

# femmes d'ici

MARS 1983 VOL. 17 no 7



• le temps des actions  
• auto-défense pour les femmes  
• la condition maternelle

**ÉQUIPE DE RÉDACTION**

rédaCTRice en chef  
**Louise P.-Pilon**  
 rédactrices  
**Eliane Pelletier**  
**Thérèse Nadeau**  
**Françoise Lehouillier**  
**Lise Paquette**  
 secrétaire-coordonnatrice  
**Huguette Dalpé**

**COLLABORATRICES \***

**Marie-Claire Lufffer**  
**Micheline Vézina**  
**Marcelle B.-Dalpé**  
**Denyse Ferland**  
**Lise Girard-Leduc**  
**Lise Houle**  
**Pierrette Lavallée**  
**Annette Verge**  
**Anita Rivard**  
**Nicole Morin-Marier**  
**Lise Paquette**

photos  
**Huguette Dalpé**  
**Pierre Lavallée**  
**Lorraine Leduc**  
**Reynald Rivard**  
**Photo Kéro**

illustrations  
**Francyne Lessard**

**PAGE COUVERTURE**

**Recto: Lorraine Leduc**  
**Verso: Lyne Lefebvre**

**RESPONSABLE DU TIRAGE**

**Lise Gratton**

Abonnement  
 1 an (10 numéros) \$10,00

Dépôt légal  
 Bibliothèque nationale à Ottawa  
 Bibliothèque nationale du Québec  
 ISSN 0705-3851

Courrier de deuxième classe  
 Enregistrement no 2771

Imprimé aux ateliers de  
 l'imprimerie de la Rive Sud tée

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



La reproduction des articles, photos ou  
 illustrations publiés dans la revue est  
 autorisée à condition que la source soit  
 mentionnée.

# Sommaire

<b>Editorial / Marie-Claire Lussier</b>	3
<b>Billet / Eliane Pelletier</b>	4
<b>Femme / Micheline Villemure</b>	4
<b>Bouquin / Eliane Pelletier, Lise Paquette, Françoise Lehouillier</b>	5
<b>En vrac / Françoise Lehouillier</b>	6
<b>La ménopause / Louise Picard-Pilon</b>	7
<b>Courrier /</b>	7
<b>Consommation / Marcelle B.-Dalpé</b>	8
<b>Les régions se racontent / Denyse Ferland</b>	9
<b>Nouvelles de l'Association / Lise Girard-Leduc</b>	12
<b>mars, le temps des actions</b> Lise Houle	10
<b>les abat-jour</b> Pierrette Lavallée	J3
<b>Claire Bonenfant</b> Eliane Pelletier	15
<b>auto-défense pour les femmes</b> Annette Verge	J1
<b>en harmonie</b> Anita Rivard	J7
<b>la condition maternelle</b> Nicole Morin-Marier	18
<b>les femmes battues</b> Lise Paquette	19

**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.

# Jeux

## USEZ-VOUS DES OEUVRES QUÉBÉCOISES?

Par **Thérèse IMadeau**

À vous de choisir parmi ces auteures

Ces titres vous sont-ils connus?

Louise L. Lagacé, — Stéphane Moissan, — Simone Monet-Chartrand, — Louise Davis, — Jocelyne Guévin, — Pauline Roy, — Lucie Rozon et Diane Bélanger, — Anne Hébert, — Gabrielle Roy, - Anne Hébert.

Voici le titre de quelques ouvrages appartenant à différents genres littéraires et écrits par des femmes du Québec.

1. À la découverte des antiquités québécoises
2. Bien manger à bon compte
3. Bonheur d'occasion
4. Kamouraska
5. La diététique dans la vie quotidienne
6. La nature et l'artisanat.
7. La maternité à bras ouverts.
8. Les fous de Bassan
9. Les religieuses au Québec
10. Ma vie comme rivière

sasuodey

# Éditorial

FEMMES DU MONDE...

BIENVENUE CHEZ-NOUS!

CONGRÈS DE L'U.M.O.F.C. 1983

Par Marie-Claire Lussier

Le congrès de l'Union Mondiale des Organisations Féminines Catholiques (UMOFC) se tiendra en juin 1983 à l'Institut International de Coady à Antigonish en Nouvelle-Ecosse. C'est une première au Canada et une étape importante dans notre affiliation à l'UMOFC.

Antigonish, petite ville de six mille habitants, connue dans des lieux aussi lointains que la Zambie et le Bangladesh, a été l'endroit privilégié pour tenir les assises de cet événement mondial.

Depuis 22 ans, l'Institut International de Coady a formé des étudiants des pays du Tiers Monde pour améliorer les conditions de leur pays natal à travers le leadership social et l'action coopérative ce qui justifie le choix de ce site comme lieu de ralliement. Les programmes de cette institution sont basés sur ce qui est maintenant une philosophie de l'éducation de renommée mondiale, connue comme le mouvement d'Antigonish. Les auteurs de ce mouvement ont cru que la seule façon de surmonter les problèmes économiques des pays en voie de développement était de former les gens à s'aider eux-mêmes, à utiliser de simples techniques de coopérative pour améliorer la productivité, le revenu.

Du 13 au 24 juin 1983, l'Institut d'Antigonish sera le lieu d'échanges qui permettra aux femmes du monde entier de s'unir pour mieux progresser et ainsi parvenir à une meilleure qualité de vie.

L'AFEAS provinciale, étant membre de plein droit de l'UMOFC, y sera représentée par une déléguée qui aura droit de parole et de vote. C'est avec empressement que notre Association s'est jointe aux autres organisations canadiennes membres de l'UMOFC pour souhaiter à toutes les délégations une cordiale bienvenue au Canada.

Dans un geste de solidarité avec nos soeurs du monde, l'AFEAS a accepté de collaborer à la préparation de ce congrès en donnant quelques pistes de réponses aux questions posées en vue de l'élaboration des thèmes qui y seront étudiés.

Cette assemblée, qui a lieu à tous les 4 ans, sera divisée en deux parties: session de réflexion et d'étude dans la perspective de la période 83-87 et l'assemblée statutaire des déléguées. Les membres observatrices y seront les bienvenues.

J'ose croire que les présidentes de régions se feront un devoir de stimuler et de favoriser la participation de leurs membres et de ne pas laisser passer cette occasion qui nous est offerte de connaître plus profondément cette organisation féminine mondiale. Un projet de voyage est présentement en cours pour les membres qui désireraient y participer.

Sous le thème: "Femmes-Identité-Développement-Nouvelle Communauté", nos soeurs du monde, sans distinction de race, de couleur, de pays, de tribu, vien-



dront partager avec nous leurs expériences. Ensemble nous essaierons de définir qui nous sommes, quel avenir voulons-nous pour notre communauté universelle, quelles actions devons-nous privilégier pour parvenir à une meilleure qualité de vie, à une société plus juste. Ce thème, qui se veut un approfondissement du thème du congrès précédent tenu en Bangalore: "Égalité-Développement-Paix", permettra de redécouvrir notre identité, de la repréciser, de voir comment nous pourrions devenir capables d'agir pour favoriser le développement de la justice et la paix dans le monde.

En nous interrogeant sur quelle sorte d'avenir nous voulons pour notre communauté mondiale, je crois que nous devons prendre en considération la nécessité du développement de la personne humaine, la nécessité d'améliorer la participation de la femme à la vie sociale, politique, économique et aux prises de décisions à tous les niveaux de la société.

Le développement à un niveau mondial est un sujet très complexe, chaque pays fixera donc son propre objectif de croissance à la lumière de sa situation particulière.

Les cultures et les problèmes étant très diversifiés, il sera important que chacune reconnaisse le droit à la différence.

Tout en soulignant que le but fondamental est d'accélérer le développement des pays, il faudra réfléchir sur la nécessité de transformations profondes des structures du système économique international dans un esprit d'équité et de justice.

L'apport des femmes permettra sûrement d'apporter une autre conception des problèmes sociaux.

À la lumière des études et des échanges, des priorités d'actions seront déterminées pour la prochaine décennie. Quelles que soient les stratégies, pour réaliser les objectifs fixés, les gouvernants, les organisations, et les individus auront un rôle à jouer et devront répondre aux besoins exprimés.

Il est à souhaiter que cette assemblée d'étude apporte une réponse réaliste aux préoccupations et aux espoirs des membres de l'UMOFC à travers le monde.

Mettre en oeuvre une stratégie internationale de développement n'est pas chose facile...

À chacune de nous de définir comment dans nos régions, notre participation sera agissante vers le développement de la justice, de la paix dans le monde, dans le développement de cette nouvelle communauté»

## 1A RÉCUPÉRATION

Par Eliane Pelletier

En ces temps de préoccupations hautement écologiques, tout le monde parle de récupération. Après avoir longtemps jeté les choux gras, maintenant chacun récupère quelque chose: papier, métal, verre... Certains le font avec l'idéal angélique de conjurer la pollution, d'autres, avec un noir esprit de lucre. Peu importe, c'est la mode!

La mode? C'est plutôt la manie! Il y en a même qui récupèrent les femmes!

Les femmes ont décidé de se prendre en main. Elles croyaient le faire à leur avantage, quand et comme elles l'entendaient.

Elles ont voulu contrôler leur fécondité. La chose n'a été possible que le jour où les grandes compagnies pharmaceutiques y ont vu leur profit. Les femmes prennent les contraceptifs qu'on veut bien leur vendre, ignorant souvent leurs effets secondaires. Et désormais, elles ne peuvent même plus dire: «Non, vraiment, pas ce soir...»

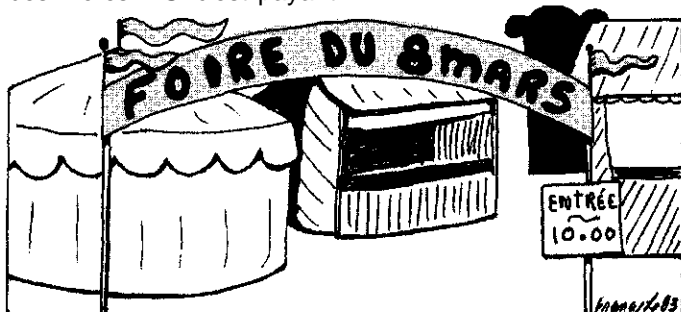
Elles ont voulu accoucher dans la sécurité. Maintenant, les accouchements se déroulent selon des normes édictées par les médecins et les autorités des hôpitaux. Les femmes sont des «cas» du ventre desquelles on extirpe les bébés. Rentabilité et performance!

Elles ont voulu pouvoir refuser une maternité. Le mur de préjugés et de scrupules érigé par les médecins s'est brusquement écroulé quand la «castonguette» s'est mise en mouvement. Les avortements se font maintenant à la chaîne.

Elles ont voulu aller sur le marché du travail conquérir leur autonomie financière. Acculées à être des super-femmes, elles font face à la double journée de travail: un patron à satisfaire le jour; une maison, un mari et des enfants à entretenir le soir. L'économie, elle, s'est trouvée enrichie d'une main-d'oeuvre capable, patiente, pas cher...

Elles ont voulu avoir accès aux postes de décision. Les partis politiques déclarent: «Nous sommes le parti qu'il faut garder au pouvoir. Votez pour nous, nous avons «notre» ministre-femme. Portez-nous au pouvoir, nous aurons «nos» femmes au Cabinet.» Les compagnies, organismes et institutions de toutes sortes quémangent: «Utilisez nos services. Achetez nos produits. Nous avons «notre» femme «administrateur». L'Église, bien franche, sollicite: «Vous qui êtes le dévouement incarné, venez travailler à la moisson, il n'y a plus de prêtres pour le faire. Mais ne vous illusionnez pas, vous n'aurez jamais accès au sacerdoce.»

Les femmes c'est si facile à récupérer? Surveillez, quelqu'un essaiera bien de faire du 8 mars une autre «Fête des Mères». Si c'est payant!



## TÉMOIGNAGE

Par Micheline Villemure\*

En écrivant ces lignes, je tressaille de reconnaissance à l'égard de l'AFEAS qui m'a permis de me découvrir, de relever des défis et d'exploiter mon potentiel.

Être épouse et mère de cinq (5) enfants, c'est un départ dans la vie d'une femme. Après une quinzaine d'années consacrées uniquement à mon mari et à mes enfants, je ressens le besoin de communiquer avec d'autres femmes. Par quel moyen? Un mouvement? Lequel? L'AFEAS!

Sur l'invitation d'une amie, je me rends à une réunion mensuelle pour rencontrer d'autres femmes et prendre un café. Après peu de temps, je constate que l'AFEAS est une association sérieuse, valable et importante. Je ne tarde pas à accepter des charges et à m'impliquer pour savoir. Savoir quoi? Tout ou presque... sur des sujets d'actualité. Forte de mon expérience acquise au Conseil de mon cercle, j'accepte le poste de directrice de secteur, puis conseillère et vice-présidente de la région. Je terminerai cette année mon cinquième mandat à la présidence de la région de La Mauricie. Au cours de ces années, j'ai travaillé avec des équipes formidables. Il fallait être à la hauteur de la tâche pour succéder aux Solange, Alice, Jeannine, Lucille, Jacqueline et compagnie...

Puis en 1980, on me fait confiance. On m'offre de représenter le mouvement à la Conférence Internationale de Copenhague au Danemark. C'est toute une aventure! Mes appréhensions sont fortes: il y avait Maurice en vacances, les enfants, l'avion, la langue, etc... J'ai passé par toute la gamme des émotions. Cette expérience aura été pour moi un autre moyen de me découvrir. Quel enrichissement de pouvoir côtoyer des femmes venant des quatre coins du monde. Quelles différences, mais quelle ressemblance! J'ai toujours cru aux paroles: "On récolte ce qu'on sème" et au centuple. À l'AFEAS, j'ai investi Amour, Temps, Énergie; j'ai récolté Amitié, Connaissances et Expériences. Des placements sûrs rapportent toujours.

À la suite de fortes sollicitations de mes concitoyens et concitoyennes, et l'assurance de leur appui, j'accepte le 24 octobre 1982 de poser ma candidature au poste de conseillère municipale. Le 7 novembre dernier, la population de Grand'Mère m'accorde sa confiance. Je réalise un autre défi!

Voilà le cheminement que j'ai pu réaliser avec de la solidarité, de la compréhension et du support.

Hier, j'étais une femme. Aujourd'hui, je suis une femme épanouie. Demain, je serai une femme ravie d'avoir réalisé quelque chose et contribué au mieux-être des autres.

\*Présidente de la région La Mauricie

# Bouquin

## HISTOIRE DES FEMMES AU QUÉBEC

Par Eliane Pelletier

Un livre important. Quatre femmes mettent en commun leur savoir pour écrire l'histoire des femmes d'ici. Une première car, on le sait, l'histoire est affaire d'hommes qui racontent leurs hauts faits et leurs guerres.

Un livre imposant. Quatre siècles d'histoire racontés au féminin donnent un volumineux bouquin de plus de 500 pages bien documenté, rédigé dans une langue facile et accessible.

Un livre qui sort de l'ordinaire. Les auteures ont écrit pour être lues par des non-spécialistes. Elles s'adressent en particulier aux femmes et, tout au long du volume, l'histoire est racontée à travers leur quotidien. Les titres de chapitres en font foi: Héroïnes sans le savoir, Vivre en famille, Le grand remue-ménage etc. Donc pas question de baliser le récit avec les guerres, les traités de paix et les Régimes.

Cette Histoire des femmes se lit de bout en bout comme on lit un roman. Les auteures ne se cachent pas d'un net parti pris et elles font aussi de l'interprétation mais l'intérêt du récit ne s'en trouve nullement altéré.

Faute de témoignages des femmes, les auteures appuient leurs dires de textes tirés de la correspondance de voyageurs ou de personnes placées en autorité: l'évêque de Québec, Madame Bégon (femme du gouverneur), Julie Papineau, Lady Aylmer, ce qui amène les lecteurs à se demander si ces points de vue officiels et très partiels donnent une juste idée des mentalités et des événements.

Plus près de nous, la montée du féminisme et l'établissement des associations de femmes nous touchent. Que pensent nos "fondatrices" de la version donnée des tribulations de nos origines?

En terminant signalons que le volume est facile à consulter grâce à une table des matières bien détaillée et à un index thématique. À lire et à discuter, c'est "notre" histoire.

**Le Collectif Clio, "L'Histoire des femmes au Québec, depuis quatre siècles. Éditions Quinze, Montréal, 1982, 520 pages, 18,95\$.**

---

## DE LA POËLE À FRIRE À LA LIGNE DE FEU

**La vie quotidienne des québécoises pendant la guerre '39-'45**

Par Lise Paquette

La guerre '39-'45 évoque pour nous des souvenirs bien différents, selon notre âge. Pour certaines, il s'agit de souvenirs précis, marqués de deuils, misères, inquiétudes; pour d'autres, plus jeunes, les souvenirs sont ceux des boîtes de provisions préparées pour le grand frère, l'oncle, les coupons de rationnement, les départs, les retours et les

mystères des conversations des "grands". Pour celles nées après la guerre, les souvenirs sont ceux des récits des aînés qui sont presque devenus des légendes.

Quels que soient nos souvenirs, la lecture de "De la poêle à frire à la ligne de feu" nous les fait revivre et nous replonge dans le feu de l'action, particulièrement de l'action des femmes pendant cette période.

Les femmes aussi ont fait la guerre. En service actif, pour de rares exceptions, mais sur bien d'autres fronts pour toutes les autres.

C'est ce que nous font découvrir Geneviève Auger et Raymonde Lamothe, après avoir épluché tous les journaux et revues de l'époque et recueilli les témoignages d'une cinquantaine de femmes.

À grands renforts de reproductions de pages publicitaires du temps, les auteures nous font réaliser, sans toutefois le dire nulle part, combien les femmes ont été exploitées et manipulées pendant cette période, combien leur courage, leur sens du devoir ont été mis en valeur pour les inciter à se dépasser, à s'oublier complètement pour les autres.

Raconté sans agressivité, le vécu de ces femmes nous rappelle que les problèmes d'aujourd'hui sont aussi ceux d'hier... harcèlement sexuel, publicité sexiste, exploitation de la main-d'oeuvre bon marché, etc...

"De la poêle à frire à la ligne de feu", quelques heures de très agréable lecture que je vous recommande fortement pour vraiment "sentir" ce qui s'est passé pendant cette période cruciale de l'histoire, pour comprendre à quel point, lorsque ça fait l'affaire, tout est mis en oeuvre pour changer l'image de la femme, quitte à la replonger dans l'oubli par la suite.

**"De la poêle à frire à la ligne de feu", Geneviève Auger et Raymonde Lamothe, Boréal Express, 1981.**

---

## LE BUDGET 1983

Par Françoise Lehouillier

Faire son budget est un bon moyen pour prendre ses affaires en main, surtout par les temps qui courent. Cela permet d'établir des priorités dans ses besoins, de prévoir l'avenir et de contrôler ses dépenses en sachant où va l'argent. Mais, il apparaît souvent comme une charge lourde et compliquée. "Le Budget 1983" de René Bergeron est un ouvrage qui peut faciliter cette tâche. Sous forme de cahier pratique à reliure spirale, il est divisé en trois étapes contenant des règles faciles à suivre et un nombre suffisant de feuilles pour une période d'un an.

Pour les individus et les familles qui désirent tenir un cahier comptable.

**"Le Budget 1983", René Bergeron, Les éditions Budget Enr., 1983, 112 pages, 10\$**

# En Vrac

Par Françoise Lehoullier

---

## ÉDUCATION À LA SEXUALITÉ

---

Le Conseil Supérieur de l'Éducation n'a pas l'habitude de se prononcer sur des projets de programme spécifiques. Cependant, pour répondre à une invitation du ministre, le Conseil a consenti à donner un avis sur les principes et les orientations du projet de programme d'éducation à la sexualité.

Le Conseil signale que plusieurs points rejoignent les recommandations qu'il avait déjà formulées, notamment à l'égard du concept large de la sexualité qui rejoint le fait d'être et d'agir globalement comme homme et femme. Fondée sur des valeurs humaines comme le respect, la responsabilité et l'égalité, la sexualité y est présentée comme une réalité à apprécier positivement.

Toutefois, le Conseil relève des aspects majeurs qui soulèvent des questions et demandent des clarifications ou des modifications. Voici quelques-unes des 26 recommandations qu'il formule au ministre.

Face à la question des rôles sexuels, le Conseil insiste sur l'importance d'éduquer de manière à faire disparaître les stéréotypes sexuels et recommande que le programme soit plus clair et plus précis à ce sujet. Face au traitement des valeurs reliées à la sexualité, le Conseil se dit d'accord pour évoquer les valeurs morales mais il soutient que les valeurs religieuses devraient être promues dans les cours d'enseignement religieux par le personnel préparé à cette fin. Il recommande que soit faite une réelle distinction entre les cours de religion, de morale et d'éducation sexuelle.

De plus, l'accent mis sur certaines orientations du programme fait dire au Conseil que l'approche proposée incite au conformisme: le programme semble vouloir mener systématiquement à un agir bien spécifique, soit celui de la majorité... Il recommande "que la famille, le couple, le célibat, la procréation, soient considérés — dans l'ordre des choix personnels — comme voies ou moyens possibles pour atteindre les objectifs de croissance mais sans qu'on associe aucun d'une façon exclusive à la maturité psycho-sexuelle même si certaines sont empruntées par la majorité". Il suggère aussi que l'on évite dans le programme des développements trop poussés qui se rapprochent plus du cours de sexologie que d'éducation à la sexualité.

Bref, le programme d'éducation à la sexualité demeure un dossier à suivre...

Conseil-Education, vol. 7, numéro 2, novembre 1982

---

## BESOIN D'INFORMATION SUR LA MÉNOPAUSE?

---

On offre aux femmes une conférence traitant des changements qui s'amorcent à 40 ans, des moyens à prendre pour se sentir bien dans sa peau et des meilleures façons de s'alimenter pour avoir de l'énergie toute la journée. La conférence débute par un vidéo qui fait le point sur les changements hormonaux que les femmes subissent à la ménopause. On présente aussi les techniques utilisées pour prévenir et dépister le cancer du sein.

Pour de plus amples informations, s'adresser au Centre professionnel Berri-Gouin, 500 boul. Gouin est, suite 202,

Montréal, H3L 3A9, ou contacter: Annette Duchesne à (514) 381-8878 ou Diane Tremblay à (514) 382-8015 ou 387-1239

---

## PROGRAMME POUR LES HOMMES QUI BATTENT LEUR FEMME

---

"Si l'on veut empêcher que la femme soit maltraitée, il faut s'occuper aussi de celui qui maltraite". Ainsi s'expriment les professionnels de différentes disciplines qui cherchent à établir des programmes de thérapie à l'intention des hommes qui battent leur femme. On veut les aider à adopter des comportements nouveaux et moins destructeurs envers leur femme et leur famille.

Ce genre de programme existe en Ontario et en Colombie Britannique. Il a été mis en oeuvre à Montréal, récemment.

Response, vol. 5, numéro 5, septembre-octobre 1982 et Communiqué, Bureau national d'information sur la violence dans la famille, novembre 1982.

---

## SAVIEZ-VOUS QUE?...

---

- En échange d'une vie consacrée à élever les enfants et à tenir la maison, d'une carrière interrompue et de rares loisirs, une femme peut s'attendre à recevoir un montant annuel en prestations de pensions inférieur à 4,500\$. Son mari, lui, recevra probablement 7,000\$ par année, ou plus.
- 59,5% des veuves et autres femmes seules âgées de 65 ans et plus vivent dans la pauvreté (1979).

Communiqu'Elles, vol. 8, numéro 9, novembre-décembre 82

---

## MARIE BRÛLE-T-ELLE

---

C'est une pièce écrite et réalisée par les femmes du collectif du Théâtre du 1er mai.

Les bûchers et les "sorcières" du moyen âge: légende ou réalité? Qui étaient ces femmes? Quels crimes avaient-elle commis? Sages-femmes, apothicaires, chercheuses; elles menaçaient le pouvoir des mâles et des institutions.

Deux de ces "sorcières" font un voyage dans le temps et se retrouvent à notre époque. Elles découvrent le progrès et la présence des femmes partout: usines, écoles, hôpitaux... Elles cherchent les bûchers; "ça doit être qu'on ne les brûle plus, ou bien ils ont trouvé pire..."

Elles décident de suivre quelques femmes pour comprendre ce qui a amené un tel changement. Finalement, elles découvrent que les bûchers d'aujourd'hui ont pour noms: pornographie, ghettos d'emploi, harcèlement, viol.

Cette pièce pourra susciter des discussions et des débats... peut-être à l'occasion des célébrations du 8 mars...

Communiqué "Le Théâtre du 1er mai."

# La ménopause

## BIEN S'ALIMENTER APRÈS 35 ANS

Par Louise P. Pilon

L'alimentation est un sujet très en vogue depuis quelques années et une saine alimentation revêt toujours une grande importance. Pour les femmes de 35 ans et plus, bien s'alimenter représente une des clés d'un meilleur passage de la ménopause.

Il importe avant tout de s'assurer une composition de repas bien équilibrée, de façon à consommer chaque jour les quatre groupes d'aliments en quantité suffisante. Une importance équivalente doit être accordée à la régularité des repas. Il arrive fréquemment, à cette époque, que les femmes, se retrouvant seules à la maison, à l'heure du dîner, se contentent de grignoter ou de prendre une légère collation plutôt que de confectionner un véritable repas. Cette façon de procéder peut se révéler nuisible à la santé des femmes qui s'illusionnent pensant ainsi éviter de prendre du poids.

Contrairement à la croyance populaire, le groupe «lait et produits laitiers» est très important pour les femmes de 35 ans et plus. Le calcium contenu dans ce groupe permet d'assurer un meilleur entretien des os. En effet, faute d'un apport suffisant en calcium, on peut se déminéraliser. Les os alors deviennent plus poreux et moins résistants. C'est

ce qu'on appelle l'ostéoporose qui se manifeste par des douleurs au dos et aux os en général et qui favorise les cassures lors des chutes même bénignes. D'autre part, la vitamine D aussi contenue dans ce groupe d'aliments permet au calcium de se fixer dans l'os.

Un autre groupe important, pour les femmes de 35 ans et plus est celui des "pains et céréales". Là encore, on peut être surprise de cette affirmation. Toutefois, c'est dans ce groupe que l'on retrouve les fibres alimentaires dont la présence est nécessaire au maintien du tonus musculaire.

Enfin, pour maintenir l'équilibre de l'organisme et améliorer notamment le fonctionnement intestinal, il faut consommer beaucoup d'eau, au moins 1.5 litre par jour.

Pour compléter la bonne alimentation et se maintenir en bonne santé, il est aussi nécessaire de faire de l'exercice physique quotidiennement. Ce sera l'objet de notre prochaine chronique.

**Tiré du Programme Odyssee — Information sur la ménopause. Ce guide, préparé par le Mouvement Hélène de Champlain, est conçu pour des rencontres de groupes. Si la ménopause vous concerne, des rencontres peuvent être organisées chez-vous. Il suffit d'en faire la demande au Service de l'Éducation des Adultes de votre région et de mentionner le Programme Odyssee.**

## Courrier

**Madame Thérèse Madeau,**

Moi aussi les recettes me couraient après. J'étais collectionneuse, mais comme bien des personnes, j'employais souvent les mêmes recettes. Un bon jour, j'ai décidé de mettre de l'ordre dans tout ça. J'ai entrepris un travail de longue haleine.

J'ai d'abord numéroté mes soixante-cinq (65) livres de recettes puis j'ai fait une seule table des matières pour tous ces livres. Ce travail m'a demandé deux (2) ans, en y employant presque tous mes moments libres. Aujourd'hui je suis bien fière de ce travail qui me permet de varier mes recettes et également de m'y retrouver facilement et rapidement.

Quand ma collection s'enrichit d'un nouveau livre, je le numérote (a ou b). Pour ce qui est du livre "Table des matières", il est très aéré, de façon à y ajouter de nouvelles recettes au besoin.

Évidemment, il y a des livres moins intéressants et des recettes que l'on utilisera peut-être jamais, mais sait-on jamais, nos goûts, nos besoins et nos habitudes changent...

Maintenant, je suis moins collectionneuse, car c'est rare que j'entends parler d'une recette que je n'ai pas déjà.

Je suis d'accord quand vous dites que la cuisine reste avant tout un art qui exige habileté, organisation et bon sens.

**Micheline Labrecque**  
Québec

**Mesdames de l'Exécutif,**

Lors de l'étude du mois d'octobre, nos membres, ont trouvé osé l'article de la revue "Femmes d'Ici" qui suggère

aux femmes de passer à l'action et de décider de demander une contribution financière au mari et aux grands enfants pour services rendus, tels lavages, repassages, reprisages, etc...

Toutes les femmes ne perçoivent pas nécessairement les choses à la même mesure, ce qui fait que de telles affirmations risquent de perturber la société qui l'est déjà pas mal, dû à l'effritement de la famille. Il faut y aller lentement face au changement de mentalité.

Nous tenions donc à vous en prévenir et présumons que vous en tiendrez compte.

Au nom de nos soixante membres,

**Alyne Tremblay**  
**Cercle Saint-Judes d'Alma, Saguenay**

**Chères dames de l'AFEAS,**

Nous nous opposons à l'ordination des femmes prêtresses dans l'Église catholique romaine. Mais, nous sommes pour que les femmes fassent germer, chez les garçons, la vocation sacerdotale et chez les filles, des vocations religieuses. Je suis une jeune mère de famille et je n'accepterais pas, avec beaucoup d'autres, les femmes prêtres. J'espère que vous nous comprenez.

Je lis beaucoup votre revue dont je suis une abonnée, mais de ce côté-là, nous ne sommes pas de votre avis.

**Mme Boudreault**

*Note de la rédaction*

*L'équipe de rédaction apprécierait beaucoup que les signataires de la chronique "Courrier" s'identifient davantage (nom, prénom et nom du cercle).*

# Consommation

## CINQUANTE-SIX PRODUITS... CINQUANTE-SIX MISÈRES

Par Marcelle B.-Dalpé

L'autre jour, ma jeune soeur me dit: «Je n'aime plus cela faire mon ménage». «Moi non plus» lui répondis-je vivement.

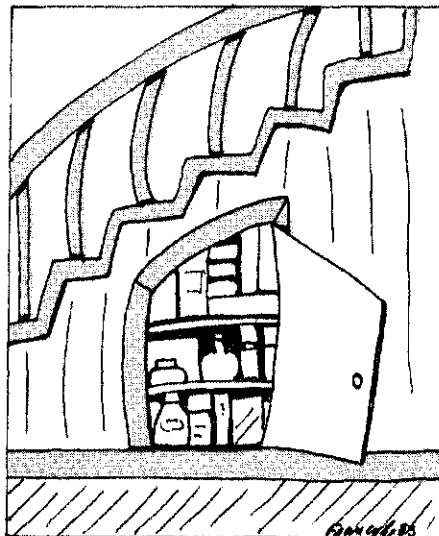
— Oh! oh!, tu me surprends, car, entre nous..., on t'a vue plus souvent le nez dans un bouquin qu'un torchon à la main... Mais, je te comprends tu es bien équipée, tu as tout...

— C'est vrai je peux même t'avouer que mon équipement est si complet qu'il va même à l'encombrement...

Il n'y a pas longtemps, j'ai eu la honte de ma vie... ma petite-fille Julie ouvre la porte d'armoire sous le bas de l'escalier. Elle me dit: «Ton magasin est plein, plein, Mamie tu devrais faire une vente... il y a un surplus de marchandises...». Je l'ai trouvée bien fine mais aussitôt que j'ai été seule, je me suis hâtée de faire l'inventaire de... mon magasin... Gênée de cette multitude de trucs; liquides, lotions, crèmes, poudres, granules, gelées, tous des produits de nettoyage... imagine-toi la décision que j'ai prise. J'ai classé, jeté, étudié le mode d'emploi, et là, j'ai décidé de faire moi-même mon ménage jusqu'à épuisement... des stocks.

C'est drôle comme un mot d'enfant peut faire réfléchir... un bref retour

sur mon passé me fait constater ma faiblesse en beaucoup de circonstances. Même en me méfiant de la publicité souvent, si je vois un nouveau produit dans les étagères, je dois faire des efforts pour résister au désir de me le procurer.



— Tu ne le fais pas toujours si j'en crois ton magasin... tu sais, les produits améliorés et sur-améliorés, je me dis qu'ils ne devaient pas être trop bons à leur apparition sur le marché. Ça me porte à réfléchir quand je vois ce

mot sur un feuillet publicitaire... Et les produits, je leur vois souvent peu de différence; celui qui te donne satisfaction pour faire briller les vitres servira bien aussi à faire briller la porcelaine, les tuiles, le dessus de comptoir, les miroirs et tu n'as qu'un flacon à remiser après usage. Ton savon doux pour les bas de nylon donnera un bon rendement pour les fines lingers, les lainages. Les récurants... un, c'est assez., tu sais l'annonce «Cinquante-six produits, cinquante-six misères...» Et les produits achetés lors des soirées de démonstrations.

— Ceux-là, parle m'en si tu veux, j'en ai tout un assortiment... Lors de l'explication, je me dis «C'est une merveille... odeur, consistance efficace, présentation., j'achète..» Quand je le reçois, je ne me souviens pas au juste à quoi il sert, je le remise dans l'armoire, je l'oublie, au bout d'un mois je ne sais pas mieux l'utiliser, il contribue à l'encombrement.

La seule responsable, c'est moi, j'en conviens, pour me croire une consommatrice avertie, je suis mieux d'oublier mon armoire sous le bas de l'escalier.

— Et de faire ton ménage toi-même pour épuiser «tes stocks».

## À l'occasion de la Semaine de la Femme à Radio-Québec



L'Office national du film du Canada présente

# Madame vous avez rien

un document dérangeant  
sur la femme collaboratrice en milieu rural

Un film de Dagmar Gueissaz

Une production de l'Office national du film du Canada

le vendredi 4 mars  
à 21 h 30

 Radio  
Québec



Office  
national du film  
du Canada

National  
Film Board  
of Canada



# Les régions se racontent

## RÉGION DE SHERBROOKE

Si vous partez de Montréal et que vous vous dirigez vers le sud-est, à 160 kilomètres, vous atteindrez la ville-reine des Cantons de l'Est, Sherbrooke. Vous pourriez y pratiquer le ski dans ses rues, tellement c'est accidenté. Côtes et vallons s'y succèdent pour rejoindre le centre-ville où coule la belle rivière St-François qui prend sa source dans la Beauce et se rend jusqu'au fleuve. La région de Sherbrooke commence à Disraeli vers la nord, tout près de Thetford Mines, passe par Mégantic, contourne Eastman près de Waterloo et revient en passant par Asbestos. En tout, nous pouvons compter 68 cercles, incluant 2 850 membres en 1982.

### Par Denyse Ferland\*

Un comité régional fait circuler, trois (3) fois durant l'année, une petite revue "Inform'Elle" apportant des nouvelles fraîches de secteurs différents. Les cercles y participent en faisant parvenir qui un article, qui une recette, qui une bonne nouvelle. Ainsi, tout ce monde communique et parle de ses activités.

Suite à la conférence de presse en septembre, le Conseil exécutif de la région a été approché par le regroupement des maisons d'Éducation de la région appelé "Table Institutionnelle", pour discuter de la pertinence d'offrir certains cours répondant aux besoins des femmes. Préoccupées de formation, une équipe d'animatrices circule dans la région, à la demande du conseil d'administration du cercle ou des membres du secteur pour apporter une aide ponctuelle soit sur le fonctionnement du cercle, les sujets d'étude, la préparation d'une résolution ou encore la croissance personnelle. C'est ainsi que les cercles ont bénéficié de quinze (15) sessions ou mini-sessions au cours de l'année 81 et 82. Les animatrices de ces sessions se rencontrent périodiquement pour se reviser, partager leurs expériences et tenter d'améliorer davantage les sessions.

### Participation des cercles

Durant l'année, nos cercles sont invités pour des soirées d'information, soirées spéciales touchant certains sujets d'étude, colloques avec invités spéciaux, soirées de secteurs, rencontres de présidentes, vice-présidentes, congrès régional, journées de formation des présidentes et vice-présidentes, en juin.

Certains cercles participent à des activités telles: fondation des maladies du coeur, fondation des maladies du rein. Société canadienne du cancer, Croix-Rouge (2 cliniques annuelles), U.M.O.F.C.

### L'AFEAS se fait connaître

Par sa représentation au Conseil Diocésain de Pastorale, — U.P.À., — Comité des Cours Agro-technique, — C.R.P.F. (Conseil Régionale de la Promotion de la Femme), — Radio-communautaire, — Consult-Action, — Salon Agro-Alimentaire, — Radio-Québec, — Fer de Lance etc.

Les directrices de secteurs représentent l'AFEAS auprès des organismes de leur milieu respectif. Une agente d'expansion s'est jointe au comité publicité-recrutement pour identifier les villes et villages non rejoints par l'AFEAS.

Les villes frontalières de Rock Island et Stanstead seront approchées afin d'y recruter de nouveaux membres. Déjà nous avons le plaisir d'accueillir le nouveau cercle de St-Janvier de Weedon.

Nous avons une bonne collaboration des journaux à qui nous faisons parvenir assez régulièrement des communiqués et nouvelles de nos sujets d'étude. Le colloque du mois d'avril dernier sur "L'Économie ça me regarde" nous a amené 250 femmes de la région pas nécessairement membres AFEAS. Les sujets "contrats, fiscalité et placements" ont été traités avec clarté par Me Monique Gagnon-Trembtay, Me Michelle Thériault et Mme Ginette Désormeaux, agent de placements. Chacune des participantes des différents ateliers a reçu un résumé par la poste. Suite à ce colloque, l'Université de Sherbrooke a organisé une série de quatre (4) soirées se rapportant aux affaires.

À plusieurs occasions, les congrès provinciaux se sont tenus à Sherbrooke, toujours nous avons été heureuses de vous y accueillir. Notre joie se renouvellera en août prochain.

Au plaisir de vous voir!

•publicists de la région

# MARS, LE TEMPS DES ACTIONS

Vous avez dans votre milieu une préoccupation, un besoin, un problème? Vous avez le goût d'y investir du temps et des énergies? Le mois de mars vous en donne l'occasion car il a été réservé à cette fin.

Par Lise Houle

En effet, le mois de mars a été consacré à l'action sociale. Vous avez le choix entre une priorité locale, une priorité régionale ou provinciale, ou bien la poursuite de l'étude d'un sujet de l'année ou la formulation de recommandations sur le dossier des femmes au foyer. Comme vous pouvez le constater, les idées ne manquent pas.

## Une priorité locale ou régionale

Il y a chez-vous une situation qui mériterait d'être changée ou du moins améliorée? Soumettez-la à votre conseil d'administration lors de votre réunion de mars, peut-être sera-t-elle retenue comme action à entreprendre dans votre milieu avec les autres membres de votre cercle.

Il se peut que votre région vous ait soumis au début de l'année une action sociale d'ordre régional et que vous n'ayez pas eu le temps de vous mettre à la tâche. Encore là, le mois de mars vous en donne l'occasion.

## Une priorité provinciale

Au congrès du mois d'août 1982, l'assemblée générale a adopté deux priorités d'actions: les cliniques de planification des naissances et les régimes de rentes et de retraite. Suite au choix de ces priorités, le comité provincial d'action sociale a suggéré des actions sociales à poser dans le milieu. En novembre dernier, un dossier "priorités-actions" était acheminé aux responsables dans les cercles pour les aider à réaliser ces actions.

Vous avez peut-être déjà posé les actions sociales recommandées dans ce dossier; sinon, il est encore temps de le faire. Voici rapidement la démarche à poursuivre.

## Priorité: cliniques de planification des naissances

En ce qui a trait à cette priorité, nous demandons "qu'un cinquième volet "aide à la femme enceinte" soit ajouté aux cliniques de planification des naissances. La vocation de ce cinquième volet serait d'offrir une gamme



Huguette Daipé

complète de tous les services d'aide et de soutien: accueil, information, ressources du milieu (financières ou autres), support psycho-social. Tous les services devraient faire valoir aux femmes la possibilité de mener à terme leur grossesse et les y encourager."

L'objectif est de travailler à l'implantation du volet "aide à la femme enceinte dans les cliniques de planification des naissances"

Au printemps 83, il y aura des élections dans tous les centres hospitaliers de la province. Alors, si vous avez déjà une certaine expérience de travail ou de bénévolat, ou un intérêt marqué dans le domaine des services de santé, de la disponibilité, la capacité de défendre une position, entre autres, celle de l'AFEAS, vous êtes sans doute une candidate de choix à présenter au conseil d'administration du centre hospitalier de votre région.

Les candidatures proposées par les cercles seront revisées par les responsables régionales qui verront à présenter au centre hospitalier de une à trois candidates.

D'après la nouvelle loi, un groupe socio-économique comme l'AFEAS a droit de présenter deux candidats au conseil d'administration des divers centres de services sociaux et de santé. Au printemps 83, tous les groupes socio-économiques seront sollicités pour présenter des candidats. Des annonces paraîtront dans les journaux à cet effet. Le mandat de ces

membres est de trois ans et sera échu en 1986.

## Priorité: des rentes du Québec

### Un rappel des recommandations:

— que la loi du Régime des rentes du Québec soit élargie afin de la rendre accessible à la femme au foyer, moyennant une cotisation.

— que la Régie des rentes du Québec continue de verser au conjoint survivant la part du Régime des rentes à laquelle elle ou il a droit, même s'il y a un remariage.

— que la Régie des rentes du Québec verse au conjoint survivant d'un cotisant le montant total de la rente de retraite que son conjoint aurait reçu ou recevait au moment de son décès.

— qu'un partage des crédits de pension du Régime des rentes du Québec soit fait entre les conjoints au moment de la retraite.

L'objectif est d'amener les différentes instances gouvernementales et les organismes à intervenir dans le dossier des rentes et des pensions.



Huguette Daipé

En novembre, on demandait aux responsables de cercles d'envoyer une lettre énonçant nos recommandations, aux députés de leur région ainsi qu'aux ministres responsables de ces dossiers au provincial et au fédéral. On leur demandait aussi, en collaboration avec leur responsable régionale d'action sociale, de rencontrer leur député.

En tant que membre AFEAS, vous pouvez aussi faire des pressions auprès de votre député lorsque vous aurez l'occasion de le côtoyer.

**Sujets d'étude ou recommandations: femmes au foyer**

Au mois de mars, vous aurez peut-être

le goût de revenir sur un sujet d'étude que vous n'avez pas eu le temps d'analyser à fond ou simplement parce que vous avez le désir de poursuivre vos discussions.

Peut-être souhaitez-vous aussi faire des recommandations ou suggestions précises en rapport avec les sujets vus

depuis septembre sur les femmes au foyer, vous en aurez alors l'occasion.

En fait, le sujet du mois de mars sera ce que vous souhaitez qu'il soit. Comme membres AFEAS, vous êtes donc particulièrement invitées ce mois-ci à vous impliquer dans l'étude et l'action; n'est-ce pas là les deux buts principaux de l'AFEAS?

## LE 8 MARS, LA FÊTE DES FEMMES

Le 8 mars, Journée internationale des femmes, est à chaque année l'occasion pour les femmes de se rencontrer, d'échanger et de fêter.

Cette année, le comité provincial des femmes au foyer vous propose comme activité d'inviter toutes les femmes de votre milieu pour discuter du statut légal et financier des femmes au foyer.

### Le statut légal et financier des femmes au foyer

Tel est le thème de l'activité que propose le comité provincial des femmes au foyer à l'occasion du 8 mars.

Cette activité vise à rendre les femmes capables d'analyser leur situation légale et financière et de poser des gestes concrets en vue d'améliorer leur sécurité financière.

Les sujets dont il sera question sont: les régimes matrimoniaux, les testaments et les régimes de retraite privés et publics.

Lors d'une rencontre qui pourra être organisée au niveau de votre localité ou de votre secteur, les femmes de votre milieu seront invitées à partager, avec les membres AFEAS, leurs idées et leurs suggestions dans le cadre d'ateliers où l'on discutera de cas qui leur seront soumis. Ces cas mettront en situation des couples et toucheront les régimes matrimoniaux, les testaments et les régimes de retraite privés ou publics.

Afin de bien informer les femmes de leur situation légale et financière, l'AFEAS a réalisé, pour le 8 mars, une brochure contenant des informations très pertinentes sur ces sujets. On y trouvera aussi des moyens qui inciteront les femmes à poser des gestes concrets en vue d'améliorer leur sécurité financière.

### Qui vise-t-on?

Nous croyons que vous serez, en tant que membres AFEAS, particulièrement intéressées à participer à cette activité, même si en janvier vous avez



Huguette Dalpe

déjà abordé ces questions. Vous aurez certainement le goût de vouloir poursuivre vos réflexions et de les partager avec d'autres femmes de votre milieu.

Vous avez aussi la possibilité de collaborer, avec vos responsables de cercle, pour organiser cette activité afin qu'elle soit une réussite.

Les femmes de votre localité ne manqueront pas de se joindre à vous à l'occasion de ces discussions. Jusqu'à maintenant la recherche sur les femmes au foyer suscite beaucoup d'intérêt; c'est pourquoi nous croyons que les femmes au foyer, à temps plein ou à temps partiel, seront motivées à participer à une rencontre de ce genre. C'est un excellent moyen de les sensibiliser à leurs conditions de vie. Comme le 8 mars est une fête de l'amitié et de la solidarité, il serait intéressant d'inviter les autres groupes de femmes de votre localité.

### Pourquoi le 8 mars?

La Journée internationale des femmes qui se tient le 8 mars a été retenue comme date: il est coutume à cette occasion de se rassembler entre femmes pour fêter et échanger sur nos condi-

tions de vie. Lors de cette journée, de nombreuses femmes se donnent congé et participent aux activités de leur patelin. Le 8 mars tombant cette année un mardi, l'activité pourra être réalisée la journée même ou lors de la fin de semaine précédente.

### Des outils précieux

L'Association offre aux responsables locales, en charge de l'organisation de cette activité, des outils comme le dossier d'étude AFEAS et la brochure. Le dossier donne des informations sur la façon de s'y prendre pour organiser cette activité, sur la publicité à faire, etc... La brochure, que vous pourrez acheter à cette occasion, sera une façon de plus de sensibiliser les femmes à poser des gestes concrets pour améliorer leur situation. Elle sera disponible tout de suite après l'activité.

Nous souhaitons vivement que le 8 mars soit pour vous l'occasion de découvrir que vos préoccupations rejoignent celles de toutes les femmes et que c'est en unissant nos voix que nous pourrons aller plus loin.

Bon 8 mars!

## UN RAPPEL HISTORIQUE

### LE 8 MARS, UNE JOURNÉE COMMEMORATIVE POUR LES FEMMES

- 1857: Les travailleuses de Lower East Side, à New York, quittent le travail et marchent dans les rues. Elles protestent contre les journées de travail de 12 heures, les salaires très bas et l'insalubrité de leurs lieux de travail. Elles réclament en outre la cessation du travail des enfants et le droit de vote pour les femmes. Les forces policières les répriment brutalement: plusieurs femmes sont battues; d'autres sont piétinées par les chevaux.
- 1908: Des milliers de femmes de l'industrie de l'aiguille marchent de nouveau, encore à partir du Lower East Side de New-York. À 51 ans de distance, les revendications sont sensiblement les mêmes; les heures de travail plus courtes et de meilleures conditions. S'y ajoutent une condamnation du travail des enfants et la réclamation du droit de vote.
- 1910: À Copenhague, une motion présentée par les militantes américaines proclame le 8 mars Journée internationale des femmes en souvenir de la violente grève des travailleuses du textile de New-York.
- 1934: Au Québec, les ouvrières de l'aiguille ferment 125 boutiques à Montréal: 12 arrestations.
- De Grèves dans le textile et la confection un peu partout au Québec; certaines sont longues et violentes.
- 1971: À Montréal, Lise Balcer refuse de témoigner au procès de Paul Rosé. Des femmes occupent les bancs de jurés, protestant contre le fait qu'il n'y avait jamais eu de femmes jurées au Québec.
- 1974: À partir de 1974, ce ne sont plus seulement les ouvrières du textile qui se battent, mais les revendications syndicales des femmes s'étendent à d'autres milieux: papier, nursing, information, etc. Un peu partout au Québec les trois centrales syndicales: FTQ, CSN et CEQ organisent des célébrations.
- 1976: 125 000 travailleuses du Front commun de la fonction publique et parapublique luttent contre la discrimination et revendiquent des congés de maternité payés et des garderies.
- 1977: À Montréal, 600 femmes se rencontrent au Centre Paul-Sauve, plusieurs autres à Québec, Sherbrooke, Trois-Rivières. Vingt-deux groupes de femmes déposent à Québec leur manifeste: "Nous aurons les enfants que nous voulons".
- Depuis le 8 mars 1974, des célébrations et des manifestations régionales organisées par les groupes de femmes, les groupes populaires et les syndicats ont lieu partout au Québec, quelquefois toute la semaine. De nombreux groupes autonomes de femmes soulignent la fête internationale des femmes.

## Nouvelles de l'association

Par Lise Girard-Leduc

### PRIX POUR LE RECRUTEMENT

Quelques membres n'avaient pas très bien accueilli l'idée de décerner des prix pour le recrutement 82-83. On estimait que l'investissement de 4 000\$ en prix ne valait pas le coût. Toutefois, il semble que ce soit un succès! En effet, nous espérons fortement, grâce aux efforts fournis pour maintenir les effectifs, pouvoir atteindre le même nombre de membres que l'an dernier et ce, malgré une hausse de cotisation. Si on songe qu'habituellement les effectifs diminuent d'au moins 2 000 membres lors d'une hausse de cotisation, l'investissement de 4 000\$ fut pleinement justifié. Ces 2 000 membres contribuent 30 000\$ au financement de l'AFEAS! De plus, les cotisations sont arrivées beaucoup plus rapidement au siège social.

C'est donc le 27 janvier qu'on procédait au tirage des prix de recrutement en présence des membres du Conseil d'administration à Montréal.

### Cercles gagnants

Notons d'abord que plus de 200 cercles avaient maintenu et/ou augmenté leurs effectifs-membres. Il y a certainement eu un gros effort de recrutement. Malheureusement, tout le monde ne peut pas gagner. Voici donc la liste des heureux gagnants (prix de 200\$ pour chacun).

- cercles qui avaient augmenté leurs effectifs:
  - .. Notre-Dame des Prairies (région Joliette)
  - .. Duvernay (région Montréal-St-Jérôme-Outaouais)

- .. St-Dominique (région Richelieu-Yamaska)
- .. St-Eugène (région Saguenay-Lac-St-Jean-C.-C.)
- .. Notre-Dame du Rosaire (région de Sherbrooke)

— cercles qui avaient maintenu et/ou augmenté leurs effectifs:

- .. Notre-Dame de la Doré (région Saguenay-Lac-St-Jean-C.-C.)
- .. Notre-Dame de la Baie (région Saguenay-Lac-St-Jean-C.-C.)
- .. St-Jean Bosco (région Richelieu-Yamaska)
- .. St-Jean Baptiste (région Joliette)
- .. St-Bruno (région Saguenay-Lac-St-Jean-C.-C.)
- .. Warwick (région Nicolet)
- .. Notre-Dame des Bois (région Sherbrooke)
- .. St-Alexis (région Joliette)

— tirage parmi tous les cercles AFEAS:

- .. Pibrac (région Saguenay-Lac-St-Jean-C.-C.)
- .. St-André (région Saguenay-Lac-St-Jean-C.-C.)
- .. Marie-Auxiliatrice de Tracy (région Richelieu-Yamaska)

### Régions gagnantes

Évidemment, il était beaucoup plus difficile au niveau des régions de maintenir ou d'augmenter leurs effectifs. Aussi, seule la région de St-Jean avait réussi à augmenter ses effectifs passant de 1 741 membres au 30 juin 1982 à 1 787 membres au 31 décembre 1982. La région a donc gagné le prix de 200\$. Un prix de 200\$ fut également tiré parmi toutes les régions et c'est celle de Joliette qui a gagné.

Nos félicitations aux gagnants!

# LES ABAT-JOUR

L'abat-jour, qui a remplacé "l'écran" et le garde-vue vers la fin du XVIIIe siècle, a connu beaucoup de faveur à l'époque où la lampe à pétrole était en usage. L'avènement de l'électricité a accru sa popularité, encouragé la création de formes nouvelles et l'emploi d'une plus grande variété de matériaux. L'abat-jour est devenu le compagnon de toute source de lumière et un élément indispensable de décor d'intérieur. Bien agencé au pied de lampe qu'il surmonte, il produit l'effet de clarté qui ajoute au charme et à la chaleur de votre appartement, il protège aussi la vue des rayons lumineux trop brillants.

Par Pierrette Lavallée

Si l'aventure vous intéresse, la confection d'un abat-jour vous offre une occasion en or de démontrer vos talents de créatrice et de mettre à l'épreuve votre souci du travail bien fait. L'économie que vous réaliserez peut être une motivation pour vous lancer.

## Formes d'abat-jour

Le choix d'un abat-jour est délicat car les formes et les styles sont variés. Parmi les plus populaires, il y a les dôme ou Tiffany, les abat-jour à panneaux, ceux de formes classiques tels les tambour, cône, empire, pagode et plusieurs autres. Certains de ces styles se prêtent bien à tout genre de recouvrement, tandis que d'autres préféreront les tissus fins et légers.

La taille du pied de la lampe à parer, l'endroit où celle-ci sera placée sont à considérer dans le choix de notre forme. À certains moments, la texture du recouvrement choisi influencera lors de l'achat d'une carcasse qui sera de préférence en métal peint ou, du moins, résistant à la rouille.

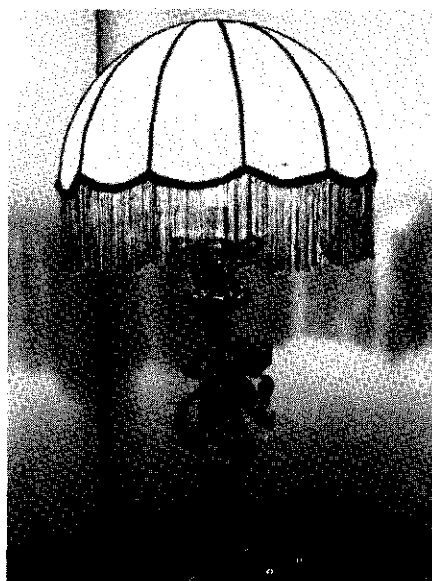
Les carcasses de bois donnent un cachet très rustique à une lampe suspendue. Dans ce cas, il est important de munir la lampe d'une ampoule opalisée ou métallisée sur la partie inférieure, afin d'adoucir l'éclat de la lumière.

Pour une grande clarté choisir une forme d'abat-jour qui laisse bien filtrer la lumière et des tissus clairs de préférence à des tissus sombres et épais.

## Les tissus et matériaux

La soie sauvage, le chantoung, le tafetas, le pongée de soie, se travaillent à merveille et sont recommandés pour les plissés. Leur usage requiert cependant l'emploi d'une doublure.

Les cotonnades, les tissus d'ameublement, les tissés de laine, de lin, de jute,



Pierrette Lavallée

les tricots permettent de réaliser de magnifiques abat-jour et de personnaliser le décor.

Le raphia, l'osier, les papiers peints, d'emballage, rigides ou légers, sont des matériaux faciles à utiliser et finalement, pour les audacieuses et celles dont la compétence dépassent la moyenne, le bois, le verre et le métal fin.

## Les garnitures

Les galons, les perles, les franges, les dentelles ne sont que quelques suggestions de matériaux que vous trouverez dans les merceries ou boutiques d'artisanat. Les fleurs séchées, la broderie, les appliqués sont des moyens que vous avez ordinairement à la portée de la main.

## Habillage de la carcasse

Il se vend dans le commerce des rubans encollés destinés à cet effet. Le fil de laine ou de coton enroulé serré autour des tiges ou posés au crochet constitue un habillement facile à réaliser, peu coûteux, pouvant quelquefois être utile pour coudre la couverture.

Pour un aspect haute couture, le biais de tissu assorti au recouvrement sera l'idéal.

## Méthode

Tailler des biais de 15 mm de largeur, d'une longueur 2,5 fois celle de la branche ou cercle à recouvrir. Bâter un rentré d'un seul côté, presser. Enrouler serré, à la manière d'un bandage, en ayant soin de chevaucher la partie repliée sur celle non repliée. Couvrir chaque branche, puis les cercles, en prenant soin de dissimuler les points de départ et d'arrêt.

## Précautions

Les matériaux de bonne qualité, de préférence de fibres naturelles, devraient être employés. Ils assurent une meilleure résistance à la chaleur. Si l'on emploie des matériaux synthétiques, on peut quand même remédier à ce problème de chaleur en veillant à ce que la source de lumière ne soit pas trop près des parois de l'abat-jour. De toute façon, une bonne aération et un degré de luminosité contrôlé sont essentiels à la sécurité.

## Les outils

Nous avons toutes à la maison, l'outillage approprié: ciseaux, ruban à mesurer, règle de métal, aiguilles, épingles, fils de soie, colle blanche vinylique, papier fort, crayon, pinces à linge ou à papier.

Dans nos cercles AFEAS, l'abat-jour de papier de riz a connu une grande vogue. Cette technique s'est enseignée de l'une à l'autre et les résultats obtenus étaient dignes des grands professionnels.

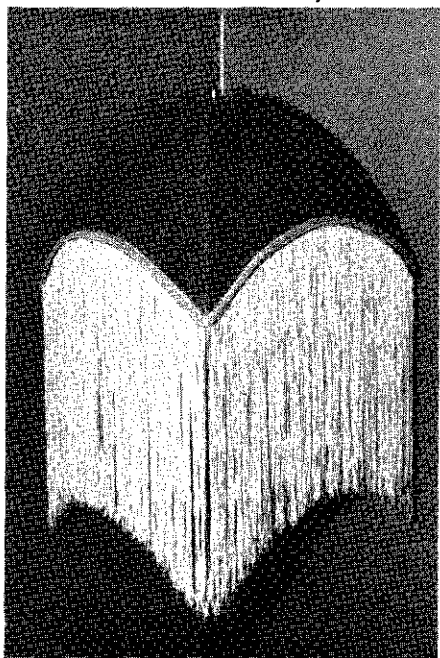
Pour un brin de nouveauté, je vous propose la confection d'un abat-jour de papier rigide de style tambour, celui dont l'armature est constituée de deux cercles et dont le recouvrement tient

lieu de carcasse. On l'appelle aussi "tabulaire", lorsqu'il est plus haut que large.

L'abat-jour tambour nécessite deux cercles de même dimension: un cercle supportant le système de fixation et le cercle de base. Aucun patron n'est requis. Vous pouvez vous procurer deux cercles neufs ou recycler un abat-jour défraîchi dont les cercles sont encore solides et d'aplomb. Nettoyer les cerceaux sans les abîmer et ils seront comme neufs. Vous réaliserez, par la même occasion, une économie et serez certaine de conserver ce style d'abat-jour que vous aimez.

## Montage d'un abat-jour tambour

- Choisir d'abord le matériau désiré. Si celui-ci est plutôt léger, tissu ou papier, le monter sur un papier fort de type "bristol", préalablement encollé, auquel il suffit d'enlever, petit à petit, la pellicule de ciré et d'y déposer son revêtement en ayant soin d'éliminer toutes les bulles d'air. Toujours tirer le

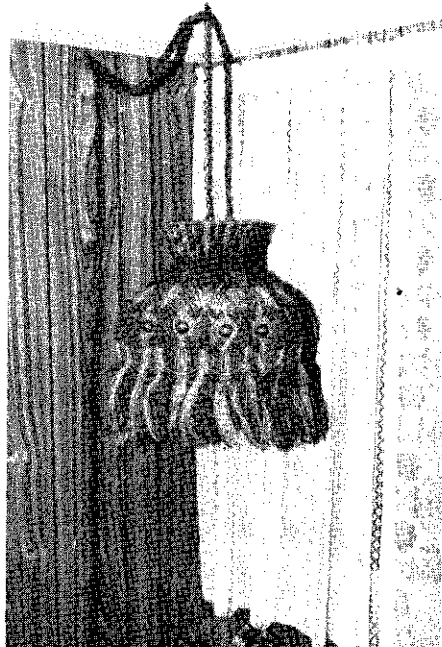


Pierre Lavallée

matériau dans le sens du droit fil pour ne pas déranger la symétrie des motifs.

- Tracer un rectangle dont la longueur égale celle du périmètre du cercle auquel on ajoute 1 cm pour le montage. La largeur est égale à la hauteur de l'abat-jour fini.

- Tailler le rectangle.



Pierre

- Enrouler sur un des cercles en le maintenant serré contre le métal à l'aide d'épingles à linge ou tout autres pinces.

- Procéder de la même manière avec le deuxième cercle.

- Marquer légèrement au crayon l'endroit où les bords du papier se chevauchent; la marge de 1 cm qu'on a conservée assurera la fermeture du cylindre.

- Il est très important que ces repères soient précis, que le carton suive très exactement le profil des cercles. Il sera difficile de les fixer l'un à l'autre s'il existe du jeu entre le carton et le cercle.

- Enlever les pinces, étendre le rectangle à plat sur une table. En maintenant le carton à plat à l'aide d'un poids quelconque, encoller légèrement, mais de manière uniforme, la partie du papier qui doit se rabattre sur l'autre.

- Avec précaution, amener le bord du bristol encollé sur l'autre jusqu'aux points de repère.

- Tenir les deux extrémités du cylindre et le déposer contre la table en pressant tout le long du raccord.

- Déposer un poids tout au long du raccord et laisser sécher environ dix minutes. Le raccord doit être net et solide.

- Quand le raccord est bien sec, fixer les cercles.

- Placer un premier cercle à 2 mm à l'intérieur du cylindre en le maintenant avec des pinces. Déposer de la colle entre le cercle et le bord du carton. Remonter ensuite le cercle jusqu'au bord du carton. Ainsi, on élimine les risques de bavures.

- Maintenir par des pinces jusqu'au séchage.

- Répéter la même opération pour le deuxième cercle.

## Finition

Un biais, un galon ou un ruban gros grain sera collé sur le haut et à la base de l'abat-jour afin de dissimuler les cercles de métal.

Un ruban adhésif, produit dans diverses teintes, se vend dans le commerce. On le pose en collant la moitié de sa largeur sur l'extérieur de l'abat-jour et en rabattant l'autre moitié vers l'intérieur.

L'abat-jour peut rester tel quel ou recevoir une garniture supplémentaire. À vous la décision.

## Bibliographie

Les Abat-jour, Marie-Joseph Jacquet, Abat-jour — Fleuries

# UNE MERVEILLEUSE ASSOCIATION

Par Thérèse Imadeau

Ce mariage de pommes et de sirop d'érable vous donnera une délicieuse croustade qui connaîtra un réel succès auprès de votre famille.

5 à 6 pommes moyennes  
2/3 de tasse de sirop d'érable  
1 1/2 tasse de farine tout usage  
1/2 tasse de gruau  
1 1/2 tasse de cassonade  
1/2 tasse de beurre - sel

## Méthode

a) Disposer les pommes pelées et tranchées dans un plat à four, (moule carré de 20 cm) et les arroser de sirop d'érable.

b) Mélanger farine, gruau, cassonade et sel; y couper le beurre jusqu'à ce que le mélange ressemble à une

chapelure grossière et soupoudrer cette garniture sur les pommes.

c) Cuire au four à 375° jusqu'à ce que les pommes soient tendres et la garniture dorée (environ 35 minutes) Ingrédients 6 portions

Vive les produits du Québec!  
Réf: (Le panier à provision, Agriculture Canada).

## CLAIRE BONENFANT



Lorraine Leduc

Propos recueillis par Eliane Pelletier

Mes premiers engagements ont été politiques. Comme bien des femmes, ma motivation m'est venue de mes enfants. C'était l'époque du rapport Parent, au début des années 60. Ça dont été tout d'abord les comités d'école parce que je croyais que c'était là des lieux importants d'interventions. Pour faire aboutir les changements préconisés, il fallait s'occuper des commissions scolaires, je n'ai pas sollicité de mandat, j'ai été plutôt celle qui s'occupe de faire élire les bons candidats et qui suit les assemblées pour vérifier ce que font ces gens, une fois élus. Puis il y a eu les comités de citoyens et le R.I.N.

Ces expériences m'ont permis de constater la grande difficulté des femmes à s'imposer dans ce monde qui est un monde d'hommes, avec un engrenage d'hommes, des heures d'hommes, des points de vue d'hommes; un monde où les femmes n'ont pas de place, où elles restent des colleuses d'enveloppes, des faiseuses de café. C'est bien connu, les femmes n'ont pas d'idées...

Mon passage dans les rangs d'un parti indépendantiste m'a fait réfléchir sur la similitude des réactions de colonisés que peuvent avoir les Québécois devant l'idée d'indépendance et les femmes vis-à-vis le féminisme: les premiers

disent «Je n'ai pas de problèmes avec les Anglais, ils ne m'ont jamais rien fait», les femmes répètent: «Je n'ai rien contre les hommes. Mon mari est gentil, il ne me prive de rien». On retrouve la même soumission, la même crainte.

"Un chambre à soi" de Virginia Wolf et "La femme mystifiée" de Betty Friedan ont déclenché ma remise en question comme femme et ma réflexion, mon cheminement, comme féministe. Ces lectures m'ont aidée à identifier ce que je ressentais depuis longtemps. J'ai découvert que ce mal à vivre ne m'était pas particulier que je ne réagissais pas en femme frustrée, qu'au contraire, c'était le problème vécu par plusieurs. Ces livres m'ont apporté la conviction que je participais à la situation de toutes les femmes de ma génération. C'était calmant.

Après 1968, je n'ai eu comme préoccupations que les problèmes des femmes. On m'a souvent dit que j'étais courageuse. Je ne crois pas, c'est plutôt une évolution graduelle. Quand on prend conscience de certaines choses: ou on accepte la situation et on s'écrase ou on se rebiffe, ce qui accule à prendre des décisions. Devenir féministe, c'est prendre des décisions.

Petite, bien vivante, légèrement moqueuse, Claire Bonenfant n'a rien de la femme "officielle" mais, ne vous y trompez pas, elle est quand même la femme déterminée, tenace, qui sait où elle va.

Dès qu'on aborde les problèmes des femmes, elle devient volubile et tout au cours de la discussion, vous tient sous le magnétisme de son regard d'un bleu étonnant.

Les heurts de la vie n'ont pas réussi à l'aigrir, elle demeure humaine et chaleureuse. Très près des femmes dont elle respecte le cheminement, elle s'avoue impatiente de les voir prendre enfin conscience de ce dont elles sont capables.

Avec 1983, Madame Bonenfant complète la dernière année de son mandat de présidente du Conseil du statut de la femme. Elle a bien voulu, pour les lectrices de Femmes d'Ici, faire une rétrospective de son cheminement comme femme, comme féministe et évaluer l'influence du Conseil sur l'évolution des femmes au Québec.

Aujourd'hui quand j'essaie d'évaluer le chemin parcouru par les femmes, je me demande si le féminisme doit toujours rester sur les mêmes bases. Je crois que nous, les femmes, devons cesser de nous remettre en question. Depuis 15 à 20 ans, qu'est-ce qui a changé dans la société à part nous? Il est temps que les hommes embarquent dans l'évolution. Il est temps aussi que les femmes comprennent que les questions qui nous confrontent comme la violence, la santé des femmes, la pornographie, la syndicalisation, sont des problèmes essentiellement politiques c'est-à-dire des rapports de forces. Les gouvernements ne peuvent pas dire qu'ils ne savent pas ce que nous voulons. Alors ces dossiers n'avanceront que sous des pressions. Je dis aux femmes: "Vous avez droit de vote, c'est un outil puissant. Voyez vos députés, faites des pressions, insistez." Je leur dis aussi: "Allez en politique." La scène municipale est facilement accessible aux femmes et constitue un excellent endroit pour y faire ses premières armes. Les prises de décisions sont proches des citoyens. Les femmes peuvent y oeuvrer pour obtenir entre autre une

Suite à la page 19

# AUTO-DÉFENSE POUR LES FEMMES



Huguette Dalpé

Je pose à Noëlla Comeau, la question: Pourquoi y a-t-il 30 000 femmes qui ont suivi les cours d'auto-défense au Québec depuis trois ans seulement? Il y a bien la violence vue à la télévision et celle dont les journaux nous parlent, mais existe-elle dans le vécu quotidien des femmes?

Par Annette Verge

Noëlla, instructrice au cours d'auto-défense, m'explique les multiples formes que peut revêtir la violence faite aux femmes. Il ne s'agit pas uniquement de se défendre de l'agresseur sur la rue, dans le parc ou dans tout autre lieu public. La violence sournoise ou brutale vécue quotidiennement par des milliers de femmes à l'intérieur du domicile conjugal est moins connue mais elle existe bel et bien. Et les centres pour femmes battues sont peu nombreux et d'accès limité. Alors le groupe québécois "Emergence-Québec", association féministe d'auto-défense anciennement "wendo-Québec", veut pallier cette carence de centres d'hébergement.

La philosophie spécifique de ce collectif se veut une prise de conscience de la part des femmes de leur condition de femmes face à la violence qui leur est faite. Et cet éveil ne peut se réaliser que par d'autres femmes au dire des participantes. Des femmes peuvent apprendre à d'autres femmes à se libérer de leurs peurs: peur d'être agressée verbalement ou physiquement, peur de sortir seule sur la rue, d'être volée ou violée.

Aussi ce cours ne se veut pas un enseignement de techniques martiales qui requièrent la concentration,

l'énergie et la force physique, mais une découverte profonde de la source des peurs et la possibilité de s'en libérer. Il y a donc tout un contexte très politique et très culturel qui s'inscrit à l'intérieur de ces cours. Cette spécificité est très importante dans l'auto-défense pour pouvoir contrer un phénomène social, pas uniquement pour se défendre physiquement. Les femmes, depuis bien longtemps, sont victimes d'agression: à la maison par le mari ou de grands enfants, au travail par les patrons ou employés masculins qui les harcèlent sexuellement, sur la rue par les voleurs ou les violeurs.

Alors que les femmes peuvent tout faire pour sauver la vie des autres, lorsqu'il s'agit d'elles-mêmes, elles se trouvent démunies, elles figent, elles paralysent, elles excusent, elles justifient, elles pardonnent. Elles n'ont pas appris à sauver leur peau et leur santé mentale. Aussi le cours d'auto-défense veut leur faire apprendre à dire non clairement et fermement. C'est tout l'aspect psychologique de l'auto-défense, c'est une attitude physique et mentale d'auto-protection, l'établissement personnel d'une ligne de justice à faire respecter, la délimitation de l'espace vital requis pour respirer sagement et se sentir à l'aise et comment par des attitudes mentales, physiques

et corporelles, établir cet espace et bien le définir par rapport à autrui.

Le cours comprend donc des sessions de discussions, des remises en questions de certaines lois concernant le viol entre autres, l'apport de la femme collaboratrice au sein du couple (les femmes ne veulent plus nécessairement être collaboratrices uniquement par amour), enfin l'attitude à développer pour que cesse le harcèlement sexuel. Il appert que les femmes sont tellement fatiguées, insécures, diminuées dans leur personne face à toute cette violence qu'elles ne trouvent plus la confiance nécessaire pour dire: "Un instant, c'est assez!"

C'est ainsi qu'Emergence-Québec d'auto-défense a retravaillé ses premiers cours. Les instructrices savent bien que les premiers étaient trop remplis, trop exigeants, couvrant trop de matière en trop peu de temps. Aussi, le Collectif a approfondi davantage l'aspect psychologique, le conditionnement qui fait que les femmes ne se défendent pas ou bien mal. Les techniques peuvent avoir leur importance mais les femmes vont les oublier si elles ne les mettent pas en pratique. Certaines se rencontrent après la série ou la session de fin de semaine pour

**Suite à la page 19**



# EN HARMONIE

Dès les premières lignes, je dois avouer que Reynald (mon mari) et moi sommes des ornithologues amateurs depuis une trentaine d'années. Cependant, depuis les dix dernières années, il faut dire que nous nous sommes adonnés à notre loisir préféré avec beaucoup plus d'attention, surtout depuis que nous demeurons à Trois-Rivières-Ouest où nous possédons, dans notre cour, une cinquantaine d'arbres.

Par Anita Rivard\*

Comme on le sait, un arbre est une usine d'oxygène, un précieux "dépolluant" et nous tenions à ce que chacun de ces arbres demeurent sains. Pour ce faire, dès notre arrivée dans le quartier, nous avons appelé à l'aide nos amis les oiseaux au moyen d'un magnétophone à cassettes et ils ont répondu nombreux. Puis nous leur avons fourni l'eau et la nourriture: graines de tournesol pour plusieurs d'entre eux: mésange à tête noire, sittelle à poitrine blanche, geai bleu, gros bec errant, rosélin pourpré; du gras de friture et du beurre d'arachides appréciés surtout par les pics mineur et chevelu, les geais bleus, les mésanges à tête noire et les sittelles à poitrine blanche.

Les deux sortes de pics, ci-haut nommés, les mésanges à tête noire et les sittelles à poitrine blanche nous remercient des bons repas préparés et complètent leur menu en mangeant les larves qui sucent la sève de nos arbres. Nous vous en supplions, si vous voyez un pic dans vos arbres, ne le chassez pas sous prétexte qu'il les endommage, au contraire, il les sauvera sûrement, sinon c'est que ces arbres sont trop profondément atteints pour être sauvés.

Non seulement nous avons appelé les oiseaux et les avons gardés en les nourrissant, mais aussi nous leur avons fourni l'abri: des cabanes. Lorsqu'on sait qu'une hirondelle bicolore mange son poids d'insectes par jour, nous apprécions voir un couple nicher aux alentours!

Depuis cinq ou six ans, nous avons le bonheur d'être les fournisseurs de matériaux de construction du nid de l'oriole orangé (appelé autrefois oriole de Baltimore). Chaque année, vers la fin d'avril, arrive l'oriole orangé et en mail il commence son nid au faite d'un grand arbre. Comme l'oriole est un tisserand, il a besoin de cordes pour tisser son nid et c'est ainsi que nous sommes devenus ses pourvoyeurs. Tout au long de l'année, nous ramassons nos cordes (cordes de

coton) ou encore je demande aux responsables des métiers à notre cercle AFEAS de me garder les derniers bouts de fils qui restent sur les métiers. Je coupe ces cordes à une longueur de 10 à 12 pouces et les installe sur une grande corde tendue entre deux arbres. En mai 1980, nous avons eu deux couples d'orioles orangés qui sont

ornithologique, projet autour duquel toutes les matières scolaires sont axées, puis en mai, l'invitation permet d'aller remettre le trophée RIVARD à l'ornithologue de l'année. L'intérêt de ces enfants pour l'ornithologie est incroyable! Au lieu de détruire les nids d'oiseau ou de tuer les oiseaux, ils ont au contraire un très grand respect de



Reynald Rivard

venus chercher 400 bouts de cordes pour construire leur nid. À chaque année, nous sommes toujours heureux de voir arriver les orioles car nous savons qu'un couple peut conner une épidémie de chenilles et Dieu sait qu'il y en a eu des chenilles cette année!

Mon mari et moi vivons une expérience très enrichissante depuis environ 7 ou 8 ans. Deux fois par année, nous rencontrons les élèves d'une classe de 6e année. En octobre, l'invitation du professeur nous permet de lancer le projet

ces animaux, de leurs coutumes et ils connaissent l'importance de leur apport à l'équilibre de la nature.

Nous croyons fermement, Reynald et moi, que nous vivons pleinement en harmonie avec notre milieu écologique et que nous agissons sur notre environnement et ce depuis au moins trente ans.

\*Mme Rivard fait partie du cercle AFEAS Ste-Catherine de Sienna à Trois-Rivières-Ouest.

# LA CONDITION MATERNELLE

Dans une société où tout se gagne, même le statut, je me considère comme une antiquité sortie tout droit de la société agraire, moi la mère. Auparavant, avant l'industrialisation au Québec, avant l'exode vers les villes, au temps où la "femm-ille" vivait d'agriculture, j'avais un statut biologique comme les autres. Au moment où l'industrialisation a permis d'échanger la force de travail pour un salaire, afin d'offrir sur le marché de nouveaux produits, au moment où les syndicats ont acquis des droits aux travailleurs, je me retrouve en "stand by", moi la mère, non-syndiquée, sans reconnaissance sociale pour le travail que je fournis, donc sans statut et cela se répercute dans bien des domaines de ma vie.

**Par Nicole Morin-Marier**

Alors que les travailleurs ont des fins de semaine et des vacances officielles, moi je n'en ai pas; alors qu'ils ont des bénéfices marginaux, assurances, cours de perfectionnement, moi, je n'en ai pas. Le droit au repos n'existe même pas pour moi, car déjà rarissimes, les services de garde ne sont pas offerts aux femmes dont le travail est invisible. J'ai un droit aux études fort mitigé car non seulement je dois payer le plein montant mais aucune déduction d'impôt ne m'est accordée. Mon retour sur le marché du travail est aléatoire et l'expérience que j'ai acquise à soutenir techniquement la famille ne m'est pas reconnue dans mes curriculum vitae. Je suis pauvre et pratiquement sans possibilité de changer ma situation, et quand je suis déprimée, on me sermonne, on me donne des recettes, on me soigne aux pilules tout en fermant les yeux sur des déserts d'égoïsme.

Je fais un travail essentiel à la société, je fournis un nombre d'heures incalculable, au besoin, de jour comme de nuit. Quand les enfants et le conjoint sont en vacances, alors j'ai un surcroît de travail, je garde et je fais à manger. Mon énergie physique y passe. Parfois je croule, parfois je suis excédée, parfois je suis fatiguée, très fatiguée, parfois je n'ai pas envie de me lever le matin, sans raison apparente.

Si je compare sur la balance mes droits et mes devoirs, curieusement, celle-ci penche d'un seul côté. J'ai le devoir de

faire une santé physique à l'enfant pendant la grossesse, le devoir d'accoucher (pas le temps de sortir fumer une cigarette), le devoir de "partir" le bébé, le devoir d'assurer la garde continue de l'enfant (ne pas le laisser seul à la maison) jusqu'à huit ans, selon la loi (de qui est cette loi?), donc être tout le temps là ou bien payer pour me faire remplacer, moi qui ne "gagne" pas; le devoir de l'habiller (acheter, réparer et laver), le devoir de le nettoyer tous les jours, de le mettre au lit, le devoir de visiter les spécialistes, soins élémentaires au corps, dentistes, coiffeurs... et quand il y a handicap... c'est plus. J'ai le devoir de lui donner un équilibre émotif et mental, de le rendre heureux, ce qui implique un équilibre social qui déborde ma compétence. Souvent je dois prévoir ses loisirs culturels et sportifs ou les organiser et bien sûr toujours les payer. J'ai le devoir de le faire instruire et de le soutenir tout au long de ses efforts... et j'ai avant tout, le devoir de servir un pourvoyeur, faute de quoi j'ai besoin de l'aide sociale ou d'un travail rémunéré, un travail à temps partiel, établi comme marginal par notre société. À travers cela, j'ai le droit de m'oublier en suivant la tradition et toutes les règles de l'art d'être mère.

Mais je ne me plains pas, je m'occupe de l'Être. C'est important l'Être, on engage des travailleurs sociaux un peu partout pour y voir de près, des

animateurs et aussi des psychologues: quand les enfants reviennent à la maison, ils ont toujours besoin de leur confidente, de leur consolatrice, de leur médiatrice et de leur stimulatrice, et d'autres fois, je materne le conjoint en perte de ressourcement spirituel. Pour tout cela, j'ai tout de même un droit socialement reconnu; on m'adresse deux chèques d'allocation familiale par mois. J'ai aussi une fête au printemps, la fête des mères, on me vénère parce que je travaille "au noir" par amour.

Quand les administrateurs proposent quelques dollars pour hausser le taux de natalité, dans ma générosité, je ris. Quand les statisticiens s'inquiètent, savent-ils combien je suis inquiète dans ce monde qui n'est pas viable pour moi. Se doutent-ils seulement qu'ils ne peuvent m'assurer les droits qui me permettraient encore d'inviter la vie. Le droit au silence, à la paix, à la non-sollicitation; le droit au repos, le droit à une identité de travailleuse socialement valorisée; le droit d'être subventionnée, le droit de progresser et d'apprendre, le droit d'emprunteur, le droit de négocier, le droit à un tissu social de co-responsabilité sans compétition au bout, le droit à la vie de quartier communautaire, le droit à marcher dans la rue sans violence, sans vandalisme, le droit au respect anti-pornographique, le droit de parole non censurée, le droit de choisir ma carrière. Je suis mère et comme la prisonnière "je fais mon temps".

# LES FEMMES BATTUES

Par Lise Paquette

En mai 1982, le "Comité permanent de la Santé et du Bien-être social et des Affaires sociales" présentait à la Chambre des Communes son 3ième rapport sur la violence au sein de la famille, portant spécifiquement sur les femmes battues.

Ce rapport circonscrit bien l'ensemble de la problématique des femmes battues. À partir de cas concrets, il illustre bien les attitudes des divers intervenants, tels policiers, avocats, juges, médecins, infirmières, etc... et les difficultés de survie des refuges et services d'hébergement.

Les recommandations sont fort pertinentes et suggèrent des améliorations concernant la formation des intervenants, le financement des refuges, le traitement des maris violents, la sensibilisation du public au problème et aux changements des lois.

L'AFEAS avait soumis ses recommandations au comité en déposant un mémoire en janvier dernier. Nous retrouvons au rapport nos recommandations, portant sur la protection des femmes maltraitées, la création et le financement des centres d'accueil et de dépannage.

C'est donc dire qu'il est important que nous nous fassions entendre lors de telles audiences. Maintenant, il nous faudra suivre le dossier pour que les recommandations ne restent pas sur les tablettes... c'est encore de l'action sociale...

## Claire Bonenfant...

Suite de la page 15

meilleure qualité de vie, des services qui les touchent tels les garderies. Les scènes provinciale et fédérale demeurent des champs minés. Tant que les femmes n'y seront pas 40 et plus, il sera toujours suicidaire de s'y aventurer.

Comme je suis en fin de mandat, on me prête des ambitions, les lectrices de Femmes d'Ici sont les premières à être informées: jamais je n'irai en politique. Je n'ai aucune disposition à être la députée mangée par les intrigues politiques encore moins celle que ses confrères ministres et députés immolent allègrement.

J'entreprends, cette année, la dernière année de mon mandat de présidente du Conseil. J'ai essayé, tout au cours de ces années, que le Conseil joue véritablement son rôle auprès des femmes, celui de donner de l'information. C'est ce que j'ai fait chaque fois que j'ai rencontré des groupes de femmes. Mes enfants me sont témoins, j'ai un grand respect de la liberté des autres, et j'espère que les femmes ont le courage de me le dire si elles se sentent charriées. Il a toujours été entendu que les personnes qui travaillent aux différents services du Conseil doivent le faire sans bousculer le cheminement des femmes.

J'espère que les femmes comprennent l'importance du Conseil. C'est un outil extraordinaire d'information mais aussi

de sensibilisation et de mobilisation. J'ai fait le rêve, qu'un jour on puisse dire "le puissant Conseil du statut de la femme" parce que 500,000 femmes sont derrière le Conseil, que je les aie assez respectées qu'elles aient envie de me suivre (moi ou celle qui m'a remplacera) Quelle force!

## Auto-défense...

Suite de la page 16

garder la forme si je puis dire. Mais il s'agit plus de garder le conditionnement mental. La technique a son importance mais ce n'est pas primordial. Il s'agit plutôt de changer le conditionnement de la femme face à la violence et ce n'est pas une mince tâche. Il s'agit de retenir quelques points vulnérables d'un adversaire: la tempe, le nez, la gorge, le plexus ou encore le coup de genoux au bon endroit lorsque les mains sont solidement retenues, cela s'avère suffisant. J'ai pu pratiquer avec Noëlla quelques prises de bras et elle m'a enseigné comme il peut être facile de se libérer si l'on ne perd pas la tête. Il ne faut pas une force herculéenne, il suffit d'un peu d'adresse et de sang-froid. Il est prouvé que des champions de karaté en salle se révélaient complètement perdus face à des agresseurs d'occasion.

Noëlla -ne convainc que c'est la peur qui rend la victime impuissante. Les agresseurs apparaissent toujours très grands et très forts alors que souvent il n'en est rien. Et la peur se sent à

distance. Cette peur transformée en colère décuple les énergies. La colère en effet semble donner des forces jugées inexistantes. Mais bien au contraire, le phénomène de la colère déclenche de l'adrénaline qui accélère tout le rythme corporel et la respiration saccadée permet une oxygénation du cerveau rendant les décisions à prendre plus claires. La respiration est une nécessité vitale à ces moments. Si plusieurs victimes utilisent le cri strident, elles possèdent là une arme puissante qui fera détalier l'agresseur qui s'apercevra qu'il a à faire à forte partie. Si le cri est interdit, l'agresseur ayant placé sa main sur la bouche, il reste les mains, les pieds.

Mais avant tout, le pré-requis est la certitude que l'autre ne nous aura pas, que nous aurons le dessus car nous le voulons.

Alors si vous êtes intéressées, vous pouvez suivre un cours intensif d'une fin de semaine à Montréal. Noëlla ou Helena vous donneront les renseignements à (514) 843-4733. Le coût des deux jours est de 30\$. Il faut apporter son lunch et porter des vêtements dans lesquels vous vous sentez à l'aise. Si vous habitez en dehors de Montréal et que vous êtes intéressées à former votre propre groupe, les deux instructrices de Montréal vous renseigneront sur les services existants dans vos régions. Il y a actuellement six ou sept régions du Québec qui ont leur centre d'auto-défense®

## CLAMEUR ET PRIÈRE DES FEMMES

Dieu de nos mères, existes-tu? Dieu notre mère, où es-tu?  
Nous cherchons ton visage dans le monde et dans une église à l'image du monde.  
Dieu notre mère, n'entends-tu pas?  
Nous sommes les portes du diable, dit Tertullien.  
Nous sommes des êtres déficients, dit Thomas d'Aquin.  
Nous sommes des hommes manqués, dit Freud.  
Nous ne pouvons "représenter le Christ", dit une théologie.  
Dieu notre Mère, ne vois-tu pas?  
On nous chosifie, on nous commercialise, on nous bestialise.  
On exhibe nos corps sur l'écran et le panneau-réclame.  
On nous bat comme des bêtes de somme.  
Nous "mourons à tue-tête" dans les ruelles comme dans les chambres.  
Nous ne pouvons nous promener le soir sans risquer d'être violées, tellement on a abusé de nous.  
Dieu notre Mère, n'es-tu pas consciente?  
Être née femme nous marque dans tout notre être.  
On démolit notre moi profond en nous traitant en êtres irresponsables.  
On nous lave le cerveau pour faire des hommes nos dieux.  
Nous sommes opprimées, aliénées par les pouvoirs masculins.  
Dieu notre Mère, serais-tu à l'image de l'homme?  
"Il n'y a rien là" disent-ils. Il y a trop là pour eux.  
Dieu notre Mère, nous croyons en toi si nous osons te parler ainsi.  
Donne-nous le courage de prendre notre parole et notre place.  
Aide-nous à aider nos soeurs à prendre leur parole et leur place.

Cet article a été tiré de "Les carnets bibliques de Socabi"  
Les carnets bibliques sont édités par NOVALIS, sous la responsabilité de Socabi,  
"Société catholique de la bible".

