

LA GRANDE LETTRE

Le journal du Centre des femmes de Longueuil



Bonne année!

par *Julie Drolet*

L'an dernier à pareille date, nous souhaitons la fin de la pandémie et plus de solidarité! De plus, nous attendons avec impatience de fêter les 50 ans de notre organisme!

Sans conteste, 2022 a été mouvementée à bien des égards ! Positivement, rappelons que nous avons eu une belle fête pour les 50 ans du Centre. Nous avons eu une trêve de pandémie qui nous a permis de nous rassembler davantage et de faire des rencontres nourrissantes. Nous avons pu compter sur des bénévoles engagées et sur un financement accru permettant pour une première fois d'être une équipe de 6 travailleuses...

D'un point de vue moins réjouissant, la pandémie s'essouffle mais nous devons encore être vigilantes. De plus, divers éléments devront encore être sous notre radar d'actions; pensons à la lutte contre les violences et les féminicides, les luttes environnementales avec toutes les catastrophes naturelles qui s'accroissent, les luttes contre la pauvreté avec l'inflation. Nous continuerons donc de nous mobiliser afin de faire changer les choses ici et ailleurs.

Pour 2023, nous nous souhaitons donc une année engagée, une année mobilisante, une année où nos salles débordent de rire, de discussions et d'actions.

2023 rimera aussi avec la venue de nouvelles travailleuses notamment Christine comme organisatrice communautaire et Laurence comme agente de projet Diversité et inclusion. Elles ont hâte de vous rencontrer et nous de vous revoir!

Bon début d'année!

Merci à toutes celles qui participent au journal!

ÉDITION, MISE EN PAGE ET EXPÉDITION : l'équipe des travailleuses
RÉDACTION : Francine Charbonneau, Céline Desrosiers, Julie Drolet, Chantal Godin, Paulette Lamoureux, Christine Letendre, Anne-Marie Payette, Léa St-Arnaud

RÉVISION : Céline et Louise Desrosiers, l'équipe des travailleuses

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 1981

DANS CE NUMÉRO

**Un mot du Conseil
d'administration - 2**

**Les vœux du temps des Fêtes des
femmes du Centre - 3**

La fête de Noël en photos - 4

Prendre soin de soi - 6

L'appauvrissement des femmes - 8

Logement - 11

Poésie - 13

L'appel d'un nouveau défi! - 13

Chronique littéraire - 14

Chronique culinaire - 15

Chronique d'Inform'elle- 16

Projet des 1000 vulves - 18



ENTRE NOUS

Un mot du Conseil d'administration

par Anne-Marie Payette



L'hiver est déjà bien installé, mais au Centre des femmes, on n'hiberne pas! Il s'en passe des choses ici. Beaucoup d'entre vous ont fait usage de notre milieu de vie, sont venues pour jaser ou pour avoir de l'aide, pour faire des démarches, pour utiliser les ordinateurs, emprunter des livres à la bibliothèque, etc. Notre Centre est bien vivant, et on en est bien heureuses.

On a eu une super belle fête de Noël avec une soixantaine de femmes qui y ont participé. On a eu aussi beaucoup de présences aux activités de novembre-décembre, avec une belle mention pour le bricolage de Noël qui était la première activité animée par notre bénévoles Émilie.

Le départ de Sophie a créé un grand vide, mais nous accueillons avec joie une nouvelle travailleuse qui reprendra le flambeau : Christine Letendre. On a hâte que vous la rencontriez, si ce n'est pas déjà fait. Elle sera avec nous à temps plein lors de votre retour au Centre au mois de janvier. Comme vous avez pu le remarquer également, Dialla Sakho ne travaille plus au Centre depuis quelques semaines. Angélie Jacques continuera quant à elle à être des nôtres à temps partiel pour la session d'hiver. Aussi, on vous parlera bientôt de l'embauche d'une nouvelle travailleuse pour une recherche-action afin de rejoindre les jeunes femmes et les femmes de la diversité ethnoculturelle.

Nous sommes aussi à la recherche d'une nouvelle membre de la communauté pour le CA depuis le départ de Sylvie St-Amand. Nous rencontrerons des candidates potentielles en ce début janvier.

Le Centre continue d'être impliqué dans le monde communautaire : Lucie a repris le mandat comme membre de la Collective du CALACS en remplacement de Sophie. L'équipe a participé à l'AGA de l'R *des centres de femmes du Québec* (notre regroupement provincial) et nous avons fait une demande pour adhérer à *Femmes autochtones du Québec* en tant que membre alliée.

La planification stratégique est aussi terminée. Les membres de l'équipe et du comité se réuniront au mois de janvier pour déterminer la prochaine étape afin de mettre en pratique ce que nous avons décidé pour un avenir resplendissant pour le Centre des femmes de Longueuil!

ENTRE NOUS

Les vœux du temps des Fêtes des femmes du Centre

par Anne-Marie Payette

Au dîner-causerie qui avait lieu le 21 décembre, j'ai demandé à celles qui participaient si elles voulaient bien écrire des vœux pour Noël et la nouvelle année pour nous toutes, solidaires entre femmes. Voici ce qu'elles vous souhaitent en ce début d'année 2023.



« Un merveilleux temps des Fêtes, une belle année 2023. De la bienveillance, du partage, prendre soin de vous et des autres. Une planète en santé, en protégeant la biodiversité, une grande dose de solidarité et une chaîne d'amitié! » - Cécile Roy

« Passez de joyeuses Fêtes! Beaucoup de santé et d'amour! Bonne année! » - Jade R.

« Joyeux Noël à toute l'équipe. Merci d'être là pour l'écoute et l'encouragement pour l'année qui vient de finir. Résolution pour la nouvelle année qui s'en vient et au plaisir de vous revoir. » - Thérèse V.

« Joyeux Noël et une année 2023 sereine et solidaire. Paix, santé et joie. »
- Lorraine Gendron

« Joyeux Noël et bonne année 2023 à toutes, personnel et membres. Le meilleur cette année. Aimez-vous de la meilleure façon possible selon vos besoins. Je vous aime. » - Danielle

« Je vous souhaite d'être entourées des personnes qui vous aiment vraiment pendant cette période qui peut être parfois difficile. Osez la nouveauté et la différence! » - M. D.

« Merci d'être là. Joyeux Noël et une belle année. » - Claudette

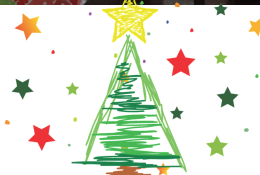
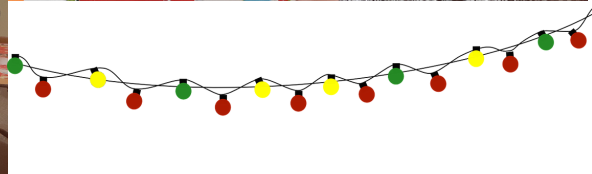
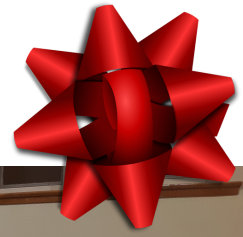
« Joyeux Noël à tout le monde. On a passé de bons moments pendant la COVID et après le confinement. Je vous souhaite une merveilleuse année 2023. » - Josette

« Joyeux Noël. Je vous souhaite une bonne et heureuse année pleine de défis et de bonnes surprises. Pensez à vous. » -
Chantal

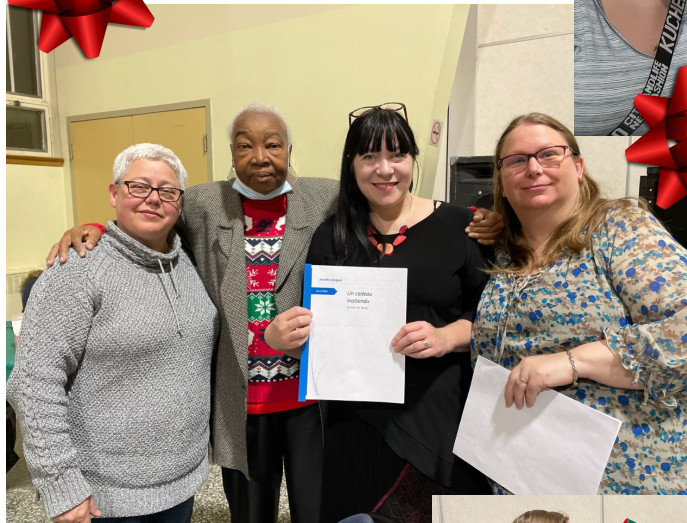
Je joins ma voix à celles des femmes qui ont gentiment pris le temps de faire ces vœux. Je vous souhaite une année qui vous apportera ce dont vous avez le plus besoin. Je vous souhaite de pouvoir prendre soin de vous et des personnes que vous aimez dans la mesure de ce que vous êtes capable de donner. J'espère que vous pourrez vous réenergiser après des temps moins faciles et que vous nous reviendrez en santé, solidaire, féministe et débordante de l'imagination et du talent que je vous connais.

ENTRE NOUS La fête de Noël en photos

Mardi 13 décembre 2022



ENTRE NOUS



PRENDRE SOIN DE SOI

Prendre soin de soi et se ressourcer

par *Paulette Lamoureux*

Combien de fois on passe à côté des occasions de partager des rencontres familiales ou du temps entre amies parce que d'autres obligations nous en empêchent. On remet souvent à plus tard et plus les semaines passent, moins on prend le temps car on veut tout faire maintenant pour avoir le sentiment de plénitude.



Bien sûr, la vie n'est pas de tout repos et du matin au soir, les tâches sont parfois très lourdes. La famille, enfants ou parents âgés, le boulot, les repas, l'entretien de la maison, les rendez-vous obligatoires, un agenda bien chargé. Où trouver le temps lorsqu'en fin de semaine il faut tout planifier d'avance?

Il est donc indispensable de refaire le plein d'énergie pour continuer. Relaxer n'est pas facile lorsqu'on vit en famille et que la maison grouille d'activités. Il faut quand même planifier le peu de temps qu'il nous reste. Une bonne idée : demander à chaque membre de la famille une façon de se faire plaisir. Un bon repas au resto, une balade en auto, aller marcher diminue la tension et refait notre plein d'énergie. Se raconter des blagues, rire, chanter, écouter de la musique, faire des jeux de société, aller au cinéma, profiter de la nature, faire du vélo, du ski ou aller au parc, à la plage l'été, s'amuser, danser, choisir un sport plaisant ou visiter des êtres chers.

Lorsqu'on est seule : faire des exercices physiques pour diminuer le niveau de stress, détendre les muscles et aérer ses poumons pour une meilleure circulation sanguine. Profiter de la nature, s'asseoir sur un banc de parc pour rêver ou méditer, aller au cinéma, à la bibliothèque, au théâtre ou lire un bon bouquin. Rejoindre une amie pour une activité extérieure ou discuter simplement, c'est précieux et relaxant.

Une rencontre entre filles ou se joindre à un groupe de loisirs, de sport, de danse, d'activités donne de la joie. Les jeux de défi comme les quilles ou les jeux d'adresse nous gardent alerte surtout s'il y a de la compétition demandant une bonne concentration. Ces moments de partage à plusieurs reprises sont appréciés et donnent le goût de se revoir. Prendre soin de soi protège la santé pour réaliser pleinement le présent et rend la vie plus stimulante.

Bons divertissements à vous toutes.

PRENDRE SOIN DE SOI

Les bonnes résolutions

par Anne-Marie Payette



Le temps des Fêtes est déjà derrière nous, la nouvelle année commence, et la pression débarque : c'est l'heure des bonnes résolutions! À ce temps-ci de l'année, on a l'impression que l'on est poussée à changer nos habitudes de vie pour le mieux, à faire des progrès dans toutes les sphères de notre existence, à devenir meilleure, meilleure, meilleure! Cette année, je vous invite à penser à vos résolutions autrement et à prendre soin de vous d'abord et avant tout.

Ainsi, la première question à se poser est : est-ce que j'ai envie de prendre des bonnes résolutions ou je le fais parce que je me sens obligée? Parfois, on sent une forte pression sur les épaules de se conformer aux coutumes sociales et aussi aux aspirations que les autres ont pour nous. Mais si suivre une résolution est pour vous une source de stress ou d'anxiété, je vous encourage à mettre de côté la pratique au moins pour cette année et idéalement tant que vous vous sentirez stressée par l'idée.

Si pour vous, l'idée de commencer l'année avec l'envie de s'améliorer est une source de motivation et que vous vous sentez énergisée par cette perspective, j'aurais quand même une recommandation pour vous. Si vous le pouvez, essayez de prendre une résolution qui vous apportera du positif. Par exemple, si vous vous dites : «cette année, je vais perdre 20 livres» mais que la perte de poids n'est pas au rendez-vous, vous risquez d'être déçue, de vous sentir coupable, d'accentuer la pression que vous vous mettez déjà. Une meilleure résolution serait quelque chose comme : «cette année, je veux me sentir mieux après avoir mangé des repas plus sains». Vous mettez l'accent sur votre santé et votre bien-être sans être prise dans un objectif précis et limitatif (surtout que perte de poids n'équivaut pas obligatoirement à santé, mais ça, c'est un sujet pour un autre article!).

Se sentir mieux et être fière de ce que l'on accomplit, ça devrait être ça, une résolution. Ça devrait être quelque chose qui nous aide à devenir encore meilleure que nous sommes déjà. Et si vous avez déjà beaucoup de choses en tête et que vous voulez faire autre chose pour célébrer l'année, c'est la meilleure résolution que vous pouvez prendre. La bonne résolution, c'est prendre soin de soi.

L'APPAUVRISSEMENT DES FEMMES

Les organismes communautaires participent à la justice sociale

par Céline Desrosiers

Vous avez probablement constaté que vos revenus et ceux de plusieurs personnes de votre entourage croissent plus lentement que l'inflation, principalement dans le domaine de l'alimentation où une autre augmentation est prévue pour l'an prochain¹. Malgré cette situation, toute personne a le droit de vivre dignement et décemment. Pour y arriver, l'*Institut de recherche et d'informations socio-économiques* (IRIS) considère qu'une personne seule « a besoin d'un revenu après impôts et transferts oscillant entre 25 128 \$ et 34 814 \$ »², selon la région où elle habite et ce, en 2022. C'est ce que l'on appelle le revenu viable³.

Un nombre important de personnes vivent avec des revenus qui sont éloignés du revenu viable. Nous pouvons inclure les personnes qui reçoivent ces diverses sources de revenus: le travail payé au salaire minimum, l'aide sociale, les prêts et bourses lorsqu'on est aux études, la sécurité de la vieillesse ou le supplément de revenu garanti, etc. Le premier ministre du Québec, François Legault, a admis récemment que même un salaire minimum à 18\$/heure ne permet pas de vivre dignement au Québec tout en refusant d'accélérer la hausse de ce salaire.⁴



De plus, nous savons que les revenus de l'ensemble des femmes sont inférieurs à ceux de l'ensemble des hommes, et que les femmes entre elles ont aussi des revenus différents⁵.

Pour vivre le plus possible dans la dignité, les organismes communautaires participent à l'entraide dont plusieurs personnes ont besoin afin de s'approcher de l'objectif de justice sociale et de ce fait, contribuer à diminuer les inégalités sociales. Toutefois, le gouvernement reste responsable des décisions qui visent la justice sociale en renforçant les services publics, en investissant davantage dans les organismes communautaires autonomes et en développant des politiques fiscales équitables⁶. Et ce n'est pas en saupoudrant des montants de 500\$ au printemps dernier ou des 400\$ ou 600\$ en décembre que les inégalités diminueront. Pour beaucoup de personnes, le revenu doit augmenter de façon plus significative que ces allocations ponctuelles⁷.

Si vous souhaitez connaître les organismes communautaires, il est possible de consulter le bottin des organismes communautaires préparé par la CDCAL : Corporation de développement communautaire de l'agglomération de Longueuil⁸. Vous pouvez aussi en prendre connaissance en venant au Centre des femmes de Longueuil où une intervenante pourra répondre à vos questions. Des ordinateurs sont également disponibles pour faire vos recherches.

Sources

1 Charles Le Bourgeois, « Les prix des aliments continueront d'augmenter en 2023, selon un rapport », Radio-Canada, 5 décembre 2022. « Le coût des aliments au Canada a augmenté plus que prévu en 2022, et la hausse des prix se poursuivra en 2023. Ils progresseront de 5 à 7 % ».

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1938008/augmentation-prix-alimentation-supermarche-epicerie>

2, 3 Louis Gagné, « Sortir de la pauvreté coûte encore plus cher en 2022 au Québec », Radio-Canada, 5 mai 2022. Un tableau indique les montants selon le nombre de personnes par ménage et les villes concernées. « Le revenu viable, c'est une mesure de sortie de pauvreté puis de vie digne. On tient compte des dépenses nécessaires pour atteindre un certain niveau de vie viable [dont] le logement, le transport [et] l'alimentation, mais on inclut aussi une marge de manœuvre pour pouvoir faire des choix [et] faire face à des imprévus ».

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1881064/etude-iris-revenu-viable-2022-villes-quebec-couts-vie-impacts-inflation-prix-essence>

4 Caroline Plante, « François Legault reconnaît qu'il est difficile de vivre avec 18\$ l'heure », La Presse canadienne, Le Devoir, 8 décembre 2022. <https://www.ledevoir.com/politique/quebec/773892/francois-legault-reconnait-qu-il-est-difficile-de-vivre-avec-18-l-heure>

5 Institut de la statistique du Québec, Vitrine statistique sur l'égalité entre les femmes et les hommes au Québec, faits saillants. En 2019, les femmes gagnaient en moyenne 33 700 \$ et les hommes, 42 000 \$; elles étaient plus nombreuses que les hommes parmi les personnes ayant des faibles revenus; les femmes comptaient pour 52% des personnes gagnant le salaire minimum. <https://statistique.quebec.ca/vitrine/egalite/ensemble/faits-saillants>

6 Coalition Main rouge, Journée mondiale de la justice sociale - Le Québec a les moyens d'en faire plus pour s'attaquer aux inégalités sociales, 20 février 2020.

<https://www.nonauxhausses.org/20fevrier2020>

7 Lia Lévesque, « Chèques de 400 \$ et 600 \$: une aide mieux ciblée souhaitée par des groupes », La Presse canadienne, L'Actualité, 11 novembre 2022.

<https://lactualite.com/actualites/cheques-de-400-et-600-une-aide-mieux-ciblee-souhaitee-par-des-groupes/>

8 Corporation de développement communautaire de l'agglomération de Longueuil (CDCAL), Répertoire des organismes. « La CDCAL est un regroupement multisectoriel d'organismes communautaires ayant comme mission d'initier, favoriser, soutenir et renforcer le développement communautaire sur son territoire dans une perspective d'inclusion sociale et de lutte à la pauvreté. » <https://communaute.cdcal.org/repertoire>

CHRONIQUE EN TANT QUE FEMME

Appauvrissement des femmes

par Paulette Lamoureux

L'inflation cause de sérieux problèmes particulièrement l'appauvrissement des femmes ayant déjà la difficulté à gérer un budget restreint pour les besoins essentiels.

La pauvreté concerne les femmes monoparentales, les familles nombreuses, les femmes vivant seules, les personnes avec une dépendance, les personnes atteintes d'une maladie mentale, les plus démunies n'ayant que la rue pour y vivre (les itinérantes). Les personnes retraitées avec seulement les rentes gouvernementales sont également touchées par l'inflation et le coût de la vie exorbitant d'aujourd'hui. Tout est cher même pour les éléments de base.

Budget à gérer: logement, électricité, chauffage, alimentation, assurances, câble, médicaments, fournitures scolaires, transport et soins de base et j'en passe... Tout un défi!

Le logement: l'augmentation du prix des logements au Québec est plus grande que le taux d'inflation. Se trouver un logement moins cher quand il manque cruellement de logements disponibles est quasi impossible.

Les denrées alimentaires: une saine alimentation et adéquate quand le prix des fruits et légumes a presque doublé. On peut profiter des spéciaux, cuisiner des

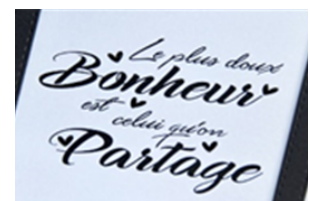
plats, couper dans les friandises et faire un petit jardin si c'est possible. On peut aller dans les repas communautaires ou banques alimentaires si nécessaire, cette aide est grandement appréciée.

L'habillement: dans la famille, on peut partager les vêtements du plus grand au plus petit. Il y a des organismes de dépannage ou d'échange.

Les besoins quotidiens comme les frais en garderie, il faut les assumer, c'est indispensable. Pour l'éducation, il faut des fournitures scolaires et encore là, il faut profiter des spéciaux pour les articles obligatoires. Pour le transport des écoliers, la passe étudiante ou le covoiturage peuvent aider grandement.

En sports, en loisirs lorsqu'on est à la retraite avec peu de moyens ou pour les plus jeunes sans revenu, on peut choisir des activités gratuites offertes par la municipalité et les organismes communautaires.

Alors, si on peut donner un coup de pouce aux personnes autour de nous, ce serait bénéfique et



encourageant et apporterait de la joie aux familles en ces temps difficiles.

Santé à toutes et une année remplie d'amour, de partage et d'amitié.

LOGEMENT

Vivre en HLM

par **Francine Charbonneau**

Après deux ans d'attente, j'ai réussi à avoir une habitation à loyer modique (HLM). J'aime bien ça!

Les premières années, j'étais un peu isolée. Après quelque temps, j'ai commencé à me mêler aux gens qui étaient dans mon association.

Pour ma première implication, j'ai débuté en passant des pamphlets aux portes des trois blocs afin d'inviter mes voisines et voisins aux différents événements. Ensuite, j'ai donné mon nom pour être sur le conseil d'administration (CA). Ça fait maintenant deux ans et demi que je suis membre du CA du HLM.

Également, je suis bénévole pour l'aide alimentaire de mon association qui provient de Moisson Rive-Sud. À chaque lundi, je vais à la salle, je vide le camion et je place la viande.



Ce bénévolat me permet de recevoir un don de nourriture et ça me permet d'économiser de l'argent et de le mettre sur autre chose.

Là, je suis rendue au 6e étage. J'aime bien ça où je suis, c'est bien tranquille.

Pour conclure, rester dans un HLM ça m'a permis de joindre les deux bouts et surtout d'y trouver une grande famille. Et je ne m'ennuie jamais avec les locataires. Je me suis fait un réseau d'amies et, en les voyant, ça me permet de prendre soin de moi.

À propos de l'Office municipal d'habitation de Longueuil

L'Office municipal d'habitation de Longueuil (OMHL) développe, gère et offre des logements à prix modique et abordable de qualité à des familles ou des personnes à faible revenu ou revenu modeste.

Le coût du loyer est basé sur le revenu, soit 25% du revenu familial mensuel, plus les charges d'électricité, de stationnement et d'autres si nécessaire.

Pour obtenir de l'information sur les critères d'admissibilité et la procédure de demande, consultez le site Web de l'Office au <https://www.ohlongueuil.com/> ou téléphonez au 450-670-2733.

LOGEMENT

Supplément unique à l'Allocation canadienne pour le logement



Le *supplément unique à l'Allocation canadienne pour le logement* a pour but d'aider les locataires à faible revenu à payer leur loyer. Vous pourriez avoir droit à un paiement unique non imposable de 500 \$ si votre revenu et le montant que vous payez pour le loyer sont admissibles.

L'Agence du revenu du Canada (ARC) administre ce paiement unique. Pour demander ce nouveau paiement unique fédéral, vous n'avez pas besoin de recevoir d'autres prestations relatives au logement comme l'*Allocation canadienne pour le logement*, qui est financée conjointement et administrée par les provinces et les territoires.

Il sera possible de faire une demande jusqu'au **vendredi 31 mars 2023**.

Vous devez répondre à tous les critères ci-dessous pour avoir droit au *supplément unique à l'Allocation canadienne pour le logement* :

- Vous êtes né le **1er décembre 2007 ou avant** (vous étiez âgé d'au moins 15 ans le 1er décembre 2022).
- Votre résidence principale se trouvait au Canada le 1er décembre 2022.
- Vous avez produit votre déclaration de revenus ou votre état des revenus de 2021.
- Si vous avez un époux ou un conjoint de fait, il a produit sa déclaration de revenus ou son état des revenus de 2021.
- **En 2021**, votre revenu familial net rajusté était de :
 - 35 000 \$ ou moins dans le cas d'une famille
 - 20 000 \$ ou moins dans le cas d'un particulier.
- Le loyer admissible de 2022 que vous avez payé :
 - a été payé au cours de l'année civile 2022
 - a été payé pour l'une de vos résidences principales admissibles en 2022
 - était égal à au moins 30 % de votre revenu familial net rajusté de 2021.

Pour plus d'information sur cette allocation et la façon de faire une demande, consultez le site Web du gouvernement du Canada au :

<https://www.canada.ca/fr/services/impots/prestations-pour-enfants-et-familles/supplement-allocation-canadienne-logement.html>

POÉSIE

Écrire, à tout venant

par Paulette Lamoureux



Ô toi, plume légère, laisse aller ta fantaisie

Et vois ce que tu peux faire avec quelques écrits

un esprit chaleureux et généreux seront tes guides de
sagesse

pour une écriture de moments de bonheur et de tendresse

ta joie semée aux quatre vents pour donner autour de toi
l'envie d'écrire

des mots de bonté pour adoucir, aimer et tout simplement
faire sourire.

Continue et prends le temps de te coucher sur ce papier comme dans un lit de satin blanc, de rêver à ta guise en laissant ta bonne humeur s'envoler dans une symphonie de mots qui chantent ou dans la nostalgie de doux moments passés et le grand privilège du moment présent.

Merci chère plume, je compte sur toi, amie fidèle.

L'appel d'un nouveau défi!

par Christine Letendre



C'est avec enthousiasme que je me joins à la dynamique équipe du Centre des femmes de Longueuil à titre d'organisatrice communautaire! En tant que féministe, je suis heureuse de mettre mon énergie et mes compétences au service des femmes de Longueuil!

Cela fait déjà 13 ans que je travaille dans le milieu communautaire, d'abord dans un regroupement régional d'organismes puis dans des groupes de base. Après avoir occupé pendant un certain temps des fonctions administratives et de gestion, j'ai eu envie d'être davantage au cœur de l'action et en contact avec les gens.

Au plaisir de vous rencontrer et de travailler avec vous toutes pour stimuler l'implication citoyenne, faire entendre nos voix et faire avancer les droits des femmes!

CHRONIQUE LITTÉRAIRE

Projet P - Et si on parlait de pénis?

par Anne-Marie Payette



Pénis. Le mot fait rougir. C'est un mot presque tabou. Lorsque dit par un homme, on lui greffe toute une symbolique. On en fait une fierté. On se vante de ses performances et de sa taille. On l'associe à la virilité. On le baptise. On le compare à celui des comparses. Mais lorsque vient le tour de la femme d'en parler, on est souvent gênée. Quelle relation a la femme par rapport au pénis? Notre société semble nous dire : elle le désire, et si l'on en croit Freud et sa psychanalyse, même, elle l'envie. On lui fait d'ailleurs parfois sentir que ça lui en prendrait un, un pénis, pour qu'on lui donne la place qu'elle voudrait occuper. Alors voilà, dans ce *Projet P*, quinze femmes prennent la parole et nous parlent du pénis.

Les textes de *Projet P* varient beaucoup. On y parle d'expériences sexuelles sous la forme de témoignages ou de récits. Une femme nous raconte comment elle vit une histoire d'amour complexe, ayant un amant doux, attentionné, serviable, merveilleux... mais souffrant de dysfonction érectile et elle nous confie combien il lui manque d'être pénétrée dans sa vie sexuelle. Une autre nous raconte ses premiers contacts avec le membre masculin et ses machinations pour retrouver dans d'autres rencontres le plaisir de sa première expérience avec le garçon pour lequel elle a eu un super coup de foudre.

Une partie des histoires du livre parle aussi du pénis dans un autre contexte que sexuel. Une femme raconte comment elle a été surprise d'apprendre qu'elle était enceinte d'un petit garçon en voyant son pénis à l'échographie, alors qu'elle était certaine d'être enceinte d'une fille.

Elle nous parle de son adaptation à cette réalité surprise qui flirte avec la honte et la déception. Une autre s'amuse à énumérer dans 26 paragraphes débridés (un pour chaque lettre de l'alphabet) nombre d'euphémismes que l'on emploie pour parler de pénis (andouille, échalas, instrument, quenouille). Une autre raconte comment elle découvrit toute petite que son frère avait un pénis et qu'elle n'en avait pas, et qu'il lui aurait été bien pratique d'en avoir un.

Projet P, c'est un livre coquin, c'est un livre ludique, c'est un livre touchant. C'est un livre qui veut démystifier la relation que les femmes ont avec ce pénis si important et si peu important tout à la fois.

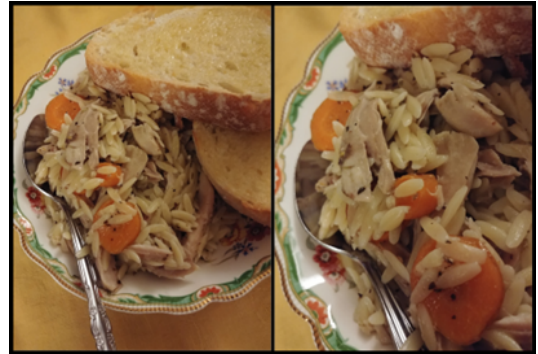
Karine Glorieux, *Projet P : quinze femmes parlent de pénis*, Montréal, Québec Amérique, 2020, 203 p.

CHRONIQUE CULINAIRE

Orzo de poulet et carottes

par Anne-Marie Payette

Un plat qui cuit dans une seule casserole, dont les restes se congèlent super bien en portions individuelles pour réchauffer plus tard et qui réchauffe le cœur en ces mois d'hiver où on a envie de manger des repas nourrissants.



Ingrédients

- 1 c. à soupe (15ml) de beurre ou d'huile neutre
- 1 oignon haché
- 3 carottes en rondelles minces
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à thé (5 ml) d'herbes de Provence, d'herbes italiennes ou de thym (selon ce que vous avez)
- 1 c. à thé (5 ml) de poivre
- 1 c. à thé (5 ml) de sel
- 1 tasse (250 ml) d'orzo
- 1 lb (454 g) de poulet cuit, coupé ou déchiré en morceaux d'une bouchée
- 2 tasses (500 ml) de bouillon de poulet

Dans une casserole à feu moyen-élevé, dorez l'oignon dans le beurre.

Ajoutez les rondelles de carottes et les laisser dorer en remuant de temps en temps pendant environ 5 minutes.

Ajoutez l'ail, les herbes de votre choix, le sel et le poivre.

Ajoutez l'orzo et remuez pour enrober les grains d'orzo de beurre, puis ajoutez les morceaux de poulet. Ajoutez le bouillon de poulet et remuez doucement pour bien mélanger tous les ingrédients.

Amenez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter tout doucement à couvert environ 20 minutes, jusqu'à ce que l'orzo ait absorbé le bouillon de poulet et soit tendre.

Mélangez l'orzo et servez dans des bols ou des assiettes creuses.

CHRONIQUE D'INFORM'ELLE

Les victimes méconnues de l'endettement

par Léa St-Arnaud

L'info d'informelle
une référence en droit familial

Gisèle vit de l'anxiété, car elle a accumulé beaucoup de dettes depuis le début de sa retraite. Elle a honte d'en parler à ses proches, car elle se dit qu'elle ne devrait pas penser à la faillite à son âge. Pourtant, elle n'est pas la seule dans cette situation...



Bien que l'on associe souvent l'endettement aux étudiants universitaires ou aux jeunes familles, une étude publiée par Statistique Canada démontre clairement que cette problématique touche également les retraités et les préretraités. L'endettement peut être causé par plusieurs facteurs : factures de santé trop élevées, mauvais placements, revenus insuffisants, budget mal adapté pour les revenus du ménage, etc. Peu importe la cause de l'endettement, la faillite n'est pas la seule solution pour se débarrasser des dettes et il n'est jamais trop tard pour entamer les démarches afin de reprendre sa situation financière en mains!

Solutions

Entente à l'amiable

Vous pourriez contacter vos créanciers et négocier une entente modifiant les modalités de paiement afin de faciliter le remboursement de la dette.

La consolidation de dettes

Si une entente à l'amiable avec vos créanciers n'est pas possible, la consolidation de dettes peut être une option intéressante. Celle-ci vous permet de sauvegarder votre cote de crédit et d'éviter la saisie de vos biens. La consolidation de dettes consiste à obtenir un prêt auprès de votre institution financière afin de rembourser tous vos créanciers. Ainsi, vous vous retrouvez avec un seul créancier, en l'occurrence, votre institution financière.

En conséquence, la gestion de vos finances sera donc beaucoup plus simple. Avant d'octroyer ce type de prêt, les banques analysent la situation financière de leur client, la valeur de ses actifs, son salaire, etc. Il est donc possible que votre institution refuse de vous prêter le montant nécessaire si elle juge que le risque de non-remboursement est trop élevé.

Le dépôt volontaire

Si la consolidation de dettes n'est pas une possibilité dans votre cas, vous pourriez opter pour le dépôt volontaire. Ce dernier se traduit par le versement à la cour d'une partie de vos revenus jusqu'à ce que la totalité de vos dettes soit remboursée.

Le dépôt volontaire (suite)

Le taux d'intérêt est assez bas (autour de 5%) ce qui limite les chances de surendettement. Le dépôt volontaire vous permet aussi de bénéficier d'une protection contre la saisie de vos biens. Par contre, votre cote de crédit sera affectée.

La proposition du consommateur

Cette solution est utilisée lorsque l'endettement est très élevé; elle permet tout juste d'éviter la faillite personnelle. En effet, la proposition du consommateur est une offre que vous faites à vos créanciers.

Dans celle-ci, vous pouvez suggérer une période de remboursement plus longue (qui ne peut pas excéder 5 ans) ou plus courte (afin de limiter l'accumulation des intérêts). Vous pourriez aussi proposer de diminuer le montant des versements, de diminuer le montant total de la dette ou encore de rembourser une partie du prêt sans intérêt.

Pour avoir recours à la proposition du consommateur, il faut que le total de vos dettes soit inférieur à 250 000 \$ sans compter votre prêt hypothécaire. Bien évidemment, votre proposition devra être acceptée par le créancier avant de prendre effet. En cas de refus, vous serez tenu de rembourser le montant total selon les modalités prévues initialement. Cette solution permet de suspendre l'accumulation des intérêts et vous protège des saisies sur vos biens ou votre salaire.

Par contre, une mention apparaîtra à votre dossier de crédit pour une période allant jusqu'à 3 ans suivant la fin de la proposition.

La faillite

La solution de dernier recours est la faillite personnelle. Cette dernière consiste à céder vos biens à un syndic de faillite qui sera responsable de rembourser les créanciers selon la priorité de leur créance et le montant qui leur est dû. Vous serez alors libéré de toutes vos dettes, à l'exception de vos prêts étudiants, pensions alimentaires et contraventions qui ne peuvent pas être réglés par une déclaration de faillite personnelle. De plus, certains biens sont insaisissables: le syndic de faillite ne pourra pas les saisir dans le but de rembourser vos créanciers.

Parmi les biens bénéficiant de cette protection, on compte les meubles essentiels de votre résidence (jusqu'à une valeur maximale de 7 000 \$), vêtements nécessaires, nourriture, fonds de pension, les régimes enregistrés d'épargne retraite (sauf les cotisations des 12 mois précédant la faillite), les montants de pension alimentaire perçus, etc.

Si vous optez pour la faillite personnelle, une mention apparaîtra à votre dossier durant 7 ans (14 ans pour une deuxième faillite) ce qui rendra presque impossible toute tentative de financement.

Pour conclure, l'endettement n'est pas une situation facile à gérer. La consultation d'un avocat, d'un notaire, d'un professionnel dans le domaine de l'endettement (à votre institution bancaire) ou d'un syndic de faillite pourrait vous aider à y voir plus clair. Dans tous les cas, il est crucial d'agir le plus rapidement possible afin de limiter les dommages à votre dossier de crédit.

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 au 1 877 443-8221 (sans frais) ou consultez une personne exerçant la profession d'avocat ou de notaire.

Règle d'interprétation : la forme masculine peut inclure le féminin et vice versa.

Projet des 1000 vulves

par *Anne-Marie Payette et Chantal Godin*

1000 vulves pour un vœu d'une santé sexuelle saine, consentante et épanouie pour toutes les femmes.



Viens nous aider à fabriquer des vulves en origami pour notre chaîne.

**Jeudi 22 février
13h30**

DÉJÀ 367 VULVES RÉALISÉES!

IL EN RESTE 633 À FAIRE!





THÈMES PROPOSÉS POUR MARS/AVRIL 2023

1. Journée internationale des droits des femmes
du 8 mars : Résistances féministes
2. Femmes et environnement
3. Sujet libre

DATE DE TOMBÉE
20 février 2023

CES THÉMATIQUES VOUS INSPIRENT?

Venez en parler, échanger autour de ces thèmes lors des ateliers de *La Grande Lettre* :

- Mercredi le 25 janvier à 9h30 au Centre
- Mercredi le 8 février à 9h30 au Centre

Après avoir pris connaissance du fonctionnement concernant les textes à remettre pour *La Grande Lettre*, vous pouvez nous les faire parvenir à l'adresse courriel suivante : **cletendre@centrefemmeslongueuil.org**.

FONCTIONNEMENT CONCERNANT LA RÉDACTION DE TEXTES

1. Toutes les femmes peuvent écrire dans le journal, même si elles ne participent pas aux ateliers de *La Grande Lettre*.
2. La longueur du texte peut être d'une page recto/verso (+ ou -) écrite à la main ou une page écrite au traitement de texte.
3. Il est possible d'ajouter une photo ou une image au texte.
4. Le texte envoyé pourrait paraître dans le journal suivant, faute de place, ou si plusieurs textes ont été envoyés par la même personne.
5. La priorité sera donnée aux textes portant sur les thématiques proposées. De plus, un sujet libre permet de vous laisser porter par votre inspiration.
6. Si cela est nécessaire, une travailleuse peut vous demander de raccourcir un texte.
7. Un texte qui va à l'encontre des valeurs du Centre des femmes (voir la dernière page de LGL ou disponibles au Centre ou sur le site internet du Centre) pourrait être refusé, avec une explication de la part d'une travailleuse.
8. La correction des textes sera faite par des bénévoles et l'équipe des travailleuses.
9. La date de tombée est à surveiller dans *La Grande Lettre*.
10. Toutes les membres peuvent recevoir le journal gratuitement par courriel ou en venant le chercher au Centre des femmes. Pour le recevoir par la poste, une contribution de 12\$ est demandée afin de payer les frais postaux.



Centre des
FEMMES
de Longueuil

1529, boulevard Lafayette

Longueuil (Québec) J4K 3B6

Téléphone : 450 670-0111

Télécopieur : 450 670-9749

info@centrefemmeslongueuil.org

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 entraînons 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

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Manon Bessette, secrétaire-trésorière

Stéphanie Corbeil, administratrice

Audrey Lapierre, administratrice

Anne-Marie Payette, vice-présidente

Cécile Roy, présidente

Nathalie Pomerleau, représentante des travailleuses

Julie Drolet, coordonnatrice

Il y a un poste vacant

L'ÉQUIPE DES TRAVAILLEUSES

Josée Demers, adjointe administrative

Julie Drolet, coordonnatrice

Angélie Jacques, intervenante

Sarah Legault, stagiaire

Christine Letendre, organisatrice communautaire

Lucie McKay, intervenante

Nathalie Pomerleau, intervenante

Laurence Raynault-Rioux, agente de projet

RESSOURCES UTILES

APAMM - Rive Sud **450 766-0524**

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 **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**

