

COMPRENDRE NOTRE FATIGUE : POUR RETROUVER LE PLAISIR DE LUTTER ... UN RAPPORT UN PEU INUSITÉ

AVANT-PROPOS

Pour vous faire honneur, mettre en pratique le contenu de la session, j'ai pensé faire un rapport un peu inusité. Comme vous, je déteste faire des rapports c'est-à-dire faire ce qui me semble avoir plus ou moins de sens, d'utilité. Or « rapporter » entre dans cette catégorie à mes yeux; c'était pourtant bien dans mon contrat d'écrire un rapport... Puis la résolution de mon dilemme m'est apparue soudainement: je n'aime pas les rapports mais j'aime écrire. Heureusement, Lucie Bélanger n'apprécie pas les choses vides de sens non plus; nous nous sommes donc rapidement mises d'accord sur un rapport qui soit davantage un texte de réflexion qui rende compte de nos travaux bien sûr mais qui les dépasse parfois, les questionne, les relance. Bref, rien de prétentieux mais pas du réchauffé.

Pour des raisons qui m'échappent, j'ai commencé ce texte en m'adressant à vous, ce qui n'est pas mon habitude, le genre personaliste me rebutant plutôt. Il est vrai que vous étiez la substance même de cette session, mais il doit y avoir autre chose... Tout au long de nos travaux, vous étiez à la fois remarquablement ouvertes et remarquablement réservées, participant d'un subtil mélange d'espoir et de résignation, de confiance et de méfiance, de conviction et d'usure. Le désenchantement est-il si profond qu'il préfère ne pas trop se montrer, même à soi-même, ou avons-nous, collectivement, atteint un véritable seuil de maturation où nous prenons davantage la vie - la vie militante en particulier - comme elle est, tout en étant prêtes à nous battre jusqu'au bout pour qu'elle change? Mon petit doigt me dit que les deux sont vrais. Me dit surtout que notre révolution est vraie, plus souvent douloureuse qu'excitante. Longue. Car dans l'histoire humaine, les mouvements qui ont dit « le privé est politique », qui ont refusé de choisir entre l'individuel et le social, entre la transformation de la personne et la transformation de la société pour mettre les deux, l'interaction entre les deux, au centre de leur lutte, ces mouvements sont rares. Nous savons que sur notre lit de mort, personne d'autre ne pourra répondre de notre existence, de la croissance atteinte, de l'effet de notre passage. Nous savons également que si nous disposons du temps et de l'énergie pour nous interroger, d'autres au même moment cachent leur viande dans la neige pour manger jusqu'à la fin du mois ou tombent sous l'attaque de la purification ethnique dans les Balkans. Nous savons les deux. Et les deux nous disent de tenir bon. De durer. Ce qui veut dire de refuser de s'oublier pour une cause, quelle qu'elle soit, car elle ne vaut

rien la cause qui s'alimente de la détérioration des personnes qu'elle est sensée servir; cette cause-là n'est pas un idéal mais un vautour. Et refuser d'oublier les autres, de « cocooner » au chaud de notre évolution personnelle, le petit « je » au milieu d'un monde qui s'étend courageusement jusqu'au centre d'achat, cette croissance-là n'est pas un développement mais un marécage. La tension entre les deux nous définit. Elle décrit, je crois, ce va-et-vient de vos interventions du courage à la timidité, du « j'ai mon voyage » à « je n'ai pas à me plaindre, je suis privilégiée ». Les deux, encore une fois, sont vrais. Mais la bonne question - et c'était là l'essentiel de nos débats, ce qui les a rendus si intéressants - est plutôt: laquelle des deux affirmations peut nous avancer personnellement *et* nous placer en solidarité collective? Le « voyage », évidemment ! C'était le postulat de base de la session comme c'est la raison d'être de tout regroupement progressiste: on s'unit sur la base de sa faiblesse, de son oppression, son exploitation, sachant qu'il faut s'y mettre à plusieurs pour devenir une force. (Mais je ne développerai pas davantage tout de suite puisque c'était une des motivations importantes de mon discours du samedi soir que vous avez subi avec tant de gentillesse et que je reproduirai plus loin, pauvres de vous.) Voilà pour les remarques de départ, le cadre fondamental de la session tel, à mon avis, qu'il a été éprouvé. Passons au contenu de nos travaux.



I. DÉFINITION DE LA SITUATION

1) *Qu'est-ce qui nous fatigue ? Qu'est-ce qui nous fait plaisir ?*

Part.	Fatigue	Plaisir
A	les réunions décisionnelles; les rapports aux bailleurs de fonds; le ménage	le travail en petite équipe pour bâtir un projet; la formation interculturelle; l'enseignement; danser et manger
B	les réunions où il y a des hommes; les tensions et chicanes internes; me « starter »	les sorties; les réunions d'équipe où l'on partage; louer des films avec une poche de popcorn
C	les assemblées de département; la pile d'appels à retourner; les lancements	les réunions où l'on crée, avance; déjeuner seule au restaurant; 2 jours sans réunion ni papier à remplir
D	les réunions officielles où on ne sait pas où on s'en va; le financement et les relations publiques; répéter	les réunions avec des points précis et des décisions précises; philosopher avec des amies; la formation et la médiation; la vie de famille

Part.	Fatigue	Plaisir
E	les réunions officielles; la fumée de cigarette; rentrer à la maison pour reprendre d'autres négociations; tout ce qui est papiers, dossiers, rapports	partager une qualité d'être avec d'autres; négocier des consensus; bouger, manifester, répondre publiquement aux conneries, tout ce qui sort l'adrénaline
F	les réunions où il n'y a pas de participation active; remplir des formules; les rencontres officielles	les réunions intenses où l'on avance; posséder et faire avancer un dossier; les repas entre ami-es
G	les réunions où les positions sont durcies; les situations où je n'ai pas de contrôle; la dépendance des autres	travailler avec des gens qui aiment ce qu'ils font; commencer à voir clair dans une question difficile; marcher entre chien et loup
H	les négociations de contrats, d'ententes; les situations inconnues où il faut un certain standing intellectuel; toujours courir après le temps	la formation et vulgarisation; mettre des personnes en contact, relayer l'information; les réunions de famille
I	les réunions de famille où je dois me censurer; jouer à la mère dans un conflit de travail; les demandes de subventions	les réunions constructives sur des dossiers précis; animer des A.G. où les débats et enjeux politiques sont importants; aller voir les groupes sur le terrain

2) Convergences et divergences

Ce qui est frappant dans ce tableau c'est que toutes sans exception ont mentionné les réunions dans chaque colonne. On a un rapport "love-hate", comme disent les Anglaises, aux réunions: on déteste les réunions plates, infructueuses, "officielles" voire inutiles et on adore celles où l'on avance, construit, échange.

8/9 identifient une aversion aux multiples contraintes bureaucratiques : subventions, rapports, téléphones, formules à remplir etc.; 8/9 mentionnent un loisir choisi comme source importante de plaisir.

Il semble que les divergences tiennent aux différences de caractère ou de penchants : par exemple certaines trouvent tensions et négociations très éprouvantes, d'autres sont plutôt stimulées par elles, ou encore lancements et relations publiques exigent une énergie folle des unes tandis qu'on ne les retrouve même pas dans l'énumération des autres.

Bref, les convergences semblent beaucoup plus lourdes de sens que les divergences, surtout avec quelques semaines de recul. On dirait bien

qu'au fond, ce n'est pas lutter mais ne pas lutter qui soit si fatigant. En d'autres mots, perdre son temps dans les multiples contraintes mécaniques est ressenti comme un grand poids. Serait-ce charrier que de dire que c'est surtout la bureaucratisation qui est si lourde à porter? Quoiqu'il en soit, réjouissons-nous: ce n'est vraiment pas là un portrait de rondes-de-cuir traînantes mais de militantes freinées !

II - ANALYSE

Notre discussion sur les constantes nous amenait à relever certaines constatations importantes. D'abord sur la quantité de travail pure et simple qui fait qu'à un moment donné, le corps ne veut plus, ne peut plus fournir, mais on semblait s'entendre sur le fait que l'épuisement est rarement attribuable à la quantité de travail uniquement, ni même surtout. Un immense facteur lourd ressortait: les tâches qui n'ont pas de sens pour nous, collectivement et individuellement, sont extrêmement coûteuses en temps et en énergie. Ou bien parce qu'elles ne servent qu'aux exigences des autres comme dans le cas des bailleurs de fonds; ou bien parce que nos actions sont perverties, récupérées au point de départ et qu'il n'y a plus de place pour nos convictions - ou notre adrénaline - comme dans certaines coalitions. Un autre facteur nous est apparu peut-être moins immense, mais non moins lourd, à savoir les zones d'anxiété personnelles, mal identifiées bien souvent donc mal soignées: les tâches qu'on se rajoute par insécurité, pour s'empêcher de penser, les tâches qu'on s'entête à prendre pour se prouver qu'on est capable, pour ne pas se sentir coupable, ou simplement par incapacité de dire non. À tort ou à raison, sur le coup, l'effort de les refuser nous semble aussi grand que celui de les accomplir.

Après une longue séance de réflexion parallèle sur grandes et petites, Aesprits et personnages que nous ne révélerons pas ici pour ne pas vendre la mèche à celles qui pourraient participer à une session semblable ultérieurement, vous acceptiez, si vous vous souvenez bien, de redéfinir, reformuler avec maintenant plus de précision votre constat personnel de départ qu'on pouvait résumer grossièrement en "Ah! que je suis fatiguée!". Les voici pour mémoire :

- A** • Je suis insatisfaite: les choses ne vont pas comme je le veux, je n'obtiens pas les résultats que je souhaite. »
- B** • Je suis déçue: mes idéaux tombent. »
- C** • Je veux me recadrer: relativiser certaines choses et faire des choix réels comme dire non parce que je veux dire non. »
- D** • Je veux décider des projets à partir de moi. »
- E** • Je suis tannée: je passe à côté de beaucoup de désirs. »
- F** • Je suis volontariste: je veux pour l'autre. »
- G** • J'ai des attentes démesurées: je m'épuise à souhaiter ce qui ne se produira pas. »
- H** • J'ai peur: mon mythe de la performance me pousse à en mettre plus, trop, au cas où ce ne serait pas assez. »
- I** • J'ai le souci de durer comme militante, une durée vivante et plaisante: le cancer m'a donné le droit de me reposer. »

III. CONTRIBUTION À L'ANALYSE : DISCOURS DU JEUDI SOIR

Y a-t-il un sens politique au fait de penser à soi, de faire ce qu'il faut pour diminuer sa fatigue?

1) La durée

Le premier sens qui me vient à l'esprit c'est évidemment la durée: il faut prendre soin de soi, politiquement parlant, afin de ne pas se brûler, de pouvoir demeurer, à long terme, fidèle à soi-même, aux autres auprès de qui on a lutté, à ses convictions. Nous sommes bien placées pour savoir qu'on ne change pas le monde du jour au lendemain; des générations et des générations de femmes seront nécessaires à un changement véritable, enraciné aussi profondément que ce qui est à changer. Chacune d'entre nous doit donc composer avec une notion toute relative de l'urgence: des conjonctures où l'on ne doit rien ménager parce que tout est en place pour obtenir gain de cause, et d'autres moments historiques où il n'y a franchement pas le feu; des périodes de sa propre vie où il faut jouer le tout pour le tout et d'autres de repli - stratégique ou non - pour refaire le plein. Quand on ne doute pas de son engagement, quand on digère le fait qu'il s'agit de l'oeuvre d'une vie, d'un choix, et d'un non-choix, de longue haleine, on a tendance à se fatiguer, se miner moins.

2) Causalité humaniste et finalité féministe

Je n'ai jamais été ni marxiste-léniniste ni freudienne simplement parce que je fais de l'arthrite. J'ai compris assez rapidement les causes de mon arthrite mais elle n'est pas disparue pour autant! Ces deux systèmes de représentation du monde sont structurés d'une sainte trinité analogue. D'un côté l'idéologique, le politique et l'économique; de l'autre le surmoi, le moi et le ça-libido; l'infrastructure, dans les deux cas, étant considérée comme la plus déterminante en dernière instance. Mais plus « déterminant » encore, les deux ont une approche des solutions essentiellement liée aux causes: on n'a qu'à trouver et s'attaquer aux causes et logiquement - pour ne pas dire magiquement - on tient la solution. Pour leur plus grand malheur, ni la vie, ni la personne, ni la société n'est simple comme ça; rares sont les lignes droites qui atteignent leur cible... à moins qu'elle ne soit à vue de nez! Je ne dis pas que l'analyse des causes dans un cadre théorique est inutile, je dis, premièrement, que l'action n'y est pas automatiquement assujettie, et deuxièmement qu'il faut adjoindre à la causalité une analyse de finalité.

Ma première expérience collective de ce complexe état de faits m'est venue en essayant d'organiser des secrétaires dans un syndicat. Naïves et assez bien intentionnées pour paver l'autoroute de l'enfer, nous nous étions mis dans la tête - un groupe de jeunes féministes - qu'elles devraient cesser de faire le café du patron pour toutes les bonnes raisons que vous imaginez. L'opération a été un flop monumental. Là-dessus, certaines d'entre nous décident, bien tard, de demander aux secrétaires pourquoi elles faisaient le café. Pas les grands Pourquoi « révélant » ce que nous savions déjà - exploitation des femmes, promotions-moquettes etc. - mais

bien le petit « pour quoi » c'est-à-dire qu'est-ce que vous y trouvez d'avantageux, qu'est-ce que vous aimez vraiment là-dedans, bref de ne pas les prendre pour des caves inconscientes - il fallait toujours dans ce temps-là « relever le niveau de conscience » - mais des « interlocutrices valables », intelligentes. Il s'est avéré que la majorité le faisait pour se dégourdir et se reposer; l'eau était toujours loin dans ces grands bureaux ce qui leur donnait l'occasion de marcher, d'arrêter en passant pour saluer leurs camarades de travail, de se faire un peu d'agrément quoi. Bien sûr elles le faisaient aussi par aliénation, oppression etc. mais le plaisir qu'elles y prenaient, leur intérêt, la finalité de leur geste pour elles était « déterminant » tout autant. (Par voie de conséquence, elles pouvaient continuer à le faire, mais pour elles-mêmes, si elles ne trouvaient pas d'autres moyens de changer le mal de place - ce qui établissait au moins une rupture mentale d'avec les intérêts patronaux - ou trouver autre chose que le café pour se dégourdir si cela était possible, plusieurs ayant opté pour la deuxième possibilité soit dit en passant.) Celles qui travaillent avec les femmes battues savent la même chose d'elles: est-ce qu'elles restent avec un batteur essentiellement parce qu'elles sont opprimées - on pourrait dire épaisses - ou si elles cherchent quelque chose, une explication, un sens, elles-mêmes ? Et au risque de leur vie, parfois, elles ne partiront pas avant de l'avoir trouvé.

Quoiqu'à un degré tout autre, du moins dans la plupart des cas, la fatigue a un sens, une direction, une fin. Les militantes seraient-elles plus caves que les femmes battues ? Si nous l'endurons contre tout sens commun c'est qu'elle nous amène quelque part, signifie quelque chose, parle de nous-mêmes individuellement et collectivement. Je ne prétends pas savoir ce qu'elle représente pour chacune mais je sais qu'il ne faut pas que la décrier. Il faut apprendre à la respecter quand, pour le moment, on ne voit pas d'autre issue qu'elle, jusqu'à ce qu'on voit une issue. Du reste, à très court terme, où est l'alternative: la télévision ? La vie est ennui quand on ne lutte pas, que ce soit dans un groupe organisé ou non, peu importe la forme que prenne la lutte pour chacune.

Évidemment, aller voir où la fatigue nous amène ne veut absolument pas dire accepter un système de militance qui sacrifie celles-là qui le font vivre. Au contraire, valoriser la fatigue et se détendre davantage à son égard c'est aussi affirmer que le politique est autre chose pour nous qu'un tue-monde, que c'est une sphère nécessaire à notre réalisation et avouer l'inavouable pour une femme - qui ressemble à s'y méprendre à un militant de gauche dans ce cas-ci - c'est-à-dire qu'on s'y donne d'abord et avant tout pour soi-même. Un jour je demandais à Léa Roback comment elle s'expliquait la démobilisation des années 80. Elle m'a répondu qu'à son avis c'était parce que les « démobilisés » militaient pour obtenir des résultats; or, la plupart du temps, on en obtient bien peu. Les gens, me disait-elle, ne sont pas motivés de l'intérieur mais par le résultat escompté, ce qu'elle appelait la récompense, récompense qu'ils se définissent ou se laissent définir par d'autres. « Ces personnes-là n'ont jamais appris à dire: je le fais parce que mon for intérieur l'exige; si ça réussit, bravo, si non je me reprendrai d'une autre façon ou j'en ferai mon deuil. »

3) La subjectivité: le chemin vers la collectivité

Plusieurs d'entre nous se sentent souvent comme des cordonnières mal chaussées; on dit aux femmes qui viennent chercher de l'aide dans nos centres de penser à elles, de prendre du temps pour elles etc. mais on n'arrive pas à mettre ses bons conseils en pratique soi-même. Vous m'accorderez que la question se pose: sommes-nous des modèles de négligence, d'absence de volonté, ou plutôt, donnons-nous de mauvais conseils? Des conseils à tout le moins inapplicables puisque nous n'y arrivons pas nous-mêmes. Avons-nous oublié que nous ne sommes pas essentiellement différentes mais essentiellement semblables à elles? Avons-nous intériorisé l'approche m-l des classes sociales au sens de vivre une coupure nette entre les « vraies » femmes et nous, méprisables petites-bourgeoises ou si excentriques lesbiennes quand ce n'est pas les deux en même temps? La professionnalisation du féminisme est-elle rendue au point où les « intervenantes » ne s'identifient plus du tout aux « démunies », aux « clientes » ou à je ne sais quel néologisme récemment inventé par la technocratie pour dépolitiser le travail de nos groupes? Nous ne sommes pas des dames patronesses! Si tel était le cas, pas surprenant que vous soyez fatiguées, épuisées même, parce que ce n'est vraiment pas pour ça que vous vous êtes engagées, j'en suis certaine. Je ne connais pas beaucoup de féministes qui le sont devenues pour « les » femmes, loin loin là-bas, comme on disait « les pauvres ». D'ailleurs, qui dit « les » femmes est habituellement en train de s'en dissocier. Le propre du mouvement féministe dans sa théorie comme dans sa pratique originale est d'affirmer le primat politique de la subjectivité, d'écarter les missionnaires et tous ceux qui pensent toujours qu'ils savent ce qui est bon pour les autres, de dire « je », simplement, une je qui n'y arrive pas sans « nous », qui ne va pas apporter la solution aux autres mais qui a besoin des autres parce que la solution ne se trouvera pas dans l'isolement et qu'elle n'est pas pour demain matin. Le féminisme n'est pas un marxisme-léninisme ou un freudisme, il n'annonce pas de lendemains-qui-chantent-après-s'être-attaqué-aux-causes, tout au plus un après-après-après-demain très difficile à définir tant les changements à opérer, et les êtres à respecter, sont importants. Nous ne sommes pas au service d'une cause, nous ne sommes pas que les moyens du changement, nous en sommes la fin. Et c'est là une vitale affirmation politique dans un monde où les personnes sont mises au service de l'économie plutôt que l'inverse, où les adolescentes se font crever de faim faute de pouvoir prendre leur poids, leur place, ou se suicident d'un coup sec parce qu'elles ne constituent le but de rien. Une bien lourde responsabilité. Fatigante, il est vrai.

IV. AU DERNIER JOUR : LES PALLIATIFS NÉCESSAIRES

Si il est vrai que la fatigue peut recouvrir autre chose, une vérité qui n'est pas encore prête à se faire connaître, intégrer, nous avons convenu qu'il est tout de même souvent préférable de ne pas la laisser devenir aiguë au point de décrocher complètement ou tomber gravement malade. D'où la nécessité d'inventer des palliatifs qui, sans présumer que nous soyons la cause de nos problèmes, supposent que nous ne pouvons compter que sur nos propres moyens. Déjà, jeudi, plusieurs d'entre vous en énuméraient: la délinquance qui donne un plaisir fou à sauter une réunion juste pour cause

de ras-le-bol; le petit lit de camp plié derrière la porte qui permet de s'étendre quinze minutes; se demander « y-a-tu-quelqu'un-qui-va-en-mourir ? » quand on pense à refuser une tâche; lire le journal au travail parce que *c'est* du travail; se dire, quand la liste « à faire » est si angoissante qu'il doit y avoir une tâche, là-dedans, qui est vraiment angoissante pour soi et fait passer toute la liste pour interminable: faire l'angoissante en premier, ensuite la liste est souvent vite cochée.

1) Les techniques palliatives qui ne marchent pas

Ce qui amène à se faire encore plus de reproches, à se rajouter une pression

- les formules toutes faites, les recettes-miracle
 - prends soin de toi, mets tes limites, sois à l'écoute de ton corps, une nutribar le midi, la fausse distance psychologique (peut-être que personne n'en mourra mais moi je vais mourir!)
- s'imposer des règlements, des résolutions irréalistes
 - j'ai le droit à deux brocolis au gratin, je ferai mes exercices tous les matins
- planifier, ou ne pas planifier, d'avance (selon les personnes)
 - jouer au volleyball les mardi et les jeudi, un tour à la campagne la première fin de semaine du mois

Ce qui porte à s'en remettre à l'extérieur, aux autres

- remettre constamment le sujet à l'ordre du jour de son équipe, du C.A.
 - pour définir le problème, trouver des solutions

Ce qui favorise la fuite aveugle

- foncer la tête baissée en se disant qu'on verra bien un jour le bout du tunnel
 - la générosité unilatérale sans fin, prendre de son temps personnel à la maison plutôt que de confronter et dire non, « tenir le temps »
- frénésie et compulsions compensatoires
 - essayer de racheter au moindre petit plaisir toutes les fois où on ne l'a pas fait (la mère-tarte-aux-pommes)

2) Les techniques palliatives qui ont de l'effet

Ce qui aide à rétablir le rapport de forces

- la délinquance où l'on arrache du temps au travail, aux autres
 - placer toutes les lignes de téléphones sur « pause » pour faire dix minutes de mots-croisés, sauter carrément une réunion sans importance pour aller au cinéma

- les tours qui apprennent à dire non
 - les prétextes et les mensonges (« si je ne prends pas une semaine en mars, j'ai un divorce sur les bras ») qui permettent dans un premier temps de constater que rien de grave n'arrive en notre absence, l'habitude de référer à d'autres pour ne pas avoir l'impression de laisser tomber celle qui demande de l'aide
- le contact avec les amies qui nous confirment dans nos perceptions, nos besoins

Ce qui replace dans ce qu'on aime et son propre univers symbolique

- le passe-temps solitaire qui nous sort de nos préoccupations quotidiennes ou le sport qui énergise et défoule
 - un nouveau ou se rappeler ce qu'on aimait faire avant d'être aussi affairée
 - l'essayer et tenir bon le temps d'en sentir les bienfaits
 - bien distinguer l'impression d'effort qu'il exige: est-ce l'effort de s'y mettre, de s'y rendre (dans lequel cas il faut se forcer un certain temps) ou l'effort de le faire (ce qui veut dire qu'il ne convient pas)
- les petits rituels réguliers
 - repas et fêtes, relations affectives gratuites
 - rites solitaires de transition (tisanes, bains de bulles, déjeuner seule, magasiner, marche du midi etc.)

Ce qui explore l'intuition du moment

- faire le ménage avant de se mettre à l'ouvrage
- chercher l'objet d'anxiété et de plaisir dans ce qu'on a à faire
 - accomplir tout de suite la cause d'anxiété ou l'assortir d'une date fixe, commencer de temps à autre par ce qu'on aime pour se requinquer

V. LES PALLIATIFS CHOISIS

- A** Au bureau, prendre quinze minutes seule, sans travailler, le midi.
- B** Appeler une amie aux quinze jours.
- C** Une délinquance « spontanée » une fois par deux semaines.
- D** Quatre mois de congé, de mai à septembre, pour lire et réfléchir.
- E** Passer une pile de documents par semaine : jeter l'inutile et ranger ce que je garde.
- F** Une fois par quinze jours commencer la semaine avec quelque chose

que je n'aime pas.

- G** Faire de la photo: rapporter une photo par mois.
- H** Ne plus apporter de travail à la maison la fin de semaine.
- I** Trois jours de vacances seule... Mais est-ce que ça va changer le monde ?

VI - EN GUISE DE CONCLUSION : RÉACTIONS À LA QUESTION

- A** Je ne sais pas, peut-être que ça va m'aider.
- B** Ça va changer du monde parce que moi je sens que j'aurai plus d'énergie.
- C** Certainement pas au sens large de « changer le monde », ni « du jour au lendemain » mais j'estime que ça change quelque chose de pouvoir durer dans la lutte.
- D** En tout cas ça va changer *mon* monde, vous pouvez en être sûres.
- E** Ce n'est pas ça qui va sauver la planète mais j'aurai un peu plus de cohérence dans ma vie et c'est important pour moi la cohérence.
- F** C'est toujours bon pour mon moral.
- Z** Certainement que ça va changer le monde. Un avion qui s'élève au-dessus de Montréal s'oriente de deux degrés à droite et aboutit à Delhi, deux degrés à gauche et il gagne l'Islande. Il ne faut pas sous-estimer ces petits aiguillages qui, poursuivis, font prendre la direction à toute une existence. Combien de fois nous est-il donné de prendre de grandes décisions: trois fois, quatre fois dans une vie ? Les petites sont infiniment plus fréquentes et donc déterminantes. C'est le sens de « Penser globalement, agir localement ». De quel avenir cette petite graine est-elle garante, on n'en sait rien, mais c'est autrement mieux de la mettre en terre que de moisir soi-même sur place. Ce terme de palliatif n'a pas été choisi pour rien; c'est une toute petite chose mais qui rappelle que nous n'avons pas de solution, à vrai dire, qu'à tant de grands problèmes il n'y a pas de solution, on ne les solutionne pas, on crève dedans ou on les résoud, on passe au travers pour les dépasser. Les palliatifs achètent du temps, dans la bonne direction. Jusqu'à ce qu'on puisse dire « J'en ai assez, je fais autre chose » ou « C'est ce que je veux, je reste, à ma manière », jusqu'à ce qu'on soit, littéralement, de l'autre côté du problème, les vieilles tensions derrière soi... et les nouvelles devant. Avancer n'est rien d'autre. Mais apprendre à être de plus en plus utile à soi-même comme aux autres, c'est le contraire de perdre sa vie.

NICOLE LACELLE

8 mars 1993

NOTES

NOTES

FATIGUE ET PLAISIR : QU'EST-CE QUE ÇA MANGE EN HIVER ?

Menu par Johanne Vigneault des Cuisines collectives Hochelaga-Maisonneuve



HACHIS PARMENTIER, LE FAVORI

12 portions. Préparation : 1 heure. Pour 12 personnes.

3 lbs de boeuf, porc ou agneau haché ou un mélange des trois. 1500mg
6 oignons moyens hachés
6 gousses d'ail hachées
3 carottes émincées (facultatif)
1 tasse de pâte de tomates 225ml
1 1/2 tasses d'eau 450ml
3 c. à thé de thym séché 45ml
6 c à thé de sauce Worcestershire 90ml
poivre
paprika
6 tasses de purée de pommes de terre (l'équivalent de 15 pommes de terre de grosseur moyennes) 1500ml



Faire brunir le boeuf (ou autre) dans une poêle à feu modéré en remuant pour défaire la viande.

Ôter la graisse.

Ajouter oignons, ail, carottes.

Cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Ajouter la pâte de tomates, l'eau, le thym, la sauce Worcestershire et poivrer au goût.

Mijoter 5 minutes, remuer en raclant le fond pour détacher toutes les particules.

Verser le mélange dans un plat allant au four et étendre uniformément la purée de pommes de terre sur la viande.

Saupoudrer de paprika au goût.

Cuire à 190 degrés C. ou 375 degrés F. pendant 35 minutes, jusqu'à ce que le hachis soit réchauffé.

Recette parfaite pour utiliser ses restes de légumes.

GATEAU RENVERSÉ AUX FRUITS

16 portions. Préparation : 1h30.

1/4 de tasse de beurre
2/3 de tasse de sucre
1/2 tasse de lait
1 3/4 tasse de farine
2 oeufs
3 c. à thé de poudre à pâte
1/2 c. à thé de sel
1 c. à thé de vanille



Gâteau :

Défaire le beurre en crème, ajouter le sucre puis les oeufs battus.

Ajouter la farine, le sel et la poudre à pâte en alternant avec le lait.

Ajouter la vanille.

Mettre le mélange à gâteau sur le caramel et les fruits.

Cuire au four à 350 degrés pendant 30 à 40 minutes.



caramel et fruits

5 c. à table de beurre + 1/4 de tasse d'eau

1 1/2 tasse de cassonnade

1 1/2 tasse de fruits au choix (idéal : des pêches égoutées)

Caramel :

Faire fondre le beurre avec la cassonnade et l'eau jusqu'à homogénéité.

Ajouter les fruits. Les égoutter s'ils sont en boîtes.

(Si on veut un gâteau moins sucré, on peut enlever un peu de cassonnade pour la remplacer par un peu de jus de fruits).

Mettre le mélange dans le fond d'une casserole ou d'un moule. Réserver.





POITRINES DE POULET, SAUCE À L'ORANGE ET AU CARI

3 oranges
6 cuisses
6 poitrines
1 1/2 c. à thé de sel
3/4 c. à thé de poivre
6 c. à thé de farine
3/4 de tasse de beurre
6 oignons verts hachés
1 1/2 tasse de bouillon de poulet
3 c. à thé de jus de lime
1 c. à thé de cari



Prélever le zeste de l'orange et le réserver.
Enlever la peau blanche de l'orange et la défaire en quartiers. Réserver.
Saler et poivrer le poulet. Le saupoudrer de farine.
Dans une grande poêle à fond épais, faire chauffer 6 c. à table (30 ml) de beurre à feu moyen-vif.
Y faire sauter le poulet pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré sur les deux côtés.
Retirer de la poêle et réserver.
Ajouter un peu de beurre dans la poêle.
Y cuire les oignons verts pendant 1 minute ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Mettre les oignons verts avec le poulet.
Jeter le gras de la poêle et y verser le bouillon.
Amener à ébullition en raclant le fond de la poêle pour en détacher les particules. Ajouter le jus de lime, le cari et le zeste d'orange.
Cuire pendant 1 minute.
Remettre le poulet et les oignons verts dans la poêle.
Réduire le feu à doux et laisser mijoter à couvert pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur.
Avec une écumoire, mettre le poulet dans un plat de service.
Ajouter le reste du beurre dans la poêle et cuire, en brassant, pendant une minute ou jusqu'à ce que la sauce ait légèrement épaissi.
Napper le poulet de la sauce et garnir des quartiers d'orange.

SALADE DE POIRES AUX NOIX ET AU FROMAGE

6 poires
quelques feuilles de laitue
1/2 tasse de noix de grenoble hachées



sauce :

1 tasse de yogourt léger nature
1/3 de tasse de gruyère rapé
3 c. à thé de jus de citron
1 1/2 c. à thé de moutarde de Dijon

sauce :

Mélanger le yogourt avec le fromage, le jus de citron et la moutarde.
Enlever le coeur des poires, sans les peler, et les émincer. Mettre une feuille de laitue dans chaque assiette individuelle et y disposer les tranches de poire en éventail.
Napper de sauce et parsemer de noix hachées.
Décorer d'une branche de persil.





GÂTEAU AUX COURGES

20 portions. Préparation : 1h30.

3 tasses de courges rapées (avec pelure) - peut être remplacé par des carottes ou de la citrouille.
2 tasses de sucre
1 tasse de noix de grenoble hachées (facultatif)
1 tasse d'huile de maïs
2 à 3 c. à thé de canelle ou de clou de girofle (ou moitié-moitié)
3 gros oeufs ou 4 moyens
3 tasses de farine
2 c. à thé de poudre à pâte
2 c. à thé de soda à pâte
sel



Mélanger huile et sucre.
Ajouter oeufs et courges.
Mêler ingrédients secs et ajouter au premier mélange.
Ajouter les noix.
Cuire à 350 degrés pendant 1 heure.



glaçage au fromage

1 oeuf battu
1/4 lb de beurre ou margarine
4 onces de fromage à la crème (ou plus si on le veut moins sucré)
1 c. à thé de vanille
3 tasses de sucre à glacer
En éliminant l'oeuf, on obtient une plus grande consistance.

MUFFINS AU ALL BRAN

24 muffins

4 tasses de All Bran
1 1/3 tasse d'eau bouillante
3 1/3 tasses de farine
3 1/3 c. à thé de soda
1 1/3 c. à thé de sel
2/3 de tasse de graisse
1 1/3 tasse de sucre
3 oeufs
3 1/3 tasses de lait de babeurre
1 1/3 de tasse de fruits (raisins, dattes séchées)



Mélanger l'eau bouillante avec 1 tasse de All Bran et laisser refroidir.
Mélanger farine, sel et soda.
Défaire la graisse en crème, ajouter le sucre puis les oeufs un à un en battant bien après chaque oeuf.
Ajouter les ingrédients secs en alternant avec le babeurre.
Remuer seulement pour assurer le mélange (très important).
Ajouter le All Bran sec et mouillé en alternant.
Laisser reposer au réfrigérateur environ 12 heures.
Cuire à 400 degrés, 30 minutes.





GALETTES AU GRUAU

12 portions. Préparation : 30 minutes.

1 tasse de gruau
 1/2 tasse de cassonade
 1/2 tasse de graisse
 1 oeuf
 1/4 c. à thé de soda
 1 c. à thé de canelle
 1 c. à thé de clou de girofle
 1 tasse de farine



Défaire la graisse en crème, y ajouter la cassonade puis l'oeuf battu.
 Ajouter les épices préalablement mélangées avec la farine et le soda.
 Ajouter le gruau. Bien mélanger (avec les mains s'il le faut).
 Mettre en petites boules aplaties sur une tôle à biscuits.
 Four à 375 degrés, 8 à 10 minutes.

GÂTEAU AU FROMAGE

12 à 16 portions. Préparation : environ 45 minutes.

2 sachets de gélatine sans saveur
 3/4 de tasse de sucre en 2 portions
 1 tasse d'eau bouillante
 2 paquets de 250 gr de fromage à la crème
 1 contenant de 250 ml de fromage cottage
 1 contenant de 250 ml de crème à fouetter 35 %
 1 cuillère à soupe de vanille
 2 c. à thé de zeste de citron râpé (facultatif), 1 boîte de 19 onces de garniture pour tarte aux bleuets (peut être n'importe quel fruit que vous avez sous la main)
 1 croûte de biscuits graham et d'amandes



La croûte (si vous ne l'avez pas achetée préparée...)

1 tasse de miettes de biscuits graham
 1/2 tasse d'amandes moulues
 2 c. à soupe de sucre
 1/4 de tasse de margarine ou de beurre (peut en prendre un peu plus)
 1/2 c. à thé d'extrait d'amande



Mélanger les ingrédients de la croûte dans un petit bol puis la presser dans le fond d'un moule en couronne à ressort de 9 pouces.

Faire cuire 8 à 10 min. à 350 degrés (ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée). Réserver.

Mélanger dans un petit bol la gélatine et le sucre, ajouter l'eau bouillante.

Brasser jusqu'à dissolution complète. Réserver.

Battre le fromage à la crème, le cottage et la crème à fouetter jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

Continuer à battre lentement en incorporant la gélatine dissoute, le reste du sucre et le zeste de citron.

Verser dans la croûte préparée.

Lorsque la préparation de fromage commence à prendre, à l'aide d'une cuillère, verser la garniture de tarte (ou les fruits) en couronne de 1 pouce des bords extérieurs du gâteau.

Pour donner l'effet marbré, à l'aide d'un couteau, ramener la garniture vers le milieu du gâteau en formant un 8 dans la préparation de fromage et en laissant un cercle de 2 pouces au centre du gâteau.

Laisser prendre au réfrigérateur. Pour servir, décoller les bords du moule à l'aide d'un couteau pointu. Retirer le ressort et le cerceau.

