



OCT. 1979 VOL. 14 No. 2

DOCUMENTATION

3694-055-2  
(314) (05)  
Flem

- l'unice
- le stress
- le congés



## **ÉQUIPE DE RÉDACTION**

rédaCTRice en chef  
Use G. Ieduc  
rédaCTRices  
Eiiane Pelletier  
Louise P.-Pilon  
Thérèse Nadeau  
secrétaire-coordonnatrice  
Yvonne C.-Gauthier

## **COLLABORATEURS**

Solange Gervais  
Lise Houle  
Christiane Gagné  
comité des arts ménagers  
office de protection  
du consommateur  
Yvette Beaudry

photos  
Michel Lussier, Geneviève Labelie  
Yvonne Gauthier, Lise Houle

## **PAGE COUVERTURE**

Yvonne C.-Gauthier

## **RESPONSABLE DU TIRAGE**

Rachel T.-Lafrance

Abonnement  
1 an (10 numéros) \$5.00

Dépôt légal  
Bibliothèque nationale du Québec  
ISSN 0705-3851

Courrier de deuxième classe  
Enregistrement no 2771

Imprimé aux ateliers de  
imprimerie de la Rive Sud Ltée

publication de  
L'Association Féminine d'Éducation  
et d'Action Sociale  
180 est, Dorchester, Suite 200  
Montréal, Québec  
H2X 1N6  
Tél. : 866-1813



L'Association féminine d'éducation et  
d'action sociale pourra autoriser la re-  
production des articles si on lui en  
fait la demande.

# Sommaire

<b>Editorial</b> / Lise Girard-Leduc	3
<b>Billet</b> / Eiiane Pelletier	4
<b>Femme</b> / Cécile Reid-Brisebois	4
<b>Bouquin</b> / Louise Picard-Pilon, Françoise Perreault-Gilbert	5
<b>Lettre</b> / Suzanne Tessier, Laurette Campeau	5
<b>in vrac</b> / Louise Picard-Pilon	6
<b>Consommation</b> / Office de Protection du consommateur	13
<b>Aller-retour</b> / Louise Picard-Pilon	18
<b>Question</b> / Lise Girard-Leduc	19
<b>une femme en taxi</b> Claire Bradet	7
<b>"destressons"-nous les unes les autres</b> Geneviève Labelie	8
<b>si on partageait</b> Eiiane Pelletier	10
<b>ces herbes qu'on boit</b> Marie-Claire Lesage	12
<b>masques d'enfants</b> Thérèse Nadeau	14
<b>être femme et autonome, un défi</b> Yvonne Carlos-Gauthier	15

**N.D.L.R.** : Les articles publiés ici n'engagent que la responsabilité  
de leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement la pensée  
officielle de l'**Aféas**.



## Nouveau visage au conseil exécutif

C'est lors de l'assemblée  
générale annuelle que  
les déléguées élisent le  
conseil exécutif provin-  
cial. Mme Solange Ger-  
vais fut réélue à la pré-  
sidence, elle entreprend  
cette année un cinquième  
mandat. Mmes Lucie  
Marchessault-Lussier et  
Christiane Bérubé-Ga-

gné furent respective-  
ment réélues première et  
deuxième vice-présiden-  
te. Mmes Lucille Belle-  
mare, Ginette Voyer-Ga-  
gnon et Marie-Claire Lus-  
sier furent élues conseil-  
lères.

Mme Marie-Claire Lus-  
sier occupe le poste va-  
cant laissé par la démis-  
sion de Mme Marcelle  
Dalpé; elle était aupara-  
vant présidente de la ré-  
gion de St-Hyacinthe.

Siéger au conseil exé-  
cutif provincial de l'AFEAS  
est une lourde responsa-  
bilité : assurer la stabilité  
et le progrès de notre as-  
sociation, respecter les  
besoins de tous les mem-  
bres dans leur diversité  
et même parfois leur  
contradiction, tel est le  
défi que ces femmes re-  
lèvent chaque année.  
Nous leur offrons nos fé-  
licitations, et nous les as-  
surons de notre appui.

## priorités d'actions pour qui?



Par : Lise Girard-Leduc

Plus de cent soixante (160) déléguées de régions et neuf cents (900) membres AFEAS se réunissaient, les 21-22 août dernier dans le cadre de l'Assemblée Générale annuelle de notre organisme. A l'issue de cette Assemblée, les déléguées votaient sur différentes propositions de priorités d'actions pour 1979-80 pour finalement en retenir trois (3). C'est beau de dire qu'on détermine des priorités d'actions, mais qu'est-ce que ça signifie ? Qui donnera suite à ce choix ? S'agit-il de priorités pour le comité d'action sociale, pour le Conseil d'administration, pour le palier provinciale uniquement ?

En fait, il s'agit de priorités pour les 35,000 membres. Le choix de telles priorités signifie que l'AFEAS utilisera durant l'année qui vient une large partie de ses ressources humaines et financières pour obtenir satisfaction dans ces revendications en particulier. Evidemment, le comité d'action sociale tiendra un rôle tout à fait spécial dans le dossier des priorités d'actions. D'ailleurs, il a déjà mis en branle toute une stratégie visant à obtenir que tous nos membres fassent leur ces priorités et effectuent les pressions nécessaires auprès des instances concernées. Vous en entendrez certainement parler (si ce n'est déjà fait) par votre responsable régionale de l'action sociale ou votre directrice de secteur.

Il est essentiel que nous obtenions la participation de tous les membres si nous voulons que nos pressions soient fructueuses. Que le palier prépare un "dossier spécial" pour le présenter au gouvernement c'est bien, mais ça ne fait pas beaucoup de personnes sensibilisées au problème soulevé. On peut difficilement rencontrer plus d'un ou deux ministres... Mais 35,000 femmes qui frappent à la porte de leur député, ça fait du bruit !

Vous me direz peut-être "à quoi ça sert de préparer et d'étudier autant de propositions si on n'en retient finalement que trois (3) comme priorités ?" Le fait de concentrer notre action sur des sujets donnés ne signifie pas qu'on ne donne pas suite aux autres propositions adoptées lors de l'Assemblée Générale. Toutes les résolutions seront adressées aux instances concernées et lorsque le moment se présente (projet de loi, commission parlementaire, règlements,

etc. . .) on voit à ce que l'opinion de l'AFEAS sur tel ou tel sujet soit donnée. Nous comptons mettre un peu plus l'accent cette année dans la revue FEMMES D'ICI sur les suites données à plusieurs de nos résolutions.

Les priorités retenues cette année concernent la femme collaboratrice, la sécurité de revenu pour les personnes âgées seules et la distribution des journaux pornographiques. Nous demandons :

### Femme collaboratrice :

- qu'on modifie la loi de l'impôt pour permettre à une entreprise non incorporée de déduire comme dépense d'exploitation le salaire du conjoint.
- qu'on enlève au ministère du revenu la possibilité de considérer les revenus d'association d'un des époux comme appartenant à l'autre conjoint.
- qu'on modifie la loi d'assurance-chômage de manière à ce que l'emploi d'une personne au service de son conjoint soit assurable.
- qu'on modifie la loi du salaire minimum pour ne pas exclure le conjoint d'un employeur et ses enfants.
- qu'on facilite la formation de compagnies ou sociétés.
- qu'on amende le Code Civil afin de considérer comme un apport la valeur du salaire du conjoint non rémunéré.
- qu'on assure la formation professionnelle et qu'on la rende accessible aux travailleurs à qui un salaire n'est pas effectivement versé.

Il s'agit là des principales revendications pour la femme collaboratrice. L'AFEAS a publié récemment un document complet regroupant toutes les demandes, document que vous devriez recevoir dans vos cercles sous peu.

### Sécurité de revenu pour personnes âgées :

L'AFEAS veut qu'on assure, de façon juste, la situation financière des personnes seules âgées de 60 à 65 ans, et que le gouvernement verse la pension de sécurité de la vieillesse et le supplément du revenu garanti après une analyse de leurs revenus.

### Pornographie :

Nous voulons que la vente des journaux et revues pornographiques soit réservée uniquement aux établissements spécialisés dans ce genre de commerce non accessibles aux moins de 18 ans. Nous réclamons le même traitement pour les films pornographiques si le gouvernement ne peut les abolir.

Il ne s'agit que de trois (3) priorités d'actions et pourtant, on a l'impression qu'on pourrait y consacrer tout notre temps et nos énergies afin d'obtenir satisfaction. Le choix des déléguées fut très éclairé puisque les priorités ont trait à des domaines différents et sont susceptibles d'intéresser tous les membres AFEAS.

Tout le monde a du "pain sur la planche" avec de bons ingrédients. . . souhaitons que la fournée soit réussie ! Pour qu'elle le soit, il faut s'en occuper et ne pas attendre que les autres le fassent pour nous ! Si votre Cercle décide d'entreprendre une action particulière, n'hésitez pas à nous en informer.

## ma machine à moi

Par : Eliane Pelletier

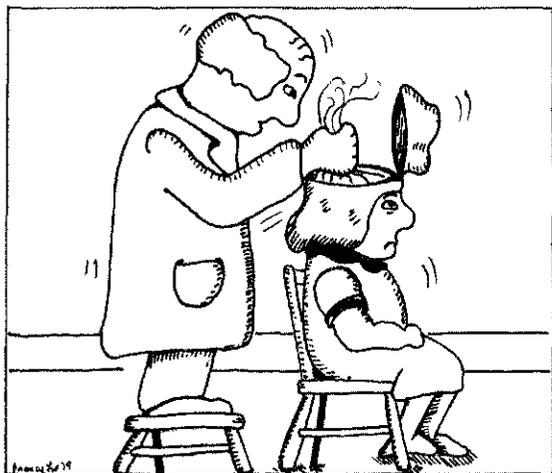
Ma voisine vient de temps en temps faire un bout de causerie. Habituellement elle a une histoire à raconter, une réflexion à partager ou une question à poser, ce qui fait que son passage dans ma cuisine devient un événement. Et ça prend à peu près cette allure :

"Je trouve donc que les gens sont bizarres. Quand un homme a une voiture, il en prend un soin jaloux. Entend-il un bruit, le moteur a-t-il l'ombre d'une hésitation, il se précipite chez le garagiste et tous les deux, inquiets, auscultent les entrailles de la mécanique tant que le malaise n'est pas repéré. Tout le monde trouve ça normal et le propriétaire fait figure d'homme avisé et prudent.

Moi, je n'ai pas de voiture et la seule mécanique qui m'appartienne, c'est mon corps. Si par hasard, j'ai des inquiétudes sur son fonctionnement, si mon vieux système me semble marquer un peu d'hésitation et que je me présente chez le médecin pour vérification, tout de suite, on me soupçonne d'hystérie. Sans plus attendre, le diagnostic est posé : je ne fais pas preuve de prudence, je suis simplement névrosée. Immanquablement, on s'entend dire : "Vous êtes nerveuse, il faut contrôler ça, je vais vous prescrire des pilules. . .". Et encore c'est dit avec l'envie d'ajouter "encore une. . .".

A-t-on idée, à 45 ans, de se plaindre d'essoufflements, de douleurs, de troubles de digestion, d'engourdissements ou encore, témérité, de migraines ! Un bras proprement cassé, une plaie qui saigne abondamment, ça se soigne, ce sont d'honnêtes maladies avouables dont tout le monde peut souffrir, mais une douleur, un malaise. . . il n'y a que les femmes de 45 ans qui en parlent. Donc !

Des femmes médecins maintenant plus nombreuses pourront nous écouter avec plus de compréhension ? Même pas, du moins, pas encore. Elles ont aussi lu Freud. C'est à te donner l'envie d'aller voir un "rebouteux".



## l'engagement

Par : Cécile Reid-Brisebois

Si les rentrées scolaires d'aujourd'hui sont parfois perturbées par des conflits syndicaux, il ne faudrait pas s'imaginer que la chose est nouvelle; il arrivait fréquemment, au temps des écoles de rang, tenues par les institutrices rurales, que plusieurs écoles ne puissent ouvrir leurs portes dès les premiers jours de septembre, parce qu'on n'avait pas trouvé de titulaires ou qu'on manquait d'argent pour les payer.

Le secrétaire-trésorier était ordinairement chargé d'engager "au meilleur prix possible" (1) les institutrices de sa commission scolaire, mais souvent le président, ou le commissaire responsable, ou le curé, se voyaient dans l'obligation de recruter des titulaires en dehors du milieu. Les subsides de l'état étant rares et parcimonieux, chacun sait bien qu'il faudra chercher l'argent dans les goussets du contribuable pour payer une denrée qu'on ne peut quantifier : l'instruction. Aussi, l'institutrice qui, de plus, fait partie du sexe "dit" faible, est évaluée, jugée, acceptée beaucoup plus en raison du salaire qu'elle demande que d'après ses qualifications et son expérience.

En signant la formule d'engagement, la même pour toutes durant de nombreuses années, l'institutrice s'engageait : "à exercer une surveillance effective sur les élèves qui fréquentent l'école; enseigner toutes les matières exigées par le programme d'études et de ne se servir que des livres d'enseignement fournis par le département de l'instruction publique, les inspecteurs d'écoles ou les commissaires; tenir tout registre d'école prescrit; garder dans les archives de l'école, les cahiers et autres travaux des élèves qu'elle aura l'ordre de conserver; veiller à ce que les salles de classe soient tenues en bon ordre et ne laisser celles-ci servir à d'autres usages sans une permission à cet effet; se conformer aux règlements établis; en un mot, remplir tous les devoirs d'une bonne institutrice; tenir l'école tous les jours, excepté pendant les vacances, les dimanches et les jours de congés prescrits par la loi et les règlements scolaires". (2)

Chacune de ces exigences mériteraient plusieurs commentaires, car, à côté de la rigidité du document officiel, que de règlements particuliers, d'arrangements et même de. . . chantage, puisqu'il faut l'appeler par son nom ! Par exemple : l'obligation de garder en pension les petites filles du commissaire, même si le lit est étroit et que le matelas est plat comme une galette sur un sommier qui creuse au milieu. Celles qui sont passées par là savent que je n'invente rien et que ce cas vécu par une de me? amies est loin d'être unique et que des conditions particulières, il y en a eues un peu partout.

0) Archives CSPN, 29 août 1920.

(2) Archives CSPN, Formule d'engagement, 8 sept. 1902.

Par : Louise Picard-Pilon

Chacun a ses angoisses, plus ou moins grandes. Nous vivons aussi des périodes de fortes tensions. Dans ce livre, Lucien Auger, psychologue du Centre Inter-disciplinaire de Montréal, nous explique une méthode simple de confrontation avec la réalité, qui peut nous permettre de mettre de l'ordre dans nos idées et de vivre beaucoup plus sereinement. Plusieurs exemples illustrent la façon de procéder. L'auteur a produit aussi un autre livre, sur le même sujet, intitulé : "S'aider soi-même", où la méthode est élaborée davantage. D'une lecture facile, ces deux volumes peuvent nous permettre de retrouver un équilibre essentiel et de vivre plus épanouies.

Auger Lucien, *Vaincre ses peurs*, CIM, Les Editions de l'Homme, 1977, \$4.00

Auger Lucien, *S'aider soi-même*, CIM, les Editions de l'Homme, 1974, \$4.00

Par : Françoise Perreault-Gilbert

Enfin un livre pour l'âge de la maturité, l'âge adulte. Bien sûr, "Les Passages de la vie" nous le devons à une américaine (c'était prévisible), Gail Sheehy, qui s'est penchée profondément sur les crises inévitables de cet âge.

Il existe une foule de livre traitant de l'enfance, de l'adolescence, mais jamais jusqu'à ce jour, un écrivain ne s'était penché sur les "Passages" de cet âge charnière, se situant de 30 à 45 ans, où la plupart des femmes tentent de reprendre leur vie en mains et de penser un peu plus à elles.

A 30 ans, une femme se dit : "Le temps est venu de faire le point, de regarder ce que j'ai fait et de décider de la façon dont j'entends désormais vivre". Pourquoi ce soudain changement ? C'est la question que s'est posée l'auteur et qui est à l'origine de son livre. Après en avoir discuté avec quelques psychologues, ceux-ci ont avoué qu'il existe effectivement des phases adultes.

C'est pour en faire un vaste répertoire où chaque individu peut aller puiser que Gail Sheehy a interrogé des centaines de personnes sur l'histoire de leur vie, que ce soit des femmes d'affaires, des mères de familles, des célibataires hommes ou femmes, tous ont raconté que c'est entre 30 et 35 ans notamment, que tout se joue pour une femme.

Pour un homme, la phase critique se situe vers la quarantaine quand la vie professionnelle prend le dessus, qu'elle l'accapare de plus en plus, qu'il devient foncièrement ambitieux, qu'il veut réussir à tout prix.

Ce livre est un livre-témoin par les témoignages percutants qui nous y sont livrés.

Gail, Sheehy, *Les Passages de la vie*, coll. Select.

## témoignages

Nous avons voulu savoir ce que représentait l'AFEAS pour les membres de notre cercle. Nous avons d'abord demandé à celle qui a fondé le cercle en 1974 ce qui l'avait motivée !

*"C'est l'influence de ma belle-mère. Je trouvais que celle-ci habitant Nominique était très informée et documentée, qu'elle me dépassait par ses connaissances sur de nombreux sujets d'actualité tels que : famille, arts, politique, problèmes sociaux, etc. . . Je lui ai demandé où elle prenait toutes ces informations ?" "Mais je fais partie de l'AFEAS".*

*"Moi qui suis une fille de la campagne transplantée en ville, je me sens isolée et je m'ennuie. Ça me chicote de ne pas trouver dans le grand Montréal les mêmes possibilités que ma belle-mère qui, tout de même, demeure éloignée des grands centres. L'idée mijote et malgré mes fonctions d'épouse, mère de famille et reine du foyer, cela ne me suffit pas, j'éprouve le besoin de sortir de la routine quotidienne, bref, élargir mes horizons. Je pense que ça intéresserait d'autres femmes qui peut-être ressentent les mêmes besoins. C'est alors que je m'embarque dans une aventure dont j'ignorais complètement les conséquences !"*

Voilà comment l'AFEAS a commencé chez-nous. Nous avons ensuite rencontré d'autres membres à qui nous avons demandé : "Qu'est-ce que l'AFEAS vous a apporté ?"

Isabelle (membre depuis cinq ans) *"Ça m'a apporté beaucoup tant au point de vue humain qu'éducatif. Notre revue "Femmes d'ici" m'intéresse. Avec toutes les connaissances acquises, l'AFEAS, c'est une école de vie quoi !"*

Blanche : *"J'en suis à ma première année. L'amitié, le contact humain, chacune va à la réunion pour donner et recevoir; l'atmosphère est chaleureuse et j'ai toujours hâte d'y retrouver mes amies".*

Louissette (deux années à l'AFEAS) : *"Je trouve les sujets d'études intéressants, la documentation et l'information sont bien présentées. Les échanges et le contact humain sont pour moi très enrichissants".*

Pauline (au cercle depuis trois ans) : *"J'ai appris à me connaître et à connaître les autres et surtout à écouter, à prendre des notes. Ça m'a permis d'évoluer, d'élargir mes horizons, de m'épanouir. Pour moi la communication est très importante".*

Laurette : *"Depuis ces quatre dernières années, je vis une expérience enrichissante de relations humaines et de solidarité avec un groupe de femmes formidables. Avec elles, j'ai appris à me valoriser, à me dépasser et à exploiter mon goût pour la recherche. J'espère avoir évolué. . ."*

Et vous, que répondriez-vous ?

Propos recueillis par Suzanne Tessier et Laurette Campeau de Montréal.

Par : Louise Picard-Pilon

## AU MALI, LES HOMMES ET LES FEMMES AGISSENT ENSEMBLE

Selon Diallo Aqua Keita, la première sage-femme noire de la République du Mali, l'action des femmes est bien acceptée par les hommes. L'émancipation des femmes s'est réalisée à partir de l'accès à l'école et surtout du droit de se réunir, de se syndiquer et de former des associations politiques, qui leur fut reconnu après la seconde guerre mondiale. Les femmes appartiennent aux mêmes associations que les hommes et tous travaillent à l'amélioration de la condition féminine. En 1962, on a voté à l'unanimité un Code Malien sur le mariage et la tutelle. Le gouvernement et les associations font appel au dynamisme des femmes que l'on considère comme une richesse naturelle.

(Réf. : Femmes pratiques, Février 1979)

## LE SUICIDE ET LE 3<sup>e</sup> ÂGE

Une étude récente faite aux Etats-Unis, entre 1970 et 1975, confirme le fait que 25% des suicidés sont des personnes de 60 ans et plus. On constate aussi que les hommes se suicident en plus grand nombre que les femmes et que le taux augmente avec l'âge. Pour la femme, la période critique se situe vers 50 ans, mais pour les hommes le taux continue de croître au-delà de 80 ans. Les pertes, économiques, physiques, sociales, psychologiques et émotionnelles, semblent jouer un rôle déterminant au niveau des causes. Les personnes âgées se sentent diminuées, dévalorisées et préfèrent en finir avec la vie. L'environnement humain peut jouer un rôle important pour rattacher à la vie ceux qui ont des désirs suicidaires.

(Réf. : Femme du Québec, mai-juin 1979)

## NOUVEAU DÉPART

Le programme "Nouveau Départ", mis sur pied par le YWCA de Montréal et repris par le Cégep Bois-de-Boulogne de Montréal, connaît beaucoup d'expansion. Il est maintenant offert aussi à Rouyn-Noranda, Hull, Chicoutimi, Shawinigan et Québec. Il permet aux femmes d'aborder la seconde partie de leur vie adulte, d'une façon riche et de découvrir des sentiers nouveaux. S'il n'existe pas dans votre région, vous pouvez en faire la demande auprès de votre Cégep régional.

(Réf. : Le Grdin de Sel, vol. 2, no. 5, juin 1979)

## LES FEMMES À LA BAIE JAMES

"Pour une femme, LG 2 c'est le paradis ou le purgatoire : tout dépend de son adaptation". A la Baie James on retrouve très peu de femmes travailleuses, soit moins de 10% des effectifs. Comme seuls les cadres peuvent être accompagnés de leur famille, on y retrouve aussi des épouses, logées au village de Radisson. Pour les femmes comme pour les hom-

mes qui vont s'exiler dans le nord québécois, c'est l'occasion d'une expérience nouvelle ou celle de faire des économies pour l'avenir.

(Réf. : Upstream, vol. 3, no. 6, Juin 1979)

## LE YWCA, UNE ASSOCIATION MULTIDISCIPLINAIRE

Le YWCA (Young Woman Christian Association) fut fondé en 1874 et incorporé en 1975. Depuis plus de cent ans, cet organisme est au service des femmes et à l'heure actuelle, 40% de sa clientèle est francophone. Depuis la première résidence ouverte à Montréal dès 1875, les services offerts se sont multipliés : cours de formation — résidence et refuge — camp de vacances pour jeunes filles et Nouveau Départ. Grâce à ses trois comités : La Femme et son nom — Publicité et sexisme — Action féministe, qui travaillent à l'amélioration de la condition féminine, le "Y" s'implique de plus en plus dans le Mouvement International des Femmes.

(Réf. : Femme du Québec, vol. 1, no. 3, juillet-août 1979)

## LA QUÉBÉCOISE ENTRE HIER ET DEMAIN

Pour Marie-Andrée Bertrand, les Québécoises d'hier étaient des femmes voilées : ou elles portaient le voile, ou elles étaient retranchées derrière les hommes. Elle remarque que l'histoire collective des femmes est inexistante et le sera peut-être encore si nous n'arrivons pas à formuler des projets collectifs. L'évolution s'est faite au niveau des individus : chaque femme est plus consciente de ses droits mais le "nous" comme groupe de femmes n'est pas encore apparu. Le plus curieux semble se situer au niveau des aspirations des jeunes filles qui n'ont guère changé, selon les dernières enquêtes. Le rapport du CSF, "Pour les Québécoises : égalité et indépendance", représente une somme scientifique de renseignements fort appréciables. Ses recommandations sont réalisables, mais il faudra que les femmes les prennent en main pour que nous débouchions sur un demain différent.

(Réf. : Forces, numéro 45, 4<sup>e</sup> trimestre de 1978)

## INFORMATION SUR LE CODE CIVIL

Le Conseil du Statut de la femme, en collaboration avec la Commission provinciale des services juridiques et les bureaux régionaux d'Aide juridique, organise des journées d'information et de sensibilisation des femmes sur leurs droits visant à les impliquer dans le débat sur la révision du Code Civil.

Les sujets traités seront : nom de naissance et droits des enfants; mariage et union de fait; les biens; la rupture.

Les dates : 29 septembre : Hull et Jonquières; 30 septembre : Montréal et Québec; 13 octobre : Sherbrooke et Trois-Rivières; 14 octobre : St-Hyacinthe et St-Jérôme; 20 octobre : Rouyn; 10 octobre (soirée) : Baie-Comeau; 24 octobre (soirée) : Rimouski.

Pour plus d'information, veuillez contacter votre AFEAS régionale.



# une femme en taxi

Par : Claire Braclet

"Tu devrais devenir une infirmière, c'est un bon métier pour une femme". N'est-il pas dans l'ordre des choses que celles qui devaient travailler à l'extérieur de leur foyer, exercent des métiers tels qu'infirmière, institutrice, secrétaire, assistante dentaire, technicienne en laboratoire pour certaines, serveuse, ouvrière en manufacture pour les autres ? En effet, c'est presque invariablement là que l'on retrouve, depuis fort longtemps, la main d'œuvre féminine.

Aujourd'hui, nombreuses sont les femmes qui brisent enfin les barrières et "sortent des sentiers battus". On retrouve une représentation de la femme dans presque tous les domaines du marché du travail. Par exemple, des femmes ont fait tomber le mur des préjugés et se sont installées au volant des taxis.

On en retrouve 250 environ à Montréal, les unes propriétaires de leur véhicule, les autres locataires. Mais toutes travaillent dans les rues de Montréal et ont les mêmes possibilités de faire monter des clients, qui là, au moins, ont peu le temps de faire preuve de discrimination. On peut choisir son médecin ou son avocat, il est plus difficile de choisir son chauffeur de taxi. La concurrence qui existe entre les hommes et les femmes n'est-elle pas, à ce compte, plus juste que dans nombre d'autres métiers ?

"La liberté n'a pas de prix", dit Marcelle.

J'ai rencontré Marcelle Bérubé, 31 ans, heureuse de vivre et de surcroît, pleinement satisfaite de son métier de chauffeuse de taxi.

Secrétaire pendant dix ans à l'Université du Québec, elle en a eu assez de son petit bureau où chaque jour se répétait le même scénar-

io. Dix ans dans la vie d'une femme, c'est long, trop long, il fallait réagir. "Je ne pouvais plus supporter la machine à écrire devant moi, j'étais "tannée", j'avais envie de liberté, d'indépendance", m'a expliqué Marcelle.

Après de longues réflexions et observations, elle décide d'acheter un permis de taxi, guidée par sa seule détermination. Son rêve de liberté, où la seule motivation suffit à remplacer l'éternel patron, allait se réaliser; mais une préparation s'imposait. Elle avoue : "J'avais tout à apprendre". Dans le but d'exercer le plus rapidement possible son futur métier, elle suivit des cours de conduite en même temps que ceux de chauffeur de taxi. Et ce n'est que lorsqu'elle se sentit entièrement prête qu'elle se lança à fond de train dans cette nouvelle aventure.

"T'es malade"

On ne trouva souvent à lui dire pour tout encouragement que : "T'es malade". Bien sûr, il fallait s'y attendre, les pressions de la part de la famille et des amis ne tardèrent pas à se manifester de façon, est-il besoin de le dire, plutôt négative.

Comment pouvait-on songer à abandonner une "bonne job", avec tous les avantages sociaux que ce-

la suppose, mais surtout l'abandon de la rassurante normalité que représente le métier de secrétaire, pour se lancer dans un domaine réservé depuis toujours à la gent masculine. Mais n'écouter que son goût pour l'indépendance et surtout son ennui quotidien devant sa machine à écrire, Marcelle profite d'une grève à l'UQAM pour s'installer au volant de son taxi.

Du lever au coucher du soleil

"Mes parents et mes amis sont bien plus inquiets que moi". Et encore aujourd'hui, sa famille a conservé la même inquiétude.

Par contre, si l'on demande à Marcelle si elle a peur, elle répond très positivement qu'elle la combat en y pensant le moins possible. Elle affirme que le risque est partout et qu'elle ne se sent pas plus insécure dans son taxi qu'ailleurs. "Si quelqu'un monte dans un taxi avec l'intention de commettre un vol, que le chauffeur soit un homme ou une femme, ne changera probablement pas ses intentions".

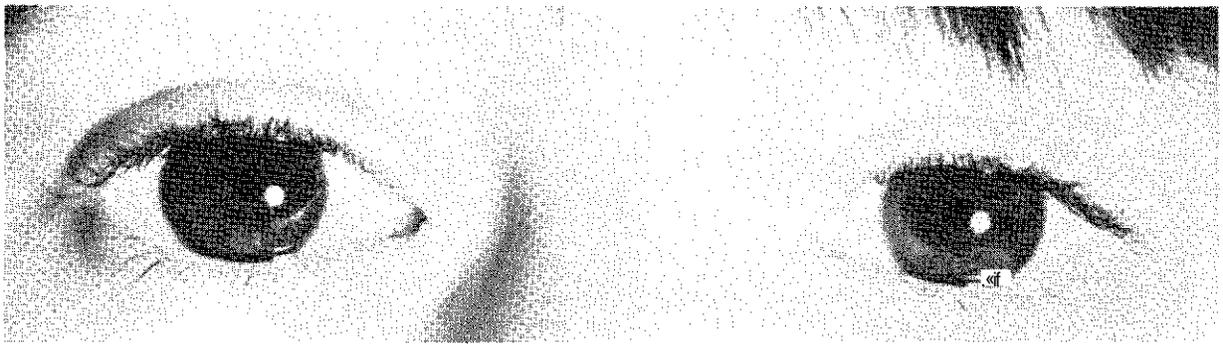
Contrairement aux hommes, peu de femmes travaillent la nuit, cependant, dans la plupart des cas, il semble que ce soit plutôt par goût que par crainte. Il n'y a pas si longtemps, on défendait aux femmes de travailler la nuit, plus précisément, on leur permettait du "lever au coucher du soleil".

Cette formule plutôt archaïque véhicule les vieilles craintes de nos mères, voulant que "tous les loups sortent avec la noirceur".

Un bon métier

Cependant, elle ne regrette aucunement le secrétariat et si c'était à refaire, elle n'hésiterait pas un instant. Elle a trouvé dans ce métier une indépendance libérée des contraintes auxquelles sont très souvent soumises les femmes salariées. D'autant plus qu'elle m'a avoué que son revenu n'avait vraiment rien à envier à celui que lui rapportait son occupation de secrétaire. Certes, ce métier n'en n'est pas un de tout repos, il faut s'accommoder d'un certain stress, mais c'est le lot de tous les chauffeurs de taxi et cela Marcelle l'a compris.

Elle se donne dix ans dans ce métier, et d'ici là, qui sait, peut-être verra-t-on le nombre de ces consoeurs augmenter, au point que le client ne sera même plus surpris de constater que son chauffeur de taxi est une chauffeuse «



# “déstressons” - nous

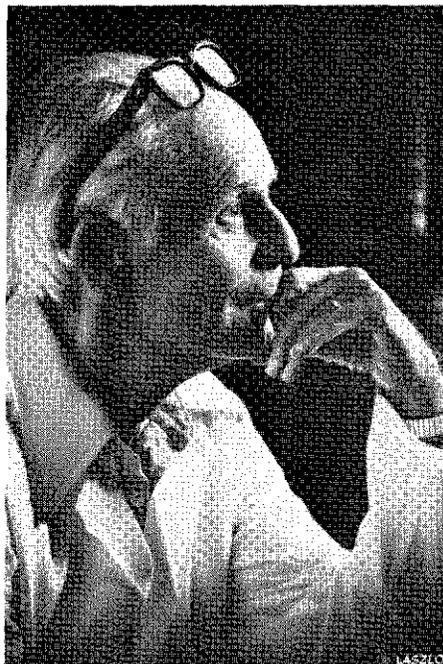
Par : Geneviève Lafaille

Le “stress” est un terme qui revient souvent dans nos conversations depuis quelque temps. Serait-ce une expression nouvellement créée due au remue-ménage de nos modes de vie de ces dernières décennies ?

Le Dr Selye, que j'ai interviewé pour vous récemment, malgré son opération, son artériosclérose, garde toujours un moral d'acier. C'est lui qui répète sans cesse malgré sa douleur à la hanche : *“// faut traiter la maladie avec tout le mépris qu'elle mérite ! De 60 à 80% des souffrances des malades sont dues à leur état psychologique. . .”*

En visitant son bureau à "l'Institut International du Stress" à l'Université de Montréal, j'ai remarqué ses médailles, aperçu ses diplômes honorifiques et d'études; j'ai vu les 39 livres qu'il a écrit. J'ai vu un homme heureux devant moi, même s'il traîne sa maladie avec lui. J'ai vu un homme fier d'avoir accompli son rêve, et de son vivant, se voir reconnaître toutes ses recherches, tous ses mérites.

Il est en accord avec lui-même et avec ce qu'il prône : "Un égoïsme-altruisme" : (ça me fait plaisir de vous faire plaisir) ! Il ne faut pas user de ses forces à tout prix et se sacrifier sans compensation. C'est ça qu'il nomme "Dé-tresse" : un "mauvais stress". L'organisme poussé à faire quelque chose de déplaisant et de démesuré. Un "bon stress" ou "Eustress" c'est le contraire. Se faire et faire à son corps, plaisir, satisfaction, épanouissement. Nous avons rencontré des gens malheureux qui se plaignent toujours ! Et d'autres qui même infirmes gardent le sourire. Le cancer gagne plus vite les gens pessimistes. Et les gens heureux n'ont jamais de problèmes. . . pourtant ils ont des pépins dans leur vie comme tout le monde !



Hans Selye

Le message est clair : *“Lutte farouchement pour ce que tu crois un noble but, mais abandonne tout effort quand tu te sais battu”* dit Hans Selye. Ne pas abuser de ses forces et accomplir ce qui nous plaît. Etre bien dans sa peau... tout faire pour y parvenir.

Selon le Dr. Hans Selye, qui depuis plusieurs années se penche sur le stress, recherche dont il est le père, il s'agirait d'un état de tension dans lequel se trouve l'organisme après avoir été agressé par un "agent perturbateur", que ce soit une maladie, une blessure ou un conflit psychologique.

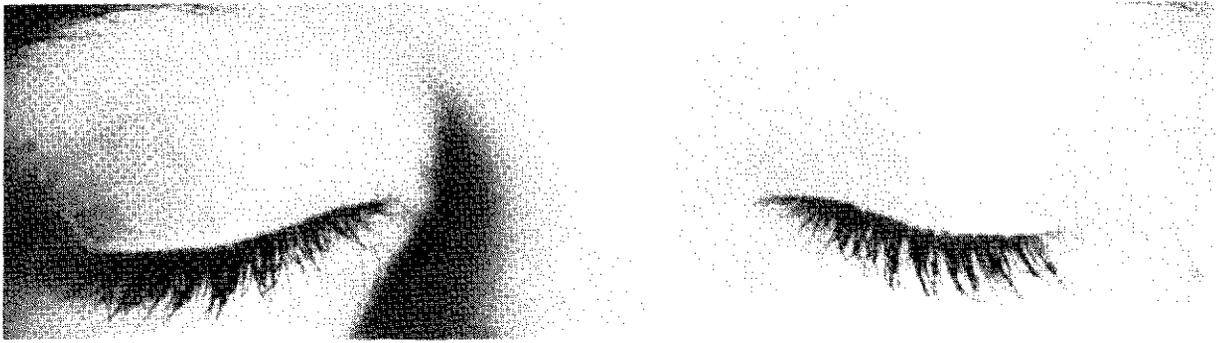
Comme il nous arrive toujours beaucoup d'événements désagréables dans notre vie (tels la vaisselle à toujours laver, les couches à changer, la maladie, les ménages du printemps, une panne d'automobile, un jour de pluie. . .) notre organisme se trouve maintes fois dérangé, perturbé, agité, "stressé"...

S'il ne sait pas comment réagir adéquatement ou s'il est plus affaibli qu'à l'habitude, nous nous retrouvons avec des malaises physiques et psychologiques.

Le stress arrive à ce moment là. . . quand on a encore plus besoin qu'à l'ordinaire de toutes nos forces ! Il prend de multiples formes : mal de tête, insomnie, digestion difficile, ulcère, crise cardiaque, constipation. . . Beaucoup de maladies, que l'on croit organiques sont de nature psycho-somatique. C'est-à-dire que nous avons "somatisé" ou exprimé par le corps, tous nos malaises d'anxiété ou de dépression causés par cet agent perturbateur, cet événement incontrôlable qui nous est arrivé. Le système sanguin, nerveux, lymphatique ou autre, réagit en se protégeant de cette attaque, par des anti-corps, des mécanismes de défense, des solutions de rechange.

Il arrive parfois, hélas, que la cause l'emporte sur les solutions. C'est-à-dire, que l'agresseur soit plus violent ou puissant qu'à l'ordinaire; par exemple, avoir le rhume et perdre son emploi ou faire son ménage du printemps vers la même époque que le mariage de sa fille et s'être fait un tour de rein en tombant de l'escabeau. C'est ainsi qu'on accumule du stress.

Plusieurs savants se sont penchés aussi sur d'autres causes. Les problèmes et les conditions de travail



# les unes les autres

sont souvent à l'origine du stress, par exemple : un emploi non désiré, dangereux pour la santé, dommageable pour le moral, routinier ou sous constante attention, sans promotion, aux responsabilités non-partagées, sans prise de décisions . . . Les syndicats et la médecine du travail se penchent sur ces problèmes.

Il a été prouvé que bien des emplois n'étaient pas sans conséquences pour la santé des travailleurs. On pourrait ici parler des contrôleurs (euses) aériens au diabète plus fréquent, aux psychiatres au taux de suicide et de toxicomanie le plus élevé, aux comptables dont le cholestérol grimpe dangereusement en temps d'impôt, aux ménagères avec leurs dépressions, leurs tours de rein, leur embonpoint ! . . . Un travail rémunéré à sa juste valeur, épanouissant, souple, permet l'expérience de différentes facettes, sans danger pour la santé. Il faut être un employé (ou un patron) heureux dans sa peau et dans sa tête ! le stress ne s'installe pas en terrain bien gardé !

Un bon rythme de vie bien à soi, régulier et relaxant, des relations humaines épanouissantes, des dialogues détendus et variés, de la méditation ou de la réflexion sur sa situation physique, émotive et spirituelle, un temps d'arrêt, quelquefois, qui permet au corps et à l'âme de repartir sur un bon pied . . . voilà la meilleure manière de faire perdre du terrain au stress de la vie.

Plusieurs facteurs peuvent créer du stress. Par exemple, des périodes de notre vie comme l'adolescence, la grossesse, la ménopause où les hormones débalancent notre système. La vie nous impose parfois de dures épreuves. Et tous ces



petits événements imprévus qui viennent gâter notre quotidien si bien planifié.

Par contre, il ne faut pas oublier que nous sommes aussi les "artisans" de notre vie. C'est nous qui orientons notre existence, qui nous organisons pour avoir du plaisir, du travail, des distractions, des moments de répit, des satisfactions. Et c'est encore nous qui choisissons nos amies, nos lectures, notre alimentation, nos vêtements,

nos soins de santé, notre environnement. Et un environnement serein et à la mesure de l'homme et de la femme, n'est-il pas plus adéquat qu'un système super-structure où l'on n'a plus sa place et son plaisir à vivre !

Prendre son temps, prendre sa vie en main, ses sensations, ses rêves, ses idées, ses habitudes, son mode de vie ! Le Dr. Selye m'a glissé une phrase importante : *"Ni le prestige de ton sujet et la puissance de tes instruments, ni l'étendue de tes connaissances et la précision de tes plans, ne pourront jamais remplacer l'originalité de ta pensée et l'acuité de ton observation"*. *"Nous avons à réapprendre à vivre"*, dit-il. *"Tels les codes de religion ou de politique, cela doit être vécu et ressenti"*. C'est adaptable à chacun, selon sa personnalité et selon l'environnement.

Les principes de base en sont décrits dans son introduction à "Information Please, Almanac 1979" . . . En voici quelques notions: **1. trouve ton propre niveau de stress — la vitesse à laquelle tu veux te diriger vers ton propre but** (ton but à toi, pas celui des voisines ou de la société) **2. sois un égoïste-altruiste** (tu peux te faire plaisir à faire plaisir aux autres, qui t'aiment en retour !) **3. mérite l'amour de ton prochain**. Ces trois points nous concernent toutes, nous les femmes qui avons consacré toute notre vie au bien-être des autres et qui avons oublié le nôtre. Avons-nous toutes trouvé notre propre niveau de stress ? C'est bon pour le moral ou la santé que de se regrouper entre femmes et de parler de notre existence, de nos possibilités et de nos limites, de nos transformations, de l'environnement à rebalancer dans le sens de la vie !



Le yoga, une bonne diète, les loisirs, les rêves, la psychothérapie, la sociabilité, la méditation transcendante, les bains, les massages, le biofeedback, le changement d'activité, les remises en question, bref tout l'éventail de possibilités de s'explorer, de se bien connaître, de se sentir aimé et d'être utile à ses semblables tout en retirant de la satisfaction, nous est permis.

Il faut prendre sa santé en main, sa vie et choisir l'eustress.

Chacune a ses recettes et chacune peut les communiquer aux autres. . . c'est l'un des moyens mis à notre disposition pour soulager le genre humain de sa détresse.

Ça commence par soi et ça se répercute chez les autres. Les gens "aimables" ne souffrent pas de la solitude, ils ont plein d'amis parce qu'ils sont en harmonie avec les autres et eux-mêmes ®

(Si ça vous intéresse d'en lire plus, voici une brève bibliographie :

**(L'histoire du Syndrome général d'adaptation, Hans Selye, Ed. Gallimard, 1954, Paris.**

**Du rêve à la découverte, P. Larose, Ed. La Presse, 1973.**

**Le stress sans détresse, Hans Selye, Ed. La Presse, 1974.**

**Le Stress de ma vie, Hans Selye, Ed. Alain Stanké, 1975.**

Vous pouvez visiter l'institut du (docteur Selye ou sa maison devenue un grand centre d'information) sur le stress. Prenez des arrangements avec sa secrétaire si vous le désirez :

Institut International du Stress  
2900 boul. Edouard Montpetit  
Montréal, Que. H3C 3J7  
Tél. : (514) 343-6271 ou 343-6379)

Fondation Hans Selye  
659 rue Milton  
Montréal, Que. H2X 1N6  
Tél. : (514) 288-2707 ou 288-6665)



# si on partageait

Par : Eliane Pelletier

L'année internationale de l'enfant s'achève. On en a parlé dans les journaux, à la radio, à la télé. Peut-être nous sommes-nous dit qu'il fallait faire quelque chose à cette occasion, peut-être le temps s'est-il écoulé sans que nous ayons trouvé ce "quelque chose". L'Halloween et l'UNICEF nous offrent une dernière occasion de réaliser une activité intéressante.

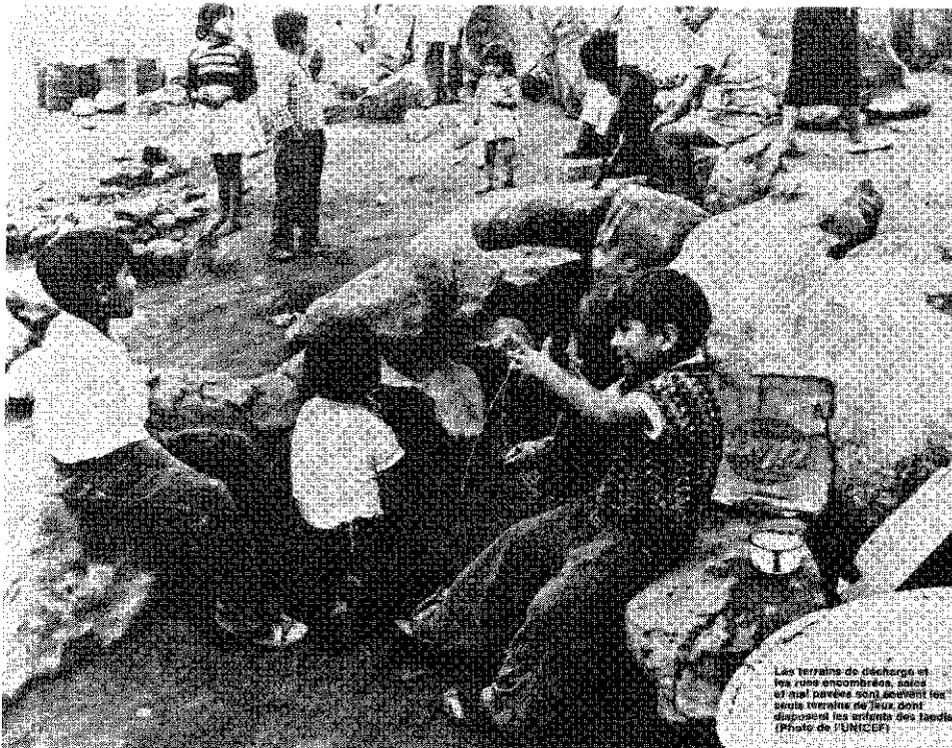
## Un peu d'histoire

L'Halloween fait partie des traditions des Américains de la Nouvelle-Angleterre. Au début des colonies, les gens croyaient qu'à l'occasion de la Toussaint, les Trépassés revenaient sur la terre tracasés les vivants. Les jeunes profitaient de cette superstition et déguisés en revenants, en sorcières, ils parcouraient les campagnes et les villages semant la frayeur. Et avec le temps, tout le monde entra dans le jeu et on offrait des présents aux revenants, pour gagner leur amitié et conserver la paix.

Cette coutume sans racine dans notre passé s'implanta tout de même chez-nous à peu près à la fin de la deuxième guerre et depuis, nos enfants vont de porte en porte, déguisés en sorcières de Nouvelle-Angleterre, quémander argent et bonbons, la veille du Jour des Morts.

L'UNICEF signifie "United Nations Children's Fund" (Fonds des Nations Unies pour l'Enfance). Cet organisme a été fondé par l'ONU, en 1946 pour venir en aide aux enfants victimes de la deuxième guerre mondiale. Il semble que cet organisme devait être temporaire mais en 1950, les Nations Unies prolongent le mandat de l'UNICEF et orientent son action vers les enfants du Tiers Monde. En 1955, un comité canadien UNICEF est mis sur pied. Aujourd'hui, ce comité mobilise 30,000 bénévoles et fournit \$4,722,000, qui servent à la réalisation de programmes organisés par les pays sous-développés.

L'UNICEF voit à créer des services de santé pour les mères et les enfants; immuniser les enfants contre les maladies infantiles; promouvoir l'hygiène publique; améliorer



Les terrains de décharge en  
un pays en développement, sales  
et mal pavés sont souvent les  
seuls terrains de jeux dont  
disposent les enfants des pays  
(Photo de l'UNICEF)

l'alimentation des enfants et des femmes enceintes.

L'UNICEF essaie de développer l'instruction particulièrement celle des filles, développer aussi les services sociaux et donner aux femmes des cours en puériculture et des cours ménagers. L'UNICEF Canada aide des projets en Haiti, en Tanzanie, au Pakistan, en Birmanie, en Egypte, au Mozambique, en Afghanistan, etc. . .

Les activités de l'UNICEF dépendent entièrement des contributions volontaires. Les trois quarts des ressources de l'UNICEF proviennent des contributions de gouvernements et le reste provient des dons des particuliers et des revenus de la vente de cartes de vœux, etc.. .

En 1950, aux Etats-Unis, un groupe d'enfants qui fréquentaient les cours de catéchisme de leur Eglise, décidèrent d'offrir à l'UNICEF les sous reçus le soir de l'Halloween. Ils recueillirent \$17.00. Bientôt, ils furent imités par beaucoup d'autres enfants. Les enfants du Canada emboîtèrent le pas en 1952. Le tout fit boule de neige et en 1955, la somme recueillie totalisait \$15,000 et en 1977, dépassait 1.2 million.

#### Notre activité

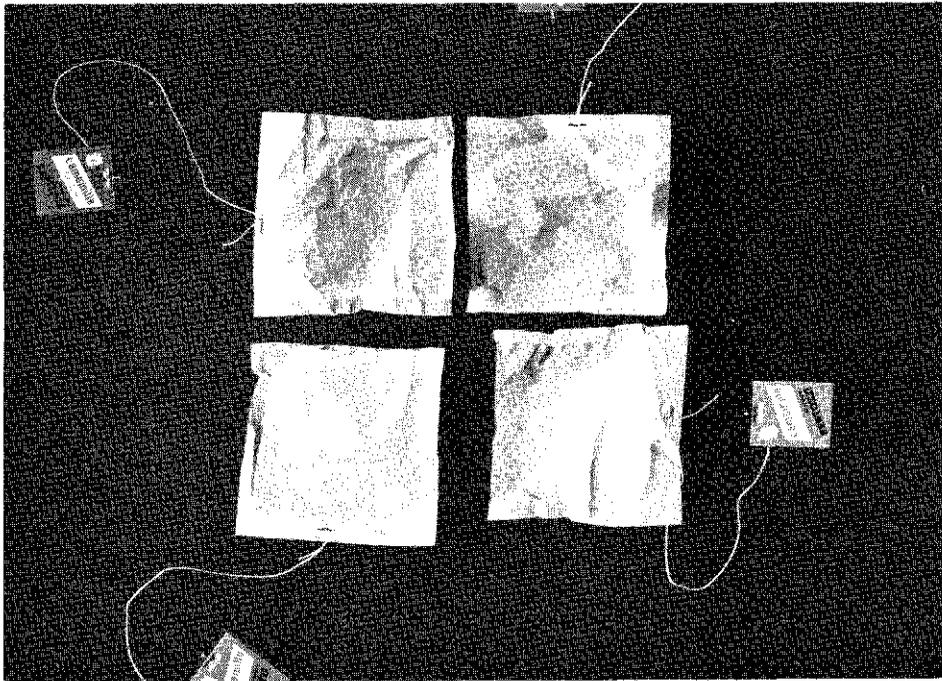
Chacune dans notre milieu, nous pouvons organiser, à l'occasion de l'Halloween qui s'en vient, la cueillette d'argent pour les enfants du Tiers-Monde. Cette organisation peut se faire conjointement avec les autorités de l'école, ce qui tou-

cherait toute la paroisse, ou simplement avec les enfants des membres du cercle. En communiquant avec votre responsable régional(e) de l'UNICEF (0 vous obtiendrez des tirelires pour chacun des enfants qui participeront à l'activité le soir de l'Halloween et vous recevrez en plus des posters, du matériel didactique et toute une littérature sur les activités de l'UNICEF et les besoins des enfants des pays en voie de développement.

Pour vous inciter à vous lancer dans l'organisation de l'Halloween, je pourrais essayer de vous motiver en vous disant que dans les pays du Tiers Monde, sur 80 millions d'enfants qui naissent chaque année, 5 millions meurent et qu'au moins 10 millions restent infirmes des suites de maladies infantiles. Je pourrais ajouter que 1,2 milliard de personnes ne disposent pas d'eau potable et que la moitié de ces personnes sont des enfants. Je pourrais vous dire qu'il y a 792 millions d'analphabètes dans ces pays et que 70% sont des femmes, qu'il y a 125 millions d'enfants qui actuellement ne peuvent pas fréquenter l'école primaire. Je pourrais ajouter aussi que la carence aiguë de vitamine A rend aveugles 250,000 enfants chaque année. Mais je n'essaierai pas de vous émouvoir, ces chiffres sont si monstrueux qu'ils n'ont plus d'impact. Je dirai simplement que, pour nous qui vivons dans un des pays dits civilisés, qui consomment à eux seuls au delà de 80% de tous les biens produits dans le monde, c'est un devoir de justice d'essayer de partager notre opulence et nos enfants seraient si heureux d'avoir un but le soir de l'Halloween. . . •

Source : documents de l'UNICEF.

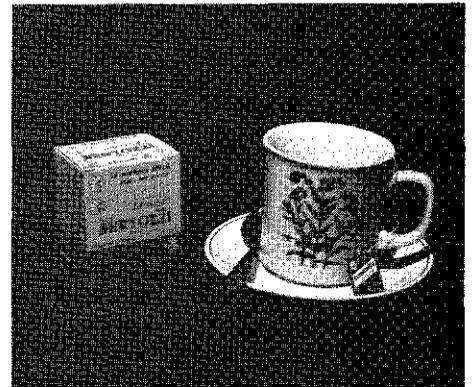
(1) BUREAU PROVINCIAL	Bois-Francis	Drummondville	Québec Métropolitain
UNICEF Québec	Mme Marie-Claire Hamel 198, rue Perreault Victoriaville, (Québec) Tél. : (819) 752-4379	Mme Carmen Tessier 1, rue Guévremont Drummondville, (Québec) J2B 2H2 Tél. : (819) 478-1619	Maryelle Kirouac-Sanche 1048 avenue des Erables Québec G1R 2M9 Tél. : (418) 647-5210
353, rue Saint-Nicolas Vieux-Montréal (Québec) H2Y 2P1 Tél. : (514) 288-1305	Chicoufimi	Montréal	Sherbrooke
COMITÉS RÉGIONAUX	Mme Monique Gagnon-Gravel 1349, Avenue Begin Chicoufimi, (Québec) G7H 4P5 Tél. : (418) 549-2445	Mme Laurette Walker 60, rue Brunet Pointe-Claire, (Québec) H9S 4T6 Tél. : (514) 695-4856	Mme Louise Hébert 1414 Beauséjour Sherbrooke, (Québec) J1J 1E4 Tél. : (819) 569-6705
Amos	Deux-Montagnes	Outaouais	Trois-Rivières
M. Edouard Dufresne 27, rue Principale Amos (Québec) J9T 2K7 Tél. : (819) 732-6556 732-5570	Mme Grégoire 3600, 24ème rue Uval, (Québec) HTR 2L5 Tél. : (514) 627-3595 473-3156	M. Jacques Beaucage 9, rue Cayer Hull, (Québec) J8Y 1K2 Tél. : (819) 776-3877 777-9609	Mme Ghislaine Larivière 150, rue Charbonneau Cap-de-la-Madeleine, (Québec) G8T 1M6 Tél. : (819) 378-6146



léments exerçant une action bénéfique sur l'organisme humain, dont certains réactivent les processus d'élimination ou d'assimilation, d'autres exercent une action sur les sécrétions bronchiques, sur l'ossification ou sur la formation du sang.

L'herboristerie a été considérée comme un "coffret à mille vertus" appartenant à la fois à la science et à l'art; on a même dit qu'elle constitue un véritable don du ciel pour que les hommes puissent soulager leurs souffrances. En effet, les plantes médicinales, bien qu'agissant sur l'organisme avec douceur, aboutissent à d'excellents résultats, alors que leur action est rarement nuisible.

Ces herbes que l'on boit



# ces herbes qu'on boit

Par : Marie-Claire Lesage

Excellentes à tous points de vue, les tisanes nous viennent de la nuit des temps. L'art d'utiliser les plantes fut connu des Chinois plus de 8,000 ans avant notre ère, des Egyptiens, plus de 4,000 ans et des Assyriens plus de 2,000 ans; il en fut de même des Indiens et des Phéniciens.

## Une vieille histoire

On peut donc dire que depuis que le monde est monde, on reconnaît les plantes comme un don du ciel susceptible d'aider l'homme à conserver la santé et à la retrouver en cas de maladie.

Confucius estimait qu'il n'existe pas de végétal non pourvu de vertus bénéfiques, alors qu'Hippocrate affirmait : "N'ayons pas honte d'apprendre l'art de guérir auprès des humbles gens," et il ajoutait : "Le médecin soigne et la mère-nature guérit". Aucun remède n'est plus naturel qu'un remède végétal.

Les secrets concernant les bonnes herbes ont traversé des siècles entiers pour parvenir au Moyen Age aux Bénédictins, héritiers directs de la grande tradition antique; ces derniers ont approfondi leurs étu-

des concernant 293 variétés de diverses plantes officinales.

De notre temps, on a commencé à étudier non seulement l'aspect extérieur des plantes utilisées en herboristerie pour leurs propriétés thérapeutiques, mais également leur composition chimique. A partir des découvertes des substances chimiques comme les glucosides (digitaline), les alcaloïdes (quinine, strychnine, morphine), les chercheurs avaient réussi à mettre au point de nouvelles méthodes d'analyse et à démontrer que les plantes agissent grâce aux tanins, aux hormones, aux vitamines, aux métalloïdes et aux métaux qu'elles contiennent. C'est ainsi qu'on a découvert dans les plantes, la présence de fer, de soufre, de silicium, de magnésium, de calcium, de phosphore; il s'agit en somme d'é-

Les tisanes ou infusions méritent une place à part, grâce à l'usage général qu'on en fait et à la simplicité de leur préparation.

A leur vertu thérapeutique s'ajoute leur action bienfaisante qui s'exerce même pendant le sommeil. Les tisanes contribuent à assurer l'équilibre général de l'organisme : l'une calme les nerfs, l'autre facilite la digestion, une autre encore active le fonctionnement des reins ou de l'intestin. Il n'en est pas une qui ne soit salubre.

Cinq grandes variétés de tisanes sont bien connues. Ce sont : **la camomille, la fleur d'oranger, la menthe, le tilleul et la verveine.**

Il existe trois façons de les préparer :

**Infusion** : eau bouillante versée sur la plante.

**Décoction** : cuisson de la plante dans l'eau froide d'abord, puis ébullition plus ou moins prolongée.

**Macération** : séjour de la plante (pour les racines et les écorces) dans de l'eau préalablement bouillie.

Les tisanes peuvent être consommées non mélangées ou combinées, chaudes, froides, ou glacées.

Elles sont. . .

**Antispasmodiques** : (fleur d'oranger, mélisse, menthe, tilleul);

**Aperitives** : (camomille, fleur d'oranger, gentiane);

**Calmanes**: (fleur d'oranger, tilleul);

**Digestives** : (anis vert, bourrache, camomille, sauge, verveine);

**Diurétiques**: (bourrache, queues de cerises);

**Fébrifuges**.- (camomille, gentiane);

**Laxatives**: (bourdaine, écorce de chêne, mauve, pétales de rosés);

#### Recettes pratiques

##### Camomille :

Indication : anxiété, insomnie, migraine, hystérie. L'infusion est préparée avec 1 cuillerée de fleurs séchées dans une tasse d'eau bouillante. Laisser reposer pendant quelques minutes avant de filtrer. Posologie : 1 ou 2 tasses après les repas.

Contre l'insomnie on préconise la tisane suivante : 1 c. à thé de camomille, une pincée de fleur de tilleul, 4 à 5 feuilles de menthe poivrée dans un litre d'eau. Posologie : 1 petit verre avant le coucher.

##### Queues de cerises :

Indication : arthrite, goutte, cystite, lithiase vésicale ou rénale, néphrite. Recette : décoction en faisant bouillir 30 g de queues de cerises dans un litre d'eau et en versant ensuite le tout sur 500 g de cerises et de pommes coupées. Au bout de 30 minutes on filtre cette infusion. Posologie : boire par petit verre au cours de la journée.

##### Citrouille :

Indication: dysenterie, diarrhée, inflammation de la muqueuse intestinale. Recette : 50 g de graines avec 20 g de sucre et y ajouter 150 ml d'eau aromatisée à l'orange et au citron. Posologie : 2 cuillerées à jeun.

*"Les plantes sont de merveilleux laboratoires très compliqués que nous n'arrivons pas encore à imiter complètement. (Y. Trouard-Riolle).*

Réf. : Infusions et tisanes de plantes médicinales, Edition de Vecchi.  
Le petit guide des Plantes Médicinales, Edition Hachette.

# consommation

## une question d'étiquette

Par : l'Office de la protection du consommateur

De nos jours, il est bien rare qu'un produit de consommation préemballé ne comporte pas d'étiquette. La loi fédérale sur l'emballage et l'étiquetage des produits de consommation vise à protéger le consommateur contre l'emballage et l'étiquetage frauduleux ou trompeurs, tout en assurant l'utilisation d'étiquettes réellement informatives au sujet des produits de consommation.

#### L'étiquetage des produits non alimentaires :

L'étiquette d'un produit non alimentaire préemballé devrait comporter les données suivantes : le nom usuel ou générique, qui informe le consommateur sur la nature réelle ou la fonction du produit; la quantité nette du contenu, généralement indiquée en unités métriques (cette mesure exclut le poids du contenant); le nom et l'adresse du fabricant ou du distributeur (parfois des deux), révélant la provenance du produit.

#### L'étiquetage des produits alimentaires :

L'étiquetage d'une denrée alimentaire préemballée doit indiquer la liste des ingrédients qui entrent dans la fabrication du produit. Mais attention ! Les éléments de cette liste ne sont pas énumérés au hasard. Selon la loi, les ingrédients utilisés doivent être inscrits par ordre décroissant de leur proportion en poids.

Sauf dans le cas des fruits et légumes frais, les aliments préemballés périssables en moins de 90 jours doivent porter le datage "meilleur avant"; cela ne signifie pas que le produit ne peut plus être consommé après la date indiquée sur l'emballage, mais que l'aliment n'aura plus sa pleine fraîcheur ni sa pleine valeur nutritive. L'étiquette devrait indiquer les conditions de conservation.



Lorsque l'étiquette du produit indique le nombre de portions contenues dans l'emballage, la grosseur de chaque portion doit également figurer parmi les renseignements. De la même façon, si l'illustration d'un produit fait voir un nombre déterminé de portions ou de morceaux, le contenu doit être conforme à cette indication.

Si un aliment contient un arôme artificiel, cette information doit être inscrite sur l'étiquette, à plus forte raison lorsque l'illustration de l'emballage montre le produit naturel imité.

L'étiquette d'une denrée alimentaire devra également donner le nom commercial ou la marque de commerce du produit, de même que l'adresse du fabricant ou du distributeur.

En lisant attentivement les étiquettes des produits qui vous sont offerts, vous serez en mesure de faire des choix qui répondront plus exactement à vos besoins et à vos goûts.



## masques d'enfants

Par : Thérèse Nadeau

### No 1 — Le fantôme blanc

Taillez une grosse pastille rouge pour la bouche (35 mm). Faites un trou pour l'ouverture.

### No 2 — Fleurettes

Découpez deux fois dans la feutrine jaune. Les petites pastilles multicolores sont disposées et collées sur le masque.

### No 3 — Hibou bleu

Cercles de feutrine tangerine autour des yeux (ronds tangerines de 35 mm).

### No 4 — Pommettes fleuries

Découpez 2 fois dans la feutrine rosé. Découpez 2 cercles violets de 6,5 cm de diamètre et passez des fils de fronce autour du centre. Tirez sur une extrémité pour resserrer le tissu. Cousez les cercles violets au milieu des cercles rosés.

### No 5 — Le papillon tangerine :

Découpez 3 ovales, 2 ovales sur 3 seront évidés pour les yeux. Fixez-les au troisième, qui couvrira la bouche à l'aide d'un cordonnet tangerine.

### No 6 — Dindon brun :

Découpez 2 pastilles blanches de 35 mm de diamètre, 2 rosés de 24 mm, les superposer.

Vous vous laisserez prendre au jeu, si vous tentez de réaliser avec vos enfants ces masques qui remplissent de "merveilleux" leur fête de (Halloween. Les tout-petits auront autant de plaisir à les confectionner qu'à les porter.

#### Matériel requis

Des retailles de feutrine de différentes couleurs, une bobine de latex (élastique), une grosse aiguille, une paire de ciseaux et de la colle blanche.

#### Exécution

Relevez à l'échelle le patron de chaque masque (schéma ci-dessous) sur du papier assez résistant. Découpez les contours. Reproduisez, à l'aide d'un crayon, ces différentes formes sur la feutrine. Ensuite, collez les éléments de chaque masque puis laissez-les sécher de préférence sous un dictionnaire ou un poids de tout autre nature, mais suffisamment lourd.

Je vous suggère certaines couleurs mais libre à vous de choisir d'autres combinaisons.

#### Pour fixer les masques

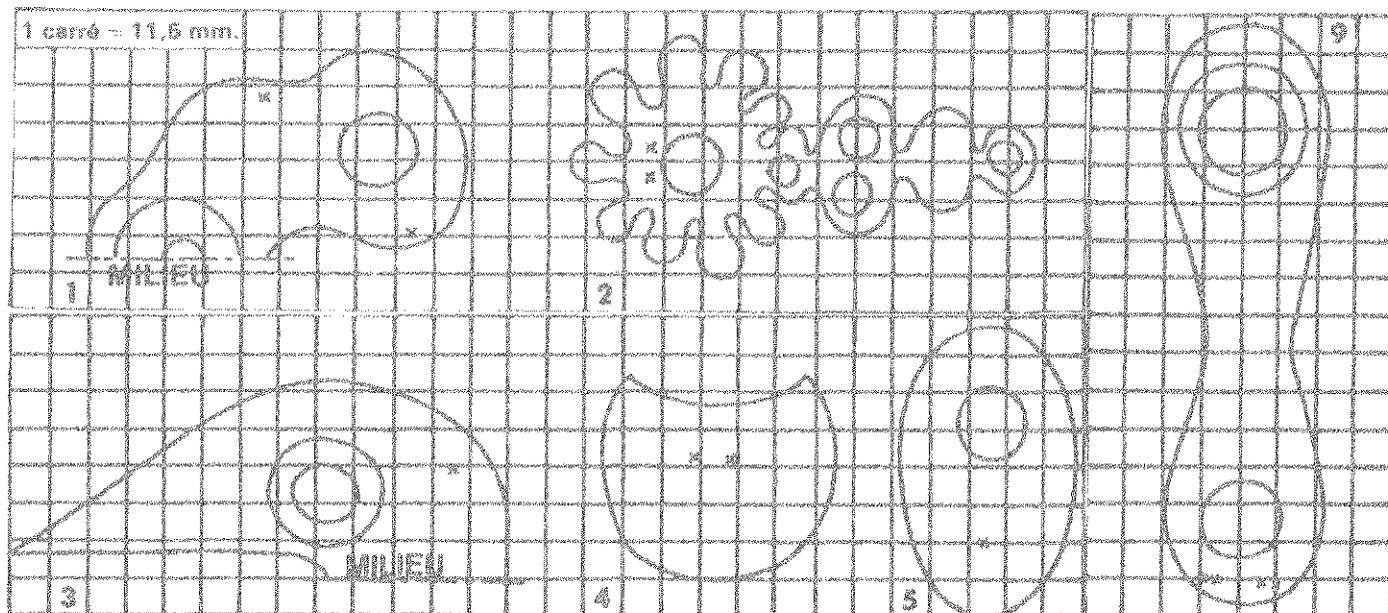
Coupez des longueurs de latex un peu plus petites que le tour de tête. Faites un noeud à une extrémité et à l'aide de l'aiguille, passez-le aux endroits marqués d'une croix sur les schémas.

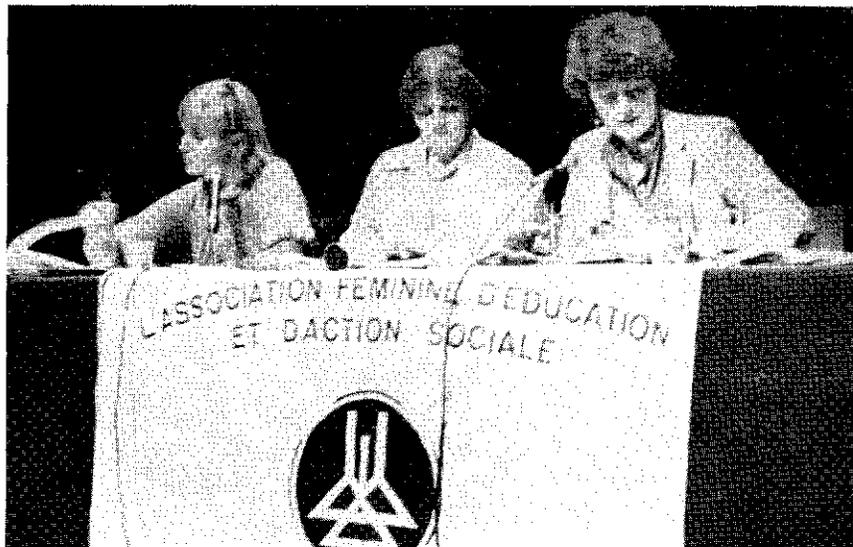
Pour certains masques, les fixer aux endroits requis avec du fil (fleurettes, par exemple, les fixer au centre du fil jaune).

#### Pomme d'automne

Pourquoi ne pas confectionner un masque en forme de fruits ou légumes (poires, carottes, etc. . .).

Votre enfant pourrait se vêtir de la même couleur que le fruit qu'il porte. C'est "d'une pierre deux coups", car on le sensibilise à nouveau à une saine alimentation.





Tel était le thème sous lequel mille femmes se sont rencontrées à Sherbrooke. Mille membres de l'AFEAS se sont parlés, se sont informés des diverses propositions de résolutions soumises par les cercles et les régions. Mille femmes se sont replongées dans l'étude du rapport "Pour les Québécoises : égalité et indépendance" afin de se prononcer sur les recommandations. Mille femmes sont reparties chez elles solidaires. ..

# être femme et autonome, un défi

Comment résumer en quelques lignes ces deux jours de rencontre, de réflexion, de délibération intense que fut le congrès annuel à Sherbrooke. Toutes ces femmes, membres de l'AFEAS et déléguées de régions, réunies pour exprimer leur vision de la société, pour tenter de trouver des solutions raisonnables aux problèmes sociaux de notre époque, mais aussi pour permettre aux femmes de progresser sur le chemin de l'autonomie afin qu'elles occupent enfin toute leur place.

La plus grande partie du congrès fut consacrée à l'étude des propositions de résolutions. Sept ateliers se sont partagés le contenu de quatre cahiers : deux ateliers pour la "condition féminine", trois ateliers pour l'étude de certaines recommandations du rapport "Egalité et indépendance", un atelier en "affaires sociales et éducation" et enfin, un atelier pour "régie interne, consommation et communication". Ces ateliers avaient pour mandat d'étudier les propositions, de proposer des amendements, d'indiquer aux déléguées leur position en votant pour ou contre ces propositions.

En plénière, les 161 déléguées des régions devaient disposer de ces propositions. Il y avait, dans les différents cahiers, 26 propositions dont l'étude était prioritaire selon la procédure votée à la fin du congrès de 1978 et selon l'entente établie dans les régions. Parmi celles qui ont été adoptées, on peut mentionner les suivantes :

- que la pension de sécurité de vieillesse et le supplément de revenu, s'il y a lieu, soient versés aux personnes seules de 60 ans et plus après une analyse de leur revenu;
- que l'allocation de maternité soit versée à toutes les femmes qui donnent naissance à un enfant;
- que la publicité soit axée sur les aliments sains et naturels;

— que l'étiquette des produits de beauté, de toilette et de santé mentionne les contre-indications;

— que soit interdite la vente libre des journaux pornographiques.

Une fois l'étude des priorités terminée, les déléguées ont choisi de poursuivre l'étude des recommandations sur le rapport "Egalité et indépendance" afin que l'AFEAS puisse se prononcer officiellement sur le document et soutenir l'action du Conseil du Statut de la femme sur des demandes communes. Lors de cette étude, les déléguées ont accepté, en autres, le principe de l'allocation de disponibilité tout en refusant d'éliminer l'exemption d'impôt de "personne mariée" à cause du grand nombre de femmes qui, tout en n'ayant plus de jeunes enfants, ne peuvent retourner sur le marché du travail. Le principe de la gratuité des contraceptifs a été refusé. Plusieurs recommandations touchant la protection de la résidence familiale ont été adoptées. La reconnaissance de l'union de fait a rencontré plus de réticences, mais on demande qu'une étude soit faite et qu'on uniformise les conditions de durée de l'union de fait dans les lois à caractère universel où on la reconnaît. N'ayant pas le temps de terminer l'étude du cahier, les déléguées ont demandé au conseil d'administration de se prononcer en leur nom sur les autres recommandations afin que l'étude de ce dossier soit complétée.

Une journaliste de la presse, Huguette Roberge, qualifiait en ces termes les délibérations du congrès : "Aucune d'entre elles ne parlait "ex cathedra". Aucune ne semblait posséder la vérité. Toutes elles cherchaient, s'interrogeaient, s'exprimaient dans le respect des autres et de la procédure. . ." Il régnait parmi nous un esprit de famille, une solidarité, une complicité merveilleuse. Les divergences d'opinion ont servi de stimulant à la réflexion et n'ont jamais été ressenties comme des tentatives d'obstruction. C'était Don d'être ensemble.



Solange Gervais



Jacinthe Richard



Huguette Tremblay-Laforest

Marcelle Laberge-lamarre

## Quelques mots...

de Solange Gervais

Mme Solange Gervais, présidente générale de l'AFEAS s'exprimait en ces termes lors de son discours d'ouverture de l'assemblée générale de 1979) : "Encadrées dans une constitution renouvelée, des règlements et procédures adoptés avec lesquels on se familiarisera en ce congrès... nous occuperons toute notre place comme corps intermédiaire québécois reconnu, respecté, apprécié par la collectivité. Les autres femmes du Québec, les autres associations et les média sont maintenant à l'écoute de nos préoccupations, de nos réactions et de nos recommandations..."

de Jacinthe Richard (cercle St-Léonard, région Nicolet)

Mme Jacinthe Richard participait pour la première fois au congrès de l'AFEAS : "Ma plus grande surprise fut de voir ce grand rassemblement de femmes, l'ordre qui a régné autant en atelier qu'en plénière. Les femmes des cercles devraient mieux s'informer de ce qui se passe au congrès, elles auraient le goût de venir. C'est encourageant de voir comment une résolution adoptée dans son cercle, progresse jusqu'au niveau provincial, qu'elle s'enrichit à mesure qu'elle est reprise et discutée par les autres et qu'une fois adoptée, elle ira jusqu'au gouvernement. Toutes ces discussions m'ont informée sur bien des sujets, le dossier "Egalité et indépendance" sera sûrement repris au cercle cette année..."

de Huguette Tremblay-Laforest et Marcelle Laberge-Lamarre (cercle de Lacolle, région St-Jean)

"Au point de vue organisation, il y a eu beaucoup d'amélioration sur l'année dernière... Les congressistes devraient avoir les cahiers de résolutions à l'avance comme les déléguées, on pourrait choisir l'atelier qui nous intéresse le plus... J'ai mieux aimé le travail d'atelier cette année, l'animatrice et l'informatrice étaient bien préparées... On parle trop d'argent dans les résolutions, on demande toujours des allocations, on protège nos intérêts personnels... L'autonomie, ça se prend, ça ne se demande pas... Je ne comprends pas pourquoi les membres des cercles ne veulent pas venir au congrès, c'est une chance qu'on ne devrait pas refuser?"

de Louise Lavoie (cercle Sherbrooke ouest, région de Sherbrooke)

Mme Louise Lavoie est déléguée, elle a déjà participé à d'autres congrès : "ça va très bien cette année, les nouvelles procédures sont efficaces; les ateliers ont bien travaillé, les amendements sont bien faits, il y a moins de "tâtonnage". Les déléguées sont mieux préparées, la qualité des interventions est nettement améliorée, moins axée sur des expériences individuelles... Mme Lise Fayette a été "suave"... C'était un bain de solidarité féminine, une femme qui parle à des femmes..."

de Lise Payette (ministre)

Dans un "tête à tête" comme a dit Lucie Marchessault-Lussier en la remerciant, Mme Lise Fayette a mis de côté le discours qu'elle avait préparé parce qu'elle voulait nous parler "De nous, de l'AFEAS, d'elle et du gouvernement..." L'AFEAS, au début, vous comme moi, on ne savait pas ce que c'était, ce que ça allait devenir... Aujourd'hui, c'est l'un des mouvements les plus importants au Québec parce que des plus représentatifs de tous les milieux...

Savez-vous que vous êtes féministes et politisées : vous êtes féministes parce que vous travaillez à améliorer la condition des femmes... il faut l'admettre, vous êtes politisées, vous faites l'étude de dossiers, vous faites des revendications auprès du gouvernement...

L'AFEAS est le groupe le plus revendicateur, le plus avant-gardiste qu'on connaisse...

"La bataille des femmes doit être quotidienne... il faut continuer de revendiquer, arrêter de dire s'il-vous-plaît, mettre le poing sur la table de temps en temps, faire des pancartes s'il le faut, deux cent femmes devant le parlement, ça fait de l'effet chez les députés.

"La solidarité c'est un élément précieux, il faut avoir le respect du choix des autres, choisir de s'aider et d'être solidaire malgré les divergences d'opinion, ne pas se laisser diviser par les opinions différentes, ne pas dire du mal des autres femmes, accepter nos différences et en discuter..."

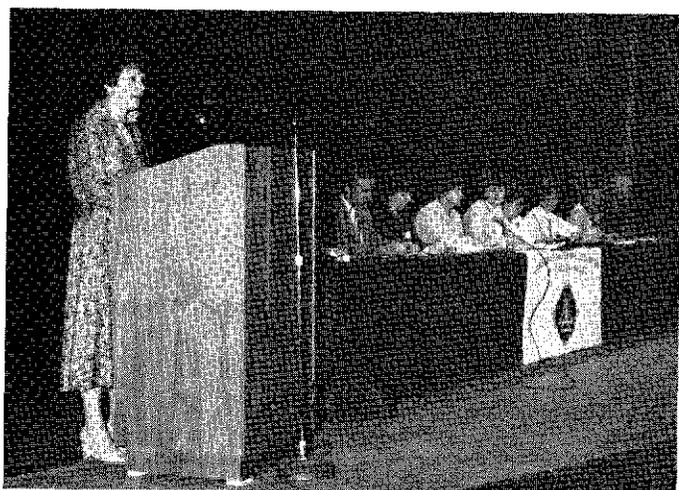
"Le dossier du Régime des Rentes du Québec est très complexe; le gouvernement est conscient de l'injustice mais ce dossier fait parti de toute la réforme de la fiscalité. Il faut étudier tous les programmes qui touchent les femmes avant de choisir une solution..." (Madame Fayette a quand même signé la pétition demandant que les femmes au foyer puissent contribuer au Régime des Rentes).



Des sourires nous accueillent.



Des ateliers qui ont bien travaillé.



Mme Lise Raquette, présidente de la région de Sherbrooke nous souhaite la bienvenue.



Heureusement il y avait les pauses.



# aller-retour

Par : Louise Picard-Pilon

## Régions

### Saint-Hyacinthe

Pour continuer la promotion du livre "Pendant que les hommes travaillaient, les femmes, elles. . .", les responsables régionales sont allées présenter le volume dans les Cégeps et les polyvalentes de la région.

De plus, à Sorel, les journaux locaux font connaître les femmes inscrites dans le bottin.

### Mont-Laurier

Les membres du conseil d'administration et les responsables de comités se sont réunis pour une session d'orientation qui portait sur les comités : rôle-fonctionnement-importance-etc. . .

Suite à cette réflexion, les mêmes points ont été repris lors d'une rencontre avec les présidentes des cercles.

Il ressort de toute cette étude : a) que les comités sont essentiels à la vie de l'AFEAS; b) qu'il faut donner plus d'information sur le rôle de chacune; c) qu'il faut faire un meilleur partage des tâches.

### Saint-Jean

Dans la région de St-Jean, quand on s'enlignait sur une priorité, ça dure ! Depuis deux ans, on multiplie les démarches pour assurer l'intégration des femmes au foyer au Régime des Rentes du Québec. Après une phase d'information et un colloque régional, la région lançait une pétition à l'occasion de la journée du 8 mars. Depuis, la pétition a fait le tour des cercles de la région. On l'a aussi fait signer lors des soirées de secteurs dans la région de Mont-Laurier. Au congrès régional de mai on avait recueilli 1,000 signatures. Enfin, la pétition a circulé au congrès général d'août et nous espérons qu'elle se promène à l'heure actuelle dans toutes les régions. Bravo à Saint-Jean pour sa ténacité !

## Cercles

### Chapais

Le cercle de l'AFEAS de Chapais a présenté, cette année, son exposition annuelle sous forme de minisalon. Un kiosque avait été réservé au CLSC pour lui permettre de faire connaître les services et les soins offerts à la population. Outre les kiosques d'artisanat habituels, on y retrouvait un kiosque sur les plantes, un autre sur les animaux domestiques et un troisième où l'on pouvait admirer des objets de collection et des antiquités. Enfin, un kiosque important racontait l'histoire des C.E.D. et de l'AFEAS, à travers des cahiers de réalisations, des revues, des mémoires, etc. . .

L'idée d'élargir l'exposition a remporté un vif succès auprès des 900 visiteurs.

### Sainte-Sabine

A la réunion de mai, sur le thème de l'engagement politique, les membres de l'AFEAS de Sainte-Sabine avaient une invitée spéciale. Toutes ont pu apprécier Madame Bernadette Gagné, une femme du milieu, mère de famille, professeur et marguillier depuis peu. "Sans être féministes, ça flatte notre orgueil d'avoir parmi nous une femme qui a réussi", nous écrit Yolande Surprenant, la publiciste.

### Grande-Ligne

Le cercle AFEAS local a organisé une soirée de réflexion chrétienne. Préparée et animée par leur agent de pastorale, cette rencontre portait sur deux thèmes principaux : "Abondance et gaspillage", suite à Chantier 79 et ("Eglise". Voici quelques points importants ressortis lors de la plénière : Nous vivons dans l'abondance et l'habitude nous fait croire que tout est nécessaire, nous ne savons plus où nous arrêter.

Faut-il gaspiller pour écouler le surplus de production ?

Quant à l'Eglise, c'est chacun de nous, une communauté qui nous est proche. Comme les premiers chrétiens, nous vivons dans un monde pluraliste et il est évident que nous avons besoin de nous ressourcer et d'agir en commun.

## LA CAISSE POPULAIRE

« 9 »



En plus de ses nombreux services d'épargne, la caisse populaire peut aussi vous prêter. La caisse populaire est la base d'un vaste mouvement coopératif qui regroupe d'autres institutions financières complémentaires.



LA CAISSE POPULAIRE

**C'est profitable...**  
POUR NOUS, QUÉBÉCOIS.

# QUESTION

Par : Lise Girard-Leduc

Pourquoi l'AFEAS a-t-elle souscrit à une police d'assurance responsabilité civile ?

En mars dernier, une tierce personne intentait une poursuite judiciaire contre l'AFEAS après s'être blessée dans un local loué par un Cercle. Le Cercle avait eu la sagesse de souscrire à une assurance responsabilité civile et la compagnie d'assurances s'occupe présentement de la poursuite. Heureusement. . . parce que l'AFEAS aurait pu être tenue de verser, selon le jugement de la Cour, une somme déterminée en guise de dédommagement à la plaignante qui réclamait \$25,000.

Ce n'était pas la première poursuite du genre, mais c'était la première fois qu'une tierce personne poursuivait le mouvement au complet (pas seulement le Cercle, mais les 585 cercles formant l'AFEAS). Suite à ce sérieux problème soulevé, le Conseil d'administration de l'AFEAS, après étude, adoptait à l'unanimité une proposition d'assurance responsabilité civile offerte par la Société d'assurances des Caisses Populaires.

Vous recevrez, si ce n'est déjà fait, des informations relativement au partage entre les cercles de la prime de cette assurance responsabilité générale couvrant toutes les activités de l'AFEAS. Chose certaine, il en coûtera beaucoup moins cher aux cercles pour se protéger. Votre Région devrait vous informer sous peu des modalités pour bénéficier de la protection.

L'Association a déjà versé la prime totale à la compagnie d'assurances et tous nos cercles bénéficient, depuis le 1er septembre, de la protection de cette police d'assurances.

En plus de cette assurance responsabilité civile, la Société d'assurances des Caisses Populaires est en mesure de nous offrir une protection *facultative* couvrant les biens des Cercles. Ainsi, un Cercle qui possède des biens et qui désire les assurer peut le faire moyennant une prime minimum de \$25.00 annuellement pour une protection de \$5,000.00 (avec franchise de \$100). Si vous désirez obtenir cette dernière protection, vous pouvez entrer en communication avec votre Région.

# JEUX

## savez-vous écouter

Pour répondre au questionnaire, encerclez le chiffre qui correspond à votre comportement :

1 = toujours, 2 = souvent, 3 = parfois, 4 = rarement, 5 = jamais.

- Interrompez-vous les personnes avec qui vous discutez ?  
1 2 3 4 5
- Essayez-vous de comprendre la signification réelle de ce qu'on essaie de vous dire ?  
1 2 3 4 5
- Avez-vous de la difficulté à vous rappeler tous les points importants d'une discussion ?  
1 2 3 4 5
- Etes-vous facilement distrait lorsque quelqu'un vous parle ?  
1 2 3 4 5
- Étudiez-vous les gestes, les expressions et le comportement général de vos interlocuteurs ?  
1 2 3 4 5
- Faites-vous semblant d'écouter lorsqu'on vous parle ?  
1 2 3 4 5
- Sautez-vous sur les bouts de phrase de vos interlocuteurs ?  
1 2 3 4 5
- Essayez-vous de vous placer dans la "peau" de la personne qui vous parle ?  
1 2 3 4 5
- Réagissez-vous rapidement si quelqu'un vous contrarie ?  
1 2 3 4 5
- Renforcez-vous les propos de vos interlocuteurs par des signes, ou des expressions appropriées ?  
1 2 3 4 5

L'oiseau qui  
chante  
ne sait pas si  
on l'entendra

•jaousujuoo ap zauaA SHOa sieu  
'8JIEJ B SfJÔOjd SpUBjB 8p Z9AB SnOA  
'SBd za6ejnooap snoA au : sjujod t-g B o

!!itë.  
-snb 8j:ao jaddo|SA8p }nBj |i 'aiqrej }sa  
jajnooa.p aipedBO BJJOA : sjujod t>£ B gg

•jaddO|8A8p B| i?  
aBBjuBAB zaune SHOa 'euuaAoiu }se jaj  
-nooa.p atioBdeo BJJOA : sjujod fi? Ç gg

•suuaXotu B| B ajnausd  
-ns uaiq 'J8jnooa.p anosdBo 8|U8|8|80X8  
sun zspassod 'Aons : sjujod ? OS 'St?

— jujod (. inBA 9  
sjujod g jnBA i7  
sjujod £ inBA g  
Sjujod ^ )nBA g  
sjujod g jnBA |.  
'01 '9 '6 'z suojjssnb sal jnod

— sjujod g jnBA 9  
4 aut 4 points  
sjujod g jnBA g  
Sjujod g JHBA 2  
luiod i. jnEA i  
'9 'L '6 'fr '£ 'l suojjssanb sal jnod

suivant :  
Calculez vos points SOA  
à l'aide de la barre

Evaluation

## prenez le temps de vivre

Pour se reposer, il est aussi recommandé :

- de *changer de climat, de faire un séjour en montagne ou au bord de la mer;*
- de *prendre des vacances lorsque c'est possible;*
- de *faire des exercices de respiration profonde;*
- d'*écouter de la belle et douce musique;*
- de *garder le SILENCE, de méditer, de penser, de réfléchir;*
- de *se retirer temporairement en soi par la solitude;*
- de *changer d'activité, de s'occuper le corps et l'esprit;*
- de *marcher dans la nature ou les rues calmes;*
- de *faire du jardinage, de bricoler, de se distraire;*
- de *fréquenter des amis gais, amusants, joyeux;*
- de *déménager, de changer de compagnons ou compagnes, d'amis;*
- de *suisivre des cours d'art, de musique, de poésie, de peinture;*
- d'*apprendre le yoga et de le pratiquer régulièrement;*
- de *se baigner souvent, tous les jours même;*
- de *pratiquer certains sports favoris et légers;*
- d'*avoir un violon d'Ingres, un passe-temps agréable;*
- d'*apprendre à rire à gorge déployée, à se défouler;*
- d'*aller au cinéma ou au théâtre gai, drôle, amusant;*
- d'*essayer de se faire de nouveaux amis;*
- de *s'intéresser aux malheureux, aux pauvres, aux malades;*
- de *réduire ses besoins alimentaires;*
- de *ne pas abuser de ses forces sexuelles;*
- d'*apprendre à chanter ou à jouer d'un instrument de musique;*
- de *devenir membre de différentes associations et mouvements;*
- de *simplifier nos désirs, nos besoins, notre train de vie.*