

LA GRANDE LETTRE

Le journal du Centre des femmes de Longueuil



Un printemps d'enjeux électoraux



par Julie Drolet

Le printemps se pointe enfin à nos portes, mais avec lui des élections fédérales qui risquent d'avoir un impact important sur les enjeux qui nous préoccupent. Nos prochaines semaines seront donc occupées à questionner les candidat·e·s sur leurs engagements en matière de conditions de vie des femmes. Nous nous inquiétons notamment des risques de recul du droit et de l'accès à l'avortement, mais aussi du fait que le poste de ministre des Femmes, de l'Égalité des genres et de la Jeunesse a été supprimé récemment et est donc disparu des priorités nationales. Comme disait Simone de Beauvoir : « Rien n'est jamais définitivement acquis. Il suffira d'une crise politique, économique ou religieuse pour que les droits des femmes soient remis en question. » On le voit actuellement alors que les promesses sur l'économie, l'industrie et les entreprises retiennent toute l'attention et que les enjeux sociaux sont balayés sous le tapis... Soyons vigilantes pour que nos préoccupations soient entendues.

Ce mois-ci, *La Grande Lettre* traite d'enjeux qu'on peut directement relier aux incertitudes actuelles, soit la santé mentale de même que les femmes et l'argent. J'espère que vous serez aussi touchées ou indignées que moi en lisant ces articles. Sachant que l'époque d'incertitude actuelle a un impact sur ces deux thématiques, il est d'autant plus important de prendre soin de notre santé mentale, de nous informer, de nous former sur les finances, mais surtout de revendiquer de meilleurs revenus pour toutes!

DANS CE NUMÉRO

Entre nous - 2

La santé mentale - 3

Chronique En tant que femme - 12

Les femmes et l'argent- 13

Chronique littéraire - 23

Poésie - 24

Chronique d'Inform'elle - 25



La Grande Lettre est disponible en audio sur Balado Québec.



Centre des femmes
de Longueuil

Merci à toutes celles qui participent au journal!

RÉDACTION : Francine Charbonneau, Lucie Charron, Émilie Chevalier, Céline Desrosiers, Julie Drolet, Hélène Guimond, Paulette Lamoureux, Christine Letendre, Anne-Marie Payette, Sophie Tétrault-Martel

RÉVISION : Céline Desrosiers, Émilie Chevalier, Marie Gouillier, Anne-Marie Payette et l'équipe des travailleuses

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 1981

Un mot du Conseil d'administration (CA)



par Anne-Marie Payette

Au CA, on est toujours heureuses de voir que vous appréciez votre Centre. Soulignons votre grande participation aux activités entourant le 8 mars. On aime vous voir solidaires et engagées. On aime aussi vous voir au milieu de vie et on est là pour vous aider si vous avez besoin de soutien.

Nous saluons avec grand plaisir l'arrivée de Sylvie Boulet au CA, qui a été cooptée suite à la démission de Manon Bessette. Nous lui souhaitons un séjour plein de rires et d'accomplissements. Bienvenue Sylvie! Soulignons aussi l'implication de Lucie Charron à qui l'on a confié le poste de secrétaire-trésorière. Tu vas faire une super bonne job, Lucie!

Lors de nos rencontres du Conseil d'administration, l'équipe de travail nous parle des représentations qu'elle effectue au nom du Centre et des liens qu'elle tisse avec d'autres organisations. Ainsi, deux travailleuses du Halo, un organisme qui offre des lits d'urgence pour les femmes en situation d'itinérance, sont venues visiter le Centre et rencontrer l'équipe de travail. Au Centre, on trouve ça important de se soutenir entre organismes qui aident des femmes.



Dans un autre registre, Julie nous a aussi parlé des rencontres qu'elle a fait, à titre de présidente de l'R des centres de femmes du Québec. Dans le cadre de la campagne CASSSH, elle est allée à l'Assemblée nationale avec plusieurs autres délégué·e·s afin de réclamer un financement adéquat pour les organismes communautaires.



Nous avons reçu le nouveau plan de communication commandé à une firme externe. Des nouveautés vont apparaître tranquillement sur les médias sociaux du Centre. Surveillez-les pour les découvrir. On travaille aussi très fort pour la mise en place de notre nouveau site web. On a très hâte de pouvoir vous le montrer; il est vraiment beau et sa nouvelle structure facilite la navigation.

Le Centre maintient aussi son adhésion au sein de l'R des centres de femmes du Québec. Au CA, on trouve ça super important que les centres de femmes se soutiennent entre eux et fassent front commun dans la défense des droits des femmes. Comme le disait le slogan du 8 mars de cette année : « Encore en lutte »!



Prendre soin de sa santé mentale

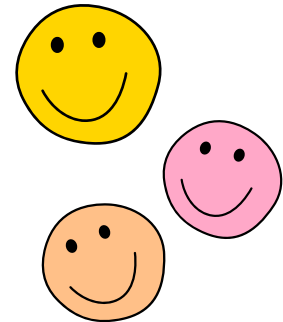


par **Paulette Lamoureux**

Chacune de nous a toujours espéré avoir une santé physique et mentale bien équilibrée. Par contre, qui, au cours de sa vie, n'a pas connu une épreuve qui a ébranlé sa santé mentale, que ce soit un deuil, une séparation, un accident, une trahison ou même une injustice, petite ou grande.

La santé mentale est un état de bien-être psychologique et émotionnel qui nous permet d'avoir une vie utile et agréable dans la société. Lorsque survient une grande épreuve, l'esprit peut basculer vers le déni ou causer une douleur insupportable amenant à se sentir désorientée et perdue. Personne n'est à l'abri de la maladie, d'un accident, de la perte d'un emploi, de la perte d'un être cher ou d'être victime d'une situation incontrôlable.

L'instabilité politique actuelle et l'incertitude du présent touchent tout le monde. Comment faire face à ce qui semble une montagne ou un océan à franchir lorsque la peur ou l'anxiété dominant et que la santé mentale décline? Comment ne pas se sentir impuissante lorsqu'on perd ses moyens et que l'esprit bascule dans un méandre de pensées négatives? Comment chasser les nuits blanches et les inquiétudes qui rongent le corps et l'âme? C'est une nouvelle époque difficile certes, mais on doit l'affronter et il faut se battre pour protéger nos valeurs. Que nous réserve l'avenir?



Lorsqu'on arrive à un point critique et que trop de questions restent sans réponse, il faut alors voir la main chaleureuse qui invite, les bras qui s'ouvrent à nous et l'oreille attentive qui écoute le récit de nos craintes. D'ailleurs, notre Centre des femmes a offert à ses membres de rencontrer des intervenantes pour discuter de la politique actuelle et avoir des discussions encourageantes et rassurantes.

Pour améliorer notre quotidien, je suggère de bien se nourrir, de dormir au moins sept à huit heures par jour pour garder la forme et surtout, faire des exercices de respiration pour réduire le stress. On peut faire du sport, aller marcher dans la nature, méditer, écouter de la musique ou chanter pour garder le moral. Avoir des loisirs pour se stimuler et partager des opinions intéressantes et inspirantes. Faire du bénévolat pour aider les autres peut parfois nous faire réaliser que le partage est très gratifiant.



Les épreuves permettent de changer la perception de la vie, de la voir d'une manière différente et cela augmente le désir de s'accomplir. Si on peut soutenir une personne en détresse par l'écoute et la compréhension et l'aider à se relever en la guidant vers les ressources adéquates alors, on peut dire que la vie vaut la peine d'être vécue.

Conserver une bonne santé mentale, c'est ajouter de belles années à sa vie.

La stigmatisation en santé mentale



par **Émilie Chevalier**

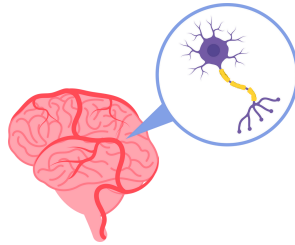
Depuis plusieurs années, dit-on, les problèmes de santé mentale sont plus acceptés par la société. Plus acceptés, peut-être, mais il y a encore tellement de travail à faire. Pourtant, savez-vous qu'une personne sur cinq souffre d'une problématique en santé mentale? Ce chiffre est renversant sachant d'autant plus que ces gens, en plus de souffrir de ces troubles, doivent faire face à des commentaires, des jugements ou des gestes stigmatisants.

Tranche de vie : je souffre d'une problématique en santé mentale. Un jour, je me rends à l'hôpital pour une douleur physique au niveau de l'estomac. Après plusieurs heures d'attente (vive le système de santé québécois), le médecin, sans faire un test, sans même un regard, pose un diagnostic d'anxiété. Il faut savoir qu'en ouvrant mon dossier, il est inscrit en gros caractère mon problème de santé mentale. Quelques jours plus tard, je me mets à vomir du sang. Je vais dans un autre hôpital et, en faisant des tests cette fois-ci, on émet un tout autre diagnostic : j'ai un gros ulcère à l'estomac.

Ce cas est le mien, certes, mais c'est aussi celui de centaines de personnes. Allons plus loin : comment se fait-il qu'un arrêt maladie en raison d'un *burn-out* ou d'une dépression soit moins considéré que pour une fracture? C'est un autre défi : celui de faire reconnaître ces maladies comme étant une réalité. Il est plus ardu pour les autres de réaliser les difficultés de quelqu'un-e qui en souffre, parce qu'il n'y a aucune trace physique. Pas de plâtre, ni d'ecchymose. Mais la douleur est-elle moins réelle?



Il est facile de croire que « tout se passe dans la tête ». Mais la tête, justement, parlons-en. Saviez-vous que le cerveau à lui seul est composé de deux hémisphères, comportant chacun six globes, plus de 100 milliards de cellules nerveuses et bien plus encore? Alors, se peut-il qu'un déséquilibre soit tout à fait plausible, voire normal?



Pourquoi donner plus de valeur à un déséquilibre hormonal qu'à un déséquilibre chimique, que ce soit la dopamine, la sérotonine ou la noradrénaline dont le manque peut causer une dépression?

Je terminerai en disant que si les problèmes de santé mentale ne se voient pas, leurs symptômes, eux, sont bien réels et devraient être pris au sérieux. J'ajouterais que de stigmatiser celles et ceux qui en sont atteint·e·s ne fait qu'ajouter à leurs souffrances.

Charge mentale psychiatrique



par **Hélène Guimond**

Avertissement : ce texte aborde des sujets sensibles tel que le suicide. En cas de besoin, consultez la liste des ressources de soutien en santé mentale aux pages 10 et 11.

Le diagnostic est tombé : trouble de la personnalité limite (aussi appelé *borderline*) et histrionique. L'abréviation est TPL, auquel on ajoute dans mon cas histrionique qui est un autre trouble de la personnalité. C'est en gros une fixation sur l'apparence physique! La peur de vieillir avec mon TPL, inconsciemment, c'est la peur d'être abandonnée et rejetée par les autres. J'ai de la difficulté à supporter la solitude et j'ai une faible estime de moi.

Je retourne chez moi, je déchire le diagnostic et le jette à la poubelle. Je m'empresse de taper sur mon clavier pour voir les caractéristiques de ce trouble. En colère et honteuse, je fais fi de ce diagnostic et je continue ma vie comme si de rien n'était, en consommant le plus possible toutes substances! Ça m'a pris plusieurs tentatives de suicide pour me rendre à l'évidence : j'avais besoin d'être



médicamentée et d'accepter qu'un psychiatre me traite. J'ai été suivie pendant une année pour ajuster ma médication.

Certes, la médication m'aide à ne pas passer à l'acte fatal, mais je dois encore me battre continuellement avec l'impulsivité et la honte provoquées par des comportements inadéquats! Le stress de sentir un vide profond m'amène à des comportements destructeurs. Je lutte

constamment contre la dépression et l'euphorie qui me poussent à dépenser, à avoir des comportements compulsifs, à me saboter et à penser d'en finir!

Maintenant, je viens de terminer deux thérapies de groupe avec d'autres femmes comme moi. C'est laborieux de se voir telle que l'on est, mais j'apprends le pourquoi de mes comportements et comment faire la paix avec cette vie si chaotique! J'ai assimilé comment me gérer et maintenant j'ai des outils pour m'aider. Je dois rester vigilante et essayer de vivre le moment présent en méditant. Alors, je deviens en paix avec moi-même!

Notes :

La thérapie comportementale dialectique pour les personnes ayant un trouble de la personnalité limite (TPL) a été inventée par Marsha Linehan, psychologue américaine née en 1943. Ayant elle-même un TPL, elle a étudié en psychologie pendant des années. Elle s'est inspirée des pratiques zen fondées sur l'acceptation du moment présent ce qui donna une efficacité sur les comportements suicidaires et auto-dommageables. (Wikipedia)

Notez qu'il y a autant d'hommes que de femmes TPL, mais les femmes consultent plus pour calmer leur détresse. Dans la gamme des troubles de la personnalité limite, il y a : le narcissique, l'évitant, l'anti-social, l'histrionique, le borderline, le dépendant, le schizoïde et le paranoïde.

Je vous recommande la lecture du *Manuel du borderline* (Éditions Eyrolles, 2014).

Je partage avec vous mon expérience pour que vous sachiez que c'est possible de s'en sortir! Allez voir votre médecin ou un psychiatre pour demander une thérapie individuelle ou de groupe pour ce genre de trouble.

Si vous lisez cet article et que vous n'avez pas de diagnostic, mais que mon expérience vous parle, je vous encourage à faire des démarches pour avoir de l'aide. Ça vaut la peine. Courage, vous n'êtes pas seule!



La santé mentale



par **Francine Charbonneau**

Il faut penser à nous. Moi, je fais des mots entrecroisés, j'écoute de la musique et je prends des marches. Ça me permet de me libérer l'esprit et de ne penser à rien. Des fois, je téléphone à des amies ou au Centre des femmes.

La santé mentale, il faut s'en occuper. Et vous, qu'est-ce que vous faites pour votre santé mentale?



Psychiatrie et sexisme



par Christine Letendre et Gemini, l'intelligence artificielle de Google

D'hier à aujourd'hui, le sexisme est présent en psychiatrie, où les biais de genre influencent le diagnostic et le traitement des troubles mentaux. L'hystérie en est un exemple emblématique.

L'hystérie était un diagnostic que les psychiatres attribuaient uniquement aux femmes, pour des symptômes variés comme l'irritabilité, l'anxiété ou les troubles émotionnels. On pensait que ces symptômes étaient causés par un déplacement de l'utérus dans le corps et/ou une frustration sexuelle. Cette théorie, aujourd'hui discréditée, reflétait les préjugés sexistes de l'époque. Elle réduisait les femmes à leur biologie et ignorait les facteurs sociaux et psychologiques.

De la fin du 19e siècle au milieu du 20e siècle, le diagnostic d'hystérie était souvent utilisé de manière abusive pour contrôler et marginaliser les femmes qui ne se conformaient pas aux normes sociales.



De nos jours, même si l'hystérie n'est plus un diagnostic, le sexisme persiste en psychiatrie. Les femmes sont plus susceptibles d'être diagnostiquées avec certains troubles comme la dépression ou l'anxiété, tandis que les hommes sont plus souvent diagnostiqués avec des troubles liés à la consommation de substances.

Plusieurs facteurs contribuent à ce sexisme :

- **Les stéréotypes de genre** : Les attentes sociales concernant le comportement des hommes et des femmes influencent la façon dont les symptômes sont interprétés par les professionnel·le·s de la santé.
- **Les biais des chercheurs** : La recherche en psychiatrie a longtemps négligé les expériences des femmes. Elles sont donc plus susceptibles de recevoir des diagnostics et des traitements inadaptés.
- **La médicalisation des problèmes sociaux** : Les réactions (colère, anxiété, etc.) des femmes aux différentes difficultés qu'elles rencontrent sont parfois considérées comme des troubles mentaux. On s'attarde donc à traiter les symptômes individuels vécus par les femmes plutôt que de s'attaquer aux problèmes sociaux qui les provoquent.



Il est essentiel de reconnaître et de combattre le sexisme en psychiatrie pour garantir des soins équitables et efficaces pour tout le monde.

Vivre avec la maladie mentale



par Anne-Marie Payette

Trouble de la personnalité évitante avec troubles anxieux, troubles psychotiques, pensées paranoïdes et syndrome de choc post-traumatique : c'est mon étiquette. Ça veut tout dire et ça ne veut rien dire. C'est utile à savoir pour un médecin qui me traite, mais ça ne me définit pas. Je suis bien plus que ça.

J'ai commencé à souffrir de problèmes de santé mentale à l'adolescence. Je faisais de terribles crises de panique. J'étais dépressive. J'en ai vu des médecins, des psychiatres, des psychologues! Certain·e·s compétent·e·s, d'autres terriblement incompetent·e·s. Ça a rythmé toute ma vie d'adulte.

Ça a été terrible au début. Ni moi, ni ma famille n'avions aucune idée de comment gérer la situation. On m'a envoyé voir un psychiatre définitivement dans la catégorie des plus merdiques incompetents. C'était le seul psychiatre de la région qui prenait des cas d'adolescent·e·s alors, on n'avait pas le choix de m'envoyer le voir, lui. Disons que ça m'a donné un bien mauvais départ sur le chemin de la vie avec la maladie mentale.

À cette époque, j'ai appris à avoir honte de ce qui m'arrivait. J'ai appris que j'étais une petite pourrie gâtée, égoïste, qui était responsable de tous les malheurs de ma famille et qui prenait plaisir à les faire souffrir.



J'ai appris que je n'avais pas le droit de ressentir des émotions négatives et que je devais les enfouir au plus profond de moi et ne plus jamais les exprimer ou les laisser sortir.

J'ai pris des tas de médicaments (des dizaines de comprimés par jour à certains moments!) sans qu'on m'explique ce que je prenais ni pourquoi. J'ai d'immenses trous de mémoire par rapport à ce temps-là. J'ai été enfermée totalement contre mon gré dans l'aile psychiatrique de l'hôpital où j'allais. Le psychiatre m'a servi un ultimatum : soit tu rentres dans le moule et tu recommences à vivre comme si tout allait pour le mieux, soit je te garde hospitalisée ici pour toujours. J'aurais voulu être héroïque et lui tenir tête, mais j'étais souffrante, totalement isolée de ma famille, jeune. J'ai cédé très rapidement et j'ai été lâchée dans le monde, toujours aussi souffrante, mais sans voix pour l'exprimer.

Pendant une dizaine d'années, j'ai vécu en écrasant tout ce que je vivais qui me faisait mal. J'étais tellement terrifiée à l'idée de revoir ce psychiatre, ou même un autre professionnel de la santé, que je refusais

de laisser paraître le moindre trouble sérieux. J'avais l'impression d'être une zombie : je riais, je souriais et je faisais tout pour avoir l'air heureuse et sans soucis, mais je ne vivais pas vraiment. Je sentais bien que ça allait de mal en pire dans ma tête, mais je ne faisais rien parce que j'avais trop peur. Pourtant, ce qui devait arriver arriva et, un beau jour, le barrage a craqué et toutes les blessures que je cachais sont revenues à la charge. J'étais une véritable loque humaine. J'ai failli y rester.

Mais cette fois, j'étais adulte. J'étais mieux renseignée, mieux entourée, et j'ai eu de l'aide d'une médecin compétente. J'ai travaillé très fort en thérapie pour désapprendre à avoir honte de qui j'étais et de ce que je vivais. J'ai commencé à voir ma vraie valeur. J'avais de nouveaux symptômes qui m'effrayaient, mais j'ai appris à les gérer et je prends des médicaments qui m'aident beaucoup. Je sais pourquoi je les prends et ce qu'ils font pour aider mon cerveau à mieux fonctionner. Je vis encore des choses pas faciles, mais je sais comment y faire face et je m'en sors plutôt bien. J'ai le soutien de ma famille et de mes ami·e·s, mais aussi du Centre des femmes. J'ai eu énormément de soutien des travailleuses pour continuer à m'épanouir et à gagner en confiance en moi.



J'ai été accueillie avec gentillesse par toutes les femmes que j'y ai croisées et ça m'a tellement aidée! Aujourd'hui, quand je ris, c'est parce que je suis vraiment heureuse, et je suis une grande rieuse. Quand ça ne va pas, je ne le cache plus et je n'ai plus honte. Je suis consciente de qui je suis, je suis en perpétuelle progression et je suis capable de donner du soutien à celles et ceux qui en ont besoin parce que je me sens plus solide et accomplie. Je continue à travailler avec ma psychologue, mais j'ai moins souvent besoin de la voir.

La maladie mentale, ça fait partie de moi, mais ça ne me définit pas. On peut apprendre à vivre avec une maladie mentale et on peut vivre une vie heureuse malgré ça.



J'encourage toutes celles qui souffrent à aller chercher de l'aide, et si l'aide ne vous convient pas, à aller voir quelqu'un qui vous fera du bien et vous aidera. On peut s'en sortir. On peut vivre une vie accomplie. Et on peut mettre la honte de côté. On est comme on est.

Si vous avez besoin d'aide et de soutien, consultez la liste des ressources en pages 10 et 11.

Ressources de soutien en santé mentale

Vous ou un·e de vos proches vivez des enjeux de santé mentale?

Vous avez besoin d'aide et de soutien?

Il existe des ressources pour vous aider.



Vous pouvez aussi contacter le Centre des femmes pour du soutien dans vos démarches : 450 670-0111 | info@centrefemmeslongueuil.org
1529, boul. Lafayette, Longueuil

Centre de crise L'Accès

450 679-8689 (24/7)

Services d'aide en situation de crise par une équipe d'intervenant·e·s spécialisé·e·s en santé mentale qui vous accompagne vers un retour à l'équilibre.

Intervention téléphonique 24/7, évaluation et référence, suivi de crise, hébergement, intervention téléphonique et référence en prévention du suicide.

santemonteregie.qc.ca/est/centre-de-crise-laccs

Association québécoise de prévention du suicide

1 866 277-3553 (24/7)

1 866 APPELLE (24/7)

Texto : 535353

Vous pensez au suicide? Vous vous inquiétez pour un proche? Vous vivez un deuil relié au suicide d'un·e proche? Des intervenant·e·s sont là pour vous. Service professionnel et confidentiel offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Clavardage et information :
aaps.info/besoin-aide-urgente

Carrefour Le Moutier

450 679-7111

Service d'écoute et de référence. Soutien personnalisé en 3 à 10 rencontres. Ateliers d'autogestion de la santé mentale (anxiété, estime de soi, etc.).

carrefourmoutier.org
info@carrefourmoutier.org

CDDM - Collectif de défense des droits de la Montérégie

450 674-2410

La mission du CDDM est la promotion et le respect des droits individuels et collectifs des personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale.

cddm.qc.ca
info@cddm.qc.ca

Osiris Montérégie

450 679-6467

Organisme sans but lucratif offrant des services professionnels en relation d'aide psychologique à tarifs abordables selon vos revenus familiaux.

osirismonteregie.com
infos@osirismonteregie.com

**L'Entre-Deux, ressource
alternative en santé mentale**

450 651-0715

Hébergement thérapeutique pour femmes souffrant de dépression et de troubles de la personnalité.

entredeux.org

**Carrefour en santé mentale pour
les familles et l'entourage (CSMFE)**

450 766-0524

(Anciennement APAMM Rive-Sud) Le CSMFE a pour mission de regrouper et d'accompagner les familles et l'entourage d'une personne qui présente un problème de santé mentale.

apammrs.org
info@cddm.qc.ca

**Ligne d'écoute d'espoir pour le
mieux-être**

1 855 242-3310

Ligne téléphonique de support pour les autochtones partout au Canada. Offre des conseils immédiats en matière de santé mentale et interventions en cas de crise.

Clavardage et information :
espoirpourlemieuxetre.ca

**Espoir - Service d'intervention
en santé mentale**

450 672-4597

Suivi communautaire, appartements supervisés et plateau socioprofessionnel. Le suivi communautaire s'adresse aux personnes qui sont aux prises avec un problème de santé mentale et qui ont besoin d'un accompagnement individuel afin d'améliorer leurs conditions de vie et leur intégration sociale.

serviceespoir.com
info@serviceespoir.com

Santé mentale Québec - Rive-Sud

450 616-1569

Sa mission : promouvoir le bien-être des individus et prévenir les problèmes de santé mentale par la réalisation d'activités de soutien. Conférences et ateliers, groupes de pratique et soutien individuel.

smqrivesud.ca
direction@smqrivesud.ca

Les femmes et l'argent



par **Paulette Lamoureux**

L'inflation, quelle réalité cruelle! Elle nous amène inmanquablement à réviser notre quotidien, que l'on soit riche ou pauvre. Les salaires comblent à peine les dépenses de base pour les familles à faible revenu. Certes, avant la pandémie et les vertigineuses hausses des loyers, de la nourriture, des vêtements et du transport, la vie était un peu plus douce. Aujourd'hui, adieu le peu de marge de manœuvre du budget et serrons-nous la ceinture! Allez hop! La vie continue... Combien ironique est le slogan « Ça va bien aller »!



Les femmes ont un rôle bien défini avec le budget familial

Les femmes et l'argent, parlons-en! Pour les femmes monoparentales, le budget avec un salaire unique devient un défi constant pour réussir à élever ses enfants sinon, c'est l'endettement à coup sûr. Elles doivent gérer un budget fonctionnel et balancé et tenir compte des nécessités familiales afin de pouvoir les assumer pour se maintenir en santé.

Ce qui me serre le cœur, c'est le côté dramatique causé par l'inflation. Combien de familles n'ont même pas un budget suffisant pour combler le strict nécessaire et qu'après avoir payé le loyer et le chauffage, elles se retrouvent avec un manque d'argent flagrant pour se nourrir, se vêtir ou payer les médicaments indispensables, les articles scolaires et le transport. Plusieurs doivent avoir recours aux banques alimentaires ou encore consulter un·e conseiller·ère pour planifier les montants de crédit à rembourser. Il n'y a pour ces gens aucune marge de

manœuvre pour l'imprévu... Où se loger quand les expulsions sont réelles? Comment s'en sortir alors?

Les gouvernements coupent dans les dépenses publiques (santé, éducation, économie, habitation) et sous-financent les organismes communautaires alors que la pauvreté augmente. Les maladies non diagnostiquées à temps sont parfois mortelles et les difficultés en santé mentale chez la population sont à la hausse; c'est un infernal cercle vicieux! Les organismes d'aide n'arrivent même plus à répondre à la demande. Les subventions devraient être mieux réparties, c'est primordial. Si les personnes au pouvoir pouvaient passer 24 heures à côtoyer la misère, les priorités seraient assurément mieux subventionnées. Où sont passées la justice et l'humanité chez les dirigeant·e·s qui veillent sur tous les citoyen·ne·s? Durant ce temps, la misère continue d'augmenter. Les très pauvres pleurent mais qui les entend? Leur quotidien est triste et la souffrance est immense dans ce

monde où seul l'argent compte pour avoir une vie décente.

En tant que femmes, on fait un budget équilibré et on transmet les bonnes habitudes aux enfants. À la maison et à l'école, il faut leur inculquer le sens des responsabilités et les aider à différencier le réel du virtuel.

L'espoir, la force et le courage d'affronter les nombreuses embûches, au présent et au futur, doivent toujours être une priorité, en espérant que l'humanité aura toujours une belle place pour l'amour, l'amitié et le partage.

LES FEMMES ET L'ARGENT

Connaissez-vous la taxe rose?



par **Christine Letendre** et **Gemini**, l'intelligence artificielle de Google

La « taxe rose » est une expression qui désigne le fait que le prix de certains produits ou services destinés aux femmes est plus élevé que leurs équivalents destinés aux hommes, alors que leur qualité ou leur fonction est identique. Cette pratique n'est pas une taxe au sens légal du terme, mais est une forme de discrimination basée sur le genre.

Plusieurs facteurs peuvent expliquer la taxe rose. L'un des principaux est le marketing genré. Les entreprises ciblent souvent les femmes avec des produits dits « conçus pour elles », en utilisant des couleurs, des emballages et des arguments de vente différents de ceux utilisés pour les produits masculins. Cela entraîne des coûts supplémentaires qui sont répercutés sur le prix final des produits.

La taxe rose se retrouve dans de nombreux domaines de la consommation courante : produits d'hygiène et de beauté, vêtements, jouets, services de nettoyage de vêtements ou services de coiffure, etc. Par exemple, une étude a révélé que les produits de soins pour femmes sont en moyenne 13 % plus chers que leurs équivalents masculins.¹



Rasoirs jetables

(paquet de 3 - 4 lames)

Hommes
Bic Flex
Prix : 9,07 \$

Femmes
Bic Soleil Bella
Prix : 10,34 \$



Nettoyeur

Hommes
Complet (pantalon, chemise et veston)
Prix : 15,80 \$

Femmes
Tailleur (blouse, jupe et veston)
Prix : 19,09 \$



Pantalon

Hommes
Jean Levi's, modèle 501
Prix : 88,99 \$

Femmes
Jean Levi's, modèle 501
Prix : 112,68 \$



Déodorant

Hommes
Speed Stick « Brise d'océan »
pour 70 g
Prix : 3,80 \$

Femmes
Lady Speed Stick « Invisible »
pour 45 g
Prix : 3,80 \$



Salon de coiffure

Hommes
Coupe de cheveux, rasage, séchage
Prix : 45,99 \$

Femmes
Coupe de cheveux et séchage
Prix : 68,99 \$



Parfum

(50 ml)

Hommes
« Homme Neiges » de Lise Water
Prix : 59,79 \$

Femmes
« Neiges » de Lise Water
Prix : 72,43 \$

Total: Homme: 203,44 \$ Femme: 287,33 \$

Une différence de 83,89 \$

* Les taxes sont incluses dans nos exemples

*Chiffres de 2017

La taxe rose est un enjeu de société car elle contribue à renforcer les inégalités économiques entre les femmes et les hommes. Rappelons-nous qu'en 2023 le salaire horaire moyen des femmes ne représente que 91% de celui des hommes.² Les femmes ont donc des revenus plus faibles, mais payent certains produits plus chers, ce qui les appauvrit davantage.

En 2014, une demande de recours collectif concernant la taxe rose a été déposée au Québec. Malheureusement, la Cour supérieure du Québec a rejeté la requête en 2017. Malgré tout, cette initiative a eu le mérite de sensibiliser davantage le public à cette problématique et d'encourager certaines entreprises à revoir leurs pratiques commerciales.

Il est à noter qu'il existe d'autres recours possibles pour contester la taxe rose, notamment en portant plainte auprès de l'Office de la protection du consommateur.

En conclusion, la taxe rose est une forme de discrimination qui touche toutes les femmes. Il est important d'en être conscientes et de comparer les prix avant d'acheter pour éviter de payer plus cher un produit ou un service généré. Après tout, un rasoir bleu ramera aussi bien qu'un rose!

Sources

1. Bureau de la consommation du Québec. *Étude sur l'écart de prix entre les produits et services destinés aux hommes et aux femmes*, 2014.

2. Nathalie Guay. *Pourquoi les femmes gagnent-elles toujours moins que les hommes en emploi au Québec?*, Observatoire québécois des inégalités, 29 novembre 2024.

Le tableau comparatif est tiré d'une enquête de La Facture rapportée dans : Radio-Canada. *Demande de recours collectif au Québec contre la "taxe rose"*, 14 février 2014.

Des ressources en matière de consommation et de budget

Office de la protection du consommateur

L'Office de la protection du consommateur est un organisme du gouvernement du Québec qui :

- intervient auprès des commerçants afin qu'ils respectent leurs obligations envers les consommateurs.
- Aide les consommateurs à faire des choix éclairés et à les informer de leurs droits, de leurs obligations et de leurs recours en cas de problème avec un commerçant.

www.opc.gouv.qc.ca

ACEF Rive-Sud

450 677-6394

L'ACEF intervient dans le champ de la consommation, de la planification budgétaire ainsi que des problèmes liés à l'endettement. En plus d'offrir des services d'aide, de prévention et d'éducation, elle est un acteur incontournable dans l'information et le soutien aux consommateurs, en matière de défense de leurs droits et intérêts.

acefrsm.com

acefrsm@acefrsm.com

Il était une fois... l'argent



par **Lucie Charron**

Je suis née en 1971; l'argent n'avait pas la même valeur qu'aujourd'hui, en 2025. À l'époque, dans ma famille, c'était mon père le pourvoyeur et ma mère était au foyer à temps plein. Mon père a fait sa quatrième année au primaire et, par la suite, a aidé son père sur la terre. Ma mère a fait un cours pour enseigner. Jusqu'à son mariage, elle a été enseignante au primaire. Par choix, après son mariage, elle a été femme au foyer. Donc, un seul salaire entrait chez nous et nous étions quatre enfants.



Dès l'âge de neuf ans, j'ai gardé quatre enfants durant l'été. Les parents avaient une sérigraphie au sous-sol de leur maison et moi je m'occupais des enfants au rez-de-chaussée. Les enfants étaient âgés de 10 mois à 7 ans. Le midi, la mère montait pour préparer le dîner et être avec nous pour le repas. Par la suite, j'ai continué à garder des enfants les soirs de fin de semaine et le dimanche toute la journée.

Mon salaire gagné me permettait de m'acheter des vêtements neufs. Je me sentais fière de mes nouveaux vêtements car je les avais payés avec mes sous. Le seul autre moment dans l'année où j'avais des vêtements neufs c'était lorsque ma marraine m'en offrait en cadeau à ma fête ou à Noël. J'ai appris très tôt à gagner de l'argent. J'ai expérimenté la valeur et la fierté de le gagner.



Voici ma petite histoire sur l'argent. Mon rapport à celui-ci est teinté par mon vécu. Selon mes apprentissages, tu ne le gaspilles pas car c'est difficile à gagner. Encore aujourd'hui, lorsque je dépense, je me demande : « est-ce correct ou est-ce que c'est une dépense inutile? »



L'argent



par **Francine Charbonneau**

Les femmes ont plus de misère à joindre les deux bouts car les salaires des femmes ne sont pas les mêmes que ceux des hommes. Aussi, beaucoup de femmes sont cheffes de famille monoparentale. Pour conclure, l'argent ne fait pas le bonheur, mais ça aide lorsque l'on veut payer ses factures ou acheter des électroménagers.



De l'aide pour réduire le coût des menstruations



par **Sophie Tétrault-Martel**

En général, les femmes sont menstruées pendant 40 ans. Pendant leurs menstruations, elles doivent se procurer des articles indispensables à leur confort et à leur santé. Les plus communs sont les tampons et les serviettes sanitaires jetables. Ces achats peuvent prendre une place importante dans un budget. Des études évaluent que les femmes et les personnes menstruées canadiennes dépensent jusqu'à 6 000\$ pour l'achat de produits menstruels jetables au cours de leur vie.

Les produits menstruels réutilisables coûtent plus cher à l'achat que les produits jetables, mais leur durée de vie permet de faire des économies à long terme. Cependant, le prix des coupes menstruelles et des serviettes et culottes lavables peuvent empêcher certaines personnes de s'en procurer. C'est pour remédier à ce problème que la Ville de Longueuil, comme plusieurs autres municipalités au Québec, a mis sur pied un programme d'aide financière pour l'achat de produits menstruels durables.

La Ville de Longueuil s'est associée au Centre des femmes de Longueuil pour le traitement des demandes de remboursement. Nous sommes très fières de participer à cette initiative soutenant les femmes, filles et personnes menstruées de Longueuil!

Grâce au programme de la Ville, il est possible pour les femmes, filles et personnes menstruées de Longueuil d'obtenir un remboursement pouvant aller jusqu'à 150\$ pour l'achat de produits menstruels durables!

Le montant du remboursement accordé varie selon que l'achat est local (auprès d'une entreprise ayant son siège social au Québec) ou non.

Il est possible de faire une demande pour soi-même et/ou pour des personnes à charge (par exemple, vos enfants).

Profitez de cette occasion de faire l'achat de produits menstruels durables à moindre coût!



Pour connaître les règles d'admissibilité, la liste des produits remboursés et la procédure de demande, consultez le site Web du Centre des femmes de Longueuil.
www.centrefemmeslongueuil.org/changedecycle

Les allocations familiales existent depuis 80 ans



par Céline Desrosiers

En juillet 1945, il y a donc 80 ans, un nouveau programme social est mis en place, soit les allocations familiales versées aux mères à travers le Canada. Nous sommes à la fin de la guerre et le gouvernement incite fortement les femmes qui avaient été salariées durant la guerre à rentrer dans leur foyer, leur « vraie place ». Le gouvernement fédéral dirigé par Mackenzie King annonce qu'une allocation sera allouée pour chaque enfant de moins de 16 ans afin de répondre aux besoins économiques des futurs adultes et de stimuler l'économie.¹ L'État a encore très peu de programmes sociaux sauf l'assurance-chômage instaurée en 1940 durant la Deuxième Guerre mondiale.



Le Devoir, 14 mai 1945. Tiré du site Web museedelaguerre.ca

Les allocations familiales devant être transmises aux femmes sont critiquées au Québec pour diverses raisons. D'abord, le premier ministre du Québec, Maurice Duplessis, voit dans ce programme, une ingérence dans les champs de juridiction provinciale.² Ensuite, des membres de l'Église catholique et des élites canadiennes-françaises s'offusquent de l'affront fait « au principe de la puissance paternelle inscrit dans le Code civil.³»

Comment régler ce conflit? Thérèse Casgrain dirige une coalition composée de groupes de femmes et de syndicats, en plus de faire une campagne de presse et de se servir de son influence auprès de Mackenzie King⁴ pour montrer la pertinence d'adresser les chèques aux mères de famille.



Thérèse Casgrain

Un article du Code civil est aussi utilisé par les militantes. Celui-ci mentionne « la femme mariée a un mandat tacite, appelé mandat domestique, pour acheter ce qui est nécessaire aux besoins courants du ménage et donc sous ce principe, elle peut encaisser l'allocation familiale.⁵»



Finalement, les femmes du Québec ayant des enfants reçoivent le premier chèque d'allocations familiales de la même façon que les autres femmes du Canada dans la même situation. Cependant, elles le perçoivent un mois plus tard car il a fallu refaire les plaques d'imprimerie adressées à leur nom, en remplacement du nom du père.⁶

Une situation, que l'on peut qualifier de discriminatoire, concerne les femmes des communautés inuites et autochtones de même que les mères des familles immigrantes. Les mères inuites reçoivent les allocations en 1953, celles des communautés autochtones majoritairement en 1947-48 et les mères immigrantes en 1949, quand l'attente est diminuée de trois ans à un an.⁷

Depuis l'entrée en vigueur des allocations familiales, des changements importants se sont produits : gel ou augmentation, indexation ou non des primes, allocations imposées ou non ou encore ajouts d'allocations dans la majorité des provinces et territoires. Aujourd'hui, l'Allocation canadienne pour enfant est versée jusqu'à l'âge de 18 ans.

Sources

1. Denyse Côté et Marie-Paule Maurice, « Les allocations familiales fédérales et les femmes francophones du Québec », Bulletin d'histoire politique, 1994, vol. 2, no 4, p. 27.
2. 4. 5. Collectif Clio, *L'histoire des femmes au Québec depuis quatre siècles*, Montréal, Les Quinze, 1982, pp. 375-376.
3. Denyse Baillargeon, *Brève histoire des femmes au Québec*, Montréal, Boréal, 2012, p. 156.
6. Dominique Jean, « Les parents québécois et l'État canadien au début du programme des allocations familiales : 1944-1955 », Revue d'histoire de l'Amérique française, 1986, vol. 40, no 1, p. 93.
7. Ibid., pp. 87-88. Dominique Jean explique les contraintes imposées à ces groupes de mères. Pour les mères inuites, l'allocation est d'abord fournie en nature. Pour les mères autochtones, l'allocation est versée en prime, en nature ou sur la supervision des *agents des Indiens*. Les mères issues de l'immigration ont un temps d'attente de trois ans.

L'illusion du conte de fée



par **Hélène Guimond**

Il était une fois un prince charmant sur sa monture d'un blanc étincelant, galopant ainsi dans la forêt magique aux fleurs géantes versicolores! Un parfum suave embaumait la forêt magique! La princesse est amoureuse. Heureuse derrière son prince, elle faisait corps avec lui! Ils allaient se marier pour vivre dans la magie de l'amour et l'abondance pour l'éternité!



Revenons sur terre! Une jeune fille fragile et dépendante se croit amoureuse d'un homme qui la couvre de cadeaux.



Il lui fait sentir qu'elle est spéciale. Il lui dit ce qu'elle veut entendre, c'est-à-dire qu'il l'aime et qu'il va la protéger! Un mois d'extase, de sorties somptueuses, de restos, de journées de magasinage, etc. C'est le bonheur!

Puis, un matin, c'est la fin! Son prince charmant s'est transformé en démon! Les cadeaux d'autrefois doivent être remboursés. Ce proxénète la met à la rue pour travailler comme prostituée et prend tout son argent. Il la contrôle avec l'emprise de la drogue. D'abord gâtée et chouchoutée, elle est maintenant exploitée. Le conte de fée s'est envolé.



Pour des jeunes filles vulnérables, le mirage de se faire prendre en charge semble bien réel. Elles sont des proies pour ces manipulateurs. Ils leur promettent qu'elles vont faire beaucoup d'argent facilement avant qu'elles ne puissent comprendre qu'elles sont prises au piège!

Moi, quand j'étais jeune, mon père m'avait dit qu'il fallait que je me marie et que mon futur époux assurerait ma sécurité financière! C'est ce que j'ai fait à 18 ans. Sur le tard, j'ai compris que tu n'es pas libre quand tu dépends des autres. À 70 ans, je me rends compte que mon manque d'éducation m'a mis dans une situation de dépendance affective et monétaire!

Argent et relations amoureuses : osons en parler!



par **Sophie Tétrault-Martel**

À travers les différentes transformations et évolutions du droit vécues dans la société québécoise depuis les années 1960, les relations conjugales ont aussi changé. Cependant, les personnes démontrent une méconnaissance du droit applicable. Les recherches effectuées par Hélène Belleau entre 2011 et 2014 ont mis en évidence que les femmes accordent une primauté à la dimension affective dans leurs arrangements conjugaux, plus souvent qu'autrement à leur désavantage. Plongeons ensemble dans les grandes lignes des recherches d'Hélène Belleau et de son livre *Amour et argent* qui est plus nécessaire que jamais.

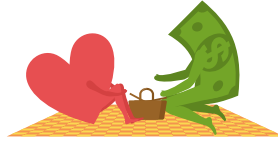


Codes amoureux et socialisation genrée

Dès notre plus jeune âge, nous sommes construites par différents facteurs de notre société. Assignées à la naissance à un sexe, nous apprenons à nous comporter, à sentir et à penser selon les normes associées à notre sexe. Les éléments de la culture populaire, tels les films, les livres, la

musique et les séries de télévision contribuent souvent à renforcer les stéréotypes de genre. Cette socialisation genrée a un impact majeur sur notre façon de concevoir les relations amoureuses ainsi que notre rapport à l'argent. Dans une relation hétérosexuelle, les stéréotypes nous amènent à voir les femmes se

préoccupant davantage de la relation amoureuse et en prenant toute la charge mentale du couple. L'homme sera plus amené à se préoccuper de l'argent et des aspects matériels liés au couple.



À travers les recherches d'Hélène Belleau, celle-ci a noté huit codes amoureux, soit des normes sociétales attendues dans un couple. Évidemment, tout dépendamment de notre socialisation, notre trajectoire de vie, notre personnalité, nos croyances et nos valeurs, les codes amoureux peuvent avoir des degrés. Au sein d'un couple, il est important de prendre conscience de l'implication de ces différents codes afin de pouvoir en discuter et mieux comprendre leurs rôles dans notre rapport à l'argent.

Parler d'argent, moins tabou, mais toujours non-planifié

Une étude réalisée en 2022 par la firme de sondage CROP dénotait qu'il était plus facile pour les couples au Québec de parler ouvertement d'argent. Cependant, il demeure toujours difficile de discuter de planification financière en cas de séparation. Selon cette même étude, 50% des couples québécois n'ont jamais pensé aux conséquences économiques d'une séparation.

Plusieurs normes liées aux codes amoureux nous appellent à ne pas aborder une éventuelle séparation. À travers une dynamique saine et ouverte dans le couple, cette planification est cruciale afin de

minimiser les conséquences négatives économiques et sociales de la séparation qui sont majoritairement sur les épaules des femmes.

Une majorité de personnes en couple n'osent pas non plus aborder la question de la gestion de l'argent. Pourtant, afin de permettre une équité au sein du couple, il est primordial d'aborder notre méthode de gestion commune. Trois modes de gestion peuvent exister, soit la mise en commun des revenus, le partage des dépenses et l'allocation domestique. Chacun des modèles a ses avantages et ses inconvénients, d'où la nécessité d'aborder le sujet de manière transparente et ouverte au sein du couple.

Osons parler d'argent pour l'égalité !

Être en amour et parler d'argent devraient aller de pair afin que nous puissions travailler ensemble vers une société plus égalitaire. Discuter ouvertement de nos attentes, de notre vision, de notre gestion de l'argent dans le couple et d'un contrat de vie commune devrait être possible dans une relation saine. Nos relations amoureuses, sont aussi politique!



Références :

Belleau, Hélène et Delphine Lobel (2017) *L'amour et l'argent : guide de survie en 60 questions*, Édition Remue-Ménage, 225 p.

Bissonnette, Sophie (2017). *Amour et argent peuvent faire bon ménage*, Les productions mains libres en collaboration avec Relais-femmes, 39 minutes 08 secondes amour-et-argent.ca

L'argent et la charge mentale



par Céline Desrosiers

Les femmes sont confrontées à une charge mentale aggravée par le manque d'argent.

Actuellement, nous entendons beaucoup parler d'inflation, de tarifs imposés sur des produits, de boycottage de produits américains. En même temps, qui n'a pas besoin de surveiller rigoureusement son budget personnel et/ou familial?

Tous ces éléments alourdissent la charge mentale dévolue à la grande majorité des femmes, plus particulièrement pour l'aspect financier. Nous verrons que, par le passé, des situations difficiles ont également contribué à amplifier la charge mentale des femmes, même si les mots pour la décrire étaient différents.



Selon l'Association féministe d'éducation et d'action sociale (Afeas), « La charge mentale est le petit hamster qui court dans la tête, le jour comme la nuit, en raison de toute la planification et de l'organisation des tâches au sein de la famille (tâches domestiques, soins aux enfants et aux personnes âgées, handicapées ou en perte d'autonomie), de la vie professionnelle et de l'engagement social.¹»



La Crise économique de 1929

La charge mentale augmentée par les soucis d'argent a été le lot de la grande majorité des femmes au moment de la Crise économique de 1929 et des années suivantes. Les femmes mariées recensées comme ménagères ont déjà des revenus limités par les salaires insuffisants des maris. Le chômage rend compliqué l'accès au marché du travail pour les femmes, sans compter l'objection de plusieurs hommes identifiés comme pourvoyeurs et chefs de famille pour qui l'emploi à l'extérieur de leur conjointe serait dévalorisant.

Que font alors ces ménagères? Dans presque tous les cas, elles sont responsables d'équilibrer un budget. « Arrange-toi avec ça ² » est le commentaire d'un mari à sa femme quand il lui remet sa paye sauf un montant pour ses dépenses personnelles. Pour les femmes qui dépendent économiquement de leur mari, la responsabilité signifie de gérer un budget avec l'argent gagné par un autre. Ainsi, chez elles, coudre, laver, repasser, faire du neuf avec des vêtements usagés, préparer des pâtisseries et des confitures pour les autres s'ajoutent aux tâches domestiques.



Ces savoirs souvent invisibilisés, appris de mère en fille, contribuent à améliorer le budget familial. Pour celles qui ont l'espace disponible, un pensionnaire payant est accueilli. Nourrir sa famille demande d'imaginer de nouvelles recettes avec les aliments les moins coûteux, ce qui en diminue souvent la qualité. Bref, les femmes coupent dans toutes les dépenses, y compris dans les besoins de base : la nourriture, le logement, les vêtements.

Le mot-clé est la débrouillardise avec le défi d'éviter le gaspillage. Nous pouvons comprendre que cet objectif tracasse les femmes de façon permanente et a un effet **sur** leur bien-être personnel. « Il faut calculer tout le temps³ » mentionne une femme qui a connu cette période, illustrant ainsi la lourdeur de la charge mentale.



La Deuxième Guerre mondiale (1939-1945)

Quelques années après, les femmes sont confrontées à la Deuxième Guerre mondiale. Elles vivent des situations semblables à celles de la Crise économique auxquelles s'ajoutent des particularités liées à l'économie de guerre. Ainsi, le gouvernement enrôle des milliers de femmes bénévoles afin de surveiller les prix. De plus, des associations féminines font la promotion des *Bons de la Victoire* visant à garnir les coffres du gouvernement pour l'effort de guerre.



Également, en 1942, quand le rationnement est instauré en limitant les produits de base (lait, sucre et viande) les ménagères se retrouvent à gérer les coupons remis à chaque personne de leur famille en faisant les achats, occasionnant des soucis supplémentaires. On encourage les femmes à récupérer le papier, les tissus et le caoutchouc qui serviront au matériel de guerre. Tout cela témoigne du rôle des femmes qui « constituent une véritable armée, celle du front domestique.⁴ »

De votre côté, quels changements avez-vous remarqué dans la charge mentale durant la pandémie et à la période actuelle? Parions que les modifications du travail salarié, de même que la conciliation travail-famille ont apporté un plus grand défi pour équilibrer le budget. De plus, surveiller les prix et suivre l'actualité s'additionnent à la charge mentale. Le petit hamster ne prend pas beaucoup de repos.



Source

1. Pamela Fournier. *Guide d'animation 2020-2022 : L'Afeas sur la place publique*. Afeas, Montréal, 2020, p. 30.
2. 3. Denyse Baillargeon, *Ménagères au temps de la crise*, Montréal, les éditions du remue-ménage, 1991, p. 147 et p. 153.
4. Geneviève Auger et Raymonde Lamothe, *De la poêle à frire à la ligne de feu*, Montréal, Boréal Express, 1981, p. 59.

Embellissez votre printemps avec des livres

par le Comité bibliothèque

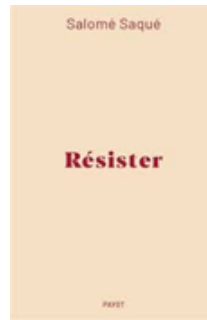
Le Comité bibliothèque t'invite à venir découvrir notre fantastique bibliothèque féministe. Une grande variété de livres vous attend dans les différentes catégories : romans, famille, santé, biographies, LGBTQ+, livres en anglais, féminisme, cuisine, bandes dessinées, enjeux sociaux. Nous avons même des DVD! Voici les nouveautés du printemps :



C'est injuste!
Amélie Chanez,
Anne-Marie Le Saux



Mon frère est complotiste
Marie-Ève Carignan,
David Morin



Résister
Salomé Saqué



Zones sacrifiées
Anaïs Barbeau-Lavalette,
Véronique Côté, Steve
Gagnon, Jennifer Ricard
Turcotte, Isabelle Fortin
Rondeau



Le coût de la virilité
Lucille Peytavin



Loonie cuisine
Caroline Huard



Bijou de banlieue
Sara Hébert



Des nouvelles de maman
Collectif

Le saviez-vous?

Il est possible d'emprunter gratuitement les livres disponibles dans la bibliothèque du Centre des femmes! Remplissez la fiche d'emprunt disponible dans la bibliothèque et remettez-la à la travailleuse à l'accueil. Rapportez le livre quand vous avez fini de le lire. Vous pouvez aussi faire de la lecture sur place dans notre espace salon en prenant un café ou une tisane!



J'ai peur



par Anne-Marie Payette

J'ai peur

Je ne pensais jamais ne pas me sentir en
sécurité dans mon pays

Et pourtant

L'insécurité me gruge

Je vois ce chaos qui me guette

Le ton qui monte

Les temps volatiles

J'ai peur



J'ai étudié l'histoire

J'ai vu ce que l'être humain peut faire à ses
semblables

J'ai cru que devant les horreurs du passé,
nous aurions appris

J'ai été naïve

Je m'en veux d'avoir peur

Je m'en veux d'être obnubilée par mes
inquiétudes

J'essaie de voir au-delà de la crainte

J'essaie de ne pas y penser

Souvent je m'évade sur les ailes de mes
oiseaux

Souvent je m'évade dans la fourrure et les
ronrons

Mais le mieux est toujours d'être lovée au
chaud dans tes bras

J'ai peur mais je me braque

Résister, c'est vivre

Continuer, c'est vaincre

Soigner, c'est guérir

J'appelle

J'appelle cette chaîne humaine de la
solidarité et de la bonté

J'appelle ces cœurs qui refusent de ne plus
aimer

L'empathie n'est pas un péché

L'empathie ne sera JAMAIS un péché

Je rêve

Ce même rêve de naïveté

Que cette fois

Que cette fois les yeux s'ouvriront

Que la raison triomphera

J'ai espoir

J'ai espoir et j'ai peur

Mais je me dresse et je me dresse et je me
dresse

De mes fourrures et de mes plumes et de
mes bras

J'embrasse la mer et j'embrasse le vent

J'embrasse la voile qui porte au-delà de la
noirceur et de la haine

Je foule ce sol qui s'éveille au printemps et je
guette la chaleur du soleil de mars

J'inspire ces parfums de terres mouillées

Je rêve à l'odeur du large, je cherche le chant
des grives

Le vert des arbres et des fougères et des
trèfles



Je tends les bras, chante à tue-tête et goûte
le temps

Le temps de rire

Le temps de partager

Le temps d'aimer



J'ai peur, mais je suis brave

J'ai peur, mais je suis moi

J'ai peur, mais je vis

L'argent



par **Hélène Guimond**

Billets de banque, quand tu es en manque un vent de panique déferle en rageant.

Billets de banque, à l'abri d'imprévis, sont synonyme de sécurité et d'autonomie. C'est payant car tu peux aller de l'avant !

Billets de banque, quand ça devient une obsession de soif et de pouvoir, ils deviennent effrayants et dérangeants!

Billets de banque qui te donnent des ailes pour aider ton prochain, c'est gratifiant!

L'argent est important pour être à l'abri des intempéries de la vie! Pour être en sécurité, c'est important d'avoir des sous.

C'est le début d'un minimum de bien-être que tout le monde devrait avoir pour fonctionner dans notre société si dispendieuse! Un minimum, tout simplement, qui rend plus heureuse quand, à la fin du mois, tu peux payer tes comptes, éliminant ainsi la détresse et le stress de survie!

On dit que l'argent ne fait pas le bonheur, mais ça en prend un minimum pour atteindre une qualité de vie acceptable et convenable! Tout le monde devrait y avoir accès, ce qui donnerait une bouffée de liberté!

À ne pas oublier en cas de séparation

CHRONIQUE D'INFORM'ELLE

par *Inform'elle*, 2024

Marina est complètement déstabilisée, son mari la quitte, elle ne s'y attendait pas. Elle est effondrée, complètement submergée par les émotions. Elle ne sait pas ce qu'elle doit faire. Quelles sont les démarches à entreprendre en cas de séparation? Voici une liste qui va aider Marina à ne rien oublier :



Si le couple a des enfants à charge

Il est possible qu'il y ait une pension alimentaire au bénéfice des enfants. Il faut avoir ses preuves de revenus bruts pour le calcul. Le calcul et l'entente pour un arrangement du temps parental peut se faire à l'amiable, avec un médiateur.

Séparation des biens

Dans l'éventualité où un immeuble change de propriétaire à la suite de la séparation, l'enregistrement au Registre foncier se fait par l'entremise d'un notaire. Il ne faut pas oublier de fermer les comptes conjoints et les cartes de crédit conjoints avec la banque une fois la séparation effectuée.

Assurance maladie et médicaments

En plus d'informer la Régie de l'assurance maladie de la séparation, il est important de s'assurer que les deux conjoints sont toujours assurés. En effet, après une séparation, une personne ne peut plus bénéficier de l'assurance privée de son conjoint. Dans ce cas, cette personne doit vérifier si elle est admissible à une autre privée à travers son emploi. Si ce n'est pas le cas, elle doit s'inscrire au Régime public d'assurance médicaments (RAMQ).

Les parents doivent aussi informer la Régie de l'assurance maladie du Québec du changement d'état civil. Il faut savoir qu'il n'y a pas de délivrance de deux cartes d'assurance pour un enfant lors d'une séparation des parents.

Bénéficiaire de l'assurance-vie et héritier·ère du testament

Il faudra contacter l'assureur pour changer le bénéficiaire si c'est l'ex-conjoint·e, si tel est le désir de la souscriptrice. S'il vous avez un testament, il faut penser à le faire modifier ou à le refaire pour qu'il soit conformes à vos volontés et à votre nouvelle réalité.

Si un couple marié est séparé de fait ou de corps, il est toujours légalement marié. En l'absence de testament, pour éviter que la succession n'aille à l'ex, il faudrait rédiger un testament et prévoir le ou les héritiers de son choix.

Revenu et retraite

Il est important d'informer le plus tôt possible l'Agence de revenu du Canada, Revenu Québec ainsi que Retraite Québec du changement d'état civil parce que cela peut avoir une influence sur diverses prestations obtenues par chacun des conjoints.

Retraite Québec s'occupe des régimes de retraite du secteur public, du Régime des rentes du Québec (RRQ) et de l'Allocation familiale. Dans le cas des régimes de retraite du secteur privé, il faut contacter directement l'administrateur·trice pour l'informer du changement d'état civil.

Changement d'adresse

Si on doit déménager, il faudra en informer toutes les institutions qui réclament notre adresse, notamment l'école, l'employeur, la garderie des enfants, la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) pour le permis de conduire et l'immatriculation de la voiture et la Régie de l'assurance maladie.

Si on est la personne qui reste à la même adresse, il faudra informer ses créanciers du changement, notamment Hydro-Québec, le câble, le téléphone fixe, etc.

Notes : L'information contenue dans le présent article est d'ordre général. Chaque situation mérite une analyse spécifique. Pour de plus amples renseignements concernant le droit familial, téléphonez à la ligne d'information juridique d'Inform'elle 450 443-8221 ou consultez une personne exerçant la profession d'avocat ou de notaire.

THÈMES PROPOSÉS POUR L'ÉDITION AVRIL/MAI

La priorité sera donnée aux textes portant sur les thématiques proposées, mais vous pouvez vous laisser porter par votre inspiration et écrire sur un autre sujet de votre choix.

1. La Marche mondiale des femmes (MMF)

Parlez-nous de ce que la MMF représente pour vous, de votre participation aux marches du passé ou des raisons qui vous poussent à marcher avec et pour toutes les femmes du monde. Partagez des informations sur la MMF ou sur les revendications qu'elle met de l'avant.

Préparons-nous et mobilisons-nous pour le rassemblement national à Québec le 18 octobre prochain!

2. Les femmes et les médias

Les médias traditionnels (journaux, radio, télé) et les médias sociaux influencent notre vision du monde. Quelle est leur influence dans la vie des femmes? Comment les médias parlent des femmes et comment parlent-ils aux femmes? Quelle image des femmes projettent-ils, valorisent-ils ou effacent-ils? Quelle place les femmes occupent-elles dans les médias? Quel est votre rapport aux médias? Explorons ce vaste sujet!

Ces thématiques vous inspirent?

Venez au Centre en parler et échanger lors des **ateliers de La Grande Lettre**.

- Le mercredi 16 avril à 9h30
- Le mercredi 30 avril à 9h30

FONCTIONNEMENT CONCERNANT LA RÉDACTION DE TEXTES

1. Toutes les membres peuvent écrire dans le journal, même si elles ne participent pas aux ateliers de *La Grande Lettre*.
2. **La longueur maximale d'un texte est de 750 mots (environ 2 pages).**
3. Il n'y a pas de longueur minimale de texte : vous pouvez écrire quelques lignes si vous voulez.
4. Il est possible d'ajouter une photo ou une image libre de droits au texte.
5. Le texte envoyé pourrait paraître dans le journal suivant, faute de place, ou si plusieurs textes ont été envoyés par la même personne.
6. Un texte qui va à l'encontre des valeurs du Centre pourrait être refusé, avec une explication de la part d'une travailleuse.
7. La correction des textes sera faite par des bénévoles et l'équipe des travailleuses.

Vous pouvez venir porter votre texte en personne au Centre ou l'envoyer par courriel à cletendre@centrefemmeslongueuil.org. Les textes reçus après la date de tombée seront publiés dans une édition suivante. Au plaisir de vous lire!



Centre des femmes de Longueuil

NOTRE MISSION

Nous bâtissons ensemble une communauté féministe et solidaire, qui reflète toutes nos diversités. Le Centre des femmes de Longueuil est notre lieu d'appartenance accueillant et sécuritaire. C'est un lieu d'éducation populaire féministe intersectionnelle. Nous nous y entraïdons et nous y engageons pour déployer notre pouvoir d'agir individuel et collectif. Nous réclamons notre place et exigeons le respect.

NOS VALEURS

Autonomie - Engagement - Justice sociale -
Respect - Solidarité

L'ÉQUIPE DES TRAVAILLEUSES

Julie Drolet, coordonnatrice
Angélie Jacques, intervenante
Christine Letendre, organisatrice
communautaire
Nathalie Pomerleau, intervenante
Sophie Tétrault-Martel, intervenante

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Hélène Bordeleau, présidente
Sylvie Boulet, administratrice
Lucie Charron, secrétaire-trésorière
Audrey Lapierre, administratrice
Christine Letendre, représentante des
travailleuses
Thérèse Ngo Kon, administratrice
Anne-Marie Payette, vice-présidente

Contactez-nous

1529, boulevard Lafayette
Longueuil (Québec) J4K 3B6

Téléphone : 450 670-0111
info@centrefemmeslongueuil.org

Site Web centrefemmeslongueuil.org

Facebook [@femmeslongueuil](https://www.facebook.com/femmeslongueuil)

Instagram [@centredesfemmesdelongueuil](https://www.instagram.com/centredesfemmesdelongueuil)

AUTRES RESSOURCES UTILES

Association des parents et amis de la personne
atteinte de maladie mentale Rive-Sud
(APAMM Rive Sud) **450 766-0524**

Centre d'aide et de lutte aux agressions à
caractère sexuel (CALACS) **450 616-8580**

Carrefour pour Elle **450 651-5800**

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels
(CAVAC) **450 670-3400**

Centre de crise ACCÈS **450 679-8689**

CLSC Simonne-Monet-Chartrand **450 463-2850**

CLSC Longueuil ouest **450 651-9830**

DPJ **1 800 361-5310**

Inform'elle, droit familial **450 443-8221**

Info santé **811**

Pavillon Marguerite-de-Champlain
450 656-1946

Rebâtir **1 833 732-2847**

Service d'écoute Carrefour le Moutier
450 679-7111

Suicide Action **1 866 277-3553**

S.O.S Violence Conjugale **1 800 363-9010**

Tel-Aide **514 935-1101**

Le Centre des femmes de Longueuil est financé
par

