

Voix de femmes

du Haut-Richelieu

Trente ans déjà...

L'année dernière, dans le cadre de la Journée de commémoration contre les violences faites aux femmes, les participantes de l'atelier théâtre ont ému l'assistance avec leurs propos très pertinents entourant les différents types de violence. Les femmes qui étaient présentes se souviendront des belles chansons de Josée Yelle qui a gentiment accepté de partager les paroles de l'une de ses compositions. Le 6 décembre prochain, nous aurons une pensée pour les quatorze victimes de la tuerie de la Polytechnique qui ont perdu la vie il y a 30 ans déjà. Cette triste

Tunnel (2003)

Quand t'es arrivé dans la lumière,
t'avais pas demandé de vivre autant d'misère.
Pis t'as appris à faire la guerre,
pourtant ton cœur lui, avait ses prières.

Refrain:

Regarde en dedans, même si c'est souffrant,
la lumière qui vient, c'est peut-être pas le train.
Regarde en dedans même si c'est épouvant,
c'est peut-être le tunnel qui arrive à sa fin.

T'as passé ta vie à te chercher,
t'as passé ta vie à te nier,
t'as passé ta vie à dire c'qui voulait que tu dises,
pourtant ton cœur lui avait ses désirs.

(Refrain)

Quand tu le réalises, tu peux plus le cacher,
Quand dans le désert, une rose a poussé,
Quand au puits, tu t'es abreuvé,
tu caresses tendrement ton identité.

(Refrain)

Regarde en dedans même si c'est souffrant,
la lumière qui vient, c'est peut-être pas le train.
Regarde en dedans même si c'est épouvant,
c'est peut-être le tunnel qui arrive à sa fin
sur ton destin...

Paroles et musique : Joy (Josée Yelle)

commémoration rappelle que la violence faite aux femmes est un enjeu de société et que, par le fait même, il est important que les femmes fassent entendre leur voix sur la place publique afin que toute forme de violence cesse d'être tolérée.

En juin dernier, trois employées du Centre et une membre du conseil d'administration ont eu la chance d'assister à des formations extrêmement enrichissantes lors du congrès de l'R des centres de femmes. Inspirée par les propos des conférencières, nous avons eu l'idée de préparer une conférence sur l'aliénation parentale qui a eu lieu en novembre dernier et de vous présenter un article qui rappelle les grandes lignes de quelques-unes des conférences de ce congrès qui portait sur la violence faite aux femmes. Au plaisir d'en discuter avec vous!



Dans ce numéro :

<i>Retour dans le passé</i>	2
<i>Congrès de l'R</i>	3
<i>Portrait de femme</i>	4
<i>Votre Centre en action</i>	5
<i>Parlons environnement</i>	6
<i>Place aux membres</i>	7-8
<i>En cuisine</i>	9
<i>Fermeture des Fêtes</i>	10



Les trente ans de la tuerie de la Polytechnique

La majorité des Québécoises de 50 ans et plus se souviennent très bien où elles se trouvaient le 6 décembre 1989, ce mercredi vers l'heure du souper, alors que nous apprenions qu'un homme avait ouvert le feu à l'École Polytechnique. Son intention était de tuer le plus de femmes possible, ces femmes qui « prenaient sa place dans cette université », selon ce qu'il aurait dit à deux étudiantes avant de les abattre froidement. Il aura ainsi tué 14 femmes et blessé 13 autres personnes, dont 11 femmes, avant de se tuer lui-même.

En décembre 2014, pour marquer les 25 ans de la tuerie de Polytechnique, la revue *Châtelaine* a publié *Une mère raconte*¹, témoignage de Suzanne Laplante Edward, mère d'Anne-Marie Edward, une des jeunes femmes assassinées. Elle y fait le récit très émouvant de cette soirée, presque minute par minute, à partir du moment où elle a entendu un bulletin spécial relatant les événements en cours, à l'endroit même où étudiait sa fille. Cet article nous plonge dans le tsunami d'émotions vécues par cette mère et sa famille lors de cette soirée fatidique : mélange initial d'incrédulité, de confiance, de malaise, d'espoir, voulant tous se convaincre qu'Anne-Marie avait sûrement déjà quitté l'établissement, car elle avait des projets pour la soirée, puis le déchirement face à l'issue fatale, incompréhensible, inacceptable.

Suzanne Laplante Edward, avec d'autres femmes touchées de près ou de loin par cette tuerie, s'est engagée depuis 1990 pour la mise en place de restrictions plus sévères pour la possession, l'entreposage et le contrôle des armes à feu. Depuis, on a beaucoup parlé et écrit sur ce sujet qui, malheureusement, demeure toujours d'actualité. Question épineuse à laquelle s'ajoute d'ailleurs la problématique entourant l'accès aux ressources et aux soins en santé mentale.

Trente ans plus tard, beaucoup reste encore à faire...

Il ne faut jamais oublier ces femmes : Geneviève Bergeron, Hélène Colgan, Nathalie Croteau, Barbara Daigneault, Anne-Marie Edward, Maud Haviernick, Barbara Klucznik-Widajewicz, Maryse Laganière, Maryse Leclair, Anne-Marie Lemay, Sonia Pelletier, Michèle Richard, Annie St-Arneault, Annie Turcotte.

¹*Une mère raconte*, extrait remanié des mémoires de Suzanne Laplante Edward, *Châtelaine*, décembre 2014. En ligne <<https://fr.chatelaine.com/societe/6-decembre-1989-une-mere-raconte/>>

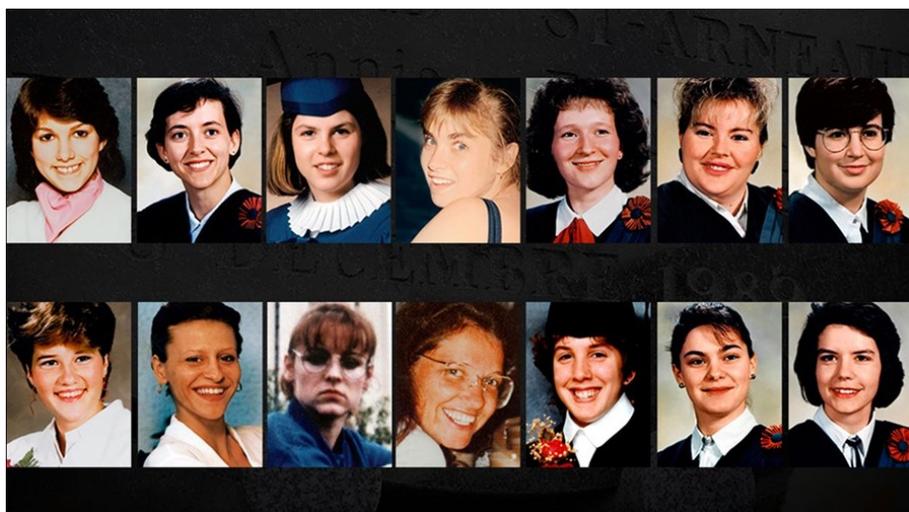


Photo : Radio-Canada

*Catherine Dextras
Carmen Dufresne
Sylvie Provost*

Le 6 décembre à 17 h, 14 faisceaux lumineux seront allumés à quelques secondes d'intervalle à l'appel du nom des 14 victimes.

Le Comité Mémoire, en collaboration avec la Ville de Montréal et Polytechnique Montréal, invite la population à un rassemblement de grande envergure sur le belvédère Kondiaronk face au chalet du Mont-Royal. Détails sur la page Facebook du Centre de femmes



Retour sur le Congrès de l'R des centres de femmes

Deux membres de l'équipe du Centre de femmes se sont prêtées à un exercice difficile consistant à faire la synthèse des ateliers auxquels elles ont participé dans le cadre d'un congrès abordant différentes facettes de la violence faite aux femmes.

Le harcèlement sexuel, une violation des droits

Présenté par une intervenante de la Commission des droits de la personne, l'atelier a débuté par une définition du harcèlement sexuel : « Un comportement (paroles, actes ou gestes) à connotation sexuelle, non désiré et en général répété qui porte atteinte à la dignité, à l'intégrité physique ou psychologique de la personne. Un seul acte grave peut aussi être du harcèlement sexuel ».

Le harcèlement se manifeste de différentes façons (regards insistants, commentaires à connotation sexuelle, recherche de contacts de proximité, insultes, cyberharcèlement, etc.) et les effets sur les victimes sont variés (exemple : culpabilité, honte, fragilisation de l'estime de soi, peur du jugement, perturbation du sommeil, de l'appétit et du comportement) pouvant conduire au congé de maladie, à la dépression, mais aussi à des fins plus tragiques... Différents moyens ont été nommés pour contrer le harcèlement (politique claire contre le harcèlement au travail, dénonciation des comportements non désirés, éducation populaire, etc.) et il est possible de faire appel à différentes instances en fonction du contexte (Commission des droits de la personne et de la jeunesse, Régie du logement, CNESST, police, employeur, propriétaire, Normes du travail, etc.).

Osons rompre le silence et demander de l'aide afin de retrouver notre pouvoir et liberté!

Charlyne Cloutier, membre du conseil d'administration

La fabrique du viol

Dans son atelier, Suzanne Zaccour, juriste, autrice et activiste, a abordé des enjeux récurrents relatifs à la culture du viol afin de nous outiller et prendre part au débat public. Elle a parlé des mythes sur le viol, des commentaires et comportements verbalisés et banalisés autant par les femmes que les hommes. Voici quelques exemples : vêtements sexy = consentement; les hommes ne peuvent pas se retenir; sortir tard le soir = comportement à risque; elle est mariée donc ce n'est pas un viol; etc. De même, il y a des mythes sur les violeurs : c'est un déviant; il était sous l'influence de l'alcool; elle a dit oui l'autre fois; petites phrases assassines qui perpétuent la culture du viol. Atelier super intéressant qui nous met face à nos préjugés et à la banalisation de nos paroles!

Osez la dénoncer

Ève Sansfaçon, Comité Vigilance Média du Centre de femmes de la Basse-ville, a expliqué comment le marketing publicitaire utilise les femmes pour vendre des produits. Par exemple : une publicité de jeans pour homme mettant en scène un mannequin homme avec, autour de lui, des jeunes femmes à moitié dénudées... En s'arrêtant pour regarder les publicités avec un œil aiguisé, on est découragé de voir que le corps des femmes est aussi exploité! Rien n'est gagné... il faut continuer à dénoncer!

Monique Petit, responsable de l'accueil et de la comptabilité

Portrait de femmes

NICOLE JUTEAU, première femme policière au Québec



Nicole Juteau
en 1975

Née en 1954 à Laval, d'un père chef des pompiers de la ville, Nicole Juteau a réussi à entrer en Techniques policières après avoir passé un an au Cégep Ahuntsic alors que les femmes ne pouvaient pas suivre la formation. En 1975, seule femme de sa promotion, Nicole va poursuivre ses études à l'Institut de police de Nicolet.

À l'institut, Nicole doit suivre le même entraînement que les hommes. Il n'y avait pas d'uniforme pour les femmes à ce moment. Elle décroche son premier emploi à la Sûreté du Québec, à Parthenais en juin 1975. Les premiers mois, elle n'est chargée que des photocopies dans un bureau.

Assermentée le 11 septembre 1975, elle est accueillie à Shawinigan où elle restera la première femme policière du Québec durant 11 mois. Sur trente collègues masculins, un seul acceptera de travailler avec une femme. On téléphone de toutes les villes du Québec pour se renseigner sur cette femme policière, avant de décider d'embaucher des femmes policières. Il s'avère que Mme Juteau est une excellente policière et la meilleure tireuse de la Mauricie.

Après six ans de service, elle intègre l'escouade du crime organisé. Elle a œuvré comme enquêtrice au crime organisé durant de nombreuses années et s'est spécialisée dans les renseignements criminels sur les gangs de motards.

Nicole a pris sa retraite en janvier 2001, mais elle demeure toujours active en tant que bénévole.

Source : Sûreté du Québec. En ligne <www.suretequebec.gouv.qc.ca>

Sylvie Provost



Photo : Émission de télévision *Banc public*
En ligne <<http://bancpublic.telequebec.tv/>>

Le travail invisible et la charge mentale,
ça nous colle à la peau.

LIBÉRONS-NOUS.

17^e journée nationale des centres de femmes du Québec



Journée nationale des Centres de femmes

Le 1^{er} octobre dernier, plus d'une vingtaine de membres et quelques travailleuses ont participé à une journée de réflexion sur le thème le « travail invisible et la charge mentale, ça nous colle à la peau ». Réalisé aux deux tiers par les femmes et les filles, pour 5 % du revenu mondial, le travail invisible désigne le travail qui n'est pas officiellement reconnu comme tel et qui n'est pas comptabilisé dans la création de richesse du pays : le travail ménager, le travail des proches-aidantes, des mères et des grands-mères, des bénévoles, des femmes qui s'impliquent dans l'entreprise de leur conjoint, etc. Grâce à un panel diffusé sur Internet par l'RD des centres de femmes, les Québécoises des quatre coins de la province ont eu l'opportunité d'entendre et de proposer des pistes de solutions pour la reconnaissance de ces tâches essentielles à la société dont la répartition inadéquate constitue un obstacle majeur à l'égalité des genres. En effet, la pauvreté des femmes découle de la dévalorisation et de l'invisibilisation des tâches et métiers traditionnellement féminins. De plus, puisque leur temps disponible en dehors des heures régulières de travail est employé pour effectuer des tâches non reconnues, les femmes ne peuvent se consacrer autant que les hommes à leurs loisirs, à la vie politique, à leur santé personnelle, au développement de leur carrière, à leur cheminement scolaire, etc. Le comité sur le travail invisible poursuivra sa réflexion à ce sujet dans les prochains mois. Surveillez notre programmation d'hiver pour vous joindre à nous!

Marche de sensibilisation contre les violences sexuelles faites aux femmes

Avez-vous vu le papillon géant dans la grande salle du Centre? Il s'agit d'une œuvre collective produite dans le cadre de la 11^e édition de la marche de sensibilisation contre les violences sexuelles faites aux femmes. En compagnie des bénévoles et des travailleuses du comité d'action CIVAS L'expression libre, plusieurs membres ont participé à ce projet d'art créatif qui a été dévoilé à la fin de la marche qui a lieu chaque année le troisième vendredi de septembre. Dans le cadre des 12 jours d'actions contre les violences faites aux femmes, vous êtes invitées à inscrire un témoignage ou un message d'espoir aux victimes.

À la découverte d'un organisme...



Maison d'aide et d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale avec ou sans enfant

Ouverte 24 heures/24 et 7 jours/ 7 – 450-346-1645 – Services gratuits et confidentiels

- Hébergement
- Soutien téléphonique
- Rencontres externes
- Sensibilisation dans la communauté
- Accompagnement juridique



L'écoféminisme

Le 10 octobre dernier, près d'une vingtaine de femmes ont assisté à une conférence portant sur la philosophie écoféministe. La conférencière Suzanne Boisvert, une artiste engagée, a fait voyager l'assistance autour du monde en présentant les portraits de nombreuses militantes écologiques. Elle nous a parlé du mouvement Chiko en Inde, du Conseil des Treize grands-mères autochtones, d'écoféministes américaines, du mouvement de la ceinture verte (le plus grand projet de reboisement d'Afrique), etc. Plus près de nous, les militantes amérindiennes Josephine Mandamin, avec ses marches de l'eau, et sa petite-nièce Autumn Peltier ne sont que quelques-unes des femmes inspirantes qui s'impliquent grandement pour dénoncer la pollution de l'eau qui affecte énormément les Autochtones du monde entier. En 2020, les derniers vendredis du mois, nous vous inviterons à découvrir ces femmes qui se battent pour la justice climatique. Surveillez notre page Facebook et le blogue de notre site Internet!

L'écoféminisme est une philosophie, une éthique et un mouvement né de la conjonction des deux « surgissements du monde moderne » que sont l'écologie et le féminisme. Ce nouveau concept opère la synthèse entre l'idée d'une double exploitation : celle de la nature par l'homme, et celle de la femme par l'homme.

Source : Suzanne Boisvert, *La Marie Debout* (Centre de femmes d'Hochelaga-Maisonneuve)



Vandana Shiva,
militante écoféministe

Photo : *Le soir* +. En ligne <plus.lesoir.be>

La militante indienne Vandana Shiva dit qu'elle détient deux doctorats : un, officiel, de l'université de Guelph (Ontario) et un autre, non officiel, dans son pays d'origine, auprès des femmes du mouvement Chiko qui ont lutté contre la déforestation en étreignant des arbres. Le manque de reconnaissance de la créativité et du savoir des femmes est au cœur du discours de cette scientifique écoféministe.

Lors de la soirée conférence, les membres et les travailleuses du Centre se sont regroupées en sous-groupes pour identifier des pistes de réflexion à travailler pour des projets futurs.

En 2019, l'équipe de travail s'est donnée comme défi de réduire son empreinte énergétique en adoptant une nouvelle résolution enviro par mois. Nous sommes heureuses d'approfondir cette réflexion avec nos membres en les invitant à modifier leurs habitudes et aussi, plus largement, à changer le monde! Celles qui étaient des nôtres à la grande marche du 27 septembre dernier ont pu constater que l'environnement rassemble les gens de toutes les générations et que la population du Haut-Richelieu a soif de changement!

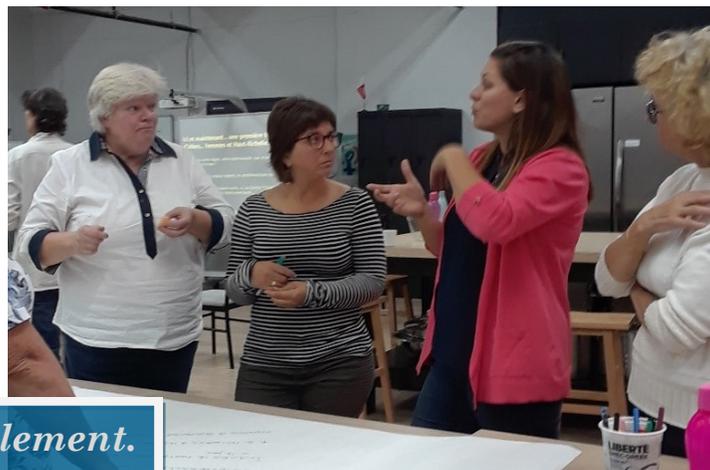


Photo : Centre de femmes du Haut-Richelieu

Pensez globalement, agissez localement.

Joëlle Thérien

Agente de communication et de mobilisation



Pouvez-vous vous en étonner?

Quand on était enfant, on s'étonnait de tout. On découvrait le monde, on découvrait la vie, avec des yeux neufs et naïfs. On s'émerveillait à la vue d'une chenille ou d'un papillon, d'un insecte, d'un oiseau qui chante.

Vous souvenez-vous de ce sentiment d'émerveillement qui vous prend quand vous voyez une étoile filante pour la première fois? Une éclipse de lune?

Vous arrive-t-il encore de vous étonner? De vous émerveiller? Devant un magnifique paysage d'automne? Quand vous marchez sur la bande du canal et que vous apercevez une volée d'oies blanches ou même un simple canard colvert? Quand vous croisez un chien heureux de gambader en compagnie de son maître adoré?

Vous arrêtez-vous de temps en temps pour apprécier la vie? Vous levez-vous très tôt le matin pour savourer le silence de la fin de la nuit et le réveil des chants d'oiseaux? Vous étonnez-vous de temps en temps d'être toujours vivante après 60, 70 ans et plus? Le corps humain est fascinant. Il y a de quoi s'émerveiller tous les jours.

L'émerveillement, c'est comme la pensée positive. Ça s'entretient. Et ça se partage.

Sylvie Provost

Le sourire...

Allez mesdames, montrez-moi votre plus beau sourire.

Et déjà vous êtes heureuse.

Le simple fait de rire et de sourire rend heureux, cela met du soleil sur votre visage, met en valeur votre bouche, mais aussi vos yeux, et rend contagieux.

Sachez que le rire sollicite de nombreux muscles au niveau du visage et dans tout le corps.

En riant de bon cœur vous augmentez votre confiance en vous.

Le rire réduit la douleur, du fait de la libération des endorphines.

Le rire est universel et n'a pas de frontières,

les gens viendront facilement à vous, le rire met les gens à l'aise.

Rire et sourire sont deux amis qui vous veulent le plus grand bien, aucun coût et facile à pratiquer.

Ce sont deux véritables aimants, qui attirent autour de vous la majorité des gens.

Vous entendez rire et tout de suite, vous tournez la tête.

Si vous n'arrivez pas à rire de vous, je peux le faire pour vous.

Souriez mes amies, à la pause, en retournant chez vous, avec votre conjoint, vos enfants, vos amis,

et si vous êtes seule, riez et souriez quand même, pour vous faire du bien et pour me faire du bien.

Carmen Brault



Réflexion sur la peine capitale

On a tué mon enfant. Des sentiments de colère, d'impuissance, de vengeance m'envahissent. On a retrouvé l'assassin, je l'imagine pendu haut et court. Pourtant, à l'université, j'ai voté contre la peine de mort et la peine de mort a été abolie au Canada. Bien sûr, à cette époque je n'avais pas encore été confrontée à un crime violent. Ma raison me dictait la sagesse. On ne peut appliquer œil pour œil, dent pour dent; il faut être au-dessus de tout cela.

J'ai dû consulter un psychologue qui a essayé de me faire comprendre que la mort de l'assassin de mon enfant ne le ramènerait pas, que la seule façon d'avoir la paix de mon âme était de pardonner. J'ai crié, je me suis révoltée; ça, jamais! J'avais trop mal. Il m'a enlevé ma joie de vivre, comment pourrais-je lui pardonner?

Cinq ans ont passé, la psychologue avait raison, le pardon c'est la seule solution pour le repos de l'âme.

(fiction)

Ginette Cloutier



La santé au naturel

On m'a donné la chance de partager ma passion pour les huiles essentielles avec vous et j'espère de tout cœur pouvoir vous transmettre une partie de celle-ci à travers mes chroniques trimestrielles.

Pourquoi cette passion me direz-vous? Tout simplement car je suis convaincue que la nature peut m'aider dans diverses sphères de ma vie : ma santé et celle des gens que j'aime, l'entretien de ma maison ainsi que l'environnement. Dès que j'ai un petit « bobo », il y a toujours (ou presque!) une solution naturelle que je peux essayer pour me soulager. Je fais désormais mes propres mélanges pour mon entretien ménager à la maison, ainsi que pour laver mes fruits et légumes. Par ces actions, je n'utilise presque plus de produits chimiques, ce qui est pour moi un aspect important pour l'environnement.

En terminant, j'aimerais vous expliquer ce qu'est une huile essentielle. Il s'agit d'un composé aromatique naturel extrait de plusieurs parties d'une plante (racine, écorce, grains, fleurs, fruits, etc). Autrement dit, une huile essentielle est un extrait d'une plante sous forme de concentré. C'est pourquoi, par exemple, une seule goutte d'huile essentielle de menthe poivrée équivaut à plus de 25 tasses de tisane de menthe. Vous voyez comment c'est puissant?

Dans ma prochaine chronique, je vous parlerai des différentes façons d'utiliser ces merveilleuses huiles.

Catherine Loiseleur





Bouchées de poulet au fromage

Ingrédients

- 8 petits vol-au-vent du commerce
- 2 c. à soupe (30 ml) de beurre
- 2 oignons verts, hachés
- 15 champignons, hachés
- ½ tasse (125 ml) de poulet cuit finement haché (ou plus, au goût)
- ¼ tasse (65 ml) de sauce blanche épaisse (ou plus, au goût)
- ½ tasse (125 ml) de fromage cheddar, râpé
- Sauce Tabasco
- Sauce Worcestershire
- Sel et poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 375°F.
2. Faire chauffer le beurre dans une poêle à feu moyen. Ajouter les oignons verts et les champignons, bien mélanger et faire cuire le tout pendant 3 minutes.
3. Ajouter le poulet haché, la sauce blanche et les sauces Tabasco et Worcestershire.
4. Saler, poivrer et mélanger le tout.
5. Ajouter le fromage râpé, mélanger de nouveau.
6. Farcir les vol-au-vent et les placer sur une plaque à biscuits.
7. Faire cuire au four de 7 à 8 minutes. Servir.

Rendement : 4 portions

Souvenir du diner partage de Noël 2018

Merci à *Donia Leblanc*
d'avoir partager sa recette que
nous avons eu la chance de
déguster l'année dernière.



Centre de femmes du Haut-Richelieu

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

450 346-0662
registrariat@cfhr.ca

Fondé en 1983, le Centre de femmes du Haut-Richelieu est un centre d'éducation populaire en condition féminine à but non lucratif. Sa 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.

Comité éditorial Voix de femmes

Catherine Dextras, membre
Carmen Dufresne, membre
Sylvie Provost, membre
Joëlle Thérien, travailleuse

Il est possible de soumettre vos idées et vos textes en tout temps par courriel (amobilisation@cfhr.ca) ou en personne (à l'accueil). Il est important d'indiquer votre nom et numéro de téléphone aux fins de suivi.

Le tout sera conservé précieusement pour nous aider à préparer les prochaines éditions.

Un petit geste pour l'environnement!

Lorsque vous avez terminé la lecture de votre Voix de femmes, rapportez votre copie au Centre afin de nous faire économiser du papier. Merci de votre collaboration!



Veillez prendre note que le Centre de femmes sera fermé du 23 décembre au 5 janvier inclusivement pour le temps des Fêtes.

Joyeuses Fêtes à toutes!