logement ou dans leur maison vidée du cocon familial dans lequel vibraient autrefois les rires ou éclats de voix. Aujourd'hui, c'est un silence pesant et un cœur rempli d'amour mais y a-t-il une personne avec qui partager cet amour?



La solitude et l'isolement accroissent sensiblement le risque de développer une démence ou une dépression et l'anxiété mène lentement vers des troubles neurologiques. À part le bénévolat, quelles sont les ressources dont dispose une femme seule et âgée pour combler le besoin d'être utile dans la société? Et la société, s'occupe-t-elle adéquatement de celles qui sont laissées à elles-mêmes? Sont-elles traitées adéquatement dans le domaine de la santé? Les rentes gouvernementales sont-elles suffisantes pour leurs besoins essentiels comme la nourriture et le logement? En effet, les coupures budgétaires dans les programmes sociaux ont des conséquences pour les personnes âgées car le manque de services et de personnel a des répercussions douloureuses surtout pour les soins infirmiers à domicile.

Les revues médicales et scientifiques rapportent que les personnes seules et âgées sont exposées aux risques d'hypertension, de maladies vasculaires et parfois au risque d'accident vasculaire cérébral (AVC). L'espérance de vie est alors diminuée et le risque de décès est très grand.

## Solutions possibles pour briser la solitude et l'isolement, chaque geste compte

Vous connaissez sûrement une personne âgée seule, dans votre famille ou dans votre entourage, qui apprécierait un appel, une oreille attentive, une aide occasionnelle ou tout simplement entendre des mots comme « je suis là et je suis disponible pour toi. » Ces paroles sont un baume sur la souffrance et apportent chaleur humaine et tendresse. Elle traverse peut-être aussi des difficultés comme des problèmes financiers, une santé qui se dégrade, une mobilité réduite



ou une méconnaissance des ressources disponibles. On doit alors garder le contact avec elle pour l'aider, la guider et parfois l'accompagner pour un rendez-vous médical ou pour toute autre démarche nécessaire à son bien-être. Se sentir aimée, protégée et en sécurité, c'est humain et essentiel pour le mieux-être. Un jour, ce sera peut-être notre tour et l'entraide et le partage seront précieux si la santé décline et que la solitude devient notre quotidien.

Une concertation et des mobilisations sont des moyens pour contrer des coupures de budgets en santé et au niveau du logement, revendiquer des politiques dédiées aux personnes âgées, notamment pour répondre aux besoins des femmes aînées, et exiger plus de budget pour les Centres d'aide aux femmes en difficulté. Redonnons la dignité aux personnes aînées afin de leur procurer le goût et la joie de vivre. La valeur de leur vécu doit être reconnue et l'importance qu'elles ont à nos yeux doit être soulignée. Ensemble, tissons la solidarité et le partage.

---

## Jamais vraiment seule (fiction)

par Mélodie Diathoud

Parfois, je viens m'asseoir sur le banc posé sur le bord d'un plateau qui surplombe la ville. Généralement, j'y vais à la nuit tombée où aucune âme saine d'esprit s'aventure seule dans l'obscurité quasi-totale.

Bien sûr, j'ai oublié de préciser, je suis ce qu'on pourrait qualifier de solitaire, paria ou *lonely* si tu préfères. Mes parents, eux, sont toujours au travail. Ils partent très tôt avant l'aube pour ne revenir qu'au crépuscule, parfois même après.

Un autre détail très important que j'ai omis de préciser. Il faut croire que la solitude a un effet amnésique sur mon cerveau. Depuis que ma sœur Kara n'est plus là, ils n'osent plus me regarder en face, craignant trop de revoir l'éclat de ses yeux dans les miens, d'apercevoir son ombre dans la

mienne. Pour tout dire, ils sont devenus l'ombre d'eux-mêmes et moi, le fantôme de mon passé.

Et moi aussi, j'ai changé, je ne suis plus du tout la même' moi non plus. Auparavant, j'étais joviale, souriante et passionnée par les arts, passion commune avec ma soeur Kara. Nous étions les Soleils qui rendaient chaque jour unique. Maintenant, elle est la Lune, j'en suis la face cachée. Mon sourire et mon rire se répercutant en écho sur les parois de ma boîte crânienne ne sont plus que des souvenirs du passé n'existant que



dans ma mémoire. J'ai tout arrêté, ma vie s'est arrêtée là où elle a laissé la sienne. Toute ma vie est sur pause depuis que son cœur a cessé de battre. Le mien est mort avec elle.

Je ne tiens pas en place, lorsque je reste trop longtemps immobile à fixer le plafond, la douleur s'immisce dans mon cœur et devient insoutenable. Mon cœur devient lourd. Respirer devient difficile comme si j'étais sous l'eau et que je ne voyais pas la surface, sous les abysses. Alors, je sors toujours, la maison me rappelant trop notre enfance, je vagabonde dans les taudis sans chercher de destination précise en évitant soigneusement les lieux où on était toujours ensemble, cherchant je ne sais trop quoi. Ne revenant que pour dormir, oubliant parfois même de manger, je passais mon temps dehors. Mon sommeil peuplé de rêves, de souvenirs où ses rires et son sourire me hantent sans arrêt se transforme en cauchemar lorsque je cours et que je n'arrive pas à l'atteindre. Ces cauchemars sont les pires, c'est pour cela que même dormir est une épreuve.



Je rase les murs espérant me fondre dans ceux-ci, errant dans une existence morne et monotone sans but précis. À l'école, eh bien, je fais ce que je peux, le strict minimum pour ne pas me faire remarquer. Je ne sais pas trop à quoi ça sert. Je ne vois pas vraiment d'avenir devant moi, juste une

simple page blanche. Une histoire pour laquelle l'auteure aurait perdu tout intérêt et l'aurait entassée parmi ses autres ébauches jamais complétées. Je sais bien que Kara n'aurait pas voulu cela pour moi, mais comment faire autrement. Je n'arrive tout simplement pas à tourner la page, à passer au prochain chapitre car je ne cesse de lire la même page, là où tout s'est effondré.

Ma solitude me pèse comme une tonne de briques sur mes épaules, mon cœur me serre en permanence. Je ne sais plus qui j'étais, ce que je suis et ce que je deviens... C'est peut-être bien ça que je cherche depuis des années. Au fond, je ne l'ai jamais su. Parfois, je cours jusqu'à ne plus rien sentir afin d'oublier que j'existe, que je suis en vie.

Cependant, ce soir, je suis allongée sur le banc sur le plateau surplombant la ville. J'observe les constellations; Cassiopée, la Grande Ourse, la Petite Ourse et même l'Étoile polaire qui est toujours là peu importe les saisons. Je vois ma sœur. Formée de petites étoiles scintillantes, elle danse et tournoie sur cette étoile qui n'est pas la plus brillante de la voûte céleste mais qui pourtant est toujours présente pour me guider.

Je ferme les yeux et je me sens un peu moins seule.



Peut-être serait-ce enfin le temps d'écrire la première phrase du prochain chapitre...

# Chère solitude

par **Fatouma Sakoh**

Chère solitude,

Que je t'ai fui avant d'apprendre à t'aimer.

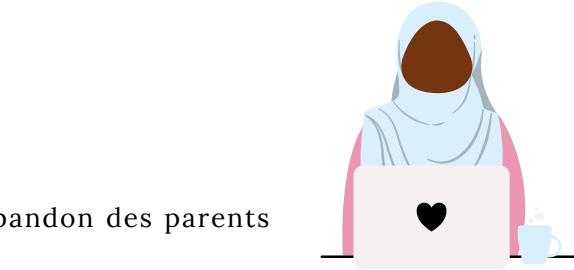
Pendant l'enfance, je t'associais à la peur; un abandon des parents dans la chambre juste à côté.

Aujourd'hui, à travers mes peines profondes et mes scénarios insensés, tu es ma compagne silencieuse contre ces vents tourmentés.

Il m'arrive souvent de vouloir te remercier, mais l'humain chérit difficilement la valeur d'une chose lorsqu'elle est constamment à sa portée.

Peut-être devrais-je te quitter?

Juste un instant. Le temps d'un manque, d'un vide, d'un néant où je chercherais à te retrouver.



Mais encore faut-il pouvoir te perdre? Toi qui m'appelles soudainement entre deux trois fous rires lorsque le soir paraît trop loin pour apaiser certaines peines.

Toi qui me suis comme une ombre, toujours prête à me repêcher lorsque la peine l'emporte trop souvent sur la haine.

Toi, la seule qui sais exactement ce que c'est de devoir vivre à mes côtés comme une bouée à la mer, les jours plus joyeux, mais surtout les tristes soir d'hiver.

## La solitude



par **Francine Charbonneau**

Des fois, je me sens seule. Pour m'aider à passer à travers, je vais prendre un café au Tim ou au McDonald's. Aussi, je participe aux activités du Centre des femmes.

Pour conclure, je peux me sentir seule même si je suis entourée d'autres êtres humains.



# Une solitude parmi tant d'autres



par Hélène Guimond

## Avertissement : ce texte parle d'agression sexuelle pendant l'enfance

J'ai vécu une grande solitude dès mon enfance. J'avais des parents hors de l'ordinaire! Ma mère était atteinte de narcolepsie-cataplexie. Jadis, on appelait ça la maladie du sommeil. Elle dormait les trois quarts de sa journée. Mon père était un alcoolique invétéré. Il n'était jamais à la maison sauf pour m'agresser sexuellement tard dans la nuit, dès mes 5 ans. Je ne pouvais en parler à personne. Alors s'est installée une solitude parce que je n'ai pas appris à communiquer et à valider mes émotions! Je me suis élevée toute seule et quand ma sœur est arrivée quand j'avais 7 ans, c'est moi qui ai pris le rôle de mère. Dans ma jeunesse, on vivait aussi dans la violence verbale de mon père. À tous les soirs, il menaçait de nous abandonner et il nous dénigrat constamment.

Plus tard, au début de la vingtaine, j'avais une immense soif de parler. Ma mère a rempli en partie ce vide quand elle a enfin divorcé de mon père et qu'elle a été médicamenteuse pour rester éveillée! À l'époque, je me suis ramassée à travailler comme danseuse nue dans les bars, inconsciemment pour aller chercher de l'attention et me valoriser en me faisant admirer! Mes clients m'écoutaient et me complimentaient! Après chaque prestation, j'étais applaudie et toujours en demande. Je gagnais très bien ma vie et je me sentais appréciée! Tout semblait aller bien pour moi, mais en étant dans le monde de la prostitution, je revivais les agressions de mon père. J'avais toujours ce gros vide intérieur qui m'habitait alors je l'engourdisais dans la consommation à l'excès.



Les années ont passé dans ce marasme où mon âme se languissait dans la drogue et l'alcool. À 57 ans, j'ai arrêté de travailler alors je me suis aperçue que je n'avais plus ce surplus d'attention que me procurait ce travail malgré les inconvénients qu'il entraînait. J'ai pris ma retraite tout en continuant de consommer pour remplir ce trou béant!

Quand ma mère est décédée, j'ai commencé à vivre encore plus de solitude! Il ne me restait plus que trois contacts toxiques, deux ex-clients qui ne s'intéressaient plus à moi car il n'y avait rien en retour et une amie que je connaissais depuis 53 ans! Alors pour combler ce vide de ne plus avoir d'attention, je téléphonais à ces personnes qui ne m'appréciaient pas du tout! Je le faisais pour parler, pour établir un contact que je n'ai jamais connu dans mon enfance! Les années s'écoulèrent dans l'amertume et la consommation sporadique.

## LA SOLITUDE

Maintenant, je viens de couper tous ces liens malsains ainsi que la consommation. J'apprends à ne pas vivre en fonction d'exister pour autrui! Je me responsabilise sur la bienveillance à mon égard. C'est ce qui compte vraiment! Déjà, je commence à me sentir mieux! Je n'attends plus après ces contacts qui me dénigraient, tout comme le faisait mon père ! Maintenant, je valide avec autrui, je ne reste plus avec le malaise de garder tout ça en moi! Alors cette soif de parler je l'ai transformée en étant à l'affût de mes besoins intérieurs. C'est difficile à faire, mais à la longue ma solitude deviendra ma meilleure alliée! Et surtout, je prends confiance en moi à chaque fois que je vais valider mes ressentis et mes peurs. Je m'élève au-dessus de ce maelström d'inconfort!

J'ai l'aide de ma psychologue de La Traversée pour approfondir cette estime si importante. J'explore mes émotions et comportements qui n'ont plus leur place dans ma vie. Je les transforme en des schémas de pensées plus adéquats et plus sereins! J'ajouterais que le Centre des femmes m'apporte beaucoup de moments agréables et de conversations honnêtes, ce qui m'aide dans mon cheminement personnel!

À 71 ans, il n'est jamais trop tard pour s'aimer! Je terminerais ceci avec la citation de Confucius : « *On a deux vies. La deuxième commence le jour où on réalise qu'on en a juste une!* »

## Besoin d'aide?

### **Le Virage**

450 651-3113

*Centre de réadaptation en dépendance*

### **Tel-Aide**

514 935-1101

*Centre d'écoute téléphonique*

### **Carrefour Le Moutier**

514 935-1101

*Accueil, écoute et accompagnement*

### **Centre de crise L'Accès**

450-679-8689

### **La Traversée**

450 465-5263

*Services psychosociaux et psychothérapeutiques gratuits aux personnes victimes de violence sexuelle*

### **CALACS Longueuil**

450 616-8580

*Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel*

### **Info social**

811

### **Centre de référence en matière de services communautaires et sociaux**

211

# La solitude chez nous

par **Justine Hémond**, intervenante au JAG organisme LGBT+

Nous sommes dans cette période automnale où les belles couleurs des chaleurs d'été commencent à nous quitter et où le froid et la noirceur font partie prenante du quotidien, sans qu'on les ait invités. Cette période où nous parlons de la dépression saisonnière qui, heureusement, est passagère. Cependant, la solitude, elle, ne l'est pas.



La solitude cogne à la porte de plusieurs personnes et ce, quotidiennement. Cela se vit de différentes façons et à différentes intensités. On peut parfois avoir l'impression que le plus près d'une connexion humaine sincère que nous avons au quotidien est celle avec nos personnages préférés dans nos séries télévisées parce qu'ils nous font pleurer, rire aux éclats et parfois les deux à la fois dans un même épisode. D'autres personnes ont des collègues de travail, des ami·e·s et une famille qui sont présent·e·s, mais se sentent tout de même seules et elles ont l'impression que la vie n'est constituée que de bruits ambients, sans que personne n'arrive réellement à les comprendre.

Personne n'est à l'abri de se sentir isolé. La communauté 2SLGBTQ+ ne l'est pas non plus. En fait, elle y est plus à risque en raison de la discrimination, du rejet familial et du manque de visibilité positive parce qu'on voit la communauté LGBT+, mais majoritairement sous des formules erronées et négatives. Au moment du coming out, donc de l'annonce à l'entourage qu'une personne fait partie de la communauté LGBT+, les gens voient souvent ce qui les

différencie, comme si cet humain qui partage une petite partie de soi pour être enfin authentique à 100% changeait complètement. Pourtant, il devient qui il est réellement.

Voici quelques conseils afin de diminuer la solitude qui peut peser sur vos épaules ou sur celles des gens qui vous entourent :

- Cherchons ce qui nous rassemble afin de favoriser la connexion entre nous;
- Prenons des nouvelles des gens qui nous entourent, nous ne savons pas toujours ce qu'ils traversent;
- Demandons de l'aide lorsqu'on ressent que nous ne sommes plus nous-mêmes;
- Trouvons des moments et des espaces pour échanger et rencontrer de nouvelles personnes afin de limiter la solitude;
- Prenons soin de nous en testant de nouvelles activités ou en pratiquant une passion qui nous fait du bien.



Le JAG s'adresse à toute personne touchée de près ou de loin par la diversité affective, sexuelle et de genre, ou en questionnement. Sensibilisation, soutien et référencement : consultez [lejag.org](http://lejag.org) pour plus d'informations.

# Tuées parce que femmes - Polytechnique 89



par Paulette Lamoureux

Elles étaient quatorze femmes brillantes, douées et motivées. Elles avaient la vie devant elles et étaient pour le Québec, un atout précieux, un apport productif pour notre société et s'affirmaient en tant que femmes. Comment, dans une société comme la nôtre, comprendre la haine qui pousse une personne à commettre une tuerie cruelle d'une telle ampleur? Cette tuerie a créé une onde de choc au Québec et dans le monde entier et une douleur vive dans le cœur des femmes.

Ces féminicides ont eu lieu à l'École Polytechnique de Montréal le 6 décembre 1989. La violence envers des femmes qui incarnent l'émancipation et l'intelligence dans un domaine traditionnellement masculin est inacceptable et elles ont perdu la vie à cause de leur choix de carrière et parce que femmes.

Plus de trois décennies après ce drame, la mémoire reste vive et la blessure ne guérit pas. Des répercussions ont amené des changements législatifs en contrôle des armes à feu et suscité une autre prise de conscience collective sur la violence faite aux femmes. Chaque année, le 6 décembre, des mouvements de sensibilisation sont organisés et la Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes est observée au Canada. Au Québec, à la Polytechnique de Montréal, on se réunit pour souligner leurs noms, leurs rêves, leur courage et leur détermination.

Voici les noms des 14 femmes assassinées :

- Anne-Marie Edward, 21 ans, génie chimique
- Anne-Marie Lemay , 22 ans, génie mécanique
- Annie St-Arneault, 23 ans, génie mécanique
- Annie Turcotte, 20 ans, génie métallurgique
- Barbara Daigneault, 22 ans, génie mécanique
- Barbara Klucznik-Widajewicz, 31 ans, sciences infirmières (Université de Montréal)
- Geneviève Bergeron, 21 ans, génie mécanique
- Hélène Colgan, 23 ans, génie mécanique
- Maryse Laganière, 25 ans, employée de Polytechnique
- Maryse Leclair, 23 ans, génie métallurgique
- Maud Haviernick, 29 ans, génie métallurgique
- Michèle Richard, 21 ans, génie métallurgique
- Nathalie Croteau, 23 ans, génie mécanique
- Sonia Pelletier, 28 ans, génie mécanique

Continuons notre lutte contre toutes les violences faites aux femmes, la misogynie et l'intolérance envers les femmes. Affirmons haut et fort notre droit à l'égalité et demandons aussi des politiques de prévention. Surtout, n'oublions jamais que nous voulons un monde meilleur pour toutes les femmes et les filles du monde. Nous avons un désir ardent de faire valoir nos droits.



# Le stand up a changé ma vie



par **Selena Fortier**

Humoriste de la relève depuis trois ans, j'adore présenter des numéros dans les soirées d'humour de la métropole et des environs. Depuis que je gravite dans l'univers de l'humour, j'ai observé dans ma personnalité les bénéfices de l'autodérision : je parviens à mieux lâcher-prise, à laisser évaporer la honte qui m'habite face à certaines situations et surtout, à m'apprécier davantage.

À mes yeux, le militantisme et le féminisme sont très importants, puis l'humour est un ingrédient clé pour communiquer des messages, bousculer les codes et innover.

Je suis tellement passionnée par le stand up, que j'ai travaillé très fort pour surpasser ma timidité et gagner en assurance. Les soirées à micro ouvert (nommées *open mic*), m'ont appris à mieux gérer mon stress avant de monter sur scène, à explorer mon potentiel humoristique ainsi qu'à spontanément interagir avec le public.

Dans le même ordre d'idées, l'improvisation s'avère une fabuleuse porte d'entrée pour apprivoiser la scène, exercer son sens de l'écoute et de la répartie, ainsi que favoriser l'expression de soi.

J'apprécie tout ce qui touche l'écriture, la créativité et l'imagination. Et surtout, j'adore être entourée d'humoristes qui s'épanouissent, tout comme moi, grâce à l'humour. Alors qu'une idée préconçue stipule qu'être drôle s'avère inné, je suis plutôt en faveur du concept qu'il est tout à fait possible d'apprendre à être drôle.

Pour s'initier à l'humour, je recommande les cours récréatifs à l'[École nationale de l'humour](#). Certains cours se donnent en ligne, en présentiel ou en mode hybride. J'ai adoré les trois cours du soir que j'ai suivis : Exploration potentiel comique 1, Écriture humoristique et Créer son podcast. Ces cours récréatifs sont ouverts à toutes et tous, aucune audition ou expérience n'est requise.

Lorsqu'on me demande si le milieu de l'humour est un boys club, ma réponse est assurément : « Oui! » D'ailleurs, Coralie LaPerrière et Emna Achour ont créé la fabuleuse page Instagram intitulée : *Pas de filles sur le pacing*. (Le *pacing* représente la distribution des humoristes sur scène lors d'un spectacle d'humour.) On y retrouve d'innombrables visuels de soirées d'humour où il y a seulement des hommes sur scène. Cette page est nécessaire et bien reconnue dans le milieu de l'humour. Pour couronner le tout, même Ruba Ghazal a parlé de *Pas de filles sur le pacing* à l'Assemblée nationale du Québec pour souligner cette superbe initiative!



## LES FEMMES ET L'HUMOUR

J'ai cessé de compter les innombrables fois où mes collègues humoristes femmes\* se sont exclamées : « J'étais la seule fille sur le *pacing*. »

Dans le but de faire un pied de nez à ce boys club, le spectacle d'humour « 60 filles sur le *pacing* » a vu le jour grâce à l'exceptionnelle Mel Juste. 60 femmes\* humoristes y présentent un numéro d'une minute chacune. J'y ai participé en 2024 dans le cadre du festival d'humour Le Minifest, puis en tant que spectatrice en 2025 dans le cadre du festival d'humour Hystérire. Chaque fois, j'ai ressenti une immense fierté d'être témoin de cette grande dose de talents au pied carré et de l'ambiance euphorique sur scène qui se propage dans toute la salle.

Ainsi, le message est clair : À tous les hommes qui prétendent qu'il n'y a pas suffisamment de femmes\* en humour pour une distribution paritaire ou ne serait-ce pour qu'il y ait au minimum une fille sur le *pacing*, il est possible d'organiser un spectacle d'humour avec 60 femmes\* sur le même show!

En terminant, je partage avec vous en rafale des humoristes, oh! combien hilarantes, créatives et talentueuses : Maïté Sinave, Farah Paul, Marie-Christine Ricignuolo, Charlie Rousseau, Noelia Castagnin, Rosalie Lacroix, Sarah Boulais, Raquel Mae, Mélissa Bourbonnais, Anick Thibault-Grenier, Claudine Napoleon, Caro Monast,

Radicalice, Anne-Marie Dupras, Maxime Ève Gagnon, Anne-Marie Fraser et Claudia Lopez.

Avis aux personnes se disant qu'il est trop tard pour se lancer en humour : Mimi Levert a commencé le *stand up* à l'âge de 65 ans. Elle a fait un changement de carrière drastique, d'éducatrice canine à humoriste. Mimi est si drôle et créative! Elle se démarque par sa puissante capacité à l'autodérision, ses anecdotes riches en expériences et sa personnalité flamboyante.

Enfin, je rêve du jour où les *pacing* dans les soirées d'humour seront aussi paritaires que la fabuleuse équipe de Catherine Fournier à la Ville de Longueuil.

P.S. Je vous invite à découvrir [Humour 101](#), le répertoire de l'humour au Québec!



*Stand up* : genre comique où l'artiste se tient sur scène et livre des monologues humoristiques.

\*Femmes, incluant les personnes de la diversité de genre.

# Tard dans la nuit

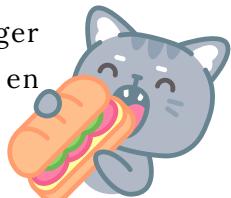


par Hélène Guimond

Nous sommes au début des années 70. Il est 4h dans la nuit. J'arrive de la discothèque, éméchée, échevelée d'avoir trop dansé et j'ai une faim de loup! Surprise : ma jeune sœur ne dormait pas! Elle me dit « Je vais te faire un bon sandwich aux cretons! » « Ah oui!? On a des bons cretons? Tu es ben fine! »

En vitesse, je m'empresse d'enfiler ma robe de chambre, histoire d'être à l'aise pour savourer mon encas! Goulument, je prends une grosse bouchée et je suis sur le point de mastiquer quand ma sœur éclate de rire!

Elle s'égosille à me dire « C'est du bon PUSS'N BOOTS de Maxie-Queue! » Je m'empresse de cracher ma bouchée et mon chat se dépêche de manger mon sandwich avec appétit en se pourléchant les babines!



Ma colère s'est transformée en fou rire avec ma sœur qui s'ingéniait toujours à me faire des mauvais tours lorsqu'elle le pouvait! À chaque fois que je mange des cretons, j'ai une petite pensée pour Maxie-Queue et ma sœur! HA! HA!



## Laissez-moi vous parler du sens de l'humour



par Blandine Pyton

Je considère que j'ai un bon sens de l'humour. Premièrement, pour avoir le sens de l'humour, il faut être capable d'autodérision. Deuxièmement, j'aime rire de moi et faire rire. Troisièmement, il faut avoir l'esprit vif et de la répartie.

Pour toutes ces raisons, je crois avoir le sens de l'humour et je trouve que sans le sens de l'humour, la vie serait terne.



par Francine Charbonneau

Moi, je ne suis jamais allée voir un spectacle d'humour. Moi, ça ne m'a jamais intéressée. J'ai commencé à avoir le sens de l'humour à peu près à cinquante ans. Avoir le sens de l'humour, c'est trouver les blagues drôles et faire des jeux de mots. Par exemple, "Elle ne reste à a'porte! Non, elle vit sur la poignée!"



C'est bon d'avoir le sens de l'humour parce que ça aide à dédramatiser. Quand j'étais plus jeune, j'avais du mal à dédramatiser.

# Peut-on rire de la maternité ?



par Céline Desrosiers

Dans les années 1970, des femmes humoristes parlent de leur expérience de vie. L'humour appuie leurs propos qui dénoncent des aspects de la maternité qui les étouffent.

Ainsi, en entendant le monologue de Jacqueline Barrette, *La moman*<sup>1</sup>, qui décrit tout ce qu'une mère fait durant une journée, on est essoufflée avec elle. La description des tâches ménagères, le soin des enfants, l'accueil à son mari qui revient à la maison, tout cela remplit sa journée. La répétition marquée de *La moman fait ...*, telle une caricature, illustre le poids des responsabilités quotidiennes qu'elle assume. De plus, la moman est rien qu'en jaquette toute la journée. Le chauffeur de taxi rit d'elle quand il la conduit à la laundromat. Mais au retour, la femme taxi ne fait pas de farces plates. Ses sentiments sont associés à son labeur. Elle est courageuse. La moman reprend son élan, / N'écoutant que son courage pis la radio, / passe le balai, époussette le piano, / mouve le fauteuil, pis les divans. Elle est solide même si on rit d'elle. Elle est contente de ce qu'elle a réussi à faire. Mais, le soir venu, elle est fatiguée.

Également, Le Théâtre des Cuisines, composé de comédiennes, propose *Môman travaille pas, a trop d'ouvrage!*<sup>2</sup> Le travail ménager présenté met en évidence son invisibilité et sa gratuité entraînant la non-reconnaissance pour ce travail effectué par la môman.

Voyons le début : On demande femme à la maison. LA CANDIDATE DOIT ÊTRE : intelligente, énergique, infatigable, de bonne humeur. QUALIFICATIONS : pouvoir pratiquer les métiers de : femme de ménage, comptable, cuisinière, blanchisseuse, garde-malade, psychologue ... HORAIRE : 79 heures par semaine. SALAIRE : Nul. SÉCURITÉ : Relative. Les licenciements vers la cinquantaine sont en augmentation. Les femmes se révoltent et décident de faire la grève. Plus rien ne fonctionne. Les maris doivent s'occuper des enfants et arrivent en retard au travail. Ils disent au boss : Mais j'peux pas m'en occuper (des enfants) pi travailler en même temps. Ça fait que j'veus les laisse.

Dans les dernières années, la maternité et l'humour continuent de cohabiter. Par contre, l'humour est davantage au premier degré. Bien qu'elles veuillent faire rire, les femmes humoristes poursuivent leur réflexion sur le sujet.



Émilie Ouellette



Caroline Allard

Pour leur part, Émilie Ouellette<sup>3</sup> et Caroline Allard<sup>4</sup> suggèrent des façons de lâcher-prise. La première conseille : Arrête de classer tes bas. Pitche tous tes bas dans ton tiroir, piges-en deux le matin pis mets-les dans tes pieds. La seconde, qui se qualifie de mère indigne, réfléchit aux changements de mentalité et de rôles. Elle explique qu'en 1970, la mère préparait tout pendant que son mari l'attendait dans l'auto. En 2000, elle dit à son conjoint quoi mettre dans le sac à couches. Elle ajoute : NON. Assez, c'est assez. Ils ont fait du progrès, ils peuvent encore en faire.

Par ailleurs, dans un court sketch, Cathy Gauthier<sup>5</sup> parle du sexe post-partum. Après son accouchement, elle n'a pas envie de festoyer. De son côté, son mari a hâte de faire l'amour. Elle explique ce qu'il pense : Points, pas points, j'y vais. Quant à l'humoriste, elle fait une montée de lait par sa colère mais aussi une vraie montée de lait qui fait mal. Elle est fatiguée et veut dormir. Quand sa médecin lui apprend la bonne nouvelle soit qu'elle peut recommencer à avoir une vie sexuelle, elle lui répond : C'est un secret.

La maternité, avec la charge mentale portée par les femmes, peut donc faire rire. L'humour peut aussi faire réfléchir. Rire des travers de la maternité causés par les stéréotypes de genre est aussi bénéfique pour la santé mentale. En somme, rire aux larmes n'est-ce pas la meilleure façon de ne pas les pleurer?<sup>6</sup>

### Références

Les extraits des textes sont en italiques.

1. Jacqueline Barrette, « La moman » dans Véronique O'Leary et Louise Toupin, *Québécoises deboutte!*, Montréal, les éditions du remue-ménage, tome 1, 1982, pp. 152-153.
2. Le Théâtre des Cuisines, *Môman travaille pas, a trop d'ouvrage!*, Montréal, les éditions du remue-ménage, 1976, 78 p.
3. Émilie Ouellette, *Ma tribu : le portrait corrosif, bienveillant et sans cliché d'une famille comme la vôtre*, Montréal, Éditions La Semaine, 2019, 188 p.
4. Caroline Allard, *Les Chroniques d'une mère indigne*, Sillery, Les éditions du Septentrion, 2007, 244 p.
5. Cathy Gauthier, *Sexualité post partum*, 2019.
6. Lysanne Langevin, « Moi et l'autre » dans *L'humour au féminin*, Revue Arcade, automne 1970, no 20, pp. 5-9.

---

### Saviez-vous que...

#### Le rire diminue avec l'âge

Alors que les enfants rient entre 300 et 400 fois par jour, les adultes ne rient qu'environ 25 à fois par jour tout au plus. Les chercheuses remarquent une diminution importante de la fréquence des rires à partir de 23 ans, mais une remontée est observée vers 70 ans.



# C'est juste une blague ...



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

Dans l'espace public, comme dans nos conversations privées, l'humour est un puissant outil de connexion, de critique et de légèreté. Il peut nous rassembler et nous faire réfléchir. Mais que se passe-t-il lorsque l'humour est utilisé pour propager le sexism, le racisme, l'homophobie ou toute autre forme de discrimination? LÀ, ON NE RIT PLUS!

Trop souvent, lorsqu'une personne dénonce des propos blessants ou des stéréotypes dégradants, la réponse réflexe est : « C'est juste une blague! » Ce simple prétexte est brandi comme un bouclier pour éviter la critique et rejeter la faute sur la sensibilité de la victime. C'est une pirouette destinée à minimiser l'impact des mots prononcés.

Or, les mots ne sont jamais « juste » des blagues. L'humour qui s'appuie sur la honte, la moquerie ou la diabolisation d'un groupe minoritaire et/ou marginalisé n'est pas inoffensif. Ces impacts sont bien réels :

- **Il normalise** : Répéter une blague raciste ou sexiste, même sans y adhérer consciemment, contribue à rendre ces idées acceptables et banales dans la sphère publique.
- **Il blesse profondément** : Pour la personne visée, ce n'est pas un moment de légèreté, mais un rappel de sa position subordonnée ou marginalisée dans la société. Ces micro-agressions érodent l'estime de soi et créent un environnement hostile.



- **Il perpétue un système** : Ces « blagues » sont souvent le reflet et le renfort de préjugés et de structures de pouvoir bien réels. Elles ne sont pas la cause de la discrimination, mais elles contribuent à l'alimenter.

**Comment répondre à “c'est juste une blague”?**

1. **L'approche directe et factuelle** (courte et claire) est la manière la plus rapide de désamorcer l'excuse et de recentrer le débat sur l'impact des propos.  
« C'est une blague qui s'appuie sur le racisme/sexisme/l'homophobie et ça ne me fait pas rire. »

2. **L'approche éducative** (expliquer l'impact) aide la personne à prendre conscience de la différence entre l'intention et l'effet produit.  
« Je sais que tu l'as dit pour rire, mais ce genre de blague normalise les préjugés. Est-ce vraiment ce que tu veux faire ? »



3. **L'approche par le renvoi de la responsabilité** (mettre l'accent sur le manque d'humour) permet de remettre en question la qualité de la blague elle-même, plutôt que d'attaquer la personne. « Ah, je pensais que c'était une blague, mais il n'y a pas eu de punch. Pourquoi c'est supposé être drôle? »

Choisissez le type de réponse avec lequel vous êtes le plus confortable. Vous n'avez pas l'obligation de répondre à chaque fois; vous pouvez simplement quitter la conversation. Une personne sensée finira bien par se rendre compte que ses "blagues" créent le vide autour d'elle.

La prochaine fois que vous entendrez ce type de propos, rappelez-vous que la liberté d'expression n'est pas une liberté d'oppression. Réfuter le « C'est juste une blague ! », c'est affirmer que le respect est la ligne infranchissable de toute conversation. Choisir de ne pas rire, c'est choisir de ne pas normaliser.

L'humour véritable et constructif est celui qui déconstruit le pouvoir et dénonce l'injustice, pas celui qui s'acharne sur les groupes marginalisés qui manquent déjà de pouvoir (minorités raciales, personnes LGBTQ+, femmes, etc.).

## Le spectacle de Marthe Laverdière



par **Lucie Charron**

Le 17 août dernier, j'ai assisté au spectacle de Marthe Laverdière. C'est son premier spectacle d'humour. Il est à la fois divertissant et touchant lorsqu'elle nous parle de sa petite-fille qui est atteinte d'un trouble du développement du système nerveux central. Les profits du spectacle sont d'ailleurs remis à la Fondation Marthe Laverdière qui vient en aide aux enfants en situation de handicap.



J'ai aimé sa simplicité et sa façon d'aborder la vie avec humour. Elle nous racontait qu'une fois, elle était en entrevue à la télévision, on a voulu la coiffer et la maquiller, elle a refusé en leur disant : « Vous me prenez comme je suis ou je m'en vais. » Merci Marthe d'être authentique, c'est rafraîchissant dans ce monde du paraître. L'humour permet de dédramatiser une situation difficile. Merci de me l'avoir si bien illustré dans ton spectacle.

# Le sexe du pouvoir : faire de la politique autrement



par Céline Desrosiers

Dans cette deuxième partie<sup>1</sup> consacrée à des éléments du livre de Jocelyne Richer, *Le sexe du pouvoir*<sup>2</sup>, nous verrons comment des députées ont mis en œuvre des façons de faire de la politique autrement.

La transpartisanerie, c'est-à-dire des alliances entre les personnes élues au-delà des partis politiques, est utilisée particulièrement par des femmes depuis un peu plus de trois décennies. Trois de ces exemples touchent particulièrement les femmes.



a) **La Loi sur le patrimoine familial** pilotée par Monique Gagnon-Tremblay (PLQ)<sup>3</sup> est adoptée en 1989. Elle vise à favoriser un partage équitable des biens du couple à l'occasion du divorce et ce, indépendamment du régime matrimonial. Dans ce débat, des divergences opposent les genres plutôt que les caucus. Louise Harel (PQ), porte-parole de l'opposition officielle en matière de justice, accepte que les séances de l'Assemblée nationale s'allongent afin que le projet de loi soit adopté avant la fin de la session.

b) **La Loi sur l'équité salariale** défendue par Louise Harel bénéficie de l'appui de ses consœurs parlementaires, en 1996. En plus de devoir débattre avec leurs collègues masculins, le projet de loi déplait fortement au patronat. Les députées du PQ et du PLQ argumentent avec leurs collègues afin d'arriver à un résultat positif. Rappelons que l'année précédente, la Marche *Du pain et des roses* incluait dans ses objectifs l'équité salariale réclamée depuis plusieurs années par les organisations féministes et syndicales.

c) **L'aide médicale à mourir** est l'aboutissement d'une longue démarche menée par trois gouvernements successifs. En 2010 et 2011, une Commission parlementaire spéciale sur la question de mourir dans la dignité rencontre des citoyennes et des citoyens dans plusieurs régions du Québec, sous la présidence de Maryse Gaudreault (PLQ) et de la vice-présidence, Véronique Hivon (PQ). Le rapport, *Mourir dans la dignité*, est déposé en 2012, sous le gouvernement de Pauline Marois (PQ). Finalement, en 2014, au moment où le PLQ revient au pouvoir, la *Loi sur les soins de fin de vie* est adoptée, incluant l'aide médicale à mourir et les soins palliatifs. Cette loi touche, entre autres, l'autonomie des personnes et concerne un sujet qui dépasse la partisanerie.

## JE VEUX VOUS PARLER DE...

**d) La Loi créant des tribunaux spécialisés pour les victimes de violence sexuelle ou conjugale** est proposée par le ministre Simon Jolin-Barrette (CAQ) et adoptée en 2021, suite aux recommandations d'un groupe d'expertes et d'experts ayant remis le rapport *Rebâtir la confiance*. Lors de l'étude en profondeur du projet de loi, les trois députées, Isabelle Melançon (PLQ), Véronique Hivon (PQ) et Christine Labrie (QS) sont impliquées dans les débats, montrant ainsi une grande persévérance.

Pourquoi plusieurs élues favorisent-elles la transpartisanerie? D'abord, les enjeux concernant les femmes sont sous-estimés dans les partis politiques selon 60 % des répondantes au questionnaire. Ensuite, 79% des personnes questionnées approuvent l'énoncé selon lequel la détermination des femmes élues a pu faire avancer des dossiers reliés à la situation des femmes. De plus, les députées, en situation minoritaire à l'Assemblée nationale, ont intérêt à s'allier dans des causes communes.



Photo Edouard Plate-Fréchette  
Archives La Presse

Le Cercle des femmes parlementaires fondé par Fatima Houda-Pepin (PLQ) en 2010 favorise la transpartisanerie. 53% des répondantes au questionnaire le considèrent comme étant utile pour diverses raisons. Alors que, selon Françoise David (QS), ce lieu permet d'échapper au dogme de la partisanerie, Louise Beaudoin (PQ) le perçoit comme un lieu de mentorat entre les députées expérimentées et les nouvelles élues. De son côté, Méghan Perry Mélançon (PQ) souligne son caractère sécuritaire pour échanger entre élues. En 2014, un moment émouvant est l'œuvre du Cercle des femmes parlementaires. Ainsi, à l'occasion du 25e anniversaire de la tuerie survenue à l'École Polytechnique de Montréal, en décembre 1989, les 31 députées présentes rappellent, en nommant les 14 femmes tuées, l'importance de lutter contre les violences faites aux femmes<sup>4</sup>.

Finalement, comme les femmes parlementaires, nous constatons que les droits des femmes reculent à l'échelle mondiale. Les idées conservatrices traversent les frontières et s'installent au Québec. L'objectif de l'égalité reste un défi.

### Sources

1. La Grande Lettre, septembre 2025, première partie « Le sexe du pouvoir ou comment les inégalités persistent pour les femmes ».
2. Jocelyne Richer, *Le sexe du pouvoir*, Montréal, Les Éditions La Presse, 2024, 354 p. Les citations proviennent du livre.
3. Les partis mentionnés sont : PLQ : Parti libéral du Québec, PQ : Parti québécois, CAQ : Coalition avenir Québec, QS : Québec solidaire.
4. [Assemblée nationale, Journal des débats, 4 décembre 2014](#).

# L'enfant de paille



par Anne-Marie Payette

Le 10 octobre, au parc St-Mark dans le Vieux-Longueuil, le Centre des femmes chapeautait une action pour souligner la Journée de sensibilisation à la santé mentale des femmes. Plusieurs membres se sont réunies pour témoigner des nombreux obstacles traversés par les femmes ayant des enjeux de santé mentale et pour revendiquer de meilleurs soins adaptés à la réalité des femmes.



Souffrant moi-même de trouble de santé mentale depuis l'adolescence, j'ai écrit ce poème pour tenter d'expliquer à quel point il y a des préjugés chez certains professionnels de la santé, qui refusent de prendre au sérieux la détresse des jeunes adolescences, basé cette idée misogynie que les femmes sont hystériques et manipulatrices.

## L'enfant de paille

Je sais que tu te moques, que tu te moques,  
que tu te moques de moi  
Dans ton palais de diplômes et de supériorité  
Tu t'es créé une idée de qui j'étais, de ce que  
je désirais  
Mais tu ne m'as jamais rien demandé  
Tu m'as punie pour ce que je n'étais pas  
Tu m'as inventé des arrière-pensées  
Cette enfant de paille, tu l'as brûlée  
Et tu t'en es donné une tape dans le dos  
Tu m'as fait te détester pour supposément  
me sauver  
Tu t'es pris pour le héros crucifié  
Et tu étais fier de me manipuler  
Tu m'as isolée, humiliée, brisée  
Tu m'as appris à me haïr  
Tu m'as convaincue que je n'étais qu'une  
enfant gâtée  
Qui se réjouissait de détruire les siens  
Tu m'as fait chanter, m'a fait renier mon être

Ta gourmandise d'être celui qui me  
propulse...  
Tu m'as fait courir les deux jambes cassées  
Tu t'es félicité de voir à travers mon jeu  
Mais ce jeu était ton égo reflété  
C'est toi le méprisable, c'est toi le  
malhonnête  
Je sais que tu te moques, que tu te moques,  
que tu te moques de moi  
Mes cicatrices sont les preuves de ton  
incompétence  
J'essaie d'étrangler ce qui reste de toi en moi  
Cette enfant de paille, tu l'as brûlée  
Mais je suis le phénix qui renaît de ses  
cendres



# L'imposteur

par Mélodie Diathoud

Un masque  
Voilà les habits que je revêts  
Un sourire et hop! Le tour est joué  
Il est si facile de les duper  
Oh! et si seulement ils savaient  
  
Que derrière ce joli minois  
Se cache un visage de marbre  
Et que derrière ce cœur de pierre  
Indestructible en apparence  
À l'intérieur, là gît  
Les mille morceaux de ce cœur déchu

Telle une ronce parmi les roses  
Je vis dans l'ombre des autres  
Aveuglée par leur lumière,  
C'est à peine si je vois la faible lueur de la mienne...

Je suis la Lune, eux sont les étoiles  
Elles brillent d'elles-mêmes,  
Alors que moi, j'use de celle du Soleil pour briller  
Tel un miroir reflétant le reflet d'une autre

Alors, c'est ainsi que je revêts  
À jamais  
Mon masque de joie  
Où je prétends être ce que je ne suis pas  
Oh! je ne crains d'être dupée  
Car par un simple sourire, il se laisse berner



## Floconnade



par Hélène Guimond

Sensation paisible, les flocons de neige tombent en une légère floconnade. Le vent s'est apaisé, le ciel d'un blanc laiteux m'enveloppe d'une quiétude. Quel moment précieux!

Atmosphère magique, Noël agite ses clochettes aux tintements festifs, ce qui donne la tonalité aux festivités, ardemment désirées par les enfants remplis d'espoir joyeux!

Le calme de la floconnade, danse en virevoltant sur les jolis minois! Les enfants sont ébahis par les perles glacées effleurant leurs pommettes rosées, attisant ainsi leur curiosité!

Le sol recouvert d'un manteau blanc scintillant brille de mille feux lorsque les lampadaires illuminent la ouate givrée. Oh! que c'est merveilleux!

Paysage féérique; tout s'applique pour que les mimiques s'animent d'un sourire éclatant accompagné de rires purs dans cette attrayante nature!

L'olfaction de la neige m'enivre de sérénité car le temps s'est arrêté doucement en silence!

Quel moment apaisant et relaxant quand survient une belle floconnade! Dans un élan d'émoi je suis remplie de joie!

# Haïku sur la solitude



par Sarah Noémi Matoubela

Enfin j'y suis arrivée! Juste à temps pour participer. Le haïku non seulement c'est beau, mais ça vous emporte plus loin. Cela vous fait voyager au plus profond de votre cœur. Ainsi, s'envolent dans votre être, les mille et une émotions qu'un moment précis vous a fait vivre. Parfois, c'est la joie, et souvent la tristesse. D'ailleurs, suite au deuil, voici les quelques mots que je vous laisse sur la solitude.



Là, seule  
Face à l'absence  
C'est le silence!



## Qu'est-ce qu'un haïku?

Un haïku est un petit poème très bref d'origine japonaise qui traduit une sensation ou une émotion.

Surveillez nos prochaines programmations pour le retour de l'atelier de création de haïkus!

# Ensemble



par Anne-Marie Payette

Que serait le ciel s'il ne portait qu'une étoile?

Être annihilée par le néant

Être le seul coup de pinceau sur la toile

Vide en dehors et vide en dedans

Je cherche le contact et je cherche la chaleur  
Quand mes mains te trouvent, c'est le

soulagement

Quand les doutes m'assaillent, quand les souvenirs sont douleurs

Je sais ou je trouverai rassemblement



Je veux le ciel rempli de galaxies  
Je veux une œuvre qui nous raconte  
Je veux les rires et la camaraderie  
Je veux le partage et non la honte

Oui, il me faut apprivoiser la solitude  
Je m'y attarde et m'y efforce comme je peux  
Mais lorsque j'ai besoin d'un peu de sollicitude  
Je veux la compagnie et je veux le feu

Je veux être une note dans une symphonie  
J'anticipe la solidarité  
J'embrasse ce qui nous rassemble et me lie  
Une chorale, une troupe, une sororité

# Reflet

par Zaz

Il t'a forcé à croire  
que c'était dérisoire  
tu revois la scène tous les  
soirs  
à travers ton reflet dans le  
miroir

Il a réussi à te faire croire  
que tu as bien fait ton  
devoir  
avant de te laisser choir  
sur le trottoir

Après tous tes déboires  
tes histoires d'un soir  
qui voudra te croire?  
La vérité n'est qu'illusoire

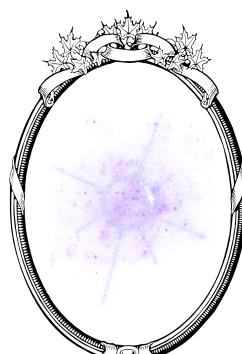
“Fais-en pas toute une  
histoire”  
Cette phrase tatouée dans  
ta mémoire  
te poursuit jour et nuit  
toi qui as si peur de le  
revoir  
tu passes ta vie à changer  
de trajectoire

Enfermée dans ta tour  
d'ivoire  
tu as beau enterrer cette  
histoire  
mais son reflet dans ton  
miroir  
te réveille tous les soirs  
veille la torpeur qui  
sommeille en toi de devoir  
affronter ta peur de le  
revoir

Quand tu l'as enfin revu hier  
soir,  
il marchait seul avec son  
ombre il arpétait ton  
territoire  
un air de déjà vu planait  
dans l'air  
enfin ta chance de traîner à  
l'abattoir  
celui qui a changé ta  
trajectoire

Tu n'arrivais pas à le croire  
personne n'a cru ta version  
de l'histoire  
soumis à ton bon vouloir  
tu as en main tous les  
pouvoirs  
pour mettre fin à cette  
histoire

Ce que TU as fait hier soir...  
qui va le savoir  
juste toi, il faut croire  
et ton reflet dans le miroir



## Quelques haïkus

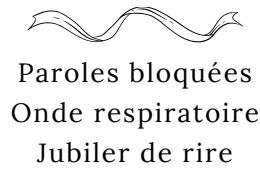
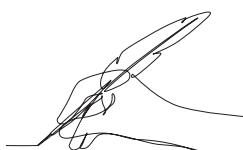
par Nathalie Laplante



Gronde en soi-même  
Sentiments et vérité  
Échos de rire



Moments réflexifs  
Oraison fertile  
Chants d'allégresse



Paroles bloquées  
Onde respiratoire  
Jubiler de rire



Des renoncements  
Amitiés renouvelées  
Liesse sans fin

# Les personnes disparues

par l'équipe d'Inform'elle

Pour fêter leur dixième année de mariage, Éric et Mia ont loué un beau chalet en montagne. Éric qui souhaitait faire une surprise à sa femme, a quitté discrètement pour aller lui acheter des fleurs. Il n'est jamais rentré... Mia, inquiète, a contacté la police locale, qui a aussitôt commencé les recherches, mais aucune trace d'Éric n'a été retrouvée. Après plusieurs mois d'angoisse, Mia qui traverse un grand moment de solitude, se demande quoi faire...



## L'absent

La loi donne une définition juridique de l'absent. Il faut remplir trois conditions :

- Être domicilié au Québec
- Cesser de paraître au domicile sans donner de nouvelles
- Incapacité de savoir si la personne est vivante ou morte

Dans la situation de Mia, Éric serait considéré comme un absent. Un absent est présumé vivant sept ans, sauf si le décès est prouvé avant l'expiration de ce délai.

## Tutelle à l'absent

Éric étant absent, Mia pourra demander à devenir administratrice de ses biens. Elle devra alors faire appel à un notaire ou un avocat pour les démarches juridiques.

Tout intéressé peut demander l'ouverture d'une tutelle à l'absent. Dans la situation d'un couple marié, l'absence peut entraîner le partage des droits patrimoniaux et du régime matrimonial avec l'autorisation du tribunal.

## Déclaration de décès

Lorsqu'une personne décède, le médecin fait le constat de décès. La déclaration de décès permettra ensuite au Directeur de l'état civil de faire l'acte de décès, qui permettra aux proches de régler la succession. Dans le cas d'une personne disparue, il n'y pas de constat de décès donc un jugement déclaratif de décès devra être demandé au tribunal.

Un jugement déclaratif de décès peut être produit après un délai de sept ans, ou avant si la mort peut être tenue pour certaine. Celui-ci aura le même effet que le décès. Un de ces effets est l'ouverture de la succession. Les héritiers recevront leur part de l'héritage de l'absent.

La date du décès sera celle correspondant à l'expiration du délai, ou à une date antérieure si les circonstances permettent d'en déduire que la mort est certaine à cette date. Le lieu de décès sera celui où la personne a été vue pour la dernière fois par un témoin.

### Le retour

Si l'absent réapparaît, alors cela amènera plusieurs conséquences. Si son décès n'avait pas été déclaré, son retour mettra fin à la tutelle.

Si son décès avait été déclaré, les effets du jugement déclaratif de décès cesseraient à l'exception du divorce ainsi que ses effets comme l'ouverture du patrimoine familial et du régime matrimonial.

Les héritiers ayant reçu une part de la succession pourront garder ce qui leur appartient tant que le revenant ne le réclame pas.

### 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.

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

### LA GRANDE LETTRE

## Thèmes proposés pour la prochaine édition

### 1. Le conflit

Le conflit façonne nos vies, qu'il soit intime, social ou mondial. Des petites tensions quotidiennes aux conséquences déchirantes des guerres, comment les femmes vivent, subissent et agissent au cœur du conflit? Dénoncez les conflits passés sous silence. Partagez vos outils de résolution des conflits. Partagez vos mots sur le courage, l'intégrité et la recherche de la paix, qu'elle soit personnelle ou internationale.

### 2. Les femmes et les doubles standards

Les doubles standards épuisent. Que ce soit en matière de parentalité, d'ambition professionnelle ou de comportement social, les règles ne sont pas toujours les mêmes pour les femmes et les hommes. Racontez-nous ce que vous observez et ce que vous vivez. Parlez-nous d'actions qui redéfinissent les normes pour une véritable égalité!

## DATE DE TOMBÉE : 4 FÉVRIER 2026

Envoyez votre texte à [cletendre@centrefdefemmeslongueuil.org](mailto:cletendre@centrefdefemmeslongueuil.org). 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. Les textes reçus après la date de tombée seront publiés dans une édition suivante. Au plaisir de vous lire!

**Consultez les règles de rédaction et de diffusion du journal sur notre site Web.**



## Centre des femmes de Longueuil

### NOTRE MISSION

Nous batissons 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 entraidons 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  
Anne-Marie Payette, vice-présidente  
Lucie Charron, secrétaire-trésorière  
Christine Letendre, représentante des travailleuses  
Thérèse Ngo Kon, administratrice  
Cécile Roy, administratrice  
Nathalie Veilleux, administratrice

Le Centre des femmes de Longueuil est financé par

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

Québec



## Devenir membre

Toutes les femmes peuvent devenir membre du Centre. La cotisation annuelle est de 5\$. Venez chercher le formulaire d'adhésion au Centre ou téléchargez-le sur notre site Web.

## Contactez-nous

1529, boulevard Lafayette  
Longueuil (Québec) J4K 3B6  
  
Téléphone : 450 670-0111  
info@centrefemmeslongueuil.org  
  
Site Web centredefemmeslongueuil.org  
Facebook @femmeslongueuil  
Instagram @centredesfemmesdelongueuil

## AUTRES RESSOURCES UTILES

Carrefour en santé mentale pour les familles et l'entourage (CSMFE) **450 766-0524**

Carrefour pour Elle **450 651-5800**

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

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

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

CLSC

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