

# femmes d'ici

JANVIER 1987 • VOLUME 21 • NUMÉRO 5 •

- RECONNAISSANCE DES ACQUIS
- TECHNIQUES DE RELAXATION
- LES FEMMES ET LA TOXICOMANIE
  - 50 ANS, Y'A RIEN LÀ!
- RÉSULTATS DU CONCOURS «20 ANS AFÉAS»



FEAS



# SOMMAIRE

<b>Éditorial</b>	Christine Marion	3
<b>Billet</b>	Éliane Saint-Cyr	4
<b>Un peu de tout</b>	Thérèse Nadeau	4
<b>Bouquins</b>	Claire Levasseur, Louise Picard	5
<b>En vrac</b>	Claire Levasseur	6
<b>Consommation</b>	Jacqueline Nadeau Martin	7
<b>Action sociale</b>	Michelle Houle-Ouellet	8
<b>Portrait</b>	Claudette Bourbonnais	9
<b>Nouvelles de l'Association</b>	Lise Girard, Michelle Houle-Ouellet	10
<b>Courrier</b>		19

*Stéréotype*

(LA ACQUIS )	Louise Dubuc	10
LES RELAXATION	Pierrette Lavallée	12
LES TOXICOMANIE	Stella Bellefroid	14
50 ANS, Y'A RIEN LÀ!	Louise Poulin	15
POIGNÉE POUR LES PLATS	Pierrette Lavallée	16
VOUS ÊTES-VOUS RECONNUES	Yolande Gauvin-Leblanc	17
UNE DU TONNERRE	Lise Tremblay-Cournoyer	17
RÉSULTAT DU CONCOURS «20ANSAFÉAS»		17
LES POSTES DÉCISIONNELS	Marie-Ange Sylvestre	19

DES X  
DE X Stress  
ET LA V; mor le et 12  
vous → 2 moments  
Abu → 14

## ÉQUIPE DE RÉDACTION

rédactrice en chef  
 Louise Picard-Piton  
 rédactrices  
 Éliane Saint-Cyr  
 Thérèse Nadeau  
 Claire Levasseur  
 Marie-Ange Sylvestre  
 secrétaire-coordonnatrice  
 Huguette Dalpé  
 COLLABORATRICES  
 Christine Marion  
 Jaccyelirte Nadeau Martin  
 Michelle Houle Ouellet  
 Claudette Bourbonnais  
 Use Girard  
 Loyise Dybuc  
 Pierrette tawatié  
 Stelia Bellefroid  
 Louise Poulin  
 Yolande Gauvin Leblanc  
 Use Tremblay-Cournoyer  
 page couverture  
 Louise Lippe  
 photomaje  
 Photo  
 Pierre Lavaliéa  
 illustrations  
 Louise Lippe  
 France Hflafo  
 Lucie Bernard  
**RESPONSABLE DU TIRAGE**  
 Lise Gratton  
**SERVICE DES ABONNEMENTS**  
 Marthe Tremblay

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 Ltée

publication de  
**l'Association Féminine d'Éducation  
 et d'Action Sociale**  
 180 est, Dorchester, Syite 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.

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

Si vous ou une de vos compagnes ne recevez pas Femmes d'ici, communiquez immédiatement avec le Siège Social, en indiquant votre nom, votre adresse complète, le nom de votre cercle ainsi qu'un numéro d'abonné.

## CHANGEMENT DE NOM D'UN ENFANT

Lors d'une récente rencontre avec Madame Carole Richard du ministère de la Justice, nous lui avons rappelé cette résolution adoptée au congrès de 1985: «Les membres de l'AFÉAS demandent au ministre de la Justice que, pour les parents qui le désirent, le coût pour le changement de nom d'un enfant soit le même qu'en 1981-1983».

Madame Richard nous a informées que, dans le cadre des lois actuelles, la demande de changement de nom est traitée de la même manière, qu'il s'agisse d'un adulte ou d'un enfant il s'agit de prouver au juge qui entend la cause, le bien-fondé de la demande.

Ce n'est donc pas seulement une question de coût et le changement n'est pas accordé systématiquement.

## DE L'ESPOIR POUR LES FILLES



Par Christine Marion\*

«Les garçons ne peuvent pas devenir infirmière parce qu'ils ne sont pas des filles et qu'ils ne portent pas de robe», affirme une fillette. «Les femmes ne peuvent pas devenir garde-forestier parce que si un incendie de forêt se propage les femmes ne peuvent pas courir rapidement à cause de leurs talons hauts», soutient un jeune garçon. Voilà quelques unes des réponses qui furent recueillies lors d'une étude de Travail-Canada sur les stéréotypes sexistes. Cette étude menée auprès de 700 enfants de 6 à 14 ans prouve que les stéréotypes sexistes sont encore bien vivants!

Certes les exemples cités sont sans doute des extrêmes mais les résultats ne sont pas basés que sur ces affirmations. Et comment pourrait-il en être autrement! Il suffit de magasiner un peu pour tenter de trouver pour une filleule chérie un cadeau d'anniversaire qui respecte les convictions féministes de sa marraine pour constater à quel point les stéréotypes sexistes sont bien ancrés dans notre société de consommation. Depuis la poupée qu'il faut absolument offrir à ce petit ange alors qu'elle est encore elle-même au berceau jusqu'au roman que j'aimerais offrir pour développer son goût pour la lecture et où il est toujours question de Prince charmant. «Que voulez-vous» me dira la vendeuse d'une librairie que je considérerais pourtant comme très sérieuse, «il faut bien que les jeunes filles rêvent!» J'avoue que ce genre de réponse me laisse songeuse.

Bien sûr, j'ai moi aussi rêvé «dans mon temps» au prince charmant mais je croyais que les jeunes filles d'aujourd'hui n'y pensaient plus. Tout change tellement rapidement. Elles fréquentent maintenant l'école avec des garçons dès leur plus jeune âge et je croyais que cette co-existence rendrait leurs réactions différentes des miennes. Manifestement le problème est plus complexe que cela. Tout ce qu'on offre aux filles et aux garçons sur le marché des jouets contribue à renforcer les stéréotypes sexistes. Ne vient-on pas de mettre sur le marché une poupée plus «masculine», déguisée en ouvrier ou en sportif et qui est destinée aux garçons (la publicité en fait foi). Il en va de même dans les loisirs, le sport et jusque dans les lectures proposées aux jeunes! Je n'ai jamais vu de conte de fée où la vaillante princesse combat des dragons féroces pour aller réveiller d'un baiser le beau prince endormi! Actuellement, vouloir éduquer ses enfants sans sombrer dans les stéréotypes sexistes c'est entreprendre une tâche de Titan.

Mais ne jetons pas la pierre uniquement aux autres: nous avons en tant qu'individu notre part de responsabilité! Il nous arrive de véhiculer des stéréotypes sexistes sans même nous en rendre compte. Et tout cela aboutit finalement à faire une génération de futurs adultes qui risquent fort de recommencer la boucle si nous ne nous montrons pas vigilantes. En faisant du dossier «Formation des filles» un dossier prioritaire à l'AFÉAS, nous venons justement de faire preuve de vigilance. Toute notre réflexion et toutes les démarches qui s'en suivront seront autant d'efforts faits dans le sens d'une vraie égalité des chances pour les filles et pour les garçons.

Le changement de mentalité est sans doute une pierre angulaire dans ce débat mais le changement de mentalité, ça se fait. Qui eut cru il y a trente ans qu'une jeune fille en se mariant déciderait qu'elle n'aura pas plus de deux enfants? Pourtant... Et rappelez-vous qu'il y a cinq ans, on ne parlait pas (ou à peu près) de la travailleuse au foyer. Avec le dossier «Formation des filles» nous abordons une conséquence logique du dossier «Travailleuse au foyer» car nous avons réalisé qu'il n'est pas nécessaire d'avoir plus de trente ans pour penser «condition féminine».<i>

\*vice-présidente provinciale



## A CHACUNE

Par Éliane Saint-Cyr

Me voici en bout de course. Depuis bientôt dix ans, je signe le billet de Femmes d'Ici. Avant de devenir, dans l'histoire de l'AFÉAS, un cas unique, un phénomène, un modèle exclusif, une édition spéciale, je m'arrête.

Ma collaboration à Femmes d'Ici constitue la partie la plus enrichissante, la plus stimulante de mon engagement social mais aussi, la plus exigeante. Chaque mois, venir réfléchir tout haut avec chacune de

vous, partager mes interrogations, mes angoisses, vous communiquer mes joies, mes découvertes, vous faire part de mes révoltes, de mes chagrins, voilà ce que j'ai essayé de faire, avec plus ou moins de bonheur bien sûr. J'ai fait sourire, j'ai amusé. J'ai aussi dérangé, choqué, heurté. Mais chaque fois, j'ai risqué de mettre mon cœur à nu.

Depuis le tout début de Femmes d'Ici, j'ai travaillé avec des femmes splendides. Nous

avons partagé le même enthousiasme qui nous a amenées à relever le défi de faire une revue avec les minces moyens dont nous disposons. La complicité, la solidarité indéfectible, les connivences multiples faisaient de nous une équipe redoutable et efficace.

Chacune m'a fait le généreux cadeau de son amitié. Je repars avec ces trésors qui éclaireront mon cœur jusqu'au bout de ma vie.



Par Thérèse Nadeau

## CUISINE SOLEIL

Pendant les longs mois d'hiver, les agrumes nous parlent du soleil; mettez-les dans vos plats. Ils ont un goût exquis et sont excellents pour la santé.

Essayez ce gâteau à l'orange, vous verrez ce qu'un peu de soleil apporte de bien-être même en pâtisserie.

### GÂTEAU A L'ORANGE

#### Ingrédients

- 1/2 tasse de beurre
- 1 tasse de sucre
- 2 jaunes d'oeufs
- 1 c. à table de zeste d'orange râpé
- 1 1/2 tasse de farine tout usage pré-tamisée
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- 1/4 c. à thé de sel
- 1/3 tasse de jus d'orange
- 1/3 tasse d'eau
- 2 blancs d'oeufs

#### Préparation

1- Réduire en crème le beurre, ajouter graduellement en battant le sucre, les jaunes d'oeufs. Battre jusqu'à ce que le mélange soit épais et de couleur citron. Ajouter le zeste d'orange râpé.

2- Tamiser la farine, la poudre à pâte, le sel.

3- Ajouter ces ingrédients secs au mélange en crème, en alternant avec le jus d'orange et l'eau. Mêler après chaque addition.

4- Battre les blancs d'oeufs, jusqu'à ce qu'ils soient très fermes mais non secs.

5- Incorporer délicatement à la détrempe.

6- Verser dans un moule carré de 8", graissé et recouvert d'un papier ciré ou enfariné.

7- Cuire au four préchauffé à 350°, de 45 à 50 minutes pour un gâteau carré.

- 2 tasses de sucre à glacer tamisé
- Une pincée de sel
- 2 c. à thé de zeste d'orange finement râpé
- 2 c. à table de jus d'orange

#### Préparation

Réduire en crème le beurre, ajouter 1/2 tasse de sucre à glacer et le sel. Mêler jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

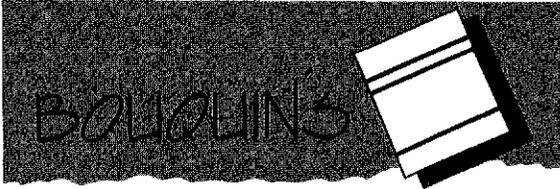
Ajouter le zeste d'orange et le jus d'orange. Incorporer graduellement le reste du sucre à glacer (1 1/2 tasse).

Ajouter assez de sucre à glacer pour que la glace soit facile à étendre et soit crémeuse.

Quantité: pour glacer un gâteau de 8" ou 9". Doubler cette recette pour garnir et glacer un gâteau étage de 8" ou 9".<|>

### GLACE CRÉMEUSE A L'ORANGE

- 2 c. à table de beurre mou ou de margarine



Par Claire Levasseur

## ELLYNN

Aubry, la cinquantaine, quitte Londres et s'installe sur une des péninsules les plus sauvages d'Irlande. Il est en quête d'un renouveau pour sa vie d'artiste, loin des composantes d'une vie mondaine et stéréotypée.

Ses relations avec les gens du pays et plus particulièrement avec une petite fille, Ellynn, viendront briser la routine aménagée et entamer l'équilibre atteint auparavant.

Les personnages vont se heurter. Il faut opter pour la sagesse et la raison afin d'endosser leurs choix et leurs destins.

L'écriture est dépouillée de tout artifice; elle est percutante et fraîche. La lecture de ce roman se fait tout en douceur.

Robert Mallet, «*Ellynn*», Gallimard, Paris, 1985, 387p.

## LES DANSEUSES

Margaret Atwood est reconnue pour être une figure dominante de la littérature d'expression anglaise. Les quatorze nouvelles regroupées sous le titre «*Les danseuses*» nous présentent une série de personnages assez troublants. Il s'agit d'individus qui évoluent en luttant contre le poids du quotidien et tentent d'y échapper par divers moyens qui leur sont propres.

Les faits, les portraits tracés, l'aventure, nous entraînent au coeur d'épisodes de vie dans lesquels nous reconnaissons des hommes et des femmes que nous côtoyons. Les thèmes ne nous sont pas étrangers: amour, couple, viol, enfants. Puis, les situations se dénouent, en nous envoyant puiser dans ce qu'est la nature humaine et ses ressources.

Il y a beaucoup de caractère dans ces brefs récits que sont «*Les danseuses*». Le ton et la portée des nouvelles varient; vous pourrez y adhérer selon vos humeurs.

Margaret Atwood, «*Les danseuses*», Les Quinze Éditeur, Montréal, 1986, 201 p., 15,95\$

Par Louise Picard

## LE TEMPS D'UNE PAIX

Les éditions Libre expression, en collaboration avec les Entreprises Radio-Canada, viennent de publier un album-souvenir relatant la petite histoire du populaire téléroman «*Le temps d'une paix*».

Abondamment illustré, cet album nous fait connaître les artisans obscurs de cette émission à succès: l'équipe technique, l'auteur et le réalisateur. On y relate aussi les grands moments de cette production.

Tous ceux et celles qui ont suivi fidèlement au cours des dernières années les différents épisodes de cette histoire bien de chez-nous, trouveront dans cet album-souvenir l'occasion de revivre de bons moments.

Entreprises Radio-Canada et les Éditions Libre Expression, «*La petite histoire de Le temps d'une paix*», Montréal, 1986, 154p., 14,95\$

## LOFT STORY

Le premier roman de Jean-Robert Sansfaçon a reçu le prix Robert-Cliché 1986. L'histoire se déroule dans la vie trépidante de la métropole et met en scène des hommes et des femmes dans la trentaine.

Il se dégage de tout ce récit une atmosphère d'angoisse et de déception. Les épisodes échevelés et décousus nous font connaître des personnes peu structurées auxquelles il est très difficile de s'attacher.

Jean-Robert Sansfaçon, «*Loft Story*», Quinze, Montréal, 1986, 219 p., 12,95\$

## LIVRES REÇUS

Ariette Grebel, «*Les mots les plus fous*», Gallimard, 1986.

Jean-Denis Bredin, «*L'absence*», Gallimard, 1986.

Claude Bram, «*La grande soeur*», Les éditions Denoël, 1986.

Françoise Sagan, «*De guerre lasse*». Collection folio, Gallimard, 1986.

Micheline Dumont, Nadia Fahmy-Eid, ccZ.es *couvent/nés*», Boréal Express, 1986.

Richard Doin, Daniel Lamarre, «*Les relations publiques*», Les éditions de l'Homme, 1986.

Joan C. Harvey, Cynthia Katz, «*Sous le masque du succès*», Le Jour Éditeur, 1986.

Micheline Lachance, «*Dans la tempête: le Cardinal Léger et la révolution tranquille*», Les éditions de l'Homme, 1986.

Patrice Dard, «*La cuisine aux micro-ondes*». Les éditions de l'Homme, 1986.

Marcel Larche, «*So Uk*», Quinze, 1986.

Doris Lessing, «*La terroriste*», Albin Michel, 1986.

Claude Bram, «*La danse d'amour du vieux corbeau*», Folio, Éditions Denoël, 1983.

Annick Geille, «*cela voyageuse*», Édition Gallimard, 1986.

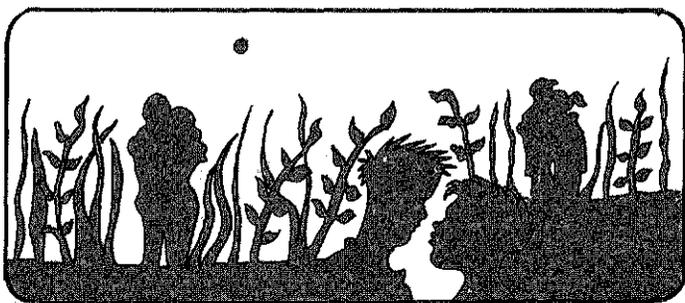
Elizabeth Camden, «*Si tu me reviens...ou la violence d'une mère*». Les éditions de la Pleine Lune, 1986.

Collectif, «*Crever l'écran: le cinéma à travers 10 nouvelles*», Quinze, 1986

Par Claire Levasseur

## L'AMOUR EN HERBE

Toutes les enquêtes le démontrent: les adolescentes et les adolescents sont beaucoup plus précoces sur le plan de la sexualité que ne l'étaient leurs parents. Les recherches américaines et canadiennes confirment qu'un tiers



environ des jeunes de treize à dix-neuf ans ont déjà eu des relations sexuelles.

Les garçons vivent intensément le stress de la compétition au point d'envisager le viol. Pour leur part, les jeunes filles désirent accepter et faire accepter leur corps en transformation. Elles recherchent la confiance et l'intimité.

Les méthodes de contraception, le désir et le plaisir ne sont guère connus des jeunes filles. La communication avec les parents se fait rare bien qu'elle soit essentielle. La pornographie dont les jeunes sont grands consommateurs vient déformer les faits et la notion d'égalité entre partenaires.

Il est étonnant de constater qu'en 1986, à une époque où les moyens contraceptifs sont passés dans les mœurs, 10% des adolescentes deviennent enceintes après leur première relation sexuelle et 50% dans les six premiers mois d'activité sexuelle.

La Gazette des femmes/septembre-octobre 1986.

## CULTURE QUÉBÉCOISE: DÉSENCHANTEMENT ET ARRIMAGE AVEC LE FUTUR

Chanson, littérature, métiers d'art, théâtre, danse, cinéma, ces éléments culturels dans leur version québécoise ne sauraient survivre sans subventions ni réglementation, notamment en faveur d'un pourcentage de diffusion d'un produit francophone.

Les représentants de ces secteurs d'activités ont bien sûr des visions différentes de la culture, des interprétations quant à la fluctuation de la consommation. Ils parlent d'assimilation, du sentiment d'appartenance, de la fierté à compétitionner avec un produit étranger. Il demeure que les Québécois se détournent de leur culture, l'arrimage entre notre héritage et l'avenir n'ayant pas encore eu lieu. L'américanité flamboie et nous n'avons pas de nationalisme-projet.

Ma Caisse/mai-juin 1986

## LE RESPECT DES PERSONNES POUR CONTRER LA VIOLENCE

L'AFÉAS de la région Saguenay-Lac-St-Jean-Chibougamau-Chapais s'est faite éditrice d'une brochure d'information pour dénoncer la violence faite aux jeunes.

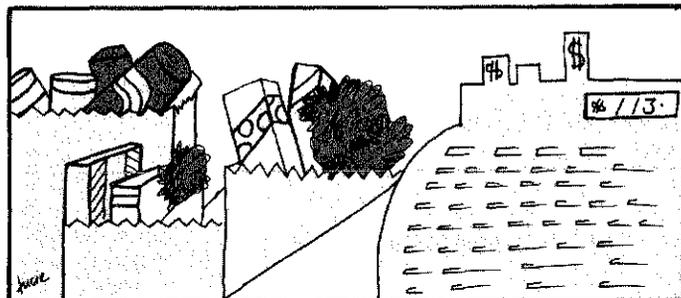
On y fait le tour du sujet d'une façon concise, claire et pratique. On a joint à la publication un guide des services publics disponibles dans la région.

L'initiative est belle et le sujet (hélas!) toujours d'actualité. Pour alimenter votre réflexion: «Non à la violence! Oui au respect des personnes!», AFÉAS, région Saguenay-Lac-St-Jean-Chibougamau-Chapais, 208 rue Dequen, St-Gédéon, GOW 2PO

s " : \* ; " " ^ ' • ' - y - - , - , ; ; ' ; ' ; \* ; )

## ALIMENTATION À MOINDRE COÛT

Si vous vivez d'aide sociale, du revenu minimum de chômage ou d'un travail au salaire minimum, il se peut que vous ayez de la difficulté à concilier économie et saine alimentation.



Selon les critères établis par le Dispensaire Diététique de Montréal, un organisme de référence considéré en économie, le budget minimum en alimentation pour quatre personnes se chiffre à 104.66\$ par semaine soit 54% du revenu net d'une famille gagnant 10,000\$ annuellement. Ceci implique que la famille dispose de seulement 46% de ses revenus pour rencontrer toutes ses autres dépenses.

Il existe un Dossier en alimentation qui peut vous venir en aide. Il s'agit de contacter: l'Association Coopérative d'Économie Familiale du sud-ouest de Montréal, 2515 rue Déglise, local 251, Montréal, (Québec) H3J 1K8, Tél.: (514) 932-5577.

ACEF sud-ouest de Montréal/septembre 1986

## L'ÉPILEPSIE

Maladie effrayante, maladie tabou, victime du manque d'information et de l'inflation des peurs...!

Heureusement, la Ligue de l'épilepsie du Québec y a vu! Elle offre plusieurs petites publications fort bien faites dont certaines, destinées aux jeunes enfants, sont de véritables bijoux de l'art des communications.

N'hésitez pas à rafraîchir vos connaissances sur l'épilepsie: Ligue de l'épilepsie du Québec, C.P. 739, Succ. Tour de la bourse, Montréal (Québec), H4Z 1Z9

## RETOUR AUX ÉTUDES!...

Une grande décision-finis les cours pris à la pièce, sans liens conducteurs entre eux et sans viser un objectif précis. Vous optez pour un retour aux études et ce, dans un cadre de formation continue. Cette nouvelle orientation améliorera sûrement votre situation, en satisfaisant certaines attentes: accomplissement de soi, chance d'accès à un travail intéressant, autonomie financière, possibilité d'avancement, accès à des études supérieures, etc.

Par Jacqueline Nadeau Martin\*

L'important, c'est de choisir un programme adapté à vos besoins, vos aptitudes, vos intérêts, selon votre disponibilité, votre mobilité et sans négliger de considérer les secteurs d'emploi présentant le plus de débouchés, si vous visez le marché du travail.

Explorons certaines avenues que propose le Cégep.

### Étude à temps plein...voie royale

La première avenue, c'est de vous inscrire à titre d'étudiante de jour. Alors un choix s'impose. Le niveau collégial offre deux catégories de programmes: 1) le programme de formation générale divisé en quatre domaines (sciences, sciences humaines, arts et lettres), d'une durée normale de quatre sessions ou deux ans et préparant à l'université; 2) les programmes de formation professionnelle (les techniques), d'une durée de trois ans et conduisant généralement au marché du travail. L'université est aussi accessible par cette voie.

### Accessibilité des programmes

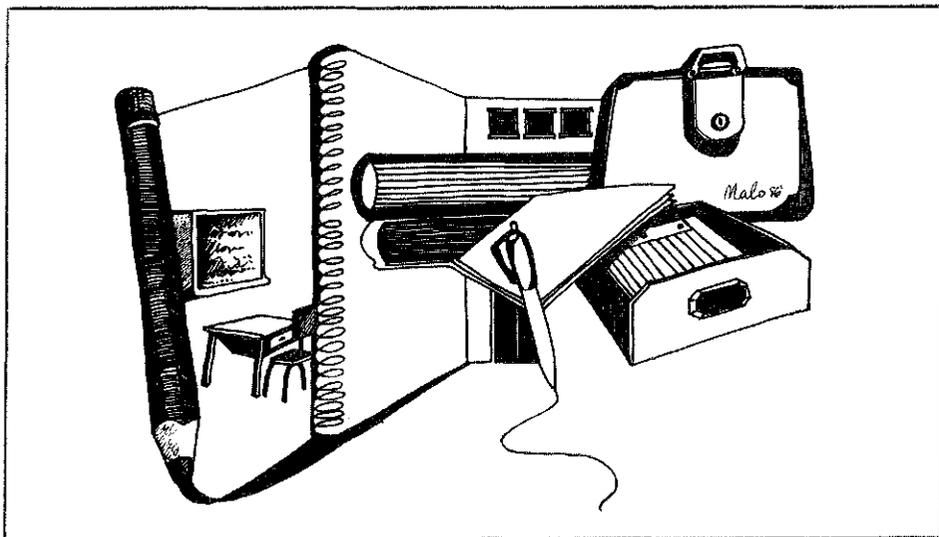
Les conditions d'admission sont les mêmes que pour un étudiant frais émoulu du secondaire V. Si vous n'avez pas votre diplôme d'études secondaires (DES), des études équivalentes ou une expérience professionnelle jugée satisfaisante vous rendront admissible.

Selon le programme et le cégep, les critères d'admissibilité peuvent varier (entrevue, test, examen médical, etc.) mais le dossier académique ou expérimentiel est toujours considéré.

Concernant la reconnaissance des acquis, au niveau collégial, le principe semble accepté, mais les tests

d'évaluation sont enclenchés seulement dans les techniques de garderies, infirmières, administratives et en aéronautique. N'oubliez pas que ce sont les acquis que l'on évalue et non l'expérience. Faites valoir vos connaissances apprises à travers votre expérience.

vices régionaux d'admission qui regroupent la plupart des collèges du Québec: celui de Montréal (le SRAM), celui de Québec (le SRAQ) et le Service régional du Saguenay-Lac-St-Jean. Pour les collèges de l'est du Québec, vous envoyez votre demande au collège même.



Il faut donc posséder les préalables requis pour entrer dans le programme désiré. Certaines ressources existent pour vous aider à les préciser. Le Service Accueil-Référence limitera vos démarches et vous dirigera selon vos besoins d'information, d'orientation et/ou de références. Le Service d'éducation des adultes de votre Commission scolaire régionale et le Service d'éducation permanente du cégep vous fourniront aussi des informations.

### Demande d'admission

Votre demande d'admission doit être acheminée avant le 1er mars (session d'automne) ou avant le 1er novembre (session d'hiver) à l'un des trois ser-

La décision de votre acceptation revient au cégep. Le nombre de demandes d'admission peut excéder le nombre de places disponibles et certains programmes ont une capacité d'accueil limitée surtout dans le secteur professionnel. Mais le ratio place/demande est respecté tant pour les adultes que pour les étudiants(es) venant du secondaire. Faites un choix judicieux.

### D'autres avenues

Une deuxième possibilité: les programmes permettant une formation intensive échelonnée sur une période d'un an et menant à un certificat d'études collégiales. Si vous recevez  
**Suite à la page 8**



## DEUX RENCONTRES OFFICIELLES

Le 10 novembre dernier, l'AFÉAS participait à deux rencontres d'importance.

### RENCONTRE GROUPES DE FEMMES -GOUVERNEMENT DU QUÉBEC

La Ministre déléguée à la condition féminine, Monique Gagnon-Tremblay, a convoqué cette rencontre qui se situait à mi-temps de la réalisation du premier plan d'action du gouvernement en matière de condition féminine. Cette journée a permis aux porte-paroles de vingt-sept groupes provinciaux, de faire état de leurs besoins.

C'est le Premier Ministre du Québec, Robert Bourassa, qui a procédé à l'ouverture de cette rencontre. Tout au long de son déroulement, douze ministres et quatorze sous-ministres directement concernés ont participé aux exposés et discussions.

C'est sous trois thèmes que les dossiers ont été abordés. Selon le protocole établi, la présidente de l'AFÉAS, Louise Coulombe-Joly, conseillère pour la circonscription par Marie-Ange Sylvestre, première vice-présidente, est intervenue pour faire connaître les demandes des membres de notre association.

#### Formation - travail

L'AFÉAS a été la seule association à faire valoir l'importance de la formation des filles et à réclamer des actions dans ce domaine. Nos positions et actions concernant la reconnaissance des acquis et le travail à temps partiel ont également été mis de l'avant.

#### Clientèles spécifiques

Nos demandes concernant la reconnaissance du travail au foyer et l'intégration au Régime des Rentes ont été réitérées. Concernant le partage de la richesse familiale, Louise Coulombe-Joly a fait part au Ministre de la Justice, présent tout au long de cette journée, de l'urgence d'adopter des mesures équitables en regard de la participation des femmes, par leur travail, aux charges du ménage. La réserve héréditaire est une des mesures qui permettrait de reconnaître le travail au foyer.

#### Services collectifs

En matière de santé, l'AFÉAS a mis de l'avant la prévention et demandé des conditions favorisant un comportement autonome des femmes face à l'appareil médical. Nos représentantes ont de plus, fait part des inquiétudes soulevées par les nouvelles technologies de la reproduction.

Le huis-clos avait été imposé par la Ministre de la condition féminine qui orchestrait cette rencontre. Il a permis de respecter le contenu et la forme des positions exprimées par les représentantes des Québécoises mais a enlevé la visibilité de nos revendications vis-à-vis le grand public.

#### Bilan

Cette journée qui s'est déroulée dans une atmosphère sereine s'est révélée un exercice utile pour favoriser la prise de conscience des divers représentants du gouvernement. Elle a mis en relief l'urgence de dépasser

Par Michelle Houle-Ouellet

le stade de l'expression des besoins pour se traduire en une action cohérente. Y est-elle parvenue?... L'avenir seul apportera une réponse mais notre ténacité y contribuera sûrement.

### CONSULTATION PRÉBUDGÉTAIRE DU MINISTRE WILSON À OTTAWA

Décidément, la journée du 10 novembre a été bien remplie. À Ottawa, c'est le Ministre des Finances qui invitait les représentantes de huit associations féminines à travers le Canada, dont l'AFÉAS, à participer à une consultation en vue de la préparation du prochain budget.

Sylvia Gold, responsable du CCCSF, a présidé la rencontre préparatoire des déléguées des groupes de femmes présentes. Au cours d'une rencontre fructueuse, elles se sont entendues pour mettre de l'avant les priorités suivantes: allocations familiales, formation et alphabétisation, taxe de transaction, libre-échange, garde d'enfants, régime de pensions et étude du régime d'assurance-chômage.

Yolande Gauvin-Leblanc, conseillère à l'exécutif et Michelle Houle-Ouellet, chargée du programme d'action, ont représenté l'AFÉAS. C'est de plus, notre association qui a été mandatée pour être le porte-parole du groupe sur l'intégration des Travailleuses au foyer au Régime de pensions.

Identique en ce sens à la démarche faite auprès du gouvernement québécois, aucun engagement n'a été pris par le Ministre des Finances du Canada.

Ce sont malgré tout pour l'AFÉAS, des occasions d'être présentes sur la scène politique et de mettre de l'avant une fois de plus, les positions adoptées par les membres. <\$>

### RETOUR AUX ÉTUDES

#### Suite de la page 7

des prestations d'assurance-chômage et que vous êtes à la recherche d'un emploi, vous pouvez étudier et être rémunérée. Vous devez alors être référée par un(e) conseiller(ère) de votre Centre d'emploi et la Commission de formation professionnelle dispense les cours donnés par les professeurs du cégep.

Une troisième porte d'entrée: le programme «Transition-Cégep» (ou autre nom) existe dans plusieurs endroits. Au cégep trifluvien, les participantes se retrouvent en classe à raison de deux jours/semaine, pendant deux sessions. Ces cours sont crédités et peuvent être intégrés dans une future

formation collégiale. Ce programme facilite un retour aux études d'une façon moins stressante et permet de vérifier votre capacité d'apprendre.

Une dernière avenue: les cours du soir proposés par le Service d'éducation permanente. C'est une voie plus connue et utilisée.

Voilà pour l'accès au réseau public. Une consultation de la programmation des collèges privés ou des établissements spécialisés pourrait aussi vous ouvrir d'autres champs de formation ou de spécialisation.

#### Question budget

Comme les études ne sont pas gratuites, il faut prévoir défrayer les

frais de scolarité, le matériel scolaire, le transport, etc. Pour celles qui s'inscriront comme étudiantes régulières du jour, vous êtes éligibles aux prêts et bourses. Consultez le bureau de l'aide financière du cégep et le formulaire doit être envoyé avant le 30 juin.

Le retour sur le chemin des écoliers, ce n'est pas si sorcier... Il ne s'agit pas que d'y penser mais bien de se décider. Bons succès! <\$>

#### Références

- Revue «Protégez-vous», janvier 1985.
- Henri Caron, aide pédagogique. Cégep de Trois-Rivières.

\* responsable du comité provincial de formation et conseillère à l'exécutif provincial.

# YOLANDE GAUVIN-LEBLANC

Par Claudette Bourbonnais\*



SV-S 13

Quand on m'a demandé de vous présenter Yolande, j'ai hésité en me disant «je la connais très peu, elle est si secrète...». Ce que je voudrais vous faire connaître d'elle ce n'est pas son curriculum vitae mais surtout son côté profondément humain que j'ai découvert en travaillant avec elle en région.

Je vous donne quand même quelques informations à son sujet. Yolande est native de Magog, belle petite ville des Cantons de l'Est; elle y a vécu son enfance, sa jeunesse et y a complété son cours commercial avant de quitter pour occuper un emploi de caissière dans une banque à Montréal.

Mais la rencontre avec l'homme de sa vie et son mariage allaient tout changer, elle revient s'installer à Sherbrooke où elle habite encore aujourd'hui. Elle devient travailleuse au foyer et la naissance de trois enfants occupe bien son temps. Yolande se joint au cercle AFÉAS de sa paroisse par intérêt pour un cours de peinture qui y est offert, mais bien vite elle a le goût de s'impliquer et le premier poste qu'elle occupe est celui de trésorière. De fil en aiguille, elle devient présidente de son cercle et ensuite elle nous arrive en région. C'est là que j'ai eu la chance de la connaître.

Yolande est une personne chaleureuse, toujours de bonne humeur, un beau sourire sur les lèvres. Ce n'est pas la personne qui parle plus fort que les autres, mais attention, au contraire ses interventions sont toujours pertinentes et elle est prête à défendre son idée jusqu'au bout. Elle est d'un calme désarmant et avec elle pas de décision prise à la légère: tous les côtés de la question sont examinés.

Un de ses hobby préférés depuis qu'elle a suivi un cours: faire de la photo; elle nous en parle avec enthousiasme. Elle a même fait encadrer quelques-uns de ses chefs-d'oeuvre. Ne lui demandez pas de vous cuire des rognons, ce n'est pas sa spécialité...

Demandez-lui plutôt pourquoi elle ne porte pas ses verres: par coquetterie, ou parce qu'elle les oublie souvent? Yolande s'implique aussi dans un Club épargne-femme. C'est une femme engagée qui donne beaucoup

de son temps bénévolement. Elle sait écouter les autres, je pense que c'est une de ses grandes qualités. Si on me demandait de lui donner un titre, je dirais que Yolande est une femme de paix, elle est sensible aux personnes qui l'entourent et ne voudrait jamais blesser quelqu'un par ses paroles. Je n'ai pas eu l'occasion de la voir s'emporter souvent.

Je souhaite vous l'avoir fait connaître un peu mieux, je continue mes recherches, mais comme Yolande ne se livre pas facilement aux autres... Je vous invite à la rencontrer personnellement, vous serez ravis de jaser avec elle. Elle croit très fort en l'AFÉAS comme mouvement de solidarité pour les femmes; son implication au niveau provincial en témoigne.

Yolande, nous sommes fières de toi continue ton beau travail.<i>

\*Présidente de la région Sherbrooke

## LES FEMMES ET LA TOXICOMANIE

Suite de la page 14

langage teinté d'humour et de réalisme, elle aborde le sujet: dépression, alcoolisme et événements précipitants vécus par les femmes. Elle étudie présentement les résultats préliminaires d'une thèse sur «les origines sociales de la dépression». Elle conclut: «L'émancipation émotionnelle est beaucoup plus difficile à réaliser que l'émancipation socio-économique».

Co-auteure du même livre, Roxane Simard présente ensuite une conférence intitulée: «Maladie mentale, toxicomanie et approche féministe.» Elle nous dresse un tableau assez sombre de la féminité telle qu'elle se vit. Ses paroles dérangent: «La toxicomanie est une maladie pour faire

oublier une autre maladie: la féminité». «Une femme en santé est aussi dérangement qu'un homme malade» ajoute-t-elle. J'ai beaucoup apprécié ces deux conférences qui ont su démystifier les causes de la toxicomanie chez les femmes et faire le point sur ce qu'on peut espérer de la recherche.

Au cours du dîner-causerie, Yolande Vigeant, auteure de «Nous, les alcooliques», nous livre un témoignage émouvant de sa vie. Elle est persuadée que l'alcoolisme est une maladie héréditaire et elle ne croit pas à la consommation modérée pour ces personnes. Il n'y a qu'un choix: l'abstinence totale.

En somme, les rencontres de ces journées m'ont sensibilisée à une misère que j'étais loin de croire aussi profonde. J'ai aussi pris conscience

de la nécessité d'une association comme la nôtre qui donne une voix aux femmes sans voix.

Comme le disait si bien une responsable: «Il y a cinq ans à peine, l'organisation d'un tel colloque aurait été impensable. Aujourd'hui, nous osons affirmer la spécificité des problèmes des femmes et réclamer des solutions adaptées à leurs besoins».

Les éditions de la Pleine Lune profitait de l'occasion pour lancer le livre: «Si tu me reviens... ou la violence d'une mère» par Elizabeth Camden. C'est le récit de la longue démarche de réhabilitation d'une mère violente. Ce livre est un souffle d'espoir pour ceux et celles qui luttent pour s'en sortir.<g>

\*présidente de la région Richelieu-Yamaska

# LA RECONNAISSANCE DES ACQUIS

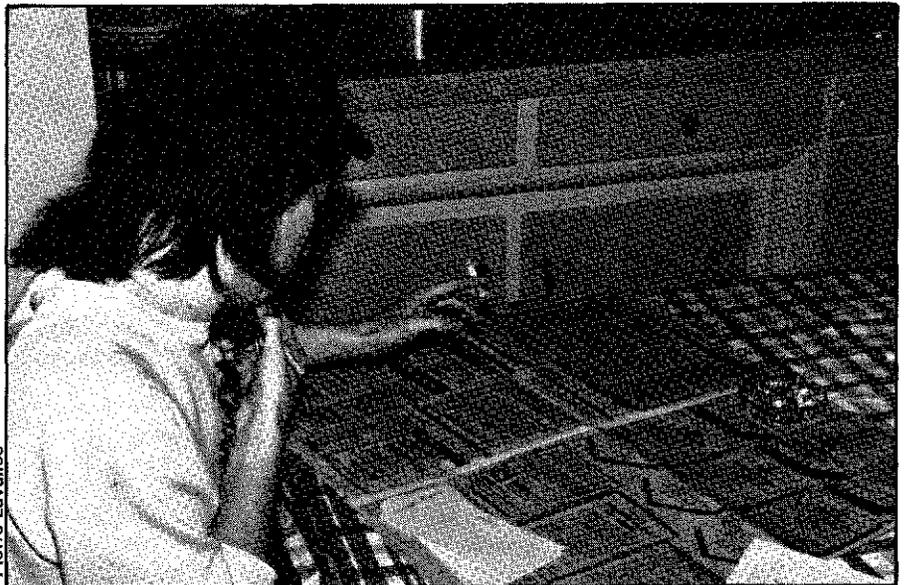
"Les orientations du plan d'action gouvernemental au chapitre de la reconnaissance des acquis, énoncé en 1984, ont été contestées par les groupes de femmes." On avait orienté ce dossier vers la reconnaissance scolaire, qui s'avérait nécessaire, mais délaissait le domaine de l'emploi. "Actuellement, le Ministère de la Main d'Oeuvre et de la Sécurité du Revenu tente effectivement de développer des stratégies visant à aider les gens à se trouver des emplois à partir de leurs acquis intérieurs. Tout est en phase de déblayage actuellement. Le Comité Interministériel en reconnaissance des acquis, qui regroupe 6 ministères, est de plus en plus conscient qu'il faut développer le volet "emploi".

Puisque la reconnaissance des apprentissages extra-scolaires a été orientée dès le début vers le domaine académique, les acquis que les individus tentent de faire valoir sont évalués à partir des programmes et des cours existants. Au lieu de partir de ce que la personne sait, on part du cours qu'elle veut faire équivaloir et on vérifie si son savoir entre à l'intérieur de ce cadre.

"Plusieurs organismes avaient des craintes, qui se sont avérées justifiées: que les mesures d'évaluation soient trop rigides et ne permettent pas vraiment d'explorer tous les apprentissages faits à travers les différentes expériences de vie. L'inquiétude était d'autant plus grande chez les groupes de femmes que les programmes à partir desquels on produisait des instruments d'évaluation étaient liés à des emplois déjà existants.

Par exemple, on avait développé un programme permettant aux aides infirmières d'accéder à un diplôme de techniques infirmières; il y avait toute une panoplie d'outils d'évaluation mais ce n'était ouvert qu'aux femmes déjà en emploi. Ce programme laissait en suspens toutes celles qui n'étaient pas sur le marché du travail et dont les apprentissages avaient été faits sur un terrain où la correspondance avec une discipline scolaire n'est pas aussi évidente, comme le travail ménager ou le bénévolat. C'est un problème."

La reconnaissance des acquis est un dossier où tout évolue très vite. On a rarement vu projet aller de l'avant et se concrétiser avec tant d'élan. C'est en 1984 que le ministère de l'Éducation énonçait dans ses grandes lignes le plan d'action: deux ans plus tard, on retrouve dans plusieurs CEGEP des instruments servant à faire reconnaître les acquis expérimentiels des personnes désireuses de retourner aux études. La vitesse à laquelle les mécanismes se mettent en place fait que ce dossier devient difficile à suivre; c'est pourquoi j'ai rencontré Mme Ginette Thériault, de l'Institut Canadien d'Éducation des Adultes (ICEA). Elle nous dresse ici un tableau des enjeux en cause et des principaux problèmes auxquels sont confrontés ceux qui mettent sur pied ce projet, aussi bien que les difficultés rencontrées par les personnes s'efforçant de faire reconnaître leurs acquis.



Pierre Lavallée

Par Louise Dubuc

Au Comité Interministériel, il y a une ouverture nouvelle. On se rend compte que l'approche utilisée risque de passer à côté des besoins de plusieurs clientèles. On en est venu à la conclusion que le premier pas à faire était peut-être d'analyser plus en profondeur les besoins et les apprentissages de la clientèle.

"Mais pour cela, il faut des lieux d'identification des besoins. À l'ICEA, on a toujours dit qu'il faut absolument que les centres d'accueil et les

services régionaux d'accueil et de référence jouent cette fonction. Mais il n'y a pas de politique claire à ce sujet. Les organismes non-gouvernementaux, comme l'AFÉAS, pourraient aussi jouer ce rôle de lieu d'identification des besoins. L'AFÉAS a une expérience intéressante à ce niveau-là qui pourrait devenir exemplaire."

"Les organismes pourraient se doter d'instruments aidant les personnes à

formuler plus précisément leur projet de retour aux études ou au travail, mais pourraient aussi aller plus loin et élaborer des outils les aidant à mieux cerner ce qu'elles savent déjà, puis ce qui leur manque pour réaliser leurs objectifs."

C'est donc un rôle essentiel à jouer. Aider les femmes à faire un bout de chemin, pour qu'elles puissent bien se défendre lorsqu'elles cognent à la porte d'une institution ou d'une entreprise. Pour la deuxième année consécutive, l'AFÉAS offre une session en reconnaissance des acquis poursuivant ce but! Car il semble que ce ne soit pas si simple de démontrer ce que l'on sait...

"C'est très compliqué. Les femmes qui sont à la maison par exemple, ont tendance à sous-estimer leurs connaissances. Elles n'ont pas assez confiance en elles. Elles croient ne rien savoir parce qu'on leur a toujours dit qu'elles ne savaient rien. Il faut absolument les inscrire dans une démarche de réappropriation de leurs expériences, de leurs apprentissages.

Elles ne connaissent pas l'éventail d'emplois disponibles. Pour celles qui avaient des métiers avant de se marier, le seul choix qu'elles ont est d'aller cogner à ces portes-là, mais sans connaître les changements qui se sont opérés dans ces domaines durant toutes ces années; elles ignorent le rattrapage à faire."

Pour Mme Thériault, il ne suffit pas d'aider les femmes à entreprendre ces démarches. Il faudrait aussi réviser les programmes scolaires en fonction des adultes: "Est-ce vraiment nécessaire, pour une personne désireuse d'obtenir son diplôme d'études secondaires (DES) de passer à travers tout le programme, toute la panoplie de cours telle que structurée pour les jeunes?"

À l'Institut Canadien d'Éducation des Adultes, on soutient qu'il faut repenser le DES afin de permettre aux adultes d'occuper des emplois non-spécialisés. Il faut aussi leur offrir la possibilité d'utiliser les ressources communautaires ou encore de poursuivre des études plus spécialisées.

"Prenons l'exemple d'un mécanicien, très compétent, qui avait besoin d'obtenir son DES pour poursuivre son travail. Il avait de grosses difficultés en langue française. Il avait échoué aux tests d'équivalence. Il a étudié, s'est présenté plusieurs fois mais échouait toujours. Pourtant, il avait progressé. En dictée par exemple, il était passé de 70 à 15 fautes.

Mais il fallait quand même qu'il repasse les tests dans leur entier, chaque fois. Au lieu de reconnaître le

«L'ICEA entreprend une recherche sur les apprentissages des femmes. Elle a pour but d'identifier les acquis qui pourraient être reconnus et qui ne le sont pas. On entend aussi questionner les objectifs du diplôme d'études secondaires pour adultes».



Ginette Thériault

progrès réalisé et de le réévaluer seulement sur ce point-là, il devait toujours recommencer à zéro.

Il faudrait absolument pouvoir créditer ces progrès, pouvoir dire: "il te manque telle ou telle chose et désormais ton évaluation portera uniquement sur ces points-là.

On pourrait aussi aller plus loin et se demander: Cet homme-là a besoin de quelle formation pour fonctionner adéquatement, non seulement en qualité de mécanicien mais aussi en tant qu'individu dans notre société? Lui construire un cours sur mesure à partir de ses besoins. À ce niveau, il y a beaucoup de chemin à faire, mais la question est tout de même mieux perçue qu'elle l'était en 1984."

Les intervenantes en reconnaissance des acquis parlent volontiers de la nécessité d'identifier les trois sortes de savoirs. Il y a le savoir-savoir, le savoir-faire ainsi que le savoir-être. Ce sont trois formes d'apprentissages possibles, soit dans le cadre d'une formation scolaire ou d'une expérience de travail, en faisant du bénévolat, dans le travail au foyer etc. Les lieux d'apprentissages sont vraiment multiples.

"Pour moi le savoir-faire c'est ce que l'on sait faire dans différents domaines, par exemple l'éducation ou la comptabilité, l'organisation, relations

d'aide, etc.. Il faut donc décrire de façon très concrète nos expériences. Ce que l'on sait faire est évidemment plus facile à décrire que ce que l'on sait. Le savoir-savoir est difficile à cerner. La question à se poser est: "par rapport à quoi"? On n'ira jamais chercher les réponses, identifier tout le savoir d'une personne si l'on ne peut lui préciser par rapport à quoi. Il faut des outils pour cela. Si on ne peut pas fournir d'indications là-dessus, vraiment on rate notre but. Il ne faut pas seulement aller chercher le savoir académique, mais aussi explorer le domaine du développement personnel; qu'est-ce qu'elle sait sur le processus de prise de décision par exemple? Voir aussi le niveau de développement de la conscience sociale.

Le savoir-être consiste en des attitudes exigées par des situations particulières. Par exemple dans une situation de travail, la capacité de travailler en équipe, de recevoir des ordres, de s'approprier rapidement un dossier, la capacité de se débrouiller pour aller chercher ce dont on a besoin, etc. En fait, c'est beaucoup l'autonomie."

Ce qu'il faut, c'est de l'aide! De l'aide pour tous ces hommes et ces femmes qui entendent parler de la reconnaissance des acquis extra-scolaires, Suite à la page 13

# LES TECHNIQUES DE RELAXATION

Autrefois, on ne parlait pas de "stress". Mais aujourd'hui, tout le monde semble plus ou moins stressé. Il en est question dans les journaux, les revues et les livres. On lui attribue une bonne part des maux de l'ère moderne.

Par Pierrette Lavallée

## Comment définir le stress?

D'origine anglaise, le mot stress désigne un effort intense, une tension. Selon le contexte, le mot "tension" signifie soit un effort raisonnable, soit un effort excessif. Et, c'est ce dernier qui nuit au bon équilibre de la santé physique et mentale de certains individus; quand l'effort devient plus important que ce que leur corps est capable de supporter.

## Désordre de tension

Les désordres de tension peuvent entraîner divers troubles nerveux communs, dont l'état de peur et d'angoisse. Ils interviennent également très souvent dans d'autres maladies, comme dans les cas d'ulcères gastroduodénaux, d'indigestions nerveuses, de colites spasmodiques, d'hypertension artérielle et de crises cardiaques d'origine coronarienne.

## Comment combattre le stress?

Mener une vie sereine et détendue au milieu des sollicitations toujours plus nombreuses du monde dans lequel nous vivons n'est pas toujours facile, mais faisable. Et, pour y arriver, la relaxation peut être d'un grand secours. Quand on sait relaxer, il suffit de quelques minutes par jour pour assurer à son corps et à son esprit une détente parfaite, largement bénéfique et infiniment productrice.

## Apprendre à relaxer

En principe, l'apprentissage d'une technique de relaxation ne se fait pas sans une aide qualifiée et expérimentée et le sentiment de détente

ne se ressent pas à la première performance. Mais pour vérifier par vous-même ce que vous pouvez faire seule, osez prendre une heure pour essayer les exercices qui suivent:

- Reposez ainsi calmement pendant trois ou quatre minutes.
- Fermez graduellement les yeux afin de permettre un relâchement graduel des muscles.



- Choisissez une pièce calme, à l'abri de bruits ahurissants, (votre chambre à coucher est toute indiquée).
- Contrôlez l'intensité de la lumière. Une douce clarté est préférable.
- Assurez-vous que rien ne vous dérangera durant cette heure de solitude. Ne répondez pas si l'on sonne à la porte d'entrée, ni au téléphone.
- Si vous optez pour un divan, qu'il soit assez large pour pouvoir étendre les bras de part et d'autres du corps sans qu'ils ne le touchent.

On utilise en général un oreiller pour supporter la tête, mais ça n'est pas indispensable. Il s'agit simplement de vous assurer que la tête ne tombe pas vers l'arrière et n'étire pas les nerfs du cou, ce qui produirait de la fatigue. Les personnes qui souffrent de rhumatismes ont également intérêt à glisser de petits coussins sous les genoux.

## Première séance

- Couchez-vous à plat sur le dos, le visage tourné vers le plafond.
- Allongez les bras le long du corps. Étendez les jambes.

- Après cette détente préliminaire, levez lentement un bras, en essayant de percevoir la tension pendant que vous le faites. Laissez-le redescendre tout aussi lentement.

Lorsque le bras sera revenu à sa position de repos, vérifiez si vous pouvez encore sentir une légère tension. Si oui, c'est que le bras n'est pas dans un état de détente parfaite. Le sens de ces exercices est justement de réduire cette tension jusqu'à la rendre presque négligeable; ce qui demande de l'expérience et un long entraînement.

- Recommencez le même exercice avec l'autre bras, puis restez tranquille quelques instants.
- Levez ensuite chaque jambe lentement, en percevant la tension de la même manière. Laissez redescendre lentement.

Lorsque vous aurez exécuté les mouvements des bras et des jambes, restez étendue dans l'immobilité et concentrez-vous sur la sensation de bien-être et de confort dans ces membres, pendant qu'ils sont étendus sans effort, les mains ouvertes, les doigts librement écartés.

Pour bien effectuer une détente il faut que vous réalisiez que l'essentiel c'est de ne rien faire. Ne vous préoccupez donc pas des pensées et des idées qui peuvent vous passer par la tête. Concentrez-vous sur la sensation de repos de vos membres.

Pendant quelques jours, ne faites que ce même exercice des bras et des jambes, après quoi, passez à l'exercice suivant qui concerne les muscles du cou.

Deuxième séance

Pour cet exercice, il vaut mieux que votre tête repose sur quelque chose d'assez ferme. Si vous êtes étendue sur un lit, mettez quelque chose de plus dur sur l'oreiller.

- Roulez la tête mollement d'un côté à l'autre, comme si elle était une balle ou un ballon attaché à votre corps par une ficelle.
- Après avoir fait rouler votre tête plusieurs fois de cette façon, laissez-la reposer lourdement sur son support.
- Laissez votre corps reposer aussi complètement que possible pendant le reste de la séance.

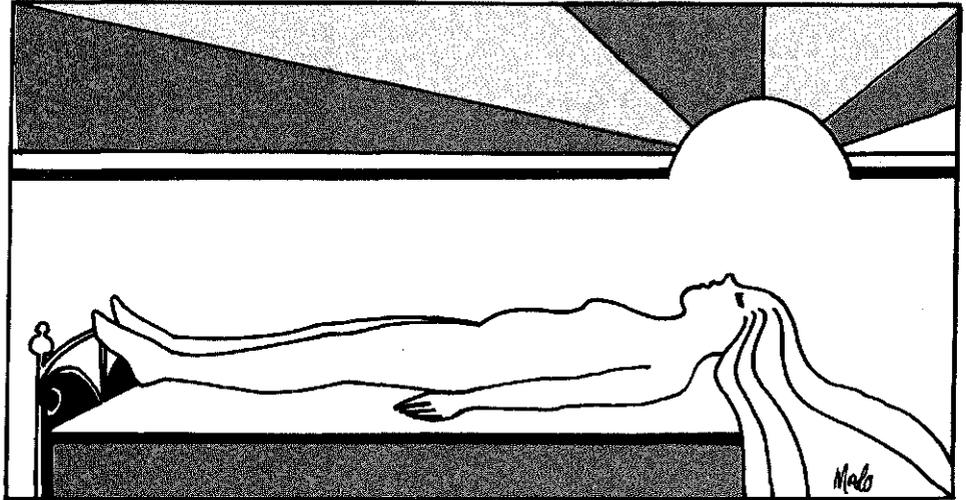
Troisième séance

- Entrez directement dans un état de détente, sans faire aucun mouvement si ce n'est un roulement mou de la tête comme indiqué ci-dessus. En ce qui concerne les bras, les jambes et le tronc, vous devez vous dire que vous allez les lever, mais quand vous tenterez de le faire, vous constaterez qu'ils sont trop lourds.

Il se peut que vous parveniez à faire un très petit mouvement, mais votre imagination vous invitera à y renoncer. Persuadez-vous plutôt que vos membres sont "des barres de plomb". Concentrez-vous pendant quelques minutes sur cette idée et abandonnez-vous complètement à cette sensation de lourdeur que vous aurez créée. Fermez les yeux et détendez-vous aussi longtemps que vous le pourrez.

Une fois que vous aurez maîtrisé ces trois leçons, vous pourrez vous détendre directement, chaque fois

- Le rire est un bon remède pour les nerfs tendus. Ne permettez jamais à votre dignité de vous empêcher



que vous vous assoirez ou vous vous coucherez. Il ne sera plus nécessaire de commencer par produire la tension ou même d'y penser. Vous vous laisserez simplement aller, de tout votre être.

Vous constaterez que vous êtes détendue lorsque vous sentirez votre corps abandonné, étalé et comme écrasé au sol. Vous éprouverez un grand bien être.

La détente toujours et partout!

Un vieux proverbe dit: "Qui veut aller loin ménage sa monture". Bien qu'au sens figuré, il pourrait vous guider à mieux planifier votre emploi du temps.

- Accordez-vous le temps de respirer. Remplissez vos poumons d'air pur aussi souvent que possible, surtout le matin.
- Ayez un passe-temps, de préférence différent de votre travail. Le travail sédentaire exige une activité de plein air. Le travail manuel en réclame une plus reposante pour le corps.
- Ayez un objectif et un plan de vie bien définis. Autrement, vous ne pourrez connaître que l'inquiétude, ce qui rendra la détente difficile.

d'apprécier la partie drôle de l'existence. Mêlez-vous aux êtres pleins de joie de vivre, aux optimistes, à ceux qui sont heureux.

- Maintenez votre organisme en santé par une nourriture simple et variée. Mangez toujours posément. Mieux vaut laisser dans l'assiette ce que vous ne pouvez manger lentement; cela vous sera moins dommageable. Prenez garde, cependant, de sauter votre repas sous prétexte que vous êtes pressée.
- Femmes de carrière, n'accordez pas à vos affaires le monopole de vos pensées. Faites des heures des repas et des moments où vous n'êtes pas au travail des occasions de loisir et de récréation.
- Femmes au foyer, surtout celles qui ont des enfants, dites-vous que vous avez aussi des besoins et qu'il est nécessaire de vous accorder de courtes pauses au cours de la journée. Ne vous laissez pas détruire par les "Je ne peux pas me le permettre".
- Chaque fois que vous le pourrez ou que le coeur vous en dit, accordez-vous une petite sieste.4>

Référence: Comment relaxer de Wilfred Northfield, Guides Sélect.

LA RECONNAISSANCE DES ACQUIS

Suite de la page 11

qui veulent s'en prévaloir mais ne savent pas par où commencer.

"Le gouvernement est à développer des outils, des instruments de mesure dans ce but qui sont extrêmement coûteux. Il est important que l'orientation prise à ce stade-ci soit la bonne

et vise juste. En ce moment, il y a une grande volonté de la part du Comité Interministériel en reconnaissance des acquis de se mettre au diapason des vrais besoins. Il est à l'écoute: il ne nous reste qu'à lui dire concrètement ce que nous attendons de lui.

Un des problèmes c'est que l'effort des groupes non-gouvernementaux n'est pas suffisamment coordonné. L'ICEA a l'intention de convoquer cette année les groupes de femmes impliqués dans ce dossier pour assurer un minimum de coordination.

# LES FEMMES ET LA TOXICOMANIE

Par Stella Bellefroid\*

Dimanche, 15:30 heures, j'attends devant une porte d'ascenseur. Une femme vient bientôt me rejoindre. «Vous venez assister au colloque?» «Oui, et je m'en vais souper. Et vous?» «Moi aussi. Alors, si nous y allions ensemble?»

C'était mon premier contact avec Nicole Dubois, du Témiscouata, l'une des 300 personnes qui assistaient au 15e colloque sur la toxicomanie, les 2, 3, 4, et 5 novembre dernier. L'événement avait lieu au Holiday Inn Richelieu à Montréal sous la responsabilité de l'Association des Intervenants en Toxicomanie du Québec (A.I.T.Q.)

L'A.I.T.Q. est un organisme à but non-lucratif visant à l'amélioration des interventions en matière d'usage et d'abus de substances psychotropes (alcool, médicaments et autres toxicomanies).

Cette année, le thème du colloque était: «Femmes et toxicomanie». Le groupe a alors invité l'AFÉAS à faire partie du comité organisateur de l'activité et c'est avec empressement que l'association a accepté.

La grande majorité des participants à ce colloque étaient des intervenants déjà impliqués auprès des personnes en difficulté ou ayant déjà fait des recherches sur le sujet.

Lundi, c'est vraiment le début des activités. Sous forme de forum, quatre spécialistes nous parlent d'identité sociale et de modèles de consommation. On y traite des rapports homme-femme à travers les ans, de modèles de consommation chez les adolescentes: «Souvent, elles ont été violentées, ont connu l'inceste et oublient dans la drogue»; dans les milieux minoritaires: «Allez donc vous exprimer dans une autre langue quand vous consultez pour exprimer vos sentiments»; chez les femmes itinérantes: «C'est de l'autodestruction, elles veulent mourir à petit feu». J'avais mal d'entendre toutes ces misères morales.

Dans l'après-midi, les participants ont le choix entre quatre sujets d'ateliers:

Interactions, substances et rôles: la conjointe, l'amante, la superwoman et la mère. Francine Dufort et moi, nous avons comme rôle d'animer l'atelier sur la superwoman. Je traite alors de la travailleuse au foyer et elle poursuit avec la femme sur le marché du travail. Nos informations se complètent et nous constatons que ce sont les insatisfactions vécues au foyer ou à l'extérieur qui mènent à la dépression ou à la surconsommation. J'ai voulu lever le voile sur une situation que vivent nombre de femmes dans l'anonymat du foyer.

Mardi, la journée débute par un forum sur «la violence et la toxicomanie». Une intervenante dit «les femmes toxicomanes sont violentes. Elles ont peur; elles font peur; le traitement fait peur». Elles ont elles-mêmes subi la violence. 70% des femmes qui sont traitées pour désintoxication ont subi des abus sexuels. Elles consultent plus facilement pour des problèmes de violence que de toxicomanie. «J'ai peur de ce que je vais faire ou de ce que je peux faire».

On insiste sur les séquelles de la violence verbale ou psychologique.

«J'aurais mieux aimé me faire casser un bras que de me rappeler toute ma vie ce qu'il m'a dit». A chaque fois qu'une personne subit la violence, son estime d'elle-même s'abaisse et son énergie pour résister également. Et on a tort de croire que la violence est une question de relation ou de provocation.

Plus tard, dans différents ateliers, des personnes-ressources viennent témoigner d'actions entreprises à divers niveaux. Certains points demeurent: l'importance de solliciter de l'aide pour réapprendre à s'affirmer et à exprimer ses besoins; l'importance de se remodeler un système de valeurs à sa mesure; l'importance de se créer un réseau d'échanges avec des personnes de son milieu; l'importance de se réapproprier l'autonomie et d'essayer de gérer sa vie.

Mercredi, on nous présente deux conférences en plus d'un dîner-causerie. C'est lors d'une de ces conférences que j'ai le plaisir d'entendre Louise Nadeau, co-auteure de «Va te faire soigner, t'es malade». Dans un

Suite à la page 9



Ce texte est un monologue qui a été écrit pour être dit. À vous de l'interpréter chacune à votre manière.

# 50 ans y'a rien là!



Par Louise Poulin



Se coucher le soir à 49 ans et se lever le lendemain matin à 50 ans, y'a rien là!

Regarder une revue de coiffure et constater que toutes les coupes de cheveux sont conçues pour les jeunes, y'a rien là!

Assister à un défilé de mode puis, s'apercevoir que les mannequins sont taillées au couteau, que la mode est conçue pour elles et qu'elles sont jeunes, y'a rien là!

Mais y'a quand même une exception, y'a toujours la mère de la mariée qui est de ton âge, mais tu te dis «c'est pas à tous les jours la noce». Mais on peut dire quand même y'a rien là!

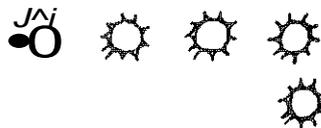
Que ta «chum» de fille qui est dans la trentaine passe son temps à te dire, qu'à toutes les réunions qu'elle va, y'a des vieilles gribiches dans la cinquantaine, y'a rien là!

Que ton plus jeune soit convaincu que t'assisteras pas à son mariage, y'a rien là!

Quand tu dis à tes enfants que, dans ton temps, y'avait ni télévision, ni polyvalente, on te pense sortie directement de l'âge de pierre, y'a rien là!

Que ton hygiéniste dentaire te dise que l'effritement de tes dents est dû à ta vieillesse et que ton médecin attribue tes tâches brunes sur les mains et bras au vieillissement, y'a rien là!

Que tes amies de femmes veuillent connaître à tout prix ta recette miracle pour conserver tes cheveux naturel, y'a rien là!

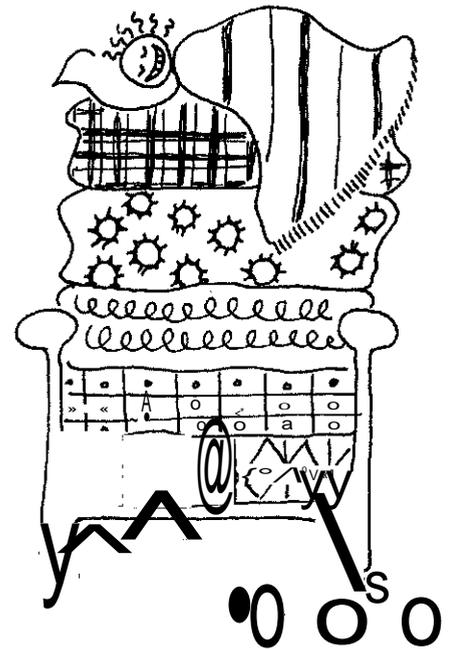


Lorsqu'à l'épicerie un enfant se met à te parler parce que tu lui souris et que sa mère s'empresse de l'excuser en disant «mais que vous ressemblez donc à sa grand-mère», y'a rien là!

Au moment où ça commence à aller mal c'est quand ton mari te donne en cadeau de fête pour tes 50 ans de la crème anti-rides, y'a rien là!

Là tu déprimes du coup, tu t'empresses à prendre un miroir et tu dis «je n'avais pas cette ride-là hier, pis une autre là, ça y est, je parie qu'il va me donner une mentonnière en cadeau de Noël!»

Puis, tu vas te coucher le soir en te déshabillant tu dis «aussi bien essayer le truc du crayon; s'il tombe, c'est que t'as les seins fermes». Ça y est, il va me demander de me faire remonter les seins. Aussi bien me demander du même coup de m'enlever une couche de graisse sur le ventre.



Pis là tu te couches tout triste en pensant «ça tu du bon sens d'avoir vieilli autant en 24 heures». Tu finis par t'endormir. Le lendemain matin tu te réveilles en forme, t'as un tas de choses intéressantes à faire, t'as l'goût des faire, pis t'es libre de les faire.

Tu te regardes dans le miroir, tu te trouves belle, pis tu te dis «50 ans, y'a rien là!»

# POIGNÉE POUR LES PLATS

Réalisation de Madame Gisèle Brossard de Chicoutimi, responsable de l'Association régionale des artisans de fléché du Saguenay-Lac St-Jean

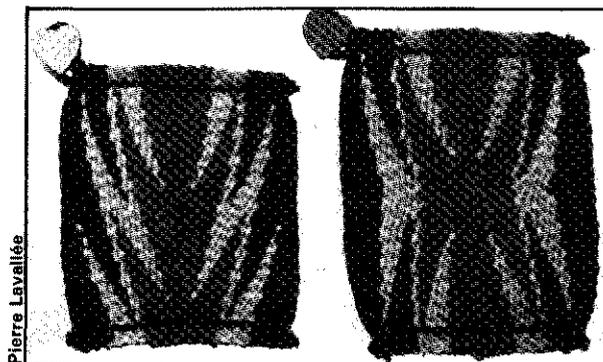
**Technique:** Fléché ou tissage aux doigts.

Motif: Assomption

Matériel: coton à vadrouille ou laine à tapis (chutes)

Dimension approximative: largeur 6 pouces, longueur 7 1/2 pouces.

Couleurs: A = 21 fils                      Nombre de fils    85 fils.  
                   B = 44 fils                      Longueur des fils 50 à 60 pouce  
                   C = 20 fils



Ourdissages:	Couleurs:	B	C	B	A	B	C	B
	Nombre de fils:	12	10	10	21	10	10	12

Montage: Poser les fils à cheval sur une aiguille à tricoter et faire une première croisée (1 fil dessus, 1 fil dessous).

Tissage:

1<sup>er</sup> rang - premier côté:

- Prendre le 1<sup>er</sup> fil à droite du centre et le ramener entre la croisée à gauche comme fil de trame;
- tisser les fils de la couleur A et ceux de la couleur B jusqu'au 8<sup>e</sup> fil;
- avec ce 8<sup>e</sup> fil changer de fil de trame;
- tisser les 2 fils de la couleur B et ceux de la couleur C jusqu'au 8<sup>e</sup> fil;
- changer de fil de trame; tisser les 2 fils de la couleur C et ceux de la couleur B jusqu'au 8<sup>e</sup> fil;
- changer de fil de trame et tisser les 4 derniers fils;
- replacer le fil de trame en dernier dans l'ordre des fils de chaîne;
- tourner le travail et travailler le 2<sup>e</sup> côté de la même façon.

2<sup>e</sup> rang et rangs à suivre

- travailler de la même façon que pour le premier rang en changeant de fil de trame au 7<sup>e</sup> fil. Continuer ainsi en décomptant d'un fil à chaque nouveau rang, jusqu'au dernier fil;
- répéter le motif autant de fois que nécessaire pour obtenir la longueur désiré.

Confection des poignées: Faire une couture à la machine ou à la main à un demi-pouce de chaque bout et deux au centre à un pouce de distance l'une de l'autre. Couper en plein centre pour séparer les poignées.

Note: Pour tisser le papillon (poignée 112) procéder comme pour la poignée //1; une fois le motif terminé, inverser le patron en ayant soin d'effectuer le remplissage nécessaire au changement de direction des fils de trame.

Bon Tissage!

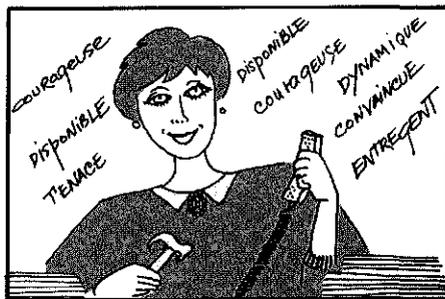
Rédaction: Pierrette Lavallée.

## VOUS ÊTES-VOUS RECONNUE?

Dans cet exercice d'illustration d'une responsable d'action sociale fait lors des journées d'étude provinciales en juin dernier, ou en régions, début septembre, avez-vous reconnu ces mêmes qualités?

Par Yolande Gauvin Leblanc\*

Dans votre recherche pour trouver la responsable d'action sociale, vous avez reconnu cette personne bien vivante, qui n'a pas peur de s'impliquer, qui dispose d'une certaine disponibilité. Elle a le sens de l'observation et de l'écoute et a un grand désir d'améliorer les conditions de vie des femmes et aussi de son milieu. Elle sait s'entourer de personnes qui feront équipe avec elle pour mener à bien les étapes qui conduisent à l'action.



En plus d'être convaincue de l'action à mener, il faut aussi le courage de l'entreprendre. Et c'est alors que nous comprenons que le travail fait en équipe a des avantages. Les différentes tâches partagées entre les membres de l'équipe faciliteront la tâche de la responsable, et pourront s'accomplir avec plus de rapidité. Travailler ensemble à la réalisation d'une action apporte aussi une Suite à la page 19

## UNE SOIRÉE D'ACCUEIL DU TONNERRE!

Par Lise Tremblay-Cournoyer\*

Pleins feux sur la soirée des retrouvailles au cercle St-Enfant-Jésus à Pointe-aux-Trembles! Objectif: une soirée chaleureuse, agréable et stimulante... une soirée dont se souviendront les nouvelles venues!

C'est une amicale poignée de main et un franc sourire qui nous accueillent à l'arrivée. Le local s'est fait une beauté pour l'occasion... affiches colorées, disposition invitante, atmosphère détendue. On se raconte les événements de l'été, tout en se préoccupant des nouvelles arrivées. Le nouveau conseil d'administration porte des fichus identifiant leur rôle respectif et s'intègre très bien au groupe.

Après les paroles de bienvenue et les présentations d'usage, on débute la réunion par l'activité «visite de kiosques».. En effet, chaque responsable a préparé un kiosque où l'on peut connaître le programme de l'année, jaser des activités à venir, poser des questions, suggérer... discuter... Quelle bonne idée de nous faire parler plutôt qu'écouter!

Après une pause-santé, on se retrouve en petits groupes où l'on peut faire connaissance; le thème: «Nos 20 ans». Chacune s'exprime sur ses 20 ans et ses ambitions actuelles. Quelle participation et complicité déjà!

Ensuite, pour garder le rythme actif et vivant, on nous invite à jouer au casse-tête. Casse-tête représentant les thèmes d'étude mensuelle, les objectifs et les activités prévues. Jeu d'équipe des plus stimulants!

Enfin, on annonce les activités de l'année... quelques surprises et surtout, on prend le temps de se dire combien cette soirée nous a plu. Une belle réussite!

Bravo aux responsables de cette réussite! Mission accomplie! Une réunion AFÉAS sous le signe de l'amitié, de la participation et du dynamisme... avec le message: «Revenez-nous, vous êtes bienvenues chez-nous!^»

\*présidente de la région Montréal-Laurentides-Outaouais et membre du cercle St-Enfant-Jésus.

# RÉSULTAT DU CONCOURS «20 ANS DE L'AFÉAS»

Il nous fait plaisir de divulguer enfin le nom des heureuses gagnantes du concours lancé dans la revue de septembre 1986. Mais auparavant, nous désirons profiter de l'occasion pour remercier toutes celles qui ont participé au concours (300 participantes). Tel que prévu, cinq prix de 20\$ seront remis aux cinq premières gagnantes. La sixième gagnante recevra le livre de recette de Lorraine Boisvenue «Le guide de la cuisine traditionnelle québécoise».

### Gagnantes du concours

- 1° Lucille D.-Beulac, Waterloo
- 2° Gilberte Laforest, St-Marc-du-Lac-Long
- 3° Hélène L. Boucher, St-Paul-de-la-Croix
- 4° Yvonne Sylvestre, Drummondville
- 5° Rollande Bourassa, Shawinigan-Sud
- 6° Rosé G, Michaud, Rimouski



### réponses

1- Qui a été la première présidente de l'AFÉAS?

*Germaine Goudreau*

2- Quelles sont les cinq présidentes suivantes?

*Azilda Marchand, Solange Servais, Christiana B. Gagné, Lise Raquette et Louise Coulombe-Joly*

3- À l'occasion d'un congrès, le 22 septembre 1966, L'AFÉAS naissait de la fusion de l'U.C.F.R. et des C.E.D., pouvez-vous dire où avait lieu ce congrès?

*Cap-de-la-Madeleine*

4- Quels sont les deux principaux buts de l'AFÉAS?

*L'éducation et l'action sociale*

5- Les membres de l'AFÉAS sont regroupées en quelque 800 cercles dans 13 régions.

6- En quelle année la revue AFÉAS a-t-elle pris le nom de «Femmes d'Ici»?

*1977*

7- Le rapport «La femme collaboratrice du mari dans une entreprise à but lucratif» a été publié en quelle année?

*1975-1976*

8- Nommez un membre du comité de la revue «Femmes d'Ici»?

*Louise Picard-Pilon, Éliane Saint-Cyr, Thérèse Nadeau, Claire Levasseur, Marie-Ange Sylvestre*

9- En 1981, l'AFÉAS a entrepris une enquête auprès d'une catégorie de femmes pour découvrir toutes les facettes de leur situation. Pouvez-vous dire à quelle catégorie de femmes s'adressait cette enquête?

*Travailleuses au foyer*

10- Quel est le titre du livre que l'AFÉAS a publié et dans lequel nous retrouvons 266 fiches biographiques de femmes qui ont marqué l'histoire du Québec?

*Pendant que les hommes travaillaient, les femmes elles...*

Félicitations aux gagnantes et merci d'avoir participé en si grand nombre!

Les membres de l'équipe de rédaction

Par Lise Girard

RÉUNION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Les membres du conseil d'administration provincial (13 présidentes de régions et conseil exécutif) se réunissaient à Montréal les 19 et 20 novembre dernier. Plusieurs dossiers étaient à l'ordre du jour: les plans d'action et de développement, les journées d'études 87 prévues pour les 10-11 juin à Lévis, le projet achat maison pour loger le siège social, le Prix Azilda Marchand 87, le congrès 88 (entre vous et moi, il se tiendra à... l'Auberge des Seigneurs de St-Hyacinthe), etc...



Femmes d'ici

Le conseil d'administration a profité de cette occasion pour remercier Noëlla Caron et Martha Tremblay qui quittaient le conseil exécutif en août dernier. On reconnaît ici Noëlla Caron (à gauche) recevant un cadeau-souvenir. Yolande Gauvin-Leblanc (à droite) et Christine Marion (toutes deux nouvelles au conseil exécutif) avaient organisé la soirée qui fut très appréciée.

FONDATEIONS

Le conseil d'administration a adopté deux nouvelles fondations de cercles AFÉAS. Nous souhaitons une bienvenue toute spéciale aux membres des cercles de Johnville (région de Sherbrooke) et de Lafèche (région de St-Jean-Longueuil-Valleyfield).

Par Michelle Houle-Ouellet

AIXOÇATIONS FAMILIALES

Grâce à l'AFEAS, les allocations familiales continueront d'être versées aux mères.

Lors de la reprise de la session à Québec, le projet de loi 92 était déposé. Il devait rendre les différentes lois et règlements en accord avec la Charte des droits et libertés de la personne.

L'article 14 de ce projet de loi proposait que les allocations familiales soient désormais versées à celui des parents qui en ferait la demande. Alertée, l'AFEAS a réagi et demandé le retrait de cet article considérant qu'encore aujourd'hui, c'est le plus souvent la mère qui assume le soin des enfants.

Appuyée par la Ministre déléguée à la condition féminine, notre argumentation a su convaincre le Ministre de la Justice qui a retiré cet article du projet de loi.

Par l'AFEAS, c'est une victoire pour les femmes du Québec.

STAGES AFÉAS - UQAM

Dans le cadre du certificat en animation, les 25 étudiantes, membres de l'AFEAS, réalisent actuellement des projets d'intervention.

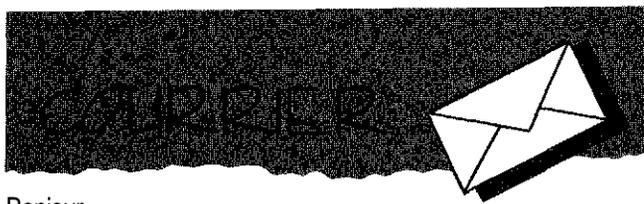
Le but des projets consiste à concevoir, organiser et animer une action dans les milieux d'appartenance des membres. Les projets sont réalisés en équipes et se regroupent sous trois grands thèmes. En vue d'améliorer le recrutement, différents projets sont en cours: organisation d'un concours «Femmes de l'année», sensibilisation pour fonder un cercle, production d'un kit, réalisation d'une enquête.

D'autres projets sont réalisés sur la formation des filles. Ainsi, des étudiants(es) et membres AFÉAS seront sensibilisés à ce thème.

Enfin, l'organisation de divers services à l'intention de clientèles particulières est prévue.

Ces projets, débutés en novembre se termineront en avril 1987.

MÉDIUM revue de vulgarisation scientifique disponible en kiosque et librairie
rapporte l'essentiel de la recherche et de l'information dans les divers secteurs des sciences humaines et de la pratique sociale: arts, philosophie, science, religion, politique, économie, travail, technologie, loisirs...
No 25 - Éthiques et technologies nouvelles
No 26 - Persuasion pacifiste et dissuasion nucléaire: comment garantir la paix et non la guerre?
o Émergence du pacifisme mondial
o Le Tiers Monde: retombées de la guerre froide
o Liban: au delà des attentats à la bombe
o L'heure des nouvelles solidarités planétaires
o Élie Wiesel: l'indifférence a produit Auschwitz
o Les chrétiens et la non violence agressive
No 27 - La personne: droits théoriques et droits réels
Pour s'abonner:
Nom:
Adresse:
JC.P.)
Le numéro: 2,50\$ - l'abonnement (4 nos): 10\$ Commandes et chèques a/s de Corporation Axios 3226 Ave Lacombe, Montréal, Québec, H3T 1L7



Bonjour,

Un petit mot pour vous remercier d'avoir répondu au sondage «Étude de marché» parue dans la revue du mai 1986.

Voici le résultat de la compilation: sur 106 réponses reçues, il y a eu 61 répondantes qui ont dit non; 32 ont répondu oui et 13 sont indécises.

Même si vous n'avez pas répondu en grand nombre, je m'aperçois qu'en général et à la lecture de quelques lettres qui accompagnaient le sondage, la femme ne veut plus coudre. Elle a la possibilité de choisir son magasin pour acheter le linge de plein air qu'elle préfère.

Bref, j'ai décidé de laisser tomber ce projet que j'espérais partir, mais dans

les circonstances actuelles et à la lumière des réponses, je ne m'y aventurerai pas.

Merci encore une fois d'avoir mis le temps de me faire parvenir vos réponses auxquelles je tenais tant.

Diane Marchessault, Montréal

Madame Saint-Cyr,

En général, j'aime beaucoup votre billet. Votre style humoristique et piquant me plaît.

Mais, cette fois, je ne peux accepter vos accusations injustes et erronées. Dans la revue d'octobre dernier, vous dites: «Et ni la présidente, ni les

membres de son exécutif... ne se sont levées...»

Premièrement, j'étais, à ce moment-là vice-présidente et je suis intervenue. Je trouve ahurissant, inconcevable qu'une rédactrice de la revue ne connaisse même pas les membres de l'exécutif.

Deuxièmement, si plus d'une intervention avait été faite par l'exécutif, vous auriez trouvé inadmissible que l'exécutif veuille imposer son point de vue aux membres.

Votre critique me rappelle et vous vous souvenez sûrement aussi: La paille et la poutre...

Noëlla Randlett-Caron

## LES POSTES DÉCISIONNELS

En 1979, le conseil d'administration provincial fixait cet objectif: «Que d'ici deux ans, chaque cercle compte deux membres occupant un poste décisionnel». Pour atteindre ce but, plusieurs études mensuelles ont porté sur le sujet. Cette année, l'organisation du Carrefour et la publication de deux brochures sous le thème général «Femmes et politique» visaient ce même but.

Par Marie-Ange Sylvestre\*

Pour vérifier le chemin parcouru, en 1981 et en 1983, les cercles ont été invités à faire connaître le nombre de leurs membres impliquées dans le milieu.

Les résultats ont été intéressants et un premier regard permettait une évaluation très positive.

Cependant, les catégories de postes classés décisionnels faisaient naître un doute, de plus, plusieurs cercles n'avaient pas fourni de réponse.

Cette année, pour assurer plus d'ex-

actitude, le terme «postes décisionnels» a été précisé. Il comprend:

1°- les postes où l'on doit se présenter à une élection, par exemple au conseil municipal;

2°- les postes où l'on détient un pouvoir d'administrer, par exemple au conseil d'administration de la Caisse populaire.

Afin que la proportion soit réelle, **CHAQUE CERCLE DOIT RÉPONDRE, QU'IL COMPTE OU NON** dans ses

rangs une membre qui détient un poste décisionnel.

La démarche est relativement simple: il suffit de remplir un court questionnaire reçu récemment et de le retourner au Secrétariat régional avant le 31 janvier 1987.

Les résultats vous seront communiqués dans la revue «Femmes d'Ici».

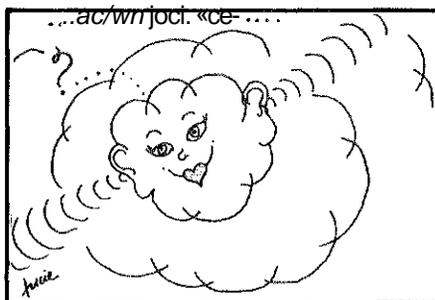
Merci de votre collaboration.<\$>

\*responsable de la Commission de recherche provinciale et vice-présidente au conseil exécutif provincial.

### VOUS ÊTES-VOUS RECONNUES? Suite de la page 16

stimulation et un encouragement à aller jusqu'au bout. Il faut certes être tenace. Quand nous voyons que l'action entreprise reçoit l'appui général d'un groupe et que cette action apportera un mieux-être, nous ne devons pas laisser les difficultés qui surgiront possiblement amoindrir notre enthousiasme.

Une responsable d'action n'est pas



une extra terrestre. Elle a les deux pieds sur terre, elle est réaliste et a une volonté ferme d'améliorer des situations de malaises ou d'injustices.

Regardez bien autour de vous, vous la trouverez sûrement. Et si c'était vous-même!^

•conseillère à l'exécutif provincial et responsable du comité d'action sociale provincial.

*Les femmes  
ont partout leur  
place mais elles  
ont besoin  
de moyens... Le  
Théâtre d'un  
Temps  
en est un.*

# J't'aime ben qu'trop



**de Jocelyne Beaulieu**

une pièce traitant de la violence  
faite aux femmes  
dans leur vie de couple

**Le  
Théâtre  
d'un  
Temps**

C.P.657  
succursale Desjardins  
Montréal, Québec H5B 1B4

(514)767-9363

Publié grâce à l'aide du  
Secrétariat d'État du Canada

*photos par Natalie Jossier*

DISPONIBLES SUR COMMANDE

**à venir en mai 1987:**

une nouvelle  
pièce de Jocelyne Beaulieu sur  
le rapt d'enfants par  
leurs parents