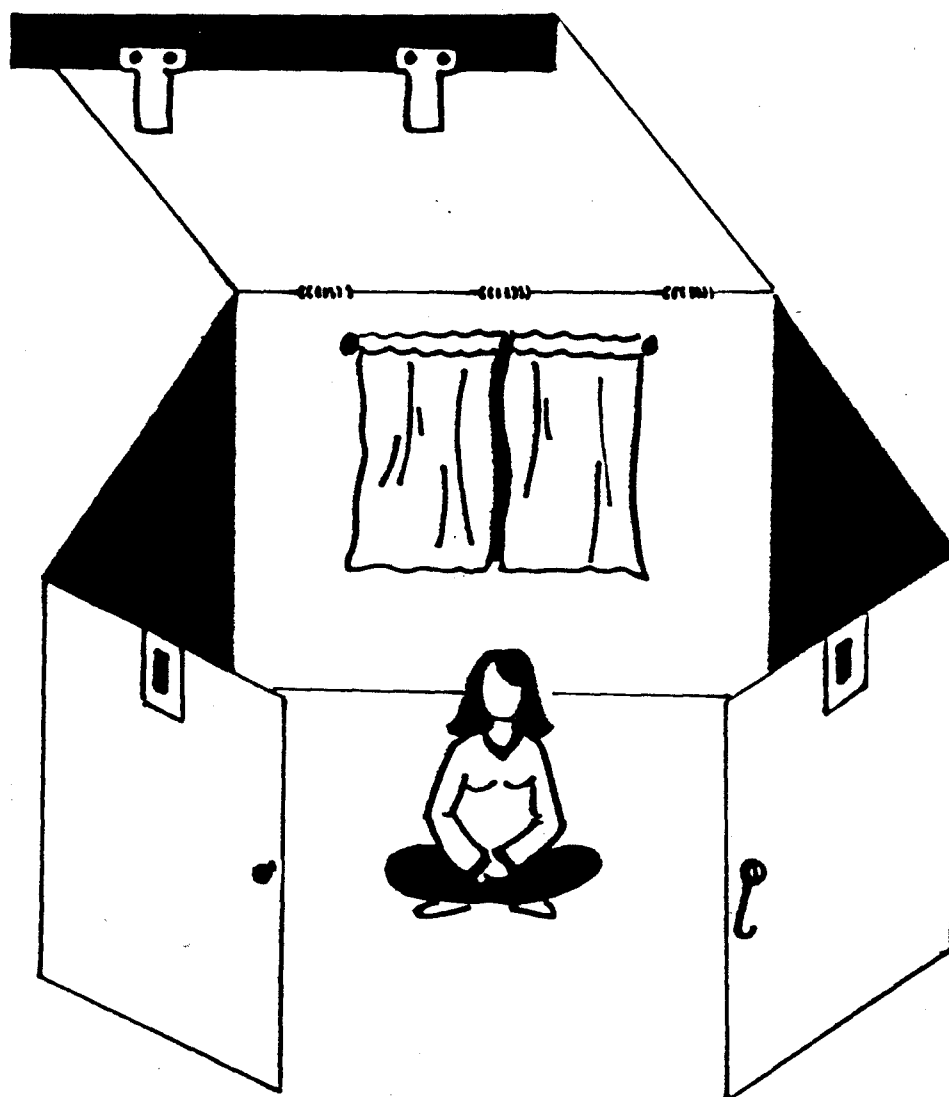


DOSSIER

AFEAS

OCTOBRE 83



SOLEMENT DES FEMMES

AU FOYER

TABLE DES MATIERES

Introduction	1
1. L'isolement et le besoin de solitude.....	2
2. Les différentes facettes de l'isolement.....	3
a) le lieu de travail de la femme au foyer.....	3
b) le conditionnement à la disponibilité	4
c) l'isolement des femmes immigrantes	6
d) l'isolement de la citadine.....	8
e) l'isolement de la femme en milieu rural.....	8
f) la famille	9
g) les amies de jeunesse	9
h) conclusion.....	10
3. Les conséquences de l'isolement sur la santé physique et mentale des femmes au foyer	10
4. Les aspects positifs de l'isolement	13
5. Les groupes d'entraide	
a) les groupes de conscience	13
b) les groupes d'entraide non professionnel	15
Tâches du bloc éducation	16
Grille de planification	17
Etude de cas	18
Comment réaliser l'étude du mois	19
Bibliographie	21

ANNEXE A à D

Partie artisanat et culture

Dossiers mensuels: septembre à juin (10 numéros)

Courrier deuxième-classe - Enregistrement 4819
L'Association féminine d'éducation et d'action sociale
180 est Dorchester bureau 200
Montréal H2X 1N6 Tél: (514) 866-1813

Reproduction des textes autorisée avec l'identification de la source.

INTRODUCTION

Bonjour!

Octobre, c'est le temps des feuilles mortes, on commence à remiser les vêtements d'été. On songe aux vêtements d'hiver, à s'acheter une paire de bottes. Les visites se feront plus rares désormais, portes et fenêtres sont soigneusement closes. Pour plusieurs, c'est l'isolement au foyer, oublié quelque peu à la faveur de la belle saison, qui se referme sur elles.

L'isolement au foyer constitue la pointe d'un iceberg, celui de la place faite aux femmes dans notre société. C'est une des conséquences, peut-être la plus difficile à cerner, de la mise au rancart du potentiel féminin.

Je vous propose donc d'étudier cette réalité, vécue par des millions de femmes, dans le contexte plus large de la condition féminine. Il n'existe pas de solution universelle pour combattre l'isolement des femmes au foyer, si ce n'est d'abolir la fonction de maîtresse de maison!

Alors, c'est à chacune des femmes concernées de trouver la manière de s'en sortir. A ce stade, le support moral, l'affection d'autres femmes vivant la même situation peuvent devenir une aide précieuse pour réussir cette démarche.

Ce dossier a été réalisé dans le cadre de la CAMPAGNE D'INFORMATION SUR LA SANTE DES FEMMES. Vous vous demandez ce que la santé vient faire ici? C'est que santé mentale et vie équilibrée sont indissociablement liées. Une vie équilibrée pour un être humain comprend entre autres, une vie sociale riche en contacts humains, et la possibilité de poursuivre des activités épanouissantes, qui apportent équilibre et confiance en soi. Et comme santé mentale et santé physique sont des soeurs jumelles...

Au terme de cette étude, la santé prendra une saveur un peu complexe qui suppose tout un jeu d'équilibre entre les différentes facettes d'un individu; la santé, ce n'est pas l'absence de maladie...

Louise Dubuc
Agente d'information

1- L'ISOLEMENT ET LE BESOIN DE SOLITUDE

"La solitude, ou l'isolement social, est, selon le psychiatre torontois Terry Burrow, le plus grave problème de santé publique de notre société. Selon lui, le fait de sortir et de rencontrer d'autres personnes pour se créer un réseau de contacts sociaux constitue le meilleur remède à la dépression et au stress." (1)

Des milliers de femmes, confinées au foyer pour une raison ou pour une autre, se sentent coupées du reste du monde, seules à regarder le train passer.

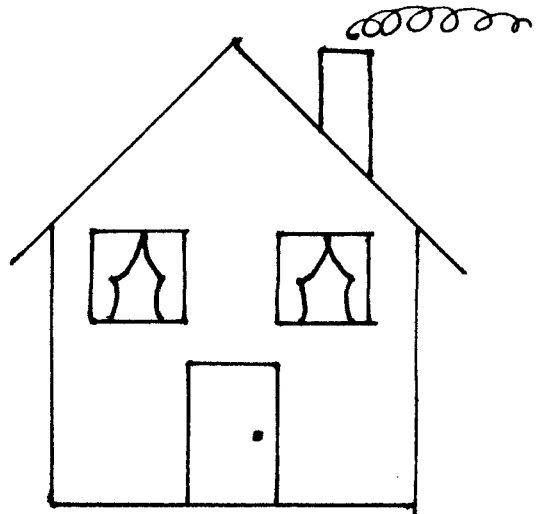
S'il y a des femmes qui s'ennuient profondément d'un manque de contacts enrichissants, il en est d'autres qui trouvent en elles-mêmes tout ce dont elles ont besoin. La solitude est le mal de notre fin de siècle, mais certaines personnes y trouvent leur équilibre et leur bonheur. En fait, le besoin de solitude est quelque chose de sain et de naturel, en autant qu'il ne soit pas forcé et qu'il ne tourne pas à l'obsession.

Nous avons toutes rêvé, un jour ou l'autre, d'une maison silencieuse et vide pour s'adonner en toute tranquillité à notre passe-temps favori, ou tout simplement pour faire le point avec nous-mêmes.

Mais l'isolement, c'est tout autre chose. C'est la jeune mère de famille, occupée toute la journée par de jeunes enfants au tendre babil et qui le soir venu, ne trouve pas chez son mari exténué l'interlocuteur adulte dont elle a rêvé toute la journée. C'est la femme d'âge mûr, dont les enfants, devenus autonomes, ont quitté la maison. C'est la femme immigrante, isolée par la langue et la culture, pour qui la vie sociale se résume à ses seuls mari et enfants, tous pris à l'extérieur par une vie trépidante.

Cet isolement physique à longueur d'année, qui prive la femme de contacts normaux avec la société, mine le moral et la confiance en soi. Ce n'est pas à proprement parler de la solitude, c'est l'isolement.

(1) La Presse, 11 janvier 1983



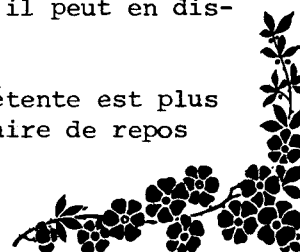
2- LES DIFFERENTES FACETTES DE L'ISOLEMENT DES FEMMES AU FOYER

a) Le lieu de travail des femmes au foyer

L'isolement des femmes au foyer prend racine dans la division des rôles sexuels. (1) Cette division qui nous a apporté l'industrialisation, a entraîné une séparation très nette du travail entre les hommes et les femmes. Les hommes, la plupart du temps, partent de bon matin au bureau, à l'usine ou aux champs, pour produire et gagner de l'argent; c'est la sphère publique, productive. Ils rencontrent des camarades de travail, des clients, parlent d'actualité, de toutes sortes de choses. Les femmes s'occupent d'entretenir cette force de travail, de prendre soin de la maison et veiller au confort de tous les êtres qui vivent sous leur toit. Le matin, elle reste à la maison. C'est la sphère domestique, consommatrice. Elles reçoivent des nouvelles du monde extérieur par le biais des médias d'information, qui fonctionnent à sens unique; elles ne peuvent communiquer leurs impressions. (C'est peut-être pour ça qu'il y a tant de femmes qui parlent toutes seules!) Ce contrat de travail génère toutes sortes d'inégalités, dont celle qui nous intéresse, l'isolement.

Une enquête menée auprès des femmes de la Ville de Brossard (banlieue de Montréal) démontre que 63% des femmes interrogées manquent moyennement ou beaucoup de temps pour des activités personnelles à l'extérieur. (1) Elles passent donc trop de temps à leur goût à la maison. L'homme aussi, si on l'interrogeait, déclarerait probablement manquer de temps pour des activités personnelles à l'extérieur. Mais pour lui, la séparation entre heures de travail et heures de détente est du moins claire et nette. A son lieu de travail, il remplit sa part du contrat, il effectue les X heures de travail nécessaires pour subvenir aux besoins de sa famille. Lorsqu'il franchit la porte de son bureau, du magasin ou de l'usine, il a fini son "job". Le reste du temps lui appartient, il peut en disposer sans aucun remords, et tout le monde est d'accord.

La répartition des heures de travail et des heures de détente est plus complexe pour la femme au foyer car lieu de travail et aire de repos sont réunis en un même lieu: la maison.



(1) Femmes D'aujourd'hui; et demain? CLSC Le Samaritech et Commission scolaire régionale Lignery.

"...On pourrait aller jusqu'à dire qu'il y a incompatibilité entre la notion de loisir et la position d'épouse et de mère. Dans le langage de la sociologie, le rôle de la maîtresse de maison est un rôle diffus, ce qui signifie concrètement que les autres sont en droit de faire appel à elle à tout moment, et pour n'importe quoi. Dans le langage du contrat de travail, cela veut dire être à la disposition 24 heures, 7 jour sur 7."(1)

Elle doit donc rester à la maison. Bien sûr, elle s'octroie de petits moments de repos tout au long de la journée, mais elle ne peut jamais dire; "Voilà, ma journée de travail est finie, il me reste X heures pour moi toute seule." Ce rôle de disponibilité, capital lorsqu'on parle de l'isolement, les femmes l'ont appris toute petite. On demande aux filles d'aider aux repas, de servir leur père, leurs frères, la visite, on interrompt leurs jeux pour qu'elles se rendent "utiles" On leur donne comme jouets des répliques de ce qui constitue les instruments de travail de leur mère. Même si une maîtresse de maison n'a rien d'urgent à faire à la maison, sortir lui semblera un petit délit, accompagné d'un sentiment de culpabilité.

b) Le conditionnement à la disponibilité

L'éducation de la jeune fille l'entraîne à se dévouer pour les autres, à se consacrer à autrui.

"...Le résultat d'une telle éducation mène à la conviction qu'elle n'est rien par elle-même et qu'elle doit plaire afin de pouvoir survivre. Tout son sens d'identité est basé sur son utilité à servir les autres... On attend d'elle qu'elle rende heureux tout son entourage, qu'elle s'oublie au bénéfice des autres et qu'elle s'assure que les membres de son entourage n'aient plus rien à désirer en sa présence. En bref, tout besoin exprimé par les autres devient une accusation envers elle, cela dénote de sa part un manque d'attention et elle se sent coupable de ne pas avoir pressenti ce besoin...(2)



- (1) Sociologie du travail, no4/75, Martin Meissner, Sur la Division du Travail et l'Inégalité des Sexes
- (2) Suzanne Lamarre, "Le Système de la Bonne Femme", obstacle à l'émancipation de la femme

Betty Friedan, dans son livre "La Femme Mystifiée", décrit bien ce que la société nord-américaine des années cinquante attendait des femmes. Nous sommes maintenant en 1983, mais toutes, les plus âgées comme les plus jeunes d'entre nous y reconnaitrons, du moins en partie:

"...Tout en faisant les lits, les achats à l'épicerie, tout en réassortissant le tissu des housses et en beurrant les tartines pour les enfants, tout en véhiculant les jeunes scouts et les guides, tout en réfléchissant la nuit, auprès de leur mari, elles avaient peur de se formuler même intérieurement cette question: "Ce n'est que ça?...les spécialistes expliquaient dans les journaux et dans les livres que l'épanouissement complet de la femme s'accomplissait pleinement au sein de la famille, auprès des enfants et de son mari. Inlassablement, les traditions et les interprétations fantaisistes de la pensée freudienne leur répétaient qu'il n'était pas pour elles destin plus noble que de magnifier leur propre féminité. Des spécialistes leur expliquaient comment elles devaient s'y prendre pour attirer un homme et le retenir, comment elles devaient donner le sein à leur bébé, comment il fallait procéder à sa toilette, comment elles pouvaient combattre la jalousie chez leurs enfants, résoudre leurs crises d'adolescence qui les opposent à leurs parents, comment acheter une machine à laver la vaisselle ..." (1)

Jamais on ne lui parlait d'elle-même, de ses besoins en tant qu'être humain. On faisait tout pour qu'elle soit persuadée n'avoir aucun besoin personnel. Toute sa vie était concentrée sur la maison, son mari, ses enfants. On expliquait qu'une femme pouvait fort bien se réaliser au travers de son mari, contrairement aux hommes qui devait s'accomplir par eux-mêmes. Jamais on ne lui parlait d'économie, de politique, de réforme sociale, du rôle qu'elle devait jouer en tant qu'individu. Dans ces conditions, comment peut-on sortir du foyer pour s'occuper de choses qui nous intéressent, si on nous répète, jour après jour, que l'on n'existe pas?



(1) La Femme Mystifiée, Betty Friedan, éditions Denoël Gontier

Heureusement, les choses ont changé, mais pas autant qu'on pourrait croire. Il y a souvent un monde entre la théorie et la pratique. Car si on reconnaît dans notre pays le droit à la femme de s'épanouir comme elle l'entend, son besoin de se réaliser, en pratique, passe plus souvent qu'autrement après la mère, après l'épouse, après la ménagère, s'il reste encore un peu de place.

Encore aujourd'hui beaucoup de femmes une fois leur famille élevée restent à la maison au "cas" où on aurait besoin d'elle, ce qui arrive toujours, puisqu'elle est là, ...disponible.

En résumé, on a endoctriné les femmes pour qu'elles restent à la maison, qu'elles remplissent le contrat social établi (par des hommes) à leur intention. Mais de quelle manière cela est-il vécu par celles-ci?

c) l'isolement des femmes immigrantes

L'isolement le plus total, le plus terrible est sans contredit celui que vit la femme immigrante, ou encore la femme autochtone en dehors de sa réserve.

La plupart des immigrants que nous accueillons au Québec proviennent du bassin méditerranéen, d'Haiti et de quelques pays d'Amérique du Sud. Ce sont des pays où l'homme règne en maître sur sa femme, et ce n'est pas une expression de style. Dans ces pays, la femme DOIT rester à la maison, à moins d'impératifs économiques sérieux, et n'a d'autres relations sociales que celles de son mari.

"Venant d'un pays où l'homme règne en maître et seigneur dans sa maison, l'immigrante est souvent obligée de trouver "normal" que son mari aille se promener et s'amuser pendant qu'elle trime jusqu'aux heures avancées de la nuit. Son isolement culturel la conditionne sans même qu'elle le réalise." Quand il rentre le soir, dit une haïtienne, je me lève toujours pour faire réchauffer son repas. C'est le seul adulte avec qui je puisse parler ici."

(1) La Gazette des femmes, vol 2, n°1 "Les immigrantes du Québec"

Elles ne peuvent même pas comprendre les rabais annoncés à l'épicerie, ni comprendre ce qui se dit à la télévision, encore moins lire les journaux. Elles dépendent de leur mari et de leurs enfants pour se faire expliquer tout ce qui se passe, du changement de gouvernement traduit d'après "leur" vision évidemment, des instructions de la machine à laver en passant par leur courrier personnel.

Souvent, le mari refuse qu'elle prenne des cours de français, car elle devrait s'absenter du foyer, et acquerrait une certaine autonomie. C'est l'isolement total. Et lorsqu'elles sortent de la maison, elles se frappent au mur du racisme: "Voyez-vous, j'ai l'impression d'être une bonne personne, d'avoir beaucoup à offrir, surtout à ceux qui me sont proches. Mais depuis 5 ans, je ne peux plus supporter le regard des gens dans la rue, les magasins, l'autobus... Je perçois dans le regard des gens une certaine froideur qui me fais sentir que je suis différente. C'est un regard qui sous-entend que je ne suis pas tout à fait leur égal..."(1)

"...Voilà dix ans que j'ai quitté ma réserve. Je pensais avoir surmonté le choc culturel que j'avais connu, mais je le ressens toujours...C'est difficile de s'estimer lorsque les gens font semblant de ne pas vous voir, quand ils tournent la tête lorsque vous les rencontrez..."(2)

Est-il utile de préciser que pour la majorité de ces femmes, cette immigration s'est faite par leur mari, sans leur consentement, et que cette transplantation forcée les prive de leurs familles, seules relations sociales auxquelles elles avaient droit? Un peu de solidarité envers ces femmes s'impose. Ne pourrions-nous pas leur offrir un visage ouvert et souriant, les inviter pour jaser un peu?



(1) Dionysia, citée dans "C'est pas grave, c'est rien que vos nerfs

(2) Freda, citée dans "C'est pas grave, c'est rien que vos nerfs

d) L'isolement de la citadine

Parmi les citadines de plus de quarante ans, rares sont celles qui sont nées en ville. La plupart ont grandi à la campagne, ou dans de petites villes, un peu partout au Québec. Certaines d'entre elles ont suivi leur mari, d'autres s'y sont installées jeunes filles, pour travailler.

L'isolement dans une grande ville comme Québec ou Montréal a quelque chose de paradoxal. Les gens sont tous empilés les uns par-dessus les autres et pourtant ils sont nombreux ceux qui vivent dans la solitude la plus complète. C'est que le réseau naturel de la famille et des amis n'existe plus, bien souvent; les liens sont coupés, soit par la distance, soit par le temps. La plupart des résidents de ces grandes villes vivent déracinés de leur milieu initial sans contacts affectifs. Les organismes d'écoute téléphonique (S.O.S. J'écoute, par exemple) se multiplient.

Bien des jeunes mères s'ennuient dans leur logement, tout en se bouchant les oreilles pour ne pas entendre le tintamarre produit par les voisins. Pourquoi ne pas se lier d'amitié avec eux?

Ils ne sont pas du même milieu, ou n'ont pas les mêmes valeurs morales et religieuses. Parfois, ils ne parlent pas la même langue. Et puis, si on commence à leur parler, ils peuvent devenir envahissants...que faire, ils sont si proches de nous?

C'est qu'on manque d'espace vital en ville, notre territoire est si petit qu'on ne veut pas courir le risque de se voir envahir. Et puis, les voisins changent tout le temps; en ville, c'est chacun pour soi.

Alors les femmes restent enfermées dans leur logement, et s'y ennuiant. Il y a tellement de bruit et de monde au dehors qu'on se réfugie littéralement dans la sécurité du foyer.

Et puis, que l'on reste en ville, à la campagne ou n'importe où, avoir de jeunes enfants nous retient à la maison.

e) L'isolement de la femme en milieu rural

L'isolement de la femme en milieu rural est différent. Le lieu de travail du mari est à proximité, la maison est le coeur de l'entreprise. La femme y prend une part active et indispensable. Souvent des employés prennent

leurs repas et même vivent dans la maison. C'est peut-être, de toutes, celle qui bénéficie le plus de contacts avec des adultes. Mais ce sont tous des adultes de sexe masculin. Elle est la femme du clan, isolée des autres femmes. De plus, le labeur exigeant de la ferme rend plus difficile des escapades à l'extérieur. C'est un milieu auto-suffisant, un peu fermé sur lui-même. Par contre, les femmes rurales possèdent un réseau social plus stable et homogène que leurs consœurs. Les amis, la famille sont autour...mais on a rarement l'occasion de voir une nouvelle tête.

f) La famille

Ouvrons une parenthèse sur la famille. Pour la plupart des femmes, la famille reste, tout au long de leur vie, le noyau social le plus important. Lorsqu'elles se marient, elles adoptent en plus celle de leur maris. Cela peut devenir pesant par instants, car la famille est toujours prompte à juger nos faits et gestes, et condamne facilement nos attitudes. De plus, il est difficile de parler de nos problèmes ou de nos désirs profonds avec des personnes si proches de nous, car elles sont émotivement impliquées. Avec leur jugement parfois lapidaire, elles nous renvoient à la solitude. Pour certaines, la famille pèse comme un carcan trop lourd, parce qu'elle les maintient dans une relation étroite.

En cas de coups durs, la famille reste tout de même le plus sécurisant des recours et constitue un élément important de notre identité.

g) Les amies de jeunesse

Nous avons toutes eu des amies d'enfance, des amies de collège, ou de travail lorsque nous étions jeunes filles. Trop souvent, ces amitiés si ferventes alors, se traduisent maintenant par des cartes de souhaits au temps des fêtes ou des cartes postales durant la période estivale.

Nous les fréquentions encore un peu jeunes mariées, mais trop souvent, nous avons refermé notre univers sur un mari tout neuf, sur notre première grossesse. Puis des naissances consécutives de part et d'autres, un déménagement dû au travail du conjoint, achevaient de nous éloigner en emportant la possibilité de discussions intéressantes et d'activités partagées dans la complicité. Ces amitiés, qui partent du cœur, nous ne devrions jamais les négliger, quel que soit notre amour pour notre mari et nos enfants.



h) Conclusion

Finalement, le lieu où nous vivons n'a guère d'influence sur l'isolement au foyer. Une grande partie de notre vie se passe entre quatre murs, et que cette maison soit au beau milieu d'un champ, devant l'église ou sur une rue passante d'une grande ville, le quotidien est toujours le même, et le sentiment d'être à l'écart du monde demeure.

3- LES CONSEQUENCES DE L'ISOLEMENT SUR LA SANTE PHYSIQUE ET MENTALE DES FEMMES AU FOYER

Comme nous l'avons vu plus haut, l'isolement de la femme au foyer n'est qu'une conséquence du rôle de mère et d'épouse qui est dévolu à la femme. Les troubles de santé décrits, que peuvent ressentir les femmes à la maison, englobent donc l'isolement et illustrent les problèmes de santé découlant des conditions de vie des femmes au foyer.

"L'isolement, la pauvreté, la non-estime de soi, la non-reconnaissance qui sont reconnus comme des facteurs sociaux permettant l'éclosion de troubles mentaux et physiques sont des conditions de nombre et nombre de femmes".(1)

"Pour les usagers des deux sexes, la médication semble être destinée à rendre tolérables certaines conditions de vie associées aux rôles féminins et masculins et vécues comme intolérables. Ainsi qu'elles l'ont exprimé dans cette étude, les femmes se sentent enfermées dans leurs fonctions domestiques. Elles ressentent péniblement l'isolation sociale qui accompagne leur rôle. Cantonnées qu'elles sont dans leur fonction de servantes et privées, pour la plupart, de pouvoir social et politique, elles vivent un état de "faillite émotive" qui les prédisposent à la consultation médicale. Et nous n'avons qu'à jeter un rapide coup d'oeil sur la région de Montréal pour découvrir que ce sont les femmes mariées, demeurant au foyer avec un ou plusieurs enfants qui sont les meilleures candidates à la surconsommation de psychotropes (médicament affectant le système nerveux central). Les contraintes du rôle féminin traditionnel sont donc des facteurs déterminants dans la demande de psychotropes par les patientes.(2)"

L'ennui naquit un jour de l'uniformité. Je ne me souviens plus qui a dit ça, mais cette pensée s'applique fort bien à la réalité des maîtresses de maison. Nous avons toutes déjà remarqué combien une journée ennuyante donne une impression de fatigue intense, qui n'est pas comparable à la fatigue procurée par une journée passionnante de vacances, par exemple.

"Cette fatigue devait affecter tant de femmes qu'en 1950, un médecin décida d'ouvrir une enquête. Il eut la surprise de constater que les malades qui souffraient de cette fatigue particulière dormaient toutes plus qu'il n'était nécessaire à leur âge, certaines dormaient plus de dix heures par jour;

(1) Essai sur la Santé des Femmes, Conseil du Statut de la Femme

(2) Phil et Al, cité dans Essai sur la Santé des Femmes

RECUPERATION

Sujet: Les courtes-pointes (appliqués)

HISTORIQUE

Dès les débuts de la Nouvelle-France, nos ancêtres apportèrent des couvertures épaisses qu'ils appelaient courte pointes.

Dans les inventaires des débuts de la colonie, les notaires désignent du nom de courtepoin- toutes les couvertures de lit doublées, faites de coton, de toile, d'indienne ou de tout autre tissu qui n'est pas de la laine. Ces couvertures sont rudimentaires, faites la plupart du temps d'un seul morceau de tissu pour le dessus et d'un autre pour le dessous, le tout entredoublé de ouate, de coton ou de laine et souvent piqué pour maintenir les parties en place. Les tissus employés pour les confectionner viennent généralement de France, tel l'indienne, le droguet, la toile, le drap (1). Le satin et le taffetas, plus luxueux, sont réservés pour les couvertures d'apparat.

C'est au XVIII^e siècle que l'on commence à utiliser des tissus de fabrication domestique (étoffe du pays, toile, droguet) pour la fabrication des courtepoin- tes. L'abondance ne régnant pas à cette époque, la femme québécoise devait faire preuve du plus grand esprit d'économie et utiliser les vêtements jusqu'à l'extrême limite. Dans les vêtements d'adultes, elle cousait des vêtements d'enfants et ce qui était utilisable des vieux vêtements de ces derniers servait à la confection de courtepoin-tes ou était coupé en bandes pour tisser des catalognes. C'est à compter de ce moment que la courtepoin- te relève de la technique d'assemblage et de la récupération; on découpait les retailles selon différentes formes, surtout géométriques, et on les assemblait ensuite pour créer de véritables mosaïques de couleur.

Il faut distinguer la courtepoin- te de l'EDREDON. Le mot «édredon» provient de l'islandais: AEDARDUN qui signifie «duvet d'eider». Le duvet d'oie est maintenant employé pour le remplissage de l'édredon.

L'édredon date du XVIII^e siècle, il est plus épais, plus volumineux que la courtepoin- te et ne recouvre que la surface d'un lit sans les oreillers, tandis que la courtepoin- te recouvre les oreillers, les côtés et le pied du lit. Il est permis d'employer la machine à coudre pour piquer un édredon.

«Le mot douillette, quelquefois employé, ne s'applique pas à cet objet». (Claude Lamarche - «Appliqués, patchwork et couvre-lits»). Selon Larousse, la douillette est un petit manteau pour enfant ou un vêtement d'hiver pour ecclésiastique. Dans le dictionnaire Bélisle, le canadianisme nord américain de langue française, on peut lire «douillette couvre-lit ouaté ou rembourré de duvet» Le mot «confortable», de l'anglais «conforter», est un anglicisme à rejeter.

Dans son livre «l'artisanat québécois, tome 1,» Cyril Simard nous présente des motifs de courtepoin-tes traditionnels au Québec. Vous reconnaîtrez, sans doute l'anneau de la mariée, le chemin de l'ivrogne, la chaîne irlandaise, la dent de scie, l'étoile de Bethléem, l'étoile de mer, le double coeur, l'étoile du matin, les pattes d'oie, l'étoile de Charlevoix, l'enclume, le dévidoir, l'étoile de Lemoyne, pour n'en citer que quelques-uns.

Ces motifs traditionnels sont très beaux réalisés avec les tissus d'aujourd'hui et toujours en demande, mais depuis quelques années on assiste à une évolution de la courtepointe. On peut apprécier un grand nombre de créations contemporaines; ces tableaux à motifs abstraits, fantaisistes ou de figuration dans lesquels on retrouve une recherche méticuleuse dans le jeu des étoffes et des couleurs pour leur donner des formes adaptées au dessin. De plus en plus d'artisans favorisent la conception graphique à la technique d'assemblage.

SOURCES D'INSPIRATION

Nous habitons un coin de terre, une région, un pays que nous aimons, nous avons des industries locales ou régionales, la nature est remplie de fleurs, de fruits, d'oiseaux, de papillons, nos cours d'eau abondent de poissons. A l'exemple de Monique Cliche-Spénard, Francine Robichaud, Trixi, Diane Ethier-Vinet, racontons notre histoire, reproduisons les objets qui nous entourent, «peignons avec nos chutes de tissu» les trésors de notre patrimoine. Ce sera notre petite part à la création d'un artisanat bien de chez nous.

Réalisation détaillée d'une création avec appliqués

- a) Sur un carton, dessiner le sujet, à la grandeur désirée.
- b) Décalker le dessin sur un papier de même grandeur, qui servira de guide pour reconstituer le projet.
- c) Si le dessin se compose de deux pièces ou plus, organiser la superposition de ces pièces selon un ordre numérique, celui dans lequel seront posées les pièces de l'appliqué pour que les éléments qui doivent se trouver sous les autres soient bien à leur place. Les éléments du dessous portent le numéro 1 et les épaisseurs suivantes, les numéros 2, 3, etc..
- d) A l'aide d'un cutter, détacher les éléments numérotés de l'appliqué (le patron).
- e) Tailler la pièce de fond aux dimensions déterminées sur le carton, puis les pièces à appliquer dans les tissus choisis, (voir Femmes d'ici) pour la préparation de l'appliqué)
- f) Coudre les pièces sur le tissu de fond en suivant l'ordre numérique établi, jusqu'à ce que le dessin soit achevé.

Note: Pour de belles lignes courbes, bien cranter la marge de couture, replier au fer en vous aidant du patron de carton. Il n'est pas nécessaire de replier la partie de l'appliqué qui sera recouverte par une autre pièce, fixer par un faufil seulement cette partie pour bien tenir en place.

Appliqués cousus au point zigzag (point de bourdon). 1) épingler l'appliqué en place sur l'endroit du tissu de fond; au besoin faufiler. 2) coudre au point de piqûre sur la ligne de couture. 3) avec des ciseaux à broder pointus, couper la marge aussi près que possible de la couture. 4) piquer au point de zigzag étroit et court sur les bords et le point de piqûre. Surveiller les angles aigus et les lignes courbes. 5) montage et finition de la pièce (voir Femmes d'ici).

Les tissus - Le choix du tissu est très important. En général, les courtepoin-
tes sont faites de coton ou de toile, de percale, popeline, guingan, co-
ton à drap léger, polyester. Il est aussi important de combiner des tissus
de même pesanteur et de même texture.

Les couleurs - Un bon arrangement de couleurs se compose souvent d'une tein-
te dominante, d'une couleur subordonnée et d'une ou plusieurs couleurs plus
vives. Suivant l'exposition de la lumière extérieure, une chambre sombre
demande des couleurs légères et chaudes, tandis que les couleurs froides se-
ront utilisées pour une chambre très ensoleillée.

Echange de patrons - L'échange de patrons et de retailles de tissu entre les
membres du cercle et leurs amies peut s'avérer un moyen agréable de faire
meilleure connaissance avec les compagnes, de recruter des membres et d'en-
richir ses connaissances.

Collaboration avec le comité «finances et organisation» - Le tirage d'une cour-
tepointe ou d'un étendard réalisé par les membres pourrait être une façon d'a-
masser des fonds pour votre cercle. Thérèse Charland-Hearn propose le motif
«l'étoile de Lemoyne» qui convient parfaitement à un travail de groupe. Chacu-
ne fait son carré, une équipe les assemble, vient ensuite le montage, la cor-
vée du piquage et la finition. Pour plus de fantaisie, alterner un carré avec
appliqué, un carré uni, brodé du motif de l'étoile.

Patron: Etoile: 8 losanges (4 d'une couleur, 4 d'une autre couleur)

Dimension: hauteur 7,5 pouces + coutures

largeur 3 po. 1/8 + coutures

Carré: 14 pouces de côté + coutures

Bande horizontale: 3 pouces X 14 pouces + coutures

Bande verticale: 3 pouces X longueur désirée.

Finition: Rentrer simplement le bord du dessus et du dessous vers l'intérieur
et finir proprement au point glissé.

Lexique: (1) Indienne: toile de coton légère, blanche ou écrue, puis colorée
par impression.

Drap: tissu de laine dont les fils ont été feutrés.

Droquet: Etoffe de soie (viscose) ornée d'un dessin produit par un
effet de poil obtenu au moyen d'une chaîne supplémentaire.

Suggestion: Pour empêcher le patron de glisser lorsque vous taillez vos morceaux
de tissu, coller un papier d'émeri sous le patron. (comité artisanat
et culture).

Un tambour de brodeuse peut être utilisé pour piquer de petites sur-
faces et un métier à piquer servira pour de grandes surfaces. Ces
items ne sont pas indispensables.

Bibliographie: Ressources gouvernementales: Ministères de l'Agriculture et des
Affaires culturelles. Artisanat québécois - Tome I, Cyril Simard.
Appliqué, patchwork et couvre-lits - Claude Lamarche.

GRILLE DE PLANIFICATION

Sujet: Les courte-pointes

Activité suggérée: Echange de patrons et de tissus Collaboration: Comité «finances et organisation»

OBJECTIF	THEME	ACTIVITE	INSTRUMENT	TEMPS	PERSONNE-RESSOURCE
Monter une exposition, organiser un tirage.	<u>RECUPERATION</u>	Présentation de l'histoire	Dossier	5 min.	Resp. Artisanat et culture
		Exposé sur les différentes appellations	Dossier Femmes d'ici	5 min.	Adjointe- artisanat et culture ou resp. formation
		Présentation de motifs traditionnels québécois	Dossier Artisanat- Tome 1 Cyril Simard Patrons min. agriculture	10 min.	Adjointe artisanat et culture
		Organisation d'un tirage <u>Choix d'un sujet</u> courtepointe étendard coussin	Sondage	5 min.	Resp. finances et organisation
		<u>Echange de patrons</u> Demander d'apporter un patron, avec échantillon, si possible Que les morceaux du patron soient dessinés, grandeur nature, sur feuilles 8 1/2 X 11 avec indications au bas ou à l'endos de la feuille.	Collection personnelle	20 min.	Animation - resp. artisanat et culture

pourtant l'énergie qu'elles dépensaient dans leur maison ne dépassait pas leur capacité physique. Le vrai problème devait être ailleurs pensait-il, peut-être s'agissait-il d'ennui? Certains médecins conseillaient à leurs malades de sortir de temps en temps une journée entière, d'aller voir un film en ville. D'autres prescrivaient des tranquillisants. Beaucoup de femmes se mirent à prendre des tranquillisants comme des pastilles pour la toux". (1)

"...Il y a plus de femmes que d'hommes parmi les malades, c'est vrai. elles ne souffrent pas toutes des mêmes troubles, mais en étudiant leur cas de très près, on retrouve toujours sous-jacent un immense sentiment de vide. Ce n'est pas un sentiment d'infériorité, c'est le vide intégral. Il se trouve qu'elles n'ont rien devant elles, aucun but qui leur soit propre." (2)

Le problème numéro 1 des femmes au foyer, elles le disent elles-mêmes, est le manque de confiance en soi. Ce manque d'assurance est engendré par le sentiment de ne rien faire de "valable", de reconnu socialement et d'être tenues à l'écart du monde productif. Si on y ajoute l'ennui des tâches répétitives et invisibles, le manque de contacts sociaux et le fait qu'elles n'ont pas de but personnel, on aboutit à un horizon étroit qui affecte le moral. Tout cela se traduit par de l'angoisse, de l'irritation, de l'insomnie, des migraines et un état dépressif plus ou moins prononcé.

Il est certain que toutes les femmes ne ressentent pas tous ces symptômes avec la même acuité, car cela dépend de la personnalité et du milieu familial.

Le rôle restrictif que l'on a donné aux femmes les prive de ce que tout psychologues et autres spécialistes tiennent pour essentiel au bien-être mental de l'homme: un but à atteindre, l'entraînement à transcender sa personne, à repousser sans cesse ses propres limites, à épanouir toutes ses facultés pour quelque chose à laquelle on croit.

Mais ces mêmes personnes considèrent qu'il suffit à la femme de se dévouer pour s'épanouir, de s'oublier pour se trouver! Croient-ils vraiment que l'être humain de sexe féminin est d'une espèce complètement différente de l'être humain de sexe masculin?

Il suffit d'interroger les femmes qui se sont accomplies par delà leur foyer pour comprendre à quel point ils sont dans l'erreur. Il faut donc sortir sa tête de la maison et la ramener avec quelque chose de neuf et de durable à l'intérieur.

"Et même avec de bonnes relations avec les enfants et le conjoint, même avec la pratique d'activités enrichissantes à la maison et malgré l'écoute et la lecture des médias d'information, il me semble, (et c'est là une opinion personnelle) qu'il manquera toujours le contact avec certaines dimensions importantes à la personne qui se confine chez soi... C'est que de nos jours, avec des valeurs en constante évolution, pour ne pas dire ébullition, et un rythme de changement accéléré dans tous les domaines, un contact assez fréquent avec autre chose que le quotidien, si riche soit-il, est sinon une

(1) La femme Mystifiée, Betty Friedan

(2) Ibid

garantie, tout au moins une aide certaine en terme d'épanouissement personnel."(1)

Je laisse Betty Friedan conclure:

"...A chacune de trouver sa propre réponse; tâche difficile, pénible même, et souvent fort longue. La première chose à faire est de refuser l'image de la ménagère. Cela ne signifie nullement qu'elles doivent divorcer, abandonner enfants et foyer. On ne leur demande pas de choisir entre le mariage et une carrière car c'est précisément sur cette erreur que repose toute la mystique de la femme. En fait, concilier mariage et maternité avec ce que l'on appelait autrefois une carrière, cet effort personnel de toute une vie, n'est pas aussi difficile que le laisse entendre cette mystique. Il suffit de réorganiser la vie de la femme en tenant compte de ce qu'est une vie complète pour un être féminin.

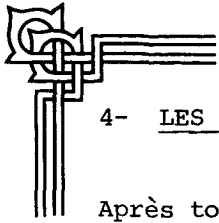
En premier lieu, il faut prendre le travail de la maison pour ce qu'il est réellement, c'est à dire non une profession mais quelque chose qui doit être fait aussi rapidement et efficacement que possible. A partir du moment où une femme refuse d'accorder à la cuisine, au ménage, à la lessive et au repassage plus de valeur qu'ils n'en n'ont, elle peut dire non à tous les contes de fées publicitaires, que déversent les journaux féminins et la télévision, à ces spécialistes de la motivation, à ces manipulateurs qui ont entrepris de régenter sa vie.

...La seconde étape, et la plus difficile pour celles que toute leur éducation a conditionnées selon la mystique féminine, consiste à voir le mariage sous son vrai jour, en lui arrachant le masque dont on l'a affublé, le masque de l'épouse idéale. Bien des femmes en réalisant que mariage et maternité devaient représenter l'ultime accomplissement de leur vie, m'ont avoué avoir ressenti une espèce d'insatisfaction auprès de leur mari, et une perpétuelle irritation contre leurs enfants. Mais qu'elles emploient leurs aptitudes à un travail qui leur plaise, qui tende vers un but qu'elles ont choisi, et vous les entendrez parler de leur vitalité nouvelle, de leur plénitude... Mieux encore, elles éprouveront envers leur mari et leurs enfants un sentiment d'une qualité différente qu'elles ne sauraient décrire."(2)

Apportons ici une nuance: un travail n'est pas nécessairement rémunérateur. Un véritable travail c'est une tâche nous tenant à coeur, qui est plus qu'un hobby, engageant sérieusement toutes nos ressources dans la réussite d'un objectif en nous apportant un épanouissement durable. S'il est rémunérateur tant mieux; s'il est bénévole c'est tout à votre honneur.



-
- (1) Femmes de Brossard d'aujourd'hui; Et demain? Rapport de recherche sur la situation de la femme à Brossard, CLSC Le Samaritech et le Service d'éducation aux Adultes de la Commission scolaire Lignery
- (2) Betty Friedan, La femme mystifiée



4- LES ASPECTS POSITIFS DE L'ISOLEMENT

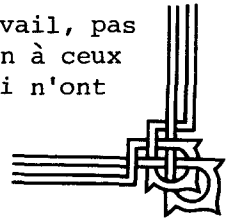
Après tout ce qui vient d'être dit, il vous sera probablement difficile de trouver des aspects positifs à l'isolement, mais il y en a plusieurs.

Prenons par exemple une femme, mère de trois jeunes enfants, qui travaille quarante heures par semaine à la manufacture du coin pour joindre les deux bouts. Le soir, elle rentre crevée et a tout l'entretien de la maison à faire en plus. Elle se couche éreintée. Elle n'a pas une minute pour penser à elle. Elle n'est pas "isolée" dans sa maison, mais elle fait un travail abrutissant qu'elle n'aime pas, ne sait pas ce qu'elle aimerait faire à la place, car elle n'a même pas le temps d'y penser.

Une autre femme, au foyer à plein temps celle-là, souffre d'isolement. Du moins a-t-elle tout le temps, entre deux tâches, de réfléchir sur sa situation, d'envisager des changements, d'essayer une chose ou deux pour découvrir ce qu'elle aimerait vraiment faire.

En changeant sa manière de voir les tâches ménagères, en redéfinissant son rôle, en décidant de se donner le droit d'exister en dehors du foyer, elle entreprend un défi exaltant, elle part à la découverte d'elle-même et cette expérience difficile et enrichissante, si elle est menée à terme, lui donnera confiance en elle-même. Ce sera le premier jalon d'une nouvelle vie. Elle peut préparer soigneusement son nouveau départ, refaire sa vie, d'une certaine façon, ayant tout le temps qu'il lui faut pour partir du bon pied, et ce n'est pas peu de choses.

De plus, au foyer, il n'y a pas de patron, pas de cadence de travail, pas d'horaire fixe, on a la paix pour organiser son temps. Parlez-en à ceux qui travaillent en usine, qui exécute un travail à la chaîne et qui n'ont même pas le temps de se moucher.



5- LES GROUPES D'ENTRAIDE

a) Les groupes de conscience

Les groupes de conscience, qui sont très répandus aux Etats-Unis et au Québec, ont pour but de contrer l'isolement des femmes. Ils veulent leur fournir du support, les aider à prendre conscience de leur identité afin de provoquer une critique face aux demandes incessantes que comportent les rôles de mère, d'épouse et de ménagère.

Ces groupes ne sont pas vraiment des groupes de thérapie, mais plutôt des rassemblements de femmes qui peuvent trouver de l'entraide dans un réseau naturel (non-institutionnel) de relations sociales. Former et fréquenter

un groupe de conscience provoque des effets thérapeutiques et bénéfiques pour la femme qui se sent isolée au foyer. "Les discussions par thèmes qui sont abordées, l'auto-gérance du groupe, amènent à développer une certaine force d'action et de conscience en soi et en la collectivité qui peuvent à la limite remplacer la fonction de la thérapie proprement dite.

La dynamique du groupe est entre autres basée sur:

- Le sens de la confiance envers les autres femmes.
- Le rapprochement et la mutualité.
- La mise en commun des problèmes.
- La présence de modèles féminins alternatifs.
- La confrontation des valeurs." (1)

D'après des études sérieuses, les femmes ayant participé à ces groupes ont augmenté leur estime d'elles-mêmes, se sont réalisées de façon plus autonome. Quelques participantes ont modifié concrètement leur façon de vivre,



Ces groupes renforcent l'identité féminine tout en fournissant un support pour les périodes de vie critique. Ils peuvent également devenir des centres d'informations et de discussions sur des sujets comme le divorce, le retour au travail. Ces groupes agissent comme multiplicateurs de réseaux d'entraide.

...De cette façon, les femmes peuvent se sentir plus fortes, capables de transformations sur elles-mêmes et autour d'elles, plutôt que de s'identifier passivement et négativement au rôle de patiente psychiatrique.

Ce qu'il faut retenir de pareils groupes, c'est qu'un regroupement de personnes, liées entre elles par un problème similaire, dispose en lui-même de toutes les ressources nécessaires pour faire disparaître ce problème, ou tout au moins trouver des solutions. Qu'il s'agisse d'un problème intime, comme l'alcoolisme, d'une injustice sociale comme la discrimination ou de santé mentale, il nous faut bien reconnaître que l'union fait la force. Pensez aux Alcooliques Anonymes, à la Ligue des Droits de la Personne, aux syndicats, aux groupes de femmes comme l'AFEAS.

Par comparaison, combien de fois un objectif personnel, entrepris seule, n'a pas été atteint faute d'entraide, de soutien? Celle qui veut arrêter de fumer et fume encore, celle qui se procure un livre d'exercice pour ne s'en servir que deux ou trois fois, parce que "c'est plate", toute seule dans le salon! Celle qui s'ennuie à la maison mais qui y reste, car elle a peur, cela fait si longtemps... Et celle assis tout près du téléphone,

(1) Essai sur la santé des femmes, Conseil du Statut de la Femme

qui veut passer à l'action, et qui feuillette en vain son bottin pour trouver "quelqu'un" pour l'accompagner?

Le problème de l'isolement des femmes au foyer est un problème social, voire politique. Il est temps que les femmes cessent de se sentir coupables lorsque la vie au foyer ne leur suffit plus, et qu'ensemble, elles améliorent leurs conditions de vie.

b) Les groupes d'entraide non-professionnels (1)

Les groupes d'entraide non-professionnels sont constitués par des amis, la famille, les collègues de travail, des connaissances. C'est parler de nos problèmes avec des personnes qui s'intéressent à nous, et qui nous aident à résoudre nos problèmes. L'effet positif de ce soutien contribue de façon importante à la joie de vivre et au bien-être affectif de l'individu. C'est un outil de premier ordre dans la prévention et la thérapie en santé mentale.

C'est souvent un réseau d'entraide insuffisant qui amène une personne à consulter un professionnel en santé mentale.

Mais connaissant la pauvreté du réseau social de la femme au foyer, souvent limité au conjoint, à la famille et à quelques amis "de couple". On peut penser qu'un certain nombre de maîtresses de maison manquent de support.

Un réseau d'entraide efficace doit comprendre des gens de milieux variés et avec lesquels on entretient des rapports de style différent.

C'est à chacune de nous, d'évaluer l'efficacité de son réseau personnel, et de voir s'il n'y a pas lieu de l'élargir un peu.

(1) Santé Mentale au Canada, vol. 29, no. 1 "Réseaux de soutien naturel"

TACHES DU BLOC EDUCATION

EDUCATION	COMMISSION	FORMATION	ACTION SOCIALE
1- Agit comme animatrice d'un atelier.	1- Présente le sujet d'étude du mois et explique son objectif ainsi que la démarche des ateliers.	1- Agit comme animatrice dans un atelier.	1- Agit comme animatrice d'atelier.
2- Anime la plénière et y intègre l'information contenue au dossier.	2- Agit comme animatrice dans un atelier.	2- Fait l'évaluation de l'activité avec le groupe.	2- Présente l'information de clubs. Anime les discussions.
		3- Avec le groupe, procède à une évaluation de l'objectif personnel de prise en charge.	

GRILLE DE PLANIFICATION DU MOIS D'OCTOBRE

THEME DU MOIS: L'ISOLEMENT DES FEMMES AU FOYER

<u>OBJECTIF</u>	<u>ACTIVITES</u>	<u>OUTILS</u>	<u>TEMPS</u>	<u>PERSONNES-RESSOURCES</u>
Vaincre l'isolement des femmes au foyer.	1- <u>Présentation de l'activité et de ses objectifs.</u>	Grille de planification.	5m.	Res. Commission de recherche.
	2- <u>Etudes de cas en ateliers:</u> 2 ateliers travaillent au cas no. 1 (ou plusieurs selon le nombre de membres). <u>Question:</u> Qu'aurait dû faire Madeleine pour se motiver davantage? 2 ateliers (ou plus) travaillent au cas no.2. <u>Questions:</u> Que devrait faire Viviane pour trouver des moyens de convaincre son mari? Que devrait-elle faire pour se donner de l'assurance vis-à-vis de son projet?	Etude de cas, page 21.	15m.	Membres du bloc et adjointes.
	3- <u>Plénière/Informations:</u> Dégager les points communs à chaque atelier et apporter l'information contenue au dossier.	Rapport des ateliers, dossier.	15m.	Resp. du bloc Education.
	4- <u>Evaluation de l'objectif personnel:</u> (fixé en mai '83). Avez-vous réussi à atteindre votre objectif? Quelles difficultés avez-vous rencontrées? Pensez-vous que l'appui d'autres femmes aurait pu vous aider?.	Guide de soutien pour l'objectif personnel.	5m.	Resp. de la formation.
	5- <u>Evaluation de l'activité.</u>	Voir question suggérée, p. 19	5m.	Resp. de la formation.
	6- <u>Présentation du concept:</u> L'animatrice orchestre la création de clubs. Elle voit à ce que chaque club se dote d'une coordonatrice qui prend en note les noms et no. de téléphone et qui fixe le premier rendez-vous.	Comment réaliser l'activité du mois.	15m.	Resp. Action Sociale.
	7- <u>Rappel:</u> Ces clubs ne sont pas des comités AFEAS. Les amies sont bienvenues, les connaissances aussi.			

ETUDE DE CAS

G MADELEINE:

A la suite de la réunion de mai de son cercle, Madeleine est restée pensive. "Trouvez-vous un objectif personnel de prise en charge au sujet de votre santé". Cette phrase lui trotte dans la tête. "Je sais bien ce qui ne va pas chez moi. J'ai les jambes lourdes, je m'essoufle à monter les escaliers, je me sens toujours fatiguée et j'ai grossi ces derniers temps".

Elle doit faire de l'exercice. "Il paraît que la natation est le sport le plus complet... J'aimais la nage quand j'étais plus jeune..." Madeleine, après quelques jours d'hésitation, se renseigne auprès des autorités municipales. On l'informe que des cours de natation pour adultes débutent dans quelques jours au cégep de sa région. Madeleine s'inscrit, le cœur battant. En revenant, elle essaye son costume de bain. "Décidément, j'ai grossi! De quoi vais-je avoir l'air, là-dedans, devant des petits jeunes que je ne connais pas?"

Au jour dit, elle se présente, toute seule, un peu nerveuse et frissonnante à cause de l'humidité. Elle ne connaît personne au cours. Elle fait les exercices que montre la monitrice, et se dit qu'elle n'aime pas beaucoup cette jeune femme à l'air autoritaire.

La semaine suivante, elle se sent un peu fatiguée et saute un cours. Lorsqu'elle se présente au cours suivant, les gens ont brisé la glace, ils se taquinent. Elle se sent à l'écart. "Je n'aurais pas dû manquer un cours, maintenant, je suis à part". Les exercices se font deux par deux; personne ne va au devant d'elle, et elle est trop gênée pour faire le premier pas. Finalement, elle fait les exercices avec la jeune monitrice, qu'elle n'aime pas beaucoup... "Ce n'est pas pour moi, se dit-elle en sortant." Elle ne reviendra plus, ses vingt-cinq dollars et ses belles résolutions "tombent à l'eau".

G VIVIANE:

Viviane a un problème. Elle s'ennuie à la maison; ses enfants sont grands, elle est encore jeune. Elle voudrait retourner aux études, finir son cours d'administration qu'elle avait commencé jeune fille. Mais son mari ne veut pas en entendre parler. Elle sait bien que c'est cela qui la mine, la rend nerveuse, irritable. Elle n'en peut plus de tourner en rond, elle doit même prendre des tranquillisants tous les jours pour calmer son anxiété. "Je gaspille ma dernière chance", se répète-t-elle sans cesse. Aussi, dans la revue de juin, a-t-elle découpé le guide de soutien pour l'objectif de prise en charge pour y inscrire en grosses lettres; RETOUR AUX ETUDES. Elle ne sait pas pourquoi son mari lui refuse cela, il ne veut pas en parler. Et comme Viviane n'est pas causante elle-même, elle décide de le mettre devant le fait accompli. Mais voilà, elle a besoin d'argent pour payer ses frais d'inscriptions! Elle doit donc faire part de sa démarche à son mari qui fait une violente colère. "Comment s'y sont-elles pris, toutes celles qui sont retournées aux études, il doit bien y avoir un moyen?"

COMMENT REALISER L'ETUDE DU MOIS

- 1- Présentation de l'activité du mois et de ses objectifs
- 2- Activités: Formez des ateliers de 4-5 personnes sur les 2 cas. (essayez d'avoir le même nombre d'ateliers pour chaque cas).

Les questions pour les ateliers se retrouvent sur la grille de planification.

Ligne directrice: Les participantes conclueront probablement que Madeleine aurait eu avantage à s'inscrire avec une amie ou même plusieurs. Les leçons de natation seraient devenues une partie de plaisir et elle n'aurait pas abandonné. Dans son cas, l'achat d'un nouveau costume de bain à l'issue des cours lui aurait peut-être donné le goût de continuer plus avant. Viviane, quant à elle, devrait s'informer auprès de femmes qui sont présentement aux études, comment elles ont présenté la chose à leur mari. Elles pourraient la conseiller. Elle devrait garder le contact avec ces personnes lorsqu'elle retournera aux études. Elle pourrait profiter de leur expérience car retourner aux études demande toujours des ajustements.

- 3- Plénière: Mettre en commun les solutions proposées, dégager la ligne directrice et présenter l'information contenu dans le dossier, surtout en ce qui a trait à la santé.
- 4- Evaluation de l'objectif personnel: Il ne s'agit pas de violer l'intimité des participantes, seulement de voir, d'une manière générale, comment cela est vécu. La dernière question pourrait servir d'amorce à la formation de clubs.
- 5- Evaluation des activités: Question suggérée: Ce qu'elles pensent de l'isolement des femmes au foyer, si elles ressentent cet isolement et ce qu'elles ont le goût d'entreprendre pour changer un peu leur vie à ce sujet.
- 6- Formation de clubs: En présentant cette formation de club, il faut clarifier une chose: il ne s'agit pas de comités avec secrétaire, responsable rapports d'activités etc. Mais simplement se mettre à quelques-unes pour pratiquer ensemble une activité qu'on a le goût de faire mais pour laquelle on manque un peu de courage. Les amies et connaissances sont les bienvenues.



Voici quelques exemples: Club de danse-exercice, club de natation, club pour arrêter de fumer, club pour changer ses habitudes alimentaires, club de marche, club retour aux études, club pour apprendre l'anglais, etc. Dans certains cas, des cours sont déjà organisés; il suffit de s'inscrire en groupe et de se téléphoner pour se motiver. Pour d'autres cours, on peut

acheter en groupe le matériel nécessaire (disques danse-exercice ou de cours d'anglais) à plusieurs, ça ne coûte pas très cher. Il faut ensuite se donner un lieu de rendez-vous, chez l'une ou chez l'autre. Le lieu de rendez-vous peut changer à chaque fois. La coordonnatrice est là pour assurer le lien, pour faire une certaine cohésion, elle n'est pas "Responsable" de la bonne marche du groupe. Les autres membres ont une part active à jouer aussi.

Club pour arrêter de fumer: Il peut s'agir d'un club-téléphone. Chacune devient marraine du groupe de telle heure à telle heure, ou une journée par semaine... Celle qui est près de succomber peut l'appeler pour se faire encourager.



P.S.: Dans la revue se trouve un condensé "Comment faire pour démarrer un groupe". Chacune devrait le lire pour que son club soit vivant et ne tombe pas à l'eau par manque d'organisation.

BIBLIOGRAPHIE

"C'EST PAS GRAVE, C'EST RIEN QUE VOS NERFS", document d'accompagnement du film "SANTE MENTALE AU CANADA" vol. 29, no.1, "RESEAU DE SOUTIEN NATUREL".

CONSEIL DU STATUT DE LA FEMME. ESSAI SUR LA SANTE DE LA FEMMES, 320 pages.

FEMMES DE BROSSARD D'AUJOURD'HUI; ET DEMAIN? Rapport de recherche sur la situation de la femme à Brossard. Réalisée par le CLSC Le Samaritech et le service d'éducation des adultes de la commission Scolaire Régionale de Lignery.

FRIEDAN, Betty. LA FEMME MYSTIFIEE, Editions Denoel/Gonthier, 450 pages.

LAMARRE, Suzanne. LE SYSTEME DE LA BONNE FEMME, Obstacle à l'émancipation de la femme. (texte)

LA GAZETTE DES FEMMES, vol. 2, no. 7

Louise Guyon, Roxane Simard, Louise Nadeau. VA TE FAIRE SOIGNER, T'ES MALADE. Editions Stanké, 150 pages.

MEISSNER, Martin. SOCIOLOGIE DU TRAVAIL, no. 4/75, sur la division du travail et l'inégalité des sexes.