

La  
Marie  
Debout

Rayons  
de  
femmes  
2018-2019

<https://femmesreseauteesengagees.blog/>

# Rayon de femmes - Édition 2018-2019

Un doute. (24 septembre 2018)	1
Mon Corps (15 octobre 2018)	2
Briser l'isolement des femmes ayant une déficience auditive (19 novembre 2018)	4
Mon passage à La grande marche de villes en villages pour le droit au logement en septembre 2018 (26 novembre 2018)	5
Sur la courtepoinTE de vitraux de Véronique Morel (10 décembre 2018)	7
Un couple inspirant (15 décembre 2018)	10
Le Festin de l'Invisible avec Moe Clark (9 janvier 2019)	11
Se sentir moins confuse, ça se peut! (15 janvier 2019)	13
Stage et bonne santé mentale, un duo possible? (24 janvier 2019)	15
Cachez ces gouttes que je ne saurais contenir, ou l'incontinence urinaire chez les femmes (28 janvier 2019)	18
Atelier créatif Santé-vous bien! (31 janvier 2019)	22
Fureur ancestrale (11 février 2019)	23
Mère parfaite (18 février 2019)	28
Haïti, entre mer et montagnes (27 février 2019)	30
Nous revenons de loin ... Rien n'est acquis. Ne l'oublions pas ! (11 mars 2019)	31
Le respect, ça se manifeste !!!! (13 mars 2019)	34
Théâtre Espace Libre (18 mars 2019)	36
Le vieillissement génital et son impact sur la santé sexuelle (25 mars 2019)	38
Technologies intergénérationnelles (29 mars 2019)	41
Mes quatre saisons (16 avril 2019)	44
Toute une vie (21 avril 2019)	46
Les activistes rurales costaricaines et leurs luttes (2 mai 2019)	47
Que toutes les femmes puissent jouir des mêmes droits et libertés	54
Mon récit de vie, je te le partage, parle-moi de toi (13 mai 2019)	56
Il y a 30 ans, l'affaire Daigle -Tremblay (30 mai 2019)	58

# Un doute

 [femmesreseauteesengagees.blog/2018/09/24/un-doute](https://femmesreseauteesengagees.blog/2018/09/24/un-doute)

23 septembre  
2018

Un doute s'est installé dans mon esprit : arrêter d'écrire  
Le mal ressenti m'a amenée à écrire dans mon journal  
J'vous fais donc part de ce texte...

Allô toi  
J't'écris pour que tu m'aides, j'suis mêlée  
Qu'est-ce que j'vais faire?  
J'ai le cœur gros  
Il faut que j'fasse un choix



J'continue à écrire parce que ça m'fait du bien  
ou j'garde tout ça en dedans et j'angoisse?  
Mes textes, c'est vraiment mon fond, ce que j'vis et ressens.

C'est pas toujours facile mais ce que j'écris c'est vrai,  
J'vous jure que j'suis transparente

J'pense que si j'arrête d'écrire, ça va me manquer  
parce que c'est comme une thérapie  
J'en ai besoin et ça m'fait rire ou pleurer  
Et j'crois qu'il y a une p'tite lumière qui m'dit que j'devrais continuer à écrire  
sinon vous allez trop me manquer, vous les blogueuses,  
toi la feuille blanche, toi mon crayon

*Suite à ce texte, j'ai décidé de continuer...*



Nathalie Fortin

# Mon Corps

---

 [femmesreseauteesengagees.blog/2018/10/15/mon-corps](https://femmesreseauteesengagees.blog/2018/10/15/mon-corps)

14 octobre  
2018

Je te déteste

Tu me fais honte.

Je n'y peux rien.

C'est pas un choix.

Je n'ai pas le choix.

Tu as été sali.

C'est pourquoi je te renie.

Je suis gênée.

Je n'aime pas tes courbes.

Tu as changé en vieillissant.

Tes fesses, tes seins , tes cuisses

sont plus tombants.

Mes yeux sont ridés, cernés.

Ton cou plisse.

J'ai besoin de maquillage.

Même mes cheveux sont pas pareils.

Je suis en pré-ménopause.

J'ai des chaleurs ou

J'ai froid , l'un ou l'autre.

Ma libido est différente.



J'ai pris du poids.

C'est dur pour moi de vivre avec toi.

Un jour j'espère que je vais te comprendre et t'accepter.

Toi mon corps.

Nathalie

# Briser l'isolement des femmes ayant une déficience auditive

 [femmesreseauteesengagees.blog/2018/11/19/briser-lisolement-des-femmes-ayant-une-deficience-auditive](https://femmesreseauteesengagees.blog/2018/11/19/briser-lisolement-des-femmes-ayant-une-deficience-auditive)

18 novembre  
2018

Concentré sur sa mission, qui est, entre autres, de briser l'isolement, le centre de femmes, La Marie Debout, est bien enraciné dans le quartier Hochelaga-Maisonneuve. L'inclusion est une de ses valeurs impératives. La réalité des femmes qui se présentent au centre varie, de même que leurs intérêts.



Répondant à une demande, la programmation de l'automne 2018 annonçait un Café-Brioche sur les particularités vécues par les femmes ayant une déficience auditive.

Mesdames Rachel Dion, audiologiste et Madeleine Bellemarre, orthophoniste à l'[Institut Raymond-Dewar](#) ont été accueillies par une quinzaine de femmes avides d'en connaître davantage. Les participantes avaient beaucoup de questions et de témoignages à partager. Cet atelier répondait à un véritable besoin : élaborer sur le vécu des femmes en perte d'audition et comprendre ce handicap de la part des femmes n'ayant pas de problème d'ouïe.



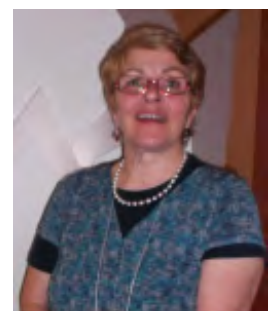
Des stratégies de communication existent pour inclure les femmes qui entendent moins bien : [stratégies de communication](#)

Les appareils auditifs ne règlent pas tout : ce sont des **aides** auditives qui ne remplacent pas des oreilles performantes. Merci aux deux intervenantes de l'Institut Raymond-Dewar pour avoir enrichi nos connaissances sur une réalité qui peut conduire à l'isolement et au repli sur soi.

[L'intersectionnalité](#) fait partie intégrante des pratiques à La Marie Debout. Les femmes vivent diverses formes d'oppression et de discrimination : racisme, sexisme, [homophobie](#), [capacitisme](#) et c'est au croisement de ces éléments que se situe l'analyse intersectionnelle et la notion de privilèges.

Nous trouvons notre richesse au carrefour de ces différentes dynamiques et c'est en nous adaptant que nous nous découvrons mutuellement.

Lise Dugas



# Mon passage à La grande marche de villes en villages pour le droit au logement en septembre 2018

femmesreseauteesengagees.blog/2018/11/26/mon-passage-a-la-grande-marche-de-villes-en-villages-pour-le-droit-au-logement-en-septembre-2018

25 novembre  
2018

J'ai eu l'occasion de marcher plus de 60 kilomètres en 3 jours avec les marcheuses et marcheurs du FRAPRU (Front d'action populaire en réaménagement urbain). Quelle expérience!



Cette grande marche *De villes en villages pour le droit au logement* est partie d'Ottawa le 2 septembre et s'est terminée à Québec le 28 septembre 2018. Plus de 550 kilomètres parcourus pour réclamer la construction de nouveaux logements sociaux et un logement décent pour tous et toutes.

Après des années de lutte, les logements sociaux se construisent encore au compte-goutte et il n'y a pas eu de nouveaux HLM (Habitation à loyer modique) construits depuis 1994. Voilà pourquoi des milliers de personnes ont marché, cuisiné pour les marcheurs et marcheuses, organisé l'hébergement, mobilisé, tracté ... et j'en passe. Au-delà de la marche, de nombreuses personnes ont travaillé follement pour permettre à ce grand projet de prendre forme. Bravo tout le monde!

De mon côté, ce qui m'a sauté aux yeux dès ma première journée de marche, ce n'était pas les kilomètres à parcourir, mais bien le défi humain que tout cela représente. Marcher longtemps, ça veut dire : se faire des ampoules aux pieds; passer toutes ses journées dehors beau temps, mauvais temps ou encore, dormir dans des gymnases ou des sous-sols d'églises avec des gens qui ronflent alors même qu'on est épuisé. Ce n'est pas évident! Malgré tout, dès le lendemain nous repartions en scandant des slogans et en chantant. Cette détermination est ce qui m'a le plus impressionné.

Lors de l'arrivée à Québec le 28 septembre, je suis allée accueillir les marcheuses et marcheurs. C'était un moment très émouvant. Le défi venait d'être relevé. Les larmes de joie coulaient et l'on ne pouvait que s'émouvoir. Devant l'Assemblée nationale, les marcheurs et marcheuses ont tenu à lire une déclaration commune. [Voir la vidéo](#)

Quelques jours après la marche, un nouveau gouvernement caquiste a été élu. Durant la campagne électorale, l'équipe de la CAQ n'a absolument pas parlé des questions touchant le logement. Il faudra donc rester à l'affût et continuer de se mobiliser pour le développement de nouveaux logements sociaux.



Marilène Berthiaume

# Sur la courtepointe de vitraux de Véronique Morel

[femmesreseauteesengagees.blog/2018/12/10/sur-la-courtepointe-de-vitraux-de-veronique-morel](https://femmesreseauteesengagees.blog/2018/12/10/sur-la-courtepointe-de-vitraux-de-veronique-morel)

9 décembre  
2018

Réflexions par Noëlla Thomas

C'est sur la pointe des pieds que j'ose avancer et c'est en ressentant un certain malaise que je me permets de venir ajouter ma réflexion à «l'œuvre» de cœur et de temps de cette auteure qui porte hautement et fièrement le flambeau des nôtres et des siens, celui de nos ancêtres bâtisseurs, tant hommes que femmes.



Je ne veux pas que mes «mots» viennent masquer des torrents de beauté d'images riches. Je ne me fais que pâle reflet de lectrice où je me suis fondue entre les lignes des cristaux-vitraux en reprenant contact avec la vie donnée sans mesure des Religieuses de cette époque.

D'abord des liens de comparaison se sont imposés bien malgré moi: celui des Sœurs de Sainte-Croix et des Dames de la Congrégation des femmes dépareillées à qui je dois formation et éducation. Elles, et d'autres communautés ont marqué du sceau de la discipline et de la rigueur intellectuelle et morale, la génération des «baby-boomers» entres autres. Elles partagent passion et générosité de leurs aïeules, lesquelles Véronique évoque grandement dans ses Nouvelles. On y rencontre, en filigrane, Soeur Catherine de Saint-Augustin derrière chaque paragraphe, pour ne pas «dire», contenue dans chaque ligne...

Au-delà de l'univers dans lequel cette lecture me ramenait, je devais bien m'accrocher. Quelques jours d'éloignement, et on perd l'atmosphère créé: C'est que Véronique Morel nous transporte (en) des siècles très loin derrière à perte de vue...Il en subsiste bien des relents qui flottent comme de vapeur dans une forme d'inconscient collectif, mais à la condition d'en entretenir la mémoire.

Les onze vitraux se confondent parfois avec les quatorze stations du Chemin de la Croix. Le quotidien des personnages évoqués est décrit à travers luttes et difficultés sans nom.

Conduits dans la cellule de Soeur Ste-Catherine de St -Augustin, nous sommes témoins du calvaire qu'elle traverse. Madame Morel nous la présente en proie avec sa sensualité, sa chair affamée contre lesquelles elle se défend contre le «Malin». Ainsi en est-il des autres jeunes filles parisiennes ayant tout quitté pour se donner à Dieu. Après ces nuits épuisantes, dès le matin, elles ne regardent pas à la tâche. Soeur Catherine veille sur «la ruche» avec



une patience infinie. Chaque action s'accomplit dans le sourire et la bienveillance. Elle et ses compagnes pansent les blessés, encouragent les colons au prise avec leur installation... etc..etc..et ce du matin jusqu'à la nuit tombante.

Chaque personnage amené dans les nouvelles s'insère dans un monde, un contexte qui lui est propre. Parfois, le récit se veut fidèle à ce qui est rapporté dans les «Relations des Jésuites» ou autre bibliographie, parfois il est davantage rattaché à l'imaginaire de l'auteure ce qui en intensifie l'intérêt et la qualité de l'œuvre, ainsi que de «l'écriture». Véronique habille le cœur de ses personnages. Elle leur donne vie, âme et décor. Et c'est bien là où on sent la prédilection, le traitement très particulier à sa «Religieuse préférée». Chaque ligne baigne dans des eaux couleur de chapelle, de prière, de silence dans un recueillement absolu. Des coulisses d'eau bénite suinte le long des vitraux... L'auteure sillonne entre la poésie des saisons, du temps qu'il fait et du vécu des arrivants, nos premiers colons qui viennent s'arracher une ire sur les terres de Cain.

Plusieurs séquences gagneraient à se prêter à un montage cinématographique.

Pour des étudiants du secondaire, il me semble qu'on leur permettrait d'aborder une ou des tranches d'histoire sous un jour plus captivant que ce qui est restitué dans les manuels scolaires. La « saveur» de ces pages se résume à de hauts faits d'arme accompagnés de leurs dates marquantes...

D'autre part, cette génération, pour ne désigner que celle-là, à qui on reproche d'écorcher la langue française, tant à l'écrit qu'à l'oral— faute d'avoir été privée de dictées, entre autre— aborderait un texte où Véronique fait preuve de précision, de souci du mot bien traité. Elle raconte en marchant dans les pas de ce qui fut, avec des phrases brodées de fine dentelle à couleur d'époque. Une surenchère d'images éclatantes ou abondance de vocabulaire trié sur le volet, contribuent à nous amener avec bonheur en des lieux où on renoue avec Marie Rollet, avec des femmes mystiques dans des monastères, etc. De surcroît, elle relate les débuts de l'histoire du Québec à ses tout premiers balbutiements. C'est notre arbre généalogique qui se montait tout lentement de branche en branche comme le mentionnait joliment en d'autres pays, notre auteure.



Elle nous parle également de ces femmes fortes dont nous sommes issues, et de femme en femme, tels des maillons d'une chaîne, un beau jour, nous voilà ! Un bond gigantesque dans l'espace-temps! Et Véronique réfère indirectement à ces temps mémoriaux, en citant un certain abbé Morel, comme quoi, nous ne sommes pas d'une première fournée.

En guise de conclusion, j'accuse le fait d'avoir mis de côté le détail, la minute de tant d'autres aspects qui prouvent que notre « écrivaine» fouille dans tous les registres disponibles pour nous instruire, à preuve sa recherche sur les herbes médicinales , entre autre. Sa plume

légère et curieuse nous dirige dans le dédale des lieux où elle nous partage le fruit de connaissances acquises à grand renfort de travail et d'acharnement.

Madame Morel a accouché de la «Courte pointe» non pas après une «grossesse» de neuf mois mais...de neuf ans.

Une vie mystique germait en elle pendant tout ce temps. Que d'interrogations en découlent...

Pour avoir porté Soeur Catherine de St -Augustin en son sein (d'où elle entendait l'appel d'ailleurs) là même où ses enfants ont «dormi» eux aussi, mais beaucoup moins longuement, comment a vécu Véronique ?? Comment s'est-elle « sentie » pendant ces deux gestations diamétralement opposées ? Ressentait-elle une vie de «cloîtrée» poussée dans ses entrailles ?

Si les karmas reposent sur une certaine «fondation crédible» pourrait-on avancer que Véronique a assumé une «mission religieuse» pour suppléer à une autre tranche de vie où sa laïcité lui avait fait «avorter» cet engagement spirituel? Ou ...Sœur Catherine serait réincarnée en Véronique ? D'où la naissance d'un livre...

Ces effluves flottent dans mon esprit bien que j'en aie refermé les pages. Il n'y a pas que le résultat de ce grandiose travail de moine qui subsiste ...il y a les intentions de l'écrivaine qui m'habitent...

Madame Morel ne m'est pas qu'une énigme qui me colle en tête, elle est également une poétesse, une auteure de belle qualité à qui revient un grand mérite stylistique. Admiratrice de vos « mots » et de la façon dont vous les faites vivre.



Noëlla Thomas

# Un couple inspirant

[femmesreseauteesengagees.blog/2018/12/15/un-couple-inspirant](https://femmesreseauteesengagees.blog/2018/12/15/un-couple-inspirant)

14 décembre  
2018

J'aime prendre mon déjeuner à ma table avec mon ordi.  
Pour les autres repas je préfère manger dans le salon assise dans mon lazy boy et regarder mes émissions à la télévision

Comme je suis devant ma fenêtre je peux aussi voir ce qui se passe dans ma rue.  
Il y a beaucoup de va et vient.

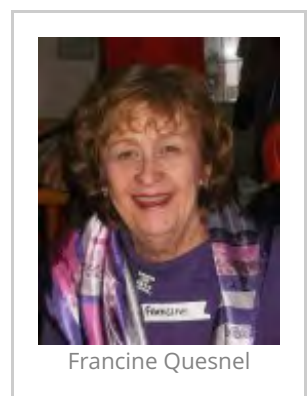
Ce qui me fascine le plus, c'est de voir un couple plus âgé que moi main dans la main par une journée ensoleillée et bras dessus bras dessous en cas de pluie sous le même parapluie.



Quand je les vois venir au bout de ma rue, je ne peux m'empêcher de les suivre du regard jusqu'à ce qu'ils entrent au Super C.

Un jour, il y avait un marché aux puces au PEC, le couple vendait des objets, j'ai acheté un petit pot en verre taillé. J'ai profité de l'occasion pour les féliciter et leurs dire comment je les trouvais chanceux d'être toujours ensemble et en plus ils sont très beaux.

Je me suis mariée à dix neuf ans, j'aurais voulu avoir le bonheur de vieillir avec mon chéri mais le destin en a décidé autrement je suis devenue veuve à quarante ans. Je pense que c'est pour cela qu'ils m'émerveillent autant !



Francine Quesnel

# Le Festin de l'Invisible avec Moe Clark

[femmesreseauteesengagees.blog/2019/01/09/le-festin-de-linvisible-avec-moe-clark](https://femmesreseauteesengagees.blog/2019/01/09/le-festin-de-linvisible-avec-moe-clark)

8 janvier  
2019

Je viens tout juste de voir, ce 28 novembre, cet ÉBLOUISSANT spectacle qui m'a remuée du début à la fin!



La salle est presque remplie à la Maison de la Culture Frontenac puis sera comble au Plateau Mont-Royal le 5 décembre.

Moe Clark est une artiste-poétesse-chanteuse, métisse de Calgary.

De nouveau, elle nous revient avec cette œuvre rendue possible par la collaboration des musicien.n.e.s et chanteuses sur scène et de la complicité des technicien.n.e.s

Grandiose elle est. Quelle présence !

L'incarnation pure et simple de l'Esprit de l'Ours, du Hibou, du Coyote qui chantent, bougent, appellent et, invitent à travers le corps et la voix de Moe.

Des moments de grâce m'atteignent.

Mon attention est captivée par la démarche de Moe. Sa foulée est lourde et large comme, comme celle ...oui, de l'Ours....

Inspirée d'un conte Cri, Moe marche sur les traces de l'Esprit de ces animaux mythiques. Elle pénètre avec eux les abysses de son être, en s'appuyant sur les ondes musicales de son âme.

Laissons-la parler : « à quel point j'ai été incroyablement défié par ce processus de Fête de l'invisible. À travers ce festin, j'ai été appelé à me souvenir de ce qui est et ce qui n'est pas, de faire de l'espace pour toute ma solitude, de la peur, de l'amour, de la perte. Fêter les parties non-dites de liens qui se battent pour se réconcilier, se tenir, pour être satisfaites..... ». Et nous traversons ces abysses avec elle parce qu'elle réussit à nous entraîner dans les affres de certains enfers de Dantes.

Moe est d'une profondeur authentique et spirituelle. Les ami.e.s qui assistaient avec moi étaient aussi ...je dirais, touché.e.s par cette grâce.

Ce spectacle fut présenté par les productions Nistamîkwan. Cette artiste, hors du commun, se produit à plusieurs reprises à Montréal, ville qu'elle aime et habite depuis plusieurs années.

Lise Gratton



# Se sentir moins confuse, ça se peut!

[femmesreseauteesengagees.blog/2019/01/15/se-sentir-moins-confuse-ca-se-peut](https://femmesreseauteesengagees.blog/2019/01/15/se-sentir-moins-confuse-ca-se-peut)

14 janvier  
2019

## Manger sans gluten, ni caséine et se sentir moins confuse, ça se peut!

Depuis décembre 2010, j'ai commencé à couper les produits laitiers qui contiennent de la **Caséine**. Je ne mange plus de yogourt, de crème glacée, de beurre ni de lait. Je bois du lait d'amande ou de riz. J'achète de la margarine de la marque « Fleishman » qui est sans produits laitiers. Pour les yogourts, je prends des fruits et mon lait et je les broies au mélangeur pour faire du yogourt. Pour faire de la crème glacée, je mets mes fruits avec de la glace et du lait d'amande que je mets au congélateur. Il faut éliminer le plus possible le lait pour de bons résultats.



Pour le **Gluten**, j'ai remplacé le pain régulier par du pain de maïs. La farine aussi, c'est de la farine de maïs pour faire mes gâteaux, mes crêpes. Les pâtes alimentaires, je prends des vermicelles de riz ou des pâtes de maïs. Pour les céréales, je prends des flocons de quinoa, des flocons de millet ou du gruau de sarrasin. Je mange aussi des gaufres de maïs, de lin et d'amarante. Il y a de la farine de pomme de terre, de légumineuses, de millet.



Depuis que j'ai entrepris ces remplacements, j'ai les idées plus claires, je suis moins confuse. Je suis plus éveillée au monde qui m'entoure. Il y a un brouillard qui s'est levé de mon cerveau. Je suis capable de créer un contact visuel avec les autres et je me surprends que quelques personnes me font un sourire et je réussis tranquillement à leur sourire à mon tour. Je n'ai jamais été comme cela avant. Mes symptômes reliés à mon syndrome d'Asperger ont beaucoup diminués. Je ne suis peut-être pas guérie complètement de l'Asperger, mais je me sens beaucoup mieux. Je suis plus consciente de ce qui se passe autour de moi. Je suis moins mêlée. Je comprends un peu mieux les émotions en regardant les yeux et expression des autres et les blagues. Il n'y a plus cette espèce de mur qui me sépare de l'autre. Je suis plus capable de me mettre dans la peau de l'autre personne, m'imaginer ce qu'elle ressent. Je fais un peu plus de nuances, des liens se forment.

C'est sûr que c'est difficile à suivre comme diète et c'est un peu plus coûteux, mais cela en vaut vraiment la peine. Moi, je la suis à 80 %. À 100 %, ce n'est vraiment pas évident. Mais ce 80 % au moins, ça fait cela de moins dans mon corps. J'ai probablement du mal à digérer les produits laitiers et le gluten. Le gluten, il y en a partout: le pain, les biscuits, les céréales, les pâtes. Le gluten c'est le blé, l'orge, l'avoine, le kamut, l'épautre. Le lait de brebis et de soya

aussi n'est pas conseillé car il se rapproche du lait de vache. Cette diète peut être bonne aussi pour les cœliaques ou les personnes intolérantes au lactose. Ce n'est pas seulement pour les personnes autistes. Cela peut aider pour la constipation et la diarrhée. Avoir su, je l'aurai fait avant.




On retrouve ces aliments dans les Loblaws dans la section de produits naturels. Chez TAU, Chez Rachelle-Béry, Le Tournesol. Si cela peut en aider d'autres, j'en serai très fière.

Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter Autisme Montréal au 514-524-6114. Eux, ont des pochettes avec tous les renseignements sur cette diète sans gluten. Vous les trouverez également sur Internet : [Autisme Montréal](#). Merci d'avoir pris le temps de me lire, je veux aider et partager cela avec vous!

**M. J.**

Texte publié dans le Rayons de femmes, Journal de La Marie Debout, Dossier spécial Regards de femmes sur la santé en 2011.

# Stage et bonne santé mentale, un duo possible?

 [femmesreseauteesengagees.blog/2019/01/24/stage-et-bonne-sante-mentale-un-duo-possible](https://femmesreseauteesengagees.blog/2019/01/24/stage-et-bonne-sante-mentale-un-duo-possible)

23 janvier  
2019

L'histoire de ce billet commence avec une demande des blogueuses de La Marie Debout. Étant sensibilisées à la lutte pour la rémunération des stages, ces dernières me proposèrent d'écrire un article sur le mouvement étudiant portant cette lutte. Par soucis de transmettre des informations exactes et pertinentes, je me suis lancée dans la lecture de plusieurs articles retraçant l'émergence de ce mouvement depuis 2016. Je réalisai, à travers mes lectures, que le dossier était bien documenté et qu'il a bénéficié d'une bonne couverture médiatique à l'automne dernier. Ne désirant pas reproduire des écrits inutilement, et considérant qu'un bon travail de vulgarisation a été opéré par les militant.e.s impliqué.e.s, j'invite toute personne souhaitant s'informer davantage sur la lutte à visiter le [site du CUTE](#).



J'ai réfléchi longuement à la manière d'amener le sujet. Si j'ai pu être une militante très mobilisée durant la grève de 2012, force est de reconnaître qu'au fil des années, mon niveau d'implication dans les mouvements étudiants s'est amoindri. Touchée directement par cet enjeu en raison de mon statut de stagiaire à La Marie Debout, je considérais quand même pertinent d'écrire un article sur les stages non rémunérés. Pour rester fidèle à mon style, comme dirait Dédé Fortin, je me suis permise d'emprunter le chemin du récit pour poser les défis en enjeux au cœur du statut d'étudiante stagiaire.

Je suis une femme, une étudiante et une personne de nature anxieuse. J'arrive la plupart du temps à bien tirer mon épingle du jeu. Il n'en reste pas moins que d'être à l'université à temps plein depuis bientôt 5 ans, 10 mois par année, use grandement mes énergies. Comme la grande majorité de mes collègues, je suis fatiguée et je suis stressée.

Je suis une personne privilégiée. J'ai un entourage en or et une famille qui me supportent beaucoup. Mes parents ont un grand cœur qui les amène à me soutenir à tout moment et un revenu qui leur permet de m'aider financièrement. Cependant, je suis dans cette catégorie de personne qui n'a pas accès au programme de prêts et bourses. Je ne suis pas à plaindre, mais j'arrive à imaginer la position dans laquelle sont les personnes n'ayant pas le soutien que je reçois.

Je suis une intervenante dans une maison de thérapie en toxicomanie. Je travaille les fins de semaine pour un salaire à peine au-dessus du salaire minimum. J'aime mon emploi et c'est une expérience de travail qui est très enrichissante. J'ai toutefois des conditions de travail un peu douteuses et beaucoup de pression. Je pense parler au nom de plusieurs personnes qui travaillent en relation d'aide en avançant qu'il s'agit de carrières aussi enrichissantes que drainantes si pratiquées dans des conditions inadéquates.

Je suis stagiaire en travail social. J'ai l'immense chance d'être dans un centre de femmes accueillant et chaleureux. Je n'aurai pu imaginer un meilleur environnement pour effectuer cette étape finale de mon baccalauréat. Je peine à m'investir dans ce dernier autant que je le souhaiterais pour plusieurs raisons, entre autres, parce qu'il n'est pas rémunéré.

Je trouve ma réalité épuisante. Je suis en stage 3 jours par semaine, 8h par jour. Jusqu'à récemment, je travaillais 2 jours par semaine (heureusement, j'ai depuis diminué mes heures, choisissant la santé mentale au prix de l'endettement). J'ai un cours de 3 heures les lundis, demandant à lui seul 3 heures de travaux supplémentaires. J'ai un séminaire de stage un vendredi sur deux, toute la journée. Ceci excluant les lectures, les rapports, les exposés oraux et, n'oublions pas, parfois, une vie personnelle. Loin de moi l'idée de jouer les martyres, je n'arrive toutefois pas à concevoir qu'il soit possible de soutenir une telle cadence tout en répondant à chacune de ces obligations convenablement. Alors je n'ose même pas imaginer si j'avais des enfants, si je devais travailler plus pour arriver à la fin du mois, si j'avais des difficultés d'apprentissage...



La lutte pour la rémunération des stages est une lutte féministe. La majorité des stages non rémunérés sont le fait des métiers du *care* (traduction libre : prendre soin), métiers traditionnellement et encore aujourd'hui majoritairement occupés par des femmes. Des sages-femmes, aux enseignantes, aux psychologues en passant par les travailleuses sociales et les infirmières, les stages sont obligatoires à l'obtention du diplôme, donc crédités, mais pas rémunérés (à l'exception du stage final en enseignement). Comble du ridicule, il faut payer pour y avoir accès. Par exemple, pour pouvoir effectuer mon stage pendant une session, je suis facturée 1099.08\$ par l'université. Je pourrais aussi aborder les


enjeux du statut stagiaire versus celui de travailleur.euse au niveau de la couverture et des normes. Toutefois, j'oserais moins m'avancer sur ce dossier, car je n'ai pas l'impression de le maîtriser suffisamment.

De mon point de vue et de mon expérience, la non rémunération des stages engendre 2 phénomènes principaux. De un, elle met les étudiant.e.s dans une précarité financière et potentiellement psychologique. La même critique pourrait être adressée au coût des études postsecondaires de manière globale. De deux, elle laisse croire que certains champs d'étude "valent" moins que d'autres, notamment ceux typiquement féminins. Je pose aussi l'hypothèse que de vivre ses premières expériences de travail comme bénévole et sous la pression de l'évaluation peut engendrer l'impression que ce travail n'a pas une grande valeur. Peut-être est-ce là une des explications au fait qu'autant de travailleuses.eurs supportent des conditions de travail et des salaires les amenant à l'épuisement professionnel?

Est-ce que la rémunération des stages est la solution? Je me pose cette question depuis des lunes. Ça serait très certainement un pas dans la bonne direction; à mon échelle, j'en bénéficierais bien. Si on porte l'analyse plus largement, il s'agirait d'une alternative parmi d'autres; les métiers du *care* font face à des enjeux nombreux et divers. Au-delà des stages, il y a une mer de défis. Un coup de rame à la fois, on avance et on réfléchit...

Catherine Paquet

# Cachez ces gouttes que je ne saurais contenir, ou l'incontinence urinaire chez les femmes

 [femmesreseauteesengagees.blog/2019/01/28/cachez-ces-gouttes-que-je-ne-saurais-contenir-ou-lincontinence-urinaire-chez-les-femmes](https://femmesreseauteesengagees.blog/2019/01/28/cachez-ces-gouttes-que-je-ne-saurais-contenir-ou-lincontinence-urinaire-chez-les-femmes)

27 janvier  
2019

Vous est-il déjà arrivé d'avoir à vous serrer les jambes pour ne pas laisser tomber quelques gouttes pendant un fou rire? Ou encore d'éprouver un sentiment de gêne parce que vos éternuements vous ont laissé un brin de désarroi au fond de la petite culotte? Eh bien rassurez-vous, vous n'êtes pas seules! Bien que présente chez les hommes, l'incontinence urinaire touche une femme sur trois avant 60 ans. Passé cet âge, vous êtes une sur deux à éprouvé ce même sentiment de gêne (OPPQ, 2016). Voyons un peu de quoi il s'agit.



## Qu'est-ce que l'incontinence urinaire?

L'incontinence urinaire, ou la diablesse couleur paille, se définit par des pertes d'urine qui surviennent de façon involontaire et souvent incontrôlable. Il est très pertinent de préciser ici que l'incontinence urinaire N'EST PAS UNE MALADIE. Il s'agit plutôt d'un symptôme. La différence entre les deux? Pour la maladie, on parle de changement dans l'état de santé plus ou moins sévère. Autrement dit, elle bouscule votre équilibre, votre homéostasie.

Il est clair que l'incontinence bouscule notre bien-être, mais c'est plutôt le signe observable d'un changement dans notre corps. Un symptôme est donc la façon de déterminer s'il y a une maladie ou un changement.

L'incontinence revêt différents chapeaux. Elle peut survenir lorsqu'il y a un effort ou une pression au niveau de l'abdomen. Elle, c'est la plus populaire. On tousse, ça coule; on rit, ça coule; on éternue; ..... voilà! Plusieurs d'entre nous s'y reconnaissent.

L'incontinence d'urgence, quant à elle, nous fait courir plusieurs fois par jour et par nuit jusqu'aux toilettes. Quelques fois, l'envie nous bat à la course et le changement de culotte est de mise.

Vous pouvez avoir gagné le *jackpot* et avoir les deux combinées : l'incontinence à l'effort et l'incontinence d'urgence. On dit alors qu'elle est mixte et elle constitue le type d'incontinence le plus populaire après celle à l'effort.

Chez monsieur, la diablesse peut aussi s'immiscer. En effet, en raison de l'augmentation du volume de la prostate, il accumule plus d'urine que la vessie peut en contenir et il peut alors y avoir fuites. On parle d'incontinence par regorgement.

Enfin, chez certaines personnes, hommes ou femmes, qui présentent des déficits ou des troubles aux niveaux cognitifs ou physiques, on parle d'une incontinence fonctionnelle.

## Les causes

Comme l'incontinence porte différents titres, elle peut avoir bien des causes possibles. Parlons ici de facteurs de risques plutôt que de causes puisque les éléments que vous lirez dans les prochaines lignes n'entraînent pas automatiquement l'incontinence urinaire.

Pourquoi la femme est-elle plus touchée par les frasques de la diablesse? C'est parce que la région pelvienne, de par sa physionomie, est plus fragilisée que celle de l'homme. Prenons par exemple un bout de tissu avec un trou en son centre. Mettons-y maintenant quelque chose de lourd; une pinte de lait. Prenez ensuite ce même tissu et ajoutez-y deux autres trous. Si on y met la pinte de lait, y a-t-il plus de chance que le tissu à trois trous s'affaisse et laisse tomber le lait? Oui! À l'instar de notre tissu, le plancher pelvien de la femme serait fragilisé à cause des trois orifices qui s'y trouvent: l'anus, le vagin et l'urètre. Cette fragilisation entraîne l'affaiblissement des muscles de la vessie et des sphincters. Si les muscles s'affaissent, ils retiennent moins solidement les organes et c'est ici que nous parlons de phénomène comme la descente de la vessie. Outre la fragilisation naturelle du plancher pelvien, la diminution d'oestrogène pendant et après la ménopause peut aussi affaiblir les sphincters qui retiennent l'urine dans la vessie. L'âge et la ménopause représentent donc des facteurs de risques de l'incontinence urinaire.

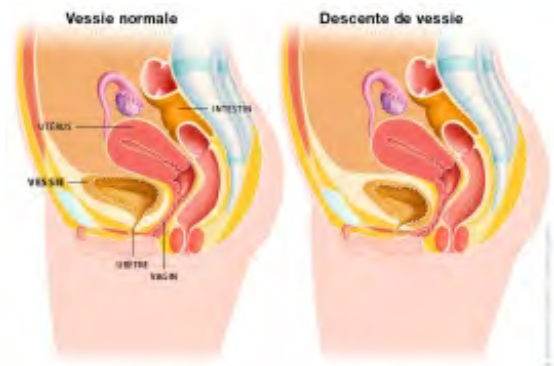
Pour d'autres plus jeunes, l'accouchement vaginal, les sports avec impacts répétés ou toutes interventions chirurgicales gynécologiques peuvent entraîner la fatigue du plancher pelvien et, du même coup, l'incontinence.

Il existe plusieurs autres facteurs de risques comme les infections urinaires répétées, les troubles respiratoires qui entraînent de la toux, la constipation, l'obésité (qui crée une pression constante sur la vessie), et même l'alcool et le tabac. Ces dernières substances irritent les tissus et augmentent, semblerait-il, les contractions de la vessie.

## Les traitements

Plusieurs avenues de traitement sont possibles quand on parle d'incontinence urinaire. Comme nous privilégions surtout ce que nous pouvons changer, voyons ensemble certaines modifications dans nos habitudes de vie qui pourraient, à elles seules, soulager la diablesse.

Tout d'abord, il est important de reconnaître et d'identifier la cause de l'incontinence urinaire. Le choix du traitement sera ainsi plus simple.



Vous souffrez de surpoids et avez un mode de vie plutôt sédentaire? Les activités physiques régulières et une perte de poids pourraient vous aider à diminuer la pression sur la vessie et le plancher pelvien.

Vous consommez un peu trop l'alcool, de café ou de boissons gazeuses? Comme ces substances irritent la vessie, diminuez-les et le risque d'incidence d'incontinence risque de réduire aussi.

Rappelez-vous de consommer régulièrement de l'eau et des fibres, de faire des exercices plus légers comme la marche ou la natation et de maintenir un poids santé. Il n'y a pas de secret, un corps dont on prend soin est un corps sain.

On nous le répète: "Modifiez vos habitudes de vie et vous serez plus heureux!", mais manger du kale et boire du lait d'amande suffisent-ils à régler la situation gênante des gouttes imprévues dans la culotte? Peut-être que oui, peut-être que non. Saviez-vous que les physiothérapeutes ne travaillent pas uniquement pour les grands sportifs? En effet, certaines d'entre elles se spécialisent dans la rééducation périnéale. Et elles sont bonnes! Elles vous aideront à prendre la diablesse par les cornes et vous offriront un suivi adapté à vos besoins et vos objectifs.

Si on vous dit les mots pressaires ou cônes, vous y reconnaissez-vous? Les pressaires et les cônes sont des approches alternatives, un peu à l'image du diaphragme contraceptif, que l'on insère dans la partie supérieure du vagin. Il doit être retiré de un à plusieurs jours après l'insertion pour son nettoyage. Si cette avenue vous intéresse, discutez-en avec votre médecin. Il faut une prescription pour ces soutiens.



Enfin, sachez qu'il existe des alternatives médicamenteuses et chirurgicales. Bien que nous ne les expliquerons pas en détail ici, sachez que ces alternatives existent. N'ayez pas peur d'en discuter ouvertement avec votre médecin. C'est lui ou elle les mieux placés pour vous guider à travers le jargon des pilules, granules et bistouri.

### **Une petite note au sujet des sous-vêtements d'incontinence**

Il est vrai qu'il peut être intimidant de porter la culotte. Certaines utiliseront plutôt la serviette hygiénique. Ce n'est pas une bonne idée! Les serviettes hygiéniques du commerce ne sont pas faites pour contenir l'urine. Plutôt que d'absorber, elles créent un environnement humide qui pourraient fragiliser la peau de la vulve et entraîner la formation de plaies. Notez qu'un milieu humide favorise le développement d'infections urinaires, que les infections urinaires peuvent irriter les voies urinaires....qui peuvent à leur tour entraîner quoi? Eh oui, l'incontinence urinaire. Avec les Kotex, on est pas sorties du bois comme on dit!

### **Le mot de la fin**

Avant de conclure, je voudrais préciser que le surnom de la diablesse a été donné en référence à l'incontinence urinaire de façon sarcastique. Cette situation n'a rien de diabolique, de laid ou de honteux. Bien qu'elle apporte avec elle son lot de gênes et d'inconforts, mesdames, cessez de la percevoir comme l'ennemi. Au contraire, essayons de la percevoir plutôt comme une occasion unique d'en apprendre encore plus sur cette magnifique machine qu'est le corps humain et à tous les plaisirs qu'il sait nous apporter. Aimons-le, soignons-le, diablesse ou pas!

**Caroline animera un échange de savoirs à La Marie Debout sur ce sujet le 26 février prochain. Inscrivez-vous! 514-597-2311**

### **Les ressources**

**Testez vos connaissances!** <https://oppq.qc.ca/blogue/incontinence-urinaire-et-fausses-croyances/>

**Pour approfondir vos connaissances:** <http://www.canadiancontinence.ca/FR/types-incontinence-urinaire.php>

**Pour en apprendre plus sur les pressaires:**

<https://www.chumontreal.qc.ca/sites/default/files/2018-06/395-1-Le-pessaire-pour-traiter-descente-organes-ou-fuite-urine.pdf>

**Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec:** <https://oppq.qc.ca/blogue/traiter-incontinence/>

**Des petits trucs ici pour les futures mamans qui éprouvent les relents de la diablesse:**

<https://oppq.qc.ca/blogue/incontinence-femme-enceinte/>



# Atelier créatif Santé-vous bien!

[femmesreseauteesengagees.blog/2019/01/31/atelier-creatif-sante-vous-bien](https://femmesreseauteesengagees.blog/2019/01/31/atelier-creatif-sante-vous-bien)

30 janvier  
2019

En participant à cette série d'ateliers sur la santé, où une dizaine de femmes se sont rencontrées tout l'automne 2018, j'étais invitée, comme travailleuse, à plonger dans cette belle aventure, cette aventure qui nous invite à rêver notre clinique de santé. Pour ce faire, nous étions accompagnées par Suzanne Boisvert afin d'appriivoiser cette façon si particulière, si singulière d'utiliser l'art pour réfléchir, pour s'exprimer, laisser monter sans jugement, l'expression des sentiments. À l'instar des femmes présentes, j'étais invitée à me solidariser, à être présente en toute honnêteté avec mes consœurs de La Marie Debout. J'étais la bienvenue à m'exprimer librement et en toute sécurité, d'apprendre de moi, mais aussi d'apprendre des comadres présentes.



Quel plaisir se fut de constater que nous sommes à la fois si différentes mais semblables et que cet amalgame de femmes est une force vive. De tout cœur, j'espère que nous, équipe de rêveuses créatrices de La Marie Debout, poursuivront notre exploration jusqu'au bout afin que, lorsque l'on parle de santé des femmes, nous ne soyons pas traitées comme des «clientes» mais bien comme des femmes participant pleinement à leur santé! J'ose croire que nous contribuerons à tracer un chemin alternatif sur le sentier de la santé des femmes. Chemin qui nous permettra de concrétiser nos rêves de femmes, de féministes. Et qui sait jusqu'où cela nous mènera-t-il?



Fabienne Mathieu

# Fureur ancestrale

femmesreseauteesengagees.blog/2019/02/11/fureur-ancestrale

10 février  
2019

Katia, ex-stagiaire de La Marie Debout, est présentement au Costa Rica. Elle nous partage un texte de Nativa, une jeune militante costaricaine, en traduction libre par Katia.

Un cri du cœur écoféministe qui témoigne de la violence vécue par les femmes et la nature de son pays. Un écrit poétique témoignant de la douleur et de la fureur des femmes et de la Terre-mère. Texte original en espagnol suit la traduction française.



Si l'écoféministe vous tient à cœur, nous vous invitons, le mercredi 13 mars de 10h à 16h pour un atelier sur L'écoféminisme : un tissage de pratiques pour la Terre-mère. Apportez votre lunch. Contactez-nous 514-597-2311.

## Fureur ancestrale

Ils ouvrent la porte de ma maison à coup de pied  
7 hommes entrent et je suis tuée, menacée  
depuis des années  
les autorités ne répondent pas pour les dommages  
J'ai donné ma vie bien avant qu'ils me tuent  
ils m'attaquent dans le dos,  
pour défendre la vie de leurs esprits obstrués  
pour le désir du pouvoir  
qu'ils nous facture avec notre sang  
ils se moquent de nos racines, de nos villages qui brûlent  
ça ne leur suffit pas d'extraire l'essence de la Terre mère  
les écologistes, forcées à la guerre  
Nous devons communier avec mère natureeeeeee  
Ton argent, ta répression ne me rend pas ma richesseee  
Ils m'ont tuée moi, mais pas ma lutte  
Lutte citoyenne avec des pierres et des cagoules  
Contre les grands empires ...  
Lutte inégale de vos armes contre mes critères  
Nous vaincrons OUI, la rivière me la dit

Nous résistons OUI, en organisant une colère collective  
Mon savoir ancestral, semence indigène  
contre votre manque de respect envers notre mère et son autonomie

Les défenseuses des rivières, des forêts, des arbres ...  
protectrices des animaux, des mers ...  
Agricultrices, gardiennes de semences,  
paysannes, activistes ...  
peuples indigènes et écologistes ...  
sont persécutées et sont tuées.  
Les idéaux, selon eux avec la mort annihilée

**Je reviendrai sous la forme d'une bête furieuse**  
**Esprit de la forêt, rage sauvage**  
**sa sa sa sagesse ancestrale, naturelle**  
**avec les racines du ceiba et de l'arbre à noix**

**Je reviendrai sous la forme d'une bête furieuse**  
**Esprit de la forêt, rage sauvage**  
**sagesse ancestrale, naturelle**  
**avec les racines du chêne tropical**

Manipulation, les médias de masse  
couvrent les meurtriers,  
auto-destruction basée sur l'extinction  
action capitaliste, raciste et patriarcale,  
progrès, lequel? nous reculons  
le légal n'est pas le juste  
arrêt à l'acte de croire, n'avoir aucun impact  
arrêt à l'acte de la vente, la façade verte  
le double standard, crie présent  
Je change de peau, comme le serpent  
je me suis réincarnée, en personne consciente  
bien qu'ils nous arrachent, le bien commun  
Biens qui ne sont plus si communs  
Des communautés dépossédées de leurs biens  
qui sont-ils? gouvernements et entrepreneurs  
assassins qui n'appuient pas sur la gâchette  
mais l'argent sort de leurs poches  
j'hurle en appelant les loups, à toutes  
ensemble attaquons le même problème, point,  
Ne reste pas immobile  
que l'action les détruise

Bûcherons, miniers, pétroliers ...  
monocultures excessives, militaires, abattoirs ...  
méga projets touristiques, police, gouvernements corrompus ...  
barrages hydroélectriques, assassins et OGMs ...  
mère nature est encerclée, empoisonnée et exploitée  
notre Amérique latine pleure vidée de son sang

**Je reviendrai sous la forme d'une bête furieuse**  
**Esprit de la forêt, rage sauvage**  
**sa sa sa sagesse ancestrale, naturelle**  
**avec les racines du ceiba et de l'arbre à noix**

**Je reviendrai sous la forme d'une bête furieuse**  
**Esprit de la forêt, rage sauvage**  
**sagesse ancestrale, naturelle**  
**avec les racines du chêne tropical**



Version en espagnol :

### Furia Ancestral

Abren la puerta de mi casa con una patada  
entran 7 hombres y soy asesinada, amenazada  
desde hace años  
las autoridades no responden por los daños  
Di mi vida mucho antes de que me mataran  
me atacaran por la espalda,  
por defender la vida de sus mentes obstruidas  
por las ansias de poder  
que nos las cobran con sangre  
se burlan de nuestra raíces, nuestros pueblos arden  
no les basta con sacar la esencia a la madre tierra  
las ambientalistas, obligadas a la guerra  
Debemos comunión a mamá naturalezaaaaaaa  
Tu dinero, tu represa no devuelven mi riquezaaaa  
Me mataron a mi, pero no a mi lucha

Lucha popular con piedras y capucha  
Contra grandes imperios...  
Lucha desigual de tus armas contra mi criterio  
Venceremos SI, me lo dijo el río  
Resistimos SI, organizando la rabia colectiva  
Mi conocimiento ancestral, semilla nativa  
contra tu irrespeto a nuestra madre y su autonomía

*Defensores de los ríos, de los bosques, de los árboles...  
protectores de animales, de los mares...  
Agricultores, guardianes de semillas,  
campesinos, activistas...*

*pueblo indígenas y ambientalistas...  
se convierten en perseguidas y son asesinadas  
ideales, según ellos con la muerte aniquiladas*

**Regresaré en forma de fiera furiosa  
Espíritu del bosque, salvaje rabiosa  
sa sa sa sabia ancestral, natural  
con raíces en la ceiba y nogal**

**Regresaré en forma de fiera furiosa  
Espíritu del bosque, salvaje rabiosa  
sabia ancestral, natural  
con raíces en el roble tropical**

Manipulación, los medios masivos  
encubren a los asesinos,  
autodestrucción basada en depredación  
acción capitalista, racista y patriarcal,  
progreso, cual? vamos en retroceso  
lo legal no es lo mismo que lo justo  
alto al acto de creer, no tener impacto  
alto al acto de vender, la fachada verde  
la doble moral, gritando presente  
yo mude de piel, como la serpiente  
reencarné, en gente consciente  
aunque nos arrebatan, el bien común  
Bienes que ya no son tan comunes  
Comunidades despojadas de sus bienes  
quienes? gobiernos y empresarios  
sicarios que no aparentan el gatillo

pero el dinero sale de sus bolsillos  
aullando llamando a las lobas, todas  
juntas atacando el mismo asunto, punto,  
No te quedes quieta  
que la acción los aniquila

solo de percusión

*Madereros, mineros, petroleros...  
monocultivos desmedidos, militares, mataderos...  
mega proyectos turísticos, policías, gobiernos corruptos...  
represas hidroeléctricas, sicarios y transgénicos...  
mamá naturaleza esta cercada, envenenada y explotada  
nuestra América Latina llora desangrada*

**Regresaré en forma de fiera furiosa  
Espíritu del bosque, salvaje rabiosa  
sa sa sa sabia ancestral, natural  
con raíces de ceiba y nogal**

**Regresaré en forma de fiera furiosa  
Espíritu del bosque, salvaje rabiosa  
sabia ancestral, natural  
con raíces de roble tropical**



Nativa, auteure du texte Furia Ancestral

# Mère parfaite

---

 [femmesreseauteesengagees.blog/2019/02/18/mere-parfaite](https://femmesreseauteesengagees.blog/2019/02/18/mere-parfaite)

17 février  
2019

En souvenir de ma mère décédée, à 97 ans, il y a 10 ans aujourd'hui.

«C'est le temps de nous quitter.

Le moteur s'est arrêté.

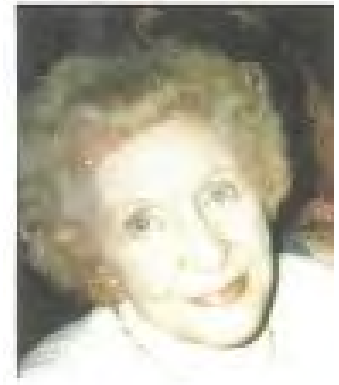
Avoir le courage de tout laisser.

Il faut partir sans rien regretter.

Repartir à zéro dans l'éternité.

Et quitter sans se retourner.»

Claire



Ma mère, Claire, était une personne spéciale, je l'avais même baptisée la femme parfaite. Je la taquinais en lui disant que ce n'était pas facile d'être la fille d'une mère parfaite. Née à Saint-Ursule, elle était la quatrième d'une famille de neuf enfants. Son père était fermier. Elle a déménagé à Montréal à l'âge de treize ans. Ses souvenirs d'enfance étaient très précieux, car elle en parlait régulièrement. Elle aimait se remémorer cette période de sa vie. Elle aura été en forme et autonome jusqu'à 95 ans. Le médecin prétendait qu'elle était dix ans plus jeune que son âge « chronologique ». Elle faisait l'envie des personnes qui la rencontraient.

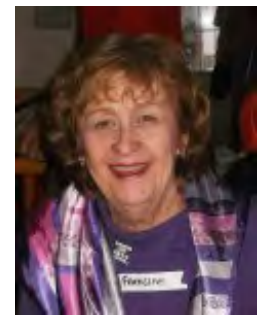
Veuve depuis l'âge de trente-huit ans, elle n'avait que moi d'enfants. Elle a pris soin de sa fille comme la prunelle de ses yeux. Inutile de dire qu'elle m'a choyée. Elle a concentré son amour sur sa progéniture. Je sais que je n'ai pas toujours répondu à ses attentes. Elle aurait désiré que je termine mes études mais cela ne m'intéressait pas à ce moment-là. J'ai plutôt choisi de me marier à l'âge de dix-neuf ans. Elle adorait ses trois petits-enfants et ses trois arrière-petits-enfants.

C'était une mère parfaite pour plusieurs raisons. C'était une personne disciplinée, pieuse, généreuse et très dévouée. Nous habitons ensemble depuis quelques années. Elle et ma fille ont été mes colocataires. Nous étions trois générations à vivre ensemble. C'était spécial, car nous avions chacune notre façon de penser et d'agir, c'était tout un amalgame !

À la fin de sa vie, sa mémoire lui faisait défaut. Auparavant, je lui disais que son seul défaut était qu'elle avait trop de mémoire à mon goût, elle n'oubliait rien. Elle avait plusieurs anecdotes à raconter, souvent des choses dont je ne me souvenais plus du tout ou que j'aimais mieux oublier complètement. Quelques fois elle me demandait : te souviens-tu de telle chose ? Je lui répondais : « Je ne m'en souviens pas, mais tu me l'as raconté tellement souvent qu'il faut bien que je m'en souviennne ».


Il est certain que lorsqu'on lui racontait quelque chose, ça restait gravé dans sa mémoire. C'était très encourageant de la voir vieillir en beauté. Quand j'étais jeune et un peu tannante, elle disait : « Tu vas me faire mourir. » Plus tard, elle disait aussi : « Tu seras mon bâton de vieillesse. » À l'époque, je trouvais cette expression très drôle.

Elle pensait qu'on devrait enlever le vouloir avec le pouvoir, car, même à son âge avancé, elle avait encore le goût de faire plein de choses. J'ai eu le bonheur de la garder longtemps près de moi, en santé et avec la joie de vivre. Elle sera toujours présente dans mon cœur.



Francine Quesnel

# Haïti, entre mer et montagnes

 [femmesreseauteesengagees.blog/2019/02/27/haiti-entre-mer-et-montagnes](https://femmesreseauteesengagees.blog/2019/02/27/haiti-entre-mer-et-montagnes)

26 février  
2019

Lors d'un jeudi jasette le 14 février dernier, La Marie Debout avait à titre d'invitée Mme. Guerda Amazan de la Maison d'Haïti. Cette activité avait lieu dans le cadre du Mois de l'Histoire des Noirs. J'ai beaucoup aimé et appris beaucoup de choses lors de cette rencontre. J'avais vaguement entendu parler de la Maison d'Haïti. Je ne connaissais pas grand-chose sur ce pays. Je ne savais même pas qu'il y avait des montagnes et je connaissais encore moins l'histoire de ce pays.

Je savais qu'il y avait eu la dictature pendant les années Duvalier. Le séisme de janvier 2010, ça j'en m'en souviens. Ce fût un terrible désastre qui a emporté 230,000 personnes, fait 300,000 blessés et fait des milliers de sans- abris. Je m'en souviens par les nouvelles à la télévision mais surtout par une collègue de travail à l'hôpital où je travaillais. Sa mère est décédée lors du tremblement de terre. Depuis ce jour, le pays a du mal à se relever.



Mme. Guerda Amazan, nous a parlé de l'Histoire d'Haïti. Elle nous a informé des luttes des femmes haïtiennes et des militantes féministes qui sont disparues lors du séisme. Tout cela était très émouvant. Elle nous a renseigné sur la mission et sur tout le travail qui se fait à la Maison d'Haïti.

Autrefois, Haïti était « La perle des Antilles ». Le peuple haïtien a beaucoup souffert et souffre encore. Aujourd'hui, le pays vit une grave crise humanitaire. Je leur souhaite pour leur avenir, le meilleur et que Haïti redevienne au fil du temps, « La perle des Antilles ».

De tout cœur avec vous.



# Nous revenons de loin ... Rien n'est acquis

femmesreseauteesengagees.blog/2019/03/11/nous-revenons-de-loin-rien-nest-acquis

10 mars  
2019

## Ne l'oublions pas !

Il y a 100 ans , au Québec , une famille sur 5 comptait au moins 10 enfants . Ce taux de fécondité a été le plus fort parmi la société occidentale jusqu'en 1950. Qu'est- ce qui influençait tant ce haut taux de natalité? Jusqu'en 1892, le Code criminel du Canada considérait comme criminelles la vente, la publicité ou l'offre de contraception. Pour prévenir ou espacer les grossesses, on utilisait alors la méthode du calendrier, l'allaitement, les condoms, les douches vaginales et les diaphragmes ainsi que l'abstinence bien sûr.

## Pressions de l'Église

Jusqu'en 1950, au Canada et davantage au Québec, religion et contraception ne font pas bon ménage . L'Église catholique occupait une position centrale dans presque toutes les sphères de la société québécoise (santé, éducation, culture, etc). La contraception est défendue jusqu'en 1950 et il faut attendre 1969 pour que celle-ci soit décriminalisée.

Les enfants étaient des dons de Dieu...

Se refuser à son mari était péché.

Communion et absolution des péchés pouvaient être refusées par le prêtre si la femme n'avait pas d'enfant à l'intérieur de 2 ans après le dernier né.

Quant aux familles protestantes aisées et urbanisées au Québec, elles sont les premières à diminuer leur taux de fécondité puis l'ensemble des anglophones, par la suite les francophones catholiques .



## Pressions économiques

Les pressions économiques dans les familles québécoises jouent sur le taux de fécondité.

À la campagne, la main d'œuvre nécessaire aux travaux de la ferme sont les enfants.

100 arpents de terre sont donnés après le 12 ième enfant

La pauvreté est extrême dans les familles urbaines. Les enfants doivent travailler à l'usine.

Les familles aisées par contre encouragent la scolarisation de leurs enfants.

Le Québec a été la dernière province du Canada à rendre l'école obligatoire jusqu'à 14 ans.

### **1959 la Révolution tranquille 1959-1970**

Maurice Duplessis, premier ministre du parti de l'Union Nationale et allié des représentants de l'Église, meurt en 1959. Les contestations des mouvements populaires et syndicaux, les manifestations culturelles, longtemps contenues par l'intransigeance de Duplessis, éclatent. Un vent de modernité souffle sur le Québec. La grande noirceur s'est terminée et le carcan des institutions religieuses aussi. Ce bouleversement va accentuer la dénatalité par un changement de mœurs et de culture.

Nationalisation des hôpitaux et des écoles, antérieurement sous l'autorité presque exclusive du clergé.

Accès pour les femmes, aux études et au marché du travail, donc accès à leur indépendance économique.

Aspirations individuelles changent.

Mutation de l'idée de la famille.

Augmentation de l'âge du premier mariage.

**1960-70 le mouvement des femmes s'accroît aux États-Unis-Canada-Québec.**



1960, le gouvernement fédéral autorise la commercialisation de la pilule contraceptive, sa décriminalisation n'aura lieu qu'en 1969.

En 1969, l'avortement n'est reconnu légal que si un comité, formé de 3 médecins certifie que la **continuation de grossesse met la santé ou la vie de la mère en danger.**

De 1970-90, durant 20 ans, « NI PAPE- NI JUGE – NI CONJOINT, C'EST AUX FEMMES DE DÉCIDER » sera le slogan de mobilisation du mouvement des femmes au Québec-Canada **pour la reconnaissance du droit des femmes à l'avortement.**

On se souviendra aussi des multiples procès contre le Dr Morgentaler qui pratiquait, dans l'illégalité, des avortements pour venir en aide aux femmes au prise avec une grossesse non désirée. Le Dr Morgentaler fut, à 3 reprises, acquitté par les jurés.

Aux États Unis, c'est en 1973, par la Loi Row, que les femmes obtiennent des services d'interruption de grossesse mais chaque état est libre d'accepter ou non la pratique de cet acte médical.

1988. En cour Suprême du Canada, 3 médecins , dont Morgentaler gagnent leur procès. Ce dernier jugement **décriminalise l'avortement en le reconnaissant comme un acte médical et devient donc sous juridiction provinciale**. Il revient par conséquent aux provinces de rendre accessible des services professionnels d'avortement.

Pour peu qu'on se tienne au courant de cette lutte menée par les groupes de femmes à l'échelle internationale et appuyée par bon nombre d'organisations populaires et politiques depuis des décennies, force nous est de constater que rien n'est acquis, ni ici, ni aux États-Unis, ni partout ailleurs dans le monde .

Dans un prochain article, je vais vous revenir sur l'affaire Daigle-Tremblay, communément surnommée, qui, un an après la décriminalisation de l'avortement par la Cour suprême , a remis en question la liberté des femmes... mais pas pour longtemps....



Lise Gratton

# Le respect, ça se manifeste !!!!

[femmesreseauteesengagees.blog/2019/03/13/le-respect-ca-se-manifeste](https://femmesreseauteesengagees.blog/2019/03/13/le-respect-ca-se-manifeste)

12 mars  
2019



Avant de connaître mon centre de femmes, je ne savais pas ce qu'était le respect auquel j'avais droit tout comme mes sœurs de cœur! Ce respect va au-delà du **MERCI** auquel j'ai été enseigné par mes parents, l'école et le travail. Le respect m'était inculqué par une génération où tu te taisais, tu faisais ce qu'on te disait de faire, **écoute ce qu'on te dit, sois polie, ne coupe pas la parole etc... SINON !!!** Je marchais aux menaces à ce moment là, sans m'en rendre compte.

Aujourd'hui à côtoyer mon centre de femmes, j'apprends qu'il existe une autre forme de respect. **Ce respect se nomme le respect de nos droits et acquis.** Droits et acquis qui ont été admirablement et courageusement défendus à bout de bras par nos sœurs qui nous ont précédées. Nos sœurs ont osé lever le poing du militantisme dont elles étaient habitées afin que nous ayons un monde meilleur, égalitaire, sécuritaire, inclusif, collectif et pluriel.

Encore aujourd'hui en ce 8 mars Journée internationale des droits des femmes, je constate avec colère, indignation et ressentiment, que nous sommes assaillies de partout. On nous met des bâtons dans les roues afin de nous faire reculer et de cesser notre lutte pour que toutes les femmes puissent marcher librement dans les rues.

En disant cela, je pense à nos sœurs autochtones, aux Alice Paquet de ce monde, aux femmes de l'Université Laval qui ont osé dénoncer et celles qui dénonceront. À ces femmes je vous dis BRAVO d'avoir osé dénoncer.

Grâce à vous, à mon centre de femmes, aux femmes merveilleuses que j'ai rencontrées et à la force de ce collectif, j'ose, nous oserons devrais-je dire, lever le poing pour dire que nous avons notre place, que cette place nous la revendiquons, car cette place nous appartient.

Nous levons le poing pour dire notre désaccord, notre opinion et notre manière de voir.

Nous levons le poing car nous portons la voix de toutes les femmes.

Nous levons le poing pour dire que nous osons rêver afin de réaliser un monde inclusif, collectif et représentatif de notre richesse culturelle diversifiée.

Comme nos sœurs l'ont fait avant nous, nous levons le poing haut et fort pour dire

**TANT QUE NOS SŒURS NE SERONT PAS LIBRES DE MARCHER, NOUS SERONS EN MARCHÉ.**



Tazzia

# THÉÂTRE ESPACE LIBRE

[femmesreseauteesengagees.blog/2019/03/18/theatre-espace-libre](https://femmesreseauteesengagees.blog/2019/03/18/theatre-espace-libre)

17 mars  
2019

Le théâtre Espace Libre est situé au 1945 rue Fullum, dans le quartier Centre-Sud, un ancien quartier ouvrier de Montréal. Il est un point d'ancrage pour le monde du théâtre expérimental montréalais. Le théâtre s'installe à son ouverture en 1979, dans les locaux de l'ancien poste de pompiers no 19, laissés vacants à la suite de sa relocalisation. Il offre entre autres au public des visites guidées du théâtre, « de la cave au grenier », du sous-sol où sont entreposés les éléments qui font vivre la scène, aux salles de répétitions, en passant par les loges.

Pour l'année 2018-2019, treize spectacles sont à l'horaire. À travers des thèmes comme l'enfance, la spiritualité, la place accordée aux peuples du Grand Nord, la vie dans les CHSLD et le transhumanisme.

D'autres thèmes sont prévus lors de prochains spectacles comme le déménagement de Radio-Canada, le consentement dans les pratiques sexuelles et la présence du politique dans l'espace privé seront abordés. Bref, il y en a pour tous les goûts. Les prix pour assister aux spectacles sont très abordables.

Justement, dernièrement, j'ai assisté à une pièce de théâtre « MYTHE » conçu par Mykalle Bielski, autrice, metteuse en scène et musicienne. C'était un chœur de six femmes. Pendant le spectacle, elles déambulaient parmi le public. Par une série de chants, de poèmes scandés, de prières et d'explorations vocales comme différents sons, des souffles, le spectacle « Mythe » nous faisait vivre une expérience sensorielle et spirituelle autour de la condition humaine. C'était raconté et chanté en français et en anglais. Ce spectacle m'a particulièrement émue. Dans la salle, les gradins avaient été enlevés. Partout sur le sol, il y avait de grandes douillettes blanches, des coussins et quelques bancs. Le public était invité à s'asseoir par terre. Il y avait des fleurs, des bougeoirs et l'éclairage était feutré et intime. Tout portait à la relaxation. Avant que le spectacle commence, on nous a servi du thé. Il y avait un rituel. En quelque part, tout cela m'a fait penser à notre spectacle « Femmes Rhizome » présenté à la Maison de la culture Frontenac lors du Printemps autochtone d'Art Deux en 2015.



Depuis quelques années, je me passionne pour le théâtre. Ce que j'aime, c'est que très souvent, après les spectacles, le public est invité à échanger avec les acteurs, les actrices et aussi avec les metteurs en scène.

Le théâtre présente toujours à la programmation des pièces qui nous font réfléchir, se questionner et surtout, ça nous donne le goût d'y retourner très souvent.

Longue vie au Théâtre Espace Libre.



Louise Miller

# Le vieillissement génital et son impact sur la santé sexuelle

[femmesreseauteesengagees.blog/2019/03/25/le-vieillissement-genital-et-son-impact-sur-la-sante-sexuelle](https://femmesreseauteesengagees.blog/2019/03/25/le-vieillissement-genital-et-son-impact-sur-la-sante-sexuelle)

24 mars  
2019

Si vous avez passé le cap du 50 ans et que la ménopause vous avait, jusqu'alors épargnée, cessez de courir, cette dernière vous talonne. Cessez de vous essouffler, la ménopause gagne toujours. Mais son arrivée ne doit pas vous définir. Bien qu'inévitable, elle n'est pas une finalité, mais bien le passage vers une autre étape de votre vie. C'est le chemin du combattant pour arriver à ce que plusieurs appellent l'âge de la sagesse. Il est vrai, néanmoins, que vous en suerez un coup pour y arriver.



Dans les prochaines lignes, nous tenterons de comprendre comment la ménopause, en plus des sautes d'humeurs et des bouffées de chaleur, modifie notre organe génital interne et comment ces changements peuvent affecter notre santé sexuelle.

## La maudite ménopause

Tout d'abord, on parle de ménopause lorsqu'il y a arrêt complet des règles pendant 12 mois consécutifs. Des *saignements* au 9<sup>ième</sup> mois ? Le compteur retombe à zéro; vous n'êtes pas à bout de vos peines.

Qu'est-ce qui provoque l'arrêt des règles? La femme naît avec son lot d'ovules immatures qui se développeront tout au cours de sa vie, des règles à la ménopause. C'est un peu comme si on naissait déjà avec notre entrepôt d'ovules. Notre corps ne les produit pas à l'adolescence, il les sort de l'entrepôt et les rend mature pour la fécondation avant de les livrer via les trompes de Fallope. La ménopause, c'est que notre entrepôt est vide, que les ovules sont *back order* où que les employés ont quitté la *shop*. Il n'y a plus de maturation d'ovule. Ce qui est important de savoir est que chaque mois, la préparation et l'expulsion des ovules permettent aux ovaires de sécréter ce qu'on appelle des hormones gonadiques; l'oestrogène et la progestérone. Une fois l'entrepôt fermé, les ovaires ne produisent plus ces hormones qui vous avaient accompagnées tout au long de votre développement. Et c'est cette diminution hormonale qui sera responsable des changements au niveau du vagin.

## Le vagin

Rappelons-nous de quoi cela à l'air, le vagin:

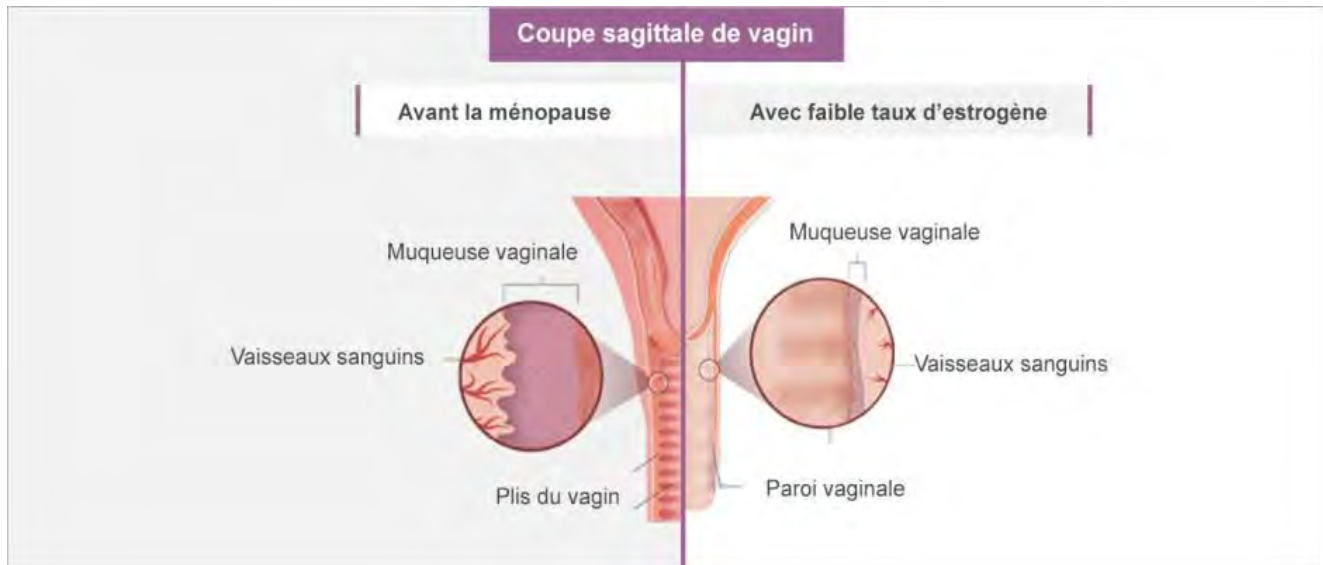


image tirée du : <https://www.pfizerpro.fr/condition/sante-de-la-femme/la-vulvo-vaginite-atrophique/physiopathologie-et-clinique>

La diminution de la production d'œstrogènes par les ovaires entraîne une atrophie du vagin, un amincissement de la paroi du vagin, une diminution de la lubrification, la disparition des plis vaginaux, la diminution des dépôts graisseux des grandes lèvres et la perte de l'élasticité des tissus.

Bon! Pour celles qui se demandent si c'est normal de ressentir de la douleur lors des relations sexuelles avec pénétration, relisez une seconde fois le paragraphe précédent. Ouch!Le vagin est duveteux, épais et élastique. Il est couvert de plis graisseux et vascularisés. Pendant la phase d'excitation, le vagin chez la plus jeune s'allonge pour accueillir le pénis. Avec l'âge, les plis qui permettaient l'étirement disparaissent, les parois duveteuses laissent place à une peau mince qui perd son élasticité et la lubrification se fait plus rare. Les pénétrations peuvent donc, pour certaines, devenir douloureuses. On parle alors de dyspareunies, ou douleurs à la pénétration. Plusieurs études démontrent que ces modifications vaginales ont un impact négatif sur la libido, le plaisir sexuel et même l'estime personnelle.

Évidemment, les troubles sexuels chez la femme ménopausée ne sont pas uniquement dus aux modifications vaginales. Les bouffées de chaleur, la baisse de la libido causée par la diminution de la production de testostérone, la routine, le manque de communication, la dépression, l'insomnie ou l'incontinence urinaire, pour ne nommer qu'elles, sont également des causes possibles de l'insatisfaction sexuelle chez la femme ménopausée.

## **Le toucher**

La ménopause apporte son lot de mécontentements, certes, mais elle ne doit pas être la cause et l'excuse à notre insatisfaction. Elle nous invite plutôt à revoir notre sexualité, notre rapport avec la génitalité. Et si la pénétration n'était pas tout? Et si on la remplaçait par la masturbation et les caresses?

Saviez-vous que le clitoris ne perd jamais de son excitabilité malgré l'avancement en âge? Eh oui, il est toujours là, prêt à vous faire perdre la tête. Pourquoi ne pas en profiter?

De plus, le toucher libère une hormone dite du bonheur, l'ocytocine. L'ocytocine est l'hormone de la confiance, de l'amour, du calme. Comment? Elle contrecarre les effets du stress, diminue l'hypertension artérielle et augmente le seuil de la douleur (tiens, tiens!). Le toucher pourrait-il donc devenir une alternative au coït? Pourquoi pas?!

### **En conclusion**

Ce qu'il faut retenir ici c'est que le corps change avec l'âge. Pour certaines femmes, la ménopause marque une évolution qui peut être troublante ou même gênante. Les modifications au niveau vaginal qu'elle entraîne accentuent souvent cet inconfort et peut même créer de sérieux conflits au sein du couple. Comme elle est inévitable, aussi bien apprendre à l'appivoiser cette ménopause. Parlez-en à votre médecin. Allez au devant de votre gêne et demandez les alternatives médicales et naturelles possibles pour diminuer l'impact des changements vaginaux sur votre vie sexuelle. Aussi, communiquez avec votre partenaire, explorez ce qui vous fait du bien, prenez votre temps et touchez-vous!

Caroline est infirmière et a créé l'organisme La petite culotte. Si vous voulez en savoir plus, consultez ce [site internet](#).

### **Références**

Bee, H. et Boyd, D. (2011). Les Âges de la Vie (4e édition). Saint-Laurent, Québec: ERPI.

Buguet-Siard, S. (2010). Jouir et Vieillir sans rougir. Saint André de Sangonis, France: Éditions Bérangel.

Landry, G. (1980). Le vieillissement et la physiologie sexuelle féminine. Santé mentale au Québec, 5(2), 119-127. Doi: 10.7202/030081ar

Tortora, G.J. et Derrickson, B. (2007). Principes d'anatomie et de physiologie (2e édition). Saint-Laurent, Québec: ERPI.



# Technologies intergénérationnelles

femmesreseauteesengagees.blog/2019/03/29/technologies-intergenerationnelles

28 mars  
2019

Le 8 mars, c'est la Journée internationale des droits des femmes. Comme chaque année, La Marie Debout était dans l'action ! C'est au Bistro Ste-Cath le 7 mars 2019 qu'a eu lieu un 5 à 8 Intergénérationnel. Le thème était « Les femmes prennent la parole sur les médias sociaux. »



Je faisais partie des panélistes de la soirée. Voici ce que j'avais à partager :

J'ai 76 ans, je suis mère de trois enfants et mamie de trois petits trésors.

Je suis retraitée depuis 10 ans et je vis dans Hochelaga-Maisonneuve depuis 7 ans.

Je suis très intéressée par les nouvelles technologies pour pouvoir être dans l'actualité et de mon temps. Je ne veux pas devenir « analphabète » de l'informatique. Je désire être aussi branchée que les jeunes et comprendre ce nouveau vocabulaire.

J'ai commencé à prendre des cours de technologie en 2000 avec la Puce ressource communautaire pour le traitement de textes et les courriels et je n'ai jamais arrêté depuis...

Je suis sur Facebook depuis 10 ans et sur Instagram depuis cet automne.

Je participe au blogue de La Marie Debout depuis 3 ans ½ sur la plateforme WordPress. Je partage des articles en lien avec les ateliers de La Marie Debout s'il y a eu quelque chose qui m'a touchée ou interpellée. J'ai alors le goût de donner mon opinion et de composer un

texte sur le sujet en question. Je partage aussi des textes plus personnels sur ma famille, sur mon vécu.

Statistique du blogue à ce jour : plus de 100 articles publiés lus par 7000 visiteurs en provenance de 55 pays qui ont visité plus de 16 000 pages

J'ai un blogue personnel depuis le printemps 2018, sur la plateforme Blogspot. C'est mon journal d'anecdotes et j'écris sur ce qui se passe dans ma vie et dans ma famille. Mes publications sont surtout connues, lues et commentées via Facebook.

### **Mes motivations**

**Blogue à La Marie Debout** : ce que ça m'apporte c'est de lire les textes que les personnes partagent et qui sont intéressants. D'apprendre à mettre en ligne les articles, c'est stimulant ! Nos rencontres, à chaque semaine, commencent par un « Comment ça va ? » cela nous permet de parler de nos états d'âme en prenant un café, ça fait un lien qui me plaît bien.

L'apprentissage à La Marie Debout se fait en harmonie et sans jugement c'est très positif. Quand on arrive à mettre en ligne un texte, une photo et qu'on regarde les statistiques, c'est enthousiasmant. Nous avons beaucoup de plaisir.

Ce projet de blogue à La Marie Debout m'a amené loin car je suis allée parler du blogue devant 300 personnes au Congrès de L'R des centres de femmes du Québec. Je n'ai pas hésité et j'ai dit OUI tout de suite même si je n'ai pas l'habitude de parler devant un public.

**Blogue personnelle** : Je trouvais ça cool d'avoir un blogue personnel quand j'ai su que ma petite fille de 10 ans était capable d'en avoir un. Quand j'écris un article, c'est pour partager ce que je fais dans mon quotidien. C'est un lien avec ma famille et mes amis.

### **Mon prochain défi**

Mon prochain défi va être de changer mon cellulaire pour le téléphone intelligent offert par mon petit-fils. J'apprends maintenant son fonctionnement pour être à jour avec ma petite-fille et les autres.



Mamie avec Rose Neige et Josée, ma fille, qui prend la photo. Qui dit que les réseaux sociaux isolent les personnes!

## L'intergénérationnel

L'intergénérationnel c'est important parce que je suis bien encadrée avec les personnes de La Marie Debout qui m'ont guidée pour le blogue, ma fille qui a créé mon Facebook et ma petite-fille pour mon blogue personnel. Elle est patiente et adore ça me montrer, une vraie prof. Elle va répéter trois fois s'il le faut, mamie ne comprend pas toujours du premier coup !

C'est très important de voir où ma petite fille est rendue dans sa technologie. Je me dis que je dois avancer. Elle me pousse à me dépasser.



Francine Quesnel

# Mes quatre saisons

[femmesreseauteesengagees.blog/2019/04/16/mes-quatre-saisons](https://femmesreseauteesengagees.blog/2019/04/16/mes-quatre-saisons)

15 avril  
2019



L'hiver, je suis une vraie guerrière !

Comme toutes les journées ont moins de lumière,  
je pars tôt vers ce qui va possiblement me plaire.

Pas question de me laisser trop souvent distraire  
puisque tout ce que je choisis, je veux en être fière !

Au printemps, j'aime bouger en marchant !

À cette période de l'année, les bourgeons et le vent  
me réjouissent, j'en profite pour m'asseoir sur un banc.

Et à l'occasion, j'apprécie porter encore mes gants,  
je décide d'écrire des poèmes et parler à des gens!

En été, je veux beaucoup plus explorer !

Il m'arrive d'aller vers différents quartiers  
pour connaître d'autres cultures et nationalités.

Quand je suis à ma chorale d'été, j'aime chanter !

Chaque semaine, j'adore découvrir et m'amuser !

À l'automne, je me remets en forme !

Les activités physiques me guident à choisir un zoom  
et comme plusieurs, je veux garder ma santé bonne.

Lors de mon 10 km marché, je croque une pomme  
puis, mon énergie se renouvelle pas à pas en somme !



Grain de sable - Lyson

# Toute une vie

[femmesreseauteesengagees.blog/2019/04/21/toute-une-vie](https://femmesreseauteesengagees.blog/2019/04/21/toute-une-vie)

20 avril  
2019

En hommage à ma belle mère, qui aurait 103 ans aujourd'hui.

Née Marie-Rose Caza, par amour, elle est devenue Madame Albert Quesnel comme le voulait la coutume.

De cette union naquit quatre garçons.

Elle rêvait d'avoir une fille, Sylvie devint sa fille adoptive.

Pour ma part, elle fut une belle-mère en or.

À la naissance de son petit-fils Jocelyn, elle était trop moderne pour se faire appeler mémère ou mémé, elle prit le nom de Mamie.



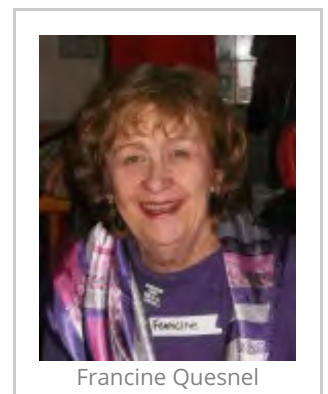
Surveillante du midi à la petite école, elle est devenue la mamie de toute une génération d'élèves.

Quand Samuel, l'arrière petit-fils, est venu au monde, comme c'était moi sa mamie et pour ne pas perturber bébé, elle s'est appelée mamie de la garderie. À cette époque, elle demeurait chez Christian et Éliza qui géraient dans le même immeuble, une garderie et une résidence de personnes âgées.

De tous les noms qu'elle a portés durant sa vie: fille, épouse, mère, mère adoptive, belle-mère, mamie, mamie de la garderie, elle les a tous honorés.

Il est bien triste de réaliser que pour enfin mieux respirer, à cause de son emphysème, elle a dû nous quitter le 4 mars 2006.

☹



Francine Quesnel

# Les activistes rurales costaricaines et leurs luttes

[femmesreseauteesengagees.blog/2019/05/02/les-activistes-rurales-costaricaines-et-leurs-luttes](https://femmesreseauteesengagees.blog/2019/05/02/les-activistes-rurales-costaricaines-et-leurs-luttes)

1 mai  
2019



*Traduction libre en français à partir du texte rédigé en espagnol (cette version est également disponible dans cet article).*

Ces dernières années, j'ai entendu des récits où se répètent des schémas d'invasion et de lutte. De grandes entreprises transnationales sont établies dans les territoires ruraux du Costa Rica pour produire et commercialiser une monoculture (ananas doré, banane, huile de palme).

Ces voisins envahissants mettent progressivement fin aux économies locales en payant des terrains à un prix plus élevé, en détournant les cours d'eau, en contaminant avec leurs déchets et leurs produits chimiques, ce qui affecte l'économie traditionnelle de cette population. Les terres, peu à peu, cessent d'être les leurs et deviennent une force de travail dépendant d'une seule transnationale, ce qui les oblige à travailler pour quelqu'un d'autre, en échange de bas salaires et de conditions de travail déplorables.

Dans ce contexte, les communautés s'organisent pour défendre leurs coutumes et leurs traditions, leurs ressources naturelles, leurs terres, leur nourriture, leur communauté. Et ce sont les femmes qui activent ces luttes, les dirigent et les maintiennent en vigueur pendant

de longues périodes, respectant inlassablement leur obligation de protéger ce qui appartient à tous et toutes.

Les femmes rurales activistes sont confrontées à une double vulnérabilité, non seulement parce qu'elles dirigent la communauté (rôle qui implique un grand nombre de risques), mais aussi parce qu'en tant que femmes de zones rurales, la communauté leur réserve un rôle très genré. Ainsi, en étant activistes, elles rompent avec les rôles de genre habituels dans leurs communautés comme prendre soin des enfants, cuisiner, etc.

Les femmes de la région sont confrontées quotidiennement à des stéréotypes de genre qui se traduisent par de multiples violations de leurs droits: harcèlement de rue, différences de salaires, féminicides, insécurité, pour n'en citer que quelques-uns. La vie des femmes rurales est empreinte de stéréotypes de genre que l'on retrouve habituellement dans notre société, mais en plus elles doivent faire avec d'autres stéréotypes reliés à la vie rurale.

Dans certains récits qu'elles ont partagés avec moi, j'ai constaté que, dans ces communautés, il y avait de la résistance à ce qu'une femme soit dirigeante de l'organisation communautaire (beaucoup d'hommes et de femmes partagent ce sentiment). Souvent, les femmes rurales activistes doivent faire profil bas dans leur travail, ou être résistantes et faire fi l'avis des autres. « Il est arrivée qu'ils exigent à une femme de quitter son poste de leader, ils ne croient pas en nous parce que nous sommes des femmes. » (Conversation personnelle, 2016).

Qu'est-ce que les femmes qui luttent ont en commun?

Nombre d'entre elles remplissent des tâches et des fonctions multiples: elles sont chargées des travaux ménagers, elles collaborent aux travaux manuels (l'agriculture dans sa majorité), elles font partie de plus d'un groupe communautaire (beaucoup de personnes luttent à la défense des ressources environnementales, de l'eau ou de la terre) et certaines occupent un poste de leader ou dirigeante. « J'aime beaucoup l'agriculture, aller dans les montagnes et à la rivière. Je profite de la nature, j'aime aller à la campagne, j'aime passer du temps avec eux au travail (...) J'adore le bétail, j'ai récemment mis au monde une vache. Le temps ne suffit pas pour tout ce que je fais, je suis heureuse de pouvoir profiter de chaque instant et de tout ce que je fais » (conversation personnelle, 2017)

Ces femmes font face à une société patriarcale qui ne reconnaît pas leur double ou triple journée de travail. Selon l'Institut National de la Statistique et du Recensement (INEC), elles gagnent 6,2% de moins que les hommes, toutes professions confondues. Chez celles qui se consacrent à la science et aux travaux intellectuels, il atteint une différence de 16,8% (INEC, 2017). Beaucoup n'ont pas l'option de poursuivre leurs études ou leurs projets de vie pour se consacrer aux soins de leurs proches et doivent même interrompre leur carrière en raison de cette obligation sociale. Selon le CCSS, 4 fois plus de diplômes dans des domaines liés aux soins de santé sont accordés aux femmes, qu'aux hommes de cette institution.

(CCSS, 2016) « Parfois, je dis que je ne fais pas vraiment ce que j'aime, mais que je fais les choses pour le bien des autres. Je dis que j'aime les aider mais quand je reviens à moi, mon idée c'est d'étudier et de voyager. Je ne l'ai pas encore fait mais j'ai de l'espoir » (conversation personnelle, 2017). Certaines d'entre elles entreprennent à leur insu une lutte au sein de leur foyer pour leur propre autonomie, parallèlement à la lutte pour leurs territoires.

Ce sont des femmes qui connaissent le travail de la terre mais qui ne figurent pas comme titulaire de la terre. Au Costa Rica, selon le dernier recensement agricole (INEC, 2014), les femmes ne détiennent seulement que 8,1% des terres arables, tandis que les hommes en détiennent plus de 91,9%. De la même manière, en termes de nombre de titres de propriété, il y a 93 017 de terres au pays, 80 972 au total appartiennent à des personnes physiques (87%), le reste (13%) étant entre les mains d'entreprises privées. Les terres au nom de personnes physiques sont au nombre de 68 374 (84,4%) exploitées par des hommes; seules 12 598 fermes (15,6%) sont gérées par des femmes. Cependant, les femmes rurales sont également engagées dans les travaux agricoles, l'élevage et les travaux ménagers, jouant un rôle important dans la question de la souveraineté alimentaire. « Depuis l'invention de l'agriculture, elles ont expérimenté, hybridé des semences, sélectionné les aliments comestibles et non comestibles, ont inventé et raffiné la diète, l'art culinaire et ses instruments. À travers cela, elles ont généré les références les plus importantes des cultures et des sociétés d'aujourd'hui. Et ce n'est pas peu de dire: elles nourrissent le monde » (EntrePueblos, 2009, p.17).

Ce qui précède nous indique que les femmes ont moins accès aux titres de propriété. Si on le voit en hectares totaux de toutes les fermes, les femmes ne possèdent que 4,4% de la superficie cultivable du pays (INEC, 2014). Autrement dit, les femmes ont en moyenne des parcelles beaucoup plus petites que les extensions appartenant à des hommes. Suivant cette tendance, l'assistance technique de l'État est une autre des disparités qui ressort lorsque nous analysons les données fournies par la CENI. Sur le nombre total de terres exploitables enregistrées dans tout le pays, les femmes agricultrices ayant bénéficié de l'assistance technique d'un organisme public ou privé ne représentent que 2,7%, contre 17,1% pour les hommes (INEC, 2014). Il n'y a aucun doute sur l'inégalité en termes d'accès à la formation et au soutien technique pour les femmes.

D'une manière générale, et grâce à leurs histoires, j'ai compris que:

Les femmes rurales confrontées à des luttes environnementales sont perçues comme une menace pour l'économie extractive\* établie dans notre pays.

Les femmes défenseuses de l'environnement doivent faire face à un environnement hostile, ce qui implique des menaces contre leurs droits et leur intégrité.

Les femmes rurales du Costa Rica sont confrontées à une double, voire une triple vulnérabilité, car elles sont les grandes exclues de l'équation de la logique économique extractive.

Malgré le contexte pas toujours favorable pour ces dirigeantes, beaucoup d'entre elles font un pas en avant et deviennent des ponts d'information et de luttes pour leurs communautés. Elles s'informent, entrent dans des processus de formation sur les questions environnementales, les droits des femmes. Puis, elles retournent dans leurs communautés et appliquent les connaissances acquises, que ce soit dans la lutte pour la protection de l'environnement ou l'élaboration de programmes de prévention. « Ça s'appelle Agroecoturismo rural de Mollejones. Pour le moment je suis secrétaire du groupe (...) nous travaillons sous l'identité juridique des DJA de Mollejones. ... Oui l'objectif du groupe est de rendre le territoire de Mollejones durable ». (Conversation personnelle, 2017).

« L'important, c'est que nous avons formé des enfants pour qu'ils soient les défenseurs, nous sensibilisons les enfants, on leur demande de défendre le fleuve, il est très important de leur enseigner la valeur que possède l'environnement » (Conversation personnelle, 2017).

En résumé, les femmes qui composent ces groupes de lutte et de défense de l'environnement sont les principales responsables des améliorations pour la communauté, encourageant la protection et protègent les ressources naturelles, afin que leurs communautés puissent se développer de façon durable.

Un bon jour, viendra-t-il où elles ne recevront plus de menaces et n'auront plus à se battre?

\*Économie extractive=c'est une économie basée dans l'extraction massive des ressources naturelles (gaz, mine, pétrole), non pas pour le bien-commun, mais uniquement pour répondre au besoin des marchés financiers qui n'a comme seul but de faire du profit

\*\*\*\*\*

De activistas rurales costarricenses y sus luchas

En los últimos años he escuchado historias dónde se repiten patronos de invasión y lucha. Grandes empresas transnacionales se instauran en territorios rurales costarricenses para producir algún monocultivo (piña dorada, banano, aceite de palma) y exportarlo.

Estos vecinos invasores poco a poco acaban con las economías locales, pagando tarifas más altas por el alquiler de terrenos, desviando afluentes de agua, contaminando con desechos y químicos que afectan la economía tradicional de aquella población. Las tierras de a poco dejan de ser suyas, y se convierten en una fuerza trabajadora que depende de una sola transnacional y, por tanto, esto les obliga a trabajar para alguien más, a cambio de salarios bajos y condiciones laborales deplorables.

Dentro de este contexto, las comunidades se organizan para defender sus modos y tradiciones, sus recursos naturales, su tierra, su alimento, su comunidad. Y son las mujeres las que activan estas luchas, las dirigen y mantienen vigentes durante largos periodos, de manera incansable atienden su obligación de proteger lo que es de todos y todas.

Las mujeres rurales que son activistas enfrentan una doble vulnerabilidad debido no sólo a que son lideresas comunitarias (papel que implica per sé una gran cantidad de riesgos), sino también que son mujeres de zonas rurales que están rompiendo con roles de género habituales dentro de sus comunidades.

Las mujeres de la región enfrentamos a diario la imposición de roles de género que se expresan en múltiples violaciones a nuestros derechos: acoso callejero, diferencias salariales, feminicidios, inseguridad-, por mencionar solo algunas. La ruralidad costarricense carga con el mal de esta sociedad y a la vez presenta escenas cargadas de muchos otros estereotipos asociados a nuestro género.

En algunas de las historias que me compartieron identifiqué que en las mismas comunidades existe resistencia a que una mujer sea la líder de organizaciones comunales (muchos hombres y mujeres comparten esta sensación), por lo que muchas veces las mujeres rurales activistas debían tratar de mantener un bajo perfil en sus labores, o ser persistentes y omitir la opinión del resto. “Uno recibe amenaza por parte del pueblo de quitar puestos de mando a las ligerezas, no creen en nosotras porque somos mujeres”. (Conversación personal, 2016).

¿Qué tiene en común las mujeres que lucha?

Muchas de ellas cumplen con múltiples tareas y funciones: se encargan de las labores del hogar, colaboran con trabajos del campo (agricultura en su mayoría) forman parte de más de una agrupación comunitaria (muchas pro defensa de recursos ambientales, el agua o la tierra) y han desempeñado en alguna ocasión un puesto de liderazgo o mando en alguna directiva. “Me gusta mucho la agricultura, ir a la montaña al río. Disfruto la naturaleza, me encanta ir a campar, me gusta andar con ellos en el trabajo (...) Me encanta el ganado, hace poco parió una vaquita y ahí estuve batallando. El tiempo no me alcanza para todo lo que hago, soy feliz disfruto cada momento y todo lo que hago” (conversación personal, 2017)

Estas mujeres se enfrentan a una sociedad patriarcal que no les reconoce sus dobles o triples jornadas laborales, según el Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC) las mujeres ganan 6,2 % menos que los hombres en todas las ocupaciones, y si se especifica en aquellas dedicadas a la ciencia e intelectuales alcanza una diferencia de 16,8% (INEC, 2017). Muchas no tienen opción de seguir sus estudios o proyectos de vida por dedicarse al cuidado e inclusive deben interrumpir sus carreras por esta obligación social, según el área de estadística de la CCSS se otorgan 4 veces más licencias de cuidado a personas enfermas a las empleadas que a los empleados de esta institución. (CCSS, 2016) “A veces yo digo no hago

tanto lo que me gusta, sino que hago las cosas para quedarle bien a otra gente, digo me gusta ayudarlos pero yo digo cuando voy a retomar lo mío, mi idea de estudiar y de viajar, no lo he logrado pero yo aún conservo la esperanza” (conversación personal, 2017). Algunas de ellas sin saberlo emprenden una lucha dentro de su hogar por su propia autonomía a la par de la lucha por sus territorios.

Son mujeres que conocen el trabajo del campo pero que no figuran como titulares de la tierra. En Costa Rica según el último Censo Agropecuario (INEC, 2014) las mujeres tienen solamente el 8,1% del área cultivable, mientras que los hombres tienen más del 91.9%. De la misma forma, en términos de cantidad de fincas (títulos de propiedad), en el país existen 93.017 fincas, un total de 80.972 tienen como condición jurídica la persona física (87%), el resto (13%) están en manos de empresas privadas. Las fincas que están a nombre de personas físicas son 68.374 fincas (84,4%) están dirigidas por hombres; tan sólo 12.598 fincas (15,6%) son dirigidas por mujeres. Sin embargo, las mujeres del campo se ocupan por igual del trabajo agrícola, ganadero y del hogar, figurando como una figura importante en el tema de soberanía alimentaria. “Desde la invención de la agricultura, pieza clave en esta materia, ellas han experimentado, hibridado semillas, seleccionado lo comestible y lo no comestible, preservado de alimentos, inventado y refinado la dietética, el arte culinario y sus instrumentos. A través de esto han generado uno de los más importantes referentes de cada una de las culturas y sociedades. Y no es poco decir: ellas alimentan al mundo” (EntrePueblos, 2009, pág.17).

Lo anterior nos habla de que las mujeres tienen menos acceso a títulos de propiedad. Si lo vemos en total de hectáreas de todas las fincas, las mujeres alcanzan solamente el 4,4% del área cultivable del país (INEC, 2014). Es decir, las mujeres en promedio tienen parcelas mucho más pequeñas en comparación con las extensiones en propiedad de hombres. Siguiendo la tendencia de exclusión, la asistencia técnica por parte del Estado es otra de las disparidades que resaltan si analizamos los datos arrojados por el INEC. Del total de fincas censadas en todo el país dirigidas por mujeres productoras y que recibieron asistencia técnica por parte de algún ente estatal o privado, representan sólo el 2,7%, mientras que en el caso de los hombres es el 17,1% (INEC, 2014). No queda duda de la desprotección que viven las mujeres en términos de acceso a capacitación y apoyo técnico.

En términos generales, y gracias a sus historias comprendí que:

Las mujeres rurales con luchas ambientales son vistas como amenazas por aquellos comprometidos con las economías extractivistas instauradas en nuestro país.

Las mujeres defensoras del ambiente deben enfrentarse a un ambiente hostil, que implica amenazas a sus derechos e integralidad.

Las mujeres rurales costarricenses se enfrentan a una doble y hasta triple vulnerabilidad ya que son las grandes excluidas en la ecuación de la lógica económica extractivista.

A pesar del contexto no siempre tan favorable para estas lideresas, muchas de ellas dan un paso adelante y se convierten en puentes de información y activación para sus comunidades. Se informan, ingresan en procesos de formación sobre temas ambientales, de derechos de las mujeres y luego regresan a sus comunidades y aplican los conocimientos adquiridos, ya sean propiamente en la lucha por la defensa ambiental o desarrollando programas de prevención. “Se llama Agroecoturismo rural de Mollejones. Ahorita soy secretaria del grupo (...) porque trabajamos bajo la cédula jurídica de la ADIs de Mollejones. ... Sí el objetivo del grupo es ofrecer el territorio de Mollejones de manera sostenible”. (Conversación personal, 2017).

“Lo importante es que días atrás hemos capacitado a los niños para que los niños sean los defensores, los concientizamos, se les habla a los niños para defiendan el río, es muy importante enseñarles el valor que tiene”. (Conversación personal, 2017).

En síntesis, las mujeres que conforman estas agrupaciones de lucha y defensa ambiental son las principales gestoras para las mejoras de la comunidad, incentivando al resguardo y protección de los recursos naturales, con el fin de que sus comunidades se desarrollen dentro de un marco de sostenibilidad ambiental.

¿Llegará un buen día para ellas, dónde no reciban amenazas y ya no tengan que luchar?

### Références

EntrePueblos. (2009). Las Mujeres Alimentan al mundo. Soberanía alimentaria en defensa de la vida y el planeta. Barcelona .

Caja Costarricense del Seguro Social. (2016). Estadísticas actuariales. Incapacidades y licencias. Costa Rica.

Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2014). VI Censo Nacional Agropecuario. Costa Rica.

Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2017). Encuesta Nacional de Hogares. Costa Rica.

Ulloa, A. (2016). Feminismos territoriales en América Latina: defensas de la vida frente a los extractivismos. Revista Nómadas 45, 123-139. Colombia.

Unidas, N. (2014). Informe del experto independiente sobre la cuestión de las obligaciones de derechos humanos relacionadas con el disfrute de un medio ambiente sin riesgos, limpio, saludable y sostenible. Costa Rica.



# Que toutes les femmes puissent jouir des mêmes droits et libertés

[femmesreseauteesengagees.blog/2019/05/09/que-toutes-les-femmes-puissent-jouir-des-memes-droits-et-libertes](https://femmesreseauteesengagees.blog/2019/05/09/que-toutes-les-femmes-puissent-jouir-des-memes-droits-et-libertes)

8 mai  
2019

Le 17 avril dernier, suite à de riches discussions, les administratrices et l'équipe de travail de La Marie Debout ont réitéré leur désir d'être un centre inclusif pour toutes les femmes et ont appuyé la déclaration de L'R des centres de femmes du Québec dénonçant le projet de loi 21.

## Déclaration de L'R des centres de femmes du Québec

### Non au projet de loi sur la laïcité de l'État

Montréal, le 28 mars 2019. — Le projet de loi sur la laïcité de l'État du gouvernement de la Coalition Avenir Québec fâche L'R des centres de femmes du Québec, puisqu'il s'inscrit en porte-à-faux avec son projet de société féministe fondé sur la justice sociale. Son comité de coordination national a décidé de le dénoncer, à l'unanimité, en insistant sur les conséquences inévitables de ce projet de loi sur la sécurité des femmes portant le voile et, plus largement, sur la sécurité des femmes musulmanes ou perçues comme telles.



- *Considérant que tous les centres de femmes membres de L'R adhèrent à sa Base d'unité politique (BUP);*
- *Considérant que toutes les femmes sont libres de choisir ce qui est bon pour elles ;*
- *Considérant que nous, les centres de femmes, avons confiance au potentiel de chaque femme ;*
- *Considérant que nous, les centres de femmes, soutenons les femmes dans leur démarche d'autonomie leur permettant d'acquérir plus de pouvoir sur leur vie, que nous respectons leur cheminement et leur choix;*
- *Considérant que nous, les centres de femmes, travaillons à la participation des femmes à la vie démocratique et sociale;*
- *Considérant que nous, les centres de femmes, luttons contre toutes les discriminations;*
- *Considérant que nous, les centres de femmes, luttons contre les systèmes d'oppression et non contre les personnes;*
- *Considérant que nous, les centres de femmes, avons été des témoins de première ligne lors de l'augmentation des violences faites aux femmes qui portent le voile et, plus largement,*

*des femmes musulmanes, lors des débats publics entourant la Charte des valeurs;*

- *Considérant l'augmentation de l'islamophobie;*
- *Considérant que les femmes qui portent le voile sont particulièrement affectées par ce projet de loi sur la laïcité de l'État;*
- *Considérant qu'il y aura inévitablement des répercussions sur les femmes et les hommes à la peau plus foncée, perçus comme arabes, comme musulmans ou comme islamistes, parce que contrairement à ce que pense l'Assemblée nationale, certaines Québécoises et certains Québécois sont racistes, ont des préjugés racistes et contribuent — volontairement ou non — au racisme systémique;*
- *Considérant que toutes les femmes devraient pouvoir jouir des mêmes droits et libertés;*

*L'R dénonce tout projet de loi qui entrave l'accès des femmes à la sphère publique, que ce soit leur accès au travail, à l'offre ou à la réception de services publics ou qui limite l'exercice de toutes autres libertés. Nous, les centres de femmes, continuerons la lutte contre tous les systèmes d'oppression!*

*Adopté à l'unanimité.*

Pages reliées :

Mauvais temps, Pascale Navarro, 02.04.2019

Des groupes qui s'opposent au projet de loi sur la laïcité demandent son retrait, Radio-Canada, 29.03.2019

Ceci n'est pas une réelle neutralité religieuse de l'État, Ligue des droits et libertés, 28.03.2019

Le projet de loi sur la laïcité doit respecter les droits de toutes celles et ceux qui vivent au Québec, Amnistie internationale, 29.03.2019

Une manière de nous détourner des vrais problèmes, RQ-ACA, 29.03.2019

Le gouvernement Legault laïcise l'oppression, FFQ, 28.03.2019

# Mon récit de vie, je te le partage, parle-moi de toi

---

[femmesreseauteesengagees.blog/2019/05/13/mon-recit-de-vie-je-te-le-partage-parle-moi-de-toi](https://femmesreseauteesengagees.blog/2019/05/13/mon-recit-de-vie-je-te-le-partage-parle-moi-de-toi)

12 mai  
2019

Je suis Linda, une femme dans la cinquantaine.

Qui désire vous partager mon vécu, ce que j'ai pu vivre, ressentir dans un cheminement de vie

Donc malgré moi j'ai été victime.

Tout cela m'a mené à vouloir parler, des émotions, des douleurs, du rejet et surtout de cette frustration.

Qui nous étouffe.

Toute jeune j'ai été rejeté à l'âge d'un an par une mère qui ne pouvait supporter ma présence.

Car je lui faisais penser à l'homme qu'elle a aimé.

J'ai grandi dans un milieu où les hommes avaient le pouvoir.

Ayant une personnalité forte déjà jeune, toujours à poser des questions ou à réagir contraire aux attentes de ma mère.

Depuis notre tendre enfance, jeunesse, adolescence, la femme qui malgré tout aimerait être écoutée, comprise, s'exprimer sans peur.

La violence n'a pas d'âge.

Soit en marchant ou en allant au travail, ou même avec une amie.

Que ressentons-nous à ce moment précis?

À l'intérieur, on se sent abaissée, agressée, émotionnellement ébranlée.

Souvent cela nous laisse sans voix, nous ressentons encore et encore, cette douleur qui nous étouffe.



On voudrait crier notre douleur au lieu de cela on se repli sur nous-même.

Souvent on nous dit tu ne fais que tourner en rond dans ta vie, toujours à faire les mauvais choix.

Nos émotions sont ébranlées, meurtrie, on se sent seule, incomprise, bloquée par la peur de représailles.

Un beau jour, un homme rentre dans notre vie.

Tout sourire, plein de gentillesse, avec mille petites attentions, il nous dit qu'on est belle, la femme de sa vie.

Et tout commence : la jalousie, les insultes, cette amie n'est pas pour toi.

Il prend nos décisions, fait nos choix.

Il nous fait culpabiliser pour ses actes, même allez jusqu'à l'agression physique.

La femme en moi désire vous partager les dangers de la violence verbale et physique.

Si vous désirée me poser des questions cela me fera un immense plaisir de vous répondre du mieux de ma connaissance.

Au plaisir de vous revoir la semaine prochaine.

Amicalement votre amie Linda C.



# Il y a 30 ans, l'affaire Daigle -Tremblay

[femmesreseauteesengagees.blog/2019/05/30/il-y-a-30-ans-laffaire-daigle-tremblay](https://femmesreseauteesengagees.blog/2019/05/30/il-y-a-30-ans-laffaire-daigle-tremblay)

29 mai  
2019

## **Au Canada, le droit des femmes en matière d'avortement N'EST PAS UN DROIT ACQUIS. TENONS-NOUS LE POUR DIT.**

Tu as moins de 35-40 ans, il est donc possible que tu ignores la décision ICÔNE au Canada de 1989, concernant le droit des femmes en matière D'AVORTEMENT.

Cette décision de la Cour Suprême faisait suite au courage, à la détermination d'une jeune femme de 21 ans à l'époque, Chantale Daigle, et au soutien de milliers de femmes et d'hommes du Canada-Québec et de différents pays .



### **Résumé de l'affaire Daigle contre Tremblay**

Après quelques mois de fréquentation, Chantale, enceinte, prend conscience que son conjoint devient de plus en plus contrôlant, possessif, autoritaire, jaloux et la maltraite physiquement. Elle quitte Jean-Guy Tremblay et prend la décision de se faire avorter à Sherbrooke Elle a 17-18 semaines de grossesse.

Tremblay apprend que Chantale part pour Sherbrooke dans le but d'arrêter la grossesse. Sans plus tarder il entreprend des démarches pour obtenir une injonction pour l'en empêcher. IL OBTIENT CETTE INTERDICTION de la Cour Supérieure du Québec PAR LE JUGE VIENS.

Chantale va en appel et le juge CHOUINARD DE LA COUR D'APPEL, le 26 juillet 1989, maintient l'interdiction pour Chantale de recourir à l'avortement.

MAIS LE LENDEMAIN ...

27 juillet 1989 / MANIFESTATIONS MONSTRES, SPONTANÉES, COAST TO COAST ET AILLEURS SUR LA PLANÈTE, EN APPUI À CHANTALE .

Du jamais vu au Canada.

En plein cœur des vacances estivales, des femmes et des hommes quittent le chalet, la tente, la plage, le boulot, la terrasse pour appuyer Chantale.

LÀ, C'EST ASSEZ ! AUCUN JUGE, AUCUN PAPE, AUCUN MÉDECIN, AUCUN CONJOINT ! C'EST AUX FEMMES DE DÉCIDER !



Au pied du Mont-Royal, après un violent orage, au sortir du métro ou du boulot, ou interrompant leurs vacances, j'ai vu plus de 10 000 personnes rassemblées pour affirmer que «c'est aux femmes de décider de poursuivre ou non leur grossesse». Là, y en a marre ! Y a toujours ben une limite ! 10 000\$ sont recueillis pour aider Chantale.

J'ai vu des secrétaires de bureau, en talons hauts, monter le Mont-Royal, en appui à Chantale me dire ceci : « Moi je ne vais jamais aux manifs. Ce n'est pas mon truc. Mais là, y a une limite à toute ! Celle-là je ne la prends pas. Mêlez-vous de vos affaires les gars ! C'est aux femmes de décider ! C'est à Chantale de décider ! »

Partout au Canada et ailleurs au pays, ont lieux des manifestations en appui à Chantale.

« On ne pouvait pas croire que, la même année où l'on avait gagné devant la Cour suprême l'arrêt Morgentaler, après 20 ans de mouvement féministe très fort, on pouvait, tout à coup, faire face à des décisions comme celles-là. » Francine Pelletier se rappelle s'être insurgée du fait qu'un homme de la trempe de Jean-Guy Tremblay dicte aux femmes la façon dont elles devaient vivre leur vie. Chantale décide donc de mener sa lutte jusqu'à la cour Suprême du Canada.

EN TOUTE INDÉPENDANCE, CHANTALE DÉCIDE.

Chantale se refusait à tout contact avec les groupes qui l'appuyaient. C'était son affaire à elle. Elle ne désirait aucune influence extérieure. Sa famille, principale force d'appui pour elle, la supporte. Aucun jugement, un appui moral inconditionnel. Chantale désirait respecter les lois. Sauf que celle-ci contrevenait à sa sécurité physique et mentale.

Elle prend donc la décision, SANS INFORMER SON AVOCAT, de contacter le Centre de Santé des Femmes de Montréal qui lui avait offert son aide, quel que soit l'aide demandée par elle.

### **Un soutien indéfectible**

À cette époque je travaillais au Centre de Santé des Femmes de Montréal. Un comité de coordination est rapidement mis sur pied, il y a urgence. Nous rencontrons Chantale pour réaffirmer notre soutien dans la décision finale qu'elle prendra. Poursuivre ou ne pas

poursuivre sa grossesse ?

Chantale est ferme. Elle veut avorter et que sa mère l'accompagne. Nous l'informons que les manifestant.e.s du 27 juillet, en soutien à sa décision, ont contribué dans l'ordre de 10 000\$ pour les frais occasionnés à la suite des événements. Ils serviront aux frais de notre déplacement, du séjour et des frais reliés à l'avortement.

Le médecin de Chantale a contacté une équipe médicale professionnelle de Boston. L'avortement est prévu. L'équipe médicale attend Chantale. Nous partons donc quelques jours plus tard.

Une équipe du Comité se dirige vers le domicile de la mère de Chantale où elles se terrent. Une bande de journalistes et qui sait, de peut-être d'anti-avortement, sont accrochée aux arbres voisins de la maison. Notre équipe réussie une diversion sans pareille qui leur permettra de s'échapper, quelques secondes, à l'insu du troupeau toujours suspendu aux branches des arbres. Puis constatant la fuite, une course folle s'en suit. Mais notre équipe les sème totalement et se dirige vers une sortie précise de la 10.

L'autre équipe, dont je fais partie, se dirige en direction de cette même sortie afin de prendre le relais et filer avec Chantale, sa mère, Marie-Paule /sage-femme et moi. 10,000 personnes nous soutiennent. Je les sens toutes présentes dans la voiture.

Les douanes passées nous observons un immense arc-en-ciel devant nous. Pas superstitieuses mais disons qu'on a toutes souri d'aise ....



À Boston, j'accompagne Chantale lors des différentes étapes de l'intervention et réponds à ses questions, la rassure. « Tout va bien aller Chantale ».

Marie- Paule veille sur Aline, mère de Chantale. Mère et fille sont très proches l'une de l'autre.

Le soir de la première étape de l'IVG, Marie-Paule et moi faisons parvenir un message codé à l'autre équipe restée à Montréal.

Le lendemain, la suite de l'intervention se déroule très bien. Chantale et Aline, sa mère, sont bien entourées par l'équipe nursing formidable et nous.

Pour nous quatre, un soulagement incroyable est ressenti. C'est palpable.

Le retour vers le Québec se fait presque dans l'allégresse. Nous déposons Chantale et sa mère à un terrain de camping où le conjoint d'Aline les attend.

J'informe Chantale des observations à surveiller suite à un avortement tardif. Elle peut me rejoindre en tout temps.



### **Et la Cour Suprême alors... décide !**

Chantale es-tu encore enceinte, lui demande au téléphone une associée de son avocat, en place à Ottawa. Une rumeur circulait à l'intérieur des murs de La Cour que Chantale avait avorté.

Après quelques secondes d'hésitations, de peur, Chantale répond... non.

Non. Chantale n'avait pas le choix de contrevenir à la décision de la Cour d'Appel du Québec qui lui interdisait de recourir à l'avortement. La Cour Supérieure et la Cour d'Appel du Québec, informées du contexte de violence conjugale que subissait Chantale, maintenaient leur refus à l'interruption de sa grossesse. Une violence surajoutée à celle qu'elle vivait depuis plusieurs mois et qui se poursuivait dans le cadre de cette poursuite initiée par J.G. Tremblay.

Maître Bédard, un des avocats de Chantale, a toutefois souligné qu'il souhaitait que l'audience se poursuive étant donné l'importance que revêt la décision du procès pour sa cliente et pour d'autres femmes québécoises et canadiennes. Au terme des audiences, les juges de La Cour Suprême du Canada à l'unanimité, donnent leur verdict « seule la femme peut décider ou non de mener sa grossesse à terme ». « Le fœtus n'est pas un être humain au sens de la Charte des droits et libertés de la personne. Le Code civil du Québec ne consacre pas la personnalité juridique du fœtus. Il n'existe aucun fondement juridique permettant à un père d'exercer un veto sur le fœtus que porte une femme, lequel fœtus fait partie du corps de la femme. Le fœtus n'a aucun droit juridique ... »

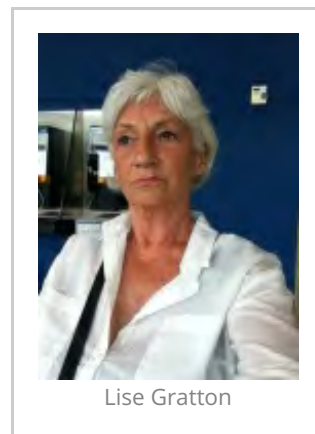
Aucun droit ne peut être considéré comme acquis. Soyons vigilantes !

Des lois rétrogrades, sur l'accès à l'avortement ont récemment été votées dans certains états des États -Unis.

Après 46 ans d'existence de la loi Roe légalisant depuis 1973 l'accès à des avortements sûrs aux E.U., quoique chaque état est libre de l'appliquer ou non et à ses conditions, voilà que la droite religieuse monte au front, en souhaitant remettre en question la loi Roe.



Deux juges, d'obédience républicaine, mis en place par Trump à la Cour Suprême, donne la majorité aux juges anti- avortement. C'est une terrible menace pour les femmes vivant dans certains États où la légalisation de l'avortement est inexistante, réduite ou en voie de l'être.



Lise Gratton



# La Marie Debout

Centre de femmes  
Hochelaga-Maisonneuve

4001, rue Sainte-Catherine Est  
Montréal, Québec H1W 2G7  
Téléphone : 514.597.2311  
Télécopieur : 514.564.4211  
info@lamariedebout.org  
@lamariedebout.org