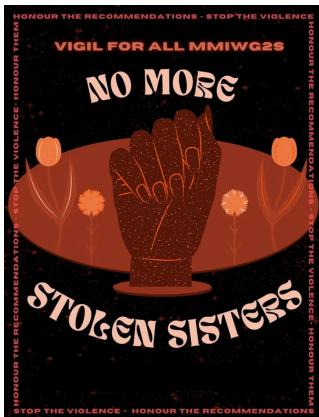


# LA GRANDE LETTRE

Le journal du Centre des femmes de Longueuil



4 octobre - Journée nationale de commémoration et d'action pour les femmes, les filles et les personnes bispirituelles autochtones disparues et assassinées

## DANS CE NUMÉRO

**Entre nous - 2**

**Je veux vous parler de ... - 7**

**La mode et l'apparence - 8**

**Chronique En tant que femme - 17**

**Les femmes et la politique - 18**

**Poésie - 28**

**Chronique littéraire - 29**



La Grande Lettre est disponible en audio sur Balado Québec.



**Centre des femmes de Longueuil**

## Ce sera un automne chaud!



par **Christine Letendre**

C'est avec enthousiasme et après un été bien rempli que nous verrons bientôt un automne de mobilisation féministe se pointer le bout du nez! Embarquez-vous avec nous dans l'autobus pour le rassemblement national de la Marche mondiale des femmes le samedi 18 octobre à Québec? Contactez-nous pour réserver votre place!

Qui dit septembre, dit aussi nouvelle programmation d'activités de groupe. Il y en a pour tous les goûts! Pour la programmation complète, consultez notre site Web.

Aussi, nous serons actives dans le cadre des élections municipales autant pour écouter les personnes candidates que pour leur faire part de nos revendications. Nous profitons d'ailleurs de ce journal pour parler politique; vous verrez que cela vous concerne plus que vous le pensez!

Dans cette édition, nous nous sommes aussi intéressées à la mode et à l'apparence. Comment les injonctions sociales à ce sujet influencent-elles nos vies? Comment les modes ont-elles évolué? Si le propre de la mode est d'être démodable, le sujet, lui, est intemporel.

Bonne lecture!

## Merci à toutes celles qui participent au journal!

RÉDACTION : Sylvie Cantin, Francine Charbonneau, Émilie Chevalier, Suzanne Dépelteau, Céline Desrosiers, Elsie, Laurence Grenier, Hélène Guimond, Paulette Lamoureux, Marie-Pier Leblanc Jolette, Christine Letendre, Marguerite, Manon Massé, Jacinthe Ouellet, Anne-Marie Payette, Mercédez Roberge, Cécile Roy, Fatouma Sakoh, Sophie Tétrault-Martel, Denis Zuniga

RÉVISION : Émilie Chevalier, Céline Desrosiers, Marie Gouillier, Anne-Marie Payette 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

L'été tire à sa fin et l'assemblée générale annuelle (AGA) nous semble déjà loin. Pourtant, comment oublier cette belle rencontre où nous avons fait le point sur tout le travail accompli par le Centre et ses membres en 2024-2025? Je vous invite à lire le rapport d'activités annuel qui est disponible sur notre site Web. Et comment oublier les membres du CA et les travailleuses qui nous ont bien fait rire déguisées en lutteuses?



En plus de poser un regard sur le passé, l'AGA est un coup d'œil vers l'avenir puisqu'elle permet d'adopter les priorités pour la nouvelle année. Parmi celles-ci, je souligne l'ambitieux projet d'accessibilité du Centre. Des travaux importants auront lieu cette année pour procéder à l'installation d'un monte-personne et pour réaménager certains espaces. Ce projet est plus que nécessaire pour permettre aux femmes ayant des difficultés de mobilité d'accéder au Centre puisque les escaliers sont un obstacle pour elles. Nous vous tiendrons au courant du calendrier des travaux et de la réorganisation de nos services pendant cette période.

## Le conseil d'administration

### 2025-2026



Hélène Bordeleau  
Présidente



Anne-Marie Payette  
Vice-Présidente



Lucie Charron  
Secrétaire-Trésorière



Thérèse Ngo Kon  
Administratrice



Cécile Roy  
Administratrice



Nathalie Veilleux  
Administratrice



Christine Letendre  
Représentante des  
travailleuses

Nous tenons à remercier Audrey Lapierre et Sylvie Boulet qui ont terminé leur mandat au Conseil d'administration pour leur contribution. Signe de l'intérêt des membres pour le CA et de la bonne santé de notre vie associative, il y a eu des élections pour combler deux postes de membres : Cécile et Nathalie se joignent au CA.

De la mi-juin à la fin août, nous avons pu compter sur la présence de deux travailleuses grâce au programme Emploi d'été Canada et à la FTQ. Cela a permis de garder le Centre ouvert tout l'été! Merci à Fatouma et Laurence qui nous ont proposé une belle programmation d'activités et ont offert du soutien et de l'accompagnement à celles qui en ont eu besoin. Vous avez été nombreuses à nous dire comment vous avez apprécié leur dynamisme et votre été en leur compagnie. Je leur laisse vous raconter l'été au Centre dans ce journal.

# Congrès l'R : le Centre au cœur de l'action

par l'équipe du Centre

Du 10 au 12 juin à Québec, les travailleuses du Centre et une membre du CA ont participé au congrès annuel de l'R des centres de femmes du Québec, notre regroupement national. Le congrès a débuté avec une grande mobilisation féministe devant l'Assemblée nationale pour porter la parole des femmes de partout au Québec. Sophie s'est impliquée au comité organisateur et a pris la parole pendant l'événement.



C'est à titre de présidente de l'R que Julie Drolet a reçu la médaille de l'Assemblée nationale remise par la députée Manon Massé. Cette médaille est une reconnaissance du travail collectif de centaines de militantes, travailleuses et participantes qui, chaque jour, dans les 73 centres de femmes membres, font vivre les valeurs de justice sociale, de solidarité et de transformation.



Crédit photo : Guitté Hartog

La dernière journée du congrès a été consacrée aux ateliers dont deux ont été animés par Angélie. D'abord, un atelier sur la « recherche SAVIE : un projet sur l'inclusion et l'exclusion des personnes LGBTQ » en coanimation avec Carolle Mathieu, représentante de l'R à la recherche SAVIE. Ensuite, Angélie a présenté un atelier d'introduction au féminisme intersectionnel et aux priviléges.



## L'été rime avec..?

par Laurence Grenier et Fatouma Sakoh

Mais quel bel été avons-nous passé! Le Centre des femmes de Longueuil, c'était LA place pour apprendre, se mobiliser, créer, rire, mais surtout partager. Lorsque les quatre murs de votre logement pressentaient l'isolement, le Centre vous accueillait chaleureusement. Entre sorties et milieu de vie, vous avez toujours votre place ici. Ainsi, voici quelques-unes de nos péripéties, ce n'est pas une liste exhaustive, on vous le dit...



Laurence et Fatouma, les complices de l'été!

Cet été, nous avons voyagé. À travers nos soirées d'échanges parcourant les cinq continents, ça nous a fait rêver. Il y a eu des activités pour prendre soin de soi : du yoga, "Dans le miroir, je vois", "Pour ton cerveau et toi!" À la Maison de la culture, temple de céramique, nous avons créé de manière épique et thérapeutique. Nous n'avons pas été à l'abri de piqûres

## ENTRE NOUS

réveillant notre plume d'écriture. Vos textes inspirants sont ici, toujours mis de l'avant!

Avec une programmation bien remplie, nous avons beaucoup ri. Autour d'une limonade ou lors d'une belle promenade, soulignons vos pertinents partages, mais quel bel entourage! Des conversations devenant motivation, passant par résistances et mobilisations face aux systèmes d'oppressions. Les membres se sont aussi impliquées au comité d'actions locales, parce qu'on ne vit pas dans un bocal, et qu'un Longueuil plus féministe serait l'idéal. Nous avons également porté nos valeurs sous un vent de fraîcheur, sans oublier l'ajout de nouveaux livres à la bibliothèque et un soutien pour la Palestine en créant des pastèques!



Il y a aussi eu de l'éducation populaire, c'est clair. Des sujets importants ont été abordés, des thèmes plus personnels jusqu'aux actualités. Entre jasette artistique et pique-nique, vous avez été un bon public. Accompagnées d'un ventre plein, grâce au festin dans notre grand jardin. Il y eut quelques compétitions, de devinettes ou de décorations, toujours dans l'harmonie, mais avec un brin de folie.



Une mission simple dans nos esprits, un endroit pour les femmes à tout prix. Dans un monde qui tend à nous séparer,

n'arrêtons jamais de crier la beauté de nos diversités, toujours en solidarité. Le Centre, une porte qui reste ouverte pour écouter et soutenir en toute confidentialité.

Encore beaucoup d'années à venir, des prises de positions et de merveilleux souvenirs. Le Centre c'est pour toi, pour moi, pour vous, pour nous, à jamais l'implication. Vous ne serez jamais au bout de surprises entre ateliers et manifestations.



Finalement, le Centre n'attend jamais le bon temps. Une communauté féministe et solidaire prête aux changements. Toutes ensemble, c'est là qu'on s'assemble. Un bel été, plein de variétés, pas de place à l'ennui, l'équipe vous dit merci!

**Il ne manquait pas de chaleur au Centre cet été!**



# À vous, femmes de cœur



par **Jacinthe Ouellet**

Juste un petit mot pour dire "Merci!" à toutes ces femmes qui ont partagé dans l'édition juin-juillet 2025. Je me suis délectée et je l'ai lu d'un seul jet de A à Z ce matin du 31 juillet. Émue! Touchée! Encore merci pour la vivacité et l'importance des propos!



## Toutes les membres peuvent écrire dans La Grande Lettre. C'est VOTRE journal!



par **Christine Letendre**

J'ai l'immense privilège de coordonner la réalisation de notre beau journal *La Grande Lettre* et j'invite toutes les membres qui en ont envie à écrire dans le journal! Textes longs, courts ou très courts; l'important c'est de s'exprimer!

Vous n'osez pas écrire parce que vous faites des fautes? Pas de stress, nous avons un comité de bénévoles qui font la révision des textes.

Vous n'êtes pas obligées de signer votre texte de votre vrai nom; vous pouvez rester anonyme en utilisant un pseudonyme.

Cette année, il y aura quatre (4) journaux : en septembre, décembre, mars et juin. Deux (2) thèmes sont proposés par journal. Dans chaque journal, à l'avant dernière page, il y a une présentation des thèmes proposés pour l'édition suivante. C'est



important de respecter la date de tombée (date limite pour envoyer votre texte) pour que votre texte puisse être mis dans le journal. En page 31, vous pouvez consulter la liste des consignes sur le fonctionnement du journal.

À l'occasion, des collaboratrices invitées et des organismes partenaires écrivent aussi dans le journal quand un thème touche leur champ d'expertise.

Il y a aussi des rencontres de groupe pour la préparation du journal, mais vous n'êtes pas obligées d'y participer pour écrire dans *La Grande Lettre*. Les rencontres sont inscrites dans la programmation d'activités.

Si vous avez des questions, contactez-moi! Il me fera plaisir d'y répondre!  
[cletendre@centrefedefemmeslongueuil.org](mailto:cletendre@centrefedefemmeslongueuil.org)  
 450 670-0111, poste 4

# Réparer les mots

par Fatouma Sakoh

Le 28 septembre 2020 restera une date marquante dans l'histoire du Québec et du reste du Canada. Le drame de la perte de Joyce Echaquan, femme atikamekw de 37 ans, morte à l'hôpital de Joliette dans d'horribles conditions nous rappelant un système patriarcal et colonialiste jouant encore trop souvent avec la vie des femmes. Dans les 11 communautés autochtones, la femme est une représentation en elle-même de la Vie. Difficile de ne pas frissonner lorsqu'on observe la trajectoire de ces peuples dans l'histoire du Canada et toutes ces existences abattues, disparues, sans avoir pu laisser aucune trace...



Dans un élan d'hommage, de luttes, mais surtout de solidarité, neuf femmes se sont réunies le 31 juillet pour l'atelier Réparer les mots. Elles ont partagé sur les violences vécues dans le milieu hospitalier et, surtout, elles ont rendu hommage à cette héroïne qu'on ne peut plus oublier. Une optique de sensibilisation qui a laissé place à de touchantes prises de parole, des larmes chaudes et beaucoup d'émotions. Puisqu'en réalité lorsqu'une d'entre nous pleure de douleurs, c'est une communauté complète qui souffre aussi. Joyce Echaquan n'est pas seulement l'héroïne d'une nation, mais un cri de rage face à des expériences d'oppressions encore trop présentes dans nos institutions.

Lorsque la parole ne suffit plus, il est parfois mieux de laisser place à l'écrit : un moyen de s'exprimer sans se faire imposer le silence ou couper et de s'affirmer contre vents et marées. Alors que le Centre était empreint de silence, les femmes ont été en mesure d'ouvrir leur cœur et exprimer leurs

ressentis. Je vous laisse donc avec la lecture de trois petits textes, des plumes fortes et des mots sagement choisis.

Joyce, encore désolée, ton nom restera à jamais gravé dans nos mémoires.

La femme en colère se tait  
Garde ses maux et ses mots, pour elle  
De crainte de faire peur  
Faire peur à qui? Pourquoi?  
Cette femme est en colère  
C'est elle, c'est moi  
Je l'invite à te raconter  
À crier s'il le faut  
N'ayons pas peur de faire peur  
Car ce qui est réellement épouvantable  
C'est d'abandonner nos sœurs au silence  
Pour celles qui sont tuées, à jamais.  
Faisons entendre les injustices subies  
**La femme en colère, plus jamais silencieuse**  
**(Elsie, intervenante à l'Aire ouverte)**

J'essaye aujourd'hui de me mettre dans ta peau, dans ton corps, dans ton cœur.  
 Ressentir ce que tu as pu vivre.  
 J'ai de la difficulté à y croire, à respirer.  
 Je sens toute l'horreur que tu as pu vivre.  
 La peur, la souffrance, l'absence de dignité et de considération reçues, l'impuissance.  
 J'aimerais crier à toutes les personnes qui peuvent m'entendre : «Plus jamais, plus jamais, pour l'avenir de mes enfants et de tous les autres».  
 Je suis une humaine. J'ai le droit aux mêmes traitements que tous.  
 S'il vous plaît, ouvrez vos cœurs, vos esprits!  
 Respect!  
**Cécile Roy**

Tant de bravoure malgré l'impensable  
 Mémoire chargée de douleurs  
 Force de défendre les droits  
 Pleurs, colère et résistance  
 Joyce ton nom traversera le temps!  
 Que ton esprit soit libre et lumière  
**Marie-Pier Leblanc Jolette**  
**Intervenante à l'Aire ouverte**



Crédit photo : Eric Thomas—AFP

JE VEUX VOUS PARLER DE...

## L'Interval, un endroit formidable

par **Suzanne Dépelteau**

Du 4 au 6 juin, je suis allée à L'Interval à Sainte-Lucie des Laurentides avec mon ami Jean. C'est un endroit paisible. Nous sommes dans la forêt sur le bord du lac Legault. Nous avons dormi dans l'auberge; nous étions tout seuls. C'est un endroit pour les familles parce qu'il y a des chambres pour une famille. Il y a des douches et des toilettes sur l'étage. En bas, il y a une cuisine communautaire. Aussi, il y a des chalets pour les familles et les gens seuls. Et à l'accueil, il y a un dépanneur et des laveuses et sécheuses pour laver nos vêtements. L'été, il y a une plage pour se baigner. Il y a des canots et des pédalos qu'on peut prendre avec une veste de sécurité. Vraiment, c'est un endroit formidable!



# La mode



par **Francine Charbonneau**

Pour moi, la mode m'importe peu; en autant que mes vêtements sont propres et que mes cheveux soient peignés. Je ne juge pas les femmes qui se maquillent et celles qui suivent la mode. Moi, je regarde la personne, ensuite je lui pose des questions pour me permettre de mieux la connaître.

Pour conclure, la mode et l'apparence, c'est comme l'emballage d'un cadeau. Si tu ne l'ouvres pas, tu ne pourras pas découvrir ce qui est à l'intérieur. C'est la même chose pour les gens, il y a l'extérieur et l'intérieur. Quand je rencontre une personne, j'apprends à la connaître.



## Connaissez-vous la dame verte de Brooklyn?

Elizabeth Eaton Rosenthal, 84 ans, est mieux connue sous le nom de la dame verte de Brooklyn (Green Lady of Brooklyn). La raison est simple : elle s'habille toujours en vert depuis une trentaine d'années. Cheveux, ongles, vêtements : tout est vert de la tête aux pieds! Elle fait fi de la mode et s'habille comme elle en a envie. Son style et sa personnalité attachante font sensation et beaucoup de gens qui la croisent l'interpellent pour se prendre en photo avec elle! Vous pouvez la trouver sur Instagram à @greenladyofbrooklyn. Et vous, si vous deviez porter une seule couleur, ce serait laquelle?



## Plus qu'une étiquette

par **Fatouma Sakoh**

Devant ce regard insistant, ce beau sourire ou ce jugement silencieux, l'apparence qui rentre toujours en scène avant moi, racontant une histoire que certains pensent déjà pouvoir raconter. Dans un monde où la société tient à nous dicter comment nous habiller, je porte fièrement un voile qui brise les modes, qui forge mon identité. Une force face aux pressions sociales nous rendant tellement sourdes et



aveugles, que ce n'est plus une voix, un caractère ou une personnalité que l'on entend ou l'on observe en premier. Bien que l'apparence puisse être un langage qui crée des affinités, elle ne dira jamais tout. Encore faut-il vouloir écouter. Cessons de faire face à ces regards extérieurs qu'on ne peut esquiver et à cette paresse devenue universelle de passer outre ces étiquettes tant difficiles à décoller.

# La pression du corps parfait



par Émilie Chevalier

Plaire aux gens, être comme tout le monde, paraître normale. Pour plusieurs, la pression est si forte que les complexes suivent. Suis-je trop grosse ou trop mince? Si je porte cette jupe, va-t-on se moquer de moi? Puis-je oser le maillot alors que l'idée même d'exposer autant de peau me fait sentir mal à l'aise? Parlons-en! Me mettre en maillot de bain, comme pour beaucoup de femmes, me rend mal à l'aise. J'ai l'impression que les gens me dévisagent ou me regardent avec moquerie. Je suis trop grosse, mes cuisses sont trop molles et mon ventre ... n'en parlons pas.



Mais d'où vient cette pression de présenter un corps "parfait"? Et puis, c'est quoi un corps parfait? La force du nombre aura eu raison sur la normalité en ce sens que le modèle typique de femmes vu dans les magazines est mince et sans imperfections... mais est-ce réaliste? Être une femme c'est : avoir des menstruations tous les mois, pouvoir porter la vie, supporter une énorme charge mentale, être fatiguée ... et, surtout, être femme, ou même être humain, c'est avoir un corps unique. Et c'est d'accepter que tous les corps sont beaux.

De notre côté, et heureusement, les campagnes publicitaires tendent de plus en plus à montrer des images de femmes plus réalistes et, soulagement, sans retouches. Petit exemple : la semaine dernière, je suis allée dans un magasin de jouets et c'est avec joie que j'ai découvert plusieurs modèles de poupées Barbie plus réalistes. J'en ai vu avec le vitiligo (une

maladie de l'épiderme), avec un bras en moins, avec des taches de rousseur, une en chaise roulante et plusieurs avec des couleurs de peau différentes. Une plus grosse, une plus mince. J'étais si heureuse que toutes les petites filles (et petits garçons) puissent être exposées à toutes sortes de modèles de corps. J'espère qu'ainsi elles subiront moins la pression du corps parfait. Parce que, petit secret entre nous mesdames, il n'existe pas. Autre petite confidence, tenez-vous bien : les gens vont quand même trouver moyen de critiquer.



Alors, pourquoi ne pas faire à notre tête? Et envoyons donc un pied de nez à toutes ces normes sociales et aux regards des autres qui n'ont pas leur raison d'être. Soyons-nous, soyons femmes. Chacune à notre façon.

# Des talons hauts aux espadrilles



par Marguerite

Durant les années 40, les femmes, pour la plupart, portaient des souliers plats. Les chaussures étaient très masculines, faites de cuir de vache, elles étaient très inconfortables et rigides. De couleur noire ou brune, lacées, elles ressemblaient plus à des bottillons d'armée. Seules les femmes de foyers fortunés portaient des talons hauts. Aussi, très rarement, les chaussures étaient de couleur, comme le cuir blanc, ou recouvertes de tissu identique à la robe de madame.

Puis viennent les années 50! Les femmes sont présentées dans les publicités télévisées portant des talons hauts en train de passer l'aspirateur à la maison. Cet habillement se voulait représentatif d'une femme moderne.

Les années 60 arrivèrent. Ce fut le temps de Woodstock. Les hippies portaient des sandales. Les souliers à talon carré d'environ deux pouces de haut et les très populaires Mary-Jane étaient portés par les jeunes filles et les femmes au foyer. Vers la fin des années 60, les grands noms de la mode présentaient les bottes cuissardes portées par les vedettes du cinéma.

Et arrivèrent les années 70, les chaussures changèrent incroyablement. Les souliers plateforme et les bottes à gogo ont fait

fureur! Les hommes ont eux aussi porté les souliers à plateforme. Le temps du disco était arrivé. Très hauts, ils ont endommagé bien des chevilles!



Voilà qu'on est dans les années 80. Les femmes plus axées vers une carrière, marchaient en espadrilles jusqu'au bureau pour ensuite enfiler les talons aux bouts pointus. Le soir venu, ces dames dont les pieds étaient endoloris appréciaient la bonne vieille gouguine de caoutchouc ou bien la pantoufle.



Dans les années 90, peu avait changé dans les styles de chaussures. Les femmes portaient surtout des talons haut étroits, des espadrilles pour courir ou jogger, des sandales délicates et même des bottes d'armée.



En 2000, les styles étaient un méli-mélo de plusieurs années passées. Puis en 2002, il y eu le gros changement dans la fabrication de chaussure : Marie-Claude De Billy et son conjoint Andrew Reddyhoff, deux ingénieurs québécois, ont créé les Crocs! À partir de ce jour, ces petites godasses étaient la nouvelle mode. Très confortables et peu dispendieuses, elles feront le tour de la planète.

En 2010, les souliers prémolés en plastique, en mousse d'éthylène-acétate de vinyle et autres matériaux, font leur apparition. Toutes de chaussures sont permises. Les femmes sont plus portées vers le confort et le côté pratique même si certaines choisissent quand même la beauté avant tout.

En 2025, il y a encore des femmes qui suivent toujours la mode des souliers, mais pour la plupart, c'est le confort qui règne. Pour ma part, je porte un mélange d'espadrilles et de sandales à talons. Avec mes petits pieds, j'ai de la difficulté à trouver chaussures à mon pied. Et vous, que portez-vous?



## Le coût de la beauté



par Hélène Guimond

Cette semaine en fouillant sur Internet pour écrire mon article, j'ai été inondée de pubs de tout acabit concernant les produits de beauté! Il en existe une quantité phénoménale dont les prix varient de 20\$ à 600\$ et chaque compagnie vante tous leurs bienfaits. Il y a de quoi perdre son latin! Pour plusieurs femmes, il est difficile de résister à ces publicités!

À voir les commerciaux, tout le monde est joyeux, en forme, beau avec vie de rêve : belle maison, voiture de luxe, vêtements, voyages, sorties au resto en souriant à la vie. Avec les médias qui mettent encore plus l'accent sur la joliesse pour réussir dans la vie, que de dilemmes pour une femme insécurie! Cette pression constante d'être belles nous pousse à des investissements croissants pour tenter de correspondre à des standards de beauté souvent inatteignables, créant ainsi frustration et mal-être! Les mega firmes cosmétiques promettent jeunesse et bien-



être grâce à leurs produits. C'est tentant d'en acheter et d'embarquer dans ce mode de vie qui devient onéreux! D'après ces multinationales vantant leurs ingrédients plus concentrés, plus le produit est dispendieux, meilleur il est!

Saviez-vous que derrière l'illusion du choix dans l'offre de tous ces produits se cache une multinationale qui fait fortune? En effet, L'Oréal contrôle le marché mondial des petits pots de crème sous différentes bannières comme Vichy, Lancôme, Biotherm, Garnier, La Roche Posay, Armani, Age Perfect, Cerave et bien d'autres.



## LA MODE ET L'APPARENCE

Saviez-vous que L'Oréal a été condamné à plusieurs reprises pour avoir diffusé des publicités trompeuses? En 2013, la compagnie reçoit une amende de presque 2 milliards de dollars en Suède! C'est une peccadille qu'a payée cette entreprise multimilliardaire, tout en continuant ce stratagème avec un peu plus de réserve! Quel lavage de cerveau de ces multinationales inculquant un bien-être artificiel, superficiel!

Saviez-vous également que les multinationales de cosmétiques ont besoin du mica, un minéral précieux, pour des bases de crème et pour donner de la brillance aux cosmétiques? Elles s'approvisionnent au Jharkhand, en Inde,

parce que c'est moins cher car le gouvernement corrompu émet des permis bidons dans des mines illégales où des gens, parmi les plus pauvres, meurent. Des enfants, entre 6 et 9 ans, y travaillent aussi, dans des conditions inacceptables. Les effondrements sont monnaie courante. Ils travaillent dans ces tunnels de la mort car ils n'ont pas le choix s'ils veulent se nourrir! On trouve aussi du mica au Canada et dans d'autres pays, mais il coûte plus cher car son exploitation est encadrée par des règles.

Cela fait réfléchir de savoir que derrière l'apparence et le flafla il y a de la misère humaine! Ça donne moins le goût de se pomponner!

---

## Les femmes et leurs os néolibéraux



par Denisse Zuniga

Voilà, très mince.

Sur le podium, nous voyons toutes votre look

Vous êtes un défi

Personne n'oseraït dire que tu n'es pas heureuse.

Et tu as balayé la poussière

Larmes.

Si de ces nombreuses jeunes

Aspirant à te ressembler

Dans son pantalon

Nous ne mesurons pas toutes 1,75 m

Nous ne pourrions pas toutes les acheter.

Si ces jeans

Cela vous rendra sûrement très heureuses  
Tu le sais

Vous savez ce que vous vendez

Vous vendez la mort

Vous vendez de la déception

Vous vendez du découragement

Arrogance et pression

Que deviendrais-tu sans tes os?

Ceux que vous portez

Et que deviendrais-tu avec ceux-là?

Ceux qui ne vous intéressent jamais

Modèle, tu vas loin selon toi

Et tu t'approches encore

## LA MODE ET L'APPARENCE

Vous appartenez au système  
À la tombe de toute âme sereine  
Va avec tes os loin  
Et n'essaie pas de m'emmener.  
Les miens.

Il est vrai que malgré tout cela, il y a aussi des actions nobles... Dans certaines émissions de télévision, j'ai pu apprécier l'inclusion. Oui, de ces femmes dont l'apparence m'est familière, avec un beau corps plus rond, plus robuste, plus détérioré, manquant d'exercice ou surmédicamenté. Y compris des gens comme moi qui paraissent différents. Moins glamour, mais très intéressants. Parfois, vouloir ne signifie pas toujours pouvoir. Parfois, notre environnement ne nous est pas bénéfique : maladie, médicaments, solitude, problèmes familiaux, anxiété, addictions. Sortir de ces situations est difficile; c'est comme un grand tour de gymnastique. Il faudra lutter contre soi-même à l'entraînement ou lors de tentatives. Nous ne retomberons pas sur nos pieds du premier coup, tant que nous n'aurons pas maîtrisé nos désirs.

Chaque graine a sa propre forme; ce n'est pas facile de l'assimiler au début avec 25 kilos en plus. Il y a encore de l'espoir ; il y a des informations qui nous donnent de la force. Par exemple, à cause de mes médicaments, j'ai beaucoup de mal à perdre du poids. Ces derniers jours, j'ai augmenté mon activité physique à deux séances de 45 minutes.

Je sais que je suis en surpoids, mais je m'aime. Je me regarde et je me dis, oui, je suis sexy, pour moi et pourquoi pas pour quelqu'un d'autre. Je commence à me sentir bien en faisant du sport. J'ai plus confiance en moi. Je n'ai toujours pas réussi à perdre mes kilos superflus, mais cela fait quelques mois que je ne les ai pas repris non plus. Se sentir bien dans sa peau est la meilleure chose qui puisse nous arriver.

Parfois, j'aimerais avoir une silhouette un peu plus fine et pouvoir porter de beaux vêtements, qu'ils soient d'occasion ou neufs. Quand j'étais très jeune, tous mes vêtements étaient d'occasion. Tout était beau et vraiment pas cher, et tout m'allait bien. Je portais la taille 6, maintenant je suis rendue à 15 ou 16. Mon corps a changé au fil des années. C'est pénible, l'effort physique, reprendre son souffle n'est pas toujours facile. Mais je m'aime, je m'aime intérieurement, et parfois le miroir se

demande si je suis belle ou pas. Parfois, je trouve ça fou et je me dis : « Un peu de maquillage, et voilà. » Oui, je suis ronde, mais j'aime les imprimés de mes robes.



# Les lois sur les toilettes, un danger pour tout le monde



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

Aux États-Unis, plus spécifiquement en Utah et en Floride, des lois ont été votées obligeant les personnes trans à utiliser les toilettes correspondant au sexe qui leur a été assigné à la naissance. Non seulement cette pratique invalide leur identité de genre, mais les expose également à un risque accru de harcèlement, de violence et d'agression en les forçant à utiliser des espaces qui révèlent le fait qu'elles sont trans et où elles ne se sentent pas en sécurité.

Bien que ces mesures ciblent directement les personnes trans, elles ont également des conséquences néfastes pour les femmes cisgenres dont l'apparence physique est perçue comme non conforme aux standards de la féminité. Par exemple, une femme cisgenre qui a les cheveux courts, une carrure athlétique ou qui ne se maquille pas peut être prise à partie, interpellée et même harcelée en public parce que d'autres personnes jugent qu'elle ne "ressemble pas" à une femme et, par conséquent, la soupçonnent d'être un homme.

En renforçant l'idée qu'il est acceptable de surveiller et de juger l'apparence des personnes dans les espaces intimes, ces lois exposent ces femmes à la suspicion, à la gêne, à la discrimination et à la violence. Elles créent un climat où la conformité aux stéréotypes de genre est une condition pour être acceptée, et ce, pour toutes les femmes, qu'elles soient cis ou trans, et pour les personnes non-binaires.



Rappelons-nous qu'être une femme ne se résume pas à quelques critères stéréotypés. Soyons solidaires et, pour la sécurité, le bien-être et la dignité de toutes les femmes, dénonçons et refusons ces règlements discriminatoires.

**Cisgenre/Cis** : se dit d'une personne dont l'identité de genre correspond au sexe qui lui a été assigné à la naissance.

**Personne trans** : se dit d'une personne dont l'identité de genre ne correspond pas au sexe qui lui a été assigné à la naissance.

**Note** : La Charte des droits et libertés de la personne du Québec et la Loi canadienne sur les droits de la personne interdisent la discrimination fondée sur « l'identité ou l'expression de genre ». Par contre, des règlements ou des processus discriminatoires peuvent être toujours en vigueur. Soyons vigilantes!

**Le JAG - Organisme LGBT+**  
450 774-1349 / [lejag.org](http://lejag.org)

**Interligne - Services d'écoute et d'intervention LGBTQ+**  
514 866-0103 / [interligne.co](http://interligne.co)  
Clavardage 1 888 505-1010

# Mon obsession du visage



par Hélène Guimond

Je viens d'apprendre que la dysmorphophobie corporelle est un trouble de santé mentale en effectuant des recherches sur l'apparence pour mon texte de *La Grande Lettre*. Cela me donne un grand espoir car, enfin, je me comprends mieux et je peux mettre un mot sur MA souffrance. Je vais vous expliquer en quoi cela consiste.

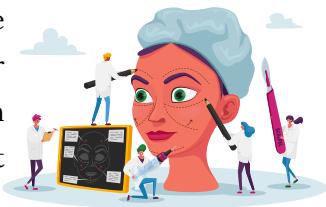
Les personnes atteintes de dysmorphophobie corporelle, majoritairement des femmes, peuvent avoir l'impression qu'une partie de leur corps est laide, déformée ou monstrueuse, même si ce n'est pas le cas! Elles passent beaucoup de temps à se regarder dans le miroir, à se comparer aux autres, à camoufler leurs défauts et à chercher des assurances sur leur apparence. Les défauts qui nous obsèdent peuvent être minimes, réels ou imaginaires. Par exemple, à l'adolescence, j'ai souffert d'anorexie et je me voyais avec un surplus de poids alors que je pesais à peine 68 livres (31 kilos)!

Cette préoccupation peut entraîner une détresse importante, une anxiété sociale et des troubles du comportement. Ça peut pousser à éviter les situations sociales, les sorties ou même le travail. C'est une très grande souffrance qui peut mener à la dépression et même à des pensées suicidaires. Ce fut mon cas!

Mon trouble concerne mon visage. Je passe des heures à me regarder dans le miroir. Je prends des selfies en mettant l'accent sur un côté du visage que je trouve

monstrueux! Quand je vais chez la coiffeuse pour ma teinture, l'éclairage de la fenêtre accentue mon « défaut », assez que j'ai peur que ma coiffeuse le remarque et qu'elle me trouver laide! C'est grave de penser comme ça! Alors, j'essaie de ne pas me regarder dans la glace au salon de coiffure car, si je le vois, ça me fait un pincement dans l'estomac dont découle un profond malaise incommensurable! En plus, je suis obsédée par l'apparence de ma peau. Quand je suis dans cet état, plus rien ne m'intéresse, je ne pense qu'à ça! J'essaie de me parler; je me dis que je ne suis pas rien qu'un visage pour faire descendre mon anxiété.

La dysmorphophobie corporelle peut provoquer des troubles de comportements autodestructeurs et amener à abuser de substances. Ce fut aussi mon cas. Consulter des professionnel·le·s de médecine esthétique ne règle pas le problème même si les traitements esthétiques comme les lasers super puissants donnent un résultat et soulagent sur le coup.



## LA MODE ET L'APPARENCE

Le hic : c'est toujours à recommencer. Nous ne sommes jamais satisfaites. On veut toujours en faire plus! C'est un train de vie très onéreux et, en raison de cela, je suis obligée de faire faillite le mois prochain.

Les causes exactes de la dysmorphophobie corporelle ne sont pas entièrement connues, mais on pense qu'une combinaison de facteurs génétiques, biologiques et environnementaux pourraient jouer un rôle. Les réseaux sociaux et la culture de l'image corporelle parfaite peuvent exacerber les symptômes!

Il est important de consulter un·e professionnel·le de la santé mentale si vous pensez souffrir de dysmorphophobie corporelle. Les traitements appropriés peuvent diminuer considérablement ce trouble. Cela peut inclure de la médication et une thérapie cognitivo-comportementale (TCC) qui aide à identifier et à modifier les schémas de pensées négatives et les comportements liés à l'obsession de l'apparence.

Depuis quelques mois, j'ai commencé des thérapies reliées à différents éléments de ma vie et cela m'apaise. Je commence à retrouver l'estime de moi. J'apprends à m'aimer, mais ce n'est pas suffisant parce que le problème de dysmorphophobie corporelle est tellement envahissant qu'il me faut le traiter absolument! La peur de vieillir est plus importante rendue à 71 ans et, surtout, je n'ai plus d'argent pour assouvir ce besoin! Dans quatre mois, les traitements comme le Botox ne feront plus effet et ça va être la panique.

J'ai donc trouvé un endroit pour une thérapie cognitivo-comportementale grâce à mes recherches pour étayer mon article : le Centre universitaire de santé McGill. J'ai appelé et laissé un message le 20 juillet et, le 5 août, ma médecin de famille a recommandé ma candidature. Je suis sur la liste d'attente! C'EST TRÈS ENCOURAGEANT!

Une chance que je continue à cheminer, à apprendre sur mes comportements, à valider mes émotions ce qui donne confiance en moi et, avec le Centre des femmes, cela m'aide énormément! J'espère qu'avec mon témoignage je pourrai aider les femmes assaillies par ce problème! Je termine sur ceci : GARDEZ ESPOIR désormais nous ne sommes plus seules!

### Centre universitaire de santé McGill

[cusc.ca/santementale/TCC](http://cusc.ca/santementale/TCC)

514-934-1934, poste 35533

### Centre de crise l'Accès

450 679-8689

24 heures par jour

7 jours par semaine

### Association québécoise de prévention du suicide

1 866 277-3553 (24/7)

1 866 APPELLE (24/7)

Texto : 535353

Clavardage et information :  
[aqps.info/besoin-aide-urgente](http://aqps.info/besoin-aide-urgente)

# Un jugement qui ébranle la confiance



par Paulette Lamoureux

En ce matin du 24 juillet 2025, je lis le compte-rendu du retentissant procès de cinq ex-hockeyeurs d'Équipe Canada accusés du viol collectif d'une femme. En tant que femme, j'estime que le verdict d'acquittement rendu par la juge Maria Carroccia et ses commentaires au sujet de la crédibilité de la victime auront un impact négatif sur la confiance du public envers le système de justice et que les victimes seront désormais de plus en plus réticentes à porter plainte.

Il est triste de constater que la crédibilité des victimes sera toujours mise en doute, pesée, analysée et penchera parfois plus en faveur de l'agresseur. La victime aura dorénavant à faire la preuve hors de tout doute raisonnable qu'elle a été violée et qu'elle est une « victime parfaite », sans trous de mémoire et que ses nombreux témoignages auront toujours été cohérents et sans contradictions malgré ses émotions et son état de vulnérabilité. Elle doit fournir la preuve irréfutable qu'elle a bien été violée par ces jeunes « loups ».

À l'avenir et à la suite de ce verdict d'acquittement, comment réagira une femme agressée en quête de justice? Avec amertume et grande déception, elle y pensera à deux fois avant de porter plainte et de s'impliquer dans des démarches juridiques demandant force et courage, et une grande volonté de voir les crimes sexuels sévèrement punis. Avec la fragilité de femme meurtrie, pourra-t-elle subir les tourments d'interrogatoires des avocat·e·s de la défense à maintes reprises? Et les agresseurs pourront continuer à agir librement en poursuivant leur vie, en



banalisaient leurs gestes et en se réjouissant de s'en être sortis indemnes s'ils sont acquittés.

Certes, les experts se pencheront sur ce cas médiatisé et on parlera longtemps de ce procès qui s'est étiré sur de nombreuses années. Ce fut un long processus où la victime traumatisée a dû subir l'anxiété et, surtout, revivre jour après jour l'angoisse et les effets psychologiques de ces moments extrêmement pénibles. Que de cauchemars et de souffrances cette femme a dû vivre à partir de ce soir fatidique. Comment oublier cet épisode malheureux? Pensons aussi qu'un agresseur impuni peut récidiver.

Alors, en tant que femmes, nous devons tout faire pour contrer les agressions envers les femmes et manifester pour que justice soit rendue de façon à décourager les agresseurs de passer à l'acte. Soyons toujours à l'affût au moindre doute et dénonçons pour protéger les femmes.

**Centre d'aide aux victimes d'agression sexuelle - CALACS Longueuil**  
 450 616-8580  
 calacslongueuil.org

# Les femmes et la politique : une histoire d'amour



COLLABORATRICE INVITÉE

**Manon Massé**, députée de l'Assemblée nationale du Québec

Anciennement travailleuse au Centre des femmes de Laval

Depuis Platon, ça vous dit quelque chose, la démocratie est une affaire d'hommes. Ce sont eux qui l'ont définie, qui ont établi les règles, qui ont créé les systèmes électoraux pour maintenir leur pouvoir et qui ont occupé la place dans ces arènes faites par et pour eux.



Donc, quand on parle des femmes et de la politique, il faut toujours se rappeler qu'au cœur même du jeu de ce qu'on appelle « la politique », les femmes sont exclues, malgré tous les discours qu'on entend à la surface.

Et pourtant, les femmes sont au cœur de l'exercice de la démo (peuple) -cratie (pouvoir) parce que, d'une part, elles forment 50% de l'humanité et, d'autre part, elles tiennent depuis toujours les communautés ensemble pour passer au travers des défis qui se présentent à elles, siècle après siècle.

Parce que les femmes se préoccupent depuis toujours de leur communauté et de son bien-être, la politique, définie comme étant en lien avec la gestion de la vie collective et l'organisation de la société, devrait être reconnue comme appartenant aussi à l'expérience des femmes.

Mais, le monde politique dénigre trop souvent cet apport précieux des femmes au fonctionnement d'une société et semble nous redire constamment : « continuez à le

faire mesdames sans que ça nous coûte trop cher pendant que nous on s'occupe des vraies affaires. »

Ils ne vont pas ouvrir assez de places en garderie, ils ne vont pas payer les éducatrices adéquatement, ils ne vont pas offrir suffisamment de services publics (santé, éducation, CPE, transport en commun...), ils vont considérer que les maisons d'hébergement pour femmes victimes de violence, ça coûte trop cher, tout comme les logements sociaux d'ailleurs, qui coûtent beaucoup trop cher la porte...

À qui ça profite les choix politiques faits par nos gouvernements depuis des décennies? Voilà la vraie question à se poser. De là où j'ai les pieds, je me rends compte que nous aurions avantage à ce que les féministes intersectionnelles gouvernent, et ce, rapidement si on veut pouvoir assister à la naissance d'un monde plus juste, plus égalitaire, plus inclusif et plus solidaire.

# LA politique et LE politique : comment les distinguer?<sup>1</sup>



par Céline Desrosiers



Imaginons une discussion fictive mais plausible entre deux femmes qui participent régulièrement aux activités du Centre des femmes.

**Adèle** : Moi, la politique ne m'intéresse pas. Les partis sont tous pareils, ils ne font rien pour aider les gens ordinaires.

**Béatrice** : Je pense que les partis politiques ont des positions qui peuvent être différentes, mais je suis d'accord avec toi quand tu dis que ça n'aide pas beaucoup les personnes comme nous. Il y a énormément de partisanerie car peu de gens au pouvoir reconnaissent que d'autres députées et députés peuvent aussi avoir des bonnes idées.

Dans cette discussion, Adèle et Béatrice parlent de LA politique, soit principalement des organisations comme les partis politiques et de leurs prises de position. À tous les paliers de pouvoir, municipal, provincial ou fédéral, le parti qui dirige présente des projets de lois qui sont débattus en vue d'être adoptés. Quand on parle des élections, nous sommes dans le domaine de LA politique.

Comme citoyennes, LA politique nous rejoint car les lois votées dans les conseils de ville ou dans les parlements régissent le fonctionnement social. On ne peut ignorer leur existence même si des lois sont jugées inadéquates.

Poursuivons le dialogue.

**Béatrice** : Je crois que les femmes qui vivent de la violence, un problème répandu, auraient besoin davantage d'accompagnement. Les maisons d'hébergement refusent des femmes et leurs enfants, les centres d'aide reçoivent une grande quantité de demandes et les lignes téléphoniques sont surchargées. Je suis consternée à chaque fois qu'une femme est tuée par son conjoint ou son ex-conjoint. Qu'en penses-tu?

**Adèle** : Moi aussi, ça me choque quand j'écoute les nouvelles. En plus, les policières et les policiers ont besoin de plus de formation pour accueillir adéquatement une femme qui veut porter plainte. Et les organismes qui soutiennent les femmes sont sous-financés par l'État et n'arrivent pas à remplir leur mission comme ils le souhaiteraient. C'est certain qu'il faut faire quelque chose. Est-ce qu'on en parle à d'autres femmes?

Dans la suite de la discussion, on est devant LE politique. Ainsi, en tant que citoyennes, LE politique concerne la vie en société, soit ce que nous en comprenons et notre pouvoir face à ce qui se passe.

## LES FEMMES ET LA POLITIQUE

Reprendons l'exemple de la violence faite aux femmes. Nous analysons cette situation comme un fléau créé par la société patriarcale où la classe des hommes domine la classe des femmes. Nous savons que des moyens peuvent être pris afin de changer la réalité : une éducation différente, des ressources pour accompagner les femmes concernées, des lois modifiées avec des sanctions appropriées, etc. Quant aux actions envisageables, individuellement et collectivement, cela inclut la sensibilisation à poursuivre, une pétition pour réclamer des services, l'affichage de « La prochaine est encore en vie »<sup>2</sup>, la prise de contact avec la députée ou le député du comté, la participation à une manifestation. Tout cela concerne LE politique. Les multiples enjeux qui préoccupent les femmes peuvent être compris dans LE politique.

Au Centre des femmes, LA politique des partis et LE politique avec les idées se renconteront. Nous aurons l'occasion d'échanger avec les candidates et les candidats sur leurs programmes lors des activités en lien avec les élections municipales qui auront lieu cet automne. Surveillez la programmation afin d'y participer.

### Sources :

#### 1. La politique et le politique.

<https://www.studocu.com/eca/messages/question/3624894/quelle-est-la-difference-entre-la-politique-et-le-politique>

2. #LaProchaineEstEncoreEnVie est une campagne sur les féminicides. Elle est initiée par la Table de concertation des groupes de femmes de la Montérégie (TCGFM) qui propose une action « En affichant un simple tissu blanc en signe de solidarité sur votre maison ou commerce, vous contribuez à créer un sentiment de sécurité et de soutien pour les victimes et leurs proches. »

## Aapolitique vs apartisan

**Aapolitique** décrit une personne ou une entité qui n'est pas intéressée par la politique, l'ignore ou s'en désintéresse complètement. Une approche apolitique signifie que l'on se désengage activement du processus politique, des débats et des enjeux de société.

**Apartisan**, en revanche, désigne une personne ou une entité qui refuse de s'associer ou de s'identifier à un parti politique spécifique. On peut être apartisan tout en étant profondément impliqué dans les questions politiques et sociales. La nuance est importante : être apartisan, c'est choisir de rester neutre vis-à-vis des allégeances partisanes pour mieux servir un objectif, sans pour autant se désintéresser des enjeux de société.

Les organismes communautaires comme le Centre défendent des causes, interpellent les élu·e·s et militent pour des changements de politiques publiques afin d'améliorer la vie de la population qu'ils desservent. Leur rôle est d'être des agents de changement social, en s'impliquant dans le débat politique sans prendre position pour un parti.



Action contre la crise du logement le 1er juillet

# Pour un mode de scrutin juste



## COLLABORATRICES INVITÉES

**Sylvie Cantin**, vice-présidente du Mouvement démocratie nouvelle depuis 2020

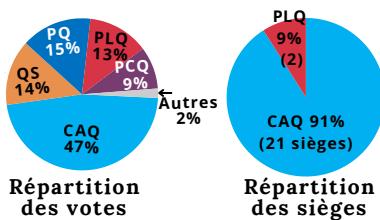


**Mercédez Roberge**, présidente du Mouvement démocratie nouvelle de 2003 à 2010 et autrice

**Il faut changer le mode de scrutin au Québec, notamment pour améliorer la représentation des femmes à l'Assemblée nationale.**

- Lors de l'élection de 2022, la CAQ a obtenu 100% du pouvoir avec 72% des sièges à l'Assemblée nationale, mais seulement 41% des votes. Depuis 1867, 17 des 43 élections ont produit un gouvernement avec moins de 50% des votes.
- Quant aux quatre autres partis, ils ont tous obtenu entre 13% et 15% des votes, mais ils sont très inégaux en sièges : 0 pour le Parti conservateur, 3 pour le Parti québécois, 11 pour Québec Solidaire et 21 pour le Parti libéral du Québec, lequel forme en plus l'opposition officielle alors qu'il était quatrième en nombre de votes.
- Alors que partout la population a voté pour plusieurs partis, dans neuf régions tous les sièges sont occupés par un seul parti. Dans quatre autres, dont en Montérégie, il ne reste que un ou deux sièges pour un autre parti, même s'il a obtenu 20% des votes.

**Montérégie**  
Résultats des élections 2022-10-03  
pour les 23 sièges de la région



**C'est juste pas juste, pour la représentation des idées!**

Au fil des élections, on retrouve la même déconnexion entre la volonté populaire et la représentation obtenue et ultimement la même perte de confiance envers la démocratie.

Pourquoi? Parce que notre mode de scrutin - majoritaire uninominal à un tour - est depuis longtemps inadapté. La société est plurielle et la population a diverses préoccupations, ce qui se reflète dans l'appui à différents partis politiques. Le mode majoritaire n'est pas fait pour respecter tous les votes. Si le vôtre a permis d'élire la personne de votre choix, vous faites partie de la minorité. Tous les autres votes sont perdus, car ils ne comptent pas. De plus, ce mode encourage les différences et les polarisations plutôt que les solutions stables à long terme.

Il est pourtant possible d'avoir une Assemblée nationale représentative des courants de pensée, en respectant la proportion des votes exprimés, ce que permet un mode de scrutin de type proportionnel.

**C'est juste pas juste, pour la diversification de la représentation!**

Il faut reconnaître que la représentation des femmes s'est améliorée au Québec,

## LES FEMMES ET LA POLITIQUE

mais ce n'est toujours pas la moitié, c'est très variable selon les régions et rien ne permet de maintenir les gains, la barre du 40% n'étant atteinte que depuis deux élections. Si la Montérégie fait partie des sept régions où les femmes élues atteignent le score national (46%), dans sept autres, les femmes occupent moins du tiers des sièges. Quant à la diversité ethnoculturelle de l'Assemblée nationale, elle est loin de celle de la société.

Mettre en place un système proportionnel accompagné de mesures structurelles permettrait de diversifier la représentation, d'atteindre la parité et de la stabiliser.

Ce n'est pas un hasard si parmi les 21 pays ayant dépassé 40% de femmes élues lors d'élections depuis 2022, 17 utilisent un scrutin de type proportionnel. De plus, la moitié de ceux-ci y ajoutent des mesures structurelles pour atteindre les objectifs de parité. Par exemple, la liste des candidatures permet d'appliquer la parité lors de la répartition proportionnelle des sièges, en alternant les candidates et les candidats. À travers le monde, de telles mesures ont fait croître de 17% le nombre de femmes élues (entre 2000 et 2018). Ici, elles nous mèneraient à la parité totale et empêcheraient les reculs.

### Ça peut devenir juste!

Nous voulons et nous méritons une Assemblée nationale qui nous ressemble et qui nous rassemble. Nous voulons que les partis politiques travaillent ensemble pour vraiment solutionner les enjeux complexes

auxquels nous faisons face, en ayant une vision à long terme du bien commun. Pour l'obtenir, il faut créer notre formule proportionnelle. Le Mouvement Démocratie Nouvelle (MDN) qui existe depuis 26 ans a consulté la population et les partis politiques pour définir les principes et les objectifs d'un système électoral offrant un équilibre entre stabilité, efficacité et représentativité de la population.

Et une solution fait consensus : un scrutin proportionnel mixte compensatoire avec listes régionales - Pro-Mix en court - semblable à ceux de l'Allemagne, de l'Écosse et de la Nouvelle-Zélande. En ajoutant au vote de circonscription un deuxième vote à partir des listes régionales des partis, la répartition des sièges à l'Assemblée nationale serait proportionnelle aux votes exprimés. La Pro-Mix contient aussi des mesures pour diversifier la représentation, dont l'alternance sur les listes.

Il est impératif de nous donner un système électoral de type proportionnel pour que tous les votes comptent et que toutes les personnes comptent. C'est un enjeu de justice sociale et donc un enjeu féministe.

### Sources

ROBERGE, Mercédez. [Élections québécoises de 2022 et précédentes : s'indigner et remplacer le système électoral](#) (2024)

ROBERGE, Mercédez. [Des élections à réinventer, un pouvoir à partager](#) (2019 - Éditions Somme toute).

[Parline UIP - Données mondiales sur les parlements nationaux](#). Pourcentage de femmes dans les parlements nationaux

# Pauline Marois



par Paulette Lamoureux

Pauline Marois est la première femme, et la seule à ce jour, à avoir été élue première ministre du Québec. Elle est également la personnalité politique qui a détenu le plus grand nombre de fonctions ministérielles de l'histoire du Québec.

Pauline Marois est née le 29 mars 1949 à Québec. Elle obtient un baccalauréat en service social de l'Université Laval en 1971 et une maîtrise en administration des affaires (MBA) de l'École des hautes études commerciales de l'Université de Montréal en 1976.

Elle milite au sein du Parti québécois (PQ). Dès 1978, elle occupe différentes fonctions au gouvernement (attachée de presse, consultante, directrice de cabinet). Elle est élue députée après sa troisième tentative lors des élections générales de 1981. Candidate défaite à la direction du PQ le 29 septembre 1985, elle perd son siège de députée aux élections de 1985. Elle est membre de l'exécutif du Parti québécois jusqu'au 12 juin 1987.



Téléjournal, 22 juillet 1985

## Une ministre polyvalente

De retour en tant que députée de Taillon en 1989, elle se fait aussi réélire en 1994, 1998 et 2003. Entre les années 1982 et 2003, dans les gouvernements dirigés successivement par Jacques Parizeau, Lucien Bouchard et Bernard Landry, elle a occupé pas moins de 10 ministères. Pauline



Marois a été responsable, entre autres, du Conseil du trésor, des ministères de la Famille, des Finances, de l'Éducation, de la Santé et des Services sociaux ainsi que ministre déléguée à la Condition féminine et vice-première ministre du Québec.

## Cheffe du PQ et première ministre

Elle devient cheffe du Parti québécois de 2007 à 2014. Le 4 septembre 2012, la victoire du PQ lors des élections générales lui permet d'accéder à la tête d'un gouvernement minoritaire. Elle devient la première femme élue première ministre du Québec et la 30<sup>e</sup> personne à occuper ce poste.

## Dans le sillage de Marie-Claire Kirkland-Casgrain

Marie-Claire Kirkland-Casgrain fut la première femme à occuper le poste de première ministre intérimaire, en 1972, lorsqu'elle remplaça le premier ministre Robert Bourassa du 2 au 6 août. Avocate, femme politique, puis juge québécoise, elle a été la première femme députée de l'Assemblée législative du Québec et la première femme membre du Conseil des ministres. Députée libérale sous les gouvernements de Jean Lesage puis de

Robert Bourassa, son engagement politique reflète ses idéaux féministes. Elle s'illustre particulièrement dans la défense des droits des femmes. En 1964, elle présente le projet de loi 16, *Loi sur la capacité juridique de la femme mariée*, qui permet d'exercer des actes juridiques sans le consentement de l'époux, comme signer un bail ou ouvrir un compte bancaire.

Mesdames Pauline Marois et Marie-Claire Kirkland-Casgrain ont prouvé que des femmes audacieuses et compétentes peuvent s'illustrer dans la politique et prendre des décisions bénéfiques et efficaces pour la nation. Elles sont un exemple à suivre pour toutes les femmes rêvant de faire carrière en politique.



Marie-Claire Kirkland-Casgrain  
Monument en hommage aux femmes en politique, Colline parlementaire de Québec.

### Sources :

- Bibliothèque de l'Assemblée Nationale du Québec.
- Biographie de Pauline Marois*
- Biographie de Marie-Claire Kirkland-Casgrain*
- Wikipédia
- Pauline Marois*
- Marie-Claire Kirkland-Casgrain*

## Les responsabilités des municipalités



par Sophie Tétrault-Martel

Des rencontres *On politique!* auront lieu cet automne au Centre dans le cadre des élections municipales. Ce sera l'occasion de rencontrer les personnes candidates pour leur poser des questions sur leurs engagements, mais aussi de leur faire part de nos revendications.

Pour que nos revendications fassent écho, il est important de les adresser au palier de gouvernement concerné soit : municipal, provincial ou fédéral. Chacun a des responsabilités qui lui sont propres (hormis quelques responsabilités partagées). Nous aborderons aussi ce sujet lors d'une rencontre *On politique!* Consultez la nouvelle programmation d'activités pour connaître les dates de ces rencontres.



Les municipalités sont responsables de :

- Aménagement et urbanisme
- Transport en commun
- Habitation et logement social
- Aide destinée aux personnes sans-abris
- Développement social et communautaire
- Parcs municipaux et loisirs
- Bibliothèques
- Services de sécurité (services policiers et d'incendie)
- Gestion des matières résiduelles (collecte d'ordures, mais aussi récupération et valorisation des déchets)
- Voirie locale (ex. entretien des rues et déneigement)
- Services d'eau et d'égouts

# Une opposition au droit de vote des femmes?



par Cécile Roy

Ce printemps, j'ai vu un documentaire à la télévision portant sur le mouvement masculiniste et les mâles alpha aux États-Unis. J'ai été surprise d'entendre des propos qui remettent en question le droit de vote des femmes. Ces propos étaient même soutenus par de jeunes femmes. J'ai été encore plus surprise d'y entendre les arguments suivants qui me rappelaient ceux utilisés jadis pour s'opposer à l'obtention du droit de vote des femmes au Québec :

- La femme va annuler le vote de son mari;
- Le fait que la femme vote occasionne des chicanes dans le couple et remet en question l'autorité du mari.



C'est un retour aux rôles traditionnels des genres. Actuellement, nous observons des reculs et des menaces contre les droits des femmes. Mentionnons, entre autres, la remise en question du libre choix et l'accès à des services en interruption de grossesse, l'augmentation des violences, des agressions, de la pauvreté ainsi que des effets des changements climatiques...

Aussi, un projet de loi qui présente un risque de recul pour le droit de vote de nombreux groupes sociaux américains, notamment les femmes, a été déposé aux États-Unis.

« Des documents supplémentaires devraient être présentés en personne, notamment un

certificat de naissance dont le nom correspond à celui ou celle qui s'inscrit sur les listes électorales [...] La mesure risque d'être un frein au droit de vote des personnes racisées et des immigrants [...] Il faudra débourser pour attester de son identité ou de son vrai nom de famille, et les personnes afro-américaines sont surreprésentées parmi les gens qui n'ont pas ces documents [...] En plus des personnes racisées, la loi SAVE pourrait limiter le droit de vote des femmes mariées ayant changé de nom légalement comme il ne correspond plus à celui inscrit sur leur acte de naissance. »<sup>1</sup>

Comme l'a dit Simone de Beauvoir :

« N'oubliez jamais qu'il suffira d'une crise politique, économique ou religieuse pour que les droits des femmes soient remis en question. Ces droits ne sont jamais acquis. Vous devrez rester vigilantes votre vie durant. »

Demeurons vigilantes! En 2025, c'est le 85<sup>e</sup> anniversaire du droit de vote des femmes au Québec. On y tient!

## Sources

Collectif Clio. *L'histoire des femmes au Québec: depuis quatre siècles*, Montréal, Le Jour, 1992

DUMAS, Alain. *Le droit de vote des femmes à l'Assemblée législative du Québec (1922-1940)*, Bulletin d'histoire politique, 2016

1. POIRÉ, Anne-Sophie. *L'Amérique de Trump: une loi pour limiter le droit de vote des personnes racisées et des femmes mariées?* Journal de Québec, 14 février 2025.

# Le sexe du pouvoir ou comment les inégalités persistent pour les femmes



par Céline Desrosiers

Jocelyne Richer, correspondante parlementaire à Québec, a publié récemment *Le sexe du pouvoir*. Le titre est particulièrement évocateur car il démontre que, malgré les avancées réalisées par les femmes dans plusieurs domaines, dont celui de la politique, c'est toujours la classe des hommes qui domine. Le pouvoir est et reste masculin.

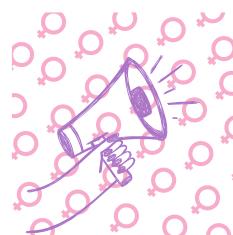


Photo Alain Roberge,  
La Presse

L'autrice, à l'aide de questionnaires et d'entrevues réalisés à compter de l'automne 2021, soit avant la campagne électorale de 2022, a ainsi rejoint une soixantaine de députées, élues et ex-élues, dont certaines ont occupé des postes de ministres ou de première ministre. Voici des éléments qui ressortent du livre que je vous invite à parcourir.

## Le féminisme

Selon le questionnaire, 92% des répondantes s'identifient comme féministes. Parmi elles, l'exemple d'une grand-mère est un incitatif à devenir féministe. Devenir mère ou faire de la politique active montre l'utilité de ce combat pour d'autres. Marie Malavoy (PQ) mentionne qu'elle porte ce qualificatif avec fierté. Par contre, souvenons-nous de Lise Thériault (PLQ), ancienne ministre de la Condition féminine (2016-2017) qui se dit égalitaire plutôt que féministe.



## Le double standard

Si le pouvoir demeure aux mains des hommes, il persiste grâce au double standard, aussi appelé deux poids, deux mesures. Il s'agit du fait de percevoir et de juger différemment des comportements selon qu'ils s'appliquent à des femmes ou à des hommes.

### a) La maternité.

83% des répondantes mentionnent que la conciliation travail-famille est un frein majeur à la mixité politique. Ce frein retarde, écourt ou exclut la participation des femmes à la politique active. Ainsi, des députées sont questionnées sur leur place en politique parce qu'elles ont des enfants, jeunes de surcroît. D'autres vivent de la culpabilité du fait d'être souvent loin de la maison. Pauline Marois (PQ) reconnaît qu'elle n'a pas été un exemple positif pour les autres femmes, en étant absente brièvement du travail après ses accouchements. En même temps, très peu de questions s'adressent aux hommes qui sont aussi des pères.

## LES FEMMES ET LA POLITIQUE

Ce n'est qu'en 2020 qu'une motion proposée par Véronique Hivon (PQ) visant à faire adopter un congé parental a été votée à l'Assemblée nationale. Il n'y a pas encore de congé parental, mais le code d'éthique ne pénalise plus les absences pour un congé de maternité ou de paternité. Également, une halte-garderie pouvant accueillir 10 enfants se trouve dans un édifice adjacent au Parlement.

### b) Le rapport au corps.

Les femmes sont jugées plus sévèrement que les hommes sur leur image et leur apparence physique est un énoncé partagé par 94% des répondantes. On apprécie qu'une députée soit une carte de mode ou au contraire, on en condamne une autre qui s'habille de façon supposément négligée. Une belle apparence peut même nuire. Isabelle Melançon, candidate du PLQ s'est fait dire : « Toé, on t'aime bien, mais c'est pas vrai qu'on va voter pour une plotte! » Dans tous les cas, c'est une façon de contrôler les femmes.

### c) Le chef, c'est un homme.

Dans le questionnaire soumis aux députées, les deux tiers croient que le genre de la personne qui pose sa candidature pour devenir chef d'un parti peut influencer l'issue d'un vote. De plus, 53% des répondantes endossent l'idée que l'ambition des femmes en politique paraît aux yeux des gens plus suspecte, moins légitime. La réalité politique d'aujourd'hui ressemble encore à un boys club. Chantal Rouleau (CAQ) estime que ce boys club nuit aux femmes. Depuis que les femmes peuvent

être candidates, le Québec a élu une seule première ministre, soit Pauline Marois. L'image du chef masculin persiste.

### d) La violence.

La violence se manifeste de plusieurs façons : 28% des répondantes déclarent avoir vécu du harcèlement sexuel et 26% disent avoir subi une agression sexuelle, avant, pendant ou après la vie politique. Également, selon Christine Labrie (QS), « la violence en ligne ressemble beaucoup à la violence hors ligne. » Toutes ces violences contribuent à créer un climat toxique avec comme but de faire peur aux députées, de les faire taire et de les inciter à quitter la vie politique. Et que dire de l'attentat contre Pauline Marois, le soir de son élection, le 4 septembre 2012!

Suite de l'article dans *La Grande Lettre* de décembre.

### NOTE

Les partis mentionnés sont :

- PQ : Parti québécois,
- PLQ : Parti libéral du Québec,
- CAQ : Coalition avenir Québec,
- QS : Québec solidaire.



**Jocelyne Richer, *Le sexe du pouvoir*, Montréal, Les Éditions La Presse, 2024, 354 p.**

Les citations proviennent du livre.

# Aspiration



par **Anne-Marie Payette**

La vie n'est-elle qu'un long combat?  
Ceux qui clament qu'elle est un long  
fleuve tranquille  
N'ont jamais vu leurs droits être un  
débat  
N'ont pas vu leur choix ne tenir qu'à  
un fil



Ouvrez les yeux, combattez avec nous!  
L'union ne fait-elle pas la force après tout?  
Et si un jour c'est vous qui devez taire  
votre voix  
Nous nous soulèverons une fois comme  
cent fois

La vie n'est pas qu'une seule et même  
expérience  
J'embrasse ses multiples diversités  
Je veux votre vécu et je veux votre science  
Je veux vos efforts pour votre liberté

Je veux former une chaîne humaine  
Rendre notre volonté souveraine  
Je veux cultiver l'harmonie  
Je veux la victoire et je veux la vie

Cette vie précieuse, cette vie  
désirée  
Le droit d'être et le droit d'exister  
Il faut chasser la haine et chasser  
les préjugés  
Vivre tous ensemble et vivre  
libérées

Main dans la main et la tête haute  
Fière d'être complète, fière d'être femme  
Je refuse la honte et je refuse la faute  
Je rejeterai toujours ce monde qui affame

Je me tiens avec vous, à jamais solidaire  
Je me tiens debout et crache sur leur  
rancune  
Je refuse de me noyer dans ce fleuve amer  
Je fais partie de nous, je ne suis plus juste  
une

La vie n'est pas le privilège des élus  
La vie est commune, la vie est plurielle  
Je ne m'agenouillerai devant eux jamais  
plus  
Je me battrai toujours pour une paix  
éternelle

## Soyons belles



par **Denisse Zuniga**

Comme la beauté des fleurs et la force des forêts  
C'est ainsi que sont tous ceux qui défendent et aiment les femmes.  
Avec tous leurs droits humains.  
Droits à la vie, qui conduisent au progrès.  
Libres, c'est ce que sont celles qui ne sont plus esclaves de ce que le patriarcat impose.  
Aimons et respectons les femmes intelligentes et belles.  
Soyons belles et fortes.



# Dents de fortune – Mordre dans la vie



par Anne-Marie Payette

Laurena Bourgeois vit aux Îles-de-la-Madeleine. Elle vient de perdre son emploi, car l'usine de mise en conserve du homard où elle travaillait a fermé ses portes. Pour aider les membres de sa famille à survivre à la misère dans laquelle ils sont désormais plongés, Laurena fait des ménages et passe sa journée à frotter. L'ordre et la netteté la réconfortent. C'est que Laurena est la septième fille de sa famille et sa mère a peur d'elle car la rumeur veut qu'une septième fille ait un don de prophétie. Laurena se garde bien de dire à sa mère que, chaque fois qu'elle rêve à la femme aux cheveux clairs, une tragédie frappe sa famille. Et elle a rêvé à cette même femme la nuit passée... Éventuellement, Laurena quitte les Îles-de-la-Madeleine pour s'établir à Montréal.

*Dents de fortune* (Éditions Hamac, 2024), de l'autrice Fanie Demeule, est l'histoire romancée de sa propre famille. À travers ses recherches, Demeule a appris à connaître les Îles-de-la-Madeleine où vivait sa grand-mère dans son jeune temps. Dans un souci de réalisme, l'autrice emploie dans son texte le parler des îles (avec un lexique à la fin) pour faire parler ses Madelinots.

L'histoire du livre est beaucoup axée sur la quête de l'identité de son personnage principal. Laurena a de très mauvaises dents et elle n'ose jamais sourire. Cette honte de ses dents est aussi une honte de qui elle est, et le désir de Laurena de les cacher (autant ses origines que ses dents) devient un symbole de son image de soi détériorée par le manque d'amour de ses parents, particulièrement celui de sa mère. Lorsque Laurena arrive à Montréal, elle devient Laura. Elle se réfugie dans l'ordre et la routine pour maintenir le contrôle sur sa vie, elle qui n'a jamais pu exprimer qui elle était vraiment.

Mais la vie n'est pas qu'ordre : elle est aussi chaos. Et lorsque Laura s'avance sur ce chemin nouveau, elle doit apprendre à s'exprimer, à traverser la douleur et à mordre dans la vie. Fanie Demeule nous fait découvrir cette progression de Laura avec beaucoup de sensibilité. Laurena était prisonnière de son petit bout de terre. Laura est noyée de liberté dans la grande ville. Sa vie doit trouver un équilibre entre Laurena la refoulée et Laura la perdue. Et on a envie d'accompagner et Laurena, et Laura, à travers leur parcours.

Un petit mot aussi pour dire que j'ai adoré la révélation de qui était la femme aux cheveux clairs que Laurena voit dans ses rêves. Cela transforme beaucoup le sens de ce qui arrive à notre protagoniste.

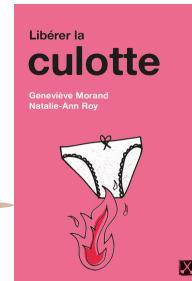
*Dents de fortune*, c'est l'histoire d'une brave jeune femme qui traverse la vie, trébuche, se relève, se révèle enfin et prend sa place. La place qui est faite pour elle.



# Des nouveautés dans notre bibliothèque

par le Comité bibliothèque

Il fait encore beau pour faire de la lecture dans les parcs! Profitez-en pour découvrir les nouveautés dans la bibliothèque du Centre.



## Gaza écrit Gaza

Guidés par le poète assassiné Refaat Alareer, quinze jeunes écrivent depuis Gaza la résistance et l'espérance.



## PLATEAU, Emilie. Noire : La vie méconnue de Claudette Colvin

Neuf mois avant Rosa Parks, l'histoire de Claudette Colvin, jeune adolescente noire, qui a refusé de se lever dans le bus le 2 mars 1955.



## SINNO, Neige. Triste tigre

À travers ce récit fictionnel, l'auteure relate ce qu'elle a subi, explore les moyens de dire le traumatisme ainsi que le pouvoir et l'impuissance de la littérature pour raconter l'inceste et le viol.



## PERRON, Mélissa. Femme Caméléon

Mélissa Perron raconte son diagnostic tardif d'autisme dans un roman graphique bouleversant.



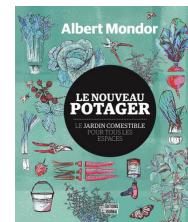
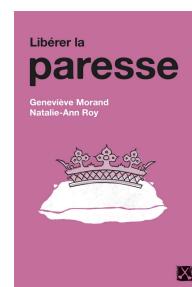
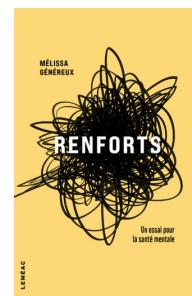
## ADAMS, Carol J. La politique sexuelle de la viande : une théorie critique féministe végane

Carol J. Adams montre que la domination patriarcale repose autant sur le massacre des animaux que sur le contrôle et l'objectivation du corps des femmes.



## DUFOUR, Emanuelle et Francis DUPUIS-DÉRI. Quand les élèves se révoltaient : manuel d'histoire avant l'Effondrement

Une BD foisonnante qui raconte la démocratie par et pour les jeunes sous la forme originale d'un pastiche de manuel scolaire.



## THÈMES PROPOSÉS POUR LA PROCHAINE ÉDITION

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. La solitude

La solitude peut être souffrante comme elle peut être bienfaisante. Quelle est la différence entre la solitude et l'isolement? La solitude est-elle synonyme d'ennui? Est-ce que vous vous sentez seule? Comment combattre la solitude?

Prenez votre plume; vous ne serez pas seule à écrire dans cette nouvelle édition de La Grande Lettre!

### 2. Les femmes et l'humour

Préparons-nous à des fous-rires avec ce sujet comique! Qu'est-ce qui vous fait rire? Quelles femmes en humour vous ont marquées? Aimez-vous assister à des spectacles d'humour? Qu'est-ce que c'est avoir le sens de l'humour? À quoi sert le rire et l'humour? Qui ne s'est jamais fait dire : « Voyons donc, c'est juste une blague! » après avoir réagi à un commentaire sexiste? Ça, on ne trouve pas ça drôle!

Ces thématiques vous inspirent?

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

- Le mardi 16 septembre, 9h30 à 12h
- Le mercredi 22 octobre, 9h30 à 12h

## FONCTIONNEMENT CONCERNANT LA RÉDACTION DE TEXTES

1. Toutes les membres peuvent écrire dans le journal, même si elles ne participent pas aux ateliers de La Grande Lettre.
2. **La longueur maximale d'un texte est de 750 mots (environ 2 pages).**
3. Il n'y a pas de longueur minimale de texte : vous pouvez écrire quelques lignes si vous voulez.
4. Il est possible d'ajouter une photo ou une image libre de droits au texte.
5. 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](mailto: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 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**