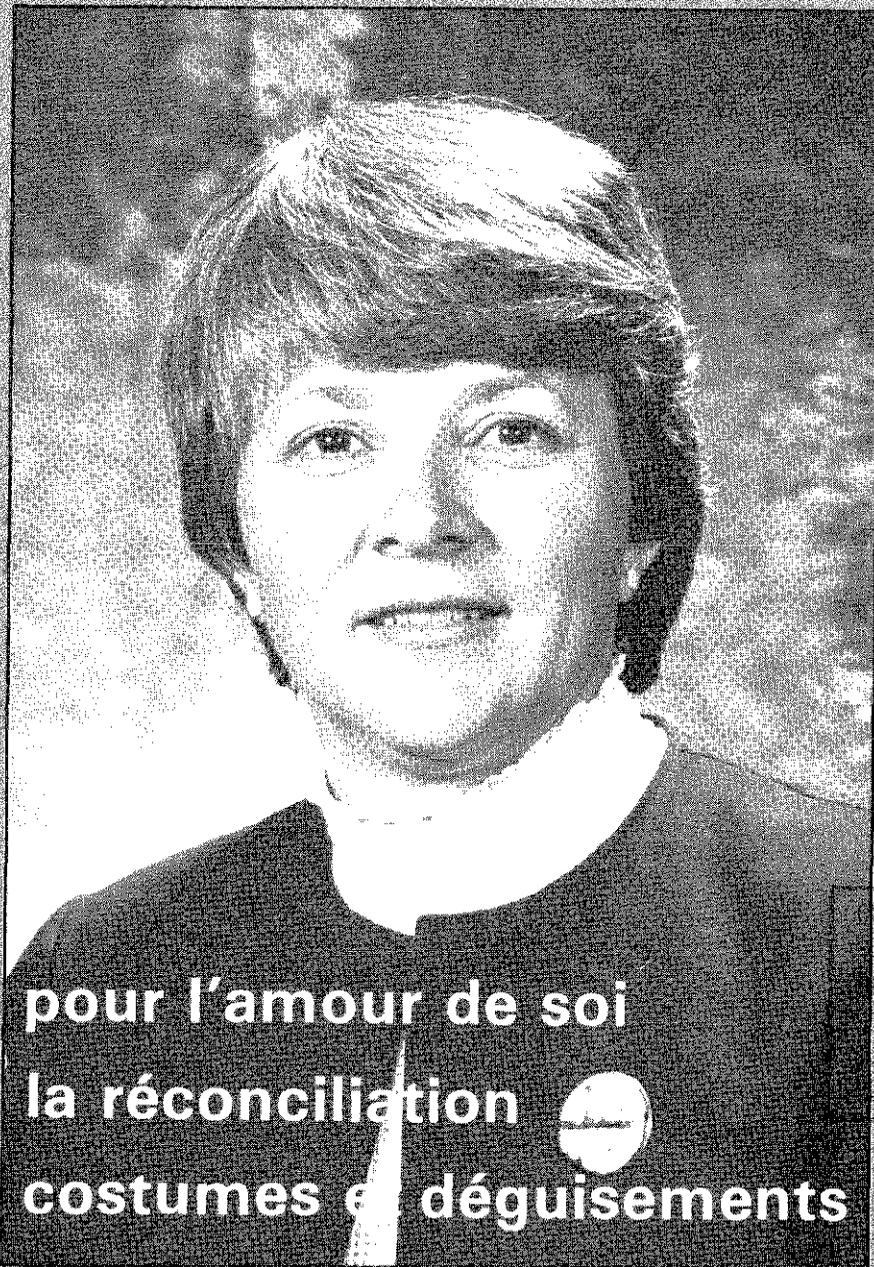


femmes d'ici

OCT. 1984 VOL. 19 no 2



pour l'amour de soi
la réconciliation 
costumes et déguisements

LES SERVICES
FEMME 7110022
10/84

Sommaire

Editorial:			
Marie-Ange Sylvestre	3	Programme d'assurance-vie collective des coopérants	
Billet:			
Eliane Saint-Cyr	4	Louise Charnpoux-Paillé	7
Bouquin:			
Françoise Perreault Gilbert Lucie Marchessault Lussier	4	Que sont-elles devenues?	
		Eliane St-Cyr	9
Nouvelles de l'Association			
Lise Girard	5		
Un peu de tout:			
Thérèse Nadeau	5	Pour l'amour de soi	
		Catherine Dubuc	10
En vrac			
Françoise Lehouillier	6		
Consommation			
Pierre Lavallée	7	Costumes et déguisements	
		Pierrette Lavallée	13
Les régions se racontent			
Louise Corriveau	8		
Les petites nouvelles			
Aline Albert	8	La réconciliation	
Courrier:	19	Janine Thiffault Blanchette	16

ÉQUIPE DE RÉDACTION

rédactrice en chef
Louise **Picard-Pilon**
rédactrices
Eliane Saint-Cyr
Thérèse Nadeau
François» LehouillSer
Luce Ranger-Poisson

secrétaire-coordonnatrice

Huguette Dalpé

COLLABORATRICES

Marie-Ange Sylvestre
Françoise Perreault Gilbert
Lucie Marchessault Lussier
Lise Girard
Pierris iavallée
Louise Corriveau
Aline Albert
Louise Champoux Paillé
Catherine Dybuc
Pierrette Lavallée
Janine Thiffault Bfanchette

page couverture

Photo de Lise Drouin Paquette

photos

Pierre Lavallée

illustrations

Yv«s Thériault

Nicola Provost

Janine Thiffault Blanchette

RESPONSABLE DU TIRAGE

Lise Gratton

SERVICE DES ABONNEMENTS

Marthe Tremblay

Abonnement

1 an (10 numéros! \$10.00)

Dépôt (égal

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 Ltée

publication de

l'Association Féminine d'Éducation

et d'Action Sociale

180 est, Dorchester, Suite 200

Montréal, Québec

H2X1N6

Tél.: 866-1813

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

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.

REPORTAGE DU CONGRÈS ANNUEL 1984

En raison d'un problème technique, le reportage du congrès annuel qui devait paraître dans le présent numéro, sera publié dans le prochain numéro de Femmes d'Ici. À ne pas manquer!



LE DEUXIÈME CONGRÈS D'ORIENTATION... DÉJÀ!



Par Marie-Ange Sylvestre

Le premier congrès d'orientation de l'AFEAS portait sur l'AFEAS et la condition féminine; l'AFEAS, une association d'inspiration chrétienne, les arts ménagers, le fonctionnement, le plan d'étude et d'action et des prises de position à renouveler.

C'était un défi de taille que d'essayer, en un seul congrès, de réaliser tout ce programme faisant référence à quinze ans d'histoire.

J'ai l'impression que les trois premiers thèmes ont surtout retenu l'attention et monopolisé les efforts, ne laissant que peu de temps pour une évaluation des réalités techniques de l'AFEAS.

Pour pallier cette lacune circonstancielle, en 1986, le congrès d'orientation proposera une analyse de l'efficacité du fonctionnement actuel ainsi que des hypothèses d'amélioration.

Souvent, l'AFEAS passe pour une association trop structurée, assez lente dans ses prises de position et laissant trop peu de place aux initiatives locales.

Par ailleurs, un fonctionnement à trois paliers et des consultations régulières auprès des membres assurent une évolution équilibrée qui fait l'envie de plusieurs groupes féminins ou féministes.

Notre questionnement collectif pourrait donc porter sur l'efficacité d'un conseil d'administration élargi, tel qu'expérimenté dans quelques petites régions et sur les difficultés pouvant résulter d'un système administratif différent d'une région à l'autre.

La création de comités par sujets d'étude pourrait être réévaluée. En 1981, l'idée était nouvelle et semblait irréaliste pour plusieurs. Depuis, quelques essais ont permis d'en apprécier les avantages. Pourquoi cette politique ne pourrait-elle pas offrir un changement au bloc-éducation?

Et... l'éternel problème du financement... tout ce qu'on pourrait faire si on avait des sous... tout ce qu'on fait pour aller chercher des sous... Parviendrons-nous enfin à instaurer une stabilité budgétaire nous plaçant à l'abri des restrictions gouvernementales dans les programmes de formation populaire?

Les recherches sur les femmes collaboratrices et sur les travailleuses au foyer ont contribué à faire connaître l'AFEAS et l'image projetée dans le public s'est grandement améliorée. Que de chemin parcouru par les propagandistes, relationnistes, publicistes et agentes d'information, sans parler de toutes les membres... Pourtant, les effectifs demeurent stationnaires depuis plusieurs années. Comment les augmenter?

Pourquoi l'action sociale n'atteint-elle pas l'importance de l'éducation dans le vécu de l'AFEAS? Les étudiantes en animation sauront-elles créer un noyau d'intervenantes dans le milieu qui servira d'exemple et d'inspiration?

L'accessibilité à des chartes régionales ou locales demeure un problème complexe, controversé, toujours posé; il doit y avoir une solution...

Sans vouloir influencer votre opinion, j'ai lancé ces quelques pistes de réflexion. Ensemble, nous en trouverons d'autres. Il s'agira alors d'évaluer, d'améliorer si possible, sans pour autant chambarder.

MATURITÉ

Par Eliane Saint-Cyr

Pour les mots comme pour les vêtements, la coiffure et les couleurs, il existe des modes. À l'AFEAS, on n'y échappe pas. Il y a eu «au niveau de» puis est venu «consensus», suivi de «momentum». «Utopie» a eu son moment de gloire et qui ne se souvient pas de «solidarité»? Nous nous sommes longtemps «penchées sur» (des problèmes, de préférence) et «alternative» nous menace toujours. Actuellement se profilent à l'horizon «reconnaissance des acquis» et «évaluation des apprentissages», mais «maturité» a eu largement la faveur des membres de l'assemblée générale tenue à Jonquière.

Parce qu'il faut comprendre que si nous savons nous détendre et échapper à la tentation de travailler dix heures par jour, comme jadis, lors de nos délibérations, c'est que nous avons atteint une certaine maturité. La même maturité nous permet de louer un centre de congrès où nous jouissons d'un confort relatif et où il n'est plus nécessaire de marcher jusqu'à épuisement des forces et ruine des souliers

Nous discutons de l'achat d'une propriété pour loger les services et le secrétariat de l'AFEAS, nous acceptons une hausse de cotisation (oh! si petite) sans devoir ramener la proposition trois années de suite. Voilà le signe d'une belle maturité: savoir parler de gros sous calmement, posément, sans panique, sans angoisse. Il n'y a que le budget que nous adoptons déficitaire (comme le font si bien les gouvernements) pour nous faire soupçonner la fragilité de notre maturité toute fraîche.

C'est vrai. Une maturité toute fraîche. L'AFEAS n'a que dix-huit ans, après tout! C'est ce qui explique que nous ne puissions jamais parler, sur un ton posé, de l'incorporation des régions et des cercles. Tout sautel il faudra pourtant la vider cette question. Après la maturité, c'est la vieillesse.

LES SEIGNEURS DE LA LANDE

Par Françoise Perreault Gilbert

Quelle épopée époustouflante que nous présente la manitobaine Pauline Gedge dans son magnifique livre «Les Seigneurs de la lande».

Difficile d'accès au début, n'étant pas habituée à cette époque troublée qu'était le 1er siècle après J.C., on est vite prise par la lutte incessante des Celtes afin de sauvegarder leur liberté que veulent à tout prix leur ravir les Romains au nom de la civilisation.

On y découvre des figures de femmes inoubliables, émouvantes d'ambition et de force, luttant l'épée à la main tout en donnant naissance à leurs enfants, en les éduquant, en les aimant.

Le terme si galvaudé de liberté prend tout son sens dans la bouche du Celte s'opposant farouchement au mot brillant de civilisation. Aussi en tire-t-on une grande leçon: et si la véritable liberté était tout simplement l'intégration de la personne à un paysage, à une source, au silence, au monde; et non au monde compliqué de la consommation et de la machine?

Les Seigneurs de la lande, Pauline Gedge, Éditions Balland.

UNE FEMME HONORABLE

Par Lucie Marchessault

«Je vaux ce que je veux». De Marie Curie, la plupart d'entre nous savons seulement qu'elle a découvert le radium, avec son mari Pierre, qu'elle fut une des premières, sinon la première femme à atteindre la renommée internationale, comme savante.

Françoise Giroux qui fut ministre de la condition féminine en France, écrit dans un style agréable, une biographie bien documentée de Marie Curie: l'adolescence en Pologne occupée par les Russes, l'influence de la famille sur ses études, sa détermination pour rejoindre sa soeur à Paris; puis Marie amoureuse, mariée, mère, poursuivant de front sa carrière de scientifique dans des conditions très difficiles. Après la mort tragique de Pierre, le travail qui se poursuit, son rôle au cours de la guerre de 1914, puis la liaison qui faillit tourner au scandale public. Enfin, son amitié pour une Américaine et ses tournées aux USA pour recueillir des fonds pour acheter du radium et poursuivre ses travaux.

On la suit à toutes les époques de sa vie. On ne peut qu'admirer l'énergie de ce petit bout de femme et savoir gré à l'auteure d'avoir dépoussiéré la statue pour nous montrer la femme, Marie Curie.

Une femme honorable, Françoise Giroud, Fayard, 380 pages.



Nouvelles de l'association

BRIQUES À VENDRE!

Par Lise Girard

En janvier dernier, quelques membres AFEAS lançaient l'idée d'acheter une maison pour loger le siège social. En considérant l'échéance prochaine du bail au siège social, les avantages de la propriété et la nécessité d'obtenir des locaux plus grands, le conseil d'administration formait un comité spécial chargé d'élaborer des propositions concrètes pour ce projet.

Dans son analyse, le comité note:

- que l'association dépense annuellement plus de 12 000\$ pour loger son siège social;
- que l'espace est actuellement insuffisant pour organiser adéquatement les activités. Il faudra donc, à l'échéance du bail, trouver de nouveaux locaux;
- que nous devrions disposer de suffisamment de fonds pour acheter comptant... ou presque. Les frais d'entretien d'une maison ne nous laisseraient qu'une faible marge de manoeuvre au niveau des ressources à consacrer au logement;
- que la situation financière actuelle ne nous permettrait pas de consacrer plusieurs milliers de dollars à l'achat d'une maison.

Le comité, loin de se laisser décourager, proposait plutôt l'organisation d'une campagne de financement pour l'achat de cette maison. Selon le comité, un tel achat nous permettrait d'investir annuellement sur un actif qui

nous appartient plutôt que de dépenser pour un loyer qui ne nous appartiendra jamais.

L'idée fait son chemin. En août dernier, lors du congrès annuel, le projet est soumis aux déléguées qui, d'emblée, acceptent qu'on aille de l'avant. Le lendemain, le conseil d'administration retenait un projet de financement et demandait au comité spécial d'élaborer d'autres propositions pour le financement.

Notre objectif est clair: vendre suffisamment de briques pour nous permettre d'amasser les fonds nécessaires pour l'achat de la maison. Vous aurez compris que le principal moyen de financement sera... la vente de briques!

En fait, il s'agit d'une brique symbolique. Nous avons demandé à un artisan de nous proposer des modèles de broches (bijou) représentant des briques. Ces bijoux seront bientôt en vente partout. Le modèle est exclusif à l'AFEAS et le prix de vente est de 5.00\$ l'unité. Le prix de détail est minime si on le compare à celui de bijoux semblables dans les boutiques. Il se présente dans plusieurs couleurs modes. Les régions AFEAS assurent la distribution.

Ne soyez donc pas étonnées si d'ici quelques jours on vous demande «AS-TU TA BRIQUE?»

Un peu de tout

Par Thérèse Nadeau

POUR VIVRE EN SÉCURITÉ

Voici quelques consignes de prévention qui vous aideront à protéger votre famille contre les incendies.

- Acheter un ou plusieurs détecteurs de fumée et vérifier s'il est reconnu par un laboratoire. Le département des incendies de votre localité peut vous renseigner à ce sujet. Prendre soin d'installer et d'entretenir vos détecteurs selon les instructions du fabriquant.
- Avec votre famille, préparer un plan d'évacuation en ayant soin de fixer un point de rencontre une fois arrivés à l'extérieur de la maison. Il est très important que vos enfants sachent exactement quoi faire en cas d'incendie. Il faudrait en parler au moins deux fois par année. L'heure du repas serait peut-être une bonne occasion pour en discuter?
- Ne jamais fumer au lit.
- Faire vérifier l'état du circuit électrique de votre maison par un électricien reconnu. Vérifier aussi l'état des fils des lampes et des appareils électriques.
- Garder la cave propre.
- N'entreposer jamais d'essence ou autres liquides inflammables dans la maison. Faire ramoner la cheminée (ex. nettoyer les appareils de chauffage, une fois l'an).
- Beaucoup de prudence dans la cuisine; penser toujours à éteindre le four et les brûleurs de la cuisinière quand vous avez fini la cuisson. Garder à portée de

la main une boîte de soda à pâte: si la graisse prend feu dans une casserole, verser-y le soda. Il est aussi conseillé d'avoir un extincteur à poudre de type A.B.C. près de la cuisinière. Ce genre d'extincteur peut s'utiliser autant sur un feu solide (bois, matelas) que sur un feu d'huile à cuisson ou un feu provenant des fils électriques.

Réf. Monsieur André Houde, service des incendies.

GÂTEAU BRÛLÉ

Quelle malchance! le dessus de votre gâteau est brûlé. N'enlevez pas la partie brûlée en sortant le gâteau du four, vous risquez que le tout s'émiette. Laissez refroidir complètement puis enlevez la partie brûlée. À la place, étendez un peu de confiture de pêches, de fraises, de framboises ou autres. Ensuite, saupoudrez abondamment de sucre à glacer. Votre gâteau sera excellent.

D'ailleurs, même si votre gâteau n'est pas brûlé, si vous voulez un glaçage vite fait et succulent, étalez de la confiture et ensuite du sucre en poudre.

GRILLE-PAIN

Si un sac à pain a frôlé de trop près le grille-pain chaud, la bouilloire ou le fer à repasser, laisser refroidir et nettoyer avec le dissolvant pour vernis à ongles.

Réf. Trucs ingénieux de nos aieules, AFEAS St-Stanislas.

Par Françoise Lehouillier

LA VIE AU FÉMININ!

«Au lancement du livre de la poète, la ministre s'est entretenue avec la juge et la lieutenant». Surprenant? Si la nouvelle est fictive, ce nouveau vocabulaire ne l'est pas.

Désormais, la Commission de terminologie française présidée par l'écrivain Benoite Groulx, autorise la féminisation de certains noms de métiers ou de fonctions. La règle est simple: le mot qui se termine par un «e» muet reste tel quel et on le féminise par l'article qui le précède. Pour les mots finissant par une consonne, le consensus est loin d'être établi: la Commission s'étant prononcée sur une dizaine de mots seulement.

Que diriez-vous d'être proposée comme substitute? Vous étiez déjà d'accord pour qu'on vous nomme artisane. Préparez-vous à rencontrer des soldates, des avocates, des intendantes, des agentes de police, des greffières et des huissières! Vous ne serez ni cheffaine d'équipe ni cheffesse du parti: ces deux mots ayant été écartés définitivement. Pas d'ouverture prochaine pour le chef au féminin.. Pas question encore de féminiser le maire, le médecin et l'écrivain. Pas pressant non plus, semble-t-il de se creuser les méninges sur les mots en «eur». C'est facile à comprendre: c'est moins dérangeant de siéger entre administrateurs! C'est encore moins dérangeant d'être animatrice de pastorale que d'aspirer à devenir pasteuse, pastrice ou même pasteur! Le mot est exagéré? Ici, au Québec, on avait bien des institutrices et maintenant, on a des professeurs!

Source: La Presse, 6 juillet 1984

LA PROSTITUTION AU CANADA

Une réalité vieille comme le monde, un problème complexe qui évolue constamment, des solutions législatives et sociales qui n'ont jamais rien réglé: voilà le bilan du phénomène de la prostitution au Canada. Dans une étude publiée par le Conseil consultatif canadien de la situation de la femme, on essaie de faire le point. On y présente la prostitution comme le reflet d'une société sexiste qui encourage des rapports sexuels inégaux, impersonnels et commercialisés.

Traditionnellement, on a le plus souvent jeté le blâme sur les prostituées elles-mêmes en s'appuyant sur des considérations d'ordre moral. Le dossier fait prendre conscience du fait qu'il est injuste de ne s'indigner au plan moral que du comportement d'une seule catégorie de participants au monde de la prostitution. Mais, il ne s'agit pas que de moralité: il faut examiner la nature de la prostitution dans un contexte plus large.

D'abord, quelles que soient les raisons pour lesquelles les femmes se prostituent, on constate qu'elles le font pour gagner leur vie à un moment donné. Mais, ce n'est pas un échange de services entre partenaires égaux. Le vendeur qu'on retrouve le plus souvent parmi les fem-

mes pauvres et manquant d'instruction, les adolescents et même les enfants, n'est pas protégé contre les risques de contraintes physiques ou sexuelles ou encore d'exploitation économique. De plus, les prostituées et leurs clients (ceux-ci étant, peut-on supposer, beaucoup plus nombreux que celles-là) sont loin d'être les seuls participants à la prostitution. Il y a aussi ceux qui en tirent profit: gérants de locaux, racleurs mettant les clients en contact avec les prostituées (chasseurs dans certains hôtels, certains chauffeurs de taxi, etc...), les responsables de l'application des lois et finalement l'opinion publique en général.

On constate que les sanctions contre les prostituées seulement ne peuvent se justifier et n'ont jamais réussi à faire ralentir la prostitution. Pour régler le problème, le rapport souligne qu'il faudra d'abord trouver le moyen de mettre fin aux relations inégalitaires et dépersonnalisées entre les individus et d'en finir avec les stéréotypes sexuels et la commercialisation du sexe. C'est une solution à très long terme. La prostitution est un phénomène trop fortement enraciné dans notre société pour disparaître du jour au lendemain. En attendant, le CCCSF propose de modifier certaines dispositions législatives pour assurer une sécurité physique aux prostituées sans qu'il en résulte une nuisance pour le public.

La prostitution au Canada, Conseil Consultatif Canadien de la situation de la femme, mars 1984

SAVIEZ-VOUS QUE?...

- En 1979, un sondage révélait que la moitié des personnes interrogées avaient déclaré que l'homme et la femme tiraient autant d'avantages l'un que l'autre du mariage. La majorité des femmes et des hommes qui étaient d'avis contraire estimaient que le mariage était plus avantageux pour le sexe masculin. Il y a 25 ans, 41% des femmes et 29% des hommes étaient d'avis que l'autre sexe était le gagnant.
- Les Canadiennes effectuent plus de 55% du total des heures de travail au pays mais elles reçoivent moins de 30% de tout le revenu imposable.
- Des études canadiennes et américaines ont démontré que ce sont les couples les moins instruits et aux revenus les plus faibles qui courent les plus grands risques d'échec du mariage.
- Les données sur le remariage montrent que les hommes divorcés aux revenus les plus élevés sont les plus susceptibles de se remarier. C'est exactement le contraire qui se produit dans le cas des femmes divorcées. Celles qui ont une profession et des revenus élevés sont les moins susceptibles de prendre un nouvel époux.

Pour le meilleur et pour le pire. Une étude des rapports financiers entre les époux, CCCSF, mars 1984,

LE PROGRAMME D'ASSURANCE-VIE COLLECTIVE DES COOPÉRANTS: ÉCONOMIQUE, AVANTAGEUX ET RASSURANT

Par Louise Champoux-Paillé*

Chacune d'entre vous sait que les principaux objectifs de l'AFEAS consistent à encourager tous les membres à s'engager étroitement dans les questions d'ordre familial et social auxquelles ils font face quotidiennement. Dans cette optique, saviez-vous que depuis le mois de septembre, vous pouvez souscrire au programme d'assurance-vie collective des Coopérants et que celui-ci vous offre à un prix modique, une assurance-vie de base? L'assurance-vie est une question trop importante pour être négligée... tout arrive si vite... Les Coopérants sont là pour vous offrir une protection qui saura à la fois répondre à vos besoins et vous assurer une sécurité de tous les instants au cas où...

Le programme d'assurance-vie collective des Coopérants est offert exclusivement aux membres de votre association et est distribué par celle-ci. Le programme a été conçu de manière à respecter la politique générale de l'entreprise qui consiste fondamentalement à répondre aux

besoins de sécurité financière de chacun de ses sociétaires.

Je vous incite maintenant à prendre connaissance des principales caractéristiques du programme d'assurance-vie collective qui vous est offert. Si vous désirez par la suite obtenir des renseignements supplémentaires, vous êtes priées de vous adresser directement à votre association.

À partir d'un tarif avantageux et sans examen médical requis, les membres des cercles affiliés à l'AFEAS peuvent bénéficier d'une assurance-vie de 5 000\$ (la limite d'âge est de 70 ans), ainsi que d'une assurance en cas de décès par accident.

De plus, les enfants à charge (nouveau-né d'un jour jusqu'à l'âge de 18 ans ou 25 ans si étudiant) d'un membre assurant sont assurés chacun pour une assurance-vie de 1 000\$ en plus d'une assurance en cas de décès par accident.

Pour être admissible au programme d'assurance-vie collective, l'adhérent

doit, à la date d'entrée en vigueur de l'assurance:

- être âgé de 16 ans et plus;
- être membre en règle de l'AFEAS;
- être âgé de moins de 70 ans.

En somme, le programme d'assurance-vie collective des Coopérants vous offre une protection de base économique et avantageuse par le biais de votre association. Il vous est offert à un tarif très concurrentiel et surtout, il a été mis sur pied de façon à pouvoir répondre adéquatement aux différents besoins de tous les membres.

Au fait, pourquoi ne prendriez-vous pas contact avec votre cercle sans plus tarder afin de tirer profit du tout nouveau programme d'assurance-vie collective qui vous est offert? Une protection qui vaut beaucoup plus que son faible coût.

* Les Coopérants, société mutuelle d'assurance-vie et d'assurance générale

Consommation

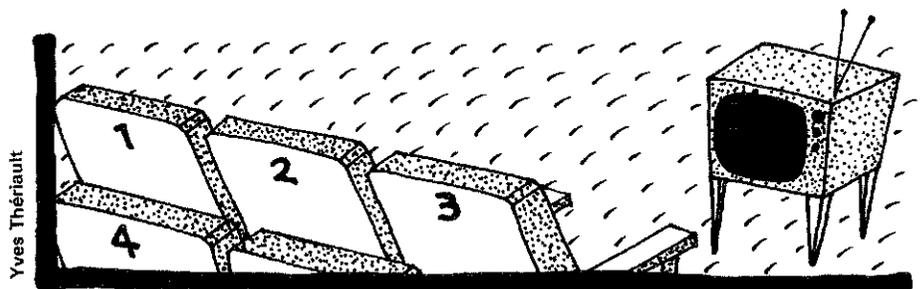
LES CLUBS VIDÉO

Par Pierre Lavallée

- "Eh! as-tu vu? Un club vidéo vient d'ouvrir à côté du dépanneur", de dire mon voisin.
- «Il y en a un aussi au Centre commercial», de rétorquer mon autre voisin.
- «Je suis certain qu'il vont avoir plein de films de sexe dans ça!» de s'exclamer le premier en se pouléchant...

Bon, ça y est, me suis-je dit, ces messieurs ne savent pas de quoi il en retourne. Si je leur expliquais ce qu'est un club vidéo, je pourrais peut-être leur éviter tous ces cancans.

- «Dites donc les amis, savez-vous ce que c'est un club vidéo?»
- «Pas précisément... non...» de me répondre l'un et l'autre.



Un club vidéo est un regroupement de gens qui, moyennant un tarif de base, peuvent louer films et magnétoscopes. La carte de membre coûte entre 20\$ et 40\$ et permet la location de films à meilleurs prix, pour aussi peu que 1\$ et 3\$. Ceux qui ne possèdent pas d'appareil peuvent en louer pour 10\$ à 15\$ par jour, selon le club. Un club vidéo donne aussi accès à une grande variété de types de films, tels les films policiers, de fantaisie, science-fiction, les

documentaires, les films pour enfants, etc.

Pour les non-membres, il va sans dire que les coûts sont passablement plus élevés.

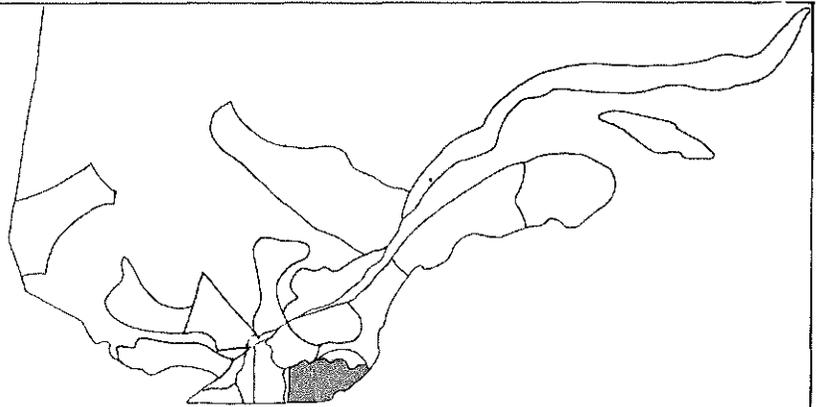
En fait, le vidéo est le nouveau concurrent des cinémas. On sait qu'il en coûte environ 5\$ à 5,50\$ par personne pour entrer dans une salle de cinéma. Donc, si trois personnes vont au cinéma ensemble, c'est 15\$ au

Suite à la page 19

Les régions se racontent

RÉGION DE SHERBROOKE

Par Louise Corriveau*



SHERBROOKE PLUS QU'UNE VILLE

Le Sherbrooke métropolitain compte au delà de 100,000 personnes qui vivent à deux pas de leur travail dans un environnement naturel qui sort de l'ordinaire.

Sherbrooke peut être fière de ses nombreux parcs, de son aéroport, de sa piste de ski alpin et de ski de fond, situées au coeur de la ville.

Le milieu éducatif sherbrookoise se complète par la présence de deux collèges et deux universités issus des milieux francophone et anglophone. L'Université de Sherbrooke est dotée d'installations de premier ordre et devient souvent le site de compétitions internationales.

La ville de Sherbrooke impressionne aussi par le volume d'affaires qui y sont transigées. Les ventes au détail se situent à près d'un milliard par année.

À Sherbrooke, l'AFEAS se porte bien et pour répondre à un besoin exprimé par des femmes ayant participé au Colloque «L'économie, ça me regarde», en 1982, nous avons organisé une journée de cours.

Plus de 144 participantes ont pu entendre Madame Judith Cavanagh

leur révéler des trucs pour concilier budget familial et économie. Les placements, la planification de la retraite, le calcul fiscal furent des sujets très appréciés.

Tout bouge à Sherbrooke, et même la brochure Inform'Elle, notre publication régionale, a subi cette année des transformations. Inform'Elle a fait peau neuve sous la surveillance des étudiantes de l'UQAM. Inform'Elle m'a révélé qu'elle se sentait très belle et bien comme ça.

Une des innovations est aussi notre participation à la radio communautaire. Trois membres AFEAS ont suivi des cours au Cégep et se sont impliquées pour produire des émissions qui avaient pour but de faire connaître l'AFEAS sous son vrai visage.

Ces émissions à CFLX M.F. doivent se continuer cette année et nous espérons qu'elles seront de longue durée.

L'AFEAS innove aussi en montant des dossiers et en travaillant avec des stagiaires de l'Université de Sherbrooke.

De nombreuses sessions sont données chaque année par le comité de formation et cette année «Femme te connais-tu» et «Un pas de plus» ont été très populaires. Le travail est maintenant amorcé pour bâtir deux autres cours où toutes pourront aller plus loin.

Finalement, il fait bon vivre à Sherbrooke et doublement quand on appartient à l'AFEAS qui est un tremplin formidable.

* Publiciste de la région

LES PETITES NOUVELLES... LES PETITES NOUVELLES... LES PETITES NOUVELLES... LES PETITES NOUVELLES

FONDATION DU CERCLE PASPÉBIAC

Par Aline Albert*

C'est sous une pluie torrentielle que nous avons accueilli, le 16 avril dernier, cinq membres dirigeantes de l'AFEAS de la région Bas St-Laurent Gaspésie (Mesdames Simone Gagné Lepage, Alice Berger, Marie Michaud, Georgette Bérubé et Simonne Coulombe).

Nous étions un groupe de treize femmes à les attendre, anxieuses de les connaître et de leur parler afin de fonder un cercle à Paspébiac.

Monsieur Adrien Dionne, curé de la paroisse Notre-Dame, nous honorait de sa présence et par sa bonne

façon de s'intégrer au groupe, devenait agent de pastorale. Notre rencontre fut très chaleureuse.

Après identification personnelle du groupe, nous avons reçu beaucoup d'information, de la documentation et des paroles encourageantes. Le tout se déroulait dans une atmosphère détendue où questions et réponses alternaient. C'était la soirée choisie pour former notre conseil d'administration.

Par la suite, chacune à son rythme émettait ses opinions
Suite à la page 19

QUE SONT-ELLES DEVENUES?

Par Eliane Saint-Cyr

Christiana Bérubé-Gagné

vice-présidente 1978-80
présidente 1980-83



Christiana est la benjamine des femmes qui ont accepté de conduire les destinées de l'AFEAS; elle est aussi la première à rompre avec la tradition des cinq mandats. Libérée de la lourde charge de présidente depuis un an, elle continue à siéger au Conseil supérieur de l'Éducation. Elle fait partie aussi de la Sous-Commission de l'Éducation de la Commission canadienne pour l'UNESCO.

Solange Fernet-Gervais

conseillère 1969-72
vice-présidente 1972-75
présidente 1975-80

Solange Gervais se dit toujours fidèle à ses fidélités. Elle souligne que paradoxalement, depuis août 1980, plus elle est absente physiquement des structures officielles de l'AFEAS, plus elle sent qu'elle en sert les buts et objectifs. C'est donc dire qu'elle continue à se préoccuper et à s'occuper des dossiers qui touchent la condition féminine, l'éducation permanente, la santé, les politiques familiales, la protection du consommateur.

Depuis quatre ans, vice-présidente de l'Association des Femmes Colaboratrices, Solange travaille activement, toujours dans cet organisme, au comité du secteur professionnel agricole. La chose l'intéresse d'autant plus qu'elle est depuis peu co-

propriétaire de la ferme familiale conjointement avec son mari et deux fils. Dans le même domaine, Madame Gervais fait partie du comité des femmes impliquées en agriculture. Ce comité a été créé par l'D.P.A. à la demande des femmes qui veulent être entendues et impliquées dans le syndicalisme agricole. En outre, Solange s'active à faire ouvrir un dossier, toujours sur les femmes en agriculture, au C.C.C.S.F. et au C.S.F.



Pour appuyer ses dires et ses actions, Solange Gervais signe régulièrement une chronique dans le journal La Terre de Chez Nous.

Madame Gervais a réussi une percée chez les hommes: elle a siégé au conseil d'administration du très sérieux journal Le Devoir.

L'année 84 l'a vue faire un retour sur le marché du travail. Elle assume, depuis janvier, la direction du projet d'implantation d'un centre de bénévolat dans la zone Normandie, en Mauricie.

Azilda Marchand

vice-présidente (1966-70)
présidente (1970-75)

Azilda Marchand est femme d'action et il serait difficile de l'imaginer inactive.

En 1975, nommée au Conseil du statut de la femme, elle y arrive au moment de la grande effervescence de l'élaboration de la "Politique d'ensemble." Elle prend la responsabilité du comité d'éducation, fait partie du comité sur la famille. Elle étudie chapitre par chapitre et signe le fameux rapport "Pour la Québécoise, égalité et indépendance".



En éducation, elle apporte sa contribution en étant membre du Conseil supérieur de l'éducation (1975-79) où elle assume la présidence de la Commission de l'enseignement collégial puis en 1979, elle devient membre de la Commission de l'enseignement universitaire. En 1982, à la Fédération des CEGEPS, elle accepte de faire partie du comité "Orientation des CEGEPS dans le milieu". Et sur le plan international, de 1974 à 81, elle est membre de la Commission canadienne pour l'UNESCO.

Très attachée à son coin de pays, Azilda, après des années de recherche, publie "La petite Histoire de l'Ange-Gardien" (1981). Toujours dans le domaine de la recherche, elle est conseillère et responsable des projets de la "Société d'Histoire des Quatre Lieux". Proche des siens et proche des femmes, Madame Marchand est directrice d'un H.L.M. et secrétaire-trésorière de l'Office municipal d'Habitation de l'Ange-Gardien, elle anime des colloques, marraine des projets de femmes et accepte de rencontrer des membres de cercles AFEAS.

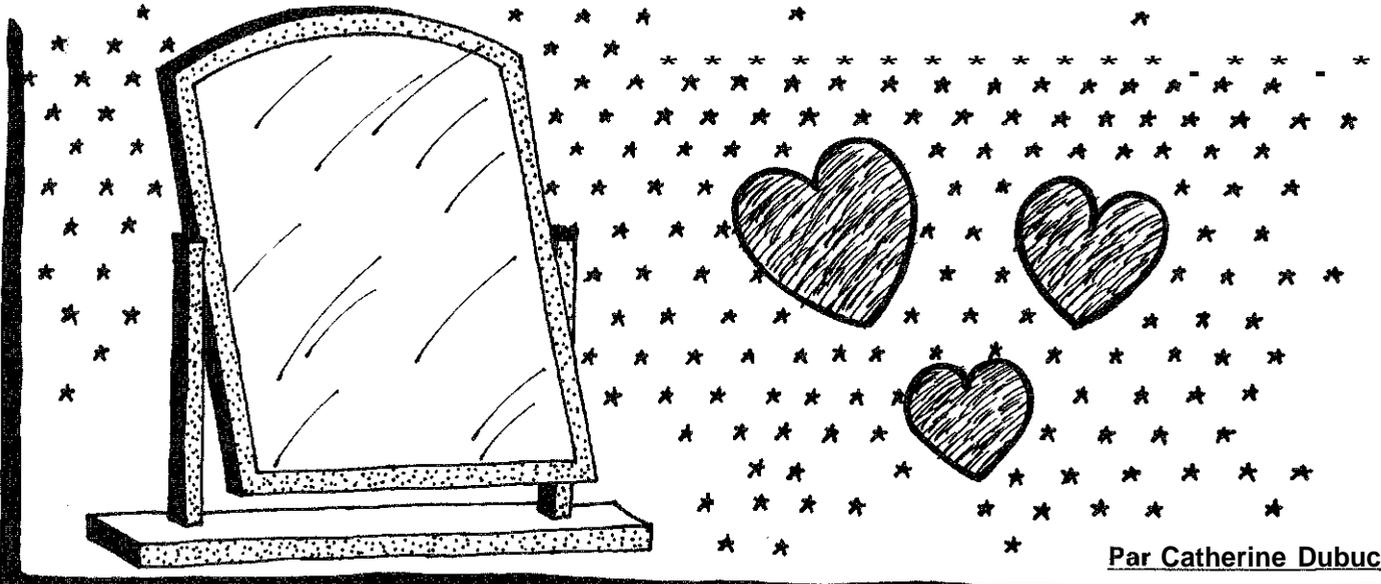
L'État et l'Église ont reconnu le grand mérite d'Azilda Marchand, et son influence, l'un en lui décernant la médaille du Gouverneur Jules Léger (1977), l'autre en lui accordant la médaille de Jean Paul II "Pro Ecclesia et Pontifice" (1982).

Germaine Goudreau (Dominique)

présidente (1966-70)

Après avoir présidé à la naissance de l'AFEAS, Madame Goudreault se retire en 1970. Jugeant qu'après une vie si active, il serait prématuré de

Suite à la page 19



Par Catherine Dubuc

POUR L'AMOUR DE SOI

Le lien qui existe entre santé physique et santé mentale n'est plus à démontrer. Déjà, à l'école on nous enseignait le vieil adage «Mens sana in corpore sano», un esprit sain dans un corps sain. Cependant, trop souvent, pour les élèves que nous étions, cela se traduisait par la participation obligatoire à des jeux d'équipe organisés, réglementés, chronométrés. Et ces séances hebdomadaires d'éducation physique en uniforme «réglementaire», avec en arrière-goût, l'odeur de sueur et de caoutchouc des souliers de gymnastique... ce n'était plus un plaisir, mais un devoir. D'où, chez certaines personnes, une aversion ancienne pour tout ce qui s'appelle «sport».

Les temps ont changé, et cette époque est révolue. L'éventail des sports accessibles s'est grandement élargi. On a popularisé la raquette, le ski de randonnée, redonné ses lettres de noblesse au vélo, valorisé les bienfaits de la course et du jogging, sans oublier notre patin national, pour ne nommer que ceux-là.

L'opinion publique aussi a évolué. De nombreuses campagnes d'informations, dans des domaines relatifs à la santé, ont porté leurs fruits. En général, les québécois s'alimentent mieux et font plus d'exercice aujourd'hui qu'il y a vingt ans.

Bien sûr, il y a des maladies incurables, d'autres dont on ne connaît pas encore la cause. Il n'en demeure pas moins qu'une foule de malaises, petits et grands, peuvent être évités simplement par une hygiène de vie saine et équilibrée. Tout le monde connaît les avantages d'une bonne alimentation sur le potentiel énergétique d'une personne, sur le fonctionnement du système digestif, l'éclat du teint, la beauté des cheveux et des

ongles. Disons que la question de l'usage abusif de la cigarette se passe de tout commentaire. Cependant, une saine alimentation liée à une vie trop sédentaire perd pratiquement tous ses avantages.

Il n'est pas nécessaire d'avoir des moyens financiers extraordinaires pour faire de l'exercice. Si certains sports demandent des investissements importants, d'autres, par contre, sont accessibles à tout le monde. La marche, par exemple, ne requiert rien d'autre qu'une bonne paire de chaussures confortables à talons plats. C'est un exercice qui est bénéfique à tout âge.

Presque toutes les stations de télévision offrent le matin une émission de gymnastique. Elles varient de style, d'approche, de genre de musique. À vous de choisir celle qui vous convient. Certaines émissions présentent même quelques fois par semaine des programmes adaptés pour les personnes âgées.

Il existe aussi sur le marché un bon

nombre de disques et de livres, à prix divers.

On pourrait continuer longtemps l'énumération: sports violents, squash, racquetball, arts martiaux, judo, karaté, gymnastiques douces, yoga, antigymnastique et j'en passe.

L'exercice physique contribue à la prise de conscience de soi et de son corps, de sa force, de ses capacités. Et parce qu'il stimule le système cardio-vasculaire, active la circulation, aide à éliminer les toxines, assouplit les articulations et détend, il ne peut que renforcer une image de soi plus agréable, plus valorisante, augmenter la confiance en soi.

L'apprentissage du bonheur

Mais ce n'est quand même pas si simple que cela. La pratique du bonheur est le fruit d'un apprentissage.

Malheureusement, nous avons tous subi au cours de notre vie de nombreux conditionnements, pour nous amener à nous conformer à un

L'AFEAS obtenait récemment une subvention pour un nouveau projet: Les femmes et les maladies cardio-vasculaires. Ce projet comportera trois étapes. Pour commencer, ce mois-ci, nous aborderons la question du bien-être mental, son rapport avec le bien-être physique, ou plus exactement l'interdépendance entre ces deux domaines. En février, un article et un dossier traiteront plus spécifiquement des maladies cardio-vasculaires. Ce qu'elles sont, qu'elles en sont les causes, comment les éviter ou en limiter les dégâts. Évidemment, nous, nous attacherons plus particulièrement à la question des femmes et des maladies cardio-vasculaires. On a longtemps pensé que ces maladies étaient l'apanage des hommes; pourtant, de plus en plus de femmes en sont atteintes. Une brochure, synthétisant les informations essentielles sur ce sujet sera également publiée en février. Enfin, en mai, le thème abordé sera comment se prépare une vieille sereine et heureuse avec une forme physique optimale, sinon satisfaisante et un moral à toute épreuve.

modèle de comportement, à devenir des hommes, des femmes, des mères de famille.

Tout le monde reconnaît les stéréotypes sexistes de la passivité féminine, de la douceur. On élevait surtout les petites filles dans l'idée qu'elles deviendraient des épouses, des mères, des reines du foyer. Et les jeunes filles en rêvant attendaient le prince charmant qui allait leur apporter sécurité matérielle et affective.

Heureusement, les temps changent et les femmes s'affirment de plus en plus. Le mythe du prince charmant en a pris un sérieux coup et le bonheur ne tombe plus du ciel.

À part les conditionnements qui nous viennent de l'extérieur, des attentes de nos parents et de la société, il y a ceux que nous nous créons nous-mêmes, à partir d'événements traumatisants, de mauvaises expériences, de déceptions. Nous mettons en cause notre propre capacité de vivre et d'être heureuses, tout en rendant l'autre, les autres ou les circonstances responsables de nos malheurs. Et nous voilà deux fois plus malheureuses, coincées, avec de grandes zones grises dans notre tête où dans notre vie, où nous n'osons plus mettre les pieds. Nous finissons ainsi par rapetisser notre espace vital au sens propre comme au sens figuré, à vivre atrophiées, privées d'une grande partie de nos capacités et de nos énergies.

Tout cela nous mène à nous percevoir comme des perdantes, à avoir de nous-mêmes une image déformée et négative, source de frustration et de mécontentement.

Pourtant, il y a moyen de renverser la vapeur, de débarrasser notre esprit de toutes ces conditionnements, mythes, idées fausses, déraisonnables, préjugées. Nous méconnaissons la puissance de notre esprit et nous sous-estimons notre capacité d'évoluer et de changer.

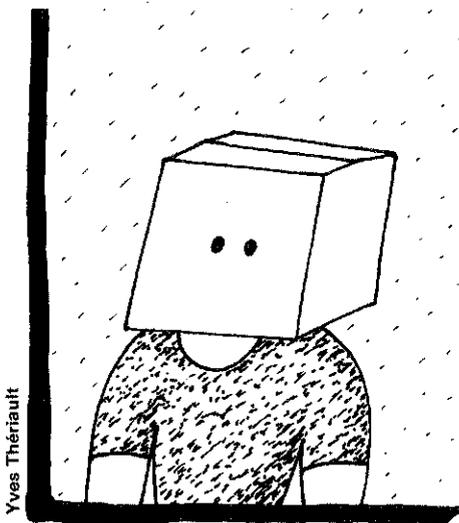
Il faut apprendre à se faire confiance, à s'apprécier soi-même, à être consciente de sa valeur, à s'affirmer. Pourquoi ne pas se dire que la vie commence aujourd'hui, croire à notre bonheur et aux forces positives extraordinaires qui sont en nous.

Quelques mythes bien répandus

Au sujet des émotions

C'est un mot qui fait peur; on aime beaucoup mieux entendre parler de sa rationalité. C'est rassurant, un plus un font deux, et on sait où on s'en va.

Au nom du contrôle de soi et de la rationnante, on nous a appris à étouffer nos émotions, surtout celles qui sont désagréables. Pourtant, elles sont la trame de la vie quotidienne. La beauté d'un lever de soleil, la discordante sonnerie du réveil-matin, le sourire d'un enfant, la perspective d'une dure journée de travail ou d'une agréable sortie.



Rien ne nous laisse indifférents, si nous nous arrêtons à y penser.

Lorsqu'on vit avec d'autres personnes, il faut savoir exprimer ses émotions, positives ou négatives, et accepter qu'elles expriment les leurs. Les émotions refoulées finissent par exploser.

Il est important aussi d'apprendre à connaître ses émotions. On croit souvent que les émotions agréables sont causées par des stimuli agréables. Pourtant la désagréable sonnerie du réveil, le matin où vous devez prendre l'avion pour les Bahamas, n'est, tout à coup, plus aussi désagréable.

«En fin de compte, la pensée et l'émotion ne sont pratiquement pas distinguables. Mais si je peux changer

mes émotions, me débarrasser, par exemple, des émotions désagréables comme la tristesse, les sentiments dépressifs, la colère, il vaudra mieux que je m'attache à changer les pensées qui les causent plutôt que de tenter de réprimer ou de contrôler mes émotions elles-mêmes. Il n'est pas très sain psychologiquement de tenter de faire disparaître une émotion en la niant: par exemple, si je suis en colère, je ne réussirai qu'à me donner un ulcère en attendant de me convaincre que je ne suis pas en colère.» (1)

Le mythe de la perfection, ou la peur de l'échec

C'est un mythe très répandu. On nous apprend que pour être «bonne», il faut faire les choses parfaitement. Pourtant, la perfection sur terre n'existe pas, c'est un absolu, un idéal. Souscrire à ce mythe, c'est justement permettre à un critère extérieur de décider de notre valeur. On peut passer sa vie à rechercher la perfection, on risque de ne jamais l'atteindre et d'en être éternellement frustrée. Souvent, aussi, la recherche de la perfection devient un frein: mieux vaut ne rien faire du tout que de risquer de ne pas le faire parfaitement.

Il faut accepter que parfois nous ne soyons pas les meilleures, que notre travail ne soit pas parfait. Cela n'a rien à voir avec notre qualité profonde. C'est aussi ce qui empêche beaucoup de femmes d'entreprendre de nouveaux projets. «Et si j'échouais?» Le mythe de la perfection s'accompagne habituellement du mythe du succès à tout prix. Un échec n'est rien de plus qu'un échec. Tout le monde a le droit de se tromper, on a le droit aussi de recommencer.

Le passé, l'enfance...

Nous avons tendance à croire que le passé est immuable, que les traces qu'il a laissées en nous sont indélébiles. Nous mettons sur le dos d'une enfance malheureuse notre propre incapacité à nouer des relations humaines agréables. Une telle, battue par son père, dira avoir peur des hommes et être incapable de leur faire confiance. Il n'y a pas de doute,

ce sont des expériences vraiment traumatisantes. Une autre, ayant un jour échoué à un examen, se dira et se croira incapable de réussir dans cette discipline, et à jamais. Dans tous ces cas, il y a longtemps que l'événement en question a eu lieu et il ne se reproduit plus. C'est nous, alors, qui nous servons de ce souvenir pour créer un blocage. Si nous éprouvons des difficultés, encore aujourd'hui, ce n'est pas la faute de nos parents, d'événements extérieurs, du passé en somme. Le passé est loin derrière nous, notre enfance aussi. Il y a de fortes chances que si nous avons des difficultés à fonctionner, ce soit beaucoup plus à cause d'idées négatives que nous entretenons dans notre esprit et non pas de la faute d'événements perdus dans la nuit des temps.

Si grave et si profonde qu'ait été la douleur ressentie, nous ne sommes pas obligées de lui vouer un culte éternel. Nous avons le pouvoir d'agir sur ces mauvais souvenirs, de les effacer, afin de faire place à de nouveaux comportements autonomes, positifs et enrichissants.

Rester indéfiniment liées par notre passé, par des couleurs anciennes, c'est délibérément refuser d'évoluer, d'avancer.

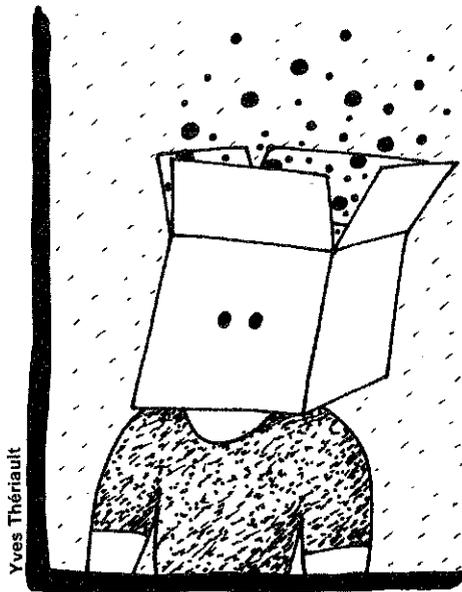
Une attitude positive

Il n'est pas possible de faire ici la nomenclature complète et exhaustive de tous les types de problèmes auxquels nous faisons face dans notre vie quotidienne comme dans l'ensemble de notre vie. Notez que les spécialistes les regroupent en quelques grandes catégories.

Les problèmes varient d'une personne à l'autre, d'une époque de notre vie à une autre. Les inquiétudes d'une femme ayant de jeunes enfants ne

sont pas les mêmes que celles de sa voisine qui voit les siens, devenus adultes, quitter l'un après l'autre le toit familial. Cependant, nous connaissons toutes, au cours de notre vie, des périodes d'anxiété plus intenses, des moments durs... à la suite du décès d'un proche, par exemple. Nous sommes parfois tentées de nous laisser aller, d'être déprimées, tristes. Pourtant, se laisser mourir soi-même à petit feu, physiquement et psychologiquement est parfaitement inutile, et nous fait le plus grand tort.

Au contraire, c'est dans ces moments qu'il est le plus important de réagir.



de prendre le taureau par les cornes, de renverser la vapeur. Notre vie nous appartient, et nous avons le choix de laisser des idées fausses et négatives envahir notre esprit.

En somme, avoir une attitude positive face à la vie, c'est se considérer soi-même comme une personne valable, intéressante, capable, et en pleine

possession de ses moyens. Il n'y a pas de recette magique. Pas de règle non plus, ni de méthode infaillible. Plusieurs spécialistes de toutes disciplines proposent les résultats de leur expérience et de leurs recherches. Peut-on dire qu'une méthode est meilleure qu'une autre? Que tel spécialiste a vraiment trouvé la recette du bonheur? Ce serait s'aventurer en terrain incertain. La personne la mieux placée pour nous comprendre et nous aider c'est encore nous-même, à condition de le vouloir! Il y a un risque à s'en remettre à des méthodes, et à attendre d'elles la solution à nos problèmes. C'est encore d'une certaine façon se fier à l'opinion des autres, donner à quelqu'un d'autre la permission et le droit de nous dicter notre conduite et de nous évaluer. Chacun des auteurs apporte un point de vue différent, une façon personnelle et originale de comprendre et d'expliquer les problèmes inhérents à la nature humaine et à la vie en société. Et tous soulignent l'importance de la volonté consciente d'être heureux d'aller de l'avant, de vivre.

(1) Auger, Lucien, «S'aider soi-même». Les Éditions de l'Homme, 1974.

Bibliographie

- Auger, Lucien, «Vaincre ses peurs», Les Éditions de l'Homme, 1977.
- Gunn, H.E., «Comment surmonter le sentiment de culpabilité». Les Éditions Stanké, 1979.
- Murphy, Dr J., «La Puissance de votre subconscient». Les Éditions du Jour, 1980.
- Auclair, M. «Le livre du Bonheur», Éditions d'un Seuil, 1959.
- Adam, R.S., Otto, H.A., «Libérez-vous pour mieux vivre». Éditions Sélect, 1981.
- Cowley, A. S., Bertherat, T., «Le corps a ses raisons». Éditions du Seuil, Paris, 1976.

«Il n'y a pas de situations désespérées: calmement, obstinément, maintenez intangible votre certitude de succès sur le plan de l'esprit. Vous ne devez jamais vous tenir pour vaincu».

«Lorsque vous vous surprenez en train d'émettre des pensées désobligeantes sur quelqu'un que vous allez voir, changez le disque négatif pour un disque positif: personne au monde qui n'ait quelque qualité que l'on puisse approuver... Et vous verrez bientôt l'attitude de tous changer à votre égard».

«Définissez clairement votre but, maintenez-le sans tremblement. Telle est l'image en vous, telle sera sa réalisation».

«N'acceptez pas l'idée de la maladie, rejetez-la, ainsi que vous avez appris à rejeter toute pensée négative. Et affirmez la santé».

«... Il faut supprimer les émotions négatives, comprendre que les événements de notre vie ne sont pas hostiles en eux-mêmes, ils ne nous blessent que lorsque nous leur permettons d'entamer nos forces essentielles».



COSTUMES ET DÉGUISEMENTS

Pourquoi se déguiser? Briser la monotonie de la vie quotidienne, transformer un rêve en réalité, savourer la magie de se prendre pour quelqu'un d'autre? Je ne saurais dire! Une chose est certaine, qu'ils soient créés pour faire peur, rire ou pleurer, les déguisements fascinent les adultes autant que les enfants.

Par Pierrette Lavallée

Des fêtes costumées se célèbrent partout dans le monde. Certaines possèdent des rites particuliers rappelant des habitudes anciennes. C'est ainsi que, chaque année pour célébrer le Mardi gras, "Sa Majesté Carnaval" fait une joyeuse entrée dans les villes de France. Le carnaval le plus célèbre a lieu à Nice. On y voit des personnages géants en carton-pâte, des chars allégoriques décorés de fleurs et une foule de travestis de tous genres. On chante, on danse, on lance des confettis et des fleurs. Le char de Sa Majesté Carnaval est accompagné d'une troupe costumée et d'un orchestre bruyant. La nuit

tombée, Sa Majesté Carnaval est brûlée dans la joie populaire. Cette fête y renaîtra sous une forme différente à l'occasion d'un prochain Mardi gras.

En Autriche, le jour du Mardi gras, on se travestit pour défilé dans les rues, danser, jouer du tambour, agiter des clochettes et mener un vacarme infernal. Par cette activité tapageuse, on croyait que ce jour-là on mettait l'hiver en fuite, ce qui hâterait l'arrivée du printemps.

Aux États-Unis, en Angleterre, la veille de la Toussaint, soit le 31 octobre, les enfants se déguisent en

sorcières, en lutins, en squelettes ou en fantômes. Jadis, on croyait que ce jour-là les âmes des morts revenaient sur terre. Par conséquent, on se déguisait pour les effrayer et les faire fuir.

La tradition de la citrouille transformée en lanterne, que les enfants se font un plaisir de sculpter le soir de l'Halloween, nous vient d'une vieille légende irlandaise. On raconte, qu'en ce pays, avait vécu un homme qui s'appelait Jacques. Il fut si avare durant toute sa vie, qu'à sa mort la porte du Paradis ne s'ouvrit pas devant lui. Alors, il revint errer sur la

terre, en portant une lanterne pour chercher son chemin; ce qui lui valut le surnom de "Jacques-à-la-lanterne". Au Québec, la citrouille illuminée à la porte d'une maison invite les petits sorciers à venir chercher des friandises. Est-ce un changement dans les coutumes ou la nouvelle façon de conjurer le sort? "Attirer pour mieux chasser"!

Avec quoi se costumer?

Quelle que soit l'occasion de se travestir, il faut en tout temps faire preuve d'originalité, de bon goût, de prudence dans le choix des matériaux, sans pour autant dépenser une fortune.

Les vieux vêtements, robes, manteaux, pantalons, pyjamas, les anciens bijoux de peu de valeur, les chapeaux cornus ou un peu fous que l'on avait oubliés dans un placard et tout le reste des accessoires que l'on ne finirait plus d'énumérer, sont des articles parfaits pour se déguiser. Même si vos vieilleries ne vous disent pas grand chose pour le moment, ne les jetez pas. Tôt ou tard, elles serviront à vos jeunes pour organiser des jeux, particulièrement les jours de pluie où ils sont hantés par des mauvais génies. Se costumer pour rire, ça fait du bien. Fouiller dans les valises poussiéreuses de la cave ou du grenier, c'est mystérieux, excitant, et ça passe le temps.

Il y a aussi les papiers de couleur, les cartons gaufrés d'emballage, les sacs d'épicerie, les boîtes d'oeufs qui permettent de réaliser des déguisements à peu de frais. Ramassez des feuilles tombées que vous séchez entre des journaux. Cueillez des fleurs sauvages, séchées, elles ont leur place partout en artisanat.

Les tissus recyclés sont intéressants à plusieurs points de vue. Par exemple, les anciennes tentures, les draps désassortis, les rideaux, sont des matériaux solides, de bonne qualité et de dimensions permettant de tailler et coudre des costumes élaborés tels des robes de princesse, capes de magiciens, caftans, costumes de clowns, de personnages bibliques et bien d'autres encore. De plus l'ancienneté de ces tissus assure en exclusivité qu'aucun argent ne peut acheter. Ajoutez les perles, les paillettes, les rubans, les plumes que vous aurez collectionnés et vous voilà prêtes à vous lancer dans le métier de costumière. À vous maintenant de faire preuve d'imagination.

Masques et maquillages

Pour compléter un déguisement, il

faut porter un masque ou penser maquillage.

La confection d'un masque est passablement simple si l'on a réuni au préalable tous les éléments nécessaires à notre chef-d'oeuvre. Toutes les fantaisies sont permises à condition de respecter certaines règles de sécurité.

Il y a les masques qui couvrent entièrement la figure ou les demi-masques que l'on appelle des loups. Ces deux genres de masques sont retenus par des élastiques qui s'accrochent aux oreilles ou sont attachés derrière la tête. Il y a aussi les masques en forme de sacs qui s'enfilent sur la tête et reposent sur les épaules.



Pierre Lavallée

Pour éviter tout accident lors du port d'un masque, assurez-vous que celui-ci est bien ajusté. Qu'il permette de voir parfaitement, de respirer et d'entendre sans inconfort.

Le **maquillage**, pour sa part, offre l'avantage de ne pas obstruer la vue ou gêner la respiration. Puis les jeunes s'amusent follement à se barbouiller la figure. Pour un maquillage de dernière minute, la trousse de maquillage de maman peut apporter la solution. Seulement, le maquillage de théâtre est quelquefois moins coûteux que les produits de beauté et offre une plus grande variété de couleurs. Ces produits sont non-toxiques, ils s'appliquent sur une peau propre, protégée d'une crème de base.

Pour démaquiller, il s'agit d'essuyer le surplus de maquillage avec un mouchoir de papier. À l'aide d'une crème ou d'un lait à démaquiller, on enlève le reste. On lave ensuite à l'eau tiède et au savon. Pour une

peau délicate, on termine par une couche de crème.

Presque tous les enfants possèdent une boîte de pastilles d'aquarelles. Peut-être ignorent-ils que l'aquarelle est l'article idéal pour se maquiller! Elles s'appliquent directement sur le visage à l'aide d'un pinceau et s'enlèvent sans difficulté.

L'aquarelle est non-toxique, donc sans danger même si on a l'impression d'avoir la peau un peu raide lorsque la peinture est séchée. Elle a, en plus, l'avantage de ne pas coûter cher.

Le maquillage blanc, que les clowns emploient pour se blanchir le visage se fabrique facilement à la maison. Mélangez du blanc de "Céruse" ou blanc d'Espagne, qui se vend à la quincaillerie, avec du saindoux fondu. Le blanc de Céruse est un matériau de moins en moins courant, mais qui est encore sur le marché.

Ce maquillage s'applique à l'aide d'une éponge ou d'une ouate humide. Répétez l'opération plusieurs fois pour que tout le visage devienne blanc.

Produits naturels

Un autre moyen de se protéger des produits toxiques est de se fabriquer des maquillages de produits naturels. Par exemple, le jus de fraises ou de betteraves cuites s'emploient pour le rouge clair des joues et des lèvres.

Un bouchon de liège brûlé pour le noir. Ce truc ne convient toutefois qu'à une peau saine, sans égratignures et sans boutons.

Une seconde façon de se blanchir la peau consiste à employer de la farine ou du talc que l'on applique sur une couche de crème grasse.

Planifiez votre maquillage

Un maquillage approprié à votre costume est indispensable à un déguisement réussi. Pour y aller d'une main sûre, commencez par faire quelques esquisses, tout comme pour peindre un tableau. Dessinez des visages, ajoutez des points d'ombre où bon vous semble. Tracez des figures géométriques sur les joues, changez la forme des yeux, de la bouche.

Lorsque vos croquis sont terminés, optez pour celui qui créera le meilleur effet, qui se fondra le plus avantageusement dans l'ensemble de votre déguisement. En vous guidant sur un dessin, vous pourrez réaliser votre maquillage sans aucune difficulté.

COSTUMES — TRUCS ET IDÉES

Costume en sacs de papier

Avec des sacs d'épicerie, on peut habiller un lutin, un indien ou personifier l'automne. Il n'est pas nécessaire d'utiliser un patron pour réaliser ce genre de costumes. Il s'agit de couper les différents morceaux selon la taille de l'enfant à habiller et de les réunir.

Jaquette

1. Coupez le fond de deux grands sacs en papier. Ouvrez-les sur le côté. Pliez un sac en deux sur la longueur pour faire l'empiècement, d'épaule et les manches.)
2. Coupez l'autre sac en deux et faites le dos avec l'une des moitiés.
3. Coupez l'autre moitié en deux pour les devants.
4. Découpez une encolure ronde au milieu du pli de l'empiècement et décollez à votre gré.
5. Dépliez l'empiècement, placez un devant au bord de l'ouverture sur l'empiècement et fixez l'un sur l'autre avec des agrafes ou du ruban adhésif. Répétez la même opération pour l'autre côté.
6. Complétez le dos comme pour le devant.
7. Repliez l'empiècement en deux. Agrafez le bas des manches sur quelques pouces seulement, laissant le dessous des bras ouverts.
8. Réunir dos et devant de la même façon.
9. Décorez la jaquette de dessins ou de feuilles séchées selon votre goût.

Culotte

Dans un autre sac, taillez des cuissardes. Séparez-les à la hauteur du genou pour faciliter la marche ou la course.

La partie supérieure de la cuissarde est retenue à la taille par une ficelle, avec le bas épinglé de chaque côté de la jambe du pantalon.

La partie inférieure est posée en bas du genou et attachée derrière avec une ficelle. On peut laisser le bas du morceau flotter librement ou l'épingler au pantalon.



Pierre Lavallée

Déguisement de bourdon ou de coccinelle

Pour se déguiser en bourdon, on enfile un collant noir et un pull noir, puis on coud alternativement sur le dos des minous, de la chenille ou des frisons jaunes et noirs. Ces rayures (horizontales) jaunes et noires partent du cou en vont jusque sous le siège.

Pour être un beau bourdon, il faut être assez rond. Si on est pas assez gros, on peut mettre un petit coussin de rembourrage sous le pull noir.

Pour la tête, on passe une cagoule noire à laquelle on fixe deux petites antennes en broche fine noire avec au bout de chacune une boule de styrofoam ou un pompon.

Confectionnez une paire d'ailes avec du carton, ou mieux, faites une armature en fil de fer et recouvrez d'un matériau transparent (tulle ou papier de riz). Fixez au dos.

Pour se transformer en coccinelle, on porte le même costume noir que pour le bourdon, sauf que les ailes seront différentes. En passant, les ailes de la coccinelle s'appellent des élytres.

L'armature des ailes sera en fil de fer. Elles seront recouvertes d'un léger tissu rouge orangé sur lequel seront collés des pastilles de feutrine noire.

On retient les élytres sur le dos en les attachant autour du cou à l'aide d'un volant de tulle noir froncé en colerette.

Pour masquer la figure, confectionnez un simple loup noir.

Le patron commercial

Il est possible de créer des costumes à partir de ce genre de patrons. Ils peuvent vous servir de patrons de base. Ils existent dans les grandeurs

ADULTE ou ENFANT. Ils contiennent des pièces additionnelles qui vous permettent de transformer le costume de base de trois ou quatre façons différentes sans exiger de votre part un surcroît de travail. Vous les trouverez dans la section "décoration" des catalogues de patrons. Ils se vendent à prix raisonnables et sont réutilisables d'année en année. Pour une plus grande économie, faites-en l'échange avec vos amies.

La maman qui ne peut coudre, peut créer nombre de déguisements, qui feront la joie et l'amusement des jeunes, avec un pyjama combinaison ou un collant avec pull.

Avec un ensemble vert clair, faites une marguerite. Taillez des pétales blancs dans de la feutrine et des feuilles d'un vert foncé. Collez ou agrafez ces pétales et feuilles sur un ruban pour former une corolle.

Posez autour de col du pull et attachez à l'arrière. Retenez aux épaules avec de petites épingles de sûreté dissimulées à l'intérieur du corsage. Répétez la même fantaisie aux poignets.

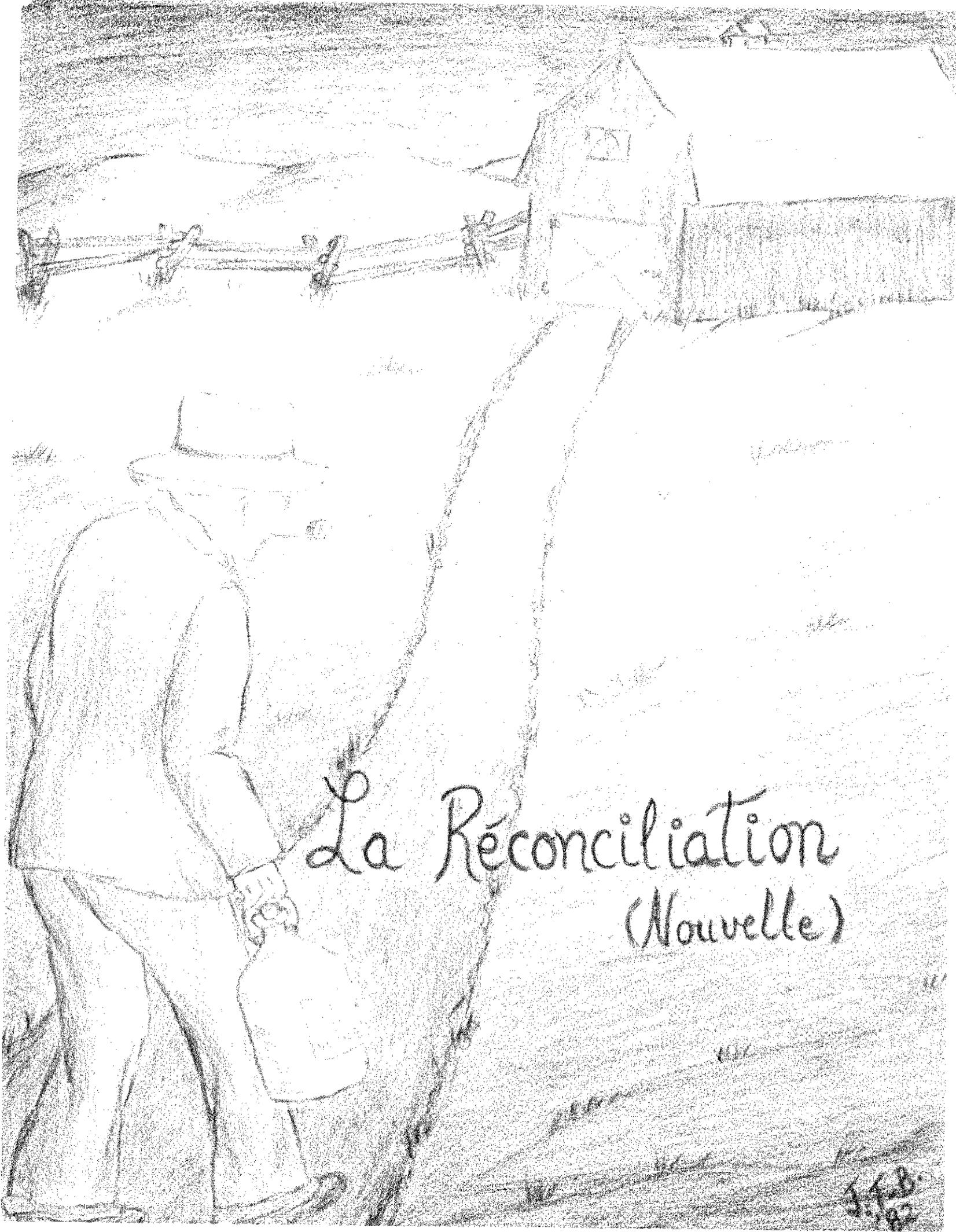
Vous transformerez le pyjama rosé de votre fillette en costume de ballerine, confectionnez un tutu de tulle ou de papier crêpe et montez-le sur un large ceinturon. Nouez le ceinturon autour de la taille, tout comme un tablier. Quelques fleurs dans les cheveux, de petits chaussons et le déguisement est complet.

Un ensemble de jogging fera de votre fils un gentil chat botté. Avec de la feutrine ou autre pièce de tissu, taillez une cape et une large ceinture. La cape sera retenue sur l'épaule droite par un cordon qui viendra s'attacher sur le devant en passant sous l'aisselle du bras gauche. Prévoyez aussi une queue. Ajoutez des bottes, un grand chapeau et le tour est joué; à condition que fiston sache faire la courbette comme il se doit.

Thèmes de déguisements

Les vacances sont un temps propice pour jouer à se déguiser. Pour stimuler l'esprit créateur des jeunes, organisez un concours de déguisements. Déterminez un thème, discutez avec eux des possibilités, des limites, etc. Une fois les critères établis, laissez-les se débrouiller. Vous serez surprises de leur ingéniosité.

Voici quelques thèmes faciles à exploiter: le Carnaval, le Cirque, la Noce. Notre histoire est riche en personnages pittoresques, refaisons-les vivre et que le mascarade commence!



La Réconciliation
(Nouvelle)

J.F.B.
1902

LA RÉCONCILIATION

À cette époque, le bipartisme politique scindant la population en deux clans, exerçait ses ravages dans la quiétude des petits villages. Les élections ranimaient tous les quatre ans, de vieilles querelles entre Bleus et Rouges mais qu'on reléguait après quelques mois, et fort heureusement du reste, aux oubliettes. Le Père Turmel et le Père Cardin, pour n'en nommer que deux, n'échappaient pas à ces disputes. Inconciliants de part et d'autre, si les Bleus l'emportaient, le Père Turmel s'empressait, selon la tradition, de faire brûler un simulacre de bonhomme de paille devant la maison de son compère, histoire de lui faire avaler sa défaite. Si les Rouges sortaient vainqueurs, le Père Cardin lui rendait résolument la pareille. Nul autre incident pourtant ne venait ternir l'amitié qui liait ces deux hommes. La période déterminante de six mois passée, ils redevenaient les meilleurs amis du monde. Cependant, cette année-là, leur ressentiment respectif semblait vouloir perdurer. Incidence qui venait par conséquent, alimenter les palabres chez les voisins mal habitués à les voir se tourner le dos bien longtemps.

Par Janine Thiffault Blanchette*

Le Père Cardin, organisateur du parti des Rouges, avait selon son penchant, mené allègrement la «cabale» dans les maisons. Malgré sa réputation de grippe-sous, certaines mauvaises langues firent courir le bruit qu'à un moment donné, la passion partisane prenant le pas sur les convenances, il acheta certains votes en distribuant à qui mieux mieux, son meilleur vin de pissenlit. Ces mêmes ragots racontèrent qu'au moins quinze de ses seize cruches de vin se transmèrent en pots-de-vin. Mal lui en prit toutefois, car les Bleus remportèrent quand même la victoire en dépit de cette générosité improvisée. Mais son avarice notoire en prit dès lors un bon coup. Comment accepter placidement la défaite après une telle avalanche de cadeaux? C'est pourquoi il en voulait tant à son compère Turmel qui matérialisait pour lui le symbole même de l'échec; le symbole même de l'abstinence qu'il devrait s'imposer à l'époque des Fêtes, alors que ses réserves de bon vin étaient quasi épuisées. À partir de ce jour,

on ne les vit plus adossés au perron de l'un ou de l'autre, fumer leurs pipes en devisant sur les malheurs de l'humanité, ou troquer simplement leurs pipes contre le jeu de dames. Les caquetages des voisins trouvèrent alors matière à dire sur l'échéancier de leurs retrouvailles.

Le Père Turmel et son parti des Bleus avaient donc remporté la victoire. Malgré ce fait, l'homme digérait mal que le nombre de votes dévolus aux siens ait baissé de quinze voix. Ceci représentait presque une défaite morale à ses yeux, car on dut procéder à un recomptage judiciaire au niveau du comté. Et quinze voix en moins dans un petit village, voilà presque une énormité! Il ne le pardonnait pas à Cardin, d'autant plus que maintenant il avait eu vent de ses manigances frauduleuses.

Ce jour-là toutefois, le Père Turmel couvrait en tête une toute autre préoccupation. À ce point intense, qu'il en perdit momentanément l'appétit; lui d'habitude si gourmand de tout ce

qui est bonne chère. Le jour tant redouté était venu où il devait se départir de son vieux Jim comme il l'appelait: son cheval de trait. Âgé de vingt-deux ans, l'animal avait trimé dur à charrier dans les bois, les lourds billots qui devaient prendre ensuite la route fluviale du St-Maurice avant d'aboutir à la Compagnie de pulpe. Bête à l'allure souveraine, combien Turmel en était fier quand Jim le précédait sur la grand'rue, battant le pas au son des clochettes d'airain. Malgré sa carrure, on eût dit qu'il voulait — Pégase réincarné — tant son sabot était allègre.

Mais le vieil âge aidant, Turmel l'avait vu dépérir peu à peu. Il avait bien remarqué le boîtillement de la patte arrière gauche; il avait ouï cette respiration difficile de la «maladie du souffle» et qui ne pardonne pas chez la gent chevaline. Et qui plus est, depuis deux jours, la bête refusait son avoine. Non, il ne pouvait lui réserver plus longtemps l'humiliation de la décrépitude. Jim était trop fier pour

cela. Il ne l'accepterait pas. Il ne le méritait pas. Jim se devait de partir dans toute la dignité de sa vie de bête. Partir aujourd'hui, car surseoir encore, Turmel n'en aurait plus le courage. Ainsi en avait-il décidé.

Malgré sa détermination, nul ne peut savoir ce que le vieil homme aurait donné — sa fortune amassée durement, ses bons du Trésor, sa maison même — pour ne pas être celui qui assènerait le coup de massue dans le front de Jim. Il le fallait bien pourtant. Pas question de l'abattoir. On y meurt en série et dans l'humiliation d'être transformée en chair à saucisse. Jim méritait un autre sort. Un départ à sa mesure.

— Non mon vieux Jim. Je ferai tout moi-même. Je t'estime assez pour cela.

Et avant que le courage ne flanche, le Père Turmel se résigna à poser le geste fatal qui fit ce soir-là, passer son vieux Jim de vie à trépas. Après le coup fatidique, on vit l'homme rôder près de la grange, le corps

lourd, comme vieilli de dix ans en un seul jour. On le vit, à la brunante, s'asseoir près de la bête, enfouir ses doigts dans la crinière généreuse; on crut deviner par son attitude qu'il lui parlait. Il n'entendit pas les appels répétés de son fils Côme qui le réclamait à souper. Cette fois, la faim n'y était pas. La tristesse avait pris place.

La nouvelle de la mort de Jim se répandit comme nuée de poudrière; vint même aux oreilles du Père Cardin. Tous les villageois étaient attristés par l'événement, surtout les enfants, tant de fois promenés par vieux Jim, dans la charette à foin. En une sorte de respect pour la bête, les enfants ce soir-là se tinrent cois. Pas de cris dans les rues. Comme s'ils eussent voulu par leur silence, partager celui de l'absent, ou peut-être même, ne pas effrayer l'âme de Jim. Ils entrèrent tôt. Et la noirceur s'insinua peu à peu.

Seule dans la pénombre, une silhouette se détacha, déambula

gravement, portant une cruche à la main. Elle s'engouffra dans le sentier qui mène à la grange du Père Turmel. Et le Père Cardin puisque c'était lui, s'approcha de son vieux compagnon des beaux jours, lequel ne fit aucun cas de l'arrivée impromptue, comme si cette visite allait de soi. Le Père Cardin détacha le gobelet de sa ceinture et versa une rasade de son meilleur cru, la dernière cruche qu'il lui restait...

— Tiens, prends-ça, ça va te remonter...

Sans broncher, le Père Turmel accepta l'offre. Le nouvel arrivant s'appropriä une chaudière renversée en guise de siège, et vint s'asseoir auprès de son compère.

Et c'est ainsi que les deux hommes passèrent la nuit, au-dessus de la masse inerte de Jim, sans échanger d'autres paroles; complices à vieux dos d'une peine commune.

* Premier prix de l'Union Littéraire et Artistique de France, 1983.

CONSEIL EXÉCUTIF 1983-84



Louise Coulombejoly
vice-présidente



LISE DROUIN PAQUETTE
PRÉSIDENTE



Luce-Ranger Poisson
vice-présidente



Gisèle Rocheleau
conseillère



Marie-Ange Sylvestre
conseillère



Noëlla Randlett Caton
conseillère



Bonjour,

Les membres du cercle de Douville, région Richelieu Yamaska, remercient toutes celles qui contribuent à réaliser la revue «Femmes d'Ici». On se doit de vous féliciter pour tous les bons sujets traités dans cette revue. Nous apprécions également la page couverture, elle est différente à tous les mois et elle reflète bien le thème principal du mois.

Continuez votre beau travail, nous l'apprécions beaucoup!

Carmen Daigneault,
Cercle Douville
Richelieu-Yamaska

Madame,

Je veux corriger ici ce qui est écrit dans le dossier mensuel de mai, à la

page 9. Lorsque vous dites que selon la religion catholique nous, les êtres humains, sommes des pécheurs et que notre vie sur terre n'a d'autres buts que nous réhabiliter aux yeux du Seigneur par une vie de souffrances, etc... je ne suis vraiment pas d'accord. Dieu nous a créés pour le connaître, l'aimer et le servir en ce monde et pour être heureux avec lui dans le ciel pendant toute l'éternité. Je n'ai pas oublié les buts de ma vie qui sont de connaître Dieu et c'est une joie renouvelée à chaque jour car Dieu est Amour et Il veut tous les gens heureux. On n'a jamais fini de découvrir sa grandeur. Aimer Dieu c'est emballant. Le servir en ce monde, c'est par le service que nous donnons à nos soeurs, nos frères que nous servons Dieu. Être heureux dans

le Ciel ce sera facile si nous avons commencé sur la terre en faisant Sa volonté en se connaissant soi-même, en s'aimant d'abord, ensuite en servant les autres à commencer par notre famille, notre paroisse et la société. Pour sûr, il y a des souffrances à vivre mais quand elles sont acceptées pour la gloire de Dieu cela devient réconfortant de savoir que c'est avec nos limites que Dieu bâtit son Royaume. Je veux simplement selon la prière de St-François d'Assise: «Là où est l'erreur, proclamer la vérité».

Merci.

Ange-Anna Girard
Jonquière

LES CLUBS VIDÉO Suite de la page 7

départ. Ajoutons à cela les frais de transport, de gardienne (s'il y a lieu), les grignottines...; résultat: une soirée qui coûte facilement 25\$

Avec le club vidéo, le même film vous coûte environ la moitié du prix et vous pouvez inviter tous vos amis à le visionner avec vous.

— "C'est intéressant tout ça, disent-ils. On pourrait voir un film récent dans notre salon et inviter tous les amis, pour le même prix".

Mais attention, il ne faudrait pas vous lancer tête baissée dans le premier club vidéo, vous feriez mieux de magasiner.

Trouvez un club vidéo qui sera ouvert à des heures qui vous conviennent, près de chez vous pour éviter les déplacements trop longs. Jetez un coup d'oeil sur le choix de films disponibles, informez-vous sur la facilité de louer les appareils. C'est ennuyeux d'être membre d'un club où l'on ne peut presque jamais louer de magnétoscope et dont on a vu tous les films.

Rappelez-vous, les clubs vidéo ne font pas exception à la règle, c'est en magasinant que l'on trouve les meilleurs prix.

FONDATION DU CERCLE... Suite de la page 8

en savourant un bon café et gâteau aux carottes de Fernande Cordon Bleu. On clôturait la réunion avec la prévision d'une session de formation pour bientôt et avec l'espoir de se rencontrer au congrès de Rimouski. Nous sommes fières de nos dirigeantes de la région, nous avons apprécié leur dynamisme et gardons d'elles un bon souvenir.

*Présidente du cercle Paspédiac

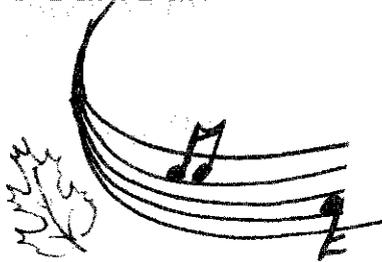
QUE SONT-ELLES DEVENUES? Suite de la page 9

prendre une retraite définitive, Madame Goudreault conserve quelques activités à portée sociale. De 1971 à 76, elle est membre du Conseil de la Protection du consommateur. À Nicolet, de 1969 à 73, c'est-à-dire jusqu'à la fusion avec le Service de la Mauricie, elle est membre puis vice-présidente du conseil d'administration du Service Social du Centre du Québec. À la paroisse, on la retrouve au conseil de l'Ordre Franciscain séculier, elle participe aussi à des activités pastorales et sociales pour les personnes retraitées. Depuis 1977, elle est directrice du Comité des locataires des Villas des Pins, maisons pour personnes retraitées où elle habite depuis 6 ans.



De nombreuses décorations sont venues sanctionner plus de 60 ans d'implication sociale. D'abord en 1959, la médaille "Bene Merenti" de Jean XXIII. Puis en 1977, la médaille commémorative du 25e anniversaire du règne d'Elisabeth II. En 1980, la médaille commémorative de l'affaire "personne" et en 1981, une décoration décernée par les évêques du Québec.

«Congrès d'orientation: août 1986»



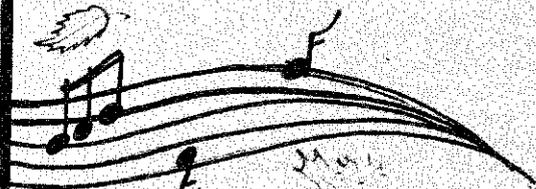
LES FEUILLES MORTES

Oh! Je voudrais *tant* , *tu te souviennes*
Des jours heureux où nous étions amis
En ce temps-là la vie était plus belle
Et le soleil brûlant qu'aujourd'hui
Les feuilles se à la pelle
Tu vois je n'ai oublié...
Les feuilles mortes se ramassent à la pelle
Les souvenirs et les regrets aussi
Et le vent du Nord les emporte
Dans la nuit de l'oubli
Tu vois je n'ai oublié
La chanson , tu me chantais.



C'est une chanson
Qui nous ressemble
Toi tu m'aimais
Et je t'aimais
Nous vivions
Tous les deux ensemble
Toi qui m'aimais
Moi qui t'aimais

Mais la vie sépare ceux qui s'aiment
Tout doucement sans faire de bruit
Et la mer efface sur le sable
Les pas des amants désunis.



Les feuilles mortes se ramassent à la pelle
Les souvenirs et les regrets aussi
Je sais mon amour silencieux et fidèle
Sourit toujours et remercie la vie
Je t'aimais tant tu étais si jolie
Comment veux-tu que je t'oublie
En ce temps-là la vie était plus belle
Et le soleil plus brûlant qu'aujourd'hui
Tu étais ma plus douce amie...
Mais je n'ai que faire des regrets
Et la chanson que tu chantais
Toujours je l'entendrai!

Jacques Prévert

