

LA GRANDE LETTRE

Le journal du Centre des femmes de Longueuil



23 septembre
Journée de la visibilité
bissexuelle

Le plaisir de nous retrouver



par **Christine Letendre**

Quel bonheur de nous retrouver en personne au Centre après plusieurs mois de travaux de rénovation, mais aussi en mots dans *La Grande Lettre*! Vous avez sans doute remarqué qu'il n'y a pas eu de journal au mois de juin dernier. Avec la réinstallation au Centre après les travaux de rénovation, la préparation de la fête de réouverture, la rédaction du rapport d'activités annuel et la planification de l'assemblée générale annuelle (AGA), il ne restait plus de place dans notre horaire pour la préparation du journal. Nous avons donc préféré reporter les thématiques proposées à l'édition de septembre.

Avec ses 36 pages (4 de plus que la limite pour l'envoi postal régulier), cette édition exceptionnelle de *La Grande Lettre* partage la parole de 22 femmes. Je vous invite à lire avec attention chacun des textes qu'elle contient; ils ont été écrits avec coeur.

Faute d'espace, nous n'avons pas rédigé de texte sur l'assemblée générale annuelle (AGA) tenue le 17 juin, mais sachez que 25 membres étaient présentes et qu'elle s'est très bien déroulée. Pour connaître les membres du CA ou pour lire notre [rapport d'activités annuel 2025-2026](#), consultez l'onglet "[Le Centre](#)" de notre site Web.

Bonne lecture!

Merci à toutes celles qui participent au journal!

RÉDACTION : Anne-Marie Benoit, Sadia Yamina Bilek, Claire, Daisy, Suzanne Dépelteau, Céline Desrosiers, Jasmine Dresdell, Guadalupe, Hélène Guimond, Stéphanie Lafrance, Jade Lamoureux, Paulette Lamoureux, Roxane Laperrière, Christine Letendre, Lise, Manon, Anne-Marie Payette, Julia Pawlowicz, Noza Roc, Fatouma Sakoh, Nathalie V. et Emmanuelle Vary

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

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 1981

DANS CE NUMÉRO

Entre nous - 2

Chronique En tant que femme - 9

Femme et handicap - 10

Chronique d'Inform'elle - 19

Les émotions - 21

Je veux vous parler de - 29

Poésie - 30

Chronique littéraire - 33

Les prochains thèmes - 35



Centre des femmes
de Longueuil

De retour dans un Centre plus accessible!



par **Christine Letendre**

Les travaux de rénovation entamés en novembre 2025 se sont terminés au printemps. Étape majeure dans l'histoire du Centre, ce projet d'envergure témoigne de notre engagement concret envers l'inclusion puisqu'il permet de rendre nos locaux plus accessibles! C'est avec une immense fierté que pouvons dire « Mission accomplie! »



Le Centre est maintenant doté d'une rampe d'accès à l'extérieur.

Un retour chargé en émotions... et en tâches

Le retour au Centre est un moment marquant de l'année 2026-2027. À travers la fébrilité de se retrouver, l'émerveillement devant les changements apportés au Centre et la joie de bientôt accueillir les membres, il y a aussi eu de nombreuses tâches à accomplir pour rendre nos espaces fonctionnels : faire le ménage, réinstaller le mobilier, vider les boîtes, réaménager l'accueil, installer les nombreux cadres et affiches, se doter d'outils essentiels (nouvelle imprimante, téléphone) et j'en passe. Quelques travaux de finition ont été effectués après le retour des travailleuses, même jusqu'à la veille de la fête de réouverture.

Un survol des améliorations réalisées

L'installation d'un monte-personne permet désormais à toutes les femmes de circuler librement entre les étages.

Une rampe d'accès extérieur mène à la porte de l'accueil.

Le réaménagement d'une salle de toilette, l'élargissement de certaines portes et l'installation de nouveaux éclairages contribuent également à améliorer l'accessibilité du Centre.



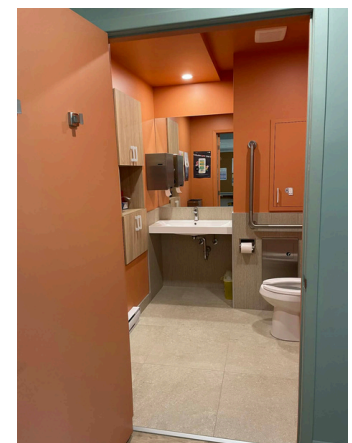
Tant de choses à remplacer!



On remplace les vieux bureaux brisés par des neufs!



Le monte-personne permet de se déplacer entre les étages.



La salle de bain réaménagée.

Une fête pour célébrer ensemble

Après d'aussi importants travaux menant à une amélioration significative de l'accessibilité du Centre, la réouverture devait être célébrée en grand avec une fête ouverte à toutes! Des membres se sont impliqués dans le comité Réouverture afin de planifier l'événement et se partager des tâches pendant la fête.



Des membres du Centre se sont impliqués dans la planification et l'animation de la fête.

C'est donc le 28 mai que le Centre a officiellement réouvert ses portes! Une centaine de personnes ont répondu à notre invitation et sont venues visiter nos nouveaux aménagements! Membres, partenaires du projet, représentant.e.s d'organismes du milieu, élus des différents paliers de gouvernement, voisin.e.s du quartier : tout le monde a été enchanté par les travaux réalisés!



Des membres de l'équipe de l'Association d'informations en logements et immeubles adaptés (AILIA) était présent.e.s.

En plus de la visite du Centre, plusieurs activités ont été proposées aux personnes présentes - création de fanions, atelier d'écriture (voir pages 17 et 18), troc de livres, quiz - rendant ainsi l'événement plus participatif.



Malgré un peu de pluie, nous avons pu profiter de la cour arrière pour les prises de parole officielles des membres de notre comité Accessibilité. C'est autour d'un bon buffet que s'est terminée cette journée bien remplie.



Des prises de paroles pour présenter le projet, expliquer notre démarche vers plus d'accessibilité et remercier les bailleurs de fonds.



Julie Drolet,
coordinatrice



Hélène Bordeleau,
présidente du CA



Nathalie Pomerleau,
intervenante
communautaire

Depuis cette grande fête qui nous semble à la fois si proche et déjà loin, le Centre a repris ses activités selon son horaire habituel et nous sommes heureuses de vous voir vous impliquer, participer aux activités et profiter du milieu de vie!

Quelques commentaires recueillis lors de la fête

« C'est très enrichissant que nous soyons des femmes de tous les horizons. »

« Bravo pour la réouverture! L'ascenseur est une nécessité aujourd'hui. »

« Je suis heureuse que le Centre soit ouvert à nouveau. J'ai la chance de rencontrer beaucoup de femmes intéressantes. »

« Quelle belle journée de rencontres avec les membres et les amies! Ce sont des moments précieux. »

« Le Centre est important pour moi parce qu'il me permet de briser mon isolement et de me sentir acceptée au sein du groupe. »

« Merci pour la chance d'apprendre à me connaître. »

« Je suis fière d'être membre du Centre des femmes de Longueuil! »



La joie de retrouver le Centre et de se retrouver!

Maintenir les services et les liens malgré les travaux

Pendant les rénovations, les travailleuses ont transformé salons et cuisines en bureaux pour assurer la continuité des services en télétravail. Nous nous sommes assurées de maintenir les liens avec les membres tout au long des travaux, que ce soit par téléphone, virtuellement via Zoom ou en personne dans des cafés ou au local du CDDM (Collectif de défense des droits de la Montérégie).

Un immense merci aux bénévoles et aux membres qui ont poursuivi l'aventure avec nous malgré ces bouleversements. Merci au *Café Espoir* de nous avoir accueillies dans leur espace, au CDDM pour la location de salle pour nos activités et instances et au *Carrefour pour elles* pour le prêt d'un local pour des réunions d'équipe.

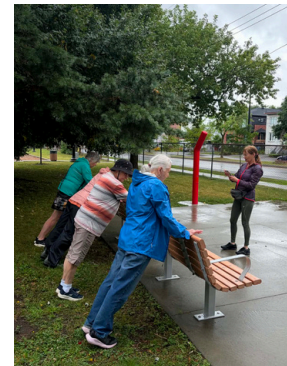
Un été de rêve

par **Jasmine Dresdell** et **Fatouma Sakoh**, travailleuses d'été

Lors d'une journée ensoleillée, pendant l'une de nos pauses du dîner, nous avons profité des belles balançoires de la cour arrière du Centre pour nous reposer. Nous avons même eu le temps de rêver ! Laissez-nous vous raconter...



C'était un rêve d'après-midis colorés aux multiples bouquets de fleurs et mandalas ensoleillés. Les femmes en action étaient souriantes, créatives et enjouées, toujours prêtes à créer des souvenirs et partager leurs pensées. De quoi envisager des anecdotes à raconter dans cinq, dix et plusieurs autres années!



Nous avons vu des bénévoles impliquées dans leurs activités. Que ce soit pour confectionner des bracelets d'été ou des albums pour faire travailler leur créativité, elles vous préparent des journées pour dessiner, rédiger, réfléchir, et parfois même deviner! Tout cela en restant fidèles et impliquées dans les différents autres comités.

On pouvait y observer un Centre qui permet aux femmes de rester actives et de bouger. Certaines fois de manière plus posée, sur une chaise en faisant du yoga, pour les femmes qui ont besoin de relaxer, mais également pour les amoureuses de la nature et du plein air qui aiment marcher et jardiner!



Que serait un été sans manger et grignoter? Nous avons vu des femmes du groupe d'entraide pour les femmes immigrantes partager des mets traditionnels qui nous ont fait encore plus voyager! Sans oublier d'autres femmes aimant jaser, en train de pique-niquer, d'autres qui raffolaient du maïs soufflé lors de la soirée ciné et certaines qui ont décoré des cupcakes sucrés!

Nous avons également rêvé de femmes aux plumes inspirées. Que ce soit pour la fameuse Grande Lettre ou pour "Écrire, se connaître et faire communauté", elles ne manquent jamais d'inspiration et ne cessent de rédiger des textes qui font réfléchir, rire et même parfois pleurer.



Il est donc impossible de rêver du Centre sans observer ses fortes affinités. Autour de muffins et de tasses de café, les femmes sont toujours prêtes à créer des liens en parlant de la vie, de la politique et d'actualité. Féministes et engagées, elles se réunissent aussi pour "Créer pour résister", en toute solidarité. Une bannière a été confectionnée pour militer contre les féminicides en tant que collectivité!

Une mission qui nous tenait à cœur : plus d'accessibilité. Avec les nouveaux aménagements du Centre, le monte-personne facilite la mobilité et encore plus de militantes répondent présentes à l'émergence d'un espace diversifié qui prône l'intersectionnalité.

On ne peut oublier cette grande nouveauté, les Accueillantes, toujours prêtes à vous faire découvrir le Centre et sa belle communauté. Lors d'un après-midi plus calme où vous vous ennuyez, elles répondent toujours présentes pour socialiser et jouer!

Cependant, ce n'était pas juste un rêve, mais également une réalité. Depuis des dizaines d'années, Longueuil est un endroit aux travailleuses et membres à jamais dévouées.



Un Centre où on espère que chaque femme se sent écoutée, épaulée, et célébrée.

Angélie, Christine, Julie, Nathalie et Sophie, on espère que vous avez profité de vos vacances, mais on s'est tout de même ennuyées. L'histoire est donc loin d'être terminée, on vous souhaite un automne plein de beaux échanges, de luttes importantes et de défis à relever!

Merci de nous avoir accueillies et inspirées!



Jasmine et Fatouma

L'infolettre courriel du Centre

Le saviez-vous? En vous abonnant à notre infolettre courriel vous pourrez être informée sur une base régulière des actions du Centre, recevoir des rappels des activités offertes et prendre connaissance d'appels à la mobilisation.

Pour vous abonner, vous pouvez :

- suivre le [lien d'abonnement](#) en pied de page sur notre site Web;
- en faire la demande à une travailleuse du Centre.



Le communautaire à boutte, un mouvement pas près de s'essouffler!



par Christine Letendre

Nous étions près de 10 000 personnes devant l'Assemblée nationale le 2 avril dernier pour une grande mobilisation nationale en clôture d'une grève de deux semaines à laquelle plus de 1900 organismes communautaires à travers le Québec ont participé. Le message est clair : les travailleuses et travailleurs du communautaire sont à boutte! Les organismes ont besoin d'un important rehaussement de leur financement à la mission de base pour répondre aux besoins grandissants de la population tout en offrant de bonnes conditions de travail à leurs équipes.



Du 23 mars au 2 avril, pendant les deux semaines de grève, l'équipe et les membres du Centre des femmes de Longueuil se sont mobilisées sans relâche. Nous avons participé aux différentes actions collectives organisées sur le territoire. Nous avons aussi été présentes à chaque jour au quartier général de grève à l'Église St.Mark où les travailleuses, travailleurs et membres des différents organismes ont pu se rencontrer et créer des liens. Les soupes populaires préparées à tour de rôle par des organismes en sécurité alimentaire ont donné des forces aux personnes présentes. Je parle encore du délicieux cari de pois chiches préparé par La Bouffe du Carrefour! Les ateliers d'éducation populaire nous ont permis de prendre un temps de réflexion et de parole sur nos actions.

« C'était ma première grosse manifestation. J'ai aimé l'atmosphère de solidarité et de scander ensemble nos droits. Ce fut très enivrant! Après la marche régionale, c'était la fête au quartier général de grève à l'Église St.Mark. J'ai dansé aux vibrations des tam-tams. Je me suis sentie tellement valorisée d'agir avec la collectivité! Ce fut une belle découverte : une énergie extraordinaire qui perdure encore car j'ai découvert que l'union fait la force! - Hélène Guimond »

Une porte-parole de feu

Depuis le mois de février, avec justesse et aplomb, Sophie a été une voix incontournable pour défendre les conditions de travail dans le milieu communautaire, porter les revendications de financement à la mission et appeler à la mobilisation. En tant que co-porte-parole du mouvement, elle a accordé plus d'une quarantaine d'entrevues à des médias de toutes sortes, pris la parole lors de nombreuses mobilisations en plus de rencontrer des personnes élues et de participer à un point de presse à l'Assemblée nationale. Soulignons le passage des trois co-porte-paroles nationaux à l'émission *Tout le monde en parle* devant plus d'un million de téléspectatrices et téléspectateurs.



Bravo à Sophie qui, à travers son engagement, fait aussi résonner le nom du Centre des femmes de Longueuil avec force et donne de la visibilité aux centres de femmes!



La mobilisation se poursuit

Le gouvernement continue de faire la sourde oreille et refuse de discuter avec les organismes communautaires des besoins de financement. Loin de se décourager, le mouvement est resté actif après les deux semaines de grève. Rassemblement à Drummondville pour l'élection de la nouvelle cheffe de la CAQ, mobilisations à Candiac devant les bureaux de la première ministre Christine Fréchette et autres actions ont ponctué le calendrier du printemps.

La période estivale aura permis aux travailleuses et travailleurs du communautaire de prendre du repos et de recharger leurs batteries pour reprendre la lutte. Plusieurs mobilisations sont à venir cet automne. Nous vous partagerons les informations au moment opportun.

« Des milliers de personnes dans le secteur communautaire offrent des services essentiels chaque jour, dans des conditions qui ne sont pas à la hauteur de leur engagement. Salaires insuffisants, surcharge de travail, précarité : ça suffit. Nos revendications sont claires. Nos voix sont fortes. Et nous ne lâchons pas. Le communautaire refuse de se taire! »

Le communautaire à boutte



Le communautaire à boutte

Site Web : aboutte.info

Facebook @communautaireaboutte

Instagram @lecommunautaireaboutte

Revue de presse complète du Mouvement : linktr.ee/aboutte

La Grande Lettre



par **Paulette Lamoureux**

C'est toujours un plaisir et un privilège d'écrire dans *La Grande Lettre*. Pouvoir m'exprimer, partager et mettre mon grain de sel dans plusieurs domaines m'a permis de me sentir membre du Centre des femmes à part entière.

Les droits des femmes sont prioritaires et on doit une immense reconnaissance pour le travail extraordinaire accompli et les gains considérables acquis par le courage et la ténacité de toutes ces femmes d'honneur et de courage. Elles ont tracé l'avenir des femmes jusqu'à aujourd'hui. On pourrait croire qu'à chaque pas en avant, c'est toujours les mêmes discours, les mêmes gestes, les mêmes revendications, mais c'est prioritaire et indispensable si on veut que le message passe et que les femmes soient gagnantes dans toutes nos luttes. Chaque parole, chaque geste, chaque action lorsqu'on est en groupe nous permettent de sensibiliser les gens à notre cause de liberté et d'autonomie. Agir, répéter, insister et recommencer tant qu'il y aura de l'injustice, de l'inégalité et des victimes de violence, c'est la continuité de nos luttes pour l'égalité, la reconnaissance et la liberté des femmes.

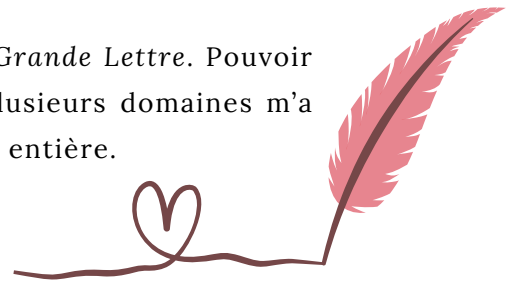
Nos articles sont tous intéressants et nous remémorent, entre autres, les exploits réalisés par des générations de femmes avant nous, ce qui nous encourage dans nos démarches pour sensibiliser les gens. Nos chroniques contiennent aussi différents sujets d'intérêt : l'actualité,

l'environnement, l'économie, la politique, la vie familiale et des trucs pour réussir dans nos projets. Il y a toujours un petit espace pour des textes sur les divertissements, des poèmes, des courts textes plus légers et des anecdotes farfelues pour nous faire sourire...

Il est important de passer aussi le flambeau aux jeunes femmes qui se joignent à nous car nous avons besoin d'être de plus en plus nombreuses pour faire valoir nos droits et avancer davantage en espérant qu'un jour, la justice devienne la norme. Rendre le monde meilleur et obtenir enfin justice pour toutes les femmes, c'est notre but perpétuel.

Le privilège d'écrire dans *La Grande Lettre* permet de se remémorer les actions et les luttes des femmes au cours des siècles et aujourd'hui, et stimule nos membres à agir pour faire valoir nos droits, les conserver et continuer à cheminer en toute égalité et équité.

Vivre libres, en paix et en harmonie, est-ce un jour réalisable? Garder le moral et continuer, c'est primordial.



Vivre avec un handicap



par **Céline Desrosiers**

J'ai rencontré Nathalie Veilleux au printemps. Nous avons convenu de discuter des défis qu'elle avait à relever en tant que femme vivant avec un handicap. Également, on voulait échanger sur son implication au Conseil d'administration du Centre des femmes. Finalement, nous avons abordé les changements dans l'aménagement du Centre et ses effets sur elle et d'autres femmes. Je vous présente les éléments de notre discussion.



Lorsque nous avons commencé à discuter au restaurant, une dame assise à côté de nous a commencé à me parler. Elle m'a dit que nous n'étions pas à la bonne place pour parler d'un sujet « lourd ». Je lui ai répondu que nous avions autant le droit qu'elle d'être installées à cet endroit. Elle est ensuite partie. Durant les minutes qu'a duré notre échange, elle n'a jamais regardé ou parlé à Nathalie. Nathalie m'a ensuite dit qu'elle s'était sentie invisible durant ce court échange. De plus, elle a mentionné que son histoire ressemblait à celle de beaucoup de personnes vivant avec un handicap.

Question : Peux-tu me parler des défis que tu as à relever à tous les jours?

Réponse : Ça fait longtemps que j'ai des problèmes aux jambes et aux pieds. Je n'ai pas beaucoup d'équilibre. Un jour, on m'a dit que je ne pourrais plus marcher. Depuis environ cinq ans, j'utilise un déambulateur

ou une canne pour me déplacer. J'ai aussi des pertes de mémoire dues à des maladies.

Ce qui est difficile, c'est de monter ou de descendre les escaliers. À certains endroits, l'aménagement extérieur est fait pour tout le monde, mais l'intérieur a besoin d'améliorations. À la Maison de la culture, par exemple, seules les salles d'exposition sont accessibles. Le Centre des femmes organise des visites annuellement qui incluent un atelier d'art après l'exposition, mais il faut aller à un autre étage pour y participer. Sans ascenseur, c'est presque impossible, tout comme au Centre culturel Jacques-Ferron où seule la bibliothèque est facile d'accès. Par contre, les bibliothèques Georges-Dor et Raymond-Lévesque ont des ascenseurs. Le métro Longueuil n'a pas non plus d'ascenseur. Aller au bord de l'eau est très compliqué quand on marche sur du gazon inégal.

J'utilise le transport adapté quand j'ai à me déplacer. Si je veux aller à un endroit que je ne connais pas, j'ai à m'informer avant de l'accessibilité, autant à l'extérieur qu'à l'intérieur, de l'emplacement des toilettes, etc. J'ai toujours peur que ça ne fonctionne pas. C'est déjà arrivé que je me rende avec un groupe à un restaurant nouveau pour moi. Je ne m'étais pas informée avant d'y aller. Une fois sur place, les tables étaient rapprochées et cela a été compliqué de circuler avec un déambulateur entre les tables pour pouvoir m'asseoir. J'avais l'impression que je dérangeais tout le monde.

Pendant un certain temps, je me sentais différente des autres personnes. Aujourd'hui, ce n'est plus le cas. Je sais que j'ai des limites mais je veux décider de ce que je peux faire et de ce que je ne peux pas faire. Je ne veux pas rester chez moi à pleurer sur mon sort. Je ne veux pas attendre après les autres. Il arrive que je souhaite que l'on me propose de l'aide au lieu d'en demander.

Question : Tu es membre du Centre des femmes et, depuis juin 2025, tu fais partie du Conseil d'administration (CA). Qu'est-ce que cela t'apporte?

Réponse : Je suis allée au Centre des femmes une seule fois avant la COVID-19. Ensuite, on a eu plusieurs activités via Zoom avant que le Centre fonctionne à nouveau avec des femmes présentes au Centre. Je me sens bien au Centre. C'est comme ma deuxième maison.

L'an dernier, je me suis présentée au CA en parlant de mon intérêt à m'impliquer et j'ai été élue. J'aime avoir des discussions avec des femmes qui veulent le bien-être des femmes. Je peux m'exprimer et je sens que je suis écoutée.

Question : Depuis novembre dernier, des travaux ont été effectués afin de rendre le Centre accessible à toutes les femmes. Tu as eu l'occasion de te rendre au Centre depuis la réouverture. Qu'en penses-tu?

Réponse : C'est génial. J'ai circulé à mon aise sans demander d'aide. J'ai pu aller partout. C'est un investissement à long terme. Ça prenait ça pour inciter toutes les femmes à venir au Centre. Ça me rend de bonne humeur de voir que le Centre est maintenant accessible à toutes les femmes.



Merci Nathalie pour cette rencontre.

À travers mes handicaps, je m'aime et je m'accepte

par **Anonyme**

Je suis née prématurément à sept mois de grossesse avec deux handicaps avec lesquels je vis depuis : un seul œil et un seul poumon. J'ai quatre autres handicaps à cause du travail dont des maux aux épaules et, par la suite, en raison d'accidents, de blessures et d'usures. Ces maux sont que j'ai mal à la jambe droite, soit la cheville, le genou et la hanche.

Ces six handicaps me suivent maintenant pour toute ma vie. C'est une charmante douleur qui me hante toujours au quotidien. J'ai trouvé la recette miracle pour moi : c'est de bouger.

Ces handicaps m'ont nui dans la vie de tous les jours en vivant du harcèlement, de l'intimidation et de la jalousie. Je passe au travers de ces personnes qui m'ont détruite en restant positive avec l'aide des thérapies que j'ai suivies et que je suis encore.

J'ai pleuré souvent à cause de ces gens qui démolissent les autres. Ce sont des gens malheureux qui n'aiment pas ceux qui sont heureux. Ça dérange leur vie...

Pour ce mal intense, parfois lourd, parfois moindre, je prends des médicaments. Je me change les idées par des activités comme la lecture, le tricot, la marche et le vélo. J'essaie de ne pas trop me plaindre. Je dis "merci" à la vie de n'avoir que ça à gérer et de ne pas trop m'apitoyer sur mon sort.

En terminant, j'apprécie beaucoup chaque 24 heures que je vis pleinement. Alors, je mords dans la vie, affectueusement et à pleine vitesse. La vie me fait cadeau de plusieurs récompenses de mon quotidien. Que la vie est belle à vivre même à travers les épreuves. Il s'agit de voir le positif et de créer son propre bonheur.



Découvrez la Carte accompagnement loisir

« Avec la Carte accompagnement loisir (CAL), en tant que personne handicapée, vous n'avez pas à payer pour l'entrée de la personne qui vous accompagne dans les lieux touristiques, culturels ou de loisir qui sont partenaires. [...] La CAL est acceptée auprès de plus de 1 450 organisations partenaires partout au Québec. »

Extraits tirés du site Web carteloisir.ca.



Pour prendre connaissance des critères d'admissibilité, de la procédure de demande et de la liste des organisations partenaires, consultez le site Web carteloisir.ca.

Le capacitisme



par **Jasmine Dresdell**

Quelles sont les sources des injustices vécues par les personnes en situation de handicap et quels sont les inégalités et défis auxquels elles font face? Le concept du capacitisme nous permet de répondre à ces questions.

Le terme capacitisme/validisme (*ableism* en anglais) provient des études anglo-saxonnes du handicap. Il a été développé par des autrices, auteurs, chercheuses et chercheurs ayant des incapacités, mais également avec des autrices féministes. Ensemble, elles et ils ont développé ce terme pour expliquer le système qui opprime spécifiquement les personnes en situation de handicap. Alors, comme le sexisme ou le racisme, le capacitisme représente une forme d'oppression.

Le capacitisme est un système de croyances et d'actions négatives qui dévalorisent le handicap dans une société où l'on considère que le handicap est "anormal". Ainsi, dans un système capacitiste, les corps jugés handicapés, qui dérogent de la "norme", sont considérés comme ayant moins de valeur.

Le capacitisme entraîne donc des discriminations fondées sur le handicap. Il prend différentes formes et est présent dans toutes les sphères de la société. Il peut s'agir de représentations stéréotypées et fausses, telles que l'idée selon laquelle



les personnes handicapées doivent être "protégées". Il peut également se manifester par du rejet, des insultes, de la stigmatisation et de la maltraitance. Bien que ces actions soient souvent directes et visibles, le capacitisme peut également se cacher derrière des actions de capacitisme "bienveillant"; par exemple l'infantilisation, l'aide non sollicitée et la pitié.

Comprendre et prendre conscience du capacitisme permet de mieux s'attaquer aux injustices et aux inégalités vécues par les personnes handicapées. Plusieurs militantes et militants anti-capacitistes réclament que le capacitisme soit déconstruit afin que la société soit réellement inclusive et accessible à toutes.

Source :

Laurence Parent, Ph. D. en études critiques du handicap. Qu'est-ce que le capacitisme? Ligue des droits et libertés .

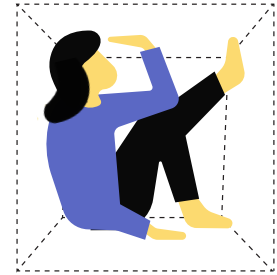
Ce n'est pas toujours visible

par **Anne-Marie Benoit**

Lorsque l'on parle d'handicap, l'accent est la plupart du temps mis sur ce qui est physiquement visible. Je voudrais aujourd'hui mettre en lumière les handicaps qu'on appelle invisibles.

La liste est beaucoup plus longue qu'on ne le croit. Pensons à tout ce qui relève de la sphère mentale ou du système nerveux dérégulé. Pensons aux nombreux traumatismes et à ce qui touche le côté émotionnel. Pensons à toutes les neuroatypies : dyscalculie, trouble du spectre de l'autisme (TSA), trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH). Il y a aussi les troubles neurologiques, les douleurs chroniques, la fibromyalgie, la maladie migraineuse, pour ne nommer que ceux-ci.

Tous ces handicaps invisibles ne sont pas des excuses faciles pour avoir une "vie de pacha". Au contraire, la



majorité entraîne des limitations et des périodes de retrait (prolongé ou pas) ce qui peut mener à de l'exclusion et de l'isolement, exige souvent de faire des deuils sur notre chemin de vie et met des bâtons dans les roues de la vie quotidienne.

À moins d'être d'une empathie sans borne (et encore là!), il est réellement difficile de se mettre dans les chaussures d'une autre personne présentant un handicap invisible à moins d'y avoir goûté soi-même. Soyons donc indulgentes envers toutes. J'espère avoir amené un germe de réflexion avec ce petit texte.

BD "La différence invisible"



« Marguerite a 27 ans, en apparence rien ne la distingue des autres. Elle est jolie, vive et intelligente. Elle travaille dans une grande entreprise et vit en couple. Pourtant, elle est différente. Marguerite se sent décalée et lutte chaque jour pour préserver les apparences. Ses gestes sont immuables, proches de la manie. Son environnement doit être un cocon. Elle se sent agressée par le bruit et les bavardages incessants de ses collègues. Lassée de cet état, elle va partir à la rencontre d'elle-même et découvrir qu'elle est autiste Asperger. Sa vie va s'en trouver profondément modifiée. »

Texte extrait du [site Web des éditions Delcourt](http://www.webdeseditionsdelcourt.com)

Dachez, Julie et Mademoiselle Caroline. La différence invisible, Delcourt, 2018.

Trois femmes marquantes à faire connaître



par **Christine Letendre**, pour le comité Visibilité toponymique du Centre

Le comité Visibilité toponymique du Centre des femmes de Longueuil a pour objectif de contribuer à visibiliser les femmes sur le territoire de Longueuil. Pour ce faire, les membres du comité font des recherches pour identifier des femmes marquantes dans la communauté longueuilloise. Nous déposons ensuite ces suggestions au Comité de toponymie de la Ville de Longueuil en vue de garnir la banque de noms à laquelle la Ville se réfère lorsque vient le temps de nommer une nouvelle rue ou de procéder à un changement de nom de rue.



Parmi les neuf femmes remarquables que nous avons proposées jusqu'à maintenant, nous comptons trois femmes dont l'implication a contribué à la défense des droits des personnes en situation de handicap et/ou vivant elles-mêmes avec un handicap. Laissez-nous vous les présenter.

Pierrette Laperle (1936-2022)



Pierrette Laperle, en 2017
Photo : Le Courrier du Sud

Impliquée pour la défense des droits des personnes handicapées, entre autres, par l'amélioration et le développement du transport adapté, elle a été une des membres fondatrices du

Groupement des associations de personnes handicapées de la Rive-Sud de Montréal (GAPHRSM) et de l'Association des usagers du transport adapté de Longueuil (AUTAL). En tant que citoyenne, elle a siégé au conseil d'administration de l'Autorité régionale du transport métropolitain (ARTM) pendant 3 ans.

Pierrette Laperle était également écrivaine. Elle a publié deux recueils « Les mots ravalés » en 2013 et « Les Mots de miel et de fiel » en 2016, et de nombreuses nouvelles dans des revues littéraires. Elle animait des ateliers d'écriture en privé et à l'université et a offert gratuitement des ateliers d'écriture à la bibliothèque Raymond-Lévesque, à Longueuil.

En 2008, elle a reçu le Prix À part entière de l'Office des personnes handicapées du Québec, dans la catégorie Individus.

En 2014, elle a été nommée « Femme d'exception de Longueuil » pour sa contribution exceptionnelle en matière de transport adapté sur la Rive-Sud.

Gisèle Auprix St-Germain (1925-2016)

Infirmière et militante communautaire, elle a fondé en 1976 l'Association Sclérose en Plaques Rive-Sud (ASPRS) et a consacré sa vie à aider les personnes vivant avec

un handicap physique. Vivant elle-même avec la sclérose en plaques, elle organise un premier colloque pour les personnes vivant avec cette maladie.

En 1992, les Sœurs Grises de Montréal répondent aux souhaits de Gisèle Auprix St-Germain et de l'ASPRS en leur faisant don du Foyer St-Antoine de Longueuil (ensuite connu pendant un certain temps comme la Maison Gisèle-Auprix-St-Germain) où s'installent l'Association et d'autres organismes communautaires.



Le Foyer St-Antoine aussi connu sous le nom de Maison Gisèle-Auprix-St-Germain
150, rue Grant, Longueuil
Image : Google Maps

Parmi les reconnaissances qui lui ont été accordées, soulignons une Médaille honorifique de carrière de l'Assemblée nationale en 2010 et le statut de « Femme d'exception de Longueuil » en 2011.

Elsie MacGill (1905-1980)

Première femme au Canada à obtenir un baccalauréat en génie électrique (en 1927) et première femme en Amérique du Nord à obtenir une maîtrise en génie aéronautique (en

1929), Elsie MacGill rêve de devenir pilote. Son élan est freiné par la poliomyélite dont elle gardera des séquelles. Elle se déplacera à l'aide d'une canne le reste de sa vie.

Elle poursuit des études supérieures en aéronautique. En 1934, elle est engagée à titre d'ingénieure adjointe en aéronautique par la compagnie Fairchild Aircraft, à Longueuil¹ où elle est impliquée dans la conception de plusieurs aéronefs. Elle quitte Longueuil en 1938.

Sa carrière d'ingénieure est ponctuée de nombreuses "premières", notamment première professionnelle conceptrice d'avions.

1. Michel Pratt, Dictionnaire historique de Longueuil, 2018, p. 216.

À propos de la toponymie à Longueuil

Moins de 10% des rues du territoire de Longueuil portent le nom d'une femme. La Ville de Longueuil souhaite prioriser des noms de femmes lors des prochaines attributions de toponymes pour corriger ce déséquilibre. Il est possible de faire des propositions de noms au Comité de toponymie de la Ville. Le comité du Centre peut vous aider au besoin.

L'accessibilité, qu'est-ce que ça permet

Parce qu'il est important pour le Centre de créer des opportunités de prise de parole, un exercice d'écriture a été proposé lors de la fête de réouverture. Les participantes ont été invitées à répondre en quelques lignes à la question suivante : « L'accessibilité, qu'est-ce que ça permet ? » Voici des textes issus de cet exercice.



Un atelier de création apprécié!

« À mes voisines,

Saviez-vous que le Centre des femmes de Longueuil est maintenant accessible à toutes? Eh oui, après plus de 50 ans d'existence, son équipe de travailleuses et son Conseil d'administration ont réussi à trouver le financement qui a permis de rendre les deux étages du bungalow plus accessibles.

Un monte-personne permet maintenant aux femmes en fauteuil roulant ou utilisant déambulateur, marchette, béquilles ou canne, ou simplement à celles qui n'aiment pas les escaliers de se rendre partout.

Alors, n'hésitez plus à y aller car les activités variées et intéressantes sont maintenant plus accessibles.

Bienvenue et au plaisir de nous y rencontrer.

Par Lise »

« C'est le plaisir de revoir des visages que l'on n'avait plus le plaisir de voir. C'est ouvrir notre maison



à toutes les générations. C'est pouvoir aider les gens à se déplacer et à profiter pleinement du Centre. C'est donner la même chance à tout le monde. C'est accueillir à nouveau.

Par Anne-Marie Payette »

« L'accessibilité me permet de visiter des lieux où je ne pouvais pas aller. Merci de penser à toutes les personnes qui ne peuvent pas le faire s'il y a des enjeux. Continuez à améliorer les lieux pour qu'ils soient tous accessibles. Par Nathalie V. »

« À mon amie Jenny,

Sais-tu que l'accessibilité, ça permet à plus de femmes de participer aux activités du Centre? Ça permet d'être accueillantes pour toutes les femmes, peu importe leur situation. Les femmes à mobilité réduite ont, elles aussi, le droit d'être présentes.

Bienvenue au Centre des femmes qui est maintenant plus accessible et ouvert à toutes.

Anonyme »

« J'ai rarement vu autant de chaleur humaine et de joie à travers le personnel ainsi que les participantes. Parlons accessibilité : que de belles rénovations! Le Centre fait peau neuve et c'est magnifique. Merci du fond du coeur.

Par Claire »

« L'accessibilité permet à de belles personnes à mobilité réduite, pour une raison ou une autre, d'apporter leurs belles habiletés, forces et qualités dans la société et dans un groupe. Ici, un groupe de femmes. Et ainsi enrichir ces personnes du groupe. En 2026, il n'est pas normal que toutes/tous ne puissent pas aller où bon leur semble, au moment où ça leur plaît ou qu'elles/ils soient disponibles. Je suis très heureuse de savoir que le Centre des femmes sera accessible à toutes sans discrimination.

Par Roxane Laperrière »

« L'accessibilité permet d'accéder aux ressources du milieu, de sortir et de sociabiliser, de s'intégrer, de travailler, de pouvoir s'impliquer dans la société et dans son milieu. Ça permet d'être autonome, ça permet de préserver la dignité. Ça réduit le risque de rester mal prise par une bordure de trottoir trop haute ou une porte trop étroite. Parfois juste chercher de l'aide et des ressources c'est difficile. J'imagine en étant à mobilité réduite ce doit être extrême.

Par Emmanuelle Vary »

« L'accessibilité permet aux personnes à mobilité réduite d'accéder à différents lieux, notamment les épiceries et les cliniques. Cela leur permet également d'accéder à des lieux communautaires et d'aller chercher des ressources comme les personnes sans handicap peuvent le faire. Mais surtout, ça leur permet de briser l'isolement car sans accessibilité, elles ne pourraient aller nulle part.

Par Stéphanie Lafrance »



« L'accessibilité c'est comme une liberté retrouvée

De la tristesse à la joie

De l'isolement au regroupement

De l'obscurité à la lumière

Hier tout semblait perdu

Le temps paraissait même suspendu

L'attente fut longue

Mais nécessaire

De belles choses se sont développées

De nouvelles amitiés se sont créées

La mobilité a agrandi la communauté

Enfin ensemble nous pouvons mieux circuler

Main dans la main en toute sécurité

Pour partager une myriade d'idées

Par Noza Roc »

« Tu sais, je pense à toi... combien de temps tu as passé dans ton nuage, si noir, si lourd. On voulait t'alléger, mais les mots ne sortaient pas ou bien ils sortaient mal.

Le temps a passé. Déjà au moins 20 ans que tu t'isoles, que tu souffres, que tu as perdu ton sourire, ton goût de vivre. On ne s'est pas aperçu que ta vie avait arrêté, que les nôtres continuaient et, finalement, on a fini par s'habituer à ne plus te compter.

Les invitations sont devenues rares. On se sentait mal à l'aise avec tes limites... on pensait qu'on ne pouvait plus sourire devant toi.

Aujourd'hui, je viens à mon Centre des femmes et la présence de cette grande accessibilité m'invite à te reparler et à te dire que ta place a toujours été là, mais qu'aujourd'hui, c'est encore plus vrai.

Par Guadalupe »

Consentement aux soins dans le cas d'un adulte

par l'équipe d'Inform'elle

Une personne majeure et saine ne peut être soumise à des soins sans son consentement libre et éclairé. Celui-ci doit être donné sans contrainte et en toute connaissance de cause, qu'il s'agisse d'accepter, de refuser ou d'interrompre des soins.



Définition du terme « soin »

Les soins se divisent en deux catégories : ceux requis par l'état de santé (traitements médicaux, alimentation, hébergement) et ceux non requis (chirurgies esthétiques, tatouages, etc.).

Consentement par la personne elle-même

En règle générale, le patient majeur et apte consent lui-même à ses soins. Il peut donc accepter ou refuser un traitement, même si sa décision paraît déraisonnable.

Pour être valide, le consentement doit être libre et éclairé. Libre lorsqu'il est donné sans pression de l'entourage ou du personnel médical. Éclairé lorsque le patient comprend l'information pertinente. Ainsi, le consentement ne sera pas valable s'il repose sur un mensonge ou une information erronée.

Afin d'être éclairé, le patient doit recevoir et comprendre :

- La nature et la gravité de la maladie;
- Le but et la nature du traitement;
- Les risques et bénéfices;
- Les chances de succès;
- Les alternatives possibles;
- Les conséquences d'un refus.

À défaut, le consentement est invalide.

Critères d'évaluation de l'aptitude

L'aptitude est évaluée par un professionnel de la santé, généralement le médecin traitant. Les critères incluent :

- La personne comprend-elle la nature de la maladie (de la problématique) pour laquelle un traitement (ou service professionnel) lui est proposé?
- La personne comprend-elle la nature et le but du traitement (ou des soins)?
- La personne saisit-elle les risques et les avantages du traitement si elle le subit?
- La personne comprend-elle les risques de ne pas subir le traitement (ou de refuser les soins)?
- La capacité de comprendre de la personne est-elle affectée (significativement) par sa maladie?

Si le médecin conclut que le patient ne comprend pas ces critères et qu'il



est donc inapte à décider par lui-même de refuser des soins, le médecin devra obtenir le consentement d'un représentant légal du patient pour administrer le traitement qu'il recommande au majeur inapte. Si le patient conteste catégoriquement la conclusion du médecin quant à son inaptitude ou refuse les soins ou traitements que son représentant légal a autorisé, le patient

devra s'adresser au tribunal pour qu'un juge décide de son aptitude ou de son inaptitude à décider pour lui-même.



Consentement substitué

Lorsqu'un médecin considère que son patient est inapte à consentir lui-même à ses soins de santé et que le patient n'a pas rédigé de directives médicales anticipées (DMA) en application de la *Loi concernant les soins de fin de vie* et par lesquelles il exprime un tel consentement ou un tel refus, il sera nécessaire d'avoir recours au consentement substitué, c'est-à-dire le consentement donné par quelqu'un d'autre. Dans tous les cas, le consentement substitué doit être exercé en fonction de l'intérêt du patient inapte à consentir et que la volonté du patient inapte doit tout de même être prise en compte.

Qui peut donner un consentement substitué?

Lorsque le patient est inapte et n'a pas exprimé sa volonté dans des DMA, le consentement doit être donné par un tiers. Ce consentement doit toujours être exercé dans l'intérêt du patient, selon ses volontés.

Le consentement substitué peut être donné par :

- Un mandataire désigné dans un mandat de protection homologué;
- Un tuteur ou un curateur.

À défaut d'un représentant légal, la loi prévoit un ordre de priorité :

1. Le conjoint (marié, en union civile ou de fait);
2. Un proche (enfant, parent, frère, sœur ou personne significative);
3. Le curateur public.

La présomption d'aptitude

Même sous régime de protection, une personne est présumée apte à consentir à ses soins. Ce n'est qu'après une confirmation d'inaptitude, généralement validée par le tribunal, qu'un représentant peut intervenir.

Intervention du tribunal dans certains cas

Dans certains cas, une autorisation judiciaire est nécessaire lorsque :

- Le majeur inapte refuse catégoriquement les soins;
- Le représentant refuse sans raison valable;
- Des soins non requis risquent de nuire au patient.

Le tribunal évalue notamment la pertinence du traitement et le diagnostic.

Mesures d'exécution

Les soins autorisés contre la volonté d'une personne doivent être administrés dans le respect de sa dignité. Le tribunal peut toutefois permettre l'intervention des forces de l'ordre si nécessaire, notamment en cas de danger. Cette mesure doit rester exceptionnelle et proportionnée.

Soins donnés par un médecin en situation d'urgence

En situation d'urgence, le consentement peut être écarté. Si la vie ou l'intégrité est menacée et que le consentement ne peut être obtenu à temps, le médecin peut prodiguer les soins nécessaires.

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.

LES ÉMOTIONS

Les émotions : parlons-en



par **Sadia Yamina Bilek**

En ce début de mois, prenons quelques instants pour écouter nos émotions. Elles ont souvent bien plus à nous apprendre que nous ne l'imaginons.

Chaque jour, nous ressentons une multitude d'émotions : de la joie, de la peur, de la colère, de la tristesse ou encore du dégoût. Elles surgissent parfois sans prévenir, influencent nos pensées, nos décisions et nos comportements. Pourtant, nous avons souvent tendance à les juger ou à vouloir les faire taire. Et si, au lieu de les considérer comme des obstacles, nous apprenions à les voir comme de précieuses alliées?

Les émotions : un système d'alerte indispensable

Les émotions ne sont ni des caprices, ni des signes de faiblesse. Elles constituent un véritable système d'alerte conçu pour assurer notre survie et favoriser notre adaptation.



Elles remplissent trois grandes fonctions :

- **Elles nous permettent de nous adapter.**

Face à une situation, les émotions préparent immédiatement notre organisme à réagir. La peur nous pousse à fuir ou à nous protéger d'un danger. La colère nous donne l'énergie nécessaire pour défendre nos limites ou faire face à un obstacle. Le dégoût nous éloigne de ce qui pourrait être nocif pour notre santé ou notre intégrité. Sans ces réactions rapides, notre capacité à nous protéger serait grandement diminuée.

- **Elles nous renseignent sur nos besoins.**

Chaque émotion est un message. Elle nous indique si un besoin fondamental est satisfait... ou non. La tristesse nous signale une perte, une déception ou la fin d'une étape importante. Elle nous invite à ralentir afin de mieux nous reconstruire. La joie

nous informe que nos besoins de sécurité, de réussite, d'appartenance ou de partage sont comblés. Elle nous encourage à renouveler les expériences positives.

Écouter ses émotions, c'est aussi apprendre à mieux se connaître.

- **Elles favorisent la communication.**

Avant même les mots, notre visage, notre regard et notre posture parlent pour nous.

Une personne triste suscite naturellement l'empathie et le soutien de son entourage, tandis qu'une personne joyeuse transmet son enthousiasme et renforce les liens sociaux. Les émotions jouent ainsi un rôle essentiel dans la qualité de nos relations.

Lorsque les émotions prennent trop de place

Si les émotions sont indispensables, elles peuvent devenir envahissantes lorsqu'elles sont ignorées ou qu'elles persistent trop longtemps.

Le prix du refoulement

Beaucoup de personnes pensent qu'elles doivent cacher leurs émotions pour paraître fortes ou éviter les conflits. Pourtant, ce qui n'est pas exprimé ne disparaît pas. Les conséquences peuvent être nombreuses :

- Un épuisement mental lié au contrôle permanent de ses ressentis;
- Des manifestations physiques comme des tensions musculaires, des migraines, des troubles digestifs ou cardiovasculaires;
- Des réactions disproportionnées, lorsqu'une émotion longtemps contenue finit par exploser pour un détail anodin.

Quand l'émotion devient souffrance

Parfois, le système émotionnel se dérègle. La peur peut évoluer vers une anxiété chronique ou des crises de panique. La colère peut se transformer en agressivité ou en rancœur. La tristesse peut s'installer durablement et conduire à un état dépressif. Le stress chronique peut amener notre cerveau à ne percevoir que les aspects négatifs de la réalité, influençant nos décisions et notre qualité de vie.

Dans ces situations, il devient important de demander de l'aide afin de retrouver un équilibre émotionnel.

En résumé

Les émotions ne sont pas des ennemies. Elles sont des messagères qui nous renseignent sur ce qui se passe en nous et autour de nous. Le véritable défi n'est pas de les éliminer — ce qui est impossible — mais d'apprendre à les reconnaître, à les comprendre et à les exprimer de manière saine.

Développer son intelligence émotionnelle, c'est transformer chaque émotion en une source d'information plutôt qu'en une source de souffrance.

Références :

Ekman, Paul. *Existe-t-il des émotions fondamentales?* 1992

American Psychological Association, *Les effets du stress sur l'organisme.*

American Psychological Association, *Comment le stress affecte-t-il notre santé.*

Les émotions



par **Paulette Lamoureux**

On en vit toutes, des émotions. Souvenez-vous lorsqu'enfant, à l'été chaud pour vous rafraîchir, votre boule de crème glacée s'est retrouvée par terre. Oups! Ah non! Alors voici les larmes de déception et le regret de ne pas avoir pu la retenir. Et encore, à regarder les autres se régaler, un sentiment d'impuissance se manifeste, ça c'est le comble!



Cette petite scène a quelque chose de touchant, un instant d'enfance où la déception est immense, mais passagère. On devine qu'un sourire reviendra vite, peut-être avec une nouvelle boule de crème glacée.

Et que dire lorsqu'on ramasse un objet échappé et qu'on veut le remettre à la personne qui nous dit : « mêle-toi de tes affaires », car elle voulait tout simplement s'en départir en douce. Et la fois où, en bonne samaritaine, on s'offre pour rendre service et on se fait répondre sèchement : « toi, je ne t'ai rien demandé ». Et les coups pendables subis simplement pour se marrer à nos dépens, qui parfois provoquent peur, angoisse, désarroi et même un grand stress. Des situations cocasses, on peut en décrire car tout le monde en a vécues, c'est certain.



Plus sérieusement, je me sens tellement bien lorsque je vis des moments intenses comme des réunions familiales où chaque membre est aimé et apprécié. Ce sont de grandes émotions, des moments de pur bonheur. Un geste de tendresse, un bon mot, une main sur mon épaule, des yeux brillants de plaisir lorsqu'on me voit; tout cela pour démontrer que, moi aussi, je compte pour les autres.

Comment vivre les émotions négatives sans ruiner sa santé?

On peut vivre le présent comme si chaque instant est précieux, participer à des activités créatives, se faire des amies à qui parler, marcher, élaborer de nouveaux projets, profiter de la Nature qui est si belle et surtout apprécier.

Pour les émotions intenses de joie, soyons reconnaissantes de les vivre et de les partager car les émotions font de nous de meilleures personnes.

L'abandon

par **Anonyme**

La souffrance au cœur. L'effet qu'un « non » peut causer. Un immense vide, un trou au cœur, un chagrin incommensurable. L'abandon, le rejet : un obstacle à surmonter.

Pour moi, c'est la plus grande douleur que je puisse ressentir : que quelqu'un choisisse de me mettre de côté, qu'un "nous" devienne un "moi" et "toi" indépendants. Je manque d'air, je me sens seule au monde. Un deuil vivant, une amitié perdue. Un lien qu'on m'arrache du cœur. Peut-être un traumatisme d'enfant; qu'en sais-je?!

Recommencer à vivre malgré la perte d'un lien significatif dans ma vie, c'est devoir réorganiser mes pensées, mes souvenirs et mon présent. De ne pas basculer vers un *pattern* de tout ou rien. Calmer les "tout le monde" et les "personne" pour diminuer la douleur d'une perte. « *Tout le monde...* m'abandonne, me laisse tomber. » « Je suis seule au monde, *personne* ne m'aime. »



Hypersensible : c'est comme ça que l'on m'explique le tout. La définition ne me suffit pas. Émotive, certes. Mais, comment expliquer cette incapacité à laisser partir, à comprendre que les gens vont et viennent sans que ma personnalité soit en cause? Quand cette douleur vient et qu'elle me transperce le cœur comme un poignard, je veux seulement, à ce moment, partager ma douleur. Avoir l'effet miroir d'une douleur sans fin.

Trop. C'est comme ça que je me vois. Trop sensible, trop attachée, trop dépendante. Ou serait-ce un pas assez. Pas assez forte, pas assez aimable, pas assez équipée pour supporter cette douleur. Oh, grande douleur!

Au final, il faut me rappeler que, de l'amitié à la perte, je serai toujours la gagnante de souvenirs.

Les groupes de soutien et d'entraide du Centre

- **Mieux vivre ma séparation** - 8 semaines
- **Femmes ayant des comportements violents : comprendre les dynamiques pour agir autrement!** - 10 semaines
- **Groupe d'entraide pour femmes immigrantes** - 1 rencontre par mois

Pour plus d'information : 450 670-0111, poste 0 ou info@centrefemmeslongueuil.org

Des sentiments moins connus

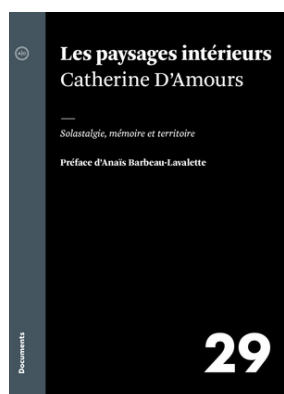


Par **Julia Pawlowicz**
Crédit photo : Véronique Lavoie

Solastalgie

Quelle est cette émotion que l'on ressent lorsqu'il n'y a pas de neige en hiver? Ou quand nos forêts brûlent et que des canicules féroces prennent le dessus sur notre été? Et lorsqu'on constate qu'on n'entend plus le chant de l'engoulevent qui a bercé notre enfance? Ce sentiment de perte, d'inadéquation avec un environnement que l'on connaît mais qu'on semble ne plus vraiment reconnaître, se nomme la solastalgie. Les changements climatiques n'ont pas que des impacts physiques sur notre environnement : ils nous affectent psychologiquement et nous donnent l'impression, par moments, d'être étrangère chez soi. Heureusement, il reste l'action dans les groupes environnementaux ou les souvenirs que nous chérissons pour combattre ce profond sentiment de perte et nous motiver à ne pas baisser les bras.

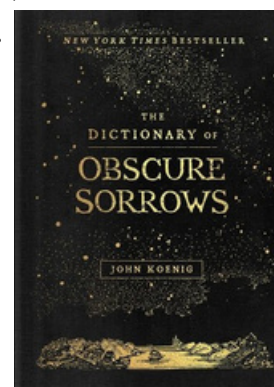
Curieuses d'en savoir plus? Je vous conseille le livre **Paysages intérieurs : solastalgie, mémoire et territoire**, de Catherine D'Amours, paru chez Atelier 10 en 2025.



Lachésisme

Il peut être tentant de vouloir recommencer sa vie, mais prendre la décision de tout changer radicalement peut nous sembler impossible, inatteignable. Dans son *Dictionnaire des sentiments obscurs*, John Koenig appelle « lachésisme » ce sentiment à la fois malsain et grisant qui se traduit par l'envie d'avoir vécu une catastrophe, comme un incendie ou une tornade, qui aurait emporté notre maison. Intéressante possibilité alors de se poser à la fois comme victime et, tel un phénix, de trouver là-dedans l'opportunité de se réinventer complètement. Comme si l'univers avait décidé à notre place, en nous mettant en danger, qu'il fallait que l'on se transforme. Son dictionnaire n'est malheureusement pas traduit de l'anglais, mais si vous lisez la langue de Shakespeare, il est vraiment fascinant!

Koenig, John. *The Dictionary of Obscure Sorrows*, Éditions Simon & Shuster, 2021.



Mes émotions



par Daisy

Avertissement : ce texte aborde des sujets sensibles tel que le suicide. Si vous pensez au suicide ou vous vous inquiétez pour un proche, appelez le *Centre de prévention du suicide* (24/7) au 1 866 APPELLE ou 1 866 277-3553 (texto : 535353) ou le *Centre de crise L'Accès* (24/7) 450 679-8689.

Je vous avertis que ce témoignage sera difficile à lire.

J'ai vécu et subi des traumatismes physiques et psychologiques durant mon enfance et durant mon adolescence. Aujourd'hui, j'en porte des séquelles, non seulement dans ma tête, mais sur mon corps aussi. Je ne savais pas à qui en parler, je les ai donc gardées profondément à l'intérieur de moi. Pendant plus de 50 ans, j'avais gardé ces horreurs en moi et on le voit facilement si on cherche les signes.

Depuis que j'ai enfoui ces souvenirs, j'ai une sensation de pesanteur sur mes épaules et mon dos est courbé vers l'avant. L'idée était de ne pas attirer les regards sur ma poitrine lors de mon développement durant l'adolescence. Toutes les émotions vécues, telles que la peur, la honte et la sensation de dégoût de soi-même, m'ont écrasée physiquement et émotionnellement. Comment se débarrasser de tels sentiments?



Je n'ai jamais eu confiance en moi. Je me sentais niaiseuse, sale et complètement à l'écart de tous. Je me sentais tellement différente des gens; je n'avais rien en commun avec ma famille et le reste du monde. Malgré le fait que j'essayais de me faire des amies, je ne rencontrais que des gens qui profitaient de moi. C'était la même chose pour mes rencontres amoureuses. Ils me rejetaient ou m'utilisaient.

Avec le sentiment d'accablement, j'ai fait plusieurs dépressions depuis l'âge d'environ 13 ans. Trop pour compter avec mes deux mains. J'étais suicidaire pendant plusieurs années. J'ai aussi commencé à fumer la cigarette à 13 ans, espérant qu'éventuellement j'aurais un cancer et que je serais délivrée des horreurs par la mort.

Au début de ma cinquantaine, j'ai demandé à ma docteure généraliste l'aide médicale à mourir. Elle a décidé d'augmenter ma médication. Je ne suis jamais retournée la consulter.

Finalement, dans la mi-cinquantaine, j'ai rempli la demande d'aide sur le site de l'IVAC (*Indemnisation des victimes d'actes criminels*). Après plusieurs mois, j'ai été contactée par l'organisme *La Traversée* situé à Saint-Lambert. Depuis, j'ai l'aide professionnelle dont j'avais tellement besoin.

Depuis que j'ai l'aide de ma psychologue spécialisée, aussi spécialisée en sexologie, elle m'accompagne sur mon chemin cahoteux. Depuis quelques semaines, je me sens extrêmement chanceuse d'avoir été prise en charge par elle.

Pour la première fois de ma vie, je commence à comprendre pourquoi je me sens ainsi à l'intérieur de moi. Je comprends aussi que je m'auto-sabote chaque fois que j'essaie de rencontrer des gens. Je choisis des gens qui ne sont pas vraiment intéressés à moi, mais plutôt à ce que je peux leur donner. J'ai décidé de placer mes rencontres amicales et amoureuses en pause. Je me concentre sur moi-même. Apprendre à me connaître : quels sont mes forces, mes faiblesses, mes intérêts et mes besoins.



Je sais maintenant qu'il y a une lumière au bout du parcours. Je ne la vois pas encore, mais pour la première fois de ma vie, je me sens soutenue dans ma démarche. J'ai finalement espoir que je pourrais vivre une vie normale avec de bonnes relations amicales.

Maintenant, je peux me permettre de placer mes besoins en priorité. Avec toute l'expérience que j'apprends à utiliser, je peux maintenant me fier un peu plus à mes sens. Comme un radar, j'espère pouvoir user de mes sens pour éviter les relations toxiques. Éventuellement, avec une confiance en moi et en mes capacités et mes valeurs, je rencontrerai des gens positifs et équilibrés.

Indemnisation des victimes d'actes criminels - IVAC

« La mission de l'IVAC consiste à accompagner les personnes victimes d'infractions criminelles pour qu'elles aient accès aux aides financières auxquelles elles ont droit, afin de favoriser leur rétablissement et qu'elles reprennent le cours de leur vie. [...]

Une personne victime d'une infraction criminelle est une personne physique qui, en raison de cette infraction commise à son égard ou à l'égard d'une autre personne, subit une atteinte à son intégrité physique ou psychologique. [...]

L'IVAC accompagne les personnes victimes, leurs proches et les sauveteuses et sauveteurs. »

Extraits tirés du site Web de l'IVAC

Pour plus d'information :

- consultez le site Web ivac.qc.ca
- appelez au **1 800 561-4822** (sans frais) ou 514 906-3019

Mes courses à l'épicerie

par **Manon**

Maintenant, trop souvent, lorsque je fais mon épicerie, je me fais agresser et pousser par des femmes et des hommes qui me rentrent dedans avec leur panier.



Ouch! Surtout la fois où ma cheville a pris le coup. C'était tellement fort que ma botte a été brisée.

Un autre jour, une femme a pris mon panier, avec la force de son agressivité l'a tassé dans l'autre rangée pour ensuite se coller sur moi et déposer son sac devant mes provisions devenues inatteignables. Une autre m'a crié haut et fort sur un ton très agressif : « *Tu prends ton panier et tu viens le mettre derrière le mien.* » Celle-là était avec son mari et leur panier débordait. J'étais non seulement à ma place, arrivée avant eux, mais en plus, je n'avais que trois articles.

Je ne comprends pas cette agressivité, cette rage, cette presse, cette incivilité... Est-ce normal que ce soit rendu anxiogène de faire mon épicerie? Est-ce moi qui rêve ou il y a de plus en plus de gens pressés, enragés, impatientes et narcissiques?

Un jour dans une rangée, j'aperçois un homme qui regarde derrière mon panier. Je devine qu'il ne peut atteindre ce qu'il désire. Je déplace donc mon panier pour le laisser prendre son article même si je n'ai pas terminé de trouver ce que je cherche. Il me dit calmement : « *Je peux attendre. Il faut prendre le temps de vivre.* »

J'aimerais donc pouvoir mettre en pratique ces sages paroles, mais c'est de plus en plus difficile. Je nous souhaite que tout le monde soit bienveillant, patient, poli et respectueux de la place des autres.

Ma fin de semaine en Estrie



par **Suzanne Dépelteau**

Je suis allée à Magog avec mon ami Jean pour deux jours et demi avant le début de ses traitements de radiothérapie. Jean a un cancer de la prostate.

Nous avons couché et déjeuné au gîte *Au virage* parce qu'on voulait voir le mont Orford, le lac Memphrémagog, la rue Principale, les restaurants et les boutiques.

La plage est un magnifique endroit pour relaxer et trouver son énergie. Ça vaut la peine.



Au mois de juillet, je suis allée à Mont-Tremblant au condo de ma cousine.

Les choix douteux du gouvernement face au coût de la vie



par Céline Desrosiers

La première ministre du Québec, Christine Fréchette, a annoncé en mai dernier des mesures visant à faire diminuer le coût de la vie¹. Elles sont présentées dans le tableau suivant. On peut certifier que l'inflation et ses conséquences feront partie des débats de la prochaine campagne électorale qui se terminera avec l'élection du 5 octobre 2026.



Mesures	Pour qui?	Coût estimé pour le gouvernement
1re : Enlever la taxe sur certains produits d'épicerie : fruits et légumes coupés, barres tendres, papier hygiénique, etc.	Tout le monde à compter du 15 juillet 2026 Économie de 50\$/année pour une famille de 2 parents et 2 enfants	102 millions \$
2e : Réduire de 50\$ les frais d'immatriculation pour les véhicules de promenade (à essence, au diesel, hybrides et hybrides branchables)	Les propriétaires ou locataires de véhicules lors du renouvellement de l'immatriculation du 1er septembre 2026 au 31 août 2027	245 millions \$
3e : Augmenter le crédit d'impôt pour solidarité entre 100 et 200 \$	Les personnes dont les revenus sont en bas de 63 000 \$ pour une personne seule et de moins de 74 000 \$ pour une famille ²	305 millions \$

On constate donc que la première mesure s'adresse à tout le monde, peu importe le revenu, tandis que la deuxième touche les personnes ayant un véhicule. Quant à la troisième disposition, elle concerne directement les personnes ayant les plus faibles revenus.

On peut se questionner sur l'utilité et l'efficacité de ces moyens. Si le crédit d'impôt pour solidarité semble pertinent, on peut douter des autres mesures. Qui croit vraiment qu'économiser moins d'un dollar par semaine à l'épicerie fait diminuer le coût de la vie? La première ministre? Vous? De même, quand on sait qu'une partie des frais d'immatriculation

des véhicules sert à l'entretien du réseau routier, on peut évaluer que cette orientation budgétaire est inefficace et prévoir que la qualité des routes continuera à être mauvaise³.

Face aux décisions gouvernementales d'utiliser ainsi l'argent des impôts et des taxes, on peut également imaginer d'autres solutions. Pour y arriver, les deux premières mesures seraient abandonnées et l'argent prévu servirait autrement. Voici deux suggestions. D'abord, les sommes estimées pour l'épicerie et les frais d'immatriculation pourraient être versées dans le crédit d'impôt pour solidarité afin de le bonifier. Ou encore, le montant de

ces mesures, soit 347 millions de dollars, pourrait être consacré à répondre en grande partie aux revendications des organismes communautaires autonomes. En effet, les groupes communautaires autonomes « à boutte » qui ont fait la grève durant deux semaines au printemps en réclamant 360 millions/année pour améliorer les conditions de travail et de salaires des personnes engagées dans ce secteur n'ont reçu que le silence méprisant du gouvernement⁴.

On peut affirmer avec certitude que l'engagement des groupes communautaires autonomes a plus d'impact sur la qualité de vie d'une bonne partie de la population du Québec que les choix actuels du gouvernement. C'est un service essentiel.

En conclusion, voici ce que la première ministre expliquait lors de l'annonce de ces mesures : « L'inflation, ça touche tout le monde, [...]. On doit donner de l'oxygène aux Québécois. On doit donner un coup de pouce financier aux Québécois.⁵ » Pour votre part, respirez-vous mieux? J'en doute!

Sources :

1. Karim Benessaïeh, *Coût de la vie*. Christine Fréchette annonce un « bouquet de mesures » de 682 millions, La Presse, 25 mai 2026.
2. Émile Bérubé-Lupien et Lila Mouch, *Crédit d'impôt pour solidarité: des ménages auront droit à une bonification pouvant aller jusqu'à 200\$*, Noovo Info, 25 mai 2026.
- 3., 4. Paul Journet, *Mesures annoncées par Christine Fréchette. Acheter les électeurs avec leur argent*, La Presse, 26 mai 2026.
5. Jérôme Labbé, *Québec annonce de nouvelles mesures pour pallier la hausse du coût de la vie*, Radio-Canada, 25 mai 2026.

J'existe



par **Hélène Guimond**

Pour un bref instant, je me couvre d'une cape d'avoir un handicap! Je me dirais sûrement, fatiguée d'être à part de la société : « Oui, je suis handicapée. Pourquoi dans le regard des autres je vois parfois de l'impatience, de l'impertinence, de la pitié et j'en passe?! »

Pourquoi le monde me voit comme un fardeau? À vrai dire, j'en ai plein le dos. L'indifférence, ou pire l'ignorance, de mes limites! Lorsque je passe mon chemin, on me confond au néant des gens.

POÉSIE

Pourtant, j'ai un cœur et des émotions. Je ne suis pas démunie. Je vis, j'existe, j'ai le droit d'aspirer à l'équité! Car je sais observer, sentir ce que la personne pense. Je n'ai pas besoin de parler, je sais écouter. Mon esprit est plus aiguisé que la normalité! Si tu prenais le temps, tu découvrirais que je suis tellement intéressante! Si tu daignais m'entendre, tu verrais que je suis humaine. Je te vois avec mon cœur, je vibre au diapason de ton énergie. J'ai plein de sagesse qui vaudrait la peine d'être découverte et je te ferais entrer dans mon univers intérieur où ma profondeur te serait tellement salutaire!



Mon chemin



par **Anne-Marie Payette**

Pendant si longtemps, j'ai cru que si les gens savaient, ils ne m'aimeraient plus
Au creux de ma vie, prise dans la tourmente, j'ai voulu disparaître
J'ai renié toute une part de moi parce que je la croyais déchue
J'ai voulu châtier, diviser et enterrer cette portion de mon être

Mais c'était moi que je détestais
Moi que je rejetais
Moi que je déchirais
Moi que je répudiais

Pourquoi apprend-on aux gens à haïr une partie d'eux-mêmes?
Pourquoi faut-il trahir ces morceaux de soi qui sont différents?
C'est déjà si lourd d'exister en gérant ces parcelles qui me posent problème
Je n'ai pas besoin qu'on exige assez de honte de moi pour que je fasse semblant

Semblant d'être normale
Semblant d'être parfaite
Semblant d'être sans mal
Semblant d'être complète

Cacher les cassures
Cacher les blessures
La honte qui assure
De ne jamais être sûre



Ne jamais être inquiète
Ne jamais être triste
Ne jamais être imparfaite
Ne jamais être égoïste

Combien de fois me suis-je moi-même combattue?
Combien de fois j'ai blessé ces facettes cachées dans mon cœur?
Combien d'années me suis-je regardée dans le miroir et me suis déplue?
Je ne veux plus croire que je suis sans valeur

Je suis brisée, et puis après?
Mes cicatrices sont des badges de courage
Je ne dissimulerai plus aucun de mes traits
Voyez-moi tourner la page

Une survivante
Une battante
Toujours vivante
Devenue défiante



Je m'aime et si vous ne m'aimez pas, c'est votre problème
J'ai traversé trop de tempêtes pour m'arrêter ici
Mon existence n'est pas un blasphème
J'occupe mon espace et je suis en vie

Je ne suis pas un cercle, je suis un carré
Je ne m'aplatirai plus pour entrer dans vos moules
Je jette au bout de mes bras cette haine, cette honte, cette disparité
C'est d'affirmation que je me saoule

J'inspire profondément
Je marche d'un pas décisif
J'avance droit devant
Sur mon chemin définitif

La danse des émotions

par **Noza Roc**

La danse des émotions
Nous mène à plusieurs destinations
Pas plus tard qu'hier
Je virevoltais dans la colère

Aujourd'hui,
J'ai beaucoup ri
Mais, pour demain, j'ai peur
Alors je pleure déjà de douleur

Tu sais, en fait, plusieurs fois
Grâce à ma foi, j'ai retrouvé ma joie!
Mais quand t'es si loin de la maison...



Et certaines fois, c'est même la trahison
Qui nous fait ressentir tant d'émotions
Dans ta tête, ça tourbillonne
Mais toi, jamais tu n'abandonnes

Malgré le sentiment d'absence
Ton cœur trouve l'espérance
Car il y a toujours des jours meilleurs
Que l'on soit d'ici ou d'ailleurs.



Variation



par **Hélène Guimond**

Une émotion est un foisonnement de réactions aux événements qui, au fil du temps, éclaire la vérité si profondément cachée!

Une émotion parfois enclave la colère, sous une apparence erronée, faussée d'un malentendu perdu dans le perçu de la connaissance incongrue d'un individu. Tantôt une myriade d'étincelles de joie remplie d'émoi qui dégage le bonheur à l'état pur qui perdure.

Sous des nuages gris émane une tristesse qui laisse un sillon d'émotions, de pleurs parfois libérateurs ou enfouis qui ne demande qu'à comprendre ses attentes. Une empathie pour les incompris. Un baume sur notre propre cœur active le confort intérieur.

La jalousie qui est notre propre ennemi. Un tourbillon d'émotions, voilà ce qu'est la vie qui nous fait apprécier notre identité pour grandir et surmonter nos peurs et nos faiblesses qui enveloppent notre personnalité.

L'amour, une belle émotion de plénitude, de bien-être salulaire qui ne peut se taire, parfaire une sérénité dans une envolée de vérité bien partagée en toute équanimité*.

Sans émotions, il n'y aurait pas de challenge d'évoluer vers l'authenticité pour terminer vers l'amour d'exister, de communiquer et de s'apprécier.



*Équanimité : État d'esprit qui permet d'accueillir les événements d'une manière sereine et impartiale.

La fille d'elle-même



par **Jade Lamoureux**

Publié en 2021 chez Marchand de feuilles, *La fille d'elle-même* est le premier roman autofictionnel de Gabrielle Boulianne-Tremblay, initié dès l'âge de 15 ans et récipiendaire du Prix des libraires du Québec en 2022. Connue également comme actrice (notamment nominée au prix Écrans canadiens pour *Ceux qui font les révolutions à moitié n'ont fait que se creuser un tombeau*), l'autrice a aussi signé des recueils de poésie (*Le ventre des volcans*) et un roman jeunesse (*La voix de la nature*).



Ce récit retrace le parcours d'une jeune fille transgenre, de la petite enfance à l'âge adulte, à travers trois grandes étapes : son village natal, Québec, puis Montréal. L'auteure débute par des questionnements qui reviennent souvent chez les personnes trans. Par exemple « *Dites-moi que c'est pas normal que la police débarque au bar avec des flashlights pour inspecter nos papiers que dans les rires qui s'échappent des uniformes il y a la terreur de mourir sur place.* » (p. 11) Au fil de son parcours de découverte de soi, le personnage principal nous fait part de ses épreuves et de ses émotions.

Le personnage principal, désigné comme "la fille d'elle-même", dissimule d'abord sa féminité pour se conformer aux normes sociales. C'est à la suite d'une agression qu'un élément déclencheur survient lorsqu'une infirmière lui remet un dépliant sur la transidentité (p. 230). Dès lors, elle déploie toute son énergie pour affirmer son genre, rendant son évolution particulièrement crédible et touchante.

Le style de l'œuvre allie habilement une langue populaire à des élans poétiques métaphoriques (p. 136). L'autrice utilise notamment des images poétiques pour évoquer les épisodes les plus sombres, comme les disputes parentales : « *Je vois un étang au crépuscule. Des oiseaux s'envolent après la détonation d'une carabine. [...] La tête dans l'eau du bain pour ne pas entendre maman et papa se disputer.* » (p. 225). Ce procédé permet d'appréhender les traumatismes de l'héroïne sans lourdeur voyeuriste, tout en illustrant finement les tourments de la dysphorie de genre.

En explorant le concept de transidentité, l'autrice nous permet de mieux comprendre les émotions, les tourments intérieurs et la dysphorie vécus par une personne trans. À la fin, l'autrice souligne l'importance pour chacun d'être compris et respecté par autrui.

Sur le plan personnel, cette lecture m'a fait traverser une grande palette d'émotions. Certains passages ont profondément

résonné avec mes propres craintes de début de parcours, notamment le moment où l'héroïne subit des reproches sur son expression de genre après son agression (p. 229). De plus, le réalisme des décors – comme l'ambiance familière d'un café en hiver (p. 273) – et l'utilisation d'un français familier et authentique (p. 159) rendent le récit extrêmement accessible et immersif.

En conclusion, je recommande vivement ce livre à quiconque souhaite s'interroger et s'ouvrir à la réalité des personnes trans. Ce récit percutant et nécessaire donne indéniablement le goût de suivre la suite du parcours de cette "fille d'elle-même".

Boulianne-Tremblay, Gabrielle. *La fille d'elle-même*, Éditions Marchand de feuilles, 2021.

Ce livre est disponible à la bibliothèque du Centre.

Les nouveautés dans notre bibliothèque!

Venez les lire au Centre ou les emprunter gratuitement!

Romans

- Pawlowicz, Julia. *Retour d'outre-mer*
- Rioux, Geneviève. *Même pas morte*

Famille

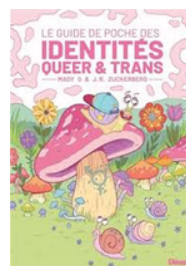
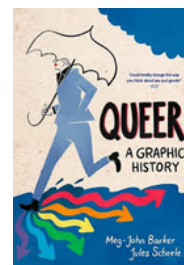
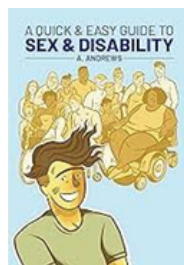
- Robert, Jocelyne. *Te laisse pas faire! Les abus sexuels expliqués aux enfants*

Enjeux sociaux (en français et en anglais)

- David, Françoise. *Se tenir debout*
- Comics for Choice : *Illustrated Abortion Stories, History, and Politics*

LGBTQ+ (en français et en anglais)

- Andrews, A. *A quick & easy guide to sex & disability*
- Barker, Meg-John & Scheele, Jules. *Queer : a graphic history*
- Bongiovanni, Archie & Jomerson, Tristan. *A quick & easy guide to They/Them pronouns*
- G, Mady & Zuckerberg, J.R. *Le guide de poche des identités queer et trans*
- Labelle, Sophie. *Ligne d'aide du genre*
- Moen, Erika & Nolan, Matthew. *Oh joy sextoy*, tomes 1 et 2



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. Les femmes et le travail

Qui dit « travail », dit « salaire »... vraiment?! Est-ce que seul le travail rémunéré compte? Il y a pourtant tellement à dire au sujet du travail invisible. D'ailleurs, *Môman travaille pas, a trop d'ouvrage!* (Théâtre des cuisines, 1976) Quels sont les défis de la recherche d'emploi? Quelle est la situation des femmes dans des emplois à prédominance masculine? Et la conciliation travail-famille dans tout ça?

Expériences personnelles, réflexions, faits surprenants et bien plus; prenez la plume pour nous parler des femmes et du travail.

2. Contes, mythes et légendes

Il était une fois, un sujet d'écriture, vaste et fascinant, qui façonnait notre monde réel et imaginaire!

Plongeons ensemble dans les contes, mythes et légendes! Quelles histoires ont bercé votre enfance? Quels impacts ont les contes sur notre façon de voir le monde? Quels mythes sont tenaces malgré les faits? Comment les légendes ont fait de personnes réelles des personnages plus grands que nature?

Explorez vos talents de conteuse avec cette thématique!

Ces thématiques vous inspirent? Venez aux **ateliers de La Grande Lettre** pour en discuter en groupe.



Mardi 22 septembre, 9h30-12h
Mercredi 14 octobre, 9h30-12h

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. Un texte pourrait paraître dans le journal suivant, faute de place, ou si plusieurs textes ont été envoyés par la même personne.
6. Un texte qui va à l'encontre des valeurs du Centre pourrait être refusé, avec une explication de la part d'une travailleuse.
7. La correction des textes sera faite par des bénévoles et l'équipe des travailleuses.

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



Centre des femmes de Longueuil

NOTRE MISSION

Nous bâtissons ensemble une communauté féministe et solidaire, qui reflète toutes nos diversités. Le Centre des femmes de Longueuil est notre lieu d'appartenance accueillant et sécuritaire. C'est un lieu d'éducation populaire féministe intersectionnelle. Nous nous y entraînons 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

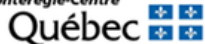
Julie Drolet, coordonnatrice
Angélie Jacques, intervenante
Christine Letendre, organisatrice communautaire
Nathalie Pomerleau, intervenante
Sophie Tétrault-Martel, intervenante

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Hélène Bordeleau, présidente
Anne-Marie Payette, vice-présidente
Cécile Roy, secrétaire-trésorière
Christine Letendre, représentante des travailleuses
Thérèse Ngo Kon, administratrice
Guadalupe Torres, 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



Centraide
du Grand Montréal

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 centrefemmeslongueuil.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 L'Accès **450 679-8689**

CLSC

- Simonne-Monet-Chartrand **450 463-2850**
- Longueuil ouest **450 651-9830**

DPI **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**