

# FEMMES *d'ici*

REVUE DE L'ASSOCIATION FÉMINISTE  
D'ÉDUCATION ET D'ACTION SOCIALE

## *À la une*

Présentation de

# LA RÉGION RICHELIEU-YAMASKA

## *Dans ce numéro*

- **UNE PAIX ESSENTIELLE  
ET NÉCESSAIRE!**
- **LA PANDÉMIE, SUITE ET FIN?**
- **SAVEZ-VOUS  
PLANTER DES CLOUS?**



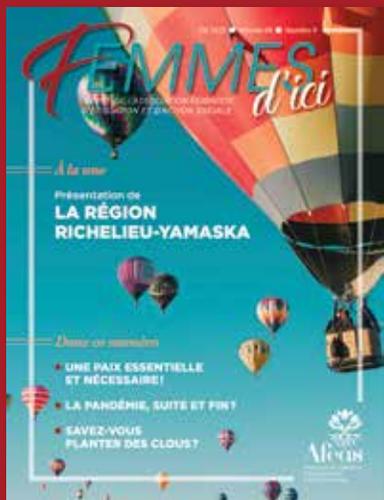
**Afeas**

ASSOCIATION FÉMINISTE  
D'ÉDUCATION ET  
D'ACTION SOCIALE

# Sommaire

Été 2022 • Vol 56 • N°4

- 02** Mobilisons-nous  
Marianne Pertuiset-Ferland
- 03** Éditorial  
Lise Courteau
- 04** Le régime québécois  
d'assurance parentale  
Lise Courteau
- 06** La région Richelieu-Yamaska  
Pierrette Alix
- 08** La pandémie, suite et fin ?  
Joëlle Cardonne
- 10** Dévoilement du nouveau  
guide d'animation
- 11** L'amitié au féminin,  
loin d'être futile !  
Lorraine De Champlain
- 12** Savez-vous planter des clous ?  
Doris Milot
- 14** Bénévoles en action  
Emmanuelle Botton
- 15** Portrait de femme  
Joëlle Cardonne
- 16** Apprendre pour agir  
Julie Boyer
- 17** Nouvelles de l'Association  
Pierrette Marcotte
- 18** Coups de cœur  
Lise Courteau
- 19** Nouvelles des régions



## Mobilisons-nous

# LE FÉMINISME: ESSENTIEL POUR NOTRE SOCIÉTÉ !



Par Marianne Pertuiset-Ferland,  
responsable provinciale de la mobilisation

Au dernier congrès Afeas, nous avons eu le courage d'assumer nos convictions et d'affirmer haut et fort nos valeurs en modifiant le nom de notre association pour remplacer le mot féminine par féministe. Ce terme peut parfois être la source de débats ou de désaccords. Force est de constater l'ampleur du chemin que nous, les femmes, avons réussi à parcourir en matière d'égalité, notamment grâce à des mouvements comme l'Afeas.

Bien qu'il soit essentiel de prendre conscience de tout ce qui a été accompli, il faut regarder vers l'avant et se questionner sur l'état de notre société actuelle. En effet, les dernières années se sont révélées tumultueuses, notamment pour les femmes. La présidence de Donald Trump aux États-Unis, les vagues de dénonciations d'agressions sexuelles, la pandémie, la guerre en Ukraine, le manque de places en garderie, l'augmentation du coût de la vie, etc. Tous ces événements ou enjeux, de même que de nombreux autres, entraînent des conséquences particulièrement néfastes pour les femmes, qui sont généralement plus vulnérables à cause du rôle qui leur est réservé dans la société, encore à ce jour.

Cet été, prenons le temps de réfléchir au chemin parcouru. Que voulons-nous accomplir pour l'avenir? Observons les dynamiques sociales et politiques qui perdurent dans notre société et qui maintiennent et renforcent les inégalités et les injustices. Remettons-les en question!

Les 9, 10 et 11 septembre prochains, toutes les membres sont invitées à participer au congrès d'orientation de l'Afeas à Granby. Quelle occasion à saisir pour s'exprimer sur les dossiers à prioriser et sur l'orientation de nos efforts

en tant qu'association féministe pour les prochaines années!

De plus, la campagne électorale du gouvernement provincial battra son plein cet automne; elle sera l'occasion de tirer des observations et de soulever des questions sur la représentativité des femmes dans l'arène politique et la prise en compte des enjeux qui les touchent ou les freinent dans l'atteinte de l'égalité. Nous avons un pouvoir d'influence sur nos candidat.e.s et nos élu.e.s. Les député.e.s ont le devoir de représenter leur population; à nous de les interpeller, de leur faire valoir nos positions et de réclamer qu'ils et elles s'engagent pour l'égalité de genre.

Cet été, repensons à notre mission de défense des droits des femmes et de lutte pour l'égalité des genres. Bien qu'il reste beaucoup à faire, on peut s'encourager en regardant toutes les victoires auxquelles nous avons contribué. Continuons le travail, et engageons-nous de plus belle pour notre mission!





# UNE PAIX ESSENTIELLE ET NÉCESSAIRE



Par Lise Courteau

L'humanité tout entière est secouée. Des bombes rasant les villes et les habitations, frappent les populations civiles qui sont jetées à la rue. Des écoles, des hôpitaux sont détruits sans ménagement. Plus d'eau ni d'électricité. Plus de nourriture non plus: des millions de personnes ont besoin d'une aide alimentaire maintenant.

Une guerre qui se solde en de longs mois de tension entre deux pays. Quand cela cessera-t-il? À moins que ce soit une impasse qui durera pendant des années, ce qui serait le pire des scénarios pour les civils qui sont touchés et pour ceux qui fuient leur pays. Cette vague de réfugiés a été qualifiée par l'ONU comme la plus rapide en Europe depuis la Seconde Guerre mondiale.

## Une arme de guerre puissante

Le viol a toujours été une composante de la guerre, et ce, dans le but de briser la résistance. Considéré comme un sous-produit inévitable de la guerre, on s'interroge peu sur ce fait. Déjà peu dénoncé dans les sociétés où règne la paix, ce serait encore plus difficile quand cette arme puissante est utilisée dans des pays en conflits. Les tribunaux internationaux ont d'ailleurs reconnu les violences sexuelles contre les femmes en temps de guerre, comme étant un crime contre l'humanité. On peut donc se poser la question: est-ce qu'un jour on parviendra à éradiquer ce fléau qui remonte à la nuit des temps?

Il faut des années avant de connaître toute l'étendue d'une guerre. Le prix à payer est très lourd, De nombreuses années sont nécessaires pour reconstruire ce qui a été détruit et encore d'autres pour rebâtir la confiance. Les familles et les enfants ont désespérément besoin de sécurité, de stabilité et de protection. Le coût est

énorme pour la population civile. Tous et toutes sont profondément traumatisés.e.s par la violence qui les entoure.

## De l'aide

Aujourd'hui, sous nos yeux, se déroule un drame poignant qui brise le cœur. De plus en plus d'individus du monde entier se mobilisent pour aider ce peuple qui subit cette guerre opposant la Russie à l'Ukraine. Des convois sont organisés pour aider les réfugiés.e.s à fuir le chaos. Les Québécois.e.s sont invité.e.s à se mobiliser face à la crise humanitaire pour amasser des fonds qui seront remis à la Croix-Rouge canadienne afin de répondre aux besoins les plus pressants sur le terrain. D'autres initiatives voient le jour partout pour aider ce peuple opprimé.

## La paix

Les journalistes de guerre nous informent sur la situation actuelle. J'ai bien hâte d'entendre les journalistes de paix. La paix, on n'en parle presque jamais. Il est trop difficile de la décrire. C'est quelque chose d'impalpable et d'intangible. Elle se décrit plutôt par ce qu'elle n'est pas: absence d'opposition, absence de violence, absence de conflits...

Tout doit être entrepris pour que les armes se taisent, et ce, dans tous les pays en guerre, même ceux dont on entend peu ou pas parler. La voix diplomatique doit se faire entendre. La paix est essentielle et nécessaire partout dans le monde.





# LE RÉGIME QUÉBÉCOIS D'ASSURANCE PARENTALE

Par Lise Courteau

Le Régime québécois d'assurance parentale (RQAP) constitue, pour les travailleuses et les travailleurs, un moyen concret de mieux concilier leurs responsabilités familiales et professionnelles. Il prévoit le remplacement du revenu par le versement de prestations à toute personne qui se prévaut d'un congé de maternité, de paternité, parental ou d'adoption.

## Loi 51

Le Régime québécois d'assurance parentale a fêté son 15<sup>e</sup> anniversaire en 2021. En même temps, certaines améliorations sont entrées en vigueur. En effet, la Loi visant principalement à améliorer la flexibilité du régime d'assurance parentale afin de favoriser la conciliation famille travail (loi 51), est entrée en vigueur le 20 octobre 2020. Ces modifications avaient pour but de donner davantage de flexibilité au RQAP et de le rendre plus équitable en encourageant un plus grand partage des prestations entre le père et la mère.

Au Québec, les familles admissibles au RQAP ont maintenant le choix entre deux options: le régime de base ou le régime particulier. C'est ce choix qui détermine le nombre de semaines de prestations d'assurance parentale qui peuvent être versées et le pourcentage de remplacement des revenus.

C'est le premier parent qui s'inscrit qui choisit le type de régime. Une fois que la première prestation a été versée, il n'est plus possible de changer de régime. Pour vérifier quel régime est le plus avantageux, le gouvernement a mis à la disposition des futurs parents un simulateur<sup>1</sup> qui permet d'estimer le montant brut des prestations auxquelles ils pourraient avoir droit tout en faisant la comparaison entre le régime de base ou le régime particulier.

## Le régime de base ou le régime particulier?

Au total, sous le régime de base, choisi par 75% des familles, les parents pourraient bénéficier d'un maximum de 59 semaines

Type de prestations	Régime de base	Régime particulier
Maternité (non partageable)	18 semaines 70 % du revenu	15 semaines 75 % du revenu
Paternité (non partageable)	5 semaines 70 % du revenu	3 semaines 75 % du revenu
Parentale (partageable)	32 semaines  7 premières semaines: 70 % du revenu  25 semaines suivantes: 55 % du revenu  4 semaines de prestations additionnelles à 55 % du revenu dès que 8 semaines de prestations parentales partageables ont été versées à chaque parent.	25 semaines  75 % du revenu  3 semaines de prestations additionnelles à 75 % du revenu dès que 6 semaines de prestations parentales partageables ont été versées à chaque parent.

de prestations, alors que sous le régime particulier, ce serait un maximum de 46 semaines.

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2021, lorsque chaque parent prend huit semaines de congé parental pour le régime de base ou 6 semaines pour le régime particulier, des semaines de prestations s'ajoutent. Depuis l'entrée en vigueur de cette loi, Jean Boulet, ministre du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale, estime que 3 000 familles supplémentaires se sont partagé les prestations en 2021.

De nouvelles mesures ont aussi vu le jour en cas de naissance ou d'adoption multiples et dans le cas des familles monoparentales: le RQAP accorde maintenant des semaines additionnelles à ces personnes qui vivent cette réalité.

## Prestations d'accueil et de soutien

Des changements importants sont à souligner pour les congés d'adoption. Désormais, les parents adoptants peuvent bénéficier de prestations d'accueil et de soutien partageables entre les parents, de prestations exclusives à chacun des parents et de prestations d'adoption partageables. Le nombre de semaines de prestations pour adoption passe donc de 37 à 55 semaines sous le régime de base et de 28 à 43 semaines sous le régime particulier.



## Les employeur.e.s du Québec

En général, de plus en plus d'employeur.e.s s'ajustent et acceptent facilement ces modifications pour mieux concilier famille et travail. Toutefois, selon une étude de Diane-Gabrielle Tremblay et Sophie Mathieu de l'Université TÉLUQ, intitulé «*Parentalité, conciliation emploi-famille et composition genrée de la main-d'œuvre dans les organisations : le cas du Québec*»<sup>2</sup>, il semblerait que dans les domaines où les emplois sont majoritairement féminins, ceux-ci montrent plus d'ouverture à l'égard des initiatives pour favoriser la conciliation que les entreprises où sont employés plus d'hommes. Ces dernières veulent bien mettre en place des mesures, tout en considérant les coûts liés à la baisse de productivité, aux absences et retards, ou encore les baisses de motivation ou d'engagement au travail.

Même si de plus en plus de pères utilisent leur congé de paternité (environ 80%<sup>3</sup>), ils sont encore peu nombreux à profiter du congé parental (moins de 30%<sup>4</sup>). Une des raisons avancées pour ne pas l'utiliser, c'est que les pères se trouvent confrontés aux réticences de leurs employeurs. Le modèle du père qui travaille et de la mère qui s'occupe de la maison et

des enfants est encore bien présent dans certains esprits. La réaction des employeurs lorsqu'un père annonce son désir de prendre plus que le congé de paternité peut aller de la surprise jusqu'à la méfiance et même l'intimidation pour certains. Considérés comme des employés avant d'être pères, ils doivent parfois prouver qu'ils ont droit à un congé et même justifier leur décision.<sup>5</sup> Pour plusieurs, ils doivent aussi demeurer disponibles en cas de problème majeur durant le congé de paternité ou le congé parental.

## La conciliation famille-travail

L'évolution des mesures entourant la paternité mène les pères à mettre la main à la pâte dans le foyer et à s'occuper des enfants. La conciliation famille-travail devient donc primordiale pour toutes les entreprises. Le Réseau pour un Québec famille a d'ailleurs lancé un *Sceau de reconnaissance conciliation famille-travail*<sup>6</sup> pour répondre à ce besoin. Cet outil offre une certification et de la formation aux entreprises qui souhaitent prendre la voie de la conciliation famille-travail, en collaboration avec leurs propres employé.e.s. Une telle initiative de la part des employeur.e.s pourrait avoir des résultats à long terme sur l'implication parentale des pères.

## Guide pratique

Le gouvernement du Québec a mis à la disposition de la population un guide pratique, mis à jour en janvier 2022, permettant aux parents de mieux s'y retrouver et de mieux se préparer. Pour obtenir l'information complète concernant le RQAP, vous pouvez consulter ce guide<sup>7</sup> ou le site [rqap.gouv.qc.ca](http://rqap.gouv.qc.ca)

## Une bonne recette

Avoir une belle famille, un partage équitable des tâches domestiques et des soins à donner aux enfants, c'est un travail d'équipe. Il faut savoir prendre le temps de se parler et de s'écouter. Il faut accepter que l'autre fasse les choses à sa manière, il faut lâcher prise, etc. On peut aussi conclure que mieux se répartir le congé parental est un bon moyen d'éviter, entre autres, les inégalités des responsabilités familiales et domestiques (travail invisible), à court et long terme.

<sup>1</sup> <https://www.rqapenligne.gouv.qc.ca/SimulateurCalcul/fr/accueil>

<sup>2</sup> [https://agr2021.sciencesconf.org/data/pages/Communication\\_AGRH\\_2021\\_Tremblay\\_Mathieu.pdf](https://agr2021.sciencesconf.org/data/pages/Communication_AGRH_2021_Tremblay_Mathieu.pdf)

<sup>3</sup> [https://tout-petits.org/actualites/2021/rqap-plusieurs-inegalites-corriges-et-davantage-de-flexibilite/?gclid=CjwKCAjwur-SBhB6EiwA5sKtji85J0o9IlsaGxsva5NNNoPrqjE5dMQFGLVL9BKzQ9qjLa\\_A4CrOoxhoCdB8QAvD\\_BwE](https://tout-petits.org/actualites/2021/rqap-plusieurs-inegalites-corriges-et-davantage-de-flexibilite/?gclid=CjwKCAjwur-SBhB6EiwA5sKtji85J0o9IlsaGxsva5NNNoPrqjE5dMQFGLVL9BKzQ9qjLa_A4CrOoxhoCdB8QAvD_BwE)

<sup>4</sup> *Ibid*

<sup>5</sup> [https://agr2021.sciencesconf.org/data/pages/Communication\\_AGRH\\_2021\\_Tremblay\\_Mathieu.pdf](https://agr2021.sciencesconf.org/data/pages/Communication_AGRH_2021_Tremblay_Mathieu.pdf)

<sup>6</sup> <https://www.concilivi.com/fr/sceau-concilivi>

<sup>7</sup> [https://www.rqap.gouv.qc.ca/sites/default/files/documents/publications/RQAP\\_Brochure\\_fr.pdf](https://www.rqap.gouv.qc.ca/sites/default/files/documents/publications/RQAP_Brochure_fr.pdf)

# LA RÉGION DE RICHELIEU- YAMASKA

Par Pierrette Alix

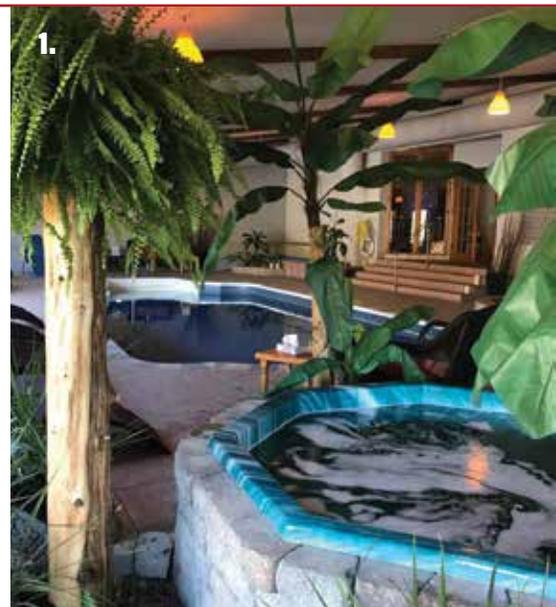
**Bienvenue chez nous! Après ces deux années de pandémie sans possibilité de tenir un congrès en présentiel, voilà que la région Richelieu-Yamaska inaugure cette nouvelle ère de liberté. C'est avec un immense plaisir que les membres Afeas de notre grande région vous accueilleront au 56e congrès provincial, les 9, 10 et 11 septembre 2022, à l'Hôtel Castel de Granby.**

Le premier habitant du hameau de Granby s'appelait John Horner et c'est en 1810 qu'il s'y est établi. En 1859, ce hameau obtient le statut de municipalité. Aujourd'hui, la ville est la deuxième plus peuplée des Cantons-de-l'Est et compte presque 70 000 habitants. Granby est aussi reconnue pour son accueil aux immigrant.e.s grâce à ses nombreux services offerts pour faciliter leur intégration.

La région Richelieu-Yamaska représente dix MRC (Municipalités régionales de comté) et une agglomération. Les vingt (20) Afeas locales ont élu domicile dans quinze (15) municipalités que nous désirons vous faire découvrir en vous présentant leurs attraits touristiques.

Saint-Hyacinthe est sans contredit la Technopole agroalimentaire du Canada puisque s'y logent notamment un centre de recherche sur les aliments (CRDA), un Institut de recherche et développement en agroenvironnement (IRDA), un institut de technologie agroalimentaire (ITA) et le siège social du Centre d'insémination artificielle du Québec (CIAQ). Elle compte également la seule faculté de médecine vétérinaire au Québec.

Casavant Frères, facteur d'orgues, ont lancé leur première usine d'orgues à tuyaux à Saint-Hyacinthe en 1878. Cette entreprise a su faire rayonner les techniques ancestrales de la facture d'orgues au Canada, en Amérique du Nord puis sur tous les continents.



La MRC des Maskoutains rejoint dix-sept municipalités où les Afeas locales Saint-Damase, Saint-Hyacinthe, Saint-Jude, Saint-Simon, Sacré-Cœur, Assomption-de-Notre-Dame et Sainte-Rosalie militent fièrement pour l'égalité.

Le fort Chambly constitue l'un des plus importants vestiges des XVIIe et XVIIIe siècles. Il a été classé historique national en 1920. La MRC Vallée du Richelieu compte treize municipalités. Les Afeas locales de Beloeil, Mont-St-Hilaire, St-Denis-sur-Richelieu, Chambly-Carignan y ont pionnier sur rue.

L'attrait touristique par excellence, le festival de montgolfières de Saint-Jean-sur-Richelieu se tient annuellement au milieu du mois d'août où petits et grands s'en mettent plein la vue. Cette MRC Haut-Richelieu compte quinze municipalités. Les Afeas locales de Saint-Georges-de-Clarenceville et de Sainte-Brigide-





d'Iberville portent fièrement la mission Afeas dans leur localité.

L'Hôtel de la Rive offre une vue panoramique sur le fleuve. Détente assurée dans un spa nordique avec repas gastronomiques au Steakhouse. La MRC de Pierre-De-Saurel est composée de dix municipalités rurales et deux urbaines. L'Afeas locale Saint-Joseph-de-Sorel a toujours tenu avec assiduité sa campagne annuelle Opération tendre la main aux Promenades de Sorel.

Le Centre de santé Euro-Spa à Saint-Ignace-de-Stanbridge offre plusieurs

traitements corporels et des soins esthétiques ainsi que de l'hébergement sans oublier les repas-santé. La MRC Brome-Missisquoi compte vingt et une municipalités. Les Afeas locales de Cowansville et de Pike River y font la promotion des valeurs afeasiennes.

Vous pourrez visiter le Musée à ciel ouvert de la Ville de Saint-Lambert. Les murs des maisons deviennent des espaces d'exposition. Les visiteurs peuvent parcourir la ville pour admirer une quarantaine d'œuvres d'art grand format. L'agglomération de Longueuil englobe cinq municipalités. Les Afeas

locales Saint-Josaphat, Saint-Robert, Saint-Vincent-de-Paul y occupent l'espace qui leur revient.

**Photos :**

1. [www.euro-spa.com](http://www.euro-spa.com)

2. [www.saint-lambert.ca/fr/services-recreatifs/art-et-culture/musee-ciel-ouvert](http://www.saint-lambert.ca/fr/services-recreatifs/art-et-culture/musee-ciel-ouvert)

3. [www.st-hyacinthe.ca](http://www.st-hyacinthe.ca)

4. [www.montgolfieres.com](http://www.montgolfieres.com)

5. [www.pc.gc.ca/fr/lhn-nhs/qc/fortchambly](http://www.pc.gc.ca/fr/lhn-nhs/qc/fortchambly)

6. <https://www.hoteldelarive.com/>

# LA PANDÉMIE, SUITE ET FIN?

Par Joëlle Cardonne

Le fait que les humains tirent peu de profit des leçons de l'Histoire est la leçon la plus importante que l'Histoire nous enseigne.

- Aldous Huxley

## Clin d'œil

La campagne militaire déclenchée contre l'Ukraine le 24 février 2022 sur ordre du président russe, a mobilisé l'attention de la planète. Soudain la COVID-19 ne faisait plus la une. La pandémie était-elle terminée ?

Dans sa rubrique « Mon clin d'œil » du 26 février 2022, Stéphane Laporte donne la parole à la pandémie : « Je leur donne un break et ils partent en guerre. Ils sont fous, ces humains. »

## 1, 2, 3, 4, 5 ... 6 ?

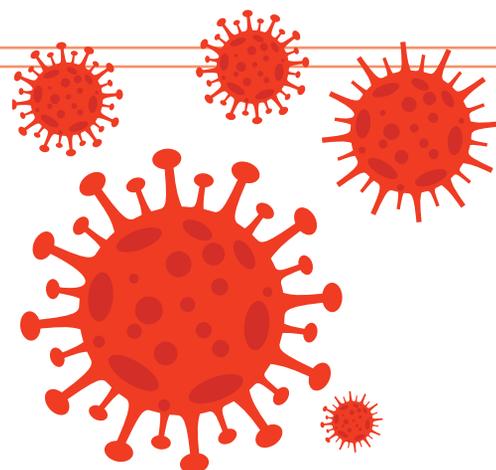
À la mi-mars 2022, le sommet de la 5<sup>e</sup> vague était franchi. La plupart des pays avaient suspendu les mesures sévères; les masques étaient tombés – sauf au Québec –; le passeport vaccinal n'était plus nécessaire sauf pour prendre l'avion; salles de spectacle, restaurants, bars et autres lieux de loisirs ouvraient grandement leurs portes. Cette fois-ci était-elle la bonne ?

Après deux années qui ont marqué les vies de milliards d'humains, il paraît judicieux de dresser un bilan.

Pourtant, à l'autre bout de la planète, la Chine persistait dans sa stratégie zéro Covid. La moitié de la ville de Shanghai, qui compte plus de 25 millions d'habitants, fut confinée car le nombre des infections connaissait une remontée fulgurante. L'Europe modérait ses restrictions malgré l'apparition de sous-variants du fameux Omicron.

Dans nos contrées nordiques, on chuchotait « 6<sup>e</sup> vague » même si nos autorités politiques restaient « vagues » sur le sujet, tout en diminuant progressivement leur apparition quotidienne sur nos écrans. Le micro fut cédé à la science qui ne se prononçait pas ...

Cette fois-ci n'était donc pas la bonne ! Après deux années qui ont marqué les vies de milliards d'humains, il paraît judicieux de dresser un bilan.



## Quelles leçons retenir de cette aventure planétaire ?

Les observations qui suivent ont été recueillies auprès d'éminents scientifiques, de politologues aguerris, de microbiologistes reconnus, de philosophes pleins de sagesse, de psychologues généreux en conseils pratiques. Ces observations demeurent des pistes de réflexion. Libre à chacun et chacune d'approfondir son expérience et d'en tirer leçon pour l'avenir.

- **Le retour à la « vie normale »** est une utopie optimiste. Bien sûr, il y aura un retour à une vie plus normale qui devra tenir compte d'autres vagues avec la transmission de variants modifiés. La normalité sera assortie de mesures de précaution et d'outils de protection des infections. La vaccination étendue à la planète, l'immunité collective et la probable découverte d'un vaccin universel qui fonctionnerait contre n'importe quel variant permettent d'envisager une situation d'endémie.
- **La planète entière fut frappée par une pandémie qui n'épargna personne.** Une sorte d'égalité fatale. À l'échelle mondiale, plus de 9 milliards de doses de vaccins ont été administrées. Pourtant, on constate que plus de 75% des personnes dans les pays développés ont reçu au moins une dose alors que seulement 8% des habitants des pays à faible revenu y ont eu accès. Inégalité planétaire.
- **La santé mentale est fragile.** Tout le monde a été fortement touché par la longue période de privation de contacts. Démotivation, perte d'intérêt, langueur sont les vocables les plus utilisés pour décrire cette torpeur qui accable. L'activation comportementale, composante de la psychothérapie cognitivo-comportementale, vise à changer les comportements de l'individu en le sortant de l'inaction et en l'amenant à réfléchir sur ce qui est plaisant, significatif et important. Voir le Guide de Dominc Pesant en référence.
- **Le numérique** est venu au secours des confinés : conférence de travail sur plateforme numérique (Facetime, Zoom); apéro amical chacun chez soi; fulgurante progression du commerce en ligne; lecture des dernières nouveautés littéraires sur liseuse; consultation médicale au téléphone sans se déplacer;

spectacle en webdiffusion; enseignement en virtuel ou en mode hybride. Zoom est entré dans le dictionnaire de nos habitudes.

- **Le télétravail** s'est imposé et a satisfait plus d'un travailleur sans nuire à son rendement. La souplesse sera donc de mise une fois la pandémie calmée. De nombreux parents en télétravail obligatoire ont pu constater la quantité de tâches accomplies par leur conjoint. La conciliation travail-famille, une source de stress importante, particulièrement chez les mères, a fait des avancées importantes tant chez les travailleurs qu'une majorité d'organisations. Toutefois, en 2020, au moment de réorganiser la vie familiale, ce sont surtout les femmes qui ont assumé l'augmentation de la charge mentale. Les centres-villes bouillonnant d'activités devront se trouver d'autres vocations: moins de travailleurs, moins de commerces, moins de revenus. Des espaces à convertir en logements. Il y a pénurie, paraît-il!
- Outre les inégalités mondiales, **la pandémie a fait ressortir plus près de nous de flagrants manquements** :
  - Le réseau de la santé fut le premier malmené : débordé par l'avalanche des hospitalisations, soutenu par des employés rendus à l'extrême épuisement, s'appuyant sur des méthodes de communications archaïques, soumis au délestage des chirurgies. Il fera l'objet d'une refondation en 50 points. Restons optimistes.
  - Les aînés ont payé le dur prix de la pandémie. L'hécatombe a décimé les CHSLD. La situation de certains aînés abandonnés à leur triste sort a bouleversé nos cœurs. On lira avec intérêt le livre récemment paru *5060, l'hécatombe de la Covid 19 dans nos CHSLD*.
  - La ventilation des écoles est en examen.
  - Les communications de nos chefs furent parfois déficientes, trop teintées de considérations politiques, manquant parfois de clarté et d'assises scientifiques.

## L'histoire se répète

Choléra, sida, typhus, variole, grippe espagnole, H1N1, le Québec a subi, comme le reste du monde, de grandes épidémies. Dans un livre de 180 pages, Denis Goulet, Ph. D., professeur associé à la Faculté de médecine de l'Université de Montréal, dresse un portrait de ces grandes épidémies qui ont marqué la province. Son analyse originale de l'évolution des réactions et des comportements de la population, des difficultés des autorités à réagir efficacement, met en lumière que la résistance sociale à la vaccination et au confinement ne date pas d'aujourd'hui. Même sans l'existence des réseaux sociaux bavards que nous connaissons aujourd'hui, les fausses nouvelles abondaient, répandues par les chroniqueurs et les ecclésiastiques.

L'ampleur de l'épidémie de variole entre 1875 et 1885 surprit le maire Honoré Beaugrand à tel point qu'il fit appel au gouvernement fédéral pour déployer des soldats. Vitres fracassées, bâtiments incendiés, menaces faites aux médecins vaccinateurs. Plus de 20 000 Québécois infectés; plus 3 000 Montréalais morts.

Devrait-on se surprendre des messages haineux sur Twitter ou Facebook? Des menaces à nos politiciens? Des accusations sans nuance? Des manifestations antivaccin? De l'occupation du Parlement canadien par des camionneurs? Des campagnes répétées d'encouragement à la vaccination? Des hésitations de nos dirigeants? De l'incertitude générale? Des clivages de notre société?

Bref l'histoire se répète... à nous de ne pas répéter les mêmes erreurs!

Chose certaine : la pandémie aura une fin. Le virus ne disparaîtra pas; ce sera à nous d'appivoiser la nouvelle réalité et d'apporter des correctifs aux situations d'injustice, de maltraitance et de dysfonctionnement que les deux dernières années ont mis en évidence.

Et si c'était mieux après? L'heure est à mettre à profit ce que la pandémie et ses ravages nous ont enseigné.

### Sources

*La Presse Édition du 26 février 2022*

*Gabrielle Duhaîne, Katia Gagnon, Ariane Lacoursière, 5060, l'hécatombe dans nos CHSLD*

*Denis Goulet, Brève histoire des épidémies au Québec*

*Dominic Pesant, Guide d'activation comportementale*



# DÉVOILEMENT DU NOUVEAU GUIDE D'ANIMATION

Les membres du comité Promotion-éducation-culture-action (PÉCA) sont fières de vous dévoiler le contenu du prochain Guide d'animation, qui servira pour les deux prochaines années !

Le thème retenu pour le guide est Féminismes et enjeux intergénérationnels. Le sujet d'étude se décline en plusieurs chapitres, soit :

1. Le féminisme, de quoi s'agit-il?
2. L'importance de la représentativité
3. Arts et culture féministes
4. Diversité de genres et orientations sexuelles
5. Dialogues intergénérationnels
6. Projet rassembleur : cultiver le féminisme et les liens intergénérationnels

Chacun de ces chapitres contient une foule d'informations et des propositions d'activités.

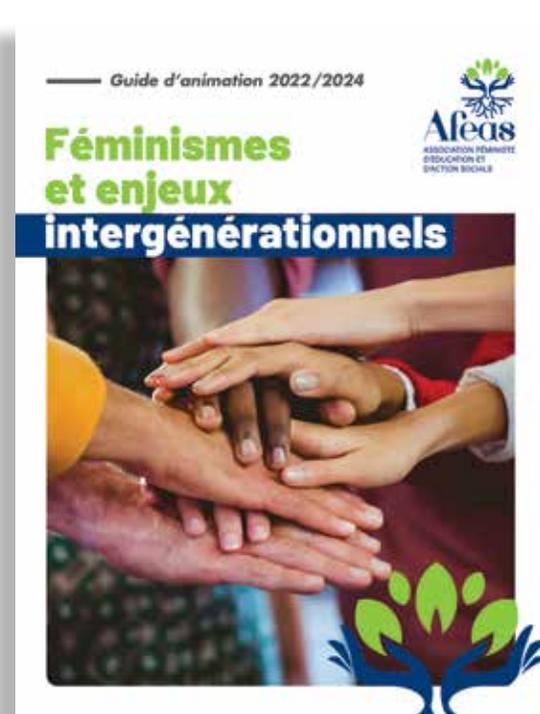
De plus, un chapitre est dédié à chaque date phare Afeas, et présente des informations et des pistes d'activités en lien avec des enjeux particulier :

7. Opération Tendre la main : féminicides
8. Journée internationale des droits des femmes : femmes autochtones
9. Journée du travail invisible : proche aidance, conciliation famille-travail-études et manque de places en garderie
10. Jour de la terre : environnement et changements climatiques.

Vous verrez que cette année, le guide est plus volumineux que par le passé, et les sujets abordés sont multiples. Vous aurez ainsi plus de choix quant aux thèmes que vous souhaitez explorer, et vous pourrez organiser des activités autour d'enjeux variés. Personne n'est tenu de lire le guide d'animation du début à la fin en une séance ni de faire toutes les activités proposées. Nous vous suggérons de consulter la table de matières et de sélectionner certains thèmes à explorer avec les membres, selon les intérêts de ces dernières. N'oubliez pas que ce guide vous servira pour les deux prochaines années, donc pas de pression pour tout couvrir dès l'automne.

À notre humble avis, le Projet rassembleur est tout particulièrement amusant cette année, et nous encourageons toutes les membres à y participer pour ainsi contribuer à la belle forêt Afeas qui sera dévoilée au congrès 2023. Vous trouverez plus de détails dans le guide d'animation, mais pour vous donner un indice, il s'agira de tisser des liens intergénérationnels et de faire preuve de créativité.

Nous espérons que vous apprécierez cette édition du guide d'animation et qu'il saura alimenter réflexions et échanges enrichissants lors de vos rencontres mensuelles !



Comme pour les années précédentes, le Guide sera distribué par les instances régionales.

Bonne exploration !  
Le comité PÉCA

**Sources :**

Guillaume Roy, journaliste indépendant

Jacques Nantel, professeur au HEC Montréal

# L'AMITIÉ AU FÉMININ, LOIN D'ÊTRE FUTILE!

Par Lorraine De Champlain, Afeas locale Saint-Georges, région Québec-Chaudière-Appalaches

Voici le texte de la troisième gagnante du concours d'écriture 2020-2021.

J'écris ces mots et je deviens pensive. Je réfléchis à l'amitié entre femmes, le réconfort qu'elle m'inspire, mais aussi la force qu'elle engendre et qui nous fait se rassembler et nous unir les unes aux autres. Je me demande alors ce qui la rend si précieuse et ce qui l'éloigne de cette futilité dont certains bien-pensants l'affublent. Comment acquiert-elle cette intensité qui agit tel un rempart contre la solitude et la dépression? Mes recherches m'amènent à partager dans ce texte, quelques-unes de mes découvertes et réflexions.

## L'amitié et la quête identitaire

Je considère comme plusieurs auteurs que «*si les amitiés féminines sont si importantes, c'est que les femmes peuvent par elles, trouver qui elles sont et qui elles voudraient être*»<sup>1</sup>. Dans la recherche identitaire, l'amitié agit comme un miroir dans lequel chacune se reconnaît ou se distingue. Dès l'adolescence, les jeunes filles éprouvent un grand besoin de partager leurs goûts, leurs amours et leurs déceptions. Elles apprennent ainsi ce qui les définit et ce qui les diffère des autres. Ce processus se poursuit activement chez la femme adulte contribuant au développement de la connaissance de soi et de l'estime de soi.

CHALEUR, AFFECTION,  
COMPLICITÉ, OUVERTURE,  
AUTHENTICITÉ, ATTACHEMENT,  
SOUS MES YEUX, CES MOTS SE  
REJOignent, S'ENLACENT  
ET ME PARLENT AVEC TENDRESSE  
DE CE QUI NOUS RAPPROCHE,  
MES CHÈRES AMIES.»

## Les femmes expriment davantage leurs émotions et leurs sentiments

Quelle que soit l'origine de ce comportement (inné ou acquis par l'éducation), plusieurs études démontrent que, parvenues à l'âge adulte, «*les femmes expriment davantage les émotions ressenties que les hommes*»<sup>2</sup>. Cette habileté de communication représente un atout important dans les relations qu'elles établissent entre elles. L'amitié foisonne dans ce terreau enrichi par les échanges d'émotions et de vécu.

## L'amitié féminine permet de faire face à l'adversité

Devant les difficultés de la vie, le soutien social demeure primordial. Tous les adultes rencontrent des situations qui génèrent du stress ou de l'anxiété: échecs professionnels, inquiétudes face aux enfants, séparations ou divorces, problèmes financiers, veuvages, etc. Des études psychologiques démontrent que «*les femmes gèrent leur stress de manière beaucoup plus sociable que les hommes, ce qui les incite à aller chercher le soutien d'autres femmes pour atténuer leur anxiété*»<sup>3</sup>. Une force tranquille émerge de

cette propension à nouer des relations et à s'y tourner pour s'aider à traverser les obstacles de la vie.

## L'amitié au féminin, loin d'être futile!

L'amitié au féminin permet de se définir, de se retrouver et de s'exprimer. Entre amies, on se confie, on partage les joies et les bons coups, on recherche un dénouement aux impasses qui se présentent.

En écrivant ces mots, je réalise tout à coup que l'amitié entre femmes conduit souvent vers l'engagement social, voire même vers l'engagement pour la cause des femmes. Les regroupements tels l'Afeas répondent à ce désir de s'unir pour améliorer des situations perçues comme problématiques. C'est ainsi que depuis de nombreuses années, des femmes de tout âge et de divers milieux s'assoient ensemble et mettent en commun leurs questionnements et

AMIES D'ENFANCE, BONNES AMIES,  
AMIES DE LONGUE DATE, AMIES FIDÈLES,  
NOUVELLES AMIES, AMIES DE TOUJOURS,  
DES RENCONTRES TOUTES ENSEMBLE,  
DES PAROLES QUI SE RECONNAISSENT,  
S'AMALGAMENT ET SE RÉPANDENT.

D'AUTRES PERSONNES TENDENT L'OREILLE,  
HOCHENT LA TÊTE ET NOUS ÉCOUTENT,  
ET... NOUS SOMMES ENTENDUES!

les solutions qui leur tiennent à cœur. Par les demandes sociales et politiques qu'elles revendiquent, elles réussissent collectivement à modifier de manière tangible leurs conditions.

Qui pense encore que tout cela est futile?

<sup>1</sup> Hite, Shere, *Rivales ou amies*, citée dans : <https://www.psychologies.com/Moi/Moi-et-les-autres/Amitie/Articles-et-Dossiers/Amitie-entre-femmes-la-force-de-ce-qui-nous-lie>

<sup>2</sup> <https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=differences-cerveaux-feminins-et-masculins>

<sup>3</sup> Taylor, Shelley E., et al., *The tending instinct and social cognition*, citée dans : <https://www.lookdujour.ca/bien-etre/sante-mentale/amitie-femme-bon-sante-re-mede-stress-anxiete-1.10646504>

# SAVEZ-VOUS PLANTER DES CLOUS ?



Par Doris Milot

Donner un coup de jeunesse à votre maison peut ajouter plusieurs milliers de dollars à sa valeur de revente. Mais, les rénovations ne se valent pas toutes. Certaines rénovations peuvent augmenter l'attrait d'une maison pour un acheteur potentiel. D'autres sont trop personnelles ou précises pour faire grimper le prix de vente.

Comme le budget alloué aux rénovations est rarement illimité, il est souhaitable de cibler ses dépenses sur les projets qui offrent le plus de rentabilité. Aussi, avant de se pâmer sur un réfrigérateur dernier cri ou une baignoire sur pied, demandez-vous si vous pouvez vous offrir une telle dépense. Il est important de s'établir un budget et un « coussin de sécurité » avant de magasiner.

Prenez vos finances en main : renseignez-vous au sujet des subventions fédérale, provinciale et municipale, visant les rénovations écoénergétiques (fenêtres, thermostats programmables etc.) Faites des achats judicieux ; réaliser des économies ne veut pas dire acheter des articles bon marché ; l'achat d'appareils et articles déco qui dureront longtemps, évitera les réparations ou les remplacements fréquents.

Optez pour un style neutre lors de vos rénovations. Vous voulez mettre de la couleur ? On recommande de s'en tenir aux éléments faciles à changer, comme la couleur des murs, par



exemple. Il est plus facile de repeindre un mur ou de changer les rideaux que de refaire les comptoirs ou les dossierets.

Si vous comptez vendre votre maison dans quelques années, vous avez avantage à rester neutre et à penser à l'avenir. Vous obtiendrez un bon prix de vente et un excellent rendement sur votre investissement.

## Les rénovations les plus rentables

### Rénover la salle de bain

Sans grande surprise, la rénovation de la salle de bain offre un retour sur l'investissement plus qu'intéressant. Priorisez l'agrandissement de la salle de bain si celle-ci possède une superficie modeste. Mettez sur une décoration discrète et sur l'intégration d'un nombre restreint d'items afin de créer un espace aéré et agréable à l'œil. Ainsi, surtout si vous envisagez une vente prochaine, les acheteurs éventuels pourront imaginer facilement leur propre style de décoration sans songer à d'imposantes modifications. Un autre projet intéressant, c'est la rénovation de votre plancher de céramiques. Si vos finances le permettent, optez pour un plancher chauffant, lequel procure un confort particulier, recherché chez beaucoup d'acheteurs. En dernier lieu, précisons que le retour d'investissement pour la rénovation de votre salle de bain se situe entre 75 % et 100 %.

### Rénover sa cuisine

Des matériaux tels le quartz ou le granit rehaussent de beaucoup l'élégance et le prestige d'une cuisine et, bien qu'ils soient dispendieux, ils feront de votre cuisine un argument de taille pour négocier le prix de vente de votre propriété. Concernant l'éclairage, les lumières encastrées sont également un atout pour rehausser le cachet de cette pièce centrale.

Pour les plus petits budgets, un coup de pinceau sur les armoires peut s'avérer fort payant. Changez vos poignées d'armoires et voilà, votre cuisine a du style et fière allure !

À titre indicatif, le retour sur l'investissement résultant de la rénovation de votre cuisine est comparable à celui de la salle de bain.

La rénovation de votre sous-sol, la construction d'un garage, la création d'une terrasse ou le changement d'un plancher abimé ou démodé, sont aussi des options dignes d'intérêts. Le degré de rentabilité se situe entre 50 % et 75 % pour ces rénovations. L'installation d'un climatiseur peut tout de même être profitable, entre 25 % et 50 %.

### Les rénovations à éviter

Parmi les rénovations dites «perdantes», l'installation d'une piscine, hors terre ou creusée, arrive en tête de liste, tout comme l'installation d'un spa. Les acheteurs y voient plus une charge d'entretien qu'une source de plaisir.

Vous avez envie d'une rénovation intérieure/extérieure de grand luxe? N'oubliez pas qu'une maison n'est pas complètement indépendante de son environnement. Évitez des rénovations de luxe dans un quartier plus modeste. Les acheteurs vont préférer ce même luxe dans un quartier plus huppé.

### La psychologie des couleurs

Dans le quotidien, nous sommes entourés de milliers de couleurs différentes qui ont un impact sur notre humeur. Chacune émane une énergie et provoque une réaction différente chez les gens. Les couleurs que vous choisissez reflètent non seulement votre personnalité et vos goûts, mais aussi l'énergie que vous voulez faire dégager dans vos pièces. Commencez par établir dans quels groupes de tons vous voudrez trouver la couleur parfaite.

#### Les blancs

Le blanc détient une palette vaste et variée qui donnera un coup d'éclat. Bien que le blanc soit passe-partout, il est bon de déterminer si vous préférez une teinte chaude ou une teinte froide. Les blancs chauds donneront une ambiance détendue et relaxante. Les teintes froides sont préférables pour les pièces où vous cherchez à être plus actifs, plus éveillés.

#### Les neutres

Pour des tons qui s'agenceront avec plusieurs couleurs, en plus d'inspirer calme et relaxation, les tons neutres comme les bruns et les beiges sont parfaits pour les gens qui recherchent plus qu'une simple pièce blanche mais qui n'osent pas les couleurs foncées. Des tons neutres, émane une énergie terre à terre.

#### Les couleurs pâles

Chaque couleur vive a inévitablement sa version plus diluée, soit pastel ou simplement plus pâle. Les couleurs pâles ont les mêmes attributs que les couleurs neutres. Laissez-vous charmer par un jaune pâle, le sauge ou un rose subtil.

#### Les couleurs foncées

Contrairement aux croyances populaires, utiliser des teintes foncées dans une pièce bien illuminée ne donnera pas l'impression d'une pièce plus petite. Absolument pas! Si la couleur est parfaitement bien agencée, l'endroit vous semblera de belle taille et aura un air distingué.

Peu importe la grosseur de votre maison, chaque pièce a son utilité spécifique et son propre caractère. Par exemple, votre

chambre à coucher n'aura pas le même rôle que votre salle à manger et votre bureau n'aura pas la même utilité que la cuisine.

Dans la chambre à coucher, on optera pour des teintes aux tons qui donneront un sens de quiétude et de relaxation. Avec des couleurs trop vibrantes comme le rouge ou le jaune, votre esprit aura de la difficulté à se reposer. Toutefois, si vous aimez ces couleurs, pensez à leur version pastel.

Pour le salon ou la cuisine, un jaune vibrant et éclatant viendra donner vie à ces endroits qui sont le point de rassemblement et de moments familiaux. Si votre salon est associé au repos, un vert foncé, comme un

vert forêt ou un gris foncé, créeront un sentiment de confort.

Finalement, choisissez des couleurs qui vous représentent. Votre personnalité jouera beaucoup sur votre décor et, conseil ou pas, ne craignez pas de faire ressortir l'artiste en vous. Après tout, vous êtes la personne qui vivra dans votre maison; adaptez-la à vos préférences.

### Protéger le toit qui vous protège

Les changements, petits ou grands, exercent une influence sur la valeur de votre maison. Vérifiez que vos assurances correspondent toujours à la réalité. En cas de sinistre, le montant de votre indemnisation pourrait être limité parce que vous êtes sous-assuré.e.

**À vos marteaux, à vos pinceaux... c'est le temps des rénos!**

### ASTUCES POUR TRANSFORMER VOTRE INTÉRIEUR EN UN COCON DE BIEN-ÊTRE

- Aérez votre maison dès le matin ou optez pour un purificateur d'air. Il filtre bien sûr les mauvaises odeurs, mais il filtre aussi la pollution et les particules. Très pratique si vous souffrez d'allergies.
- Diffusez un parfum d'ambiance; selon les fragrances choisies, un parfum d'ambiance invite à la détente, facilite le sommeil et purifie l'air.
- Placez un diffuseur avec bâtons d'encens dans le hall d'entrée pour accueillir vos hôtes avec une odeur agréable dès leur arrivée.
- Tamisez la lumière; une lumière douce et chaude rendra votre intérieur accueillant et chaleureux.





# BÉNÉVOLER CHANGE LA VIE

Par Emmanuelle Botton,  
responsable du recrutement et des bénévoles

Au mois d'avril, l'Afeas, tout comme de nombreuses associations québécoises, ont souligné la Semaine de l'action bénévole. Cet événement, qui prend place depuis plusieurs années, est célébré au niveau provincial et au niveau fédéral par des organismes qui comptent des bénévoles dans leur organisation. De nombreux événements de reconnaissance formels et informels sont organisés tout au long de la semaine afin de rendre hommage aux 24 millions de bénévoles canadiens. Durant cette semaine de sensibilisation, des actions sont également entreprises afin de faire valoir l'importance de l'engagement bénévole auprès des instances gouvernementales. Cette année, le thème choisi pour célébrer cette semaine est : **Bénévolat change la vie.**

## Le bénévolat à l'Afeas

Saviez-vous qu'à l'Afeas le temps offert en bénévolat est en moyenne 7 500 heures par année? Contrairement à d'autres organismes où l'implication bénévole est occasionnelle ou est restreinte à un service, les bénévoles de l'Afeas sont impliquées de différentes façons et leur engagement est essentiel au maintien de notre mission et de nos activités.

Les possibilités d'implication bénévole à l'Afeas sont nombreuses: conseil d'administration local ou régional, comités provinciaux, rédaction de textes pour la revue, gestion de la vie associative d'une Afeas locale ou encore animation d'ateliers.

Qu'elles s'impliquent dans la gestion de leur Afeas locale ou encore dans



l'animation d'ateliers, une chose est certaine : nous pouvons compter sur des bénévoles très engagés!

L'Afeas est née grâce à l'implication de femmes engagées pour défendre une cause commune. Ce sont nos membres qui contribuent au développement et au rayonnement de notre association. C'est aussi grâce aux bénévoles que nous avons pu unir nos voix et les faire entendre par les gouvernements notamment grâce à des mémoires et des interventions politiques. Ce sont aussi nos bénévoles qui participent activement à parler de l'Afeas autour d'elles et au recrutement de nouvelles Afeasiennes.

## L'importance de la reconnaissance

La semaine de l'action bénévole est une

belle occasion pour organiser des actions de reconnaissance. On peut penser à la mise en avant de portraits de bénévoles ou encore l'organisation d'un café ou d'un dîner afin de remercier l'engagement des membres. Mais cette semaine doit avant tout être un prétexte pour voir combien les bénévoles et leur engagement sont essentiels aux organismes communautaires.

La reconnaissance des bénévoles est une composante essentielle pour fidéliser nos membres et les remercier du temps qu'elles offrent à notre organisme. Elle ne devrait pas se faire de façon occasionnelle, mais elle devrait être constante et surtout personnalisée!

Les bénévoles sont essentielles au rayonnement, à la promotion de l'Afeas et c'est grâce à leur engagement et à leur solidarité que notre organisme peut continuer d'évoluer à travers le temps.

Nous remercions chaleureusement nos bénévoles, qui s'impliquent chaque jour pour que l'Afeas puisse poursuivre sa mission pour l'égalité de genre.

# MARIE-JOSÈPHE FARIZY-CHAUSSÉ

Par Joëlle Cardonne

## J'accouche demain!

Le contremaître du chantier leva un regard incrédule sur la jeune femme enceinte, juchée sur l'échelle et dûment coiffée du casque réglementaire. Après tout, se dit-il, elle doit savoir de quoi elle parle. C'est la directrice générale de l'hôpital et elle en a déjà eu trois, des enfants!

Le lendemain, la petite Véronique fit ses premiers pas dans le monde actif et fort occupé de sa maman, au grand plaisir d'un papa et d'une maman aimants et de ses trois autres frères et sœur. Deux jours plus tard, maman et bébé regagnèrent le domicile chaleureux de la famille et la maman reprit ses activités: réunions de chantier, conseils d'administration, gestion quotidienne du centre hospitalier des Bois-Francis en pleine réorganisation, y compris la construction de deux bâtisses et l'organisation de services externes pour personnes âgées.

## Une petite annonce dans le Figaro

Marie-Josèphe Farizy-Chaussé a toujours eu un coup de cœur pour le Canada et surtout le Québec. Une petite annonce parue dans le journal le Figaro pour un poste d'infirmière privée à Montréal scella le destin de la jeune femme.

## Un parcours universitaire et professionnel éblouissant

Dotée de son diplôme d'État d'infirmière de France, Marie-Josèphe poursuit des études supérieures au Québec et obtient en 1984 une maîtrise en administration publique, suivie de nombreux perfectionnements en gestion et en gérontologie. Son engagement professionnel s'affirme par sa présence

à de nombreux postes aux conseils d'administration, entre autres, à l'Association des hôpitaux du Québec, au ministère des Affaires sociales, à l'Ordre des infirmières du Québec, à l'Association des directeurs généraux des services de santé et des services sociaux.

Elle est conférencière à divers colloques et présente en 1985 les «Nouvelles stratégies d'intervention» à l'Association québécoise de gérontologie.

De 1964 à 1986, elle occupe des postes de direction dans plusieurs établissements du Québec: Sanatorium de Saint-Jean-Macamic, Hôpital Sainte-Anne de Victoriaville, Hôtel-Dieu d'Arthabaska pour terminer sa carrière comme directrice générale du Centre hospitalier des Bois-Francis à Victoriaville.

Dans un petit volume intitulé «De l'Ermitage Saint-Joseph au Centre hospitalier des Bois-Francis», elle décrit les trente ans de l'établissement et le rôle actif qu'elle a joué dans sa transformation.

«Douce France, cher pays de mon enfance bercée de tendre insouciance, je t'ai gardée dans mon cœur.», chante Charles Trenet.

«Je vis à Aix-en-Provence, mais sans l'hiver, je serais encore au Québec qui m'a permis une carrière que je n'aurais pas réalisée en France!», chante Marie-Josèphe.

## Message de sagesse aux générations futures

Les femmes doivent s'affirmer, mettre de l'avant leurs capacités, leurs compétences, postuler à des postes



supérieurs... même si cela paraît difficile. C'est une question de confiance en soi. Toutefois, une fois le poste obtenu, elles ne doivent pas se croire obligées de prouver quelque chose, et, pour ce faire, de travailler doublement. Rien ne sert de devenir une surfemme qui fait face à tout, autant au travail qu'à la maison!

Respecter ses limites, déléguer et surtout faire comprendre au partenaire de vie, dès le début d'une relation, la valeur du partage des responsabilités et des obligations pour l'équilibre harmonieux de la famille. En bref, tout affronter à deux!

«Même si la situation des femmes s'est améliorée depuis 50 ans, constate-t-elle, la pandémie a mis en lumière un certain déséquilibre car les mamans ont été plus nombreuses à laisser leur travail pour garder les enfants... »

## Remerciements à madame Doris

Milot, membre du Comité de la Revue Femmes d'ici, qui a soumis le nom de madame Farizy-Chaussé, ainsi qu'à madame Farizy-Chaussé qui a partagé son expérience de femme avec sincérité, générosité et enthousiasme.



# RÉFLÉCHIR ET AGIR POUR CHANGER LE MONDE

Par Julie Boyer, responsable provinciale de la formation

## Agir sans réfléchir ? Réfléchir sans agir ?

Poser la question c'est y répondre. Agir sans réfléchir? Nous risquons de courir dans toutes les directions et de s'essouffler sans même se diriger vers la ligne d'arrivée. Réfléchir sans agir? Nous risquons d'imaginer une montagne de plus en plus haute et de s'épuiser sans faire un seul pas en avant. Agir et réfléchir ne vont pas l'un sans l'autre. Cérébrales ou manuelles, conceptuelles ou concrètes, nous avons toutes des forces et des intérêts différents. Une association est un milieu privilégié pour le partage et la collaboration. Nos forces et nos faiblesses nous permettent de trouver l'équilibre entre réflexion et action.

## Apprendre pour agir : sensibilisation et mobilisation

Pour l'Afeas, la sensibilisation et l'apprentissage vont de pair avec l'action sociale et la mobilisation. La sensibilisation aiguisé notre regard critique en tant que membre Afeas ou citoyen.ne. Les faits nous permettent d'analyser les enjeux sociaux qui touchent les femmes et l'égalité. La sensibilisation menée par l'Afeas couvre de multiples sujets et prend différentes formes : revues, guides, activités locales ou régionales, ateliers, conférences, etc. Les ateliers et les activités d'échanges permettent d'identifier des enjeux sociaux et de discuter des impacts grâce à des exemples concrets de notre quotidien ou de nos expériences personnelles.

Voici quelques suggestions : aiguiser notre compréhension par la réflexion collective, élargir notre vision en nous ouvrant à d'autres points de vue, porter un regard critique sur des faits et statistiques, réfléchir à des pistes d'actions et de mobilisation, partager nos objectifs et idées de solutions et finalement tisser des liens pour arriver à une société plus juste.

La mobilisation, c'est le « passage à l'action pour changer une situation, effectué collectivement (action collective) par un regroupement d'acteurs (acteur collectif). Changer une situation, c'est répondre à des besoins, résoudre des difficultés, améliorer les conditions de vie, modifier des fonctionnements, etc. » La sensibilisation est un incubateur pour la mobilisation et la concrétisation du projet commun de l'Afeas : défendre l'égalité entre les femmes et les hommes et faire évoluer le rôle des femmes dans notre société.

## Éloge à la créativité

L'Afeas peut se féliciter de sa créativité pour alimenter les réflexions et mener des actions. Au niveau local, régional et provincial, de multiples initiatives sensibilisent les membres, citoyen.nes ou élu.e.s. Par différents chemins, des actions concrètes permettent d'atteindre nos objectifs.



## La recette pour changer le monde est toute simple...

S'informer, écouter, analyser, remettre en question, réfléchir, discuter, débattre, partager, agir, se mobiliser, sensibiliser. À vous de compléter cette liste non-exhaustive et concocter vos recettes !

<sup>1</sup> *Comunagir*, « Comprendre et agir. La mobilisation » [en ligne, 29-04-2022].

<https://communagir.org/contenus-et-outils/comprendre-et-agir/la-mobilisation/>

<sup>2</sup> Afeas, « Qu'est-ce que l'Afeas » [en ligne, 29-04-2022]. <https://www.afeas.qc.ca/a-propos/>



# L'AFEAS CULTIVE SON PARTENARIAT INTERGÉNÉRATIONNEL ET INTERCULTUREL

par Pierrette Marcotte, directrice de projets

## Une autre belle réussite Afeas dans la Haute-Yamaska !

Lors de la dernière édition de la revue Femmes d'ici, nous avons cru bon de vous présenter une belle initiative de partenariat de l'Afeas locale Montmagny avec le Groupe Femmes Politique et Démocratie pour la conception et l'adoption d'une politique en égalité accompagnée d'un plan d'action par la MRC de Montmagny.

Pour la présente édition, nous sommes fières de pouvoir faire honneur à l'initiative de l'Afeas locale Granby qui, grâce au leadership rassembleur de Céline Duval, a pu financer la production et la publication d'une œuvre collective littéraire «Paroles de femmes: recueil de témoignages», parue en septembre 2021.

La pandémie a bouleversé la planète depuis mars 2020. Les membres de l'Afeas Granby ont été sensibles aux grandes répercussions vécues par les femmes de leur communauté et ont voulu contribuer à leur rétablissement en recueillant leur vécu sous forme d'entrevues et de poèmes. Dans la publication qui regroupe des témoignages de 39 femmes de divers horizons: des mères, des gestionnaires, des proches aidantes, etc., on y trace l'historique du vécu collectif de ces femmes de la Haute-Yamaska dans les premiers mois de la pandémie. On y découvre aussi la force d'une communauté solidaire qui apporte un baume sur les cœurs blessés des femmes.

Le recueil dont les premiers exemplaires se sont envolés comme des petits pains chauds ont fait l'objet d'une deuxième publication numérique.

L'Afeas locale Granby compte 60 membres dont l'âge varie entre 27 ans et 91 ans. Certaines d'entre elles sont d'ailleurs des membres fondatrices !

Comment ont-elles pu accomplir ce tour de force dans une période aussi morose ?



ELLES ONT OSÉ! Oser mobiliser des femmes, dont des immigrantes de différentes cultures pour présenter leur initiative auprès de partenaires financiers dont le CIUSS de l'Estrie-CHUS, la caisse Desjardins Granby-Haute-Yamaska et la députée fédérale de Shefford, le député provincial de Granby et la Ville de Granby. Et vlan ! Voici le résultat d'une initiative qui s'immortalisera dans l'histoire des femmes au Québec.

Et ce n'est pas terminé! L'Afeas Granby projette deux nouvelles phases à ce projet, soit la production d'une vidéo-reportage accompagnée d'une trousse d'animation à l'intention des Afeas qui souhaitent se rapprocher des femmes, des aînées et des immigrantes de leur communauté.

Et vous savez quoi? L'Afeas Granby ose à nouveau solliciter la caisse Desjardins, la Mesure des éclaireurs du réseau de la santé et des services sociaux ainsi que les député.e.s et les municipalités de la MRC de la Haute-Yamaska via le Fonds de développement des communautés pour réaliser les suites de ce beau projet.

Merci à l'Afeas Granby pour ce beau cadeau qui vient enrichir notre boîte à outils d'animation et faire rayonner l'Afeas partout à travers le Québec.

## Congrès d'orientation 2022 - animatrices recherchées!

*Vous aimez animer? Contribuez de vos talents pour faire de notre congrès d'orientation provincial un franc succès.*

L'Afeas provinciale recrute parmi ses membres une vingtaine de femmes intéressées à faire l'animation des tables rondes à l'occasion du prochain congrès d'orientation des 9, 10 et 11 septembre prochains.

Les volontaires recevront une formation le 31 août prochain ainsi que des outils ludiques pour faciliter leur travail.

Cela vous emballe ? Inscrivez-vous par courriel auprès de Julie Boyer [formation@afeas.qc.ca](mailto:formation@afeas.qc.ca).



# SUGGESTIONS DE BELLES LECTURES

Par Lise Courteau



Céline Labrosse,  
Édition Fides, 160  
pages, 2021

Pour une langue  
sans sexisme -  
*Petit traité pratique  
pour un usage au  
quotidien*

L'auteure retrace les grandes lignes du contexte sociohistorique du genre masculin et de sa prétendue plus grande noblesse. Elle nous offre un essai pour une réforme de la langue française sans sexisme. En passant par l'histoire et les mœurs d'époque pour expliquer la langue telle qu'on nous l'a enseignée, elle nous suggère une façon de réformer cette langue afin que tous et toutes puissent se retrouver. Les modifications proposées sont très détaillées, ce qui pourrait effrayer un lectorat frileux de grammaire. Mais ce traité est aussi ponctué d'exemples et d'anecdotes qui le rendent beaucoup plus accessible. Il ouvre une avenue prometteuse et inspirante pour la langue française de demain, celle que l'on utilise au quotidien.

Docteure en linguistique, Céline Labrosse mène des recherches dans le domaine de la sociolinguistique, et plus particulièrement sur le « genre et langage », en posant un regard critique sur la norme orthographique et grammaticale actuelle. Les avenues innovatrices qu'elle propose visent la déséxisation, voire la simplification de la langue française. Elle a fondé le site [www.langagenonsexiste.ca](http://www.langagenonsexiste.ca) où elle prône l'égalité des femmes et des hommes dans la langue.

Manon Vincent,  
Magali Favre, Édition  
Fides, 472 pages, 2021

Si la langue  
française m'était  
contée

Initialement publiée  
en 2011, cette nouvelle  
édition est maintenant

offerte au format poche. Ce livre nous raconte l'histoire de la langue française en remontant à ses origines très lointaines, presque oubliées. À partir d'une époque où l'écriture n'existait pas encore pour remonter à la source de notre langue, nous y apprenons qu'au cours des siècles, les mots ont été plusieurs fois transformés au gré des migrations des peuples. Il y a environ sept mille ans, bien avant le gaulois, une autre langue était parlée dont on ne connaît à peu près rien. De la langue gauloise, on estime qu'il ne reste que 150 mots dans le français d'aujourd'hui. En partant des Gaulois jusqu'aux influences italiennes, en passant par la langue latine, les Grecs, les Francs, les mots venus d'Orient et les mots venus du froid, cette histoire mélange anecdotes, faits historiques et humour.

Magali Favre est née dans le sud de la France et a grandi au Québec. Après avoir mené une carrière d'enseignante, elle se consacre à l'écriture. Elle est l'auteure de six romans pour la jeunesse dans lesquels s'expriment sa passion pour l'histoire, l'éducation et la question de la disparition des langues et des cultures. Elle a remporté en 2015 le Prix du roman historique jeunesse pour son ouvrage *Un violon dans la tourmente* (éditions Oskar).



### RÉGION SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN-CHIBOUGAMAU

Éliane Hudon, présidente de l'Afeas Saint-Honoré

#### Afeas Saint-Honoré

En cette année 2021-2022, nous avons recommencé à vivre plus normalement en renouant les liens qui s'étaient un peu effrités avec la pandémie qui a surpris le monde entier. Nous avons travaillé avec le thème de l'année « L'Afeas sur la place publique » en y ajoutant « pour se reconstruire ».

En mai, avec l'arrivée des beaux jours, nous sommes enfin sorties sur la « Place publique » en organisant un rallye « Exploration des environs ». Ce rallye nous a permis de nous familiariser avec différents coins de notre ville tout en étant visible en tant que femmes d'action.

Avec l'Opération Tendre la main, nous avons appuyé notre Afeas jeunesse dans une collecte de fonds pour aider la Passion de Rubie, refuge animalier à Alma.

En décembre, nous avons allumé des étoiles de l'Amitié où chacune réalisait qu'elle était une étoile pour l'autre et que l'autre était une étoile pour elle.

Une grande prise de conscience s'est effectuée en lien avec nos consœurs internationales dans le cadre du travail invisible. Les membres de notre Afeas locale et des Afeas des alentours ont pris conscience de leurs chances et de leurs avantages en tant que Québécoises. Le film Femmes est à voir absolument !

L'année s'achève sur une note d'amitié. Nous croyons toujours à l'importance d'appuyer les femmes qui en ont besoin pour grandir et s'épanouir dans un monde du 21<sup>e</sup> siècle.

### RÉGION HAUTES-RIVIÈRES

Diane Doré, secrétaire régionale

La région Hautes-Rivières compte maintenant deux Afeas : l'Afeas Ferme-Neuve (28 membres) et l'Afeas Lac-des-Îles (18 membres). Ces membres sont dynamiques et investies. Elles ont tenu des réunions tous les mois, sauf en janvier, à cause de la Covid. De belles rencontres enrichissantes et instructives se sont tenues. En avril, la responsable du PÉCA a présenté le sujet « L'Afeas devient durable ». Toutes les membres étaient contentes d'apprendre à faire des bombes d'ensemencement !

Nous avons toutes vécu le drame de la pandémie et notre région n'y échappe pas. Nous déplorons la dissolution de deux Afeas de notre région (Bouchette et Gracefield).

Demeurons positives face à un avenir incertain. Après tout, nous sommes des combattantes !

Bon été à toutes...!

### RÉGION ESTRIE

**En août dernier, la JARA s'est terminée en mettant l'accent sur le projet rassembleur « L'Afeas devient durable ». Le texte suivant a clôturé notre belle rencontre.**

#### Le slam de la terre

Nous, on est des femmes pas ordinaires  
Faut pas se fier à ce qu'on a l'air.

L'Afeas, c'est notre univers.

Cette année, notre thème, c'est la terre.

Ça ne fait pas des millénaires

Qu'on trie le papier, le carton: élémentaire

Le plastique, le métal et même le verre.

On composte et ça retourne à la terre.

L'eau, richesse qui désaltère

Celle des rivières et de la mer

La protéger, c'est prioritaire.

On aime les choses claires,

Mais pas les gaz à effet de serre.

Être visionnaire, c'est notre affaire.

Mais qu'est-ce donc qu'il faut faire

Pour changer ce monde à l'envers ?

Nul besoin d'aller outre-mer.

Ensemble, soyons complémentaires

Trouvons des moyens ordinaires,

Transformons la face de la terre,

C'est une question planétaire.

Ça ne nous coûtera pas plus cher

Et plus belle sera notre sphère,

Pleine de lumière et d'eau claire.

Afeasiennes, toutes dans la même galère

Pour l'environnement, soyons solidaires

Et plus rien ne sera éphémère !

### Équipe de rédaction

#### Rédaction

Lise Courteau  
Joëlle Cardonne  
Doris Milot  
Huguette Dalpé

#### Couvertures / Infographie

Mélanie Loubier

#### Montage / Infographie

Mélanie Loubier

#### Coordination

Huguette Dalpé

La reproduction des articles est autorisée en mentionnant la source. Les articles n'engagent que la responsabilité de leurs auteurs.

Envoi de publication  
No de convention : 40012171

Dépôt légal  
Bibliothèque nationale du Québec 2022  
Bibliothèque nationale du Canada 2022  
ISBN 0705-3851  
Impression : Héon & Nadeau imprimeur  
Parution : Juin 2022  
Revue imprimée sur papier recyclé



ASSOCIATION FÉMINISTE  
D'ÉDUCATION ET  
D'ACTION SOCIALE

La revue Femmes d'ici est publiée par l'Afeas  
5999, rue de Marseille  
Montréal (Québec) H1N 1K6  
T. 514 251-1636  
F. 514 251-9023  
info@afeas.qc.ca  
www.afeas.qc.ca

Abonnement un an :  
18 \$ (TPS et TVQ incluses)

### Centre-du-Québec

#### Sylvain Bergeron

405, St-Jean  
Drummondville J2B 5L7  
819-474-6575  
info@afeascentreduquebec.ca

### Estrie

#### Frédérique Garain

5182, boul. Bourque  
Sherbrooke J1N 1H4  
819-864-4186  
afeasestrie@videotron.ca

### Hautes-Rivières

#### Diane Doré

65, 1<sup>er</sup> rang Wurtele  
Ferme Neuve J0W 1C0  
819-587-3199  
ddore3@hotmail.com

### Lanaudière

#### Manon Durand

412-1, 1<sup>ère</sup> Avenue  
Crabtree J0K 1B0  
450-754-1119  
afeasregionlanau@videotron.ca

### Mauricie

#### Lise Descôteaux

90, rue Chapleau  
Trois-Rivières G8W 1G1  
819-694-9555  
afeas.mauricie@hotmail.com

### Montréal-Laurentides- Outaouais

#### Josée Boily

1241, 15<sup>e</sup> Avenue  
Pointe-aux-Trembles H1B 3R6  
514-945-4302  
mloafeas@gmail.com

### Québec-Chaudière- Appalaches

#### Gisèle Boudreau

553, route du Petit Cap  
Cap St-Ignace G0R 1H0  
418-246-5535  
gisele.boudreau50@gmail.com

### Richelieu-Yamaska

#### Gaétane Gagnon

900, Sainte-Anne, suite 1-102  
St-Hyacinthe J2S 5G7  
450-209-7011  
afeasry@cgcable.ca

### Saguenay-Lac-St-Jean- Chibougamau

#### France Morissette

208, Dequen  
St-Gédéon G0W 2P0  
418-345-8324  
afeas02@gmail.com

### Pour retour à l'expéditeur :

Siège social de l'Afeas: 5999, rue de Marseille, Montréal (Québec) H1N 1K6