

Printemps 2022



Voix de femmes

du Haut-Richelieu

Préparons le Jour de la Terre ensemble!

L'Éco-Alliance Haut-Richelieu et votre Centre de femmes vous invitent à participer à la deuxième édition d'un événement festif et familial pour célébrer le Jour de la Terre. Rendez-vous le samedi 23 avril à 13 h au parc Gerry-Boulet dans le Vieux-Saint-Jean (coin Jacques-Cartier Nord et Frontenac) pour une marche d'environ deux kilomètres. En cas de mauvais temps, l'événement sera reporté au lendemain. Lors de ce rassemblement, les organismes de l'Éco-Alliance désirent attirer l'attention sur l'importance de préserver les milieux naturels. Les enfants sont invités à apporter des dessins pour décorer l'hôtel de ville. Les adultes qui le désirent pourront se munir de gants et d'un sac pour ramasser les déchets sur leur passage. Le port du masque est recommandé.

En prévision de la marche, vous êtes invitées à participer à un atelier de confection de bombes de semences qui aura lieu le jeudi 14 avril de 9 h 30 à 11 h 30. Ces petites billes d'argile, de compost et de semences de la grosseur d'une cerise seront distribuées aux participant-e-s de la marche afin d'être lancées tout au long du trajet. En plus de mettre de la couleur et de la beauté dans la ville, les bombes de semences favorisent le travail des pollinisateurs, en plus de nourrir le sol et la faune. Pour nous, il s'agit d'un geste hautement symbolique, puisqu'il implique de transformer des lieux laissés à l'abandon au profit de la biodiversité et de l'ensemble de la population qui bénéficiera des bienfaits de la nature. Si vous souhaitez en savoir plus ou fabriquer vous-mêmes des bombes de semences, consultez cet article sur le site *Les MAUVAISES HERBRES* au

www.lesmauvaisesherbes.com/chroniques/bombes-de-semences-pour-une-detonation-toute-en-fleurs-2/.

Sachez également que, le jeudi 21 avril, de 8 h 30 à 20 h 30, nous nous installerons dans le milieu de vie pour **créer des pancartes à partir de matériaux recyclés et/ou de la nature**. Vous êtes les bienvenues si vous souhaitez nous donner un coup de main!

Pour participer, prière de vous inscrire en téléphonant au 450 346-0662.

Au plaisir de célébrer le Jour de la Terre avec vous!

Joëlle Thérien et Mathilde Lussier

Pour prendre soin de la Terre, chaque geste compte!

Que ce soit en participant à des initiatives comme le défi pissenlits, en posant des actions pour réduire le gaspillage alimentaire, en signant des pétitions ou en participant à des mobilisations citoyennes, la somme de nos actions combinées contribue à la transition écologique! Inspirez votre entourage en partageant les publications sur la page Facebook de l'Éco-Alliance Haut-Richelieu.

Dans ce numéro :

| | |
|--|-----|
| <i>La richesse du milieu communautaire</i> | 2 |
| <i>Portrait de femmes</i> | 3 |
| <i>Cultivons notre assiette</i> | 4 |
| <i>Quoi de neuf?</i> | 5 |
| <i>Votre Centre en action</i> | 6 |
| <i>Place aux femmes</i> | 7-8 |
| <i>Bonnes nouvelles</i> | 9 |

La richesse du milieu communautaire

Vous l'ignorez peut-être, mais mes collègues et moi-même siégeons sur plusieurs tables de concertation et comités, ce qui nous permet d'allier nos forces pour mettre sur pied de beaux projets. Les Crudivores, ces jardinets collectifs en libre-service, en sont un bon exemple puisqu'on en retrouve aux quatre coins du Haut-Richelieu, dont deux au Centre de femmes!

Nous sommes plusieurs à travailler pour faire reconnaître l'expertise du milieu communautaire auprès de différentes instances et de la population, ce qui nous amène à travailler sur des projets créatifs comme les chroniques communautaires que vous pouvez lire tous les mois dans le journal *Le Richelieu*. Dans ces courts articles, on découvre les aventures d'une famille fictive qui utilise les ressources du milieu communautaire pour relever des petits et des grands défis. Il est également possible de guider les personnages dans leurs péripéties sur la page Facebook de la Corporation de développement communautaire du Haut-Richelieu-Rouville (www.facebook.com/cdchrr).

Pour mieux connaître les ressources qui vous entourent, consultez le répertoire assisto.ca qui géolocalise les organismes communautaires de la région. Si vous rencontrez une problématique, vous pouvez également téléphoner au 811, option 2, pour parler à une intervenante du Centre intégré de santé et de services sociaux.

Comme vous le savez probablement, les organismes communautaires ont travaillé fort pour répondre aux besoins de la population, et ce, en concertation avec le milieu. Ces deux dernières années, les équipes ont démontré une grande créativité pour adapter leurs offres de services dans le contexte entourant la pandémie de la Covid-19. Afin que ce travail puisse perdurer, notre Centre de femmes joint sa voix aux 1 400 organismes d'action communautaire autonome qui s'impliquent dans les actions de la campagne *Engagez-vous pour le communautaire* pour exiger du gouvernement provincial un financement adéquat et le respect de notre autonomie.

Pour en savoir plus : engagezvousaca.org.

Joëlle Thérien,

Agente de communication et de mobilisation



Budget 101

ACEF
RIVE-SUD

Inscription 450 677-6394
Rencontre zoom gratuite

Apprendre à organiser son budget

.....
28 avril, 13h30
17 mai, 18h30

Widia Larivière, bâtisseuse de ponts entre communautés

Les impacts de la colonisation se font ressentir encore aujourd'hui chez les jeunes et les moins jeunes. Bien que les mobilisations autochtones ne datent pas d'hier, depuis 2010 elles bénéficient d'une plus grande attention médiatique, notamment avec les revendications écologistes et celles voulant faire reconnaître le génocide des peuples autochtones.

En 2012, le mouvement *Idle No More* prend racine en Saskatchewan en s'élevant contre le projet de loi C-45 et en revendiquant la souveraineté des peuples autochtones et la protection de la Terre Mère. En peu de temps, le mouvement s'étend un peu partout au soi-disant Canada*. Widia Larivière, militante féministe et Anishinabekwe, devient co-porte-parole de la branche québécoise de *Idle No More*. Elle a grandi à Québec auprès d'une mère autochtone et d'un père allochtone. Elle a rapidement compris l'ampleur des impacts de la colonisation et des pensionnats, même sur les générations plus jeunes n'y ayant pas vécu. La militante bientôt quarantenaire travaille depuis plusieurs années à créer des ponts entre communautés autochtones et allochtones. Widia Larivière a plusieurs autres talents qu'elle met en œuvre pour diversifier ses actions politiques d'éducation, notamment par l'écriture et les courts-métrages. Elle a collaboré à plusieurs ouvrages dont *Les femmes changent la lutte*, *Libres d'apprendre* et *Sœurs volées : enquête sur un féminicide au Canada*. Elle a aussi coréalisé deux courts-métrages de sensibilisation : *Un nouveau souffle* et *Où sont tes plumes*.



Widia Larivière (à gauche) aux côtés de Mélissa Mollen Dupuis (à droite)
Source : <https://journal.alternatives.ca>

Entre 2009 et 2016, elle a travaillé comme coordonnatrice jeunesse au sein de l'organisme Femmes Autochtones du Québec. Depuis, elle a cofondé l'organisme Mikana qui a pour mission de sensibiliser différents publics sur les réalités des peuples autochtones dans une perspective de changement social. L'organisme Mikana est né d'un désir d'agir concrètement contre le racisme et le colonialisme que les personnes autochtones vivent au quotidien, ainsi que de briser les barrières. L'éducation, la sensibilisation et les partenariats sont au centre de l'approche de l'organisme. Il s'agit de la clé pour créer une société plus juste dans laquelle les mondes autochtones et allochtones se rejoignent.

Son action politique a été récompensée plusieurs fois, elle a reçu le prix de la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse et elle a été nommée dans le «Top 20» des personnalités de la diversité par Médiamosaïque en 2015. Deux ans plus tard, elle recevait le prix Ambassadeur de la Conscience décerné par Amnesty International. Widia Larivière est une véritable source d'inspiration pour toutes les femmes autochtones et allochtones qui rêvent de créer un monde plus juste et égalitaire!

Marie Soleil Chrétien,

Intervenante - Animatrice - Responsable des cuisines collectives

* Nous utilisons le terme «soi-disant Canada» en solidarité avec les peuples autochtones et afin de reconnaître que le territoire sur lequel nous nous trouvons est un territoire autochtone non-cédé. Pour mieux saisir la complexité des enjeux liés à la décolonisation, inscrivez-vous aux ateliers qui auront lieu les 4, 11 et 18 mai prochain!

Cultivons notre assiette

NOUVEAU AU CENTRE : PARTAGE DE SEMENCES

La venue du printemps
Annonciateur de fleurs
De semis et de semences
Pour un jardin bien garni

Des semences !

En voulez-vous ?

En avez-vous ?

Depuis avril, au Centre, il y a un coin partage de semences.

Une boîte confectionnée par les membres du club horticole, garnie de semences à partager, dans laquelle vous pouvez prendre et déposer.

- * **Prendre** diverses semences pour démarrer vos semis.
- * **Déposer** vos semences en trop : **légumes, fruits ou fleurs.**

Elle contient également des instructions et informations.

La boîte de partage de semences sera en libre-service pour quelques mois.

Venez la découvrir !

Carole Dubois pour le



VOUS FAITES UN POTAGER ET VOUS AVEZ ENVIE DE REDONNER
À LA COMMUNAUTÉ ?

UN PLANT POUR LA FAIM

C'est...

- une initiative issue des organismes communautaires du territoire
- pour stimuler les échanges, le partage et surtout, la solidarité
- un projet rassembleur entre vous et nous

Devenez un-e citoyen-ne généreux-se et participez au projet!
On vous donne des plants et des semences en échange des récoltes afin de les redistribuer!

Fonctionnement pour le Centre :

- Téléphonez dès maintenant pour nous faire part de votre intérêt.
- Les participantes seront contactées à la mi-juin pour venir chercher plants et/ou semences.
- Prenez soin de vos plants tout l'été.
- Redonnez au suivant en apportant votre récolte au Centre de femmes, dans un organisme communautaire participant ou dans un frigo anti-gaspillage du territoire!

NOUVEAU ! Frigo anti-gaspillage - OUVERT À TOUTES !

Me voici, installé dans le grand local du Centre, près de la porte de garage. Je suis un frigo anti-gaspillage, c'est-à-dire que mon contenu est destiné à toutes les femmes qui fréquentent le Centre (ne serait-ce qu'une fois par année pour venir renouveler votre carte de membre) afin d'éviter le gaspillage.



Toutes les femmes sont invitées à y placer des surplus congelés ou réfrigérés. Les aliments non périssables doivent être déposés sur l'étagère à côté de moi. Mon but ultime, c'est d'éviter de les jeter au compost, quand ils sont encore très comestibles. De même, si vous produisez un peu trop de confitures ou d'autres conserves, elles seront très appréciées. Aussi, si vous cuisinez en trop grande quantité, j'accepte vos surplus! Votre générosité profitera à toute notre communauté. Nous recevons des surplus provenant de l'activité glanage et de

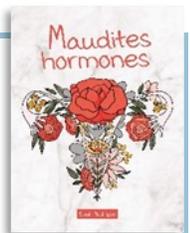
certains cultivateurs. Si votre jardin potager déborde et que vous ne savez plus quoi faire de votre récolte, partagez-les! Profitez-en! C'est pour vous! Si ça peut vous aider à boucler votre budget épicerie par la même occasion, c'est tant mieux!

Donc, n'hésitez pas à venir vous y servir ou à venir y déposer de la nourriture que vous avez en trop. Là où il y a de la gêne, il n'y a pas de plaisir!

Nouveautés dans notre bibliothèque

Maudites hormones par Sarah Rodrigue

Ah, ces chères hormones féminines! On les bénit, on les hait. L'auteure de cet ouvrage nous dit qu'il est grand temps d'en parler ouvertement, sans jugement, sans filtre, sans besoin de faire semblant pour sentir qu'on est moins seule dans notre situation de femme ou de mère.



Libérer la culotte par Geneviève Morand et plusieurs autres femmes assumées

Courts récits d'expériences très rarement jouissives et trop souvent contraintes. Les correspondances jouissives et les collaborations luxuriantes composent ce livre super instructif. À lire avec curiosité, malaise et empathie pour toutes ces femmes qui ont été au moins une fois mal baisées.



Femme forêt par Anaïs Barbeau-Lavalette

Deux familles sont réunies dans une maison centenaire depuis trop longtemps. L'hiver perce les murs, la tapisserie s'épluche et les souris font leur nid dans le piano. Alors, on se penche sur l'extérieur, comme pour la première fois. Les mots d'Anaïs Barbeau-Lavalette ont ici l'effet d'attrape-cœurs qui résonnent en nous longtemps après la lecture.



Votre centre en action

Retour sur une activité du Centre

Au Centre des femmes, on a souvent de belles surprises : Sylvie Santerre est une artiste peintre, éducatrice et conférencière.

L'atelier *L'art, le corps et l'esprit* se donnait au Centre en huit présences. L'art qui fait du bien, apprendre à oser tout en s'amusant. Elle nous crée une atmosphère relaxante avec de la musique nous laissant libres de nos sentiments, en nous encourageant. Commençant avec un collage, puis l'acrylique avec le cercle chromatique, nous faisant par deux fois travailler les yeux fermés: un travail à quatre et un autoportrait. Les mandalas sont aussi inventés.

Le transfert d'image fascinant demande beaucoup de travail et de finition. On termine avec des cartes du temps des fêtes en imprimant différents patrons. Tout cela demande beaucoup de patience, d'humilité et surtout ne pas comparer avec les autres. Il faut se faire confiance et regarder avec un œil différent toutes nos créations.

J'ai grandi à m'aimer plus et à m'accepter comme je suis. Écouter notre cœur est le secret. J'ai eu bien du plaisir à retrouver mes compagnes à la session du printemps, car je veux continuer à marcher main dans la main avec l'Art.

Christiane Ouellette



Autoportrait à l'aveugle réalisé par Christiane

Popoteuses du Haut-Richelieu, préparez-vous!

Bonne nouvelle pour toutes les amatrices de cuisine du Haut-Richelieu! Les cuisines collectives ont enfin repris du service. Bien que certaines mesures sanitaires doivent être maintenues, comme le masque en tout temps, nous sommes fières de pouvoir reprendre les activités en cuisine.

Les cuisines collectives sont-elles pour vous? Pour le savoir, les questions suivantes vous guideront:

- 1-Vous aimeriez réduire le coût de votre épicerie ET alléger la tâche de la préparation des repas?
- 2-Vous rêvez d'avoir des repas déjà prêts pour les journées plus *rock 'n roll*?
- 3-Vous aimeriez découvrir de nouvelles recettes, de nouveaux aliments ou approfondir vos connaissances en cuisine?
- 4-Vous aimeriez joindre l'utile à l'agréable en créant des liens avec d'autres femmes, en cultivant des relations solidaires et d'entraide, tout en participant à une initiative promouvant la justice sociale?

Si vous avez répondu oui à une de ces questions, vous êtes faites pour les cuisines collectives!

Pour en savoir plus sur les cuisines collectives, contactez [Marie Soleil Chrétien](#). Elle se fera un plaisir de répondre à vos questions!



Vous suivez la mode vestimentaire?

La pandémie a grandement modifié la mode vestimentaire chez nous, mais probablement à travers le monde aussi. L'avènement du travail à distance et des plateformes de réunions numériques a radicalement changé la façon de s'habiller des travailleurs et des travailleuses.

On a même vu des personnes qui travaillaient avec veston cravate au haut du corps et en bobettes en bas, vu qu'on ne voit que le haut dans l'écran. Mais en général, les gens ont commencé à troquer le pyjama pour des vêtements amples et confortables.



Les designers de mode ont suivi. On a vu arriver dans les boutiques de plus en plus de vêtements confortables, autant dans la coupe que dans le tissu. Les chandails sont tout doux! Les pantalons sont plus souples et élastiques. Fini les blouses rigides qui nous serrent de partout. Même certains soutiens-gorge sont plus confortables.

Les jupes courtes et quelques modèles de robes sont maintenant équipés de shorts intégrés en tissu élastique comme un legging. J'embrasserais le designer qui y a pensé le premier! Il était temps. Ça doit être une femme... Même chose pour l'inventeur du jeans élastique. Je ne porte plus que ça!

Aujourd'hui, au lieu de porter des bas de nylon ou des collants inconfortables à la taille, je porte un legging sous mes robes. C'est tellement mieux! Il existe des leggings chics, des leggings de sport, des leggings ordinaires à porter tous les jours. À porter sur un legging : une tunique! Elles sont là pour rester. Elles camouflent la taille et les bourrelets et on peut facilement porter un legging dessous sans montrer la rondeur de nos cuisses.

Mais le plus important, le confort ! Je ne reviendrais pas au temps où je devais endurer des vêtements avec une ceinture ou des vêtements sans aucune élasticité. Pu capable, comme on dit! J'ai acheté une robe très élégante pour des événements spéciaux l'automne dernier. Le haut est en tissu de coton comme un T-shirt. Tellement confortable. Ma mère disait tout le temps qu'il faut souffrir pour être belle! Plus maintenant!



Sylvie Provost



Vous aimeriez soumettre un texte?

Sachez que cette rubrique est ouverte à toutes les femmes du Haut-Richelieu! Contactez-nous pour connaître notre politique éditoriale!

Place aux femmes

La pandémie

Pendant la pandémie il faut se masquer, car c'est la nouvelle mode d'aujourd'hui d'être déguisé.

On ne fait pas de sorties avec nos ami.e.s.

On ne va pas non plus au restaurant, donc on ne peut pas avoir de rendez-vous galant.

On ne va plus au cinéma, car il faut réserver notre cinéma.

Alors on fait notre cinéma maison, assis dans notre salon.

On choisit notre film qu'on veut et on mange ce qu'on veut.

On ne va pas magasiner, donc ça nous fait économiser.

On n'a pas besoin de rien, même si se gâter nous fait du bien.

On a tous hâte de retrouver la vie normale, pour pouvoir faire du social.



Christine Vallières de l'atelier d'écriture.

Découvrez votre talent en écriture...et pourquoi pas le slam !!!

Laissez-vous tenter par des ateliers d'écriture animés par MC June au cours desquels vous aurez l'occasion de découvrir votre talent en écriture, en poésie et même en slam! Le slam est un style littéraire qui offre un mode d'expression pour tous, peu importe l'âge, le sexe ou l'origine. Tous les sujets peuvent y être exploités, des plus sérieux aux plus banals.



« Bonheur! Bonheur! Où es-tu donc passé? Humiliée, harcelée, abandonnée sous le pouvoir d'une autorité toute risquée, je cherche ma destinée .

Être femme doit être une fierté. »

Deux ateliers de 90 minutes vous sont offerts. Le premier est axé uniquement sur l'écriture du slam. Dans le deuxième, l'animateur guidera les participants dans la lecture orale de leurs textes.

Par la suite, quelques participants intéressés pourront participer à un « cabaret slam », le vendredi 8 juillet au Domaine Trinity.

Nous vous invitons également à suivre toutes les activités qui seront proposées dans le cadre du Grand délire poétique qui se tiendra du 4 au 10 juillet au Domaine Trinity, en visitant le site www.maculture.ca.

Si cet atelier vous intéresse, vous pouvez communiquer avec Danielle Beaulieu au 450 348-7199.

Osez...Votre parole est importante!

Le Grand délire poétique est un projet du Service de la culture, du développement social et du loisir de la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu.



Une future membre du Centre de femmes?

Le 15 février dernier, ma fille, Aldéa, a décidé de pointer le bout de son nez 10 jours en avance. L'accouchement s'est bien passé et nous étions heureux de savoir que nous avons un bébé en bonne santé. On ne pouvait demander mieux. Aldéa et moi allons bien et apprenons à nous connaître tous les jours. Je me sens choyée de pouvoir être sa maman. J'ai bien hâte de venir vous la présenter quand le beau temps sera installé.



Rebecca Deschênes, intervenante au Centre, présentement en congé de travail parental



UN COUP DE POUCE QUI FAIT DU BIEN !

Quatre organismes de la région recevront chacun 5 000 \$ des Bourses d'initiative en entrepreneuriat collectif (BIEC) de la Montérégie. Ce montant les aidera à réaliser un projet d'économie sociale. Le centre de plein air l'Estacade fera appel à une firme spécialisée pour établir un plan stratégique, faire des études de marché et rédiger un plan d'affaires. Famille à cœur actualisera du matériel de sa halte-garderie pour favoriser le développement moteur des enfants, en leur apprenant à grimper, sauter, faire des culbutes et plusieurs autres activités. Le Centre d'interprétation du milieu écologique (CIME) du Haut-Richelieu se servira de la bourse pour construire un bâtiment multiservices pour recevoir des groupes pour des activités d'interprétation à l'année. Le Centre d'orientation et de formation pour femmes en recherche d'emploi (COFFRE) s'en servira pour engager une ressource pour l'accompagner dans ses démarches de construction de logements transitoires et abordables pour faciliter l'intégration de la main-d'œuvre immigrante dans la région.

UNE BELLE SOLIDARITÉ !

Sept groupes de loisirs pour aînés de la région, les FADOQ de Saint-Jean, d'Iberville, de L'Acadie et de l'Île Sainte-Thérèse, l'Âge d'Or de Saint-Luc, le Club des 3x20 et le Centre des aînés johannais, se réunissent régulièrement avec la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu pour échanger sur les enjeux auxquels ils font face et s'entraider pour offrir un service optimal à leurs membres. L'objectif commun est le bien-être et la sécurité des aînés. Les responsables de ces groupes remarquent plusieurs effets positifs sur leur organisation : bien s'harmoniser entre eux et créer une belle atmosphère, donner une vue d'ensemble, progresser collectivement et faciliter la tâche pour trouver des solutions aux problèmes causés par la pandémie.

JE LA TROUVE BELLE MA BIBLIOTHÈQUE !

Vingt-cinq élèves du profil Arts de l'école Docteur-Alexis-Bouthillier se serviront de leurs talents pour embellir et rendre plus fonctionnelle leur bibliothèque. Ils créeront des vignettes rigides sur lesquelles on retrouvera une image, le nom des catégories et les numéros de références des livres, le tout pour mieux identifier les sections de la bibliothèque selon les différents genres littéraires. Ceci permettra aux jeunes de rapidement savoir quels livres ils ont devant eux pour faire un meilleur choix. Aussi, les jeunes artistes vont créer des œuvres inspirées des animaux de la forêt pour embellir les vitres de la bibliothèque.

Catherine Dextras

Centre de femmes du Haut-Richelieu

390, rue Georges-Phaneuf
Saint-Jean-sur-Richelieu
Québec, J3B 1K2

450 346-0662
registrariat@cfhr.ca
www.cfhr.ca

Fondé en 1983, le Centre de femmes du Haut-Richelieu est un centre d'éducation populaire en condition féminine et à but non lucratif dont la mission est d'améliorer les conditions de vie des femmes en vue de leur permettre une participation égalitaire

Comité éditorial *Voix de femmes*

Martine Beaudry, membre
Catherine Dextras, membre
Carole Dubois, membre
Sylvie Provost, membre
Joëlle Thérien, travailleuse

**Prochaine date de
tombée : 16 mai**

Un petit geste pour l'environnement!

Afin d'éviter des réimpressions, rapportez votre *Voix de femmes* dans la bibliothèque du Centre lorsque vous avez terminé votre lecture. Merci de votre collaboration!



"Earth Day Poster Design"
by morgantj CC BY-NC-ND 2.0.

Une invitation de l'Éco-Alliance
Haut-Richelieu qui regroupe :

A large, artistic illustration of the Earth as a globe, surrounded by green leaves and a yellow flower. The background is a dark blue sky with a tree and a bird. The text '23 avril (24 avril si pluie) 13h' and 'Parc Gerry-Boulet' is visible. A list of instructions for the event is provided, along with a QR code and a photo of people participating in a similar event.

23 avril
(24 avril si pluie)
13h
Parc Gerry-Boulet
Coin des rues Frontenac
et Jacques-Cartier

- Boucle de 2 KM
- Apportez vos dessins pour décorer l'hôtel de ville
- Apportez votre matériel pour ramasser des déchets
- Port du masque recommandé

Éco-Alliance Haut-Richelieu