

Janvier-février 2019

CENTRE DE  
*femmes*  
DU HAUT-RICHELIEU

# Voix de femmes

du Haut-Richelieu

## Le diner partage de Noël : encore un grand succès !

Le 17 décembre dernier, près d'une quarantaine de membres étaient réunies pour célébrer le temps des Fêtes. Plusieurs avaient mis la main à la pâte pour préparer des plats fabuleux qui nous ont permis de découvrir de nouvelles saveurs ou de revivre de beaux souvenirs avec les classiques de Noël. Il y en avait pour tous les goûts et tout le monde s'est régalé ! L'ambiance était des plus animées puisque les femmes ont ri ensemble, elles ont chanté et joué aux jeux préparés par les organisatrices. Cette fête a également permis aux membres de faire de belles retrouvailles tout en faisant connaissance avec de nouvelles membres. Les participantes ont eu la chance de repartir avec un ou plusieurs livres usagés suite à l'échange de cadeaux et quelques chanceuses sont également reparties avec un prix de présence ou de participation. **L'équipe du Centre de femmes est heureuse du résultat de ce rassemblement magique et souhaite saluer le travail du comité organisateur composé de Dominique Pariseau, Carole Dubois et Lorraine Roy.**



Les femmes avaient apportées un livre usagé en bon état pour l'échange de cadeaux. Source: CFHR

### Dans ce numéro :

<i>Retour sur une activité du Centre</i>	2
<i>Portrait de femmes</i>	3
<i>Testez vos connaissances</i>	4
<i>En cuisine</i>	5
<i>Des échos du 6 décembre</i>	6
<i>Suggestion littéraire</i>	6
<i>À surveiller</i>	7
<i>Calendrier</i>	8-9



Jacqueline Mordant en compagnie de deux membres du comité organisateur, Dominique Pariseau et Lorraine Roy, qui ont accueilli les participantes avec le traditionnel punch de Noël. Source: CFHR

# Retour sur une activité du Centre

**C**afé-rencontre **LGBT+... Quoi ?** Le vendredi 2 novembre 2018, une rencontre sous le thème de « LGBT+...Quoi ? Je vous explique ça ! » a eu lieu au Centre communautaire de Mont-Saint-Grégoire. L'animatrice de la rencontre, Jessica Grenon, membre du JAG (Jeunes Adultes Gai-e-s), a permis aux participantes de clarifier les différents thèmes entourant la communauté LGBTQIA2+. La rencontre a débuté avec un mot caché qui a permis aux participantes de prendre conscience que certaines terminologies utilisées étaient peu ou aucunement connues par celles-ci. Le tableau ci-bas illustre les différents concepts dont il a été question durant cette rencontre de deux heures. Il est important de comprendre que l'orientation sexuelle n'est pas un choix. L'animatrice nous a alors posé cette question : « Quand est-ce que l'on choisit que nous sommes hétérosexuelles ? » Il a également été important d'établir la différence entre l'orientation sexuelle et l'identité de genre. L'orientation sexuelle signifie l'attraction envers une personne, tandis que l'identité de genre signifie comment la personne s'identifie. Enfin, nous avons pu mieux comprendre la situation vécue par les membres de cette communauté, tout en explorant les différents stéréotypes associés à ces personnes.

- **Véronique Primeau, stagiaire**

<b>Lesbienne</b>	Femme qui présente une attirance pour les femmes.
<b>Gai-e</b>	Homme qui présente une attirance pour les hommes. Certaines femmes vont également préférer s'identifier en tant que gaies.
<b>Bisexuelle</b>	Personne qui a une attirance autant envers les femmes que les hommes.
<b>Bicurieux</b>	Personne hétérosexuelle ou homosexuelle qui a des intérêts pour maintenir des fantasmes avec l'autre sexe. Il s'agit d'une certaine forme d'exploration de sa sexualité.
<b>Trans</b>	Ne réfère pas seulement au changement de sexe, mais bien à l'identité de genre. Il s'agit d'une transition sociale, médicale et légale.
<b>Cis-genre</b>	Lorsque le genre correspond au sexe biologique de la personne.
<b>Non-binaire</b>	S'identifie à la fois comme un homme et une femme ou comme ni l'un ou l'autre.
<b>Travesti</b>	Personne qui a un besoin ponctuel de porter des vêtements et autres signes considérés socialement à l'autre sexe.
<b>Drag Queen / Drag King</b>	Personnificateur de l'autre sexe dans le cadre d'un spectacle.
<b>Queer</b>	Symbole d'autodétermination et de libération. Terme plus fluide qui permet de reconnaître une différence sans avoir à la définir de manière rigide, sans étiquette.
<b>Intersexe</b>	Personne dont les chromosomes sexuels ne correspondent pas exclusivement à la catégorie homme ou femme. Le terme « hermaphrodite » est un mot considéré péjoratif.
<b>Asexuelle</b>	Personne qui ne ressent pas d'attraction sexuelle.
<b>Allié-e</b>	Personne hétérosexuelle et cis-genre qui supporte l'égalité des droits civiques des membres de la communauté LGTB+.
<b>Pansexuelle</b>	Personne ayant une attirance sexuelle pour une personne de tout sexe ou tout genre.
<b>2S – two spirits / Bispirituelle</b>	Individu non-conforme aux normes de genre communément admises dans les sociétés occidentales. Selon les nations amérindiennes, il y a quatre genres : homme masculin, homme féminin, femme féminine, femme masculine.

**V**irginia Woolf . Difficile de résumer son œuvre et sa vie en quelques paragraphes. Née le 25 janvier 1882 à Londres, elle est éduquée par ses parents, à leur domicile, dans une ambiance littéraire de la haute société anglaise et victorienne. Virginia perd sa mère à 12 ans, puis sa demi-sœur deux ans plus tard et enfin, son père. La disparition de ce dernier la bouleverse au point d'être brièvement internée. Elle doit aussi surmonter les abus incestueux de son demi-frère. Elle a su faire preuve de résilience face à ces épreuves.

Romancière, nouvelliste, essayiste, journaliste, éditrice et féministe, elle rencontre le socialiste et écrivain Leonard Woolf qui deviendra son mari en 1912. Tout comme elle, il est membre du cercle intellectuel et artistique le *Bloomsbury Group*. Le couple achète une petite presse d'imprimerie à main, nommée *The Hogarth Press*. Ils publient des livres dans leur salle à manger et impriment des romans radicaux et



Photo: Domaine public. Un portrait de Virginia Woolf réalisé au début du XXe siècle par George Charles Beresford

les essais politiques de Woolf. Ils produisent également la première édition anglaise complète des œuvres de Freud. En seulement quatre petites années entre les deux guerres mondiales, Virginia a écrit quatre de ses œuvres les plus célèbres : *Mrs Dalloway* (1925), *To the Lighthouse* (1927), *Orlando* (1928) et son essai *A Room of One's Own* (1929) – *Une chambre à soi*. En 1931, elle publie *The Waves*. Enfin, en 2008, Stock édite *Virginia Woolf Journal intégral : 1915-1941*, un livre de 1558 pages.

*Virginia Woolf est une écrivaine qui occupe une place centrale au sein du mouvement moderniste du XX<sup>e</sup> siècle. Capter l'insaisissable, telle fut sa grande préoccupation. Peintre de l'instant, virtuose du monologue intérieur, traduisant avec aisance le flux et le reflux du monde, l'auteur des Vagues savait révéler la beauté des choses les plus ordinaires. Grande amoureuse de la vie, elle n'en choisit pas moins de mettre fin à ses jours.*

Source: « Journal intégral : 1915-1941 Broché – 9 avril 2008 de Virginia Woolf » dans Amazon. En ligne <[www.amazon.fr/Journal-int%C3%A9gral-1915-1941-Virginia-Woolf/dp/2234060303](http://www.amazon.fr/Journal-int%C3%A9gral-1915-1941-Virginia-Woolf/dp/2234060303)>

Virginia Woolf ne se suicide pas, elle décide de mettre fin à sa vie. De manière résolue, elle entre dans l'eau de la rivière, les poches de son manteau de fourrure remplies de pierres, le 28 mars 1941. On ne retrouvera son corps que quatre semaines plus tard.

Malgré sa remarquable carrière, Virginia Woolf a tout de même ses détracteurs qui lui reprochent son antisémitisme avéré, bien que son mari soit juif. En effet, elle disait de son époux qu'il était un petit juif sans le sou.

- Louise Lebrun



# Testez vos connaissances !

## 1. La permaculture, c'est :

- A) Cultiver une seule espèce de plante sur une grande surface.
- B) Une méthode de culture qui vise à concevoir un aménagement qui s'inspire de l'écologie naturelle.
- C) Un mode de production pour les légumineuses.
- D) Un synonyme d'agriculture locale.

## 2. Lequel de ces jardins est cultivé en permaculture ?



## 3. Quels sont les avantages de la permaculture ?

- A) Favoriser la biodiversité.
- B) Protéger le sol .
- C) Optimiser l'espace et le temps.
- D) Toutes ces réponses.

## 4. Le temps de germination est-il semblable pour toutes les semences ?

- A) Oui, les graines germent toutes après environ une semaine.
- B) Oui, les graines germent toutes après environ trois semaines.
- C) Non, le temps de germination varie entre 2 et 17 jours.
- D) Non, le temps de germination varie entre 17 et 30 jours.

## 5. Plusieurs variétés de graines peuvent servir à faire de la germination. Parmi celles énumérées ci-dessous, laquelle ne peut-on pas consommer sous forme de germination ?

- A) Amande
- B) Lin
- C) Quinoa
- D) Tomate

## 6. Quelle est la principale différence entre une germination et une micro-pousse ?

- A) La micro-pousse a besoin de terreau.
- B) La micro-pousse a plus de feuilles.
- C) La micro-pousse a un goût plus amer.
- D) La micro-pousse se consomme mieux en salade.

**Réponses sur la dernière page.**

**Venez en apprendre davantage sur la germination, les micro-pousses et la permaculture avec notre spécialiste jardin Geneviève Belhumeur !**

Les mercredis 13 et 27 février en soirée, elle offrira des ateliers sur ces thématiques au Centre de femmes. Gratuit pour les membres. Inscription obligatoire.

**Merci à Esther Prince, coordonnatrice en sécurité alimentaire pour le quiz !**



## Craquelins au fromage

### Ingrédients

- 1 ½ tasse de farine
- ½ c. à thé de poudre à pâte
- 2 tasses de fromage, râpé
- ½ tasse de beurre ramolli ou de margarine
- 6 c. à soupe d'eau
- Sel

### Préparation

1. Dans un bol, mélanger la farine et la poudre à pâte. Réserver.
2. Dans un autre bol, réduire le fromage, le beurre et l'eau en pâte homogène. Ajouter les ingrédients secs. Mélanger à la cuillère de bois jusqu'à ce que la pâte commence tout juste à se former. Former deux disques avec les mains. Envelopper dans un linge humide et réfrigérer environ 30 minutes.
3. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 375 °F.
4. Sur un plan de travail fariné, abaisser les disques de pâte, un à la fois, à une épaisseur d'environ 1 mm d'épaisseur. Piquer les biscuits à la fourchette pour les empêcher de gonfler. Y découper les biscuits à l'aide d'un emporte-pièce. Les déposer sur la plaque. Saupoudrer de sel. Cuire au four de 8 à 10 minutes selon la grosseur ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Répéter avec le reste de la pâte.

Conserver à la température ambiante.



Depuis l'automne 2014, le Centre anime des ateliers de cuisine auprès des mamans qui fréquentent l'organisme Jeunes mères en action, à même les locaux de cet organisme. Ces ateliers ont permis aux mamans d'apprendre les bases de la cuisine, de découvrir de nouvelles recettes et d'essayer des aliments moins connus. En novembre dernier, les mamans sont venues cuisiner au Centre et elles ont beaucoup apprécié notre cuisine ! Selon leurs dires, c'est une expérience qu'il faudra recommencer.

- **Esther Prince, coordonnatrice en sécurité alimentaire**

## Résolutions enviro

L'équipe du Centre de femmes est fière d'avoir signé le **Pacte pour la transition**. Nous avons choisi d'accomplir des gestes dans notre quotidien afin de réduire notre empreinte écologique dans notre vie personnelle et aussi sur notre lieu de travail. En ce sens, nous nous sommes lancées le défi d'adopter une nouvelle habitude par mois et nous invitons nos membres à suivre le mouvement ! À partir du mois de **janvier**, nous n'offrirons plus de **petites bouteilles en plastique**. Les membres pourront utiliser un verre afin de se servir de l'eau. De plus, dès le mois de **février**, nous achèterons exclusivement du **papier de toilette fait à 100 % de fibres recyclées produit au Québec**. Êtes-vous prêtes à suivre le mouvement ?

## Des échos du 6 décembre



Les participantes de l'atelier théâtre ont personnifié trois femmes : Mélyne, Charlyne et Jazlyne dans la pièce intitulée *Les post-it... Ces étiquettes qui nous collent à la peau*. Source: CFHR

### *La violence, elle est partout*

Au Centre de femmes du Haut-Richelieu, le rideau se lève. Quatorze petites bougies blanches s'allument au nom des quatorze innocentes victimes du massacre à la Polytechnique, ce malheureux 6 décembre 1989, quatorze vies fauchées inutilement et gratuitement.

À cet instant, trois femmes chargées à bloc, Carole, Josée et Manon, par des textes de leur cru, nous ont démontré à quel point la violence faite aux femmes est omniprésente dans notre société. Peu importe le motif de l'agresseur, le geste posé est inadmissible.

Une Josée, bien campée sur sa guitare, avec ses propres compositions, paroles très bien senties sur ce thème délicat, mais malheureusement si d'actualité.

Les textes si bien traités ont été accueillis avec enthousiasme, mais aussi avec une certaine inquiétude, une angoisse vis-à-vis les victimes. Dire **NON** à la violence, la dénoncer a été le message tout au long de cette magnifique soirée. Le message a bel et bien été reçu à travers les textes de nos ambassadrices. Bravo !

Une soirée digne des grandes représentations, des grands théâtres, des grands spectacles. Carole, Josée, Manon, soyez fières de votre travail digne de mention.

Le rideau se ferme sur un auditoire conquis, des femmes qui comme vous trois, porteront haut le flambeau :

**À bas la violence sous toutes ses formes...**

**Assez, c'est assez...**

Merci à la direction du Centre de femmes du Haut-Richelieu pour avoir offert l'atelier de théâtre.

Merci à Carole, Josée et Manon, nos comédiennes vedettes.

Merci pour une si belle soirée qui mérite d'être reconduite.

- **Denise Pepin**



Les nombreuses spectatrices sont tombées sous le charme de la voix chaleureuse de Josée. Source: CFHR

## Suggestion littéraire

*Olivia de Lamberterie, Toutes mes sympathies, chez Stock*

La journaliste française Olivia de Lambertie nous offre un témoignage émouvant sur le suicide de son frère dans son récent livre *Toutes mes sympathies*. Mélangeant souvenirs d'enfance et réflexions sur le deuil, cet ouvrage touchant est un coup de cœur de la rentrée littéraire 2018.

- **Kim Rondenu**

Deux événements à ne pas manquer  
dans le cadre de la campagne

# Donne-toi DE L'AIR

## À surveiller

### Le Café-rencontre

qui aura lieu le lundi 21 janvier de 13 h 30 à 15 h 30  
abordera le thème de la charge mentale des femmes.

*Fatiguée de tout porter sur vos épaules ?  
Parlons-en ensemble !*



Consultez notre page Facebook pour voir les vignettes accrocheuses conçues par l'R des centres de femmes afin de faire la promotion des centres de femmes partout au Québec !

Pour le ciné-causerie  
de février, nous  
soulignerons le mois  
de l'histoire des  
Noirs avec le film...

### Les figures de l'ombre

Vendredi 8 février  
de 13 h 30 à 16 h



**Inscrivez-vous dès  
maintenant en téléphonant  
au 450 346-0662.**

## Conférence sur le deuil

Pour mieux le comprendre et le normaliser pour  
ainsi mieux le traverser avec Charlyne Cloutier,  
travailleuse sociale et psychothérapeute.

Cette même conférence est offertes à 2 reprises :

- ⇒ **Lundi 28 janvier de 9 h 30 à midi**
- ⇒ **Jeudi 31 janvier de 18 h à 20 h 30**

## Relation et communication entre les générations

Comment faire pour développer des relations intergénérationnelles harmonieuses en famille, au travail et en société ? Venez le découvrir avec le Club de recherche d'emploi Vallée-des-Forts !

⇒ **Jeudi 21 février de 19 h à 21 h**

Dans la suite du Pacte  
pour la transition,  
nous projeterons le  
documentaire  
inspirant intitulé...

### Demain

Vendredi 18 janvier  
de 13 h 30 à 16 h



Un voyage à travers  
le monde pour dé-  
couvrir des initiatives  
citoyennes pour ré-  
duire notre em-  
preinte écologique



# Janvier 2019

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		1	2	3	4	5
	<p><i>Le Centre est fermé pour le congé des Fêtes. Joyeux Noël et bonne année à toutes !</i></p>			Soirée d'inscription <u>16h à 19h</u>		
6	7	8	9	10	11	12
	<b>Café-rencontre:</b> Gourmandes'Disent Apportez vos recettes à succès <u>13h30 à 15h30</u>	<b>Étirements</b> <u>10h à 11h</u> <b>Groupe d'écriture</b> libre <u>13h30 à 15h30</u>	<b>Petits déjeuners</b> <u>9h à 11h30</u>	<b>Nouveau groupe</b> de cuisine collec- -tive FDS (planif.) <u>18h à 20h</u>	<b>Café-rencontre à</b> Mont-St-Grégoire <u>9h30 à 11h30</u> <b>Nouveau groupe</b> de cuisine collec- -tive (planifi.) <u>10h à 12h</u>	<b>Pour rejoindre un</b> groupe de CC, contactez-nous !
13	14	15	16	17	18	19
<b>CC FDS</b> <u>13h à 16h30</u>		<b>Étirements</b> <u>10h à 11h</u> <b>Groupe d'écriture</b> libre <u>13h30 à 15h30</u>	<b>Petits déjeuners</b> <u>9h à 11h30</u> <b>Atelier Vers</b> l'autonomie affective <u>13h30 à 16h30</u>	<b>CC Nouveau</b> <u>9h à 12h</u>  <b>CC LOF</b> <u>13h30 à 16h30</u>	<b>Ciné-causerie</b> Demain (voir p. 7) <u>13h30 à 16h</u>	
20	21	22	23	24	25	26
	<b>Café-rencontre</b> Fatiguée de tout porter sur vos épaules ? Parlons- en ensemble. <u>13h30 à 15h30</u> Voir p. 7.	<b>Étirements</b> <u>10h à 11h</u> <b>Groupe d'écriture</b> libre <u>13h30 à 15h30</u> <b>CC St-Alexandre</b> <u>9h à 15h</u>	<b>Petits déjeuners</b> <u>9h à 11h30</u> <b>Atelier Vers</b> l'autonomie affective <u>13h30 à 16h30</u>	<b>CC Les Alex.</b> <u>8h30 à 14h</u>	<b>CC Goût et</b> saveurs <u>9h à 16h</u>	
27	28	29	30	31		
	<b>Conférence sur le</b> deuil (voir p. 7) <u>9h30 à 12h</u>	<b>Étirements</b> <u>10h à 11h</u> <b>Groupe d'écriture</b> libre <u>13h30 à 15h30</u>	<b>Petits déjeuners</b> <u>9h à 11h30</u> <b>Atelier Vers</b> l'autonomie affective <u>13h30 à 16h30</u>	<b>Comité Voix de</b> femmes <u>13h30 à 15h30</u> <b>Conférence sur</b> le deuil (voir p. 7) <u>18h à 20h30</u>		

Consultez notre page  
Facebook pour être au  
courant de nos nouveautés !

# Février 2019

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
----------	-------	-------	----------	-------	----------	--------

Pour tout savoir sur nos activités, consultez notre site Internet ou téléphonez au 450 346-0662.

1  
**Café-rencontre à Mont-St-Grégoire**  
 Dis moi ce que tu lis  
9h30 à 11h30

2  
 La vie passionnante de trois scientifiques afro-américaines à la NASA dans les années 60.

3 <b>Atelier Boîte à lunch à St-Paul-de-l'île-aux-Noix</b> <u>9h30 à 12h30</u>	4 <b>Café-rencontre:</b> Dis moi ce que tu lis : apporte ton coup de cœur <u>13h30 à 15h30</u>	5 <b>Étirements</b> <u>10h à 11h</u> <b>Groupe d'écriture libre</b> <u>13h30 à 15h30</u>	6 <b>Petits déjeuners</b> <u>9h à 11h30</u> <b>Atelier Vers l'autonomie affective</b> <u>13h30 à 16h30</u>	7	8 <b>Ciné-causerie</b> <i>Les figures de l'ombre</i> <u>13h30 à 16h</u> (voir p. 7)	
10	11	12 <b>Étirements</b> <u>10h à 11h</u> <b>Groupe d'écriture libre</b> <u>13h30 à 15h30</u> <b>CC St-Alexandre</b> <u>9h à 15h</u>	13 <b>Petits déjeuners</b> <u>9h à 11h30</u> <b>Atelier Vers l'autonomie...</b> <u>13h30 à 16h30</u> <b>Atelier sur la germination</b> <u>18h30 à 20h30</u>	14 <b>CC LOF</b> <u>13h30 à 16h</u>	15 <b>CC Mijoteuses</b> <u>8h30 à 16h</u>	16 <b>Atelier d'autodéfense pour femmes</b> <u>9h à 16h</u> <i>Techniques simples, efficaces et accessibles !</i>
17	18 <b>Café-rencontre:</b> Je peux toujours en faire un peu plus pour l'environnement <u>13h30 à 15h30</u>	19 <b>Étirements</b> <u>10h à 11h</u> <b>Groupe d'écriture libre</b> <u>13h30 à 15h30</u>	20 <b>Petits déjeuners</b> <u>9h à 11h30</u> <b>Atelier Vers l'autonomie affective</b> <u>13h30 à 16h30</u>	21 <b>CC Les Alex.</b> <u>8h30 à 14h</u> <b>Relation et communication entre les générations</b> <u>19h à 21h</u>	22 <b>CC Goût et Saveurs</b> <u>8h30 à 16h</u>	23 <b>Atelier d'autodéfense pour femmes</b> <u>9h à 16h</u> <i>Suite et fin de la semaine précédente</i>
24	25	26 <b>Étirements</b> <u>10h à 11h</u> <b>Groupe d'écriture libre</b> <u>13h30 à 15h30</u>	27 <b>Petits déjeuners</b> <u>9h à 11h30</u> <b>Atelier Vers l'autonomie...</b> <u>13h30 à 16h30</u> <b>Atelier sur la permaculture</b> <u>18h30 à 20h30</u>	28		

CC Cuisine collective  
 ■ Saint-Jean  
 ■ Ruralité

## Centre de femmes du Haut-Richelieu

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

Téléphone: 450 346-0662  
Fax: 450 346-9195  
Courriel : [registrariat@cfhr.ca](mailto: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.

*Réponses aux questions de la page 4 :*

1B

2 Deuxième image

3D

4C

5D

6A

## COMITÉ VOIX DE FEMMES

Nous aimerions connaître vos idées pour la prochaine édition du *Voix de femmes* !  
Venez rencontrer Joëlle Thérien pour réfléchir aux sujets que vous aimeriez aborder ou pour soumettre un texte (maximum 400 mots).



### PROCHAINE RENCONTRE

Jeudi 31 janvier de 13 h 30 à 15 h 30

Pour rejoindre le comité,  
contactez-nous !

