Été 2019

Voix de femmes

du Haut-Richelieu

Le travail invisible, c'est aussi du travail !

Le 25 avril dernier, plusieurs membres ont participé à un atelier-rencontre dont l'objectif était de réfléchir sur la place que prend le travail invisible dans la vie des femmes et d'en illustrer différentes facettes. Les œuvres créées par les femmes sont diffusées sur la page Facebook du Centre de femmes du Haut-Richelieu et sont exposées au Centre. Je vous invite à prendre le temps de vous laisser transporter par leur travail qui permet de collectiviser des réalités bien intimes !

Le travail invisible est constitué du travail qui a une valeur certaine, mais qui n'est pas rémunéré. Il s'agit, par exemple, du travail des mères, des proches aidantes et des bénévoles. Au Québec, les femmes s'occupent de près du 2/3 de ce travail nécessaire à l'organisation de la vie et en société. C'est bien souvent épuisant, car toutes ces tâches supposent la lourde charge mentale de toujours penser à tout et à tout le monde.

Merci aux participantes qui ont pris part à une discussion riche en réflexion.

Vous êtes invitées à inscrire le nombre d'heures que vous passez chaque mois à travailler gratuitement au bénéfice de vos proches et de la société sur le calculateur en ligne de l'R des centres de femmes : https://rcentres.qc.ca/travail-invisible.html. Cet outil vise à sensibiliser la population sur la place du travail invisible dans nos vies.

Les membres qui aimeraient réfléchir avec nous et partager leurs idées quant à la reconnaissance du travail invisible des femmes sont invitées à communiquer avec Joëlle. Effectivement, nous allons mettre sur pied un groupe de réflexion afin d'identifier des pistes à explorer en prévision de la Journée nationale des centres de femmes qui aura pour thème le travail invisible. Au plaisir d'échanger avec vous !

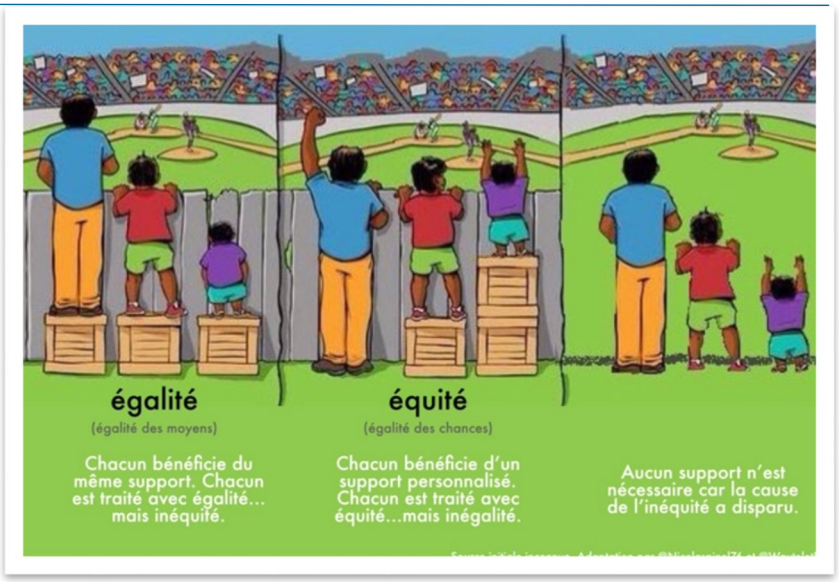
– Joëlle Thérien,
agente de communication et de mobilisation

Dans ce numéro :

Votre Centre en action *Suggestion de lecture*	*2*
Portrait de femmes	*3*
Préparation des jardins *Des échos de la JNCC*	*4*
En cuisine	*5*
À surveiller *Voyage dans le temps*	*6*
Parlons environnement	*7*
Groupe d'écriture libre	*8-9*
Réponse à nos membres	*8*

Votre Centre en action

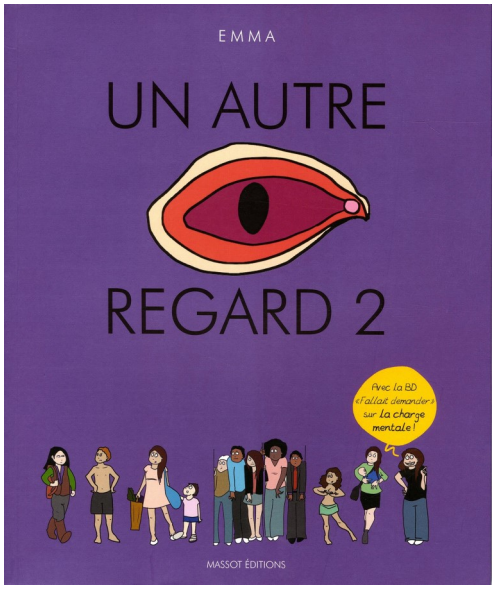
Des politiques d'égalité pour les MRC de la Montérégie



Financé par Condition féminine Canada, le projet Défi-Parité a pour objectif de développer cinq politiques d'égalité avec plans d'action parmi les quinze MRC de la Montérégie. En partenariat avec plusieurs centres de femmes et la Table de concertation des groupes de femmes de la Montérégie, Jacynthe Dubien, chargée de projet Défi-Parité Montérégie, accompagne les élu,es et les employé,es dans cette démarche. Ce projet permet à ceux-ci de travailler ensemble sur différents moyens qui peuvent être mis en place pour contribuer à réduire les inégalités entre les femmes et les hommes. Jusqu'à ce jour, quatre MRC ont adopté des résolutions et constitué des comités mixtes d'égalité visant à démarrer un processus menant à l'adoption d'une politique d'égalité. Il s'agit de la MRC Haut-Richelieu, la MRC Brome-Missisquoi, la MRC Jardins de Napierville et la MRC de la Vallée-du-Richelieu. Merci à chacun des élu,es qui travaillent sur le projet pour leur audace et leur volonté d'agir en faveur de l'égalité entre les femmes et les hommes !

DÉFI Parité MONTÉRÉGIE

Suggestion de lecture



Il est possible d'emprunter ce livre au Centre.

Que du plaisir à s'offrir ! Emma est une brillante illustratrice et créatrice de la BD dont le sujet principal est la charge mentale sur les épaules des femmes. Elle se sert des petites situations de la vie quotidienne où elle expose cette réalité vécue par les femmes. C'est une BD humoristique et en même temps très réaliste. Par son imagination débordante, Emma exploite différents sujets traités avec humour et doigté. Elle s'exprime sans filtre sur le double standard entre les sexes, et ce, autant à la maison qu'au travail. Cette situation provoque vraisemblablement de la colère chez les femmes à bout de souffle, où les loisirs ainsi que le temps pour soi sont souvent escamotés, sinon réduits à néant. À lire afin de nous amener à réfléchir et à prendre conscience du poids de la charge mentale sur chacune d'entre nous dans presque tous les domaines de notre vie de femme.

– Monique Vaillancourt

Docteure Marian Diamond (1926-2017). Source: Berkeleyside

Mon amour du cerveau

Docteure Marian Diamond, par ses recherches et ses multi-passions, a contribué de manière exceptionnelle au développement des sciences et plus particulièrement à celui du cerveau. Détentrice de deux doctorats, un en neuro-anatomie et l'autre en anatomie, à l'université de Berkeley en Californie, elle a œuvré pendant 60 ans à la recherche sur le cerveau et à la transmission de son savoir à des générations d'étudiants. C'était une pionnière dans un domaine réservé aux hommes. Elle a réussi par son courage, sa détermination, sa persévérance et ses recherches scientifiques pointues à faire sa place dans un milieu de haut savoir dominé par les hommes.

Dre Marian Diamond cumulait les postes suivants : enseignante d'anatomie, membre d'une équipe de recherche sur le cerveau, épouse et mère de trois enfants. Elle était aussi une athlète accomplie : elle excellait au tennis à l'université. Elle a poursuivi sa pratique sportive pendant de nombreuses années.

Recommandations de Dre Diamond pour améliorer le cerveau :

- Une saine alimentation.
- L'exercice physique ou la pratique d'un sport régulièrement.
- Le défi : donner des *challenges* à son cerveau.
- La nouveauté : développer de nouvelles habiletés, faire des voyages, apprendre de nouvelles langues ou à jouer d'un nouvel instrument de musique, etc.
- L'amour de soi, des autres, de couple, des humains, de la nature, des animaux, l'amour universel, etc.

Dre Diamond a eu la chance d'étudier des sections du cerveau de Albert Einstein. Plus précisément, elle a obtenu quatre coupes du cerveau d'Einstein dont deux du préfrontal gauche et droit et deux des pariétaux gauche et droit. En comparant onze cerveaux d'hommes avec celui d'Albert Einstein, elle a constaté, avec l'aide de son équipe, que ce n'est pas le nombre de neurones qui les différenciait, mais bien les cellules gliales qui étaient présentes en plus grand nombre chez Einstein. Autrement dit, elle et son équipe ont découvert que ce n'était pas le nombre de neurones qui déterminait l'intelligence.

Ce qui nuit au cerveau et l'endommage :

- La pauvreté.
- Le manque de stimulation.
- Le stress, l'anxiété, l'angoisse.
- Le manque d'amour.
- Les situations traumatisantes, les chocs traumatiques.
- Les carences alimentaires.
- Le manque de ressources : jeux, livres, équipement de sports, etc.
- Le manque de socialisation ou l'isolement.

Par ses recherches, Dre Diamond a prouvé la plasticité du cerveau et que la capacité du cerveau à se développer était présente à tout âge et qu'il n'en tient qu'à nous de l'entretenir et de le garder performant tout au long de notre vie. Le cerveau a la capacité de changer, de réagir et de se réorganiser. Il n'est donc pas fixe et immuable. Nous devons faire des exercices pour le conserver ou le développer davantage. Sa maxime était : « Musclez-le ou vous le perdrez ! »

Plus de 60 000 étudiants se sont succédés dans ses classes sur une période de 60 ans d'enseignement universitaire et passablement le même nombre d'étudiants ont suivi ses cours sur internet. On la surnommait la rock star des sciences !

– Monique Vaillancourt

Préparation des jardins

C'est parti pour une cinquième année de jardinage au **jardin communautaire du Vieux-Saint-Jean !** Les jardinets ont rapidement trouvé preneur et l'installation au jardin se fera dès que la température sera plus clémente.

Cette année encore, les jardiniers s'impliqueront activement dans l'organisation du jardin afin de maintenir un milieu dynamique. En plus de pouvoir s'échanger des conseils de jardinage, différentes activités auront lieu, organisées par les jardiniers. L'an dernier, deux fêtes ont été organisées au jardin, dont la fête des récoltes. Des ateliers divers animés, par et pour les jardiniers, ont porté sur des thématiques aussi diversifiées que la cuisine des aubergines, la découverte des huiles essentielles, la construction d'un hôtel pour les insectes bénéfiques aux cultures, etc. Que nous réserve cet été ?

– Esther Prince,
coordonnatrice en sécurité alimentaire

Jardin des organismes. Source: CFHR

Atelier DIY hôtel à insectes. Source: CFHR

Des échos de la JNCC (Journée nationale des cuisines collectives)

Cette activité a permis de réunir des participantes de cuisine collective avec d'autres personnes qui ont fait l'expérience des cuisines collectives pour la première fois. Source: CFHR

C'est sous le thème « **Une main sur le panier, une autre pour signer** » que nous avons célébré la Journée nationale des cuisines collectives le 25 mars dernier. Cette journée a permis aux participantes d'échanger sur les cuisines collectives tout en préparant collectivement le repas du dîner. Puis, les participantes ont réfléchi aux aliments qu'elles souhaiteraient retrouver dans un panier d'épicerie de base. Cette réflexion fait partie d'une vaste consultation du Regroupement des cuisines collectives du Québec afin de continuer à revendiquer l'accès à une saine alimentation pour tous. D'ailleurs, le lendemain, le Regroupement des cuisines collectives du Québec a invité les députés de l'Assemblée nationale à faire le même exercice.

Vous souhaitez participer à cette consultation ? Le sondage se trouve sur le site : https://fr.surveymonkey.com/r/Z6YDWF6

– Esther Prince,
coordonnatrice en sécurité alimentaire

Des croustilles de pita faisaient parti du menu. Source : CFHR

Keftas et tzatziki

Depuis l'automne 2014, le Centre de femmes du Haut-Richelieu anime des ateliers de cuisine parents-enfants dans le cadre des initiatives de **Chemin d'Api** (Table de concertation en périnatalité et petite enfance du Haut-Richelieu). Ces ateliers permettent aux parents de bonifier leurs habitudes alimentaires et d'acquérir des astuces pour cuisiner avec leurs enfants à la maison. Ces moments de rencontres favorisent aussi des liens d'amitié et d'entraide entre les participantes. D'ailleurs, quelques mamans ont choisi de se réunir au Centre de femmes pour créer un groupe de cuisine collective.

Ingrédients keftas

300 g. bœuf haché

½ oignon haché

1 c. à table de coriandre fraîche

½ c. à thé (2 pincées) de paprika

1 pincée de coriandre moulue

1 pincée de cumin

1 pincée de sel

Ingrédients sauce tzatziki

1/3 tasse de crème sure

1/3 tasse concombre haché

1 c. à thé de poudre d'ail

Sel et poivre

Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 350°F.
2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients des keftas.
3. Façonner le mélange de viande pour former trois tubes (longueur et largeur d'un doigt).
4. Mettre au four 15 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit cuite au centre.
5. Mélanger tous les ingrédients de la sauce tzatziki. Assaisonner au goût en ail, sel et poivre. Réchauffer un pain naan au four et déguster.

Rendement : 3 keftas accompagnés d'une sauce tzatziki.

Avez-vous déjà réfléchi à l'impact positif caché derrière l'exécution d'une recette ? En effet, en cuisinant nos propres plats, il est plus facile de faire des choix santé et économiques tout en réduisant le gaspillage alimentaire à l'aide de recettes vide-frigo par exemple. C'est également bon pour la planète puisqu'il est facile d'éviter le suremballage des produits commerciaux. De plus, en cuisinant, nous faisons l'acquisition de compétences qui peuvent être grandement utiles sur le marché du travail. **En tant qu'employeur, le Centre de femmes est fier de valoriser le travail invisible des femmes !**

À surveiller

Martine Delvaux : une femme à connaitre La veille de la Journée internationale des droits des femmes, je suis allée écouter une conférence de Martine Delvaux à ma bibliothèque municipale. Née en 1968, Martine Delvaux est une femme de lettres québécoise. Professeure de littérature à l'Université du Québec à Montréal, elle est essayiste et romancière. Elle est aussi féministe.

Dès le début de la conférence, Martine Delvaux nous avertit qu'elle est verbomoteur. Je ne peux que l'envier, elle a la parole facile et s'exprime aisément. Elle répond sans réticence aux questions de l'animatrice ainsi qu'à celles posées par les personnes venues l'entendre. Le titre de la conférence est le même que celui de son plus récent livre : *Thelma, Louise et moi*, dans lequel elle nous fait part de l'influence que ce film a eu sur elle. Elle affirme que c'est ce film qui a fait d'elle une féministe.

Elle nous a entretenu d'autres livres qu'elle a écrits. *Les cascadeurs de l'amour n'ont pas droit au doublage* qu'elle surnomme son livre enragé a été écrit d'un seul coup. *Le monde est à toi*, récit sur le féminisme qu'elle a écrit pour sa fille adolescente, est un texte pertinent et lucide sur la relation mère-fille et les valeurs que l'on transmet comme mère, mais aussi comme femme engagée. Interrogée sur ce qu'elle lit, elle mentionne lire les livres de Marguerite Duras et qu'elle lit beaucoup en anglais, surtout les romans actuels. Si on a le goût de commencer à écrire, elle nous conseille de le faire pour soi et d'écrire à tous les jours.

Source : François Roy, La Presse.

Cela faisait plusieurs années que j'entendais parler de Martine Delvaux, je suis contente d'avoir eu l'opportunité de l'entendre en conférence. C'est une figure incontournable du féminisme contemporain.

– Catherine Dextras

Voyage dans le temps

Vous souvenez-vous de **l'affaire Chantal Daigle** ? Cette bataille juridique très importante dans l'histoire des femmes du Canada a démarré il y a 30 ans. En juillet 1989, Chantal Daigle se présente à une clinique d'avortement, mais son ex-conjoint, Jean-Guy Tremblay, avait obtenu une injonction de la Cour supérieure du Québec pour l'empêcher de mettre fin à sa grossesse. Des manifestations ont lieu partout au Canada pour revendiquer le droit pour les femmes de disposer de leur corps. Grâce au soutien d'un groupe de femmes, Chantal Daigle s'est fait avorter dans une clinique de Boston à la fin du mois de juillet. La cause se retrouve devant la Cour suprême le 8 août 1989 et, même si les juges ont appris que l'accusée s'était fait avorter, ils prononcent un verdict unanime affirmant que le père n'a pas le droit d'empêcher l'avortement. Ce moment de solidarité et d'entraide entre femmes rappelle l'importance d'être vigilante quant à la défense de nos droits. Malheureusement, l'actualité des dernières semaines démontrent que les droits des femmes demeurent fragiles.

– Joëlle Thérien, agente de communication et de mobilisation

Sauver la planète, sauver le Québec ! La présente fait suite au film Demain qui a été tourné aux quatre coins du monde pour trouver des solutions aux problèmes environnementaux en explorant cinq grands thèmes : le pétrole, l'agriculture, l'économie, la démocratie et l'éducation. Ce documentaire nous amène à voir à quoi le monde ressemblerait avec d'autres façons de faire, de se réinventer afin de trouver des solutions gagnantes pour avoir un demain de qualité.

Le premier thème que j'aborderai est le pétrole puisqu'il est en partie responsable des changements climatiques, autant au Québec qu'à travers le monde. Les catastrophes naturelles, telles les inondations, sont une conséquence de la pollution causée par le pétrole, le gaz de schiste et le gaz naturel. En effet, le réchauffement climatique explique pourquoi nous ne reconnaissons plus les saisons telles que nous les avons connues dans un passé pas si lointain.

Dans le film *Demain*, la géothermie est proposée comme solution pour le remplacement du pétrole, comme les Islandais l'ont réalisé, autant pour le chauffage que pour l'électricité. Il existe des endroits où les villageois produisent eux-mêmes leur énergie à l'aide de panneaux solaires et d'éoliennes pour remplacer le gaz et le pétrole. Ils sont auto-suffisants.

Maintenant, faisons un parallèle avec les problèmes que nous vivons au Québec. Par ce manque de respect de la nature, une soixantaine de villes au Québec sont touchées par des inondations, soient plus de 10000 résidences inondées au plus fort de la crise et plus de 3500 résidents évacués. Trois raisons sont mises de l'avant pour expliquer ce laxisme. D'abord, le manque de courage politique aux niveaux fédéral, provincial et municipal. Il est impératif de revoir nos façons de faire et de mettre en priorité l'environnement au même titre que la santé et l'éducation. Ensuite, l'acceptation sociale aura aussi un impact majeur sur les solutions. Il faut réfléchir à des solutions réalistes pour résoudre ces problèmes d'inondations et pour cela, ça prend une vision à long terme. Que les zones inondables soient clairement identifiées afin que plus personne n'habite ces secteurs. Enfin, l'argent doit faire partie intégrante de la tarte budgétaire. Il faut faire des pressions afin que les politiciens des trois paliers de gouvernement pensent environnement et prennent des actions concrètes pour atteindre les cibles fixées. Il faut respecter le pacte qu'on s'est donné comme objectif face au monde entier.

Donc, il est urgent de s'engager à réduire les émissions de gaz à effet de serre et à forcer les trois paliers de gouvernement à prendre leurs responsabilités dans cette lutte contre les changements climatiques. Cet engagement permettra de laisser aux générations futures une planète en santé vigoureuse où il fait bon vivre.

– Monique Vaillancourt

Résolutions enviro

Après avoir invité ses membres à signer le Pacte pour la transition, l'équipe du Centre des femmes s'est mise au défi d'adopter une nouvelle habitude par mois pour réduire notre empreinte écologique. Depuis le mois d'avril, nous utilisons du savon à vaisselle biodégradable que nous achetons en vrac. À partir de mai, notre activité Petits déjeuners sera davantage « verte » puisque les achats seront orientés afin de limiter le suremballage dont l'élimination des contenants individuels de yogourt puisque ceux-ci ne sont pas recyclables. Une belle occasion de laisser aller votre créativité en concoctant des yogourts de céréales et de fruits !

Place aux participantes du groupe d'écriture libre

L'écho des mots

Il y a les mots qui rient, mes préférés, les mots qui pleurent, les mots sens dessus dessous, les redits, les incompris, les incompréhensibles, les extrapolés, les pauvres, ceux qu'on répète, les insensés, les innocents, les surannés, les murmurés, les amoureux et ceux si beaux des enfants et des plus Grands.

Se rencontrent les mots coquins, les baveux, ceux qui gênent, qu'on chuchote, qu'on dit sans bruit, ceux qui fracassent, qui glacent ou assassinent. On a aussi les mêlés, les vrais, les faux, les faux-fuyants, les obstineux, les prétentieux, les timides, les flambants neufs, les polis mais les effrontés aussi et ceux jamais dits.

Existent même des mots empruntés, des hypocrites, des courageux, ceux qu'on tait et ceux des yeux. Il y a encore les mots espérés et les oubliés, ceux qu'on chante, les victorieux, les poétiques et les esthétiques, ceux du dictionnaire, ceux à venir et ceux qui nous font grandir.

L'écho des mots résonne ici à l'atelier, de ceux de chacune d'entre nous qui nous dévoilons sans qu'aucune n'ait à redire. Nos mots sont libres, beaux et plein de respect. Ils nous soutiennent, nous font rire, pleurer ou applaudir. Ainsi de belles amitiés se créent en passant d'étonnants moments avec tous nos mots en cinq minutes chrono !

– Louise Lebrun

Mots doux pour endormir la nuit

Je t'aime mon amour, que ta nuit soit paisible, qu'elle soit remplie de paix et de réconfort. Dors sagement mon amour, ne craint rien. Ton ange gardien veille sur toi. Tu seras protégée et au matin tu seras reposée et remplie de joie.

Tu as travaillé fort aujourd'hui et tu mérites ce doux repos. Écoute le silence avant de t'endormir, il te chuchote aux oreilles des mots secrets juste pour toi. Oui, des mots d'amour et de tendresse. Fait de beaux rêves ma douce. Je t'aime.

– Marie-Lucie Pomerleau

Réponse à nos membres

Certaines ont exprimé le souhait d'avoir un cours sur l'utilisation d'une **tablette électronique.** En réponse à celles-ci, voici quelques informations sur deux références que nous avons trouvées intéressantes.

Le Centre des aînés offre, pour les cinquante ans et plus, une formation pour tablette iPad seulement. Elle se donne habituellement l'avant-midi, de 9 heures à 11 heures, sur une période de 6 semaines, pour un maximum de 5 personnes. Le coût est de 65 $. La prochaine session aura lieu en septembre prochain. Vous pouvez appeler au Centre des aînés au 450 347-4500 pour réserver votre place. Si c'est complet, votre nom est mis sur une liste d'attente.

Aussi, Éduc à tout, un organisme à Marieville offre des cours individuels d'initiation à la tablette électronique pour un coût minime. Vous pouvez les contacter au 450 460-5433.

– Catherine Dextras

Place aux participantes du groupe d'écriture libre

Bonsoir cher ami,

Je viens de lire ton courriel sur le **Genre grammatical de la langue française**. J'ai lu les nombreux exemples où les situations problématiques étaient toutes des mots féminins : « *LA galère, LA tempête, LA poussière, LA misère, etc. Tout ça c'est pour les femmes, disait-on, tandis que LE soleil, LE paradis, LE bonheur et LE football, c'est pour les hommes… Moralité : Le type qui a inventé la langue française n'aimait pas beaucoup les femmes…* ».

Quel idiot ! Après réflexion, je résisterai à la tentation de sortir une épée et lui trancher la tête… Schlak de schlak ! Je ne chercherai pas non plus cette fois à sortir mon talent humoristique mordant… pas ce soir, car comme Pauline Julien le chantait si merveilleusement : *Ce soir j'ai l'âme à la tendresse…*

Voyez-vous, messieurs, je ne veux pas me priver de tant de trésors masculins au quotidien comme L'AMOUR, LE COURAGE, L'OPTIMISME, L'ÉMERVEILLEMENT, LE CHANT (le mien et celui des oiseaux), L'ENTHOUSIASME, L'ABANDON, L'ENCHANTEMENT et LES BAS DÉPAREILLÉS… Je vous laisse sans regret LE FOOTBALL et tous ses héros prêts à risquer des commotions cérébrales pour courir quelques pas en serrant héroïquement les dents et un ballon contre leur cœur… Sans commentaire…

De mon côté, je conserve précieusement LA JOIE DE VIVRE, LA LIBERTÉ, L'AFFECTION, LA PASSION, LA GRÂCE, LA GRATITUDE, LA DOUCE FOLIE, L'AMITIÉ, LA BIENVEILLANCE, LA TENDRESSE, LA LOYAUTÉ, LA BEAUTÉ, LA SAGESSE, LA NATURE, LA COMPLICITÉ, LA MATERNITÉ, L'ENFANCE, LA VIE EN ROSE, L'ÉCRITURE, LA LECTURE et LA BOUSTIFAILLE, pour ne nommer que celles-là.

Alors, j'irai tout à l'heure me coucher sereinement, après avoir mis mon épée aux poubelles.

Bonne nuit,

– Lorraine Pilon

Sortie estivale · Mercredi 14 août

Jardin Daniel A. Séguin

Visite guidée des lieux, pique-nique et visite libre des jardins.

Départ en autobus à 9 h du Centre de femmes et retour à 16 h.

Il est important d'apporter votre lunch.

Gratuit

Places limitées, **inscription obligatoire avant le 7 août au 450 346-0662.**

Centre de femmes du Haut-Richelieu

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

Téléphone : 450 346-0662
Télécopieur : 450 346-9195
Courriel : registrariat@cfhr.ca

L'égalité sans limite

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 dans toutes les sphères de la société.

Les portes ouvertes auront lieu le lundi 26 août de 14 h à 19 h. C'est le moment par excellence pour renouveler sa carte de membre et s'inscrire aux activités de l'automne !

Vacances estivales

Le Centre sera fermé du 8 juillet au 4 août inclusivement.

Au plaisir de vous accueillir dès le 5 août !