

ATION: 30 JUIN 1990

CERCLE DE
DATE D'EXPIRATION: 30 JUIN 1990

CERCLE DE
DATE D'EXPIRATION: 30 JUIN 1990

femmes d'ici



**Association féminine
d'éducation et d'action sociale**

Liard GÉNÉRALE *Liard* SECRÉTAIRE DE LA RÉGION *Liard* SECRÉTAIRE GÉNÉRALE *Liard* SECRÉTAIRE DE LA RÉGION *Liard* SECRÉTAIRE GÉNÉRALE *Liard* SECRÉTAIRE DE LA RÉGION

Association féminine d'éducation et d'action sociale  AFEAS Association féminine d'éducation et d'action sociale

Association féminine d'éducation et d'action sociale MME ADRESSE EST DE L'AFEAS. CERCLE DE DATE D'EXPIRATION: 30 JUIN 1990

Liard GÉNÉRALE *Liard* SECRÉTAIRE GÉNÉRALE *Liard* SECRÉTAIRE DE LA RÉGION

Association féminine d'éducation et d'action sociale  AFEAS Association féminine d'éducation et d'action sociale

Association féminine d'éducation et d'action sociale MME ADRESSE EST Membre de L'AFEAS. CERCLE DE DATE D'EXPIRATION: 30 JUIN 1990

Liard GÉNÉRALE *Liard* SECRÉTAIRE DE LA RÉGION *Liard* SECRÉTAIRE GÉNÉRALE *Liard* SECRÉTAIRE DE LA RÉGION *Liard* SECRÉTAIRE GÉNÉRALE *Liard* SECRÉTAIRE DE LA RÉGION

Association féminine d'éducation et d'action sociale  AFEAS Association féminine d'éducation et d'action sociale  AFEAS Association féminine d'éducation et d'action sociale

MME ADRESSE EST Membre de L'AFEAS. CERCLE DE DATE D'EXPIRATION: 30 JUIN 1990 **SERVICES DE GARDE** MME ADRESSE **LA DQUBMJGHÉ** CERCLE DE DATE D'EXPIRATION: 30 JUIN 1990

sommaire

Editorial

Angèle O. Briand

Billet

Louise Picard-Pilon

Un peu de tout

Marie-Ange Sylvestre

En vrac

Lise Cormier-Aubin

Bouquins

Louise Picard-Pilon, Huguette Dalpé

Nouvelles

Lise Girard

Courrier

Action

LES SERVICES DE GARDE

Michelle Houle-Ouellet

Dossier

3 LA DOUBLE TÂCHE: JEUX DE RÔLES

Louise Dubuc

4 Art et culture

L'ORIGAMI

Pierrette Lavallée

5 LES INCORPORATIONS LOCALES

Lise Girard

5 LE BRAINSTORMING

Lise Cormier Aubin

6 LE STRESS

Luce S. Bérard

9 50 ANS APRÈS

Christine Marion

14 LES URSULINES

Marie-Ange Sylvestre

15 LA FIERTÉ D'ÊTRE MEMBRE

Nicole Drapeau

ÉQUIPE DE RÉDACTION

rédactrice en chef
Louise Picard-Pilon
rédactrices
Marie-Ange Sylvestre
Use Cormier-Aubin
Jacqueline Nadeau-Martin

secrétaire-coordonnatrice
Huguette Dalpé

COLLABORATRICES

Angèle D. Briand, Lise Girard,
Michelle Houle-Ouellet, Louise
Dubuc, Pierrette Lavallée, Luce S.
Bérard, Christine Marion, Nicole
Drapeau.

Couverture
Conception graphique: Louise Lippe
photo: Photomaje Enr,

Photos
Femmes d'Ici

Illustrations
Louise Lippe
RESPONSABLE DU TIRAGE
Lise Gratton

SERVICE DES ABONNEMENTS
Lucie Tremblay

Abonnement
1 an (110 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
1999 rue de Marseille
Montréal, Québec

H1N 1K6
Tél.: (514) 251-1636



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.

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 que votre numéro d'abonnée.

Le Village Québécois d'Antat?

IMAGE DU SITE

- Visite: plus ou moins 3 hrs.
- Marche de 7 km sur terre battue dont 2 km à travers une érablière.
- « Animation socio-culturelle dans 25 résidences et 18 ateliers d'artisans.
- Exposition de meubles, d'outils, d'instruments du XIXe siècle dans plus de 70 bâtiments.
- De nombreux artisans font revivre les traditions ancestrales.
- Ferme typique du XIXe siècle avec animaux et instruments aratoires.



DRUMMONDVILLE

PRIX D'ENTRÉE (incluant stationnement)

- Aînés (65 ans et +) 5,00\$
- Adultes (18 ans et 4-) 7,00\$
- Enfants (17 ans et -) 4,00\$
- Familles
 - Père, mère, 2 ou 3 enfants 18,00\$
 - Père, mère et 1 enfant 15,00\$
- Tarif de groupe sur réservation.
 - 20 personnes et + 6,00\$
 - Visite pédagogique (10 étudiants et 1 adulte) 35,00\$

INFORMATIONS:

LE VILLAGE QUEBÉCOIS D'ANTAN INC.

R.R.3, rue Montplaisir, Drummondville.Qc.J2B 7T5

Téléphone: (819) 478-1441

LES TRAVAILLEUSES AU FOYER ONT AUSSI DES ENFANTS!



PAR ANGÈLE D. BRIAND*

Depuis déjà quelques mois, un énoncé de politique sur les services de gardes à l'enfance fait couler beaucoup d'encre. Les groupes concernés par cette politique ont défilé devant la Commission parlementaire pour revendiquer leurs droits. Nous aussi de l'AFEAS, avons fait valoir les positions de nos membres à ce sujet. La liste des quinze recommandations inscrites au mémoire prouvent l'intérêt de nos membres.

Fait à noter, encore une fois, les travailleuses au foyer sont ignorées. Une des rares mesures dont elles bénéficiaient, l'allocation de disponibilité, est abolie. L'opportunité d'avoir recours aux garderies ou aux services offerts par les agences accréditées est presque du rêve, considérant le peu de places disponibles.

Aujourd'hui, être parent n'est certainement pas toujours une mince tâche. Si je compare la situation actuelle à celle des années cinquante, le contexte n'est plus le même.

La cellule familiale s'est modifiée au fil des ans. En effet, le nombre impressionnant de divorces a eu pour conséquence de faire augmenter le nombre de familles monoparentales.

Prenons le temps de regarder de plus près la situation d'une jeune maman qui, par choix, a décidé de prendre soin elle-même de ses en-

fants à plein temps. Comme toutes les autres, elle aura à consulter pour elle-même ou à accompagner ses enfants, chez les professionnels de la santé, etc. Elle participera à des activités bénévoles ou communautaires ou tout simplement, elle aura le goût de s'accorder une journée de répit.

Quelles sont les ressources sur lesquelles elle pourra compter en de telles circonstances? Il y a vingt, trente ans, elle pouvait toujours compter sur sa mère, ses soeurs ou encore ses voisins. Mais aujourd'hui, ces ressources humaines sont de moins en moins disponibles, soit à cause des contraintes géographiques ou parce qu'elles se retrouvent sur le marché du travail à temps plein ou à temps partiel.

Les chiffres sont là pour nous le prouver: 54% des Canadiennes font partie de la main d'oeuvre. Fait à noter, 64% de ces femmes sont âgées de 20 à 64 ans. De plus, 72% des travailleurs à temps partiel au Canada sont des femmes (1).

Peut-on espérer, un jour, voir se développer des services qui répondront davantage aux besoins actuels des travailleuses au foyer (haltes-garderies, jardins d'enfants?) <\$>

(1) Conférence annuelle des premiers ministres à Vancouver (1986).

* vice-présidente provinciale

PAR LOUISE PICARD-PILON

VIVE LA NATURE!

Quand arrive le mois de mai, le goût de la terre me reprend. Je n'ai d'autre envie que de m'agenouiller et de sentir la terre couler dans mes mains, tout en respirant sa bonne odeur.

J'enlève les plants sèches et jaunis de l'an passé. Je retourne le sol, j'ajoute du terreau et de l'engrais.

Je choisis les fleurs à planter et j'ai beaucoup de difficulté à attendre que la température se réchauffe.

J'ai beau me donner beaucoup de peine, ma rocaille et ma plate-bande ne sont pas toujours un succès.

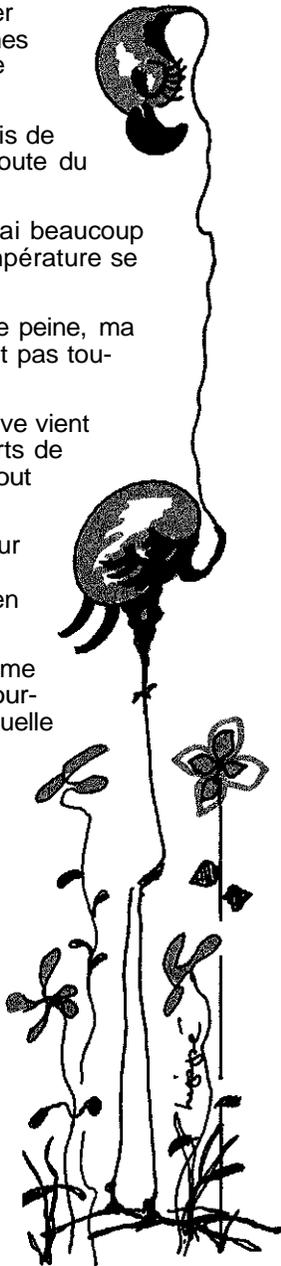
Certaines années, une gelée tardive vient anéantir, d'un seul coup, les efforts de plusieurs semaines. Il faut alors tout recommencer.

D'autres fois, la trop grande ardeur du soleil ou les pluies diluviennes transforment mon beau parterre en désastre.

Mon voisin, lui, a résolu le problème une fois pour toutes. Finies les courbatures et les mains écorchées, quelle que soit la température saisonnière, son parterre est impeccable. Dès que la neige a fondu et que le gazon reverdit, il plante sur le bord de son mur de soutènement en blocs de ciment peints...des fleurs de plastique. Qu'il pleuve, qu'il gèle ou qu'il fasse soleil, ses fleurs se tiennent bien droites de la mi-mai à la fin d'octobre.

De plus, nul besoin d'accessoires pour couper le gazon autour de ses fleurs. Le moment venu, il les enlève, passe la tondeuse et les replace, tout simplement.

Chaque année, il ajoute des éléments de décoration: un bassin de ciment, des flamants rosés, un petit noir avec sa canne à pêche, un faon, une famille de canards. Je me demande bien, si cette année, il choisira un âne avec son conducteur mexicain ou une vache et son petit...



ET VITE...DEHORS!

PAR MARIE-ANGE SYLVESTRE

La culture des légumes ou des fleurs représente pour les femmes trop occupées un ingénieux prétexte pour aller "jouer" dehors. Le moindre espace de terrain ou même un balcon peuvent être récupérés et avec quelle satisfaction. Sans vouloir concurrencer les spécialistes, voici quelques petits trucs souvent utiles...

- Dévorez les catalogues horticoles, ils contiennent une mine de renseignements et en plus, ils sont si beaux.
- Tracez un plan de votre potager ou plate-bande pour pratiquer la rotation des cultures ainsi définie par un vieux cultivateur: "c'est ne pas mettre une plante deux fois dans le même trou".
- Protégez les plants que vous venez de repiquer avec un morceau de bardeau ou des petites branches de résineux pour les acclimater au soleil et au vent,
- Envisagez les dimensions futures d'un arbre au moment de le planter: il est juste de penser que dans quelques années, les racines seront aussi étendues que les branches; elles atteindront peut-être le solage.
- Utilisez des engrais organiques, ils ne détruisent pas les vers de terre qui contribuent à la vie de la terre. Darwin a dit qu'il n'y aurait pas de terres cultivables sans vers de terre.
- Éloignez les oiseaux et les chats de vos semis avec quelques boules de naphthaline ou un peu de tabac ou de poivre noir.
- Aspergez les pissenlits avec de l'eau de javel, ils sécheront. Avant, mangez-en les feuilles en salade ou fabriquez du vin domestique avec les fleurs.
- Utilisez une eau savonneuse pour arroser les plants de fleurs, les insectes ne l'apprécient guère.
- Tondez la pelouse en adaptant les étapes à votre forme physique et en évitant la chaleur excessive, c'est excellent comme participation.
- Cultivez des géraniums, en plus d'être beaux, ils éloignent les insectes.
- Choisissez, à moins d'être très expérimentée, des plantes faciles d'entretien. Il est plus encourageant de s'occuper de "saint-Joseph" tout fleuris que de rhododendrons qui s'étiolent.
- Imitz mon vieil oncle: osez intriguer les voisins! Un printemps, il annonce qu'il s'est procuré une semence orientale, une découverte horticole révolutionnaire. La croissance est rapide. Peu de temps après le semis, les petites pousses vertes pointent. Les feuilles d'un beau vert, toutes dentelées suscitent l'admiration et les immenses fleurs dorées, l'enthousiasme. Une vraie merveille! Le suspense dure jusqu'à ce que le fruit vienne révéler le subterfuge...ce sont de simples citrouilles. \$*

LES INCORPORATIONS LOCALES

PAR LISE GIMAMt»

Le conseil d'administration, lors de sa réunion de janvier dernier, adoptait une procédure à suivre par les cercles AFEAS qui désirent s'incorporer en vertu de la troisième partie de la loi des compagnies du Québec. Les étapes sont relativement simples.

ÉTAPE 1: ADOPTION D'UN AVIS DE MOTION. Le conseil d'administration du cercle qui désire s'incorporer doit présenter à une assemblée générale une proposition (avis de motion qui doit être adopté aux 2/3). Une telle proposition est adressée à toutes les membres du cercle avec l'avis de convocation à l'assemblée générale. Dans le document "procédures pour demandes d'incorporations" on donne le texte de cette proposition. Ce document est disponible au secrétariat de votre région AFEAS.

Dans cette proposition, le cercle fait état de son intention de s'incorporer, désigne les requérantes des lettres patentes (les membres de l'actuel conseil d'administration), adopte les buts et objectifs de la nouvelle corporation (les mêmes que la corporation provinciale) et approuve les conditions de son affiliation à la région AFEAS.

ÉTAPE 2: DEUX FORMULAIRES À COMPLÉTER. Une fois l'avis de motion adopté, le cercle complète les deux formulaires requis:

Formulaire "requête pour constitution en corporation et mémoire de convention": le cercle peut se procurer ce formulaire au ministère de l'inspecteur général des institutions financières (800 Place d'Youville, Québec G1R 4Y5).

Formulaire de demande d'affiliation: votre secrétariat de région pourra vous faire parvenir un exemplaire de ce formulaire.

ÉTAPE 3: EXPÉDITION DES FORMULAIRES ET D'UN CHÈQUE. Les

deux formulaires requis doivent être adressés au secrétariat de votre région AFEAS avec un chèque de 100\$ émis à l'ordre de l'inspecteur général des institutions financières (il s'agit des coûts d'incorporation).

ÉTAPE 4: ÉTUDE PAR LE CONSEIL D'ADMINISTRATION REGIONAL. Le c.a. de la région étudiera chaque demande et, après vérification de la démarche, adoptera une résolution acceptant l'affiliation du cercle. Les documents seront alors expédiés au siège social.

ÉTAPE 5: ÉTUDE PAR LE CONSEIL D'ADMINISTRATION PROVINCIAL. A son tour, le c.a. provincial donnera son approbation à la démarche entreprise par le cercle. Le formulaire de demande d'affiliation sera conservé par le siège social, alors que le formulaire "requête pour constitution en corporation" et le chèque seront expédiés au ministère concerné.

ÉTAPE 6: ÉMISSION DES LETTRES PATENTES. L'inspecteur général des institutions financières expédiera au cercle ses lettres patentes.

ÉTAPE 7: ÉMISSION DU CERTIFICAT DE RECONNAISSANCE. Le siège social de l'AFEAS adressera au cercle un tel certificat constituant la preuve que les étapes pour son affiliation à la région AFEAS et l'obtention de ses lettres patentes ont été franchies.

LE BRAINSTORMING

Le brainstorming est une technique de recherche de solutions qui utilise l'originalité et la créativité. Elle est surtout analytique a échoué. L'analyse logique tend vers «une» solution, tandis le brainstorming propose plusieurs solutions qui, ensuite, seront analytiquement. À remarquer, dans les deux cas, qu'il est important de bien définir le problème,

PAR LISE CORMIER AUBIN

POUR QUOI?

Le brainstorming est employé idéalement par un groupe de 6 à 12 personnes. On constate aussi qu'il convient mieux à la résolution d'un problème d'ordre matériel qu'émotif.

POURQUOI?

La particularité de cette méthode est d'obtenir le plus grand nombre d'idées, sur un sujet particulier, et cela dans un minimum de temps.

COMMENT?

Quatre (4) règles sont primordiales:

- exclure toute critique afin que chaque personne soit en climat de confiance;
- laisser parler son inconscient spontanément;
- chercher la quantité d'idées plutôt que la qualité;
- féconder les idées, ajouter ses commentaires, ses «flashes».

Cinq (5) étapes englobent le processus du brainstorming:

- échauffement: pendant 2 minutes émettre oralement des idées sur un sujet complètement hors-contexte pour libérer l'esprit.
- formulation du problème: le voir sous tous les angles.
- cueillette des idées: d'abord les classer par catégories, puis en relever une dizaine incluant les plus saugrenues et (es travailler, les améliorer
- contre-brainstorming: un petit groupe (des «experts» qui n'ont pas participé aux étapes précédentes) se fera l'avocat du diable et tentera de démolir les 10 idées sélectionnées. Cette étape a pour but de «parer les coups», prévoir les pièges, ajouter ou renforcer des arguments. Après quoi, il retiendra les 3 ou 4 meilleures idées de solution.

Suite à la page 14

STRESS, TRAVAIL, VIE QUOTIDIENNE ET SOCIALE

Dans notre monde en évolution, de plus en plus de femmes optent pour les rôles cumulés de travailleuse et de mère de famille. Cette double tâche est stressante. Usant de l'image du robinet qui dégoutte, diverses stratégies de gestion du stress sont présentées et l'action sociale est mise en valeur comme voie de se détendre.

PAR LUCE S. BÉRARD*

«Je suis toujours à la course». «Je n'arrive pas à tout faire». «Je suis tendue». «Je suis toujours stressée». «Je suis tellement lasse le soir venu». «Une telle, tu sais, elle souffre de surmenage». «Telle autre, elle a pris un congé sans solde, elle fait un burnout»... Voilà des marques que l'on se dit intérieurement, que l'on n'ose s'avouer franchement, que l'on entend communément, ou que l'on nie tout simplement.

Mais le stress, peut-on le gérer efficacement sans se refuser un travail exigeant, des activités sociales prenantes, une vie familiale animée? Cet article entend alimenter votre réflexion sur le sujet et proposer des façons de gérer son stress.

Le stress, cette tension naturelle qui existe entre la manifestation d'un besoin et sa satisfaction, est bon en soi. C'est l'essence même de la vie! Quiconque se surprotège, se prive de défis, si minimes soient-ils, se refuse de poser des gestes valorisants, risque de souffrir d'angoisse et de se demander: «À quoi je sers dans la vie?» Mais, direz-vous, du stress j'en ai en masse. Vous vous sentez même prise dans un engrenage où la famille et le travail vous sollicitent sans cesse. Comment gérer ce stress adéquatement? Si vous en êtes à vous poser pareille question, c'est déjà très positif. La moitié du problème est réglé quand on l'a identifié!

Pour trouver des solutions personnelles et adaptées à chaque situation vécue, il faut bien identifier non seulement la source de stress mais aussi cerner sa nature particulière. De là le besoin d'avoir un bon jugement et le bénéfice de se donner quelques moments pour réfléchir. Un exemple de source de stress facile à saisir est le robinet qui dégoutte au moment où vous tentez de vous endormir. De quelle façon allez-vous résoudre ce

problème? D'abord un petit instant de détente pour réfléchir avant d'engager une action. Une fois la source de stress identifiée: «C'est bien ce robinet-là!», il faut alors évaluer comment intervenir correctement. La situation peut-elle être changée facilement (situation mutable) ou est-elle immuable (il n'y a rien à faire)? L'événement stressant se produit-il de façon continue ou est-il passager?

À moitié endormie devant ce robinet qui dégoutte, vous réalisez que le problème laissé à lui-même va durer, mais qu'en le refermant la situation sera corrigée (figure 1). Vous le faites. Vous le refermez. Voilà une stratégie active directe! (figure 1). Vous avez agi sur la source de stress. Votre problème est résolu.

Votre effort pour refermer le robinet n'a pu porter fruit car une réparation s'impose de toute évidence. Alors vous décidez, pour ce soir, de prendre votre oreiller et de monter au deuxième vous coucher loin de la salle de bain. C'est là une stratégie inactive directe (tableau 1). Devant une telle source de stress qui ne peut être changée dans l'instant, vous vous retracez pour vous accorder le repos requis. Vous allez à un autre compartiment.

Dormir au deuxième fait pour un temps. Cette saine attitude de fuite ne serait pas aussi sage si elle se répétait indéfiniment. À moyen terme, ce robinet qui dégoutte est une source de stress qui peut être changée. Vous prenez la décision de le faire réparer par le plombier, et c'est chose faite.

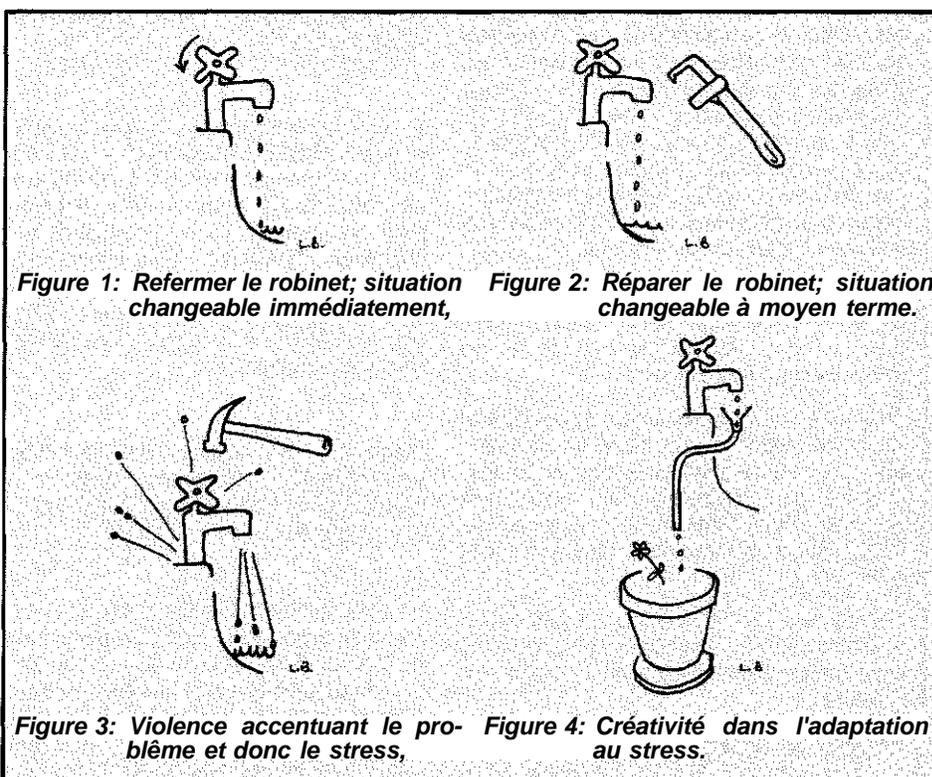


Figure 1: Refermer le robinet; situation changeable immédiatement,

Figure 2: Réparer le robinet; situation changeable à moyen terme.

Figure 3: Violence accentuant le problème et donc le stress,

Figure 4: Créativité dans l'adaptation au stress.

(figure 2) Voilà une stratégie active directe de gestion du stress sur une base de temps un peu plus longue que la précédente. Quiconque exige toujours que les choses se résolvent dans l'instant, risque fort de s'impatienter. Nul besoin de fesser sur le robinet à grand coup (figure 2). La violence n'est pas un moyen d'évacuer son stress. Elle risque plutôt d'empirer le problème.

Votre tentative de rejoindre le plombier vous complique la vie et vous stresse. Il n'est disponible que le jour et vous travaillez à l'extérieur du foyer. Un compromis doit être fait. Mais à la prochaine occasion, vous ne vous ferez pas prendre. Vous suivez un cours de formation en plomberie. Vous serez dorénavant autonome, en mesure de faire vos travaux domestiques vous-même. Voilà une stratégie active indirecte de gestion du stress: l'apprentissage.

Si vous ne pouvez ni réparer le robinet (agir), ni vous retrancher ailleurs (fuir), et que le robinet ne cesse de couler jour après jour, devant une telle source de stress permanente, vous pouvez utiliser des stratégies actives indirectes telles que l'humour ou la créativité. Par exemple, une locataire monoparentale, aux prises avec un propriétaire inaccessible et négligeant, trop peu fortunée pour se payer des outils ou un plombier, ou pour quitter et aller habiter ailleurs, peut décider de mettre à profit ce robinet de façon farfelue. Elle s'en sert pour irriguer ses plantes au goutte à goutte (figure 4). Voilà un exemple d'adaptation au stress. La créativité est souvent stimulée par des situations stressantes où les solutions conventionnelles sont inaccessibles.

Quiconque refuse toute stratégie active directe ou indirecte, y compris celle de se retrancher, cherche parfois sa solution dans l'alcool et les drogues. S'ennivrer ou prendre un somnifère pour ne pas entendre le robinet qui dégoutte est une stratégie inactive indirecte de gestion du stress (tableau 1). À long terme, pareille stratégie est destructive; elle augmente la vulnérabilité au stress et affecte même la santé. Les personnes qui n'extériorisent pas leurs émotions ou qui se victimisent sans cesse intérieurement, adoptent des comportements inefficaces où leur stress engendre le développement de maladies. À quoi bon rester enragée intérieurement à cause du robinet qui a dégoutté toute la nuit et n'en dire mot à personne?

Mais dans la vie, direz-vous, les sources de stress sont plus complexes que le seul robinet qui dégoutte. Souvent, nos sources de stress sont entremêlées aux personnes et aux activités que nous aimons le mieux: les

enfants, la famille, le travail... Ces sources de stress immuables et permanentes, nécessitent souvent le recours à des stratégies actives indirectes, telles la prise de cours de formation, l'adhésion à un groupe de support, l'usage de l'humour, la pratique des sports, le consentement à faire relâche, la relaxation, la prière, la mise à profit de notre créativité dans nos loisirs (tableau 1).

À cet égard, l'AFEAS offre aux membres, non seulement l'occasion de côtoyer les autres avec qui extérioriser son vécu, mais elle donne de petits cours pratiques et de la formation personnelle qui aident à reconnaître les stress passagers ou permanents. De plus, l'AFEAS peut offrir des loisirs distrayants tant dans le secteur artistique que culturel ou même sportif. Ce sont là un ensemble de stratégies actives indirectes de gestion du stress.

Au réconfort et à la joie de parler des stress quotidiens en groupe, souvent même avec humour, l'AFEAS offre aussi des voies d'agir sur les causes sociales profondes des stress. Les actions que pose l'AFEAS font pression sur les décideurs gouvernementaux et les forcent à réviser leur position face à

des problèmes stressants de la vie. Les problèmes de garderies insuffisantes, de services médicaux surchargés, d'environnement pollué, d'autonomie financière et d'équité en emploi, sont des sources de stress impassibles à régler par une seule personne. Par voie de l'action sociale, il en est tout autre. Sur une base à long terme, ces problèmes sociaux peuvent être changés. Tout sentiment d'impuissance face à l'avenir n'a pas lieu d'être si nous acceptons de nous engager, de poser collectivement une action. La constance, la pondération dans l'effort et la persévérance au sein d'une association bien établie ne peuvent que porter fruit.

Mon robinet coule. Le bain est plein de mousse. Voilà le lieu où me retrancher et relaxer. Je sors ce soir. Je vais à l'AFEAS. <8>

Référence:

- Pines, A.M.E. Aronson et D. Kafry, «Burnout, se vider dans la vie et au travail, Éditions du Jour, 304 p.

(1) L'auteure est membre AFEAS et travaille à temps plein en dépit d'une grande fatiguabilité causée par la sclérose en plaques. Son succès tient à l'efficacité de son style de gestion stress-santé.

TABLEAU 1

STRATÉGIES DE GESTION DE NOS STRESS

	Actives	Inactives
DIRECTES	Agir (refermer le robinet ou le réparer)	Ignorer
	Faire face	Compartimenter
	S'affirmer	Se retrancher (dormir loin du robinet)
INDIRECTES		Fuir, s'expatrier
	Apprendre (un cours de plomberie)	S'ennivrer
	Joindre un réseau de soutien et d'action	Se droguer
	User d'humour	Se victimiser
	Se confier	Fondre en larmes
	S'adapter	S'effondrer
	Se recréer	Somatiser
	Faire du sport	Devenir violent (taper le robinet et tout casser).
	Faire relâche, relaxer	
	Réfléchir, prier	
Faire marcher son imagination		

LES SERVICES DE GARDE

PAR MICHELLE HOULE-OUELLET*

Plus de 50% des femmes qui travaillent ont un ou plusieurs enfants de 0 à 5 ans. On estime à environ 620 350 les enfants de 0 à 11 ans qui ont besoin d'être gardés de façon régulière à temps partiel ou à temps plein.

On le sait, la garde de jeunes enfants exige une disponibilité de tous les instants: 24 heures par jour, 7 jours par semaine, et ce, pendant plusieurs années. Cette complète disponibilité ne peut être assurée par les parents qui doivent aussi répondre à leurs exigences professionnelles ou sociales.

L'automne dernier, la Ministre déléguée à la condition féminine, qui est responsable de ce dossier, faisait connaître le plan de développement des services de garde à l'enfance pour les prochains 5 ans. Elle annonçait la tenue d'une commission parlementaire afin de permettre aux organismes d'exposer leur point de vue sur l'énoncé de politique.

LES BESOINS À COMBLER

Selon l'Office des services de garde à l'enfance, les besoins à combler se répartissent ainsi:

LE DÉVELOPPEMENT PRÉVU

La réalisation du plan de développement permettra d'ajouter d'ici 5 ans, 61 000 places aux 69 000 places existantes. Elles se répartiront comme suit:

C'est bien sûr grâce à l'injection de fonds (plus de 500 millions), que ce développement sera possible. Plusieurs changements sont prévus quant au financement des divers modes de garde ainsi que vis-à-vis l'aide financière accordée aux parents. Nouvelle orientation: on prévoit désormais accorder des subventions aux garderies à but lucratif.

Bref, l'énoncé de politique propose des orientations à propos desquelles l'AFEAS a jugé indispensable d'intervenir.

LES RECOMMANDATIONS DE L'AFEAS

Le 1er mars dernier, Christine Marion et Michelle Houle-Ouellet présentaient les positions de l'AFEAS aux membres de la commission parlementaire. Tout

LES BESOINS À COMBLER

Type de garde	Places requises	- Places disponibles mars 1988	Développement 1988-1989	Places disponibles mars 1989
Garderie	66 513	38 994	~ 2 331	41 325
Milieu familial	32-654	4 850	210	5 060
Milieu scolaire	20 143	20 898	2 <0	23 498
• TOTM	201 310	64 742	5 141	69 883

Source: Office des services de garde à l'enfance.

* Établi en tenant compte de la clientèle potentielle et des préférences des parents.

LE DÉVELOPPEMENT PRÉVU

	Années	Garderies	Agences	Milieu scolaire	Grand total
PLACES DISPONIBLES	1989	41 325	5 060	23 498	69 883
DÉVELOPPEMENT	1989-1990	2 338	1 626	4 712	8 676
"	1990-1991	2 338	1 626	4 712	8 676
"	1991-1992	3 557	4 071	6 911	14 539
"	1992-1993	-	-	-	14 538
"	1993-1994	-	-	-	14 401
TOTAL DU PLAN					60 830
PLACES DISPONIBLES EN 1994					130 713

en rappellent que, malgré les efforts consentis, l'écart entre les places requises et les places disponibles sera toujours important en 1994, l'AFEAS a fait valoir la nécessité d'étendre le réseau de garderies et ce, à la grandeur du Québec.

Notre association a principalement centré son intervention sur les besoins en services de garde pour les travailleuses au foyer, la garde en milieu familial et la garde en milieu scolaire.

LES TRAVAILLEUSE AU FOYER

La politique gouvernementale fait peu de place aux besoins des travailleuses au foyer: pas de subvention pour le développement des haltes-garderies et disparition de l'allocation de

disponibilité, seule aide financière accessible aux femmes au foyer. Le développement prévu est conçu pour des parents qui travaillent. L'AFEAS rappelle les besoins des travailleuses au foyer en matière de garde: participation à des activités bénévoles, retour aux études ou autres occupations requises pour la famille et le soin des enfants.

LA GARDE EN MILIEU FAMILIAL

Ce mode de garde offre aux parents utilisateurs, souplesse dans les horaires, accessibilité et qualité de services...quand ils existent. Il représente une alternative intéressante aux garderies particulièrement là où il s'avère impossible d'en implanter vu le

Suite à la page 15

50 ANS APRÈS

PAR CHRISTINE MARIOJV*

En 1991, ce sera le 50^{ième} anniversaire du droit de vote des femmes. Si nous sommes toutes fidèles à notre devoir de citoyenne et nous rendons en toute sérénité aux urnes lorsqu'il y a lieu, nous sommes encore très loin d'occuper la scène politique comme il se devrait. Comment se fait-il qu'après 50 ans les femmes n'occupent pas encore 50% des sièges dans nos gouvernements?

C'est à cette interrogation que souhaitait répondre l'AFEAS lorsque fut organisé en 1986 le colloque sur «Les femmes et le pouvoir politique». A cette rencontre où avait été conviées des politiciennes de tous les niveaux de gouvernement et de tous les partis, bien des prises de conscience furent faites. «Nous n'avons pas de modèles» disaient les unes, «nous manquons de formation» soutenaient les autres, «nous n'avons pas de réseaux» affirmaient certaines. Pourtant, lors de la plénière, toutes étaient d'accord pour dire que l'avenir serait sans doute plus prometteur.

Par la suite, plusieurs régions AFEAS ont emboîté le pas et organisé un colloque adapté à leur milieu. Partout les commentaires et les conclusions étaient les mêmes. Et partout, à Montréal comme en région, on souhaitait vivement que l'AFEAS aide les femmes qui désirent se lancer en politique. C'est ainsi qu'est né un nouveau service de l'AFEAS, **les Clubs politiques.**

La région du Bas St-Laurent Gaspésie a été la première à fonder un club politique, au mois d'octobre dernier. La région St-Jean Longueuil Valleyfield travaille actuellement à fonder son club qui devrait voir le jour très bientôt. Tout dernièrement, la région Centre du Québec tenait trois colloques sur les «Femmes et le pouvoir politique» dans sa région et là aussi on désire fonder un club politique dès que possible.

POUR QUI ET POURQUOI FAIRE?

Bien entendu, ce ne sont pas toutes les femmes qui ont un intérêt dans les Clubs politiques. Pourtant, la clientèle est sans doute plus importante qu'on pourrait le croire à prime abord. En effet, il n'est pas nécessaire d'être impliqué en politique active pour adhérer au Club. Il suffit d'être intéressé à la politique.

Que ce soit dans la perspective d'un engagement ultérieur en politique, que ce soit en vue d'aider une candidate à organiser sa campagne, que ce soit pour supporter celles qui oseront, ou tout simplement pour apprivoiser le



Femmes d'ici

Colloque «Les femmes et le pouvoir politique» L'Honorable Monique Begin

Si l'AFEAS s'en on a de bonnes chances de voir de plus en plus de femmes se lancer en politique et ce tant mieux!

monde de la politique, les femmes auront tout intérêt à adhérer à un club politique. Les règles du jeu sont simples: il suffit d'être membre AFEAS pour bénéficier de ce service et de verser un montant additionnel qui sert à défrayer les dépenses spécifiques du Club.

Les Clubs politiques ont un fonctionnement très souple, adapté aux besoins de la clientèle de chacun. C'est un lieu privilégié où l'on pourra trouver de l'information ou de la formation. Ainsi, on peut d'ores et déjà suivre, dans les clubs politiques, une session de formation élaborée par le palier provincial ou encore se procurer de la documentation sur les lois et le financement de campagnes électorales, sur les structures administratives, sur les élections municipales et bien d'autres informations préparées par le palier provincial de l'AFEAS.

Bien entendu, les Clubs politiques n'appartiennent à aucun parti politique. Ils sont libres de toute attache partisane et veulent répondre aux besoins des femmes intéressées à la politique, qu'elle soit municipale, provinciale ou fédérale. Pour ce faire, le conseil d'administration d'un Club politique prépare plusieurs suggestions d'activités. Celles-ci sont soumises aux membres qui font un choix en fonction de leurs besoins. Voilà vraiment un service sur mesure!

DÉJÀ KMACTION!

Fidèle à la mission de l'AFEAS, les Clubs politiques savent aussi passer à l'action. Ainsi, le Club politique de la région Bas St-Laurent Gaspésie a organisé, lors de sa dernière élection fédérale, une rencontre avec les différents(es) candidats(es) afin de mieux connaître le programme de chacun(e) et du même coup vérifier leur préoccupation face à la condition féminine.

Les journalistes invités à titre d'observateurs, se sont montrés très intéressés par le travail du Club. Ainsi, Radio-Canada, lors d'un retour sur les élections, après la campagne, a invité une représentante du Club pour recueillir ses commentaires.

L'amélioration de la condition féminine nécessite une présence importante de femmes en politique et, fort heureusement, de plus en plus de femmes ont le goût de s'y impliquer. Lors du premier colloque sur «Les femmes et le pouvoir politique», l'honorable Monique Begin, une des conférencières invitées, soulignait l'importance de l'action de l'AFEAS dans ce dossier. «Si l'AFEAS s'en mêle», disait-elle, «on a de bonnes chances de voir de plus en plus de femmes se lancer en politique et ce sera tant mieux!»

Les Clubs politiques, un des tous nouveaux services de l'AFEAS, sont là pour outiller et supporter les femmes intéressées à la vie politique! Une fois encore, nous pouvons dire mission accomplie!^»

* présidente provinciale et responsable du plan de développement

JEUX DE RÔLES

Rolland vient d'arriver. De la visite des plaines de l'ouest, c'est rare. Sans mettre les petits plats dans les grands, nous avons, mon mari et moi, rempli le frigidaire de filets de saumon et de fromages fins, les légumes frais débordaient des tiroirs et de bonnes bouteilles attendaient sur le comptoir. Rolland, c'est le frère de D, ma "moitié", qui n'avait pas vu son petit frère depuis au moins deux ans. À l'époque, c'était même ma toute nouvelle moitié, nous vivions ensemble depuis quelques semaines à peine et c'était l'euphorie.

PAR LOUISE DUBUC

Je dois vous préciser tout de suite qu'entre D. et moi, le problème du partage des tâches ne se posait pas (pas encore...) travaillant tous les deux, nous faisons le souper ensemble, les commissions ensemble, le ménage ensemble... J'étais bien fière d'avoir un homme "de maison". La double tâche, c'était pour les "autres".

Attendez, je reviens à mes moutons, aux deux frères plutôt... Alors voilà le "beauf" qui arrive. On prend un verre, mais il est déjà tard, vite, on (D. et moi) s'installe dans la cuisinette pour préparer le souper. Mais bon, D. s'en va mettre de la musique, le verre à la main. Déjà, je trouvais la manoeuvre suspecte... Lave la laitue, prépare la

sauce, coupe, émince, déglace, il ne revient pas vitel Je les entends rire au salon. Évidemment, j'me dis, voilà le naturel qui revient. On fait semblant de partager le travail, comme ça, mais pas devant la visite, faut avoir l'air viril.

DES MACHOS NOUVEAU GENRE!

Ah viril hein! j'étais en...ce que vous voudrez, mais de mauvaise humeur. Je cherchais un prétexte pour faire irruption dans le salon, moi qui était reléguée à la cuisine comme bonne-à-tout faire. Ces messieurs discutaient ferme, là-bas. Je me pompais silencieusement dans mon coin. Quand la vapeur me sortit par les oreilles, je fonçai dans leur direction, des remarques sarcastiques sur ces "nouveaux hommes" plein la bouche.

Et j'ai eu l'air bête, mais vraiment bête. Oui, ils prenaient un verre au salon. Oui, ils écoutaient de la musique, oui ils s'amusaient. Sauf que Rolland me contemplait, perplexe, ma jacquette rosé nanane dans les mains. Le panier de linge propre (4 brassées) posé par terre, des piles de linge plié de l'autre, mes deux machos...s'occupaient!

DOUBLE TÂCHE OU TÂCHE ICT DEMIE?

Tout ça pour vous dire que moi, la double tâche, je ne connais pas. Je peux vous parler de la tâche et demie par exemple, ou même de la tâche et quart!

Qu'est ce que c'est? Simplement une façon à moi de dire des choses que vous connaissez toutes, en théorie du moins. Voilà, je fais une tâche et demie, et mon mari aussi. C'est déjà pas mal fatigant avec des professions



absorbantes et des enfants qui le sont tout autant. Sans compter que la maison compte 10 pièces et puis la belle-famille débarque des quatre coins du pays à tout bout de champ.

Après quelques années de vie commune, les faiblesses ménagères de chacune des parties ayant fini par apparaître, nous en sommes venus à un partage presque équitable non seulement des tâches, mais aussi des responsabilités. C'est ainsi que c'est D. qui fait le souper, mais les courses aussi. C'est lui qui sait s'il reste des oignons, si le pot de farine est vide. C'est pas mon rayon!

Nous filions donc le presque parfait bonheur domestique (la perfection, berk!) lorsque survient une "tuile" de taille. Enceinte de 7 mois et demi, le médecin m'ordonne le repos complet. - "Ça veut dire quoi, le repos complet?" - "Ça veut dire couchée dans votre lit, sur le côté gauche. À moins que vous ne vouliez un prématuré..." Point final, le message est clair. Passées les premières émotions, j'ai béni le ciel: mon mari, exceptionnellement, m'avait accompagné pour cette visite prénatale. Il ne pouvait donc m'accuser d'en "mettre" et prit la chose avec le plus grand sérieux. On dira ce que l'on voudra, les médecins, avec leur blouse blanche et leur bureau, sont plus impressionnants qu'une femme en larmes...

UN HOMME À LA MER!

Il fallut donc s'organiser. Mon lit, en l'espace de quelques heures, devint un véritable centre de contrôle et d'activités: téléphone, intercom, télévision, clochette, livres; je troquai ma table de chevet, trop petite, contre la table à café du salon!

Mais avec tout ça, je n'avais pas encore écrit mon article sur la double-tâche! Comment faire? À demi-assommée par la position "couchée sur le côté gauche", je me plaignais à D. de n'avoir pas d'idées. - "Peux-tu m'aider en trouver un point de départ, j'ai pas la tête à ça?" - "Louise, si tu savais, dit-il dans un grand soupir. J'ai pas une minute à moi: Il est huit heures et il reste le bain de Gabrielle, les devoirs de Mathieu, la vaisselle à faire et trois brassées de lavage urgentes qui attendent. Puis la maison est un bordel et il faut que j'aille chercher du lait pour demain matin... Alors ton article, hein..."

Bon sang! Je l'aurais embrassé si j'avais pu me lever! Un homme confronté à la double-tâche, ça existe, mais c'est pas courant! J'avais un spécimen sous les yeux!

JEUX DE RÔLES

Au fil des semaines, j'ai pu entendre de sa bouche, des remarques, des lamen-

tations qui sont autant de "classiques" féminins! Sauf que venant d'un beau gars de six pieds et un, genre play-boy, plutôt que d'une femme de ménage, c'est savoureux!

C'est ainsi qu'il cherche partout le tube de crème à mains, s'hydrate et s'adoucit la peau le soir en écoutant les nouvelles et en répétant "Non mais tu as vu mes mains comme elles sont abîmées, ça se peut pas! Oh, que ça fait du bien, elle est vraiment bonne la Kéri-lotion tu as déjà essayé?"

La meilleure, ce fût le jour de son anniversaire. Comment un gentil mari fête-t-il sa douce petite femme? En l'amenant au restaurant... Ce qui fût fait. Il était tellement heureux! Les yeux plein d'étoiles, il flottait dans les nuages en disant que c'était sa plus belle fête. "Tu te rends compte, j'ai pas de vaisselle à faire, pas de casseroles à nettoyer, pas de plancher à balayer, c'est merveilleux!" (Je vous jure, c'est pas une joke, il dit vraiment ces choses-là).

Au bout de quelques semaines, il vint me trouver pour m'annoncer, sérieux comme un pape, qu'il avait droit à un peu de loisirs et que peut-être il pourrait sortir un soir par semaine, oh pas tard juste pour aller au cinéma tu comprends, je n'en peux plus!" (Air connu ou pas, les filles?)

J'ai même eu la joie insigne de me faire dire, un beau jour: "je me rends compte de tout ce que tu faisais dans la maison, ça ne paraissait pas, mais maintenant..."

LA RENGAINE DES ÉPOUSES

D. est épuisé. Ce soir, il en a marre. Il me sort un air archi-connu des maris, la "rengaine des femmes tannées", qui fait tant peur aux pantouflards, le soir: "Je n'en peux plus. Je suis tanné: toujours toujours courir. Je me garroche au bureau, j'arrive en retard à cause de la garderie qui ouvre trop tard, je n'ai pas le temps de faire mon travail, il faut que je rentre faire les courses, en me creusant la tête; Quoi faire pour souper? Reprendre Gabrielle à la garderie, préparer le repas, la vaisselle me prend une heure, laver un plancher, le bain de la petite, les devoirs de l'autre, les lunchs le lavage, pis ça c'est sans parler du ménage j'en peux plus!"

Oh, il ne se considère pas comme un martyr, il ne sait que trop bien qu'il expérimente pour quelques semaines, ce que des milliers de femmes subissent des années durant. Que ce soit les femmes à la tête de familles "monoparentales" ou encore toutes celles qui travaillent à l'extérieur mais qui sont "malchanceuses" (euphémisme signifiant que leur mari joue la ligne dure; "suis un homme, moi!"), la double-

tâche est le lot de la majorité des femmes. Certaines ont la chance de faire une tâche et trois-quart, bien peu ont la "tâche et demi", la seule équitable selon moi.

Le principal problème est que s'il est possible de dissocier la gent féminine des tâches quotidiennes, on ne peut sortir de la femme son âme de ménagère. Et c'est là que les ennuis commencent. Comprenez-moi bien, je ne veux pas parler dans le dos des femmes, c'est pas la bonne revue pour ça de toute façon. Nous sommes si bien dressées à penser à tout, à voir à tout, à remarquer la moindre chose qui cloche dans la maison ou encore avec les enfants, que les hommes n'ont pas - si jamais ils essaient - le temps d'y penser ou de le faire avant nous. Car c'est tout un entraînement de penser en même temps au travail et à l'épicerie, aux points importants d'une réunion et aux problèmes avec l'aînée, etc. Vous savez bien, les hommes sont incapables de laver la vaisselle en discutant d'autre chose. Ça prend tellement de concentration!

DONNER LA CHANCE AU COUREUR?

C'est le sentiment de responsabilité sur ces questions qui nous anime qui entrave, bien souvent, un réel partage des tâches. On peut bien dire que les hommes sont lents à s'y mettre, mais nous, nous ne donnons pas notre place pour faire tout avant eux, ou bien mieux! Je reprends l'exemple de mon mari par exemple. Ce n'est même pas un de ces hommes qui essaient d'en faire le moins possible. Au contraire, il est plein de bonne volonté, je le vois nettoyer, ramasser, récurer tous les jours.

Mais il ne verra pas les cernes autour du bain s'additionner, les taches de calcium/sable (c'est fini, vive le printemps) s'épivarder dans le couloir de l'entrée, ni les traces poisseuses de doigts sur les armoires de mélamine blanche et brillante de la cuisine (ne faites jamais poser chez vous, jamais, des armoires en mélamine brillante). La majorité des hommes sont un peu aveugles sur ces détails. Ont-ils à être aussi maniaques que nous? Ne faudrait-il pas devenir un peu comme eux, plus "lousse" sur le ménage? Quel mal y aurait-il?

Mais comment fait-on pour ne pas voir? Dites les gars, aidez-nous un peu! C'est quoi votre truc? Vous faites comment pour enjamber le tas de linge sale dans la buanderie sans faire une brassée? Pour vous servir un verre d'eau sans nettoyer l'évier au Cornet? D'où tenez-vous cette capacité? C'est dans les gènes, vous dites? Question d'être né du bon bord? Ah bon, fallait le dire!4>

L'ORIGAMI

L'ORIGAMI, ou l'art de plier le papier, nous vient du Japon. C'est un art qui se répand de plus en plus en Occident. Le pliage est un défi, un processus agréable en lui-même dont le produit est attrayant; c'est une activité dans laquelle la perfection peut être obtenue.

PAR PIERRETTE LAVALLÉE

L'origami se pratique individuellement ou en groupes. Il aide aussi bien les adultes que les enfants à développer ou entretenir leur créativité, leur coordination motrice, leur habileté manuelle, leur sens visuel et surtout leur imagination.

Avec l'origami, on peut faire des oiseaux, des animaux, des fleurs et toutes sortes de formes intéressantes. Ces objets peuvent servir à créer des mobiles, des cartes de souhaits, des maquettes, des décorations pour n'importe quelle occasion: Noël, Pâques, etc. et des bijoux d'une valeur artistique remarquable.

ÉQUIPEMENT

La plupart des modèles d'origami se font à partir d'un carré de papier, que l'on plie selon des règles précises. Tous les plis doivent être parfaits pour obtenir des résultats satisfaisants. Comme dans plusieurs autres activités, la pratique est le secret de la perfection.

Si on respecte scrupuleusement la tradition, les objets réalisés doivent être exécutés uniquement par pliage, sans qu'on ait à donner un seul coup de ciseaux.

SYMBOLES DE L'ORIGAMI

Les modèles d'origami, traditionnels ou modernes, s'exécutent d'après des règles simples. Grâce aux symboles établis par le Maître Akira Yoshizawa, à qui l'on doit le Code international de l'origami, cet art est à la portée de tous. Les manuels d'origami que l'on trouve dans les librairies, présentent font usage de ces symboles. Voici les principaux:

EXERCICE D'ORIGAMI

Utilisez un papier de 5 cm de côté. Si vous n'avez pas de papier spécial à cet effet, taillez un carré dans du papier d'emballage coloré d'un côté et blanc de l'autre. Nous ferons d'abord un pliage préliminaire, auquel nous



Femmes d'ici

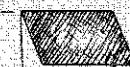
Comité art et culture provincial
de gauche à droite: Estelle Montour (adjointe), Pierrette Lavallée (secrétaire et rédactrice au dossier d'étude et à la revue), Marie-Marthe Normand (responsable) et Colette Gagnon (adjointe).

SYMBOLES DE L'ORIGAMI

• *Le pli "vallée" est une série de traits*



qui signifie plier comme ceci:



• *Le pli "montagne" est une série de traits et de points*



qui signifie plier comme ceci:



• *Pli existant*
• *Position antérieure ou ultérieure, détail caché:*

• *Plier en avant*



• *Plier en arrière*



• *Rentrer, sortir ou pousser*



• *Plier plusieurs fois*



• *Retourner le pliage*



ajouterons quelques plis, pour terminer, enfin, avec une jolie fleur.

1. Pliez le carré de papier quatre fois suivant les pointillés de la figure 1, pour obtenir les plis de repérage. Ouvrez.
2. Pliez en deux (figure 2), la face blanche à l'intérieur.

3. Redressez verticalement la moitié droite du papier.

4. Ouvrez.
5. Aplatissez sur le corps de la figure.
6. Repliez l'aile gauche vers la droite.
7. Recommencez les étapes 3 à 7 avec la partie gauche de la feuille.

EXERCICE D'ORIGAMI

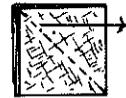
LE PAPILLON

Matériel: 1 carré de papier de 4 cm de côté.

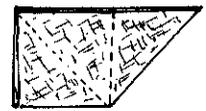
1. Plier en deux pour former un rectangle (couleur à l'extérieur).



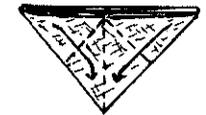
2. Plier de nouveau en deux pour former un carré. Déplier.



3. Replier en deux, comme à la figure 1.



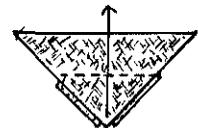
4. Pousser le coin droit du bas vers l'intérieur, jusqu'au centre (figure 3). Répéter la même opération pour le coin gauche, (figure 4).



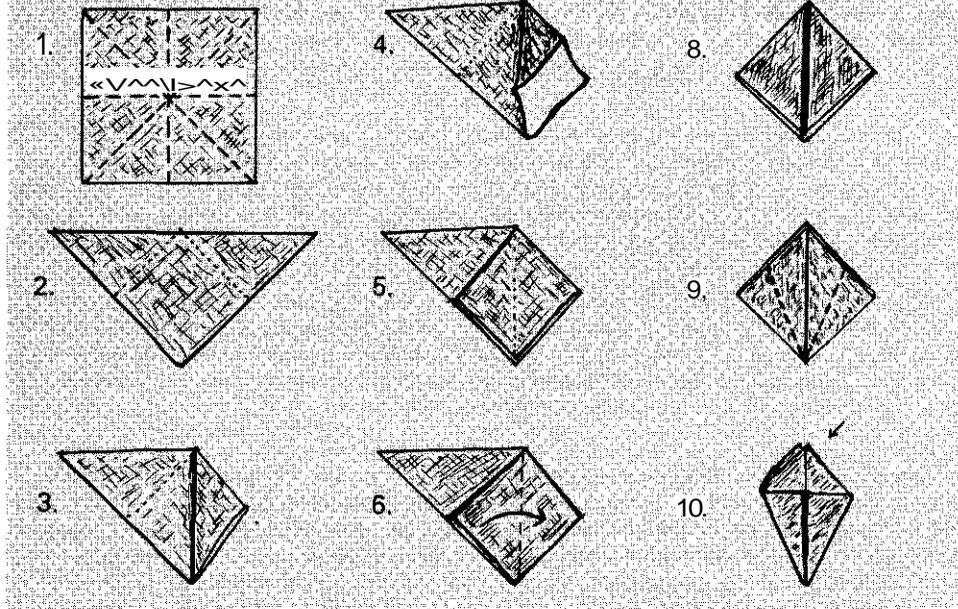
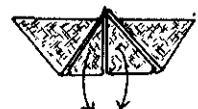
5. Rabattre les coins avant, jusqu'à l'extrémité de la pointe, (figure 5).



6. Plier en deux vers l'arrière (figure 6).



7. Tourner et rabattre les deux pointes vers le bas pour que la pointe du centre dépasse légèrement le haut des ailes, (figure 7).



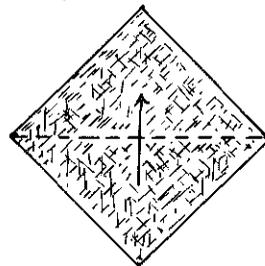
8. Le pliage préliminaire est terminé. Ce pliage est à la base de plusieurs modèles. Il est donc utile d'apprendre à bien le faire.
9. Placez la figure 8, que vous venez de réaliser, l'angle ouvert en haut. Ramenez les pointes vers le centre, selon les pointillés de la figure 9. Recommencez sur l'autre côté.
10. Tenez la partie pliée entre le pouce et l'index. De l'autre main, ouvrez les quatre pointes. Et, voilà, vous avez maintenant une fleur.

deux objets traditionnels d'origami: le gobelet, pour le vase, et le papillon. La fleur est un découpage collé sur la carte.

LE GOBELET

Matériel: 1 carré de 10 cm de côté.

1. Plier le coin du bas en le rabattant sur le coin du haut (côté coloré à l'extérieur).



2. Plier le coin de gauche vers la droite et le coin de droite vers la gauche.



3. Plier le coin du feuillet arrière vers l'avant et glisser à l'intérieur de la pochette.



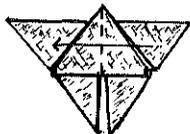
4. Plier le coin du feuillet avant vers l'avant et insérer la pointe supérieure dans le triangle droit (figure 2).

UNE CARTE DE SOUHAIT À RÉALISER



Création de l'origamiste Ideko Sinto, cette carte de souhait se compose de

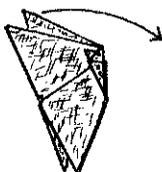
8. Redescendre les pointes et façonner les ailes inférieures.



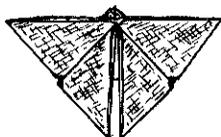
9. Plier en deux.



10. Plier la pointe au centre pour former le corps.



11. Pincer le pli du centre entre les ongles du pouce et de l'index et ouvrir les ailes.



NOTES TECHNIQUES

- L'objet à réaliser détermine la grandeur du carré de papier. Quelle que soit la dimension du papier, les plis s'exécutent de la même façon.
- « Les débutantes auront avantage à travailler avec des formats de 15 cm de côté. Pour les violettes et petites fleurs du genre, la moitié de cette dimension se travaille bien et donne un bon résultat.
- Pour vernir les objets d'origami destinés à devenir des bijoux, on se sert de vernis à ongles incolore.
- Pour faire un carré à partir d'un rectangle de papier, sans prendre de mesures, plier un petit côté en diagonale en le rabattant contre le grand côté adjacent.

Avec les ciseaux ou un exacte, couper ce qui débordé du triangle. Déplier le papier; le carré est parfait. <F>

Référence:

- L'art du pliage du papier - Robert Harbin - Les Éditions de l'Homme.
- Origami - Vol. I et II - Zula Aytur - Sheele - Les Éditions Fleurus.
- Le pliage à la japonaise - Toshiko Takahara - Artisanat et Loisirs.

IL Y A 350 ANS

PAR MARIE-ANGE SYLVESTRE

Le premier jour du mois d'août 1639, trois Ursulines et la fondatrice laïque du Couvent arrivent à Québec ainsi que trois soeurs Augustines qui viennent fonder l'Hôtel-Dieu. Ces jeunes Françaises répondent à un appel divin, comme le dit Mère Marie de l'Incarnation: "C'est sans remise qu'il nous faut quitter la France pour le Canada où Dieu n'est quasi point connu; et je n'avais jamais su qu'il y eût un Canada au monde". Il ne fallait pas manquer de courage pour affronter l'inconnu, la traversée de la "Mer Océane" sans aucun confort, avec les tempêtes et surtout la promiscuité des matelots durant trois mois.

Au pays, le froid est leur pire ennemi. Pour s'en prémurir, elles ont fait faire des coffres de bois garnis à l'intérieur de serge ou de drap dans lesquels elles se réfugient pour passer la nuit. Elles n'auront un poêle qu'une trentaine d'années après leur arrivée, jusque là, elles chauffent dans des cheminées voraces et inefficaces. Elles sont de plus éprouvées par plusieurs incendies. Alors, elles trouvent refuge chez les Ursulines quand le malheur frappe les Augustines ou l'inverse...

À cette époque, Québec ne compte comme population qu'environ deux cent cinquante blancs et quelques bourgades indiennes vivant aux alentours. L'apostolat des religieuses s'étend à toutes les jeunes filles, mais la langue et l'habitude de vie au grand air des petites Huronnes et Algonquines présentent des difficultés presque insurmontables: "Un Français devient plutôt sauvage qu'un sauvage ne devient Français". (M. de Une.)

Marie Guyart de l'Incarnation, fondatrice et première supérieure du Couvent des Ursulines a connu tous les états de vie: épouse, mère d'un fils qui deviendra bénédictin, veuve, femme d'affaires, religieuse et missionnaire. L'oeuvre naissante lui doit sa survie.

Aujourd'hui, l'École des Ursulines de Québec compte près d'un millier

d'élèves et est dirigée par un homme pour la première fois de son histoire, la majorité des professeurs sont laïcs. L'humble couvent existe toujours et fait partie d'un complexe d'une vingtaine d'édifices, dans la partie du Vieux-Québec inscrite par l'UNESCO sur la liste du patrimoine mondial. Pour cette raison, il a fallu vingt ans de négociations avec le ministère des Affaires Culturelles pour obtenir le permis de construction d'un gymnase, encore fallait-il qu'il respecte le caractère du quartier. "C'est probablement le seul au monde à posséder un toit gothique", mentionne soeur Rita Coulombe, supérieure du Couvent...

Sous le thème: "Un héritage au coeur de notre avenir", un programme d'activités s'adressant autant au personnel et aux étudiantes actuelles, qu'aux anciennes et au public se poursuivra tout au cours de l'année. Le 30 juillet, une fête à l'Agora du Vieux-Port soulignera officiellement le 350ième anniversaire de l'arrivée des Ursulines et des Augustines. Le lendemain, ce sera une journée portes ouvertes au Couvent des Ursulines ainsi qu'à l'Hôtel-Dieu de Québec et le premier août, une célébration eucharistique à la Basilique Notre-Dame de Québec. Les fêtes seront clôturées par un souper regroupant au Château Frontenac les autorités civiles et religieuses de la ville. <g>

LE BRAINSTORMING

Suite de la page 5

ATTENTION AUX OBSTACLES!

Il faut:

- éviter de rechercher une réponse exacte et unique, ainsi que de juger trop tôt;
- se dégager de la crainte du ridicule, de la peur de contester l'évidence et de ses auto-blocages;

— s'éloigner du conformisme pour plonger dans l'insolite, l'absurde et l'anti-conventionnel. ^

Suggestions de lecture:

- A.F. Osborn, «L'imagination constructive», Dunod, Paris, 1971, 366 p.
- B. Demory, «La créativité en 50 questions», Agence d'Arc, Montréal, 1976, 227 p.
- M. Fustier, «La pratique de la créativité», E.S.F., Paris, 1982, 162 p.

LES DE GARDE
Suite de la page 8

nombre restreint d'enfants, en milieu rural, par exemple.

L'AFEAS réclame qu'une part plus grande des budgets serve au développement de la garde en milieu familial. Nous réclamons de plus que l'Office des services de garde publicise davantage les avantages liés à ce mode de garde mal connu et peu exploité.

LA GARDE EN MILIEU SCOLAIRE

La garde des enfants de 6 à 12 ans est problématique. Il est facile d'imaginer les difficultés des parents qui ont l'obligation d'assurer une présence adulte auprès de leurs enfants de moins de 12 ans. On connaît le phénomène des "enfants à la clef dans le cou".

L'AFEAS réclame le développement de services de garde et de cafétéria dans les écoles et ce, moyennant une contribution financière des parents. Nous jugeons cependant nécessaire que ces services soient établis sur une base annuelle qui incluent les congés pédagogiques, vacances d'été et autres congés.

AUTRES INTERVENTIONS

En plus des précédentes recommandations, l'AFEAS a profité de l'occasion pour soulever des interrogations, faire part d'approbation ou d'inquiétude face à certains points mis de l'avant dans le projet de politique gouvernementale des services de garde. Des aspects pourtant de première importance n'ont cependant pu être abordés, par exemple le financement, faute de résolutions adoptées sur le sujet. Pour en savoir davantage, le mémoire présenté par l'AFEAS est disponible dans les cercles.

Les membres de l'AFEAS se partagent à peu près également entre femmes au foyer et femmes sur le marché du travail. Il est par conséquent incontestable qu'une large majorité d'entre nous ont été, sont ou seront aux prises avec un problème de garde d'enfants. D'où l'importance de suivre le développement des services de garde et de prendre position. ^

* Chargée du plan d'action

LA FIERTÉ D'ÊTRE MEMBRE

PAR NICOLE DRAPEAU*

Lorsque nous regardons le nombre de nos membres AFEAS nous pouvons nous demander: «Les femmes sont-elles fières d'être membres AFEAS?» En effet, lorsque nous sommes fières de quelque chose que nous venons d'acquérir; de quelqu'un qui nous fait honneur; de quelque chose que nous venons d'apprendre, notre première réaction est d'en parler à tout le monde. Nous nous surprenons même à en parler à du monde qui n'ont aucun rapport avec notre nouvelle et nous nous disons: «Voyons, pourquoi lui ai-je raconté cela... Parce que j'étais si fière qu'il fallait que j'en parle.»

Alors je me dis que si nous étions vraiment fières d'être membres AFEAS, nous en parlerions tout le temps. Et imaginons-nous 30 000 femmes fières qui parlent de leur mouvement...ça placoterait sûrement partout en province; ça placoterait sûrement assez pour que toutes celles qui n'ont pas le temps...trouvent le temps.

Mais quelles raisons avons-nous d'être fières de l'AFEAS?

- n'est-ce pas là que j'ai l'occasion de suivre des cours intéressants pour presque rien...
- n'est-ce pas là que j'ai commencé à parler en public?
- n'est-ce pas là qu'on m'a demandé de surmonter la gêne qui m'habitait?
- n'est-ce pas là qu'on m'a dit: «T'es capable de t'impliquer et de devenir conseillère, vice-présidente, présidente, secrétaire-trésorière, ou responsable d'un comité...»?

À l'AFEAS nous trouvons des amies mais nous devons aussi être fières de voir 30 000 personnes se pencher ensemble sur les mêmes dossiers, parler des mêmes choses partout en province, pour finalement en parler en congrès provincial et voter des résolutions qui orienteront le mouvement pour l'avenir.

Nous pouvons aussi être fières des dossiers réalisés par l'AFEAS.

Qui à part nous aurait parlé de la reconnaissance des acquis?

Qui à part nous aurait travaillé sur le dossier des femmes collaboratrices?

Qui travaillerait sur la reconnaissance de la travailleuse au foyer?

Qui travaillerait à sensibiliser les femmes sur la politique?

Et tout cela, tout doucement pendant que les femmes se rencontrent dans chacun de leurs cercles, dans chacun de leurs locaux, en se demandant souvent ce qu'elles font là et si ce qu'elles font apporte quelque chose à quelqu'un.

Eh bien oui! puisque les dossiers avancent, n'y a-t-il pas là de quoi être fières de faire partie de ce mouvement où, contrairement à tout ce qu'on entend dire, des femmes travaillent pour des femmes à l'avancement des femmes.

Soyons fières du travail que nous faisons car nous le faisons pour l'ensemble de la société, avec toute notre bonne foi. Il nous faut être solidaires car le mouvement pour être fort doit pouvoir compter sur chacune de ses membres.

Alors essayons de sensibiliser les femmes de notre entourage à la fierté que nous avons d'avoir compris que la meilleure façon de nous aider et d'aider l'ensemble des femmes et la société dans son entier, c'est tout au moins d'être membre AFEAS. <S>

* conseillère provinciale

PAR LISE CORMIER AUBIN

FEMMES HONORÉES

Prix annuels de l'Institut canadien de recherche sur les femmes (ICREF) et récipiendaires '88:

Prix de Membre Honoraire décerné à Madeleine Parent pour l'ensemble de sa vie consacrée à la défense des droits des travailleuses et travailleurs et à la reconnaissance des clauses relatives à l'égalité des femmes de la Déclaration des droits de la personne des Nations Unies.

Prix Muriel Duckworth à Ruth Rose professeure d'économie et activiste. Son engagement dans la recherche-action avec les groupes de femmes du Québec et du Canada a été constant au cours de toute sa carrière.

Prix Marion Poster - francophone à Andrée Fortin pour «Les lieux de la sociabilité et de la solidarité féminines» publié dans Les Cahiers de géographie du Québec, volume 31, numéro 83. Le prix anglophone à Lucia Nixon pour «Rituals and Power: the anthropology of Homecoming at Queens».

Mention honorable à Damaris Rose pour son article «Un aperçu féministe sur la restructuration de l'emploi et sur la gentrification: le cas de Montréal» dans les Cahiers de géographie du Québec, vol. 31, no 83.

Prix Robertine Barry - francophone à l'équipe de «La Gazette des Femmes». Le prix anglophone à Ann Rauhala (Toronto) pour l'article «Women alarmed by male activists» sur les inquiétudes des femmes face aux hommes activistes, paru dans le Globe and Mail, le 11 mars 1988.

Prix Laura Jamieson - francophone à Ginette Larouche, auteure de «Agir contre la violence», édition de la Pleine Lune, Montréal, 1987.

Mention Spéciale pour «Le guide d'établissement et de gestion pour les agricultrices» publié par le bureau de la répondante à la condition féminine du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, coordonné par Suzanne Dion.

Source: Lise Martin agents de programme et de développement (613) 563-0681,

LE PROTECTEUR DU CITOYEN

Le service des communications du Protecteur du citoyen publie et distribue gratuitement le bulletin *Dossier d'enquête*.

Le premier numéro fait état des problèmes d'une femme avec la Régie de l'assurance-maladie concernant une opération faite en Ontario. On explique la position et l'intervention du Protecteur du citoyen ainsi que le résultat obtenu.

Dans le deuxième numéro, il est question d'un citoyen aux prises avec le ministère de la Justice pour une infraction qu'il n'a pas commise.

La fonction du Protecteur du citoyen est de venir en aide aux personnes en difficulté avec un ministère ou un organisme du gouvernement provincial.

Si on croit que ses droits n'ont pas été respectés, on peut se plaindre au Protecteur du citoyen

à Québec:

2875 boul. Laurier, 4e étage
Sainte-Foy (Québec)
GJV2M2
tél.: (418)643-2688
1-800-463-5060 sans frais

à Montréal:

Village Olympique, aile C
5199 rue Sherbrooke est
Bureau 2931
Montréal (Québec)
HIT 3X1
tél.: (514)873-2032
1-800-361-5804 sans frais

L'AFEAS ENTRE LA TRADITION ET LE FÉMINISME

Sous la plume de Christine Marion, présidente provinciale, la revue *Ma Caisse* présente l'AFEAS. On y rappelle les buts, objectifs, structures de l'Association mais surtout sa constante intervention dans les sujets d'actualité. On attire également l'attention sur les publications AFEAS.

Enfin, un encadré résume des positions prises lors du dernier congrès de l'AFEAS concernant l'égalité des conjoints, les nouvelles techniques de reproduction (NTR), les maladies transmises sexuellement (MTS), la contraception et l'avortement.

Source: *Revue Ma Caisse*, janvier-février 1989, vol. 26, numéro 1.

ALERTE À LA PROCRÉATIQUE

Le Conseil du Statut de la Femme et le ministère des Communications du Québec ont réalisé le vidéo «Alerte à la procréatique» qui présente les faits saillants du Forum international sur la procréation artificielle, tenu à l'Université Concordia en automne 87. On y trouve aussi des entrevues exclusives et inédites avec des personnalités qui y étaient invitées.

Essentiellement, cette vidéo traite de l'expérimentation sur le corps des femmes avec un éclairage réaliste sur les conséquences de la reproduction humaine artificielle et de l'intérêt réel des chercheurs dans ce domaine.

Ce document de 56 minutes 30 secondes, est prêté gratuitement aux groupes intéressés. Il est également en vente aux Publications du Québec.

S'adresser à: Vidoéthèque, Service de la diffusion audiovisuelle, ministère des Communications, Édifice Cyrille-Duquet, 1500-D, boul. Charest ouest, Rez-de-chaussée, Sainte-Foy (Québec) G1N 2E5 Tél.: (418) 643-5168.

Par **Huguette Dalpé**

LA PETITE FILLE QUI ME PARLAIT PAS

Partant du principe qu'il est impossible, en une seule vie, d'expérimenter toute la diversité des situations heureuses ou malheureuses qu'offre la vie, j'ai toujours eu un très grand respect pour les livres qui relatent des histoires vraies. Et c'est précisément ce que fait l'auteure, Madame Hollande Cloutier, qui raconte de façon vive et chaleureuse l'histoire de sa fille Chantai, autistique depuis la naissance et qui aujourd'hui, à vingt-cinq ans, est devenue capable de communication.

La réussite ne s'est cependant pas faite sans heurt. L'autisme étant encore peu connu, il aura fallu une ténacité et un courage peu communs pour arriver à sortir Chantai de son silence et faire d'elle une personne capable de fonctionner dans la société. Beaucoup d'audace également et de détermination pour oser passer outre aux recommandations, parfois pressantes des spécialistes, de placer Chantai en institution.

Le livre, en plus d'être un merveilleux et généreux témoignage, démystifie l'ampleur des problèmes reliés aux enfants handicapés.

Rollande Cloutier, «La petite fille qui ne parlait pas», Libre Expression, 1989, 345 p., 19,95\$.

Par **Louise Picard-Pilon**

LES FRACTURES DE L'ÂME

Pourquoi notre corps, qui résiste habituellement à l'attaque de la maladie, cède-t-il à certains moments? Pourquoi certaines personnes sont-elles malades, alors que d'autres, soumises aux mêmes conditions, ne le sont pas?

Pour répondre à ces questions, le docteur Fabrice Dutot, omnipraticien et Louise L. Lambricks, philosophe et écrivaine, ont uni leurs réflexions, leurs

compétences et leurs expériences. Selon les auteurs, la maladie atteint, de façon générale, les gens qui sont déjà affaiblis par une «fracture de l'âme».

«Les fractures de l'âme» sont multiples: chagrins, préoccupations, difficultés d'adaptation, changements brusques dans la vie quotidienne, angisses, etc.

Écrit dans une langue simple et claire, ce volume est conçu pour un vaste

public. Il amène chacun à réfléchir sur sa propre histoire médicale et à rechercher la cause de ses malaises d'abord dans ce qui se passe dans sa vie. Cela n'empêche pas évidemment de se faire soigner, mais apporte un nouvel éclairage sur le contexte de la maladie.

Dr. Fabrice Dutot et Louise L. Lambricks, «Les fractures de l'âme», Éditions Robert Laffont, Paris, coll. «Réponses», 1988, 362 p., 24,95\$.

EXPOSITIONS

HOMMAGE AU CINÉMA

Afin de célébrer le 25^e anniversaire de la Cinémathèque québécoise et les 50 ans de l'Office du film, trois grandes expositions seront présentées au Palais de la Civilisation du 25 mai au 15 octobre 1989. Il s'agit de «CITÉ-CINÉS», «HOLLYWOOD ET L'HISTOIRE», et «HOMMAGE À CLAUDE JUTRA».

CITÉ-CINÉS

La Ville de Montréal est heureuse de s'associer à la France afin de souligner le bicentenaire de la Révolution française au cœur même du pavillon que les Français érigeaient en 1967, lors de l'exposition universelle.

L'exposition-spectacle Cités-cinés transformera trois étages du Palais de la Civilisation en un magnifique complexe cinématographique à l'intérieur duquel l'on pourra voir, entendre, toucher, sentir et goûter. Construite comme une véritable ville avec des moyens techniques exceptionnels, Cité-Cinés transporte le visiteur à travers 16 plateaux de cinéma, dans des décors reconstituant une ville entière. Une ville avec 16 quartiers à parcourir dans Paris, Rome, Tokyo, New York, Montréal; des lieux magiques et puis des villes imaginaires, des villes rêvées, des villes du futur.

Grâce à la collaboration de la Cinémathèque québécoise et de l'Office national du film, le grand public aura la chance de revivre les grands moments du cinéma québécois et canadien. Le secteur montréalais de l'exposition, intégré pour la première fois, fera désormais partie de la grande aventure de Cités-cinés et pourra être

vu à travers le monde, au rythme des déplacements futurs de l'exposition.

HOMMAGE À CLAUDE JUTRA

Hommage à Claude Jutra se veut une rétrospective de la vie de cet artiste. Claude Jutra le scénariste, le réalisateur, le comédien, le caméraman; Claude Jutra, ce peintre du dimanche, cet amoureux des chats, ses amis, sa famille, voilà ce que vous réserve cette exposition unique qui vous introduit à Cités-cinés présentée au Palais de la Civilisation de l'Île Notre-Dame.

HOLLYWOOD ET L'HISTOIRE

Constituée d'une soixantaine de costumes et d'environ deux cents croquis, Hollywood et l'histoire évoque de façon saisissante les grands moments historiques de l'humanité qui ont inspiré certaines superproductions cinématographiques hollywoodiennes.

L'exposition Hollywood et l'histoire est donc, à tout point de vue, fascinante: sur le plan visuel, par la richesse des costumes et la qualité des croquis; sur le plan historique, puisqu'il s'agit d'une rétrospective de l'humanité par le cinéma américain; sur le plan cinématographique, avec la présentation d'extraits de films, où l'on retrouve les costumes et esquisses présentés tout au long du parcours. L'exposition est complétée par des projections sur écrans géants, en particulier sur la présentation du futur par Hollywood.

Société du Palais de la Civilisation, 275 rue Notre-Dame est, Montréal (Québec) H2Y 1C6 (514) 872-4560. Renseignements: Line Renaud.

PAR LISE GIRARD

UNE AUTRE ANNÉE AFEAS EN PERSPECTIVE

Les activités locales 88-89 prendront fin d'ici un mois à l'AFEAS. Dès juin, la revue Femmes d'ici vous présentera les thèmes retenus pour les réunions mensuelles 89-90 (sujets d'études et programme art et culture). Pour partir en vacances l'esprit tranquille et vous assurer que vous disposerez des outils nécessaires pour débiter vos travaux en septembre, n'oubliez pas de **vous abonner aux dossiers d'études 89-90**. En septembre, il sera déjà trop tard! Rappelons que ce dossier mensuel (8 numéros par année), en plus de vous donner des informations générales sur les thèmes abordés, vous propose des activités pour organiser vos réunions ainsi que des actions individuelles et/ou collectives à promouvoir. On y retrouve une section pour les sujets d'études (préparée par le comité du programme d'étude et d'action) et une section pour le programme art et culture (préparée par le comité provincial).

Pour vous abonner, c'est simple! **D'ici le 30 juin** adressez au siège social (5999 de Marseille, Montréal H1N 1K6):

- les coordonnées de la personne à qui adresser la série de dossiers (noms, adresses, code postal);
- un chèque de 16\$ par abonnement au dossier.

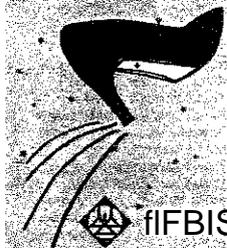
Il est important que vous respectiez l'échéancier du 30 juin. Vous pourrez toujours vous abonner après cette date, mais alors vous ne recevrez pas les numéros déjà produits (en septembre, les numéros d'octobre et novembre seront déjà produits).

CAMPAGNE DE RENOUVELLEMENT

du 8 mai au 16 Juin

PRÉSENTES

contact



OUI JE SERAI PRÉSENTE

carte de membre 20\$

AFEAS LA GRANDE-LIGNE

C'est avec enthousiasme que nous entreprenons l'année 88-89. Plusieurs anciennes membres et quelques nouvelles se sont impliquées pour former un conseil dynamique. C'est parti!

La formation va bon train: en octobre, cours de techniques d'animation; en novembre, cours de croissance personnelle.

Notre activité de financement, soit la partie de cartes, s'est avérée un franc succès comme d'habitude. Notre participation aux États généraux de l'environnement avec notre projet de piste cyclable n'est pas passée inaperçue. Il fut retenu et continue de faire son

chemin auprès des intervenants. Nous avons aussi participé nombreuses au colloque sur l'autonomie financière des femmes. En décembre, nous avons invité les conjoints à notre souper et, toujours selon la tradition, quelques membres ont démontré leur talent de comédienne dans une pièce sur le partage. À l'occasion, un certain montant d'argent fut remis à M. le Curé de la Cathédrale pour l'aider à défrayer son activité annuelle: le Réveillon de Noël pour les personnes seules de la paroisse.

Bravo! C'est du beau travail.

Bonne année à toutes les membres de l'AFEAS.

Suzanne Gobe/1, publicists du cercle La Grande-Ligne, Chicoutimi

Centre de
Vacances
Familiales



du Saint-Laurent

Là où toute la famille est en vacances!

RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS:

Centre de vacances familiales du Saint-Laurent
10350, route Marie-Victorin
Contrecoeur (Québec)
JOL 1C0
(514) 583-3331
(514) 861-0168

Hébergement: Manoir, auberge,
chalets.

Séjourner au Centre de vacances familiales du Saint-Laurent, c'est d'abord vivre au rythme du fleuve et des gens qui habitent ses rives. Cet oasis de verdure à proximité de Montréal vous offre toute une gamme d'activités sportives, écologiques et de détente pour toute la famille. Ce centre dispose, en plus, d'une animalerie qui fera la joie de tous les enfants.

Le Centre
de Vacances
familiales,
là où toute la famille
est en vacances!



Bonjour à toutes!

Je suis membre AFEAS depuis déjà 10 ans. Le temps passe vite quand on suit de près tout ce qui se passe dans une association aussi enrichissante que la nôtre! Je devore à chaque mois avec intérêt la revue «Femmes d'Ici». Ce mois-ci, j'ai sursauté en lisant l'article de Thérèse Nadeau intitulé «Le végétarisme» (février 1989).

La présentation du sujet était très bien sauf une erreur au mot «lacto-ovo-végétarien» qui s'écrit: lacto-ovo-végétarien. La conclusion m'a déçue, en insinuant qu'un végétarien se nourrissait exclusivement de «graines» et de «verdures». Au contraire, le végétarisme offre une aussi, sinon plus grande variété d'aliments qu'une alimentation incluant la viande.

La régime alimentaire lacto-ovo-végétarien se compose de: 9 variétés de céréales, 24 variétés de légumineuses, 40 à 50 variétés de légumes, 20 variétés de fruits et 12 variétés de noix (1), en plus des produits laitiers et des oeufs!

Il suffit de combiner céréales et légumineuses ou légumineuses et noix ou graines ou céréales et produits laitiers (1) pour obtenir une protéine qui remplace avantageusement la viande.

J'ai adopté cette alimentation progressivement depuis dix ans et ma famille s'en porte bien. J'avoue que la transformation est lente mais, ayant vécu trente ans dans un mode alimentaire carnivore, la rééducation ne peut se faire du jour au lendemain!

Maintenant que vous connaissez une autre image du végétarisme, êtes-vous plus séduite par cette richesse alimentaire?

(1) Frappier Renée, «Le guide de l'alimentation saine et naturelle». Ed. Asclépiade, 1987, 351 p., 17,95\$.

*Diane Brouillette Poirier
Farnham*

L'amitié partagée

Aujourd'hui, il fait beau, la vie est belle et donne envie de chanter. Cette joie de vivre, pourquoi ne pas la partager, la multiplier, car...

Qui jamais saura vraiment dire la solitude de certaines femmes, suite à l'abandon, la maladie, les problèmes familiaux, les conflits au travail, la

fatigue et mettez-en! Et il faut parfois bien peu de choses pour engendrer un état de solitude, où il semble bien qu'entre le bonheur paisible et légitime recherché et l'amertume où les plongent soucis et tracas, un large fossé s'est creusé, au milieu duquel s'élève un mur hostile, sans aspérité ni repère auquel s'agripper et sans espoir de survol, tour d'un château maléfique habitant le plus cruelle des sorcières: «La folle du logis». Jusqu'à l'instant où survient «la fée Amie». Le téléphone sonne, craquant la rigidité du silence, faisant éclater la solitude. Au bout du fil, une voix amicale, une conversation, quelques mots et c'est la paix du coeur qui remet doucement en place les sentiments.

Je n'oublierai jamais ce matin où je trouvai la petite enveloppe dans ma boîte aux lettres, courrier sans oblitération ou estampille postale, déposé là par une main se voulant fraternelle. En ces temps où tout est informatisé, mécanisé, enregistré et analysé, le contenu de cette lettre manuscrite m'a touchée. En quelques lignes bien composées, exemptes de fautes d'orthographe, la secrétaire de mon AFEAS locale m'invitait à joindre les rangs des femmes de ma paroisse. «Venez nous voir, vous faire connaître. Nous avons beaucoup à vous offrir et vous avez sans nul doute beaucoup aussi à nous apporter», écrivait-elle. «Venez vous joindre à notre cercle, car nous aimerions vous compter parmi nous». Bien sûr, j'ai accepté l'invitation. Je suis devenue membre de mon AFEAS et je participe aux activités, aux réunions et aux ateliers, etc. Et je m'y suis faite des amies et retrouve l'agilité de mes doigts pour les travaux manuels qui me furent enseignés il y a bien longtemps. Et je me souviendrai toujours de l'amitié ainsi offerte.

Il suffit parfois de bien peu de chose, une parole, un sourire, un feuillet recouvert de l'écriture appliquée d'une femme à l'écoute d'autres femmes pour créer des liens, découvrir des êtres et des pensées, enrichissement d'une vie au mitan de l'existence. Redonner le goût, l'envie de repartir ou de continuer, d'aller de l'avant, la tête haute, le sourire aux lèvres, le coeur au chaud et le bonheur à fleur de peau.

Ce printemps, l'azur du ciel paraîtra plus clair, les fleurs nouvelles dégageront des parfums plus subtils et le chant des oiseaux ajoutera ses trilles à toutes mes occasions de plaisir partagé sous le signe de l'Amitié.

J'ouvrirai tout grands les yeux. Je découvrirai peut-être une femme, une voisine à qui un geste, un mot, un sourire ouvrirait toute grande la porte vers le partage des petites joies qui font du quotidien parfois banal de multiples occasions de bonheur.

*Rita Gagnon
Longueuil*

Mesdames,

Je viens tout juste de lire l'article sur l'irradiation des aliments paru dans la revue Femmes d'Ici de janvier 1989. Les cheveux m'ont dressé sur la tête. Je suis certaine que quand mes enfants auront mon âge, ils n'auront plus assez d'énergie pour que les cheveux leur dressent sur la tête si d'ici là ils se nourrissent d'aliments irradiés.

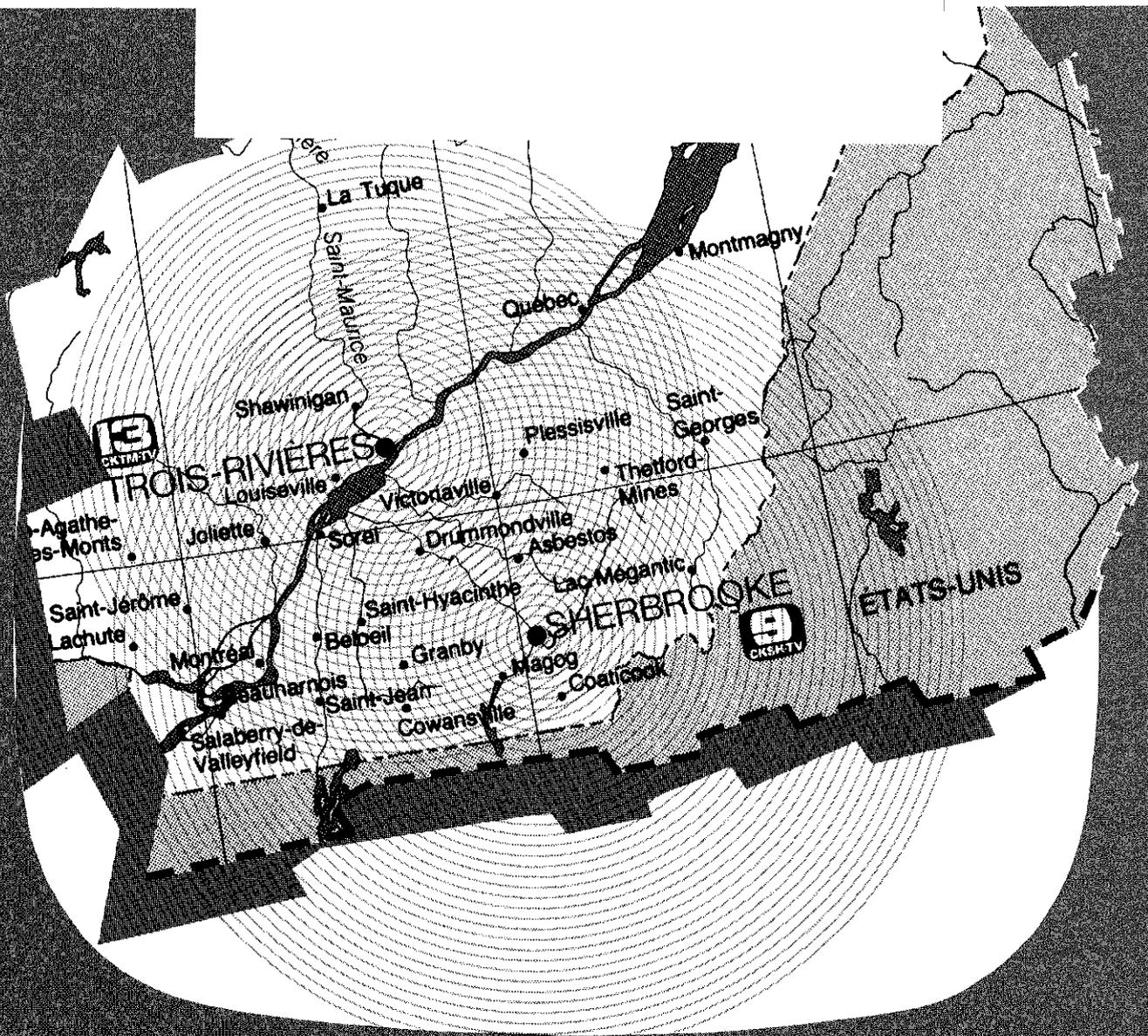
Il est bien certain que l'irradiation pourra réduire de 59% les pertes alimentaires à travers le monde, mais en contrepartie je ne voudrais pas savoir quel sera le pourcentage supplémentaire de personnes malades que devront accueillir les hôpitaux. C'est une histoire de gros sous qui est en jeu et comme souvent cela se produit c'est ce qui passe en premier au détriment de la santé.

Ce qui m'inquiète ce n'est pas que ce procédé rende les aliments radio-actifs mais qu'ils les rendent vides de tout. Est-il normal de conserver une fraise pendant trois (3) semaines au réfrigérateur sans qu'elle ne sa gâte? On ne risque peut-être rien à court terme à manger ces fraises mais les vitamines et minéraux essentiels à l'équilibre de notre santé où les prendrons-nous? Il est déjà assez difficile de faire manger des fraises et des carottes à nos enfants, sans qu'en plus, nous fassions tous ces efforts pour ne leur offrir en définitive que des fraises et des carottes de plastique.

Vous avez sans doute deviné que pour ma part je me tiendrai toujours loin des aliments marqués du symbole international indiquant l'irradiation. Par contre je peux vous assurer que je ne m'éloignerai jamais de la revue Femmes d'Ici que je trouve très intéressante.

Bonne année à toute l'équipe.

*Colette Surprenant
cercle Sainte-Sabine*



TROIS-RIVIÈRES



LA TÉLÉVISION
DE
RADIO-CANADA
EN

Mauricie

SHERBROOKE



LA TÉLÉVISION
DE
RADIO-CANADA
EN

Estrie