

Les femmes prennent la parole

VOL. 2 NO 1 Printemps 2009

Femmes illustres

**Femmes
d'ici et d'ailleurs**

Entrevue

**Création &
expression**

Sur le vif

Vie Pratique

Dossier



Maison Pour Femmes
Immigrantes

Les femmes prennent la parole

Sommaire

Comité éditorial:

Nahid Ghafoor
Rosa Miranda
Amina El Bakkar

Révision linguistique:

Amina El Bakkar

Collaboratrices:

Eva Alvarado
Émilia Costro
M. Miremady
Marie-Michelle Délisle Bédard
Marie-Sol Stevenson
Maureen Cormier
Mosca Yannissi
Nicole Alberigo

Graphisme:

Steve Levasseur
www.graphiquesolution.com

Impression:

Yves Tremblay l'imprimeur

3 Éditorial

4 Femmes illustres Marie Thérèse Casgrain

6 Sur le vif **Témoignages:** Notre histoire

10 Après vingt ans

12 Entrevue Avec Émilia Castro

15 Femmes d'ici et d'ailleurs Mariage en Iran

16 Création et expression Chéri je suis enceinte !!

19 Dossier Pour en finir avec la domination masculine : de A à Z

24 Vie pratique Recettes Trucs pour éviter les antidépresseurs en cas de dépression légère



L'affiche réalisée par la Maison pour femmes immigrantes à l'occasion de la journée internationale des femmes.

Voici, le 5^e numéro de la revue *Les femmes prennent la parole* que nous vous livrons avec beaucoup de plaisir. L'éditorial de cette revue est consacré à notre actualité: l'accomplissement de notre projet d'agrandissement de la Maison pour immigrantes que **Rosa Miranda**, la coordonnatrice de la Maison pour femmes immigrantes, nous explique d'une façon innovatrice.

La course

Voilà tant de rêves caressés : l'agrandissement de la maison d'hébergement, parmi eux!! Un jour, fin de printemps 2004, le projet commence à se dessiner sur une table de restaurant rapide à Montréal.. Sors mon papier et mon crayon et essaye de présenter un projet à lignes croches, mais pleines d'espoir. Les chambres des femmes, nous les voulons comment et les bureaux, est-ce que je vais avoir mon bureau toute seule? s'exclamait une et une salle de réunion! renchérissait une Autre?

En ce moment, tout était permis. Le rêve d'avoir une grande maison commençait à se cristalliser et même si ce projet était un tout petit embryon, il y avait des mains disposées à l'accueillir.

En arrivant chez-moi, j'ai sorti ma règle et mon plus beau crayon de feutre noir, question de ne pas faire une seule tâche sur le papier d'un blanc immaculé et j'ai mis en image les souhaits et les soupirs de tout le monde!!

La deuxième étape, était d'aller chercher les informations sur une possible subvention. Les innombrables pages que j'ai du parcourir sur le web, m'ont amenée à la Société d'habitation du Québec, la SHQ avec le nom d'un monsieur qui pourrait nous aider à concrétiser le projet. Voilà que Monsieur était en vacances et il serait de retour dans un mois. Trop long à attendre!!.. Porte suivante, une organisation communautaire de celles qu'on appelle « ressources techniques ». Pas trop d'enthousiasme, sûrement à cause de l'été.... Étape suivante, une autre maison d'hébergement qui nous conseilla d'aller voir notre compte de sous au Programme d'amélioration des maisons d'hébergements (PAMH), oui, c'est sur que si on regardait les objectifs et les prérequis, on cadrerait parfaitement avec, mais, toujours les mais, est-ce que notre solde de sous au PAMH était viable? Quelqu'une m'avait dit que lorsqu'on utilise le PAMH et c'était notre cas, on peut épuiser le maximum de sous auxquels on a le droit et nous l'avions utilisé deux fois auparavant, l'agrandissement de 1988 et les fenêtres pare-balles de 2001 (pas trop d'espoir donc!!).

J'ai pris rendez-vous avec Monsieur, un fonctionnaire du Ministère de la santé et des

services sociaux et je l'ai obtenu un mois plus tard. Là, c'est du solide!! Oui, on avait des sous en banque, donc c'est le moment de se lancer à la vie...

La présentation au conseil d'administration de la maison : WOW, bon accueil et pas de sourires en biais (pas encore la folle avec ses projets inatteignables!!) tout à fait le contraire!! La Présidente, avec les yeux fixes (et rêveurs en même temps), la main dans le cœur, telle une chevalière des croisades, monta dans un cheval (pas de freins et nous voilà dans la course aux obstacles!! Quelques démarches par ci, d'autres démarches par là, accompagnées d'une ressource technique ne nous offrant pas trop de jus, qui ne donnèrent pas trop de résultats concrets et nous laissèrent un peu déçues, mais pas au point d'abandonner nos chevaux de bataille.

Il y avait plusieurs scénarios envisagés, soit de monter un étage plus haut à la même place, soit acheter une maison et la rénover, soit s'acheter un terrain et la construire toute neuve. Donc, poursuite des recherches, Internet, journaux, petites annonces etc. Tout nous donnait des chiffres faramineux, bien que j'aurais voulu acheter cette maison sur le bord du fleuve à Sillery, nous n'aurions jamais pu ramasser les 3 millions de dollars qu'elle coûtait!! Donc la piscine et la cour de tennis tellement rêvées sont parties de mon rêve!! De toutes les façons, on s'est bien passé du luxe toute notre vie, n'est pas? Mais rêver c'est gratuit....

Lorsque j'ai appris qu'une autre maison avait des services assez convenables avec une ressource technique X, j'ai appelé le Monsieur en Charge et il m'a répondu tout de suite, bravo!! Là c'était du solide!! C'est alors que la Présidente a pris les brides de son cheval de bataille et elle est allée le porter à la SPCA, afin de l'échanger contre un cheval de course!! Nous avons donc enclenché la course, sous le regard et le support de toutes les membres du conseil d'administration et de toutes les membres de l'équipe de travail confondues!

La course était longue, avec plusieurs obstacles, comme ceux que nous avons placés gracieusement sur notre chemin, Monsieur le fonctionnaire de l'arrondissement, entre autres.

La Présidente a été présente sur son cheval tout le long des rénovations, l'œil aigu et précis, parfois en oubliant de se reposer, avec une force que seule les Guerrières connaissent. Grâce à elle, aujourd'hui la maison d'hébergement pourra accueillir en toute dignité et beauté ces femmes qui n'avaient pas l'espace, question de venir faire « un p'tit tour », après avoir finalisé leur séjour.

En ce moment, pendant que j'écris ces quelques lignes, je l'entends trotter sur son cheval et vérifier si tout va bien!!

Femmes illustres

Marie Thérèse Casgrain

par Amina El Bakkar

Marie Thérèse Casgrain est née le 10 juillet 1896 à Montréal. Une partie de son éducation se réalisa au pensionnat des Dames du Sacré-Cœur, au Sault-au-Récollet. En 1916, à l'âge de vingt ans, elle se maria à Pierre Casgrain, avocat de renommée, mariage qui donna naissance à deux filles et deux garçons.

Toute sa vie durant, Marie Thérèse Casgrain était active au niveau politique, social et syndical. Elle lutta pour la réalisation de différentes réformes, principalement en faveur du droit de vote pour les femmes au Québec pendant les années 20. En 1920, elle fut élue vice-présidente de la *Société du suffrage féminin*. Ensuite, elle se rallia à d'autres féministes à Montréal pour donner naissance au *Comité provincial du suffrage féminin*, qui a pris en 1928 le nom de Ligue des droits de la femme qu'elle présida jusqu'à 1942.

Elle fonda également la *Ligue des jeunes francophones*, les *Charités fédérées francophones* et la *Société des concerts symphoniques de Montréal*. Marie Thérèse Casgrain s'est impliquée aussi dans le *Conseil de la santé au Canada* et dans le *Conseil canadien du développement social*. Ses services en temps de guerre lui ont valu le nom d'officier de l'Ordre de l'Empire britannique.

L'engagement politique de **Marie Thérèse Casgrain** l'a poussée à se présenter en 1942 à l'élection partielle fédérale en tant que candidate libérale indépendante à Charlevoix-Saguenay. Elle adhéra par la suite au parti CCF (1946) dont elle devint le chef en 1951 à l'échelle du Québec, elle est ainsi la première femme chef de parti politique au Québec; elle exerça pendant trois mandats les fonctions de chef provincial¹.



Cette grande humaniste est aussi la fondatrice de la division québécoise de *La Voix des femmes* (1961), mouvement dont le grand slogan est la paix dans le monde. Elle est aussi la fondatrice de la *Fédération des femmes du Québec* en 1967, même date de célébration des droits de la personne par les Nations Unies. Elle présida, entre autres, la Ligue des droits de l'homme, en 1969 et elle devint également présidente de l'*Association des consommateurs du Canada* pour le Québec, qui a joué un grand rôle dans la création du poste de Ministre canadien de la Consommation.

En 1967, le *Conseil national des femmes juives du Canada* a attribué la médaille de «Femme du siècle» du Québec à madame Marie Thérèse Casgrain. Parmi les autres distinctions, Marie Thérèse Casgrain s'est vue aussi octroyer, au cours de la même année, la médaille de la «personne qui s'est le plus distinguée dans la défense des droits de la personne et des idéaux de justice dans notre société» de la Société de criminologie du Canada et le titre d'Officier de l'Ordre du Canada etc. Le 8 octobre 1970, suite à l'appel du premier ministre Trudeau, elle siégea au Sénat à titre d'indépendante.

Enfin, Marie Thérèse Casgrain consacra les dernières années de sa vie aux œuvres de charité canadiennes et aux droits des consommateurs. Elle est morte à Montréal le 3 novembre 1981².

¹Le CCF, parti provincial qui devient en 1955 le NPD, parti social démocratique du Québec.

²Cet aperçu biographique de Marie Thérèse Casgrain ne prétend pas contourner toute la richesse de sa grande personnalité. Pour plus d'informations, un certain nombre de références est présenté à la fin de ce texte.



Références à titre indicatif

Bertrand, Réal. *Thérèse Casgrain*. Montréal : Lidec, c1981. ISBN 2-7608-7001-4. 63 p. (Célébrités canadiennes).

Casgrain, Thérèse F. « The Canadian constitutional challenge: a search for direction and accommodation. », *Canadian Confederation Forum* (1977-1978, Hamilton). Proceedings of the fifth session of the Canadian Confederation Forum, McMaster University, novembre 1977 à avril 1978. Hamilton : McMaster University, 1978. P. 77 à 84.

Casgrain, Thérèse F. *A woman in a man's world*. Ouvrage traduit par Joyce Marshall. Toronto : McClelland and Stewart, c1972. -- ISBN 0-7710-1915-7. 192 p. Également publié en français sous le titre : *Une femme chez les hommes*.

<http://www.collectionscanada.gc.ca/femmes/002026-847-f.html>

Lazarus, Morden. « Marie Thérèse Casgrain 1896-1981. » *Six women who dared*. -- Toronto : CPA Publishers, c1983. P. 25 à 28, 38.

Let's face the facts, no. 22 : address to the men and women of Canada by Madame Pierre Casgrain. Ottawa : Directeur de l'information publique du Canada, 1940. 4 p. Allocution transmise par le réseau national de la Canadian Broadcasting Corporation, le soir du dimanche 15 décembre 1940, à l'invitation du Directeur de l'information publique du Canada.

Munnings, Gladys. « Thérèse Casgrain. » *Canadian women of distinction: Emily Ferguson Murphy, Agnes Campbell, Thérèse Casgrain, Molly (Mary) Brant, FrancesAnne [sic] Hopkins*. -- Newmarket, Ont. : Quaker Press, 1993. ISBN 0-921502-33-8. -- P. 17 à 24. (Le point de vue d'un philatéliste sur le Canada).

Participe à des emplois-formations de 28 semaines **avec salaire!**
Manutentionnaire dans un centre de destruction de documents

«Apprendre en travaillant, **c'est payant!**»



- » Plusieurs entrées de groupe par année
- » Placement en emploi: 100% en 2008
- » Aucune expérience requise

Recyclage Vanier reçoit
l'aide financière de

Emploi Québec
Capitale Nationale



www.recyclagevanier.com
info@recyclagevanier.com

418 527-8050

Notre histoire

Je m'appelle Marie-Michelle et je suis intervenante jeunesse à la Maison pour femmes immigrantes. Aujourd'hui, je me rends compte que rien n'arrive pour rien. Un étrange hasard m'a fait découvrir la Maison pour femmes immigrantes!! Pour être honnête, jamais de ma vie je n'aurais cru que je travaillerais un jour dans un organisme communautaire qui s'implique auprès des femmes victimes de violence conjugale.

J'ai plusieurs expériences de travail avec les enfants, et je suis touchée par plusieurs problématiques liées à la violence conjugale, un domaine que je n'avais encore jamais exploré. Du moins, c'est ce que je croyais! Rien ne me prédisposait à atterrir dans un tel endroit. Comme je suis de nature curieuse, avide de connaissance, le défi me semblait intéressant. Par contre, mon manque de confiance en moi me fut un véritable handicap : arriverais-je à travailler dans un tel milieu, n'ayant aucune expérience, contrairement aux intervenantes que j'y ai rencontrées?

J'ai vu qu'il y avait de l'intervention jeunesse et j'ai sauté sur l'occasion, étant donné que je suis plus à l'aise avec les enfants. Jamais je n'aurais pu croire que j'allais y trouver ma libération!

Pourquoi notre histoire? Parce que j'ai décidé de partager cette expérience de témoignage avec ma petite sœur, une adolescente extraordinaire, qui en même temps que moi, a commencé à comprendre la réalité dans laquelle nous avons vécu et que nous vivons encore aujourd'hui.

Je sais que ma mère va lire ce texte, mais je ne souhaite en aucun cas la culpabiliser, au grand jamais, puisque je sais maintenant ce qui maintient une femme dans une situation comme celle-ci et puis je sais qu'elle a tout fait pour nous!

Voici mon histoire.

C'est lorsque j'avais 9 ans que mes parents

ont divorcé. Je n'étais pas vraiment triste. J'ai plutôt ressenti de la colère.

Je me sens coupable aujourd'hui d'avoir attribué à mon père la faute de m'avoir plongée dans cet univers que je ne méritais pas. Tout a déboulé trop rapidement par la suite.

À peine 2 ans plus tard, Pierre est apparu dans nos vies. Il était drôle. On avait plusieurs points en commun, je l'aimais bien et surtout j'allais avoir un papa, puisque j'avais «renié» le mien! Si mon père fut ma première grande déception, Pierre fut la seconde. En fait, je pensais que c'était moi qui les décevais, puisque j'avais l'impression que je n'arrivais pas à être assez bien pour eux. Ça me faisait beaucoup de peine, je me sentais terriblement coupable!

Pierre avait une fille. À ce moment là, j'avais 11 ans et elle en avait 14. Elle est sa seule fille, une vraie princesse. On s'entendait bien au début, mais ça n'a pas duré. Ils ont déménagé CHEZ MOI! Mais je préférais ça plutôt que de déménager chez eux. Sa fille et moi vivions une adolescence complètement différente dans la même maison; elle avait tout ce qu'elle voulait, n'allait plus à l'école ou du moins, elle était dans un programme particulier. Elle passait ses nuits à parler au téléphone avec SA ligne téléphonique, elle avait des fréquentations pas trop recommandables et j'en passe par respect. Ma sœur et moi, on s'est toujours privé un peu pour tout.

Maman s'occupait incroyablement bien de nous et je crois qu'on voulait lui rendre la vie plus facile en faisant notre bout de chemin. Ça ne me dérangeait pas du tout, ça me faisait même plaisir de lui rendre ce service! Je faisais beaucoup d'effort à l'école malgré le fait que j'y éprouvais de la difficulté et que j'étais la plus jeune dans mes groupes. Je voulais qu'elle soit fière de moi.

C'est sans doute ce qui m'a le plus motivée tout au long de mon enfance et adolescence.

Par contre, voir que la fille à Pierre ne faisait rien m'énervait au plus haut point, mais elle est partie de la maison quelques années plus tard. Je pensais que la vie à la maison deviendrait enfin agréable sans toutes ces chicanes, sans toute cette pression. Je me suis bien trompée, j'ai encore vécu une grande déception à ce moment là.

Je devais avoir 13 ou 14 ans et ça n'allait pas mieux à l'école. J'ai vécu énormément d'intimidation (J'étais petite, plus jeune et surtout, j'avais des lunettes! J'étais étiquetée dès ma première année), donc j'ai développé un mélange famélique de sentiments négatifs. J'avais déjà beaucoup de difficulté avec les gens qui m'entouraient. J'ai eu la chance d'avoir une amie extraordinaire qui m'a suivie dans toutes les épreuves de ma vie (Merci Estelle). Elle et sa famille m'ont supportée et m'ont fait vivre un peu une vraie vie de famille. C'est probablement grâce à eux si je suis encore ici aujourd'hui car je n'aimais pas grand-chose de ma vie... surtout pas moi-même!

Bref, la vie à l'école était incroyablement difficile. Chaque jour était plus pénible que la veille et l'enfer s'était étendu jusqu'à chez moi! Je n'étais pas assez bien pour Pierre. Je voulais qu'il m'aime, j'essayais de tout faire et le mieux possible, ce qui a sans doute créé mon BESOIN de perfection écrasant, que je traîne avec moi depuis. Jamais, je n'ai jamais réussi à être assez bien pour lui. Je me sentais comme si j'étais rien d'autre qu'un poids, donc j'étais de trop.

Pierre ne nous a jamais frappées, ni jamais crié après nous, ni jamais touchées de quelque façon que se soit, il a su me détruire à petit feu. Mais comment pouvais-je me plaindre alors que je pensais que d'autres personnes vivaient bien pires que moi!? Je comprends maintenant que cette douleur n'était pas une invention de mon esprit, mais bien une douleur justifiée.

C'est pour cela que je fais ce témoignage, pour montrer que la douleur ne provient pas seulement des coups et des mots. C'est un processus où on convainc une personne qu'elle n'est rien ou pire, quand on lui montre qu'elle nous gâche la vie, c'est très douloureux. On perd l'amour de soi, la confiance en soi et on finit par ne jamais s'accepter.

Pierre ne nous disait rien, mais je me souviens très bien des soirées que je passais couchée à côté de la porte de ma chambre. Les larmes ne cessaient de couler sur mon visage, brûlant mes joues; au passage, je l'écoutais parler de moi avec ma mère.

En fait, leur couple ne tenait que grâce à moi puisque Pierre ne saurait plus de quoi parler... J'étais son sujet de conversation favori : «Ta fille a fait ci, ta fille a fait ça, ta fille est toujours en train de.....». À l'entendre parler, je n'arriverais jamais à rien. En plus, je détruisais sa vie puisque j'étais la personne la plus méchante, la plus mauvaise et la plus horrible (...) au monde. Tout ce que je faisais, semblait-il, était contre lui.

Pourquoi agissait-il ainsi, alors que je voulais lui plaire à tout prix? J'avais l'impression que je ne pourrais jamais être assez bien pour quelqu'un. Je me détestais, je m'en voulais et mon plus grand rêve était d'être quelqu'un d'autre, quelqu'un de bien.

J'ai voulu compenser, en faisant tout ce que je pouvais, pour rendre ma mère fière. Bon, dit comme ça, je faisais vraiment pauvre victime, mais j'étais une jeune adolescente et en plus, j'étais souffrante. J'ai peut-être mal réagi à tout ça et il est certain que j'ai eu ma part de tort. J'avais un réel besoin que quelqu'un puisse voir ma souffrance!

J'ai fugué, j'ai pris de la drogue (désolé maman), je me suis fait des choses abominables, j'ai fait des crises horribles et chacune de ces choses faisaient que je me détestais encore plus. Qu'est ce qu'on me répétait? « Tu te montes un bateau. »

À un certain moment, je ne pouvais plus contrôler autant d'émotions et cette haine qui grandissait en moi. Je faisais de grosses crises, je lançais sur les murs tout ce que je touchais, je détruisais ce que j'aimais. J'avais vraiment l'air d'être un enfant à problème vu sous cet angle, n'est-ce pas? Ça ne pouvait être que moi le problème.

Pierre semblait être bien trop gentil avec tout le monde, même si à la maison, je notais sur le calendrier, les moments où il était de bonne humeur... puisque ceux-ci étaient rares! Il avait de nombreuses façons de me démontrer que je ne faisais rien de bien et que j'étais de trop. Je vous donne un exemple très simple, mais multipliez-le par chaque jour de votre vie, à tous les moments où vous osez exister.

Je suis sur l'ordinateur dans le salon, puis j'entends l'auto de Pierre arriver... Merde! Qu'est-ce que je fais? Choix #1 : Je me dépêche de fermer l'ordinateur et je vais dans ma chambre car je sais qu'il n'aime pas que je sois devant l'ordinateur. Choix #2 : Je reste et s'il me le demande, je quitte l'ordinateur (HAHAHA!!! Comme il s'il allait se donner la peine de le demander!! HAHAHA!!!!). Choix #3 : Je reste

»»

devant l'ordinateur, il va s'asseoir sur le divan et il va taper la manette de la télé sur le bras du divan très fort ou il va taper du pied avec son talon pour que ça résonne bien (signe que je suis trop présente dans sa vie). S'il ne vient pas s'asseoir dans le salon, il va commencer à marcher très fort pour me démontrer qu'il n'est pas content, il va ouvrir et fermer brusquement les armoires, le frigidaire, etc. Que faire?

Comme je n'ai pas envie de subir ça, ni de causer sa mauvaise humeur comme toujours, je laisse mon orgueil (à peu près tout ce qui me reste) et je me dépêche de tout fermer pour aller dans ma chambre. Malheureusement, il a eu le temps de me voir par la fenêtre du salon et le soir venu, dans l'inventaire des choses que je n'ai pas faites correctement (selon lui) il y a : «Là, ta fille quand elle me voit arriver, elle part se cacher dans sa chambre comme si j'étais un gros méchant». Donc, j'ai fait un mauvais choix!! Maintenant, il affirme que je me fais passer pour une victime! Mieux, il prétend qu'en vérité, c'est lui la victime!! Donc je suis méchante parce que je veux qu'il ait l'air méchant... Ce n'est que maintenant que j'arrive à analyser la situation de cette façon. A ce moment là, je le croyais lorsqu'il disait que c'était moi la méchante.

Le jour suivant, même histoire, mais cette fois, je reste à l'ordinateur après son arrivée à la maison. Je ne veux plus entendre de commentaires semblables à ceux de la veille. Donc, je ne bouge pas. Il s'assoit sur le divan et tape avec sa télécommande ou tape avec son pied, très fort. Pourquoi il n'est pas content? Chaque coup de pied au sol résonne à l'intérieur de moi de façon très douloureuse. Je pars, prétendant que j'ai terminé avec l'ordinateur et le soir : «Ta fille était sur l'ordi, je n'entendais pas la télé puisqu'elle n'arrêtait pas de taper les touches sur le clavier.»

Bref, c'était impossible de faire la bonne chose. En fait, il y en avait qu'une seule : ne pas être présente dans son champ de vision. Donc, je sortais chez des amis ou je m'enfermais dans ma chambre. Et quand je m'enfermais dans ma chambre : «Bon, j'ai l'air du gros méchant, ta fille va toujours s'enfermer dans sa chambre». J'étais impuissante, détruite et encore une fois je m'en voulais de ne pas être assez bien.

Ma mère était tout de même formidable. Elle n'a jamais pris son côté à lui, mais elle n'a jamais pris le mien non plus!! J'aimais beaucoup trop ma mère pour lui en vouloir de ne pas voir ma détresse ou, du moins, si elle l'a vue, elle l'a considérée comme étant ma

crise d'adolescence ou parce que je voulais de l'attention.

Je me sentais impuissante de voir ma sœur vivre la même chose que moi. J'ai essayé d'être là pour elle et on a créé un lien très fort. Elle est extraordinaire! Elle tient tête à Pierre! Je sais que ça lui fait du mal, mais elle fait beaucoup de démarches et elle parle ouvertement de sa situation! Catherine, je suis tellement fière de toi et je t'aime tellement fort!

Ce fut très difficile de partir de la maison, même si j'avais prévu mon départ depuis mes 15 ans. C'est dur de laisser sa sœur dans une situation pareille. Pierre contrôle de moins en moins sa colère, je les entends encore se chicaner... Mais je dois vivre pour moi. Je vais continuer à être présente pour ma sœur et j'espère qu'elle le sait.

Je construis ma vie, je suis heureuse, vraiment heureuse. À tous les jours, j'ai hâte de rentrer chez moi! J'ai jamais eu hâte de quoi que ce soit! Je me vois avec mon diplôme plus jeune que la plupart des gens. Je me rends compte que tous les sacrifices que j'ai faits ont porté fruit pour mon avenir. J'ai un travail que j'adore, une vie que j'adore! J'ai réussi! Je ne suis pas une mauvaise personne! J'aime quelqu'un et c'est réciproque. On a une relation très respectueuse et passionnée depuis un peu plus d'un an, chose que je n'aurais jamais cru possible.

Merci Estelle d'avoir été présente tout ce temps, merci à ta famille de m'avoir fait vivre une vie de famille, merci maman d'être restée là et de m'aimer encore, merci mon amour de m'aimer malgré tout et de m'accepter avec mes qualités et mes défauts. Merci d'avoir traversé ces moments difficiles avec moi. Merci la MFI de m'avoir aidée à m'accepter!

J'aimerais aider toutes ces personnes qui ont vécu ces sentiments, à s'accepter, à trouver des moyens pour ne pas retomber dans le même scénario, des moyens pour se protéger. Je voudrais sensibiliser les gens à la douleur du non verbal, quand la douleur ne vient pas seulement des mots ou des coups. Je souhaite, plus que tout, aider les gens à retrouver leur confiance pour arriver, comme moi, à être heureux, VRAIMENT heureux. ■

Marie-Michelle

Je désire vous saluer, femmes d'ici et d'ailleurs, qui nous émouvez par le courage dont vous faites preuve dans le combat pour l'égalité et la dignité. Debout malgré les menaces, les violences et les assassinats vous êtes le plus beau des monuments.

J'occupe la fonction de Conseiller en sécurité financière depuis 1993 et j'offre principalement mes services aux organismes à but non lucratif. J'ai choisi oeuvrer auprès d'organismes comme le vôtre car je partage les valeurs d'équité et d'amélioration du mieux être collectif qui sont au coeur de la raison d'être des organismes communautaires. J'offre mes services à plusieurs maison d'hébergement pour femmes victimes de violence ainsi qu'à plusieurs organismes oeuvrant dans les différents domaines de l'action communautaire.

Au plaisir de vous servir dans un futur rapproché.



Conseiller en sécurité financière

Conseiller en assurances collectives

Michel Yacoub

- Assurance Collective
- Assurance Salaire
- Assurance Vie
- R.E.E.R Collectif
- R.E.E.R

505 14^e Rue
Québec, Qc. G1J 2K8
Tél. : (418) 529-4226
Fax : (418) 529-4223

Ligne sans frais 1-877-823-2067
michel.yacoub@sympatico.ca

Après vingt ans

Je vais vous raconter mon histoire de couple.... En raison de mon éducation familiale et sociale, j'étais une femme excessivement tolérante et très obéissante. Je m'oubliais pour plaire à mon mari et à mes enfants en faisant passer leurs besoins avant les miens, comme mon existence leur était entièrement dédiée.

Pendant vingt ans de mon mariage, j'endurais le contrôle et la violence psychologique de mon mari. Il ne me battait pas mais la violence psychologique qu'il me faisait subir, me faisait tellement mal que j'étais persuadée que s'il me battait j'aurais moins mal. Je me disais qu'il ne pouvait y avoir de pire douleur que de vivre dans cette violence psychologique constante. Si la violence psychologique ne fait pas mal plus que la violence physique, elle nous blesse autant. Cette violence ne laisse pas des marques physiques mais ses répercussions et ses résonnements s'imprègnent dans notre cœur et dans notre esprit Jusqu'au moment où on a le courage d'affronter ce qu'on vit. Parfois, nous restons dans des situations pareilles par manque de courage, par la peur d'affronter ce qui est nécessaire à affronter pour pouvoir s'en sortir, comme il était dans mon cas.

Face à cette situation de violence, je me sentais toujours découragée et attristée. Je pleurais en cachette sans parler un mot de ma situation, même à ma famille.

En 2003, je suis venue à Québec avec mon mari et mes enfants. Ici, à Québec, mon mariage continuait en crise mais je me suis trouvée pratiquement seule, sans famille sans amis et je n'avais personne sur qui je pouvais compter et je ne savais pas vers qui me tourner. Lorsque je me suis sentie complètement déstabilisée et désorientée, j'ai demandé de l'aide et je l'ai trouvée auprès du CLSC et de la Maison pour femmes immigrantes. Je me suis rendu compte que je n'étais pas seule et que je pouvais avoir de l'écoute et de l'aide nécessaire pour m'en sortir.

Après vingt ans de vie commune, j'ai pris la décision de quitter mon mari, parce que je ne pouvais plus tolérer l'injustice, la violence, et l'humiliation. Je ne pouvais plus continuer d'être soumise, de m'oublier, d'être impuissante face aux attitudes qui me faisaient si mal.

Il m'a suffi de vivre cette séparation de couple pour me prendre en main et devenir une femme qui se respecte, qui s'aime, qui se valorise.

Personne ne peut décider à notre place. Quand il est temps de s'en sortir, il n'y a que nous qui puissions laisser derrière nous le terrain connu et prendre le chemin vers la paix.

Ma vie a changé, je me suis prise en main. Au début, c'était difficile mais maintenant je commence à avancer et croire en moi.

Toutefois, je suis fière de dire que je suis redevenue forte et même plus forte qu'avant et j'ai trouvé la confiance en moi. En fin, je suis heureuse de vivre en paix....!!!! ■

Eva Alvarado

Maison d'hébergement pour femmes victimes de violence et/ou en difficulté, accompagnées ou non de leurs enfants.

7 jours sur 7 - 24 heures sur 24

MIRÉPI
Maison d'hébergement inc.



Maison 337-4811
1-800-361-4811

Bureau 337-4809
Fax 337-1518

maison.mirepi@cite.net

C.P. 5026 Saint-Raymond (Québec) G3L 4R8

Poème d'espoir

POUR UNE MEILLEURE VIE

*Allongée, dans la nuit,
J'ai beaucoup réfléchi...
J'ai cherché le bien-être
Tout au fond de mon être...*

*Je me suis demandée,
Pourquoi je me sentais déprimée...
Et là, dans l'écran de mes pensées,
J'ai compris quelle était ma destinée.*

*Mon but est de devenir moi-même,
De réussir à ce que je m'aime,
De réussir à vivre,
Et ne plus vouloir fuir...*

*Car, comment rendre heureux,
S'il on est malheureux ?*

*La réponse est la volonté,
L'envie de vouloir aimer,
Le besoin de se montrer,
Le besoin de s'aimer...*

*A ce jour, je veux prendre ma vie,
Et vivre comme j'en ai envie...
Prendre du temps pour moi,
Prendre soin de moi...*

*Tout cela ne sera que bénéfique,
Pour une vie à nouveau féérique...*

*Égoïste cela peut être défini,
Mais, c'est ce qu'il faut parfois dans la vie.*

*Penser à sa personne,
Savoir dire non quand on nous questionne...*

*C'est un passage de la vie...
C'est un passage pour avoir une meilleure vie...*

Valérie S. (Art et Poèmes) mars 2003

Source : <http://www.art-poemes.com/poeme/pour-une-meilleure-vie.php>



Danny Genois

Avocat

111, route Jacques-Cartier
Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier
(Québec) G3N 0W5

Téléphone : (418) 254-2170
Résidence : (418) 875-0227
Télécopieur : (418) 875-3190
danny.genois@sympatico.ca

Émilia Castro

Émilia Castro est vice-présidente au Conseil central de Québec Chaudière-Appalaches (CSN). Elle a la responsabilité des dossiers de condition féminine et de solidarité internationale, ainsi que du maintien des liens avec les groupes de femmes et les groupes populaires. Elle est également vice-présidente à la Fédération des femmes de Québec.

Émilia Castro, militante, féministe, syndicaliste, engagée dans le mouvement des femmes, a généreusement accueilli notre revue «Les femmes prennent la parole» pour parler des expériences de son intégration et de son parcours militant marqué par plusieurs implications.

Émilia quitte le Chili, son pays d'origine, et s'installe à Québec comme réfugiée politique suite au coup d'État militaire de 1973 où le gouvernement démocratique d'Allendé est renversé pour céder la place au régime de répression brutale installé par le dictateur Pinochet.

Pour commencer, parlez-nous de votre arrivée à Québec

Je suis arrivée au Québec en plein hiver en 1974. Je suis passée de l'été à l'hiver en 24 heures! À mon arrivée, j'ai rencontré la chaleur de la solidarité des Québécois avec le peuple chilien pour dénoncer les atrocités commises par le régime d'Augusto Pinochet. Des comités de solidarité Québec-Chili de l'époque m'ont aidée à tisser des liens rapidement avec des gens de Québec.

Et l'apprentissage de la langue?

Il a fallu apprendre le français le plus vite possible pour pouvoir témoigner et dénoncer les violations des droits humains au Chili.

J'ai suivi des cours de français au COFI. À l'époque, les centres d'orientation et



de formation pour personnes immigrantes étaient un lieu qui permettait non seulement l'apprentissage de la langue mais aussi la connaissance de l'histoire et de la culture du peuple québécois. Malgré l'éloignement de mon pays, j'y ai trouvé la tranquillité et des amitiés. C'était une très belle expérience.

Malheureusement, à cause des restrictions budgétaires gouvernementales, ces centres ont disparu et les nouveaux arrivants ont été dispersés dans plusieurs écoles, ce qui a contribué à rendre l'intégration un peu plus difficile.

Comment trouvez-vous la situation actuelle de l'intégration des immigrants au Québec?

La société québécoise est l'une des sociétés les plus ouvertes dans le monde. Cependant, l'existence de réels problèmes à intégrer socialement une partie des membres des communautés culturelles, particulièrement ceux des minorités visibles, même quand ils sont nés au pays, nous font conclure qu'il y a urgence d'agir.

Il faut pouvoir améliorer de façon significative la situation à cet égard pour pouvoir garder ici les gens que nous recrutons à l'extérieur, leur rendre la vie attrayante dans les régions hors des grands centres, leur permettre de trouver des emplois à la hauteur de leurs compétences. La sensibilisation et la lutte aux préjugés sont des éléments majeurs de tout plan d'action dans ce domaine.

L'immigration engendre une double responsabilité, celle relevant de chaque nouvel arrivant qui s'intègre dans une nouvelle société et celle de la société d'accueil qui doit être assumée par l'ensemble de ses composantes. Il y a encore beaucoup de travail à faire. Lors de la tenue de la Commission Bouchard-Taylor, nous avons constaté que malgré tous les efforts, même si nous vivons ici depuis 30 ans et que nous sommes bien intégrées, pour certaines personnes nous serons toujours des étrangers. Nous devons exercer une vigilance face à des situations de discrimination et de racisme, qui nous guettent parfois de façon sournoise.

Qu'est-ce qui vous a amenée à vous impliquer dans le mouvement syndical à Québec?

En janvier 1977, j'ai obtenu un emploi comme éducatrice dans une garderie, appelée aujourd'hui centre de la petite enfance. Une nouvelle page de mon implication allait s'écrire car dans les services de garde tout était à construire.

Pouvez-vous nous expliquer un peu l'histoire des garderies?

Un petit rappel historique pour mieux comprendre le dossier des services de garde.

Les premières garderies ont vu le jour il y a plus de 100 ans. Elles ont été créées pour aider les mères nécessiteuses.

Au début des années 1940, pendant la guerre, des garderies furent créées avec l'aide du gouvernement fédéral car celui-ci avait besoin de femmes sur le marché du travail, surtout dans les usines d'armement. Ces garderies fonctionnèrent jusqu'en octobre 1945 et furent alors fermées pour inciter les femmes à retrouver leur place au foyer.

Au début des années 1970, des groupes populaires et des groupes de femmes ont mis sur pied des garderies afin de favoriser l'accès des femmes au marché du travail et ainsi créer des conditions favorisant l'égalité entre les hommes et les femmes.

Depuis, de nombreuses luttes pour la reconnaissance des garderies ont été menées par ces groupes dont le Comité de condition féminine de la CSN et, particulièrement à partir des années 1980, les syndicats des garderies FAS-CSN.

Les revendications des années 1970 et 1980 visaient la mise en place d'un réseau de garderies universel, accessible, gratuit, financé par l'État et contrôlé par les parents et les travailleuses.

Cette reconnaissance devait se faire, entre autres, à travers la reconnaissance de la valeur du travail des éducatrices. Elles étaient sous-payées; en comparaison, les gardiens d'animaux gagnaient beaucoup plus que des travailleuses qui s'occupaient des enfants.

J'ai eu la chance de participer à la création du réseau des services de garde au Québec, de son financement et de participer à d'importantes mobilisations pour la reconnaissance du réseau et pour la reconnaissance du statut d'éducatrice. Il fallait affirmer haut et fort que nous étions des éducatrices compétentes et non des gardiennes d'enfants.

En octobre 1977, j'ai participé à l'organisation du premier syndicat des garderies au Québec car mon but était de consolider le réseau et de permettre au personnel d'obtenir la reconnaissance de leur profession pour de meilleures conditions de travail.

Dans les années 80, nous nous sommes intégrées à la Confédération des syndicats nationaux (CSN). Aujourd'hui, nous sommes plus de 8 000 travailleuses à faire partie des syndicats régionaux des centres de la petite enfance. C'est un mouvement qui s'étend à la grandeur du Québec.

Et votre implication dans le mouvement féministe?

Parallèlement à mon implication syndicale, j'ai commencé mon implication comme militante féministe à l'intérieur du mouvement des femmes.

J'ai participé à la collective Marie Géographie, groupe de femmes de la ville de Québec qui a publié une revue féministe dans la ville de Québec pendant trois ans. Dans chaque numéro, il y avait un article qui portait sur la situation des femmes dans les pays du sud. La solidarité des femmes d'ici et d'ailleurs était très importante pour les militantes de ce groupe.

J'ai participé activement à l'organisation de la marche *Du pain et des roses* en 1995 pour lutter contre la pauvreté des femmes. Cette implication ouvre une page très importante dans mon histoire car cette marche a permis la création d'un réseau mondial de solidarité pour lutter contre la violence et la pauvreté des femmes.

Quelles sont les expériences communes entre les femmes d'ici et d'autres pays? Les défis communs, la meilleure façon de travailler ensemble?

Je crois que la marche mondiale des femmes est un exemple concret des liens que le mouvement des femmes du Québec a tissés depuis 2000. Ce mouvement est devenu un réseau mondial d'action et de solidarité entre les femmes d'ici et d'ailleurs.

Nous avons établi des rapports égalitaires et déterminé de façon démocratique les actions que nous menons, afin de contrer la pauvreté et la violence faite aux femmes.



Centre femmes
aux trois A
Pour la réorganisation sociale des femmes
Depuis 1985

418-529-2066

• Accueil • Aide • Autonomie

270, 5^e Rue, Québec (Québec) G1L 2R6



Parlez-nous un peu de la marche mondiale des femmes de 2010

Voici la définition officielle de la MMF: *«La Marche mondiale des femmes est un mouvement mondial d'actions féministes rassemblant des groupes et des organisations de la base œuvrant pour éliminer les causes qui sont à l'origine de la pauvreté et de la violence envers les femmes. Nous luttons contre toutes les formes d'inégalités et de discriminations vécues par les femmes. Nos valeurs et nos actions visent un changement politique, économique et social. Elles s'articulent autour de la mondialisation des solidarités, l'égalité entre les femmes et les hommes, entre les femmes elles-mêmes et entre les peuples, le respect et la reconnaissance de la diversité entre les femmes, la multiplicité de nos stratégies, la valorisation du leadership des femmes et la force des alliances entre les femmes et avec les autres mouvements sociaux progressistes.»*

Je crois qu'elle définit très bien l'esprit que les femmes du Québec à l'origine de ce mouvement, souhaitaient en proposant la création du réseau de la Marche Mondiale des Femmes. ■

Femmes d'ici et d'ailleurs

par M. Miremady

Mariage en Iran

Par le biais de ce texte, il serait possible de se familiariser avec l'ambiance du mariage en Iran. Il y a des facteurs qui influencent le mariage aboutissant aux divorces ou demeurant dans une atmosphère qui fait naître la violence exercée souvent par l'homme. Ces facteurs sont, en général, les lois de la religion, les traditions et les accoutumances qui varient selon la mentalité et la perception que chaque famille peut avoir sur ces facteurs. Il y a aussi d'autres raisons, d'ordre social, économique, politique et ethnique, qui font partie des influences indéniables de la société. Ces influences condamnent la grosse majorité des jeunes à vivre sous la pression des mariages arrangés.

Au fil de l'histoire, la tradition a totalement changé de définition et a largement pris d'autres dimensions plus divergentes qu'une simple coutume. Elle fait partie intégrale de la culture populaire et des mœurs. Elle est donc appréciée et respectée par le peuple en général. En outre, la religion, représentant de la loi, cette lourde réalité supérieure, ce système dans lequel les dogmes, les croyances et les pratiques rituelles et morales règnent sur la raison, a fortement exercé son pouvoir sur le questionnement ethnique et moral des gens, pour leur emprisonner ainsi les esprits et les obliger à se soumettre à un état qui fonctionne sous un régime totalitaire.

Toutes ces raisons, énumérées plus haut, empêchent les jeunes de se fréquenter. Donc, pour être considéré en tant que couple dans la société et profiter des avantages sociaux, il faut forcément avoir eu recours au mariage. Les jeunes se voient donc confrontés à des obligations religieuses et traditionnelles. Il n'y a donc aucune solution, ni aucun choix à faire, mise à part d'accepter de suivre la procédure d'un mariage arrangé. Les cas où deux jeunes tenteraient de convaincre leurs entourages de les laisser s'aimer et se marier par choix, sont rares, complexes et camouflés.

Il est donc de la responsabilité des parents d'intervenir directement sur la reconnaissance de la belle-famille, en bénéficiant d'un certain flair acquis par expérience. Les parents tiennent aussi compte des critères culturels et traditionnels qu'ils considèrent utiles et efficaces pour faire régner le bonheur qu'ils ont prévu pour leurs enfants. Ces critères sont évidemment très différents d'une famille à l'autre, dépendamment de l'importance de leur richesse, de leur éducation et de leur culture.

A cause de toutes ces contraintes, de ces règles strictes et de ces aberrations, les jeunes individus se voient dans un marécage. Les mésaventures des mariages arrangés ont eu des conséquences néfastes sur des générations et des générations. Dans ce cas précis, il y a la présence de la violation des droits humains, car il n'y a pas le choix d'écouter son libre arbitre, au départ de l'union.



Ainsi, il y a les couples qui sont non seulement malheureux, mais vivent dans des situations incurables et chroniques durant toute leur vie. Il y a aussi des couples qui vivent et acceptent cette situation car ils se considèrent comme des victimes. Il y en a qui deviennent insensibles et endurent la violence. D'autres, chanceux qui, malgré eux, et à cause du poids insupportable de vivre dans l'hypocrisie, crient leurs malheurs invivables et demandent le secours.

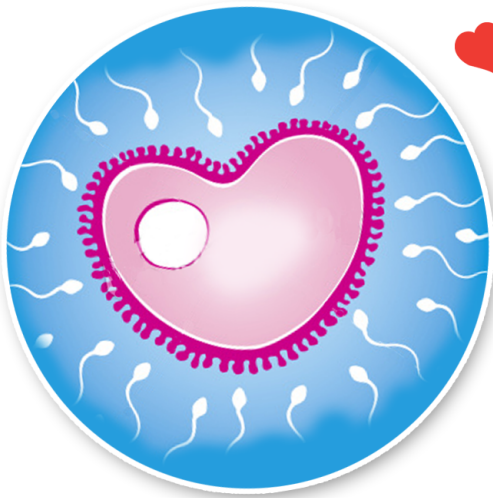
Un des secours possibles est le divorce, dans lequel les droits attribués à la femme sont très infimes et insignifiants. (Si l'homme ne donne pas son accord, la femme ne peut se séparer). Une autre manière, non certaine, de recourir au secours et à la liberté d'expression, donnée à une catégorie limitée de la population, soit les riches, est l'achat de leur liberté.

Un des plus douloureux secours est le refuge, s'en aller dans un autre pays en abandonnant tout ce qui leur est cher et irremplaçable, pour tout simplement vivre.

Les changements d'aujourd'hui dans la société iranienne reflètent toutes ces douleurs et tous ces cris de revendication des droits et de la demeure. Il y a eu, ainsi, une certaine progression. Dans ce cas précis du mariage, les jeunes peuvent enfin se fréquenter avant d'être mariés pour peut-être prévenir de vivre autant de chagrins. Comme il n'existe aucune expérience, aucune loi et ni même aucun acquis par l'Homme, qui puissent être sujet de réévaluation et re-questionnement, la tradition du mariage arrangé ne fera pas une exception.

Monologue

par Rosa Miranda



Chéri,
je suis enceinte!!

C'est comme si j'allais tomber. Au bureau, les filles m'ont dit de prendre un peu de repos, que peut-être c'est la fatigue, vu que je prends en charge tout le monde. Je ne sais pas pourquoi les gens pensent que Chéri ne m'aide pas, plutôt rien, zéro!!

C'est sûrement parce que personne ne sait comment il m'aime. Hier par exemple, il m'a laissé utiliser son Blackberry, deux minutes et c'est énorme deux minutes sans son Black pour lui, car il l'a toujours à la portée de sa main et la nuit lorsqu'il fait son rituel pour se coucher, il le nettoie et le dépose sur un tapis en feutre spécial pour ne pas l'endommager. Certaines personnes m'ont passé des commentaires comme quoi il s'occupe davantage de son Black que de nos enfants. N'importe quoi! J'ai réussi à parler pendant deux minutes sous son regard anxieux, comme s'il attendait à ce que je l'échappe par terre, voyons!!

Lorsque je parlais, je me suis tournée de bord, automatiquement et Chéri s'est tournée aussi, sous un même mouvement. Il me regardait tellement de près que, nerveuse, j'ai raccroché et je lui ai rendu son Black. Il l'a attrapé promptement et l'a introduit dans son étui

magnétique. Si je ne le connaissais si bien, j'aurais juré qu'il avait des goûtes de sueur qui glissaient sur son visage!!

Je sais qu'il m'aime, mais je suis consciente aussi qu'il n'a pas beaucoup de temps à nous consacrer, il travaille tant!! Moi, je m'organise pour alléger sa journée et j'assume des fois certaines tâches de son bureau lorsqu'il apporte du travail à la maison, après que les enfants soient couchés et que je leur ai donné leur bain et après les avoir bordés dans leur lit et fini de ranger la cuisine et de préparer le lunch pour la famille.

Chéri aime qu'avant de se coucher je range ses vêtements qui sont à terre, parce que comme il est un peu nerveux, il n'aime pas que son environnement soit en désordre. Je ramasse le tout, je trie ses vêtements qui sont à laver et je fais partir la laveuse.

Vers 11 heures du soir, la maison est calme et en silence et c'est le moment privilégié pour avancer dans ses affaires. Chéri me laisse toujours une pile de documents sur son bureau, avec des signets jaunes et oranges et je procède à compléter ses formulaires qu'il doit remettre le lendemain. Des fois, quand je finis, je m'accorde quelques minutes avant d'aller me coucher et je pense à la belle vie que j'ai : un mari exceptionnel, des enfants merveilleux, une belle maison en banlieue, un super bon travail...

La secrétaire au bureau me regarde avec attention et me dit que je suis vraiment verte!!

Elle dit que je dois être malade, parce que je suis trop songeuse et absente : « tu n'as pas l'air dans ton assiette », me dit-elle. Je crois que je devrais aller voir le médecin, parce que, effectivement, la nausée revient et me fait tourner la tête.

J'appelle ma mère qui me dit sans me saluer, comment ça se fait que tu m'appelles? Ça fait un mois et demi que je n'ai pas de tes nouvelles, as-tu finalement réfléchi et décidé de divorcer? Ça va être la plus belle journée de ma vie!! Elle a l'air découragée lorsque je lui dis qu'entre Chéri et moi, tout va merveilleusement bien et qu'il n'y a aucun motif pour que je le quitte... : « Je voulais simplement maman, te demander d'aller chercher les enfants à l'école ». J'entends un grognement de l'autre côté du fil, qui veut dire oui....

En sortant du bureau, je vais directement à la Clinique sans rendez-vous, question de me faire prescrire un médicament miracle contre la nausée, peut-être du Gravol extra fort, parce que je n'ai pas beaucoup de temps à perdre, entre mes devoirs d'épouse, de mère et d'employée responsable d'une équipe de 20 personnes!! Je stationne la voiture, et la nausée recommence, je dois m'accrocher à la portière de l'auto pour ne pas tomber. Peut-être que les filles du bureau ont raison et la fatigue est la responsable de mon état actuel, mais je ne veux pas le croire, car j'ai toujours eu une très bonne santé!!

Chéri ne me pardonnerait jamais que je sois malade, imaginez vous comment pourra-t-il fonctionner sans mon aide? Il est tellement démuni sans moi, il ne sait même pas faire marcher la laveuse, ni allumer les ronds de la cuisinière, il est toujours après moi pour que je lui vienne en aide. Maman Chérie me répète assez souvent qu'elle n'a pas élevé son fils comme une moumoute, il est un homme et les hommes se marient pour avoir une vraie femme, pas une poupée de magazine de modes!!

J'attends au moins une heure pour que le médecin puisse me recevoir, en faisant des appels sur la liste de clients que Chéri m'a donnée ce matin. Je leur laisse le message de me rappeler dans la soirée, afin de finir avec les formulaires d'hier soir. Chéri va être fier de moi!!

Ce n'est pas possible. Je suis sous le choc!! Ma vie vient de changer complètement. Selon le médecin, il y a une forte possibilité que je sois enceinte!! Ce n'est pas vrai, peut-être qu'il se trompe, comment je vais annoncer ça à Chéri?



Lorsque je suis tombée enceinte de notre deuxième enfant, Chéri a passé les 9 mois malade, presque alité et je devais m'occuper de lui et de notre bébé de 14 mois. Il me répétait que son corps se transformait avec ma grossesse et que c'est lui qui ressentait les nausées et les étourdissements, il a demandé même un congé de maladie!! Le jour de l'accouchement, on dirait que c'est lui qui avait perdu les eaux et j'ai du partir avec lui en ambulance.

Rendus à l'hôpital, les infirmières se sont précipitées vers lui et elles m'ont laissée toute seule avec mes contractions de plus en plus rapprochées. Chéri criait comme s'il était à point d'accoucher et tout le personnel de l'hôpital, l'entourait de soins. Une chance que la préposée au ménage m'a vue pliée en quatre et s'est occupée de moi. Elle a laissé son chariot avec les produits de nettoyage et elle est allée chercher une chaise roulante à l'entrée. Si cette fille ne s'était pas arrêtée au bon moment, j'aurais accouché devant le comptoir d'accueil!!

Comment je donnerai la nouvelle à Chéri? Il est si fragile ce temps-ci, un rien le fait pleurer et crier, imaginez-vous un autre bébé. Lorsque je me levais la nuit pour donner le biberon aux bébés, il disait que je ne le laissais pas dormir, donc, pendant des mois, je devais dormir dans la chambre des enfants, car il fallait qu'il fasse ses 9 heures de sommeil.

Le médecin m'a demandé de passer le test avant de partir de la Clinique sans rendez-vous, chose que j'ai faite et....horreur, je suis vraiment enceinte!! Comment j'ai pu tomber enceinte si nous ne faisons presque plus l'amour depuis un bout de temps, car il est toujours fatigué, mais ça suffit une fois pour que je tombe enceinte, quelle histoire...

Arrivée à la maison, j'essaie de préparer un



scénario agréable pour lui annoncer la nouvelle : coucher les enfants plus tôt, préparer un bon souper aux chandelles, demander à maman de quitter avant le souper, etc. Mais tout dérape. Maman veut rester souper avec nous parce qu'il y a longtemps qu'on ne s'est pas parlé, les enfants sont turbulents parce qu'avec elle, ils jouent trop et Chéri s'est enfermé dans son bureau, question de ne pas être avec maman. Les deux c'est comme chien et chat!!

Je n'ai pas pu coller les yeux de toute la nuit, parce que je me sentais coupable d'être enceinte, de trahir la confiance de Chéri. Combien de fois il m'avait dit qu'il ne voulait pas avoir d'autres enfants? En même temps, il n'a jamais voulu mettre un condom, sachant que je ne pouvais pas prendre la pilule, car selon lui les condoms c'est pour les couples qui ne se font pas confiance. Pauvre Chéri, il va vraiment être malade quand il va apprendre la nouvelle!!

Ce matin, vers 7 heures, maman Chérie a appelé pour savoir qu'est-ce qu'on faisait la fin de semaine, parce que c'est la fête de sœur Chérie. Elle veut que je prépare un rôti de veau avec des salades, parce qu'elle n'a pas beaucoup de temps, à cause qu'elle doit aller chez le coiffeur. Je suis fière qu'elle apprécie ma cuisine, malgré que lorsque je l'invite souper, elle ne touche à rien, en prétextant que les épices ne lui conviennent pas....Comment je pourrais lui annoncer qu'elle sera grand-maman Chérie de nouveau? Je réveille Chéri pour lui demander s'il veut parler avec sa maman Chérie, mais il me fait signe avec sa main qu'il ne veut pas parler avec elle, que c'est à moi d'arranger les choses de famille.

Au déjeuner, les enfants sont en train de parler des prochaines vacances au chalet et Chéri me regarde d'une drôle de façon, je tremble parce que je pense qu'il ressent qu'il y a quelque chose qui ne va pas, car je suis au ralenti et pâle. Peut-être qu'il va me demander s'il y a quelque chose qui ne va pas? Lorsque les enfants sont allés dans la voiture pour que j'aille les conduire à l'école, il me prend à part et me dit qu'il faut qu'on se parle. Je tremble, il va vraiment me demander qu'est-ce qui ne va pas!! Il me regarde avec un air sérieux et me dit que peut-être il ne pourra pas être avec nous au chalet pendant les vacances, parce qu'il va partir à un tournoi de golf dans le sud, avec des collègues de travail.

Je ne sais pas quoi dire, parce que lui annoncer que je suis enceinte et ruiner son tournoi, c'est trop fort pour moi, je ne veux pas ruiner ses vacances, il est tellement fatigué ce temps-ci!! Je pense que je vais lui annoncer ça plus tard!!

Chéri est en train de prendre son porte-documents pour s'en aller et une envie irrésistible me pogne, il faut que je lui parle!! Je me retourne et je dis, en serrant les dents, Chéri, je suis enceinte!!

Là, c'est la catastrophe, Chéri recule et me regarde comme si j'étais une aliénée, il a les larmes aux yeux et il étouffe. Il laisse tomber son porte-document à terre et s'en va aux toilettes vomir. Ça y est, il est enceint!!

Les femmes prennent la parole



Disponible sur Internet

www.maisonpourfemmesimmigrantes.com

Ilana Löwy, Catherine Marry, Pour en finir avec la domination masculine : de A à Z.

par Mosca Yannissi



Avec la présentation du livre de, «*Pour en finir avec la domination masculine*»¹ nous continuons la revue de littérature sur l'apport du féminisme aux sciences sociales et à l'inverse de l'apport des sciences sociales sur la réflexion féministe.



Ilana Löwy



Catherine Marry

La critique que nous adressons dans le numéro précédant à Pierre Bourdieu était que son approche rigide de la structure sociale, qui génère la domination masculine et l'androcentrisme, n'expliquait pas l'émergence du féminisme. Les mécanismes qu'il évoque pour expliquer la perpétuation de ce phénomène, tels que l'École ou l'Église, avaient perdu beaucoup de leur emprise dans la société moderne, sans pour autant que la domination masculine démontre quelques signes de déclin, quoiqu'en disent les masculinistes et autres gardiens du monde androcentrique.

Ilana Löwy et Catherine Marry dans leur ouvrage «*Pour en finir avec la domination masculine*» ouvrent de nouvelles pistes pour comprendre les mécanismes de son prolongement dans la société contemporaine.

Ce livre écrit avec une certaine touche d'humour, montre que les piliers de la domination masculine et les vecteurs de la violence symbolique, qui accable les femmes,

sont partie intégrante du savoir savant et les différentes facettes de la vie quotidienne.

Comme les auteurs l'expliquent, l'objectif de ce livre est de faire la démonstration «*des pièges et des ruses de la domination masculine*, surtout de celles qui passent souvent inaperçues.»²

Face au discours triomphaliste, mais combien mystificateur, qui affirme que toute réflexion sur la domination masculine est désormais sans objet, puisque les femmes ont libre accès aux postes et aux fonctions les plus prestigieuses, elles répliquent que «*l'arbre de ces réussites exceptionnelles ne doit pas cacher la forêt des discriminations quotidiennes.*»³

Ilana Löwy et Catherine Marry sont respectivement historienne de la médecine et de la science biologique et sociologue de travail.

Elles nous avertissent dès les premières pages, que leur ouvrage n'est pas une recension exhaustive de tous les débats féministes, comme le fait le Dictionnaire critique du féminisme⁴.

«*Pour en finir avec la domination masculine*» est écrit comme un lexique et comporte une centaine de termes, choisis en fonction des sensibilités et surtout des compétences scientifiques des auteures.

Plusieurs des termes qu'elles ont choisis se réfèrent à une problématique quasi universelle du schéma dominant/dominée qui caractérise les rapports des hommes et les femmes, tant dans leurs rapports privés que dans la vie publique.

En revanche, d'autres termes, tels que la libéralisation d'avortement et la contraception se limitent aux expériences françaises.

Cependant, nous pouvons entrevoir à travers des termes analysés, que les préoccu- ►►

¹ Ilana Löwy, Catherine Marry. *Pour en finir avec la domination masculine*. De A à Z, Paris, éditions les empêcheurs de penser en ronde, 2007.

² Introduction p.7

⁴ Introduction p.8

pations des auteures se regroupent autour de certaines grandes catégories: la médicalisation du corps féminin, la science comme fondement de l'infériorité intellectuelle des femmes, la réussite scolaire des femmes, l'inégalité d'investissement affectif et matériel entre hommes et femmes dans une relation amoureuse et les mécanismes de la mystification de la violence conjugale.

Le premier thème choisi par les auteures est l'accouchement. Son évolution historique démontre que malgré tout ce qu'on peut croire, l'avancement vers la modernité ne rime pas toujours avec émancipation. Ainsi, l'accouchement, acte naturel, se déroulant dès l'aube de l'humanité entre femmes, il devient à partir du dix-neuvième siècle un acte médical. Comme tel, il se trouvait sous le contrôle des hommes, puisque la science médicale et la profession, surtout à l'époque, avaient entièrement été dominées par les hommes. Très rapidement, l'accouchement assisté médicalement est devenu très populaire, parce qu'il garantissait une meilleure sécurité pour les femmes et les enfants.

La gynécologie, comme branche médicale, dont l'objet concerne les fonctions reproductrices des femmes, était dominée, entièrement, par des hommes. L'affluence des femmes vers les facultés de médecine est un phénomène trop récent pour changer les choses de façon significative. La gynécologie a été la première spécialité de médecine qui était reconnue comme telle. En revanche, il n'existe pas encore de spécialité médicale qui traite les fonctions reproductrices des hommes.

La découverte du rôle des hormones féminines sur la régulation des fonctions sexuelles a contribué à la médicalisation complète du corps féminin.

Malgré le fait, que simultanément on a découvert les hormones sexuelles mâles, notamment la testostérone, celles-ci n'ont pas eu le même investissement ni de la part de la médecine ni de la part des compagnies pharmaceutiques, comme c'était le cas pour les hormones féminines. La prise de testostérone se limite seulement dans les milieux sportifs, en raison de sa contribution au développement musculaire.

La surexposition par les médias et les compagnies pharmaceutiques de l'influence de la fluctuation naturelle des hormones



sexuelles féminines sur la stabilité d'humeur est venue renforcer le stéréotype de la femme irrationnelle, menée par ses hormones.

Cependant, personne ne parle de lien possible entre les hormones mâles et les fluctuations d'humeur masculine. Comme les auteures le soulignent avec humour, *«Pour le moment, seules les femmes sont soumises aux diktats de leurs hormones sexuelles.»*⁵

En revanche, la découverte qu'un dosage adéquat d'hormones féminines est le plus efficace moyen de contraception jamais trouvé. Les femmes ont acquis le contrôle de leur fécondité.

Au fil des pages, on découvre que la médecine et la biologie ont largement contribué à la construction des perceptions de l'infériorité des femmes dans le monde moderne.

Même les descriptions des processus biologiques, prétendument neutres, sont imprégnées par des stéréotypes et des images.

Pendant longtemps, la contribution masculine dans le départ de la nouvelle vie était surévaluée. Seul le corps masculin, pourrait *«être doté du niveau d'énergie nécessaire»*⁶ pour la formation d'une nouvelle vie. Le corps féminin assurait uniquement les conditions propices à son développement. La découverte du microscope qui permettait la visualisation de spermatozoïdes et des ovules a rendu ces perceptions obsolètes. Néanmoins, les descriptions scientifiques du processus restaient imprégnées par les stéréotypes sociaux sur les genres. La fécondation était décrite par l'image d'un gros ovule inerte et paresseux, comme *«la belle du bois dormant»*⁷, qui attend d'être pénétrée par le plus agressif et le plus rapide des spermatozoïdes pour commencer la nouvelle vie. Cette image était renversée par les plus récentes découvertes scientifiques,

⁵ Hormones sexuelles p.155

⁶ Fertilisation p.124

⁷ Fertilisation p.125

qui ont constaté la complexité du processus biochimique de la fertilisation et le rôle actif de l'ovule. Les auteures soulignent que les nouvelles descriptions du processus de fécondation n'ont pas rompu avec la reproduction des stéréotypes sociaux. Ainsi, l'image du gros ovule paresseux *était remplacée par celle «d'un gros ovule, qui, tapi au fond de la trompe du Fallope, comme une araignée au fond de sa toile, attire, piège et avale le petit spermatozoïde sans défense... »*⁸ à l'instar de l'image de la femme fatale.

Les différences de taille et d'apparence du cerveau de deux sexes a fourni, pendant longtemps, des arguments à la prétendue infériorité intellectuelle des femmes et un alibi scientifique à leur confinement aux rôles qui leurs étaient assignés socialement.

Les auteures nous disent que d'abord, *«les femmes étaient exclues de la raison.»*⁹

On leur imputait des qualités spécifiques, moins valorisantes que celles des hommes, comme *«l'intuition au lieu de l'abstraction, la patience et le zèle au lieu de la virtuosité et le talent etc.»*¹⁰

Ensuite, les recherches ont démontré que le cerveau des femmes était moins volumineux que le cerveau des hommes. Cette différence anatomique était utilisée comme la preuve suprême de l'infériorité intellectuelle des femmes. Cette thèse est restée en vigueur tout au long du vingtième siècle.

Quand des femmes accomplissaient des choses extraordinaires, on disait qu'elles étaient des femmes d'exception, donc elles ne correspondaient pas tout à fait à leur sexe.

Après le navrant constat, que le volume de cerveau d'Einstein était égal en volume à un cerveau féminin, les recherches savantes se sont orientées vers les différences des hémisphères cérébraux.

La physiologie des hémisphères cérébraux des femmes et des hommes est différente. L'hémisphère gauche serait donc spécialisé dans la fonction du langage et de l'écriture, alors que la partie droite à l'orientation spatiale. Chez les femmes, cette spécialisation serait inférieure à celle des hommes. À partir de ce constat, on a fondé l'assertion que les femmes ne sont pas performantes en sciences et en mathématique, disciplines par lesquelles, les élites modernes ont remplacé le grec et le

latin de l'époque des Lumières, à cause de la différence anatomique de leurs hémisphères cérébraux.

Cependant, les travaux de la neurobiologiste Catherine Vidal ont démontré qu'indépendamment de leur sexe, certains individus sont plus aptes à effectuer ces activités avec succès que d'autres.

L'évocation de la nature pour justifier la subordination de la femme à l'homme a une longue tradition qui remonte à l'Antiquité. À l'époque des Lumières, on considérait que les femmes et les races de couleur étaient plus proches de l'animalité que les hommes blancs. L'éducation devait renforcer les qualités, dites naturelles, des filles et des garçons. Mais au dix-septième et au dix-huitième siècle, la nature était vue positivement. Tous ceux qui étaient proches de la nature étaient bons et purs. Les femmes, comme le bon sauvage, étaient dotées des qualités morales supérieures, en raison de leur proximité avec la nature. Néanmoins, les idées sur le bon sauvage n'ont pas empêché l'oppression coloniale, comme Löwy et Marry le soulignaient si judicieusement.

Vers la fin du dix-huitième siècle, la perception de la nature change. Les limites imposées par nature sont perçues comme infranchissables. Puisqu'il est impossible d'aller contre la nature, *«le débat sur la vraie nature des femmes fut ainsi lié à celui des limites naturelles de la capacité cognitive du cerveau féminin.»*¹¹

Löwy et Marry soulignent un fait majeur que nous vivons présentement et qui a démenti des siècles et des siècles toutes les inepties sur l'irrationalité et la stupidité congénitale des femmes: Ce fait est *«l'éclatante réussite scolaire des filles.»*¹²

Car depuis vingt-cinq ou trente ans environs, les filles se sont mises à réussir en grand nombre à l'école et arrivent à décrocher les plus prestigieux diplômes.

La sociologie de l'éducation est restée muette par rapport à ce nouveau phénomène, elle commence à s'intéresser à partir des années 90 aux exploits scolaires exceptionnels des filles, mais qui ne se traduisent pas, en contre partie, en avancées professionnelles. Les explications d'Establet et Baudelot, deux autorités sur le plan de la sociologie de l'éducation, étaient que les filles réussissent mieux *«le métier d'élève»*, parce qu'elles sont socialisées de leur plus jeune âge à *«la docilité et la soumission.»*¹³ ►►

8 Fertilisation p.125

9 Cerveau p.52

10 Cerveau p.52

11 Naturel p.219

12 Réussite (scolaire) p.281

13 Réussite (scolaire) p.282

Le fait, que leurs performances scolaires ne se traduisent pas plus tard par des réussites professionnelles, est dû à leur manque d'agressivité, d'esprit de compétition et de confiance en elles. À ces thèses, Löwy et Marry répliquent que *«plutôt que critiquer les peurs des filles, leur absence d'ambition, ne peut-on pas critiquer la confiance excessive en eux des garçons et l'arrogance particulière de ceux qui suivent les filières dites d'élites?»*¹⁴

Elles rappellent, que la soumission et la docilité étaient pourtant plus marquées chez les générations précédentes, mais ceci n'avait aucun effet sur la scolarité. Alors, *«comment expliquer le renversement historique de réussite scolaire au profit des filles?»*¹⁵ Cette réussite, on l'observe à tous les niveaux d'éducation¹⁶. Les auteurs proposent l'explication suivante: *«le diplôme, arme des faibles est devenu le vecteur d'émancipation des filles et des enfants (fils et filles) des classes populaires.»*¹⁷

Les éclatantes réussites scolaires des filles, semblent être inversement proportionnelles à celles des garçons. Afin d'expliquer ce malaise social, certains ont mis en cause la mixité scolaire, recherches québécoises britanniques et américaines savantes à l'appui. Selon leurs explications, les garçons ne réussissent pas à l'école, en raison de la féminisation du corps enseignant et le fait qu'ils sont dérangés par la présence des filles en classe, en dehors de la classe, etc. L'école ne correspond plus aux valeurs masculines et les garçons ne se trouvent plus. On voit que les vieilles idées sur les qualités *«naturelles»* des hommes et des femmes, restent tenaces.

Pourtant, la préoccupation sur la mixité a commencé par le constat qu'elle est incontestablement une étape importante pour l'accès des femmes à l'égalité, elle n'a pas supprimé *«Les mécanismes des perpétuations des inégalités sexuées d'orientation, largement liés aux imaginaires sociaux attachés aux savoirs et aux métiers.»*¹⁸

En outre, les comportements sexistes tant en classe, qu'en dehors de la classe et dans la cours de l'école, semblaient renforcés.

Très étonnamment, le discours s'est déplacé vers le désintéressement des garçons pour l'école et leurs faibles performances scolaires.

Löwy et Marry, mettent en cause pour ce glissement, ainsi que pour les curieux constats, la méthodologie suivie par les recherches sur la mixité, inspirées généralement par les théories de la psychologie sociale qui ne tiennent pas compte de paramètres comme la période historique, les origines sociales et l'environnement social. Nos auteures pointent la violence insidieuse, qui sévit dans les milieux populaires, tant entre garçons qu'envers les filles et les effets négatifs qu'elle exerce sur la performance scolaire.

Le rôle des mères et la solidarité féminine jouent un rôle important dans la réussite scolaire et professionnelle des filles. Les premières transmettent à leurs filles *«le goût de la lecture, de l'école et de diplôme qu'elle délivre. Cette transmission se fait par un travail intense et continue, qui va de l'aide au travail scolaire à la garde des petits-enfants, en passant par des longues conversations intimes.»*¹⁹

La scolarité et l'activité salariée des femmes, observées récemment, sont dues à *«la complicité entre femmes de la même famille.»*²⁰

Concernant le chapitre sur la relation amoureuse, Löwy et Marry se demandent, en faisant référence au lyrisme de Bourdieu *«si l'amour est une expérience unique, une trêve miraculeuse, dans les rapports guerriers entre les sexes ou la forme la plus rusée, invisible, redoutable – le cheval de Troie – de la domination masculine?»*²¹

Elles citent les recherches de Michel Bozon, qui a travaillé sur le sujet et qui définit la relation amoureuse comme *«un système organisé des pratiques, qui ne peut pas être extrait du système des rapports sociaux inégalitaires entre les sexes.»*²²

Les travaux de Sonia Dayan-Harzbrun sur l'amour romantique ont démontré aussi la dissymétrie dans le sentiment amoureux des hommes et des femmes. Sur cette dissymétrie se trouverait la dépendance affective des femmes *«qui ne s'éclaire pas seulement par leur dépendance matérielle.»*²³

De leur plus jeune âge, les petites filles ont reçu une éducation qui les pousse à se voir comme des *«êtres incomplètes et attendre un homme miraculeux et unique, auquel elles feront don d'elles-mêmes dans l'abnégation et le dévouement. Le comportement amoureux*

14 Réussite (scolaire) p.283

15 Réussite (scolaire) p.283

16 Un bref coup d'œil au livret que l'Université Laval publie chaque année avec les notes des finissantes de toutes les facultés et départements confirme qu'en médecine, en sciences sociales, en éducation et en droit la majorité est constituée de finissantes.

17 Réussite (scolaire) p.283

18 Mixité p.208

19 Transmissions (maternelles) p.325

20 Transmissions (maternelles) p.325

21 Amour p.20

22 Amour p.21

23 Amour p.21

masculin ne correspond à aucun de ces traits.»²⁴ Un élément de la vie du couple, qui traduit le déséquilibre des rapports est la manière avec laquelle est dépensé l'argent du ménage. Aujourd'hui, la majorité des ménages est nourrie par deux revenus: le revenu des hommes et le revenu des femmes. Les observations démontrent qu'il y a une égalité d'effort, quant aux dépenses de base, telles que le logement, l'éducation et les soins des enfants. Cependant, une fois que ces dépenses de base acquittées, tout montant supplémentaire, gagné par l'homme sera dépensé pour satisfaire ses besoins et ses désirs de consommation personnels. Tout montant supplémentaire, gagné par les femmes sera dépensé pour le bien-être de toute la famille, notamment des enfants.

En outre, les femmes qui travaillent à l'extérieur acquittent les frais de la garde des enfants ou le salaire d'une autre femme, qu'elles embauchent pour entretenir la maison. Ces dépenses, contrairement à l'achat d'une voiture, d'une maison ou d'autres biens tangibles, ne laissent pas des traces. Ainsi, en cas de rupture du couple, souvent, il ne reste aucune preuve des investissements effectués par les femmes dans le fonctionnement de la vie familiale.²⁵

Concernant la violence à l'intérieur du couple, Löwy et Marry ouvrent une nouvelle piste de réflexion sur ce phénomène, en citant les travaux de la sociologue australienne Donna Chung, effectués auprès des adolescentes australiennes.

Selon les résultats de la recherche de Donna Chung, un tiers des adolescentes australiennes de l'échantillon, reconnaissent avoir eu une expérience directe de violence conjugale, lors de leur relations amoureuses avec les garçons et la moitié des autres avaient vécu «des tentatives musclées de contrôler leur comportement».²⁶

Cependant, malgré le fait que toutes ces filles se considéraient en égalité avec les garçons, elles se chargeaient de tout l'aspect émotionnel de leur couple. De ce fait, elles se chargeaient exclusivement des difficultés qu'elles rencontraient avec les garçons, parce qu'elles considéraient qu'elles sont plus sérieuses et plus mûres qu'eux.

Pourquoi donc les filles ont une telle difficulté de reconnaître qu'elles sont victimes dans leurs relations amoureuses? Les auteures répondent qu'une telle acceptation met en

danger l'image que les filles ont d'elles-mêmes. « Confrontées à la violence masculine, les filles sont souvent très réticentes à reconnaître ouvertement que leurs couples ne correspondent nullement à la vision idéale des rapports égaux entre les sexes. Adopter une posture de victime peut mettre en danger leur image d'elles-mêmes comme individus autonomes et efficaces, et mener à un constat d'échec personnel».²⁷

Afin de protéger leur perception du moi, les filles tendent de minimiser les incidents de la violence, qu'elles vont admettre seulement une fois que le couple sera dissout.

Cependant, elles ne vont les expliquer comme un problème de l'inégalité factuelle qui les accable mais comme le résultat d'un mauvais choix, un accident de parcours, qui ne se répétera plus.

La persistance des femmes à rester dans une relation de couple, dans laquelle, subissent la violence est la grande question pour les féministes. Pendant longtemps, l'explication était la dépendance sociale et économique des femmes par rapport aux hommes. Néanmoins, cette explication est devenue plus au moins caduque, au moins dans les sociétés occidentales contemporaines, où la situation économique et sociale des femmes s'est grandement améliorée.

Certaines évoquent la fragilité psychologique des femmes qui se trouvent piégées dans une dynamique perverse. D'autres évoquent la fragilité économique d'un très grand nombre de femmes même en Occident, qui se trouvent, par la force des choses, encore dépendantes de leur conjoint ou la persistance du stéréotype d'homme fort, qui se traduit dans certains milieux par homme violent. Probablement, toutes ces explications contiennent une part de la réalité, mais Donna Chung, sur la base des résultats de son enquête, avance une autre explication qui mérite d'être méditée : « l'amalgame d'un féminisme combinant le discours sur l'égalité des sexes avec l'idéologie individualiste qui rend chaque individu responsable de son destin»²⁸.

Ilana Löwy et Catherine Marry concluent qu'une vision de la violence dans le couple comme le résultat d'un choix individuel erroné et non comme un problème de société contribue à occulter l'ampleur réelle du phénomène, parce qu'accepter publiquement qu'on est victime de violence dans le couple, s'interprète socialement comme un constat d'échec personnel.

²⁴ Amour p.21

²⁵ Les auteurs se réfèrent à la situation française au moment du divorce. Au Québec, les lois sont différentes et peut-être plus bénéfiques pour les femmes. Cependant, des moyens à contourner les lois existent et des recherches sur le sujet sont probablement encore nécessaires.

²⁶ Violence (dans le couple) p.338

²⁷ Violence (dans le couple) p.339

²⁸ Violence (dans le couple) p.340

Recettes



Le tian de courge ou Gratin de courge

Ingrédients :

200 g de courge longue
2 verres de riz cru
3 œufs
125 g de c
1 tasse de lait
1 tasse de crème (15%)
3 cuillères à soupe de basilic ou pesto au choix
1 filet d'huile d'olive
Saupoudre de chapelure
Sel et poivre



Préparation :

Tu prends courge, courgette ou citrouille 200g au choix, épluchée, coupée et taillée en petits cubes. Ajoute le riz, les œufs, le parmesan et le reste des ingrédients. Tu verses dans un plat à gratin huilé, tu saupoudres de chapelure. Tu mets un bon filet d'huile d'olive (dessus). Tu Cuis au four à 325F ou 350F pour 1hre et demi de temps. Tu auras une nourriture moelleuse, à saveur veloutée, agréable comme un lit sous la couette d'hiver. Servir avec une viande grillée, un poisson, ou juste une bonne salade.

« Fachoira » ou « Tapenade » un caviar d'olives

Ingrédients :

250 g de pulpe d'olives noires dénoyautées
1 gousse d'ail
60 à 80 g de câpres
50 g de filets d'anchois
2 ou 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
poivre
2 feuilles de basilic

Préparation :

Tu peux te préparer un mets d'apéritif ou une entrée d'une originalité assurée « la tapenade ou fachoira » en provençal ou caviar en l'honneur des Russes qui sont venus nous visiter » Tu dénoyautes les olives, tu les haches au couteau avec l'ail, les câpres et les anchois. Tu laisses reposer 1 heure. Tu verses le tout dans un mortier. Tu ajoutes l'huile d'olive et tu piles avec le poivre. Tu incorpores en saison 2 feuilles de basilic. Tu tartines sur tranches de pain grillé ou des crudités fenouil, tomates, céleri.

Par Nicole Alberigo

Recettes Niçoises tirées du livre « cuisine traditionnelle en pays Niçois » (L'auteur tutoie dans son livre moi aussi.)



Vous accompagne !

Depuis 1984, Entraide-Parents contribue à l'amélioration de la qualité de vie des familles de la région de Québec. Notre approche préventive-éducative est facilement applicable au quotidien. Nos objectifs sont :

- **De favoriser des expériences parentales positives ;**
- **D'accroître la confiance en leurs capacités de parents.**

Nous offrons aux parents :

- **De l'écoute téléphonique;**
- **Des conférences;**
- **Des cafés-rencontres;**
- **Un groupe d'entraide pour les parents de jeunes adultes**
Le refus d'autonomie.

Trois programmes d'apprentissage :

- 1. Parents de tout-petits, Les Apprentis-Sages de la Vie**
Parents d'enfants ayant entre 2 et 6 ans
- 2. Vie de famille, de la discipline à l'amour**
Parents d'enfants ayant entre 6 et 12 ans
- 3. Parents d'ado..., Une traversée**
Parents d'adolescents ayant entre 12 et 18 ans

Entraide-Parents vous accueille au (418) 684-0050
Visitez-nous au www.entraideparents.com

Trucs pour éviter les antidépresseurs en cas de dépression légère



Personne n'échappe au stress, ni à la tension de la vie quotidienne. Le système nerveux est le premier à en prendre un coup. Pour y remédier, la prise des antidépresseurs n'est pas toujours la bonne solution. Trois habitudes, simples et efficaces, seront vos alliées pour ces périodes.

1. EXERCICE

De nombreuses études démontrent que l'exercice est efficace contre la déprime. En effet, le sport nous oblige à sortir de la maison, à bouger, à changer les idées, à rencontrer des gens, à parler... Ainsi, 30 minutes d'exercice par jour, trois fois par semaine, permettent d'améliorer les symptômes d'une dépression de façon significative. Voilà un bon moyen, gratuit et accessible à tous pour libérer vos tensions!

2. SOMMEIL

Le bon sommeil sera un accompagnateur idéal pour se reprendre en main car il permet de rafraîchir les idées pour un nouveau départ, en plus de tonifier le système immunitaire. Profitez du bloc entre 20h00 et 24h00, qui est, selon plusieurs experts du sommeil, le meilleur temps pour récupérer. Huit heures de sommeil par jour est une moyenne souhaitable.

Le sommeil ne vient pas ? 3 gouttes d'huile essentielles de lavande sur l'oreiller, la camomille allemande bio après avoir soupé ou au besoin (1 cuillère à thé dans une tasse d'eau chaude, infuser pendant 5 min).

<http://www.depressionnerveuse.fr/8/guerir-depression-sport.html>
<http://www.css.to/css/sleep/sommeil-depression.pdf>
<http://www.fondationdesmaladiesmentales.org>
<http://www.marisolstevenson.com>

3. MAGNESIUM- VITAMINES B- OMEGA 3

Augmentez la consommation d'aliments qui contiennent ces trois nutriments car ils seront les alliés parfaits pour se reprendre en main et renforcer l'état général et psychique. Premièrement, le magnésium joue un rôle essentiel dans la fabrication de l'énergie du corps et permet de lutter contre le stress. Deuxièmement, les vitamines B (B1, B2, B6, B9, et B12) aident à réduire les risques de dépression tandis que l'acide folique (B9) améliore la réponse aux antidépresseurs et la B12 est très importante pour lutter contre la fatigue. Troisièmement, l'oméga 3 est reconnu efficace sur les états dépressifs débutants.

Sources naturelles de magnésium : Pomme, bananes, avoine, riz brun, ail, oignon, poissons de mer, légumes racines, etc.

Sources naturelles de vitamine B : Levure de bière, le maquereau, fromages frais, céréales complètes, œufs, spiruline, etc.

Sources naturelles d'Oméga 3: Poissons gras des mers froides (anchois, espadon, flétan, hareng, maquereau, rouget, sardines, saumon, thon rouge ou à chair blanche et non à chair pâle, truite), graines de lin, huile de noix, de canola, de lin, soya, tofu, etc.

Par Marie-Sol Stevenson

Maison Kinsmen Marie-Rollet

Maison d'hébergement

pour les femmes violentées
ou en difficulté
avec ou sans enfants

Région de Québec

pour information ou hébergement: 418-688-9024





Maureen Cormier

Maison pour femmes immigrantes



La Maison pour femmes immigrantes existe depuis 1986 pour lutter contre la violence et pour offrir un lieu sécuritaire aux femmes victimes de violence conjugale et leurs enfants.

La Maison pour femmes immigrantes est plus qu'un lieu de services. Elle est un lieu de revendications en ce qui a trait à la lutte contre la violence faite aux femmes et elle vise le changement social en dénonçant l'oppression des femmes.

Tous les services sont confidentiels et gratuits pour toute femme victime de violence conjugale avec ou sans enfant.

L'accueil à la Maison se fait 24 heures par jour,
7 jours par semaine

652-9761