



Préface

Par Sophie Maffolini, auteure des *best-sellers Méditer sans complexe* et *L'Anxiété sans complexe*.

D'invisibles à héroïnes, c'est l'histoire de chacune d'entre nous, femmes des temps modernes, qui avons la chance d'être sur terre en cette période fascinante de l'humanité.

D'aussi loin que je me souviens, mes parents m'ont toujours encouragée à devenir qui je souhaitais être, et à vivre mes différentes passions. Je me souviens de cette scène, où j'avais à peine trois ans. Mon grand-père et mes oncles construisaient le chalet familial à Gallix, sur le bord de la mer, à un endroit où le sable avance dans les eaux foncées de la baie, où les foins nous piquaient les pieds alors qu'on courait sur le tapis en *rubber* noir brûlant au soleil pour se rendre jusqu'à la mer.

Les fondations du chalet étaient profondes et je me trouvais sur le bord de la fondation, devant le vide. Mon père et mes oncles traversaient d'un côté à l'autre, sur une planche, tels des funambules, à plusieurs mètres du sol. Moi aussi, du haut de mes trois ans, je voulais faire comme eux. Je me suis mise à quatre pattes, sur le bout de la planche, et j'ai regardé mon grand-père de l'autre côté. Il m'a regardé dans les yeux et m'a dit « viens ma petite fille ». Du haut de mes trois ans, j'ai traversé la planche à plusieurs mètres du sol, jusque dans les bras de mon grand-père. « Bravo ma petite fille ! »

Dernièrement, j'ai compris que cette scène a forgé une de mes croyances fondamentales : « je peux réussir tout ce que je veux, je réussis toujours tout ce que j'entreprends ».

Je n'ai jamais senti mon sexe comme étant une limitation, possiblement par cette chance que j'ai eue de grandir dans une famille où j'étais « la première p'tite fille » qui recevait beaucoup d'amour et d'encouragements ; et où ma petite « folie » faisait sourire, « on l'sait ben, c'est Sophie ! »

Malgré tout, j'ai été chacune de ces femmes dont Catherine vous parlera dans ce livre.

J'ai été la femme invisible, invisible je le croyais aux yeux de mon père, mon plus grand enseignant en cette vie.

J'ai été la femme oubliée, de moi-même d'abord, alors que je me suis oubliée pour ma mission, à presque m'en laisser mourir de faim.

J'ai été la femme engagée, celle qui voulait tout changer à son arrivée comme médecin dans le Grand Nord, pour prendre conscience que ce n'était pas à moi de sauver les gens, mais à eux, de se sauver eux-mêmes.

J'ai été la femme active, très active, dansant de la salsa jusqu'aux petites heures du matin, parcourant le Brésil et les congrès de lambazouk, ma danse préférée.

J'ai été la femme tentaculaire, celle qui joue mille et un rôles, en étant à la fois médecin, entrepreneuse, auteure, épouse.

J'ai été la femme stéréotypée, celle qu'on a jugée, pour son apparence, et qui reçoit encore des messages aujourd'hui en lien avec son image corporelle.

J'ai été la femme violentée, tolérant une relation toxique pendant deux ans, puis me libérant pour découvrir une relation saine, basée sur la communication non violente.

J'ai été la femme audacieuse, qui à 17 ans partait un an en Allemagne, et ensuite un an au Brésil et en Inde seule, en sac à dos.

J'ai été la femme connectée, à mon cœur, à l'Univers, à plus grand que moi, à la magie du moment présent, et surtout... à mon âme.

J'ai été la femme multidimensionnelle, les pieds sur terre, dans la 3D, et jouant dans des dimensions plus élevées, où vibre l'amour inconditionnel.

J'ai été la femme libre, celle qui choisit de trouver la liberté... dans son cœur, à l'intérieur d'elle-même.

Et dans cette quête de liberté, j'ai fait récemment un grand voyage initiatique au Mexique avec un homme-médecine. Dans ce voyage, j'ai vécu de grandes libérations, de blessures ancestrales qui sommeillaient en moi, sans même que j'en sois consciente.

J'ai senti la douleur de toutes ces femmes qui ont perdu un enfant; de toutes ces femmes qui ont été brûlées sur le bûcher. Alors que j'étais couchée sur le sol au bord du feu sacré, ressentant dans mon corps la douleur de toutes ces femmes brûlées vives, j'ai dit à mon guide « ça fait tellement mal ».

Il m'a répondu : « on fait cela, pour l'humanité. On libère cela pour l'humanité. »

Cette nuit-là, j'ai libéré, un peu, nos ancêtres qui n'ont pas eu la même chance que nous.

J'ai libéré, et je me libère.

De la peur.

D'être.

Réellement.

Qui je suis.

Rappelons-nous de qui nous sommes.

Des êtres libres, dotés d'un pouvoir créateur divin.

La division n'est qu'une illusion.

Vous êtes moi.

Je suis vous.

Nous sommes un.

Laissez Catherine vous guider sur ce chemin fabuleux d'invisibles à héroïnes, où vous apprendrez des choses extraordinaires sur les femmes d'hier à aujourd'hui. Et surtout sur vous. Reconnaissez-vous, dans chacune de ces femmes. Utilisez ce livre, comme un manuel de connaissance de vous-même.

Au cours des dernières années, j'ai eu l'honneur d'accompagner Catherine dans plusieurs de mes formations, et son cheminement me touche profondément. Pour écrire ce livre pour vous, elle a libéré énormément de croyances que nous avons apprises à porter – par les programmations de la société et de nos expériences de vie. Elle a fait le travail intérieur le plus profond, s'est libérée, est passée elle-même d'invisible (à ses yeux) à héroïne (aux yeux de tous ceux qui l'écoutent et croisent son chemin). Ses enseignements sont d'une grande profondeur, rigueur et richesse. Savourez chaque mot. Vivez chaque émotion.

Je t'honore chère Catherine, d'avoir écrit un livre pédagogique avec une âme, et d'être passée de la tête au cœur dans ce chef-d'œuvre que tu nous offres.

Merci d'être toi, tout simplement.

Avec amour,
Pour toutes les femmes de ce monde.
Je vous honore, je vous célèbre, je vous vois.

Sophie



Avant-propos

À l'âge de 21 ans, j'ai quitté la France et ses belles plages bretonnes où j'ai grandi pour venir étudier au Canada. À peine arrivée, j'ai rencontré l'homme de ma vie, qui allait devenir mon mari, le père de mes enfants et mon complice de tous les instants. Malgré les difficultés de l'époque liées à l'immigration, j'ai choisi de m'ouvrir à de nouvelles possibilités et de m'installer sur cette nouvelle terre d'accueil. Ambitieuse depuis toute petite, je me suis investie corps et âme durant de nombreuses années dans de longues études tout en découvrant le grand Amour, de nouvelles amitiés, la culture canadienne et québécoise et la beauté infinie des saisons et des paysages. Pendant mes études doctorales, j'ai donné naissance à deux enfants merveilleux, Axel et Laetitia, qui m'offrent jour après jour une joie incommensurable. Depuis maintenant une quinzaine d'années, je mène une carrière universitaire en enseignement et en recherche en rêvant de faire une différence dans le parcours de vie de milliers d'étudiants et étudiantes. Maman comblée, amoureuse d'un homme aimant, professionnelle engagée et passionnée, j'ai tout eu pour être heureuse aux yeux de la société, et j'ai longtemps culpabilisé de ressentir un grand vide intérieur.

Aux prises avec des douleurs chroniques insupportables depuis le début de ma carrière universitaire où prime la performance à outrance, mon corps m'a envoyé à maintes reprises de puissants signaux d'alarme que je n'ai jamais écoutés, trop accaparée par le tourbillon de la vie. Plongée au fond d'une noirceur terrifiante, jusque-là insoupçonnée, c'est aux dépens d'une dépression majeure et d'un important épuisement professionnel survenus en 2018 que j'ai compris d'où venait ce mal-être. Telle une fille modèle qui ne souhaite jamais déplaire, j'ai toujours eu le sentiment de ne jamais en faire assez, même si je passais tout mon temps à jongler entre la maternité, mes études et ma carrière. Même si je convoitais la plénitude et l'équilibre entre ma vie professionnelle et ma vie familiale, ceux-ci n'avaient jamais lieu. Soucieuse du bien-être d'autrui, j'ai toujours priorisé et cherché à combler les attentes des autres. Pour me conformer aux attentes d'un système universitaire exigeant, j'ai accepté maintes tâches au travail, malgré toute la surcharge incessante que cela me procurait, à un point tel que je me suis oubliée. Survivant dans un mode de vie automatique, de perfectionnisme et d'hyper performance, j'ai fini par ne plus savoir qui j'étais et ce que j'aimais véritablement dans la vie. Ce long arrêt forcé de près d'un an a été le plus beau cadeau de ma vie, un tremplin décisif pour me choisir, me redécouvrir, prendre enfin soin de moi et tendre vers un meilleur équilibre de vie et de paix intérieure.

Malgré l'unicité de chaque histoire de vie, le surmenage quotidien qui altère la santé physique et mentale fait actuellement bien des ravages, particulièrement auprès des femmes. Si ces pressions touchent aussi les hommes, les attentes irréalistes de la société à l'égard des femmes sont, de mon point de vue, encore plus élevées. Le plus souvent dans l'ombre, les femmes portent à bout de bras le quotidien de leur famille et participent, par leur travail rémunéré et non rémunéré, à l'avancement de la société bâtie selon un regard masculin. Même si chaque être humain est responsable de son bien-être, il n'en demeure pas moins que la société s'est édifiée à partir de normes masculines qui pénalisent encore de nos jours les femmes. Être mère, amoureuse, travailleuse, ménagère, amie, proche aidante, pour

ne nommer que ces quelques exemples, pressurise la vie des femmes. Comme les femmes sont vues comme étant celles qui portent la vie en elles, elles sont naturellement désignées comme étant la principale responsable de la sphère familiale, même si elles choisissent de mener une carrière. Leur agenda mental déborde de toutes parts. Faisant partie d'une « deuxième classe » sur le marché du travail, elles sont plus nombreuses à occuper un emploi à temps partiel, à s'absenter du travail, voire à quitter leur emploi, pour s'occuper de leur enfant malade ou d'un parent vieillissant. Les femmes peinent aussi, encore aujourd'hui, à accéder à des postes d'influence et elles appréhendent davantage que leurs homologues masculins de se lancer en entrepreneuriat. L'inatteignable équilibre de vie fait culpabiliser les femmes, et leur omniprésence dans toutes les sphères de la vie conduit nombre d'entre elles au bout du rouleau.

Je souhaite, à travers ces mots, mettre en lumière le vécu et la contribution invisible des femmes dans une société et des milieux de travail valorisant encore trop souvent les modèles traditionnels masculins. Si les avancées pour une meilleure égalité entre les femmes et les hommes sont réelles, il reste bien du chemin à parcourir pour reconnaître la juste valeur des femmes dans la société. En raison de l'invisibilité des femmes au fil de l'histoire et de biais inconscients qui perdurent, la puissance féminine demeure un trésor sous-estimé. Les milieux de travail, et la société tout entière, ont pourtant plus que jamais besoin, à tous les niveaux, d'une diversité de points de vue et du dialogue entre les femmes et les hommes, pour réinventer de nouvelles façons de faire pour un monde de demain plus juste et plus inclusif.

Guidée par mes convictions, j'ai écrit ce livre pour contribuer, à ma façon, à éveiller les consciences des femmes et des hommes afin que l'égalité devienne, au-delà même des lois existantes, une valeur prioritaire pour la société et pour les milieux de travail. Je vous invite, à travers ces pages, à découvrir, à travers la multiplicité de réflexions et de modèles féminins, l'héroïne qui réside au cœur de chaque femme. Puisse ce partage concourir à raviver, malgré les embûches rencontrées, la puissance féminine qui sommeille en chaque femme et à élever la voix des femmes pour un monde meilleur.

Catherine Le Capitaine



Introduction

Je rêve d'un monde meilleur, plus humain, plus juste et plus conscient, sans violence ni inégalités entre les êtres. Je rêve d'un monde de paix où notre unicité et notre puissance intérieure brillent de mille feux en toute authenticité, sans jugement ni peur. Je rêve d'un monde égalitaire où ma fille et mon garçon puissent pleinement assumer leurs valeurs profondes sans égard aux diktats de la société établis selon leur genre. Pour y parvenir, je crois fondamentalement à la conscientisation et à l'éducation. Ces profondes convictions m'ont menée à devenir professeure d'université, et je tente de mon mieux d'honorer cette mission afin d'éveiller les consciences de milliers de jeunes – et de moins jeunes – en les encourageant, avec bienveillance, à rêver grand pour façonner jour après jour la société dans laquelle nous souhaitons vivre.

Le perfectionnisme, le sentiment de ne jamais en faire assez, d'être assez belle, d'être assez bonne, sont l'apanage de nombreuses filles et de femmes. Ces pressions insidieuses incrustées dans le parcours de vie des femmes remontent à la nuit des temps. Si des sociétés égalitaires ont déjà existé dans un lointain passé, de nombreuses croyances populaires se sont peu à peu forgées et ont amené les femmes à se montrer conciliantes, à être de bonnes mères de famille et des femmes au foyer hors pair. Les hommes, sommés quant à eux d'être forts et courageux, ont pris les devants de la scène publique du travail lors de l'industrialisation. L'être féminin, prisonnier du chaos patriarcal et voué à la sphère domestique non rémunérée, a été relégué au second plan.

Même si l'égalité est de plus en plus établie dans les diverses chartes et lois, la réalité actuelle est tout autre. En témoignent les vagues de dénonciation de violence et de harcèlement sexuel qui déferlent dans le monde depuis 2017, et la hausse récente des féminicides qui bouleversent toute la population québécoise. Les inégalités persistent aussi dans les milieux de travail. Les écueils que les femmes y rencontrent sont encore nombreux. Bien que les femmes constituent la moitié de la population active, la rémunération entre les femmes et les hommes, contrairement aux idées reçues, demeure inégale au XXI^e siècle, malgré l'adoption, en 1996, de la *Loi sur l'équité salariale* au Québec. Les barrières invisibles limitant l'accès des femmes à des postes plus élevés, comme des postes de gestion ou de direction, existent toujours. Le plafond de verre, métaphore utilisée pour exprimer que les femmes accèdent plus difficilement que les hommes à des postes à responsabilités, est déjà bien connu. Plus encore, les femmes sont pénalisées tout au long de leur parcours professionnel. Dès le début de leur carrière, elles se retrouvent, plus longtemps que les hommes, bloquées dans des fonctions subalternes et des impasses, déchirées entre leur vie familiale et leur vie professionnelle. Aux prises avec des biais, le plus souvent inconscients, un employeur pourra avoir tendance à accorder une promotion plus facilement à un homme qu'à une femme, surtout si elle a l'âge d'avoir des enfants. Les hommes sont perçus naturellement comme plus fonceurs, disponibles et compétents pour être des leaders. Et lorsque les femmes parviennent à briser le plafond de verre et à occuper des postes d'influence, elles sont plus sévèrement critiquées. Les organisations actuelles, par la pénibilité de plusieurs emplois et des horaires de travail inflexibles, sont aussi mésadaptées aux spécificités biologiques des femmes, un sujet encore tabou trop peu abordé.

Les femmes sont aussi celles qui adaptent le plus leurs horaires aux besoins de la famille. Dans un couple hétérosexuel, la femme du XXI^e siècle passe plus de temps que son conjoint à effectuer les tâches domestiques et familiales, comme la préparation des repas, la vaisselle, la lessive, le ménage, le suivi et les soins auprès des enfants et des parents vieillissants. Inconsciemment, le couple perpétue le rôle que l'on attend des femmes dans le prolongement de la maternité. La charge mentale et invisible des femmes est très élevée. Elles doivent constamment penser et planifier le quotidien, en plus, pour nombre d'entre elles, d'occuper un emploi : « Ah! c'est vrai, je ne dois pas oublier aujourd'hui de prendre rendez-vous chez le dentiste pour le suivi de Laetitia » ; « Les cours de *dek hockey* débutent la semaine prochaine, il ne faut surtout pas que j'oublie d'y inscrire Axel, il aime tellement ça! » ; « Il ne reste presque plus de croquettes pour les chiens, il faudra en racheter avant d'en manquer » ; « J'espère que j'arriverai à temps aujourd'hui à la garderie malgré ma réunion » ; « Qu'est-ce qu'on pourrait manger pour souper ce soir? » ; « Quand j'aurai fini de régler ce dossier pour le travail, j'irai acheter un cadeau pour Édouard, c'est bientôt sa fête! » ; « Ça fait longtemps que je n'ai pas pris des nouvelles de mon amie Sophie, il faut absolument que je l'appelle ce soir ». La fermeture des écoles et des garderies pendant la pandémie de COVID-19 a été préjudiciable pour tous les parents en télétravail. Mais ce sont principalement les femmes qui se sont retrouvées à devoir concilier leur propre emploi avec l'école à la maison de leurs jeunes enfants.

L'invisibilité des femmes au fil de l'histoire, la persistance des stéréotypes et des attentes à l'égard de l'apparence physique et des comportements des femmes, la conciliation entre la vie professionnelle et la vie privée, la violence et le harcèlement, la moindre valeur des emplois occupés par les femmes, la difficulté pour les femmes d'accéder aux postes plus élevés dans la hiérarchie, la charge mentale des femmes, l'absence de prise en compte des spécificités biologiques dans les milieux de travail et le manque de reconnaissance de l'unicité de chaque femme sont autant d'exemples présentés dans ce livre qui démontrent, malgré la législation croissante interdisant toute forme de discrimination, la position vulnérable des femmes dans la société et dans les milieux de travail du fait de la persistance d'inégalités de genre. Les inégalités sont partout, autant dans la vie privée que dans la sphère professionnelle. La pandémie a littéralement exacerbé les inégalités et les maux du travail. Force est de constater que le stress, la souffrance et les taux de détresse psychologique au travail n'ont jamais été aussi élevés qu'aujourd'hui. Au-delà du profit, les organisations ont une responsabilité sociale et un devoir important d'inclusion et d'équité. Le dysfonctionnement des types d'organisations conçus traditionnellement par les hommes, le contexte pandémique et, plus largement, l'éveil des consciences servent de catalyseur pour réfléchir à de nouveaux modèles et à un monde meilleur.

Puisque la moitié de l'humanité est composée de femmes, leur voix pour édifier une société plus humaine, plus égalitaire et plus consciente est tout aussi importante que celle des hommes. Même si ce livre est loin d'être exhaustif, je souhaite honorer la contribution des femmes tout au long de l'histoire, toutes ces héroïnes de l'ombre d'hier à aujourd'hui. Je lève le voile sur les inégalités de genre et je célèbre les innombrables actions des femmes qui s'investissent corps et âme dans toutes les sphères de la vie.

Si j'adore partager mes connaissances, j'en apprend tout autant en cocréant avec mes étudiants et étudiantes et en recueillant leurs points de vue tout au long de mes sessions d'enseignement. Ayant côtoyé des milliers d'étudiants et étudiantes et de participants et participantes à mes recherches au fil de ma carrière, j'illustre mes propos en laissant aussi la parole à mes cohortes étudiantes du cours *Femmes et travail* que j'enseigne et à plusieurs participants et participantes de mes recherches liées au vécu des femmes.

Les chasseuses de la préhistoire, les sorcières, les bâtisseuses de la société québécoise, les féministes, les mères, les travailleuses, les proches aidantes, les entrepreneures, les inventrices, les femmes immigrantes et racisées ainsi que les femmes autochtones sont des héroïnes trop souvent restées dans l'ombre qui sont mises ici à l'honneur. L'invisibilité de leurs actions au fil du temps est telle qu'elle inhibe leur puissance féminine, pourtant présente depuis toujours. En découvrant leur réelle contribution, les femmes sont appelées à reprendre le pouvoir sur leur propre vie et à créer de nouveaux modèles de société. J'ose espérer que la voix de ces héroïnes de tous les jours, encore trop peu reconnue, est porteuse d'espoir d'un monde meilleur.

• Chapitre 1 •

La femme invisible

La femme est le fondement sur lequel les nations sont bâties. Elle est le cœur de sa nation. Si ce cœur est faible, le peuple est faible. Si son cœur est fort et son esprit éclairé, la nation est forte et sait où elle va. La femme est au centre de tout.

— Ant Solomon, Aîné Ojibwé



Les fondatrices des institutions de bienfaisance sous le régime britannique

1763 est une date bien connue dans l'histoire puisque c'est à ce moment que la France va céder le territoire canadien à l'Angleterre. Dans les débuts de ce régime britannique où l'économie repose encore sur l'agriculture, la sphère familiale, investie par les femmes, demeure centrale à la société. Mais le mode de vie des habitants et habitantes se met peu à peu à changer avec la société préindustrielle des années 1840. Avec la pauvreté qui sévit, certaines familles ne parviennent pas à subvenir aux besoins de base de leurs enfants, si bien que nombre d'entre eux sont abandonnés au cours du XIX^e siècle (Gossage, 1987). Même si la division sexuelle du travail et l'autorité du mari sont toujours présentes à cette époque, plusieurs femmes se lancent en affaires et fondent des orphelinats et des institutions de bienfaisance pour assister les femmes les plus vulnérables (veuves, mères célibataires, etc.). Au Québec, divers instituts sociaux sont créés par des femmes bourgeoises protestantes ou laïques, mais aussi, et surtout, par des femmes provenant des communautés religieuses catholiques (RéQEF et Conseil du statut de la femme, s. d.) :

- ❖ **1815** : Fondation laïque de la Female Benevolent Society qui ouvrira la House of Recovery, une maison de transition pour les personnes immigrantes ou pauvres ;
- ❖ **1822** : Fondation du premier orphelinat au Québec, le Protestant Orphan Asylum, par des femmes anglaises de la bourgeoisie de Montréal ;
- ❖ **1827** : Fondation par Angélique Blondeau-Cotté de l'Association des Dames de la Charité et, en 1832, de l'Orphelinat catholique de Montréal pour soutenir les veuves et les orphelines ;
- ❖ **1831** : Fondation de l'Orphelinat de Québec par des femmes patronnesses. Ce premier orphelinat sera pris en charge en 1849 par les Sœurs de la Charité de Québec ;
- ❖ **1836** : Fondation de la Maison de la Providence par Émilie Gamelin à Montréal afin d'accueillir des femmes âgées ;
- ❖ **1845** : Mise en place de l'hospice Sainte-Pélagie à Montréal par Rosalie Cadron-Jetté afin d'aider les femmes célibataires enceintes et sans ressources. En 1848, elle fonde la communauté des Sœurs de Miséricorde ;
- ❖ **1851** : Fondation de l'Institut des Sourdes-muettes de Montréal par sœur Marie de Bonsecours ;
- ❖ **1852** : Fondation du premier refuge pour femmes enceintes non mariées à Québec par Marie Métivier ;
- ❖ **1858** : Une première garderie est mise sur pied à Montréal par les Sœurs Grises.



Le saviez-vous ? Les premières garderies créées par les Sœurs Grises sont appelées des « salles d'asiles ».

Pouvons-nous réduire les répercussions vécues par les télétravailleuses?



→ Le télétravail amène plus d'inconvénients pour les femmes, car :

Elles gagnent en moyenne moins.

Elles occupent davantage des emplois atypiques et précaires que les hommes.

Elles possèdent des emplois, qui à 62 % peuvent se réaliser à distance, comparativement à 38 % pour les hommes.

Résultats ? Les impacts économiques tels que les frais supplémentaires d'Internet ou de téléphonie sont plus difficiles à assumer pour elles !

Elles ont donc moins d'argent à dépenser dans l'économie et selon l'Institut de la statistique du Québec (ISQ), elles souffrent davantage de troubles musculo-squelettiques (+11 %) que les travailleurs...



Solutions ? Le gouvernement doit encadrer le régime de télétravail par la Loi sur les normes du travail (LNT), notamment par la contribution de l'employeur dans les frais ainsi que par l'adoption d'une politique de télétravail.

Pour plus d'infos : visiter ciaft.qc.ca/publications

Brown, K. et Drissi, Y. (2020). *Le télétravail : un révélateur des inégalités entre les femmes et les hommes en emploi*. Conseil d'intervention pour l'accès des femmes au travail (CIAFT).

Mercier, H. (2020). Télétravail : comment allez-vous mesdames? *Gazette des femmes*, septembre.

Institut de la statistique du Québec (ISQ). (2018). *Statistiques de santé et de bien-être selon le sexe - Tout le Québec*. Gouvernement du Québec. <https://msss.gouv.qc.ca/professionnels/statistiques-donnees-sante-bien-etre/statistiques-de-sante-et-de-bien-etre-selon-le-sexe-volet-national/troubles-musculosquelettiques-lies-au-travail>

