

# T'ELLE QU'ELLE

La revue de la femme qui se sent bien dans sa peau

---

Automne 1993 2,00\$, vol. 1, no. 1



**Mettez votre ventre en évidence**

**Chronique vêtement**

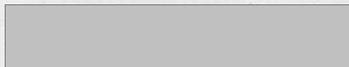
## Couturière demandée pour réaliser la

## Collection de vêtements

# T'ELLE QU'ELLE

qui mettra en évidence les  
rondeurs féminines  
tout en étant confortable.

Information

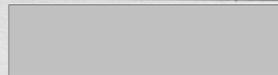


La statuette fétiche de la Vénus de Willendorf  
représentant la Déesse de la fécondité  
(Déesse Mère)



Pour  
la femme  
qui désire se  
valoriser à travers  
son pouvoir d'enfanter

**Commandez-la sans tarder**



## FORMATION EN

# RC

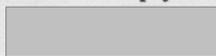
Réintégration corporelle

### *Devenez thérapeute en RP*

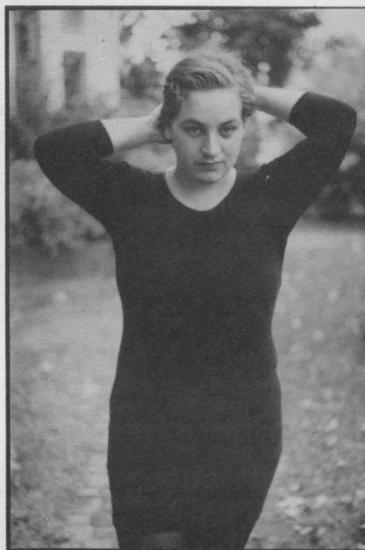
Pour aider les femmes afin qu'elles apprennent à apprécier leur corps tel qu'il est. À l'aide d'une approche émotivo-corporelle la femme apprendra à reconnaître les émotions qui surgissent de son corps. Elle réalisera toute la beauté que recèle son corps afin d'induire de bonnes émotions. Elle se sentira mieux dans sa peau. Elle influencera le comportement de manière positive de ceux qui l'entourent grâce aux émotions qui se dégageront de son corps. Elle ne sera plus influencée par le jugement de son entourage et de la société en général.

### **Thérapie individuelle et groupe de croissance**

Inscrivez-vous dès maintenant si vous possédez  
une formation en psychologie

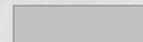


Procurez-vous cette photo laminée afin  
d'affirmer votre identité à un modèle de  
femme naturellement constituée.



**À PLACER  
DANS  
VOTRE  
FOYER  
OU  
LIEU DE  
TRAVAIL.**

**COMMANDE TÉLÉPHONIQUE SEULEMENT**  
12 \$ plus l'envoi postal



T'Elle Qu'Elle est publiée par les Éditions de la Femme



413, avenue Royale, Beauport, Qc, G1E 1X9

Tous les articles ont été écrit par José Breton.

La mise en page et le graphisme de cette revue est une réalisation de José Breton

La révision des textes a été réalisée par Jean Bouchard.

Les photos sont une réalisation par Karine Champagne

Les mannequins sont Madelein, Caroline Fournier, Hélène Ratté, Sylvie Jacques.

Copyright © 1993 Les Éditions de la Femme.

Le contenu du magazine ne peut être reproduit sans autorisation écrite.

Dépôt légal 4e trimestre 1993 - Bibliothèque nationale du Québec.

# T'ELLE QU'ELLE

La revue de la femme qui se sent bien dans sa peau

Automne 1993 2,00\$, vol. 1, no. 1

## Dossier

### Le pouvoir sexuel des tissus adipeux 5

Les tissus adipeux sont la principale source des émotions féminines



### Redécouvrir la Déesse Mère 9

Croire en la Déesse Mère pour se valoriser comme femme et se rapprocher de la nature



## Chroniques

### ÉDITORIAL

Pour ne plus subir la violence de la mode actuelle

4

### VÊTEMENT

Mettez votre ventre en évidence

6

### AFFECTOLOGIE

Les émotions reliées au besoin d'affection

12

### SANTÉ

La cigarette

13



### BONNE BOUFFE

14



VOGUE  
PARIS



## Éditorial

# Pour ne plus subir la violence de la mode actuelle

CLIN D'OEIL  
*madame*  
marie claire

ELLE  
QUEBEC  
VOTRE  
BEAUTÉ

VOGUE  
PARIS  
Châtelaine

**T**outes les revues de mode ou d'intérêt général destinées à la femme imposent un modèle corporel féminin mince et élancé. Ce modèle apparaît dans tous les sujets de reportage, que ce soit pour présenter des vêtements, des soins corporels, des exercices à exécuter ou pour parler de la situation de la femme sur le marché du travail.

La principale fonction d'un modèle est de manipuler systématiquement les gens pour qu'ils expérimentent différents types de comportement afin de lui ressembler. Un modèle séduit très fortement les adolescents parce qu'à cette période de la vie nous sommes à la recherche d'une identité sociale afin de nous dissocier de l'influence de nos parents.

Cette étape étant importante pour le passage à la vie adulte, la société l'utilise pour influencer les adolescents à adopter des comportements qui serviront des intérêts politiques ou financiers. L'industrie de la mode génère des millions de dollars grâce à cette manipulation auprès des adolescentes. Devenir adulte, c'est découvrir ses goûts, ses intérêts et ses valeurs qui correspondent vraiment à sa propre personnalité. Les traces de l'adolescence persistent au-delà de la trentaine chez la personne qui ne réussit pas à se séparer de l'influence des modèles.

Le monde de la mode est contrôlé par des intérêts masculins et son but est purement monétaire. De plus, il sert à se venger de la perte de pouvoir

dû à l'émancipation de la femme. Le modèle diffusé dans les revues de mode dénigre la vraie image de la femme adulte.

Le principal trait féminin est représenté par les rondeurs de la femme formées par les tissus adipeux qui suggèrent la douceur, la chaleur, la sensualité et la sécurité. Tandis que les mannequins, avec leur style très élancé, proposent une conception de la féminité par des traits minces et délicats. Ce sont les enfants qui sont minces et délicats, et non les adultes. Les hommes utilisent la mode pour que les femmes demeurent des enfants innocentes et irresponsables; ensuite, ils peuvent les manipuler à leur guise.

L'influence de ce modèle fait subir aux femmes une forme de violence qui est la plus insidieuse et la plus répandue d'entre toutes. Insidieuse par le fait que plusieurs femmes jouent le jeu en se dévalorisant et en se culpabilisant sur les formes de leur corps sans réaliser qu'elles subissent de la violence. La mode leur inflige le supplice des diètes et de l'épilation. Il est payant de faire croire à une femme qu'elle est laide afin de lui vendre des produits et services pour maigrir. Le corps de la femme se rattache à la capacité de donner naissance. Apprécier les rondeurs, c'est valoriser la femme avec son pouvoir de procréation.

Rien n'est plus beau et n'a plus de valeur dans l'existence humaine que le corps d'une femme. La femme d'aujourd'hui se doit de revaloriser l'image du corps adulte féminin avec

ses rondeurs afin d'augmenter le niveau de respect que l'on a pour la vie en général. Plus on respecte la vie, plus on respecte la femme, et moins il y a de violence dans la société.

Pour sa santé psychologique la femme doit apprendre à découvrir toute la richesse et la beauté que son corps recèle. Se sentir bien dans sa peau signifie se voir comme la plus belle femme au monde dans son genre, étant donné que chacune est unique. C'est ce qui fait notre valeur inestimable et notre beauté. Plus un objet est rare, plus sa valeur monétaire augmente. Comme chacun de nous est le seul exemplaire existant dans ce monde, notre valeur émotionnelle est indéfiniment grande.

Le but poursuivi par cette revue est de proposer des outils à la femme pour qu'elle accroisse l'estime qu'elle a d'elle-même. S'estimer signifie s'accepter tel que l'on est, d'où le nom de la revue T'Elle Qu'Elle. L'amour correspond au fait d'apprécier l'autre comme il est sans vouloir changer quoi que ce soit de sa personnalité. La mode demande aux femmes de plaire, et plaire est un comportement de soumission.

Les revues de mode font donc subir une sorte de violence aux femmes qui les lisent. T'Elle Qu'Elle, en plus de proposer aux adolescentes un modèle de femme naturellement ronde, abordera la vie des femmes au niveau psychologique, social, monétaire, familial, etc., afin que la lectrice se sente valorisée telle qu'elle est.

## Dossier

# Le pouvoir sexuel des tissus adipeux



### DE QUOI EST COMPOSÉ UN CORPS HUMAIN?

**U**n regroupement de cellules qui ont une structure et une fonction identiques forme un tissu du corps humain. Les différents types de tissus que l'on retrouve sont osseux, nerveux, adipeux, musculaires, etc. Les tissus adipeux sont constitués de cellules que l'on nomme adipocytes. Comme pour les cellules nerveuses et musculaires, nous naissons avec un nombre prédéterminé, au niveau génétique, de cellules adipeuses. Ainsi, c'est le volume des cellules adipeuses plutôt que son nombre qui augmente lorsque nous prenons du poids.

La femme naît avec plus de cellules adipocytes que l'homme et celui-ci avec davantage de cellules musculaires. Les testostérone sont responsables de l'augmentation du volume musculaire chez l'homme, et les oestrogènes de celle du volume adipeux chez la femme à l'adolescence. Comme les oestrogènes n'affectent pas le volume musculaire, la femme qui s'adonne à des exercices de musculation pour tenter d'augmenter son volume musculaire n'y arrive pas, ou très peu, en comparaison de ce que les hommes peuvent réussir.

### LE RÔLE DES TISSUS ADIPEUX

Chaque tissu formant le corps humain est essentiel au bon fonctionnement de celui-ci. Sans nos muscles nous serions des larves, et sans nos tissus adipeux nous ne pourrions survivre longtemps. Ces deux tissus exercent deux rôles: l'un est fonctionnel, et l'autre esthétique (psychologique).

Le premier rôle que jouent les tissus adipeux consiste à régulariser notre température corporelle afin de nous protéger du froid. Un bébé a un pourcentage de tissus adipeux bruns plus grand que ceux qui sont blancs parce que ceux-là produisent plus d'énergie, soit des calories pour maintenir la température de son corps. Ceci est une question de survie en cas de catastrophe. Si, à la suite d'un accident, une mère ne peut plus s'occuper de son bébé, il restera plus longtemps au froid qu'un adulte avant de mourir, étant donné qu'il ne peut se déplacer pour se mettre à l'abri.

Tant pour le bébé que pour l'adulte, les tissus adipeux servent à régulariser la température du corps. Sans eux, on ferait de l'hypothermie au moindre refroidissement de la température, ce qui nous conduirait à la mort. Cette fonction de survie joue un rôle plus important pour la femme que pour l'homme. Parce que lorsque la femme est enceinte ou a un bébé, sa mobilité se trouve diminuée. Ainsi, elle doit faire des réserves d'énergie en cas de famine et disposer d'une plus grande capacité à supporter le

froid.

La deuxième fonction des tissus adipeux est la régularisation énergétique. Les tissus adipeux sont la réserve d'énergie du corps. Si nous n'avions pas de réservoir pour emmagasiner de l'énergie nous serions obligés de manger sans arrêt. Le corps humain est adapté pour survivre en cas de famine. Sans cette fonction, la mort surviendrait à la moindre journée de jeûne. Le glucose est le carburant fournissant l'énergie pour le fonctionnement du corps. Le foie transforme la nourriture en glucose. Les protéines servent à refaire les tissus qui se dégradent comme la peau et le cheveux. S'il y a ingestion d'une quantité de protéines dépassant les besoins, l'organisme les transforme en un acide gras qui ira s'emmagasiner dans les tissus adipeux.

Dans la nourriture il y a le gras, les sucres, les protéines, les vitamines et les minéraux. Comme les protéines en trop, les sucres excédentaires se transforment aussi en acide gras qui se retrouveront dans les tissus adipeux. Donc, peu importe ce que l'on mange, tout se transforme en acide gras si cela excède les quantités requises. Un corps humain n'a pas de graisse sur le corps comme de la graisse végétale. Nous sommes humains, nous possédons des réserves d'énergie dans les tissus adipeux formés de cellules d'adipocyte.

## RELATION AVEC LES HORMONES

Les tissus adipeux régularisent la production d'hormones et celle-ci fait de même en ce qui concerne le niveau de glucose dans le sang. Le sang doit contenir une quantité fixe de glucose (de sucre), sans quoi c'est la mort. Le corps effectue cet équilibre à l'aide d'hormones qui contrôlent le niveau du glucose sanguin. L'insuline sert à faire diminuer le taux de sucre sanguin qui s'effectue par une transformation des sucres en acide gras pour qu'il soit possible de l'emmagasiner dans les tissus adipeux sous forme de triglycéride. Inversement, quand le taux de sucre dans le sang diminue en deçà de ce qui est nécessaire, une autre hormone est sécrétée pour que les tissus adipeux libèrent des acides gras dans le sang qui seront transformés en glucose par le foie.

Le pourcentage normal de tissus adipeux est de 26% chez la femme et de 12% chez l'homme. Si le pourcentage du poids des tissus adipeux chez la femme n'atteint pas 15%, cela provoque des irrégularités menstruelles qui peuvent occasionner leur arrêt complet. Donc, les tissus adipeux fonctionnent en synergie avec la production d'hormones. Lorsque la femme fait usage de la pilule contraceptive, qui sont des hormones en soi, son poids change. Quand une femme est enceinte, sa production d'hormones se modifie et elle prend du poids afin de faire des réserves pour l'enfant à venir en cas de famine. Et lorsque la femme cesse d'allaiter, sa production d'hormones varie encore et son poids décroît parce qu'elle n'est plus en situation de survie.

## LE RÔLE ESTHÉTIQUE OU PSYCHOLOGIQUE

La beauté plastique du corps humain provient de la forme que prennent les muscles et les tissus adipeux sur le squelette. Comme le volume musculaire est plus important chez l'homme, il sera donc responsable de son esthétique. Et comme la femme a peu de masse musculaire, ce sont ses tissus adipeux

qui formeront principalement l'esthétique de son corps. Les tissus adipeux dessinent les formes du corps d'une manière différente des muscles, ils sont enveloppants et adoucissent la silhouette en formant des courbes et des rondeurs. Les muscles donnent une silhouette rectiligne et carrée, ils sont moulants, ce qui nous permet ainsi de voir certaines parties des os, des tendons et du cartilage.

Au point de vue psychologique, les formes rondes de la femme s'avèrent un attrait sexuel pour l'homme. Comme les tissus adipeux chez la femme sont essentiels pour sa physiologie, la nature a prévu dans le code génétique que ceux-ci servent d'attrait sexuel pour l'homme. Les formes rondes incitent l'homme à la douceur. C'est à partir du contact visuel que se fait l'attirance et l'attachement de l'homme à la femme. Les formes rondes sont sécurisantes pour l'homme, c'est un signe de non-agressivité. Lorsque l'homme caresse une femme cela le rend euphorique. Une euphorie déclenchée par les bonnes émotions qu'il reçoit d'elle à travers la sensation du contact avec ses tissus adipeux.

Notre personnalité se bâtit autour de notre sexe. C'est par la génétique que notre sexe est déterminé. Chaque sexe possède une hormone que l'autre n'a pas, la testostérone pour l'homme et l'oestrogène pour la femme. Ces hormones règlent la croissance, la puberté, le cycle menstruel, la production du sperme et aussi le comportement et l'attirance que l'on a pour l'autre sexe. Les oestrogènes sont responsables de l'augmentation du volume adipeux chez la femme et ceux-ci ont besoin des tissus adipeux pour régulariser leur sécrétion.

Il existe donc une interrelation entre le système endocrinien et les tissus adipeux. Ainsi, ces derniers affectent le comportement sexuel de la femme au même titre que l'oestrogène et ce, de manière synergique. La féminité est intrinsèquement liée aux tissus adipeux. Le corps de la femme, et tout particulièrement ses tissus adipeux, lui font vivre des émotions qui sont proprement féminines. Donc, c'est à travers ses tissus adipeux et ses

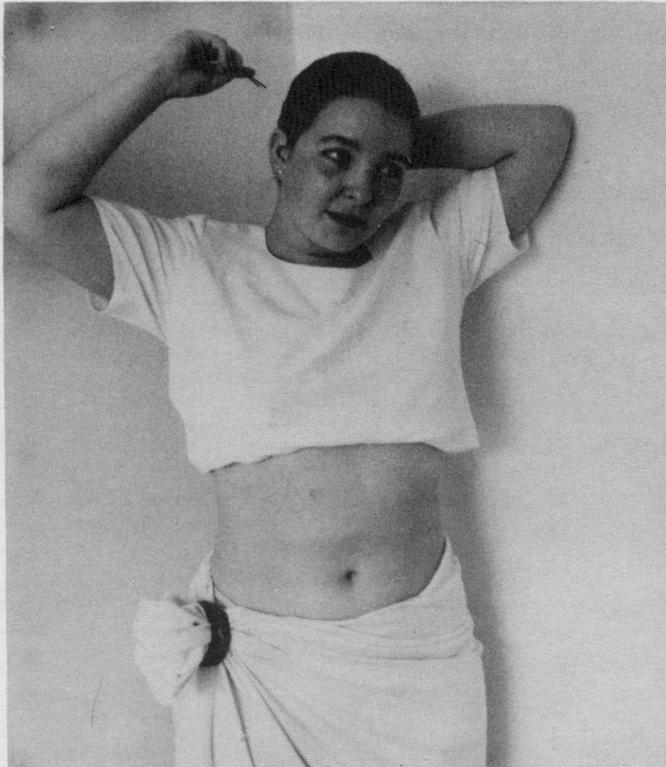
rondeurs qu'une femme se sent femme, de même que l'homme se sent homme grâce à ses muscles. Le pouvoir sexuel de la femme réside dans sa capacité de séduction qui se fait à l'aide des rondeurs de son corps.

Le corps est le message sexuel le plus fort pour l'homme et est important dans le comportement de reproduction de notre espèce. Le corps de la femme déclenche une réaction sexuelle chez l'homme, ce qui l'incitera à devenir amoureux d'elle dans le but de former un couple et de pouvoir procréer. Les ébats amoureux sont sous le contrôle hormonal de la femme. Inconsciemment, la femme, par ses hormones, dirige toutes les étapes pour que se produise l'accouplement permettant la fécondation qui est la finalité de la vie. Les rondeurs de la femme rendent l'homme amoureux, doux, affectueux et attentionné pour elle. Comme c'est la femme qui provoque l'excitation sexuelle chez l'homme, elle canalise cette énergie pour son bien-être. Les émotions qui passent dans le contact de l'homme avec les rondeurs de la femme hypnotisent celui-ci, il ne s'appartient plus, il est submergé par son excitation et se laisse porter par les émotions enivrantes de la femme qui le conduisent à se comporter comme les hormones de celle-ci veulent qu'il se comporte avec elle.

En conclusion, les comportements amoureux sont sous le contrôle hormonal de la femme à travers ses tissus adipeux (les rondeurs). Ceci est vrai dans un comportement sain et équilibré chez l'homme et la femme. Dans une situation donnée, si l'homme ou la femme vit des problèmes psychologiques, ce comportement s'en trouve affecté. La relation deviendra sadomasochiste, l'homme dominera la femme, celle-ci deviendra un objet qui servira à exécuter ses fantasmes. C'est dans l'abandon mutuel, soit en se laissant porter par nos hormones et nos émotions que l'on vit une relation sexuelle équilibrée et satisfaisante. Et cela est vrai pour les deux partenaires. Ce qui est satisfaisant n'est pas ce que l'on pense, mais bien notre comportement spontané provoqué par les hormones de la femme.

## Vêtement

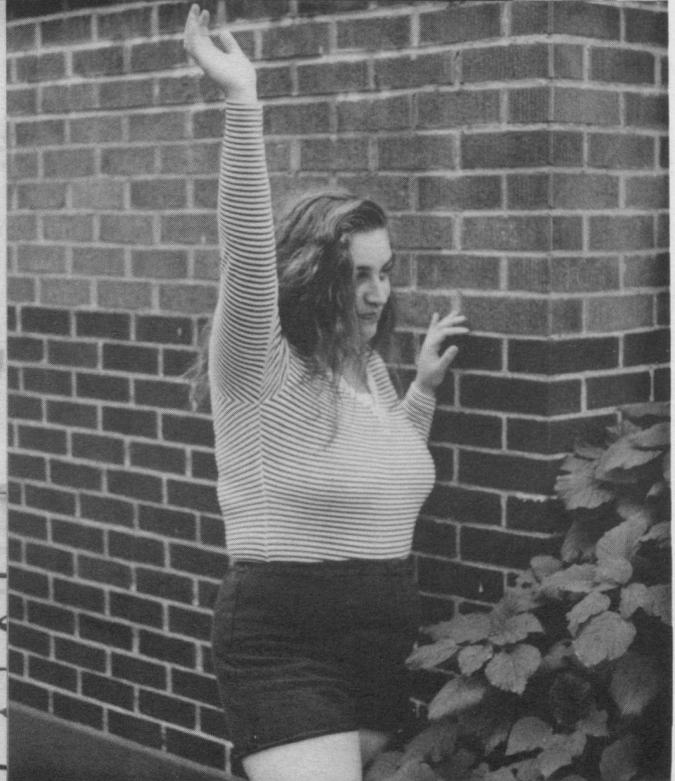
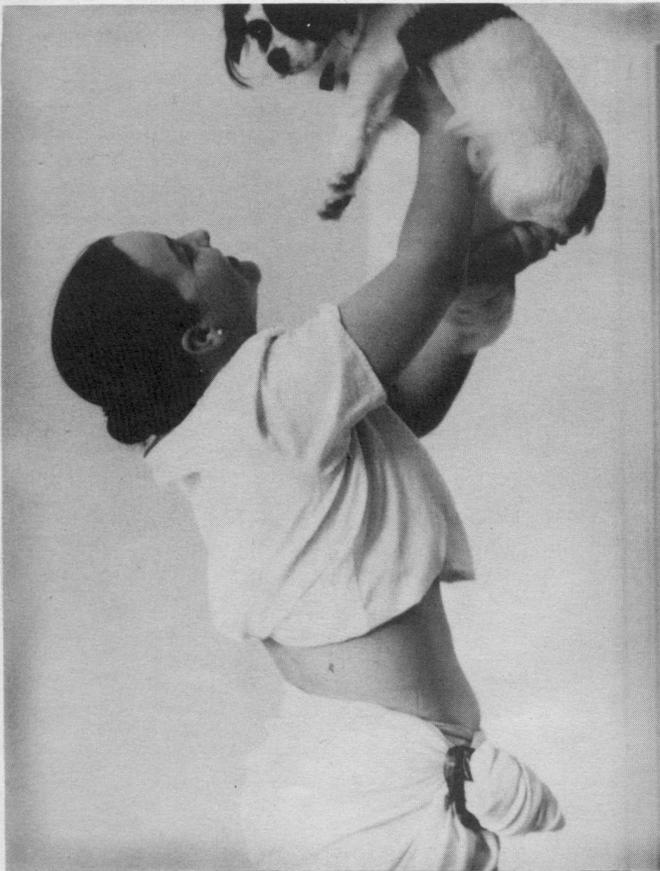
# Mettez votre ventre en évidence



**L**e ventre pour la femme est le point anatomique possédant le plus de significations au point de vue émotionnel. Nous originons tous du ventre de notre mère. Le ventre

s'associe aux émotions de chaleur, de confort et de sécurité. La forme ovale que font prendre les tissus adipeux au niveau du ventre en position debout le rend beau et sensuel. À la vue du ventre d'une

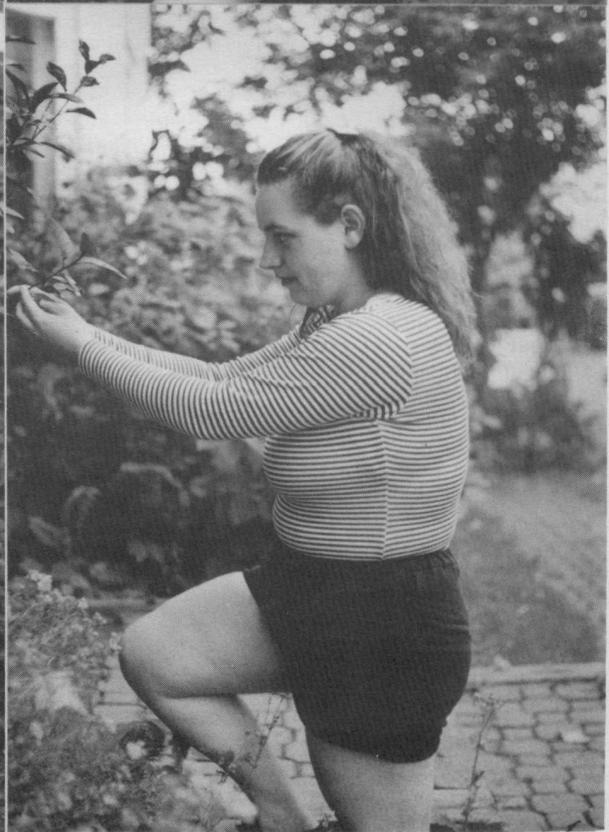
femme nous vivons spontanément des émotions de bien-être en relation avec le temps où nous étions dans celui de notre mère, bien au chaud. Le ventre de la femme prend toute sa beauté lorsqu'elle



devient mère, car après un accouchement le ventre demeure plus arrondi. Afin de donner un message émotif et réconfortant aux gens qui l'entourent, la femme doit

placer son ventre en évidence grâce à des vêtements moulants. Un ventre ne doit jamais être camouflé, car plus il est proéminent, plus il influence de manière

positive le comportement d'autrui sur la femme. Cette proéminence induit automatiquement un respect et une considération. *suite page 11*



## Dossier

# Redécouvrir la Déesse Mère



**L**a croyance en la Déesse Mère sert à valoriser la femme à travers le rôle que la nature lui a attribué. La femme donne naissance aux enfants, elle permet que la vie soit. La première croyance qui fit son apparition dans l'imaginaire de l'être humain au début des temps fut sûrement celle de la Déesse Mère. Les croyances servaient à ce moment à fournir des explications aux phénomènes observés dans la nature. Le premier phénomène qu'ils ont observé fut l'origine de leur propre existence à travers la grossesse de la femme. L'existence débute avec la femme et s'explique à l'aide du concept de divinité. Si chacun de nous provient d'une mère, tout ce qui existe origine d'un principe féminin que l'on appelle la Déesse Mère.

La croyance en Dieu le Père caractérisait les peuples nomades tandis que celle en la Déesse Mère les peuples sédentaires. Les nomades sont devenus guerriers en réalisant que les sédentaires vivaient dans des meilleures conditions de vie qu'eux. Pour justifier par la guerre leur conquête du peuple sédentaire, ils ont créé la croyance en un Dieu unique que tous devaient craindre en plus de devoir se soumettre à ses lois. L'Ancien Testament relate l'histoire de la conquête d'un territoire (la terre promise) par un peuple nomade nommé les Hébreux. Ce Dieu avait comme nom Yavé des armées. Ce territoire appartenait à un peuple sédentaire, les Cananéens, qui avait la foi en la Déesse Astarté. En prenant possession de ce territoire, les Hébreux ont au même moment tout fait pour anéantir les croyances du peuple conquis. Cette conversion forcée est bien décrite dans la bible. Si une personne s'éloignait de la voie tracée par Dieu, à savoir si celle-ci désirait garder ses croyances, elle recevait un châtement mortel. En voulant réprimer la croyance en la Déesse Mère, les

Hébreux ont, du même coup, détruit l'image de la femme et rendu celle-ci esclave de l'homme. Donc, le patriarcat a depuis ce temps, comme base, la haine de la femme et du principe féminin dans la nature. Tous les peuples occidentaux sont de culture patriarcale aujourd'hui.

Nous, Québécois de souche, sommes d'origine celtique et ce, depuis plusieurs millénaires avant J.C.; nos ancêtres ne sont pas du tout Hébreux. Ce sont les Romains qui, ayant fait la conquête de la Gaule, nous ont convertis au christianisme. Le peuple conquérant ne peut éliminer complètement les croyances du vaincu, la dévotion en la mère de Dieu, la Vierge Marie, et Sainte-Anne fut leur apparition au Moyen Âge afin de satisfaire les croyances celtiques en la Déesse Mère. Ce fut des concessions faites par l'Église pour nous assimiler au catholicisme.

Chaque femme représente la Déesse Mère, celle par qui toute vie origine. Les peuples ayant la croyance en la Déesse Mère vivaient sous un régime matriarcal et tout gravitait autour de la femme. Situation qui est bonne en soi car c'est notre progéniture qui est le plus important, donc tout doit être réalisé en fonction du bien-être de la femme et des enfants.

La croyance en un Dieu unique, Dieu le Père, valorise le fait de se soumettre aux lois dictées par Dieu à l'homme (non à la femme). Les croyances viennent d'une supposée révélation faite par Dieu à des hommes tandis que la croyance en la Déesse Mère est en relation avec l'observation de la nature. Dans la croyance monothéiste, Dieu ne s'est jamais révélé à des femmes. Les révélations faites ne tiennent pas compte des phénomènes de la nature tels que les saisons. Il ne s'agit que de lois, des manières de se comporter avec autrui, de règles à suivre en relation avec le jugement de Dieu qui décidera si oui ou non l'on a fait une vie conforme à ses

exigences et si l'on mérite la vie éternelle au paradis. La croyance en Dieu le Père se définit en une soumission à celui-ci. Une société patriarcale fonctionne sur la base du contrôle du comportement et d'une dictature afin de manipuler les gens pour qu'ils réalisent ce qu'exigent d'eux les dirigeants religieux. Avant J.-C., le but consistait à envoyer son peuple à la guerre pour conquérir des territoires. Aujourd'hui, les sectes religieuses se servent de ce discours pour s'enrichir financièrement. La manipulation s'exerce par la culpabilisation, soit avec l'aide de l'invention du principe du péché. Le péché veut que nous naissions tous pécheurs (des pas bons) et que nous devons nous libérer du péché en nous soumettant à Dieu (au dirigeant) pour devenir de bonnes personnes.

Les croyances dans la dimension matriarcale sont basées sur la célébration des événements de la nature. La femme représente la mère nature. C'est elle qui nous nourrit. Les femmes nourrissent leurs bébés au sein et c'est la nature qui nous nourrit, d'où l'expression "la mère nature". La terre fournit tout ce qui est essentiel à notre survie et celle d'un bébé dépend de la mère, c'est pourquoi on parle de "Terre Mère". Notre existence provient de la fécondité de la femme et de la nature qui produisent notre nourriture. Tous les événements de la nature sont à gratifier, dont les cycles de la nature avec les saisons, les lever et coucher du soleil, les marées et la lunaison. Au printemps, c'est la nature qui reprend vie, les graines germent et produisent nos légumes et céréales, ce qui correspond au pouvoir de la femme de mettre au monde les enfants. À l'automne, ce sont les récoltes (la Terre Mère nous nourrit) et cela correspond à la capacité de la femme de nourrir son bébé au sein.

Les Celtes célébraient les solstices et les équinoxes, moments de réjouissance

et de rapprochements familiaux et sociaux. Ces fêtes sont encore aujourd'hui célébrées mais elles ont été christianisées. L'été, c'est la fête de la Saint-Jean; à l'automne, l'action de grâce; l'hiver apporte la fête de Noël, la naissance de Jésus, et au printemps nous célébrons la Pâque.

Avec l'avènement de l'industrialisation, la société moderne ne s'est pas préoccupée de la protection de l'environnement à ses débuts en raison de la tradition religieuse patriarcale. La dégradation de la nature par la pollution place l'être humain face à sa survie. Ce fléau nous ramène aux valeurs du matriarcat. Le respect de la nature dont nous dépendons entièrement est une valeur

féminine. En redécouvrant les valeurs qui entourent la croyance en la Terre Mère, la société valorisera la femme avec son pouvoir de procréation et le respect du maintien de l'équilibre dans la nature.

La maternité est dévalorisée par le fait que la société ne fait rien pour faciliter la vie aux femmes qui ont plusieurs enfants. Il y a une non-reconnaissance du rôle de mère en tant qu'expérience pour les femmes qui désirent retourner sur le marché du travail après avoir élevé leurs enfants.

La tolérance de la société à la violence en général démontre bien le peu d'importance que celle-ci accorde au bien-être de la femme. La justice est plus sévère envers les types de délits comme le vol et

le trafic de drogues que pour les crimes contre la personne, le viol, par exemple. Il n'y a pas si longtemps, la police n'intervenait pas quand une femme se faisait battre par son mari parce que, disait-elle, cela faisait partie de la vie privée.

En observant dans quelles conditions les femmes vivent, leurs niveaux de pauvreté et la représentation qu'elles ont en politique, on voit bien qu'elle n'a que peu d'importance. Donc, pour améliorer la qualité de vie de tous il serait bon d'introduire la croyance en la Déesse Mère, ce qui améliorera l'image de la femme dans la société.

suite de la page 7

Le vêtement possède deux fonctions: une de protection contre les intempéries et une autre sociale. C'est à travers la mode que la fonction sociale du vêtement joue son rôle. Il existe des vêtements pour différencier le sexe, pour définir le type d'emploi que nous occupons, comme le costume du policier, pour les différentes occasions au travail, à la maison et pour les sorties mondaines. La société utilise la mode pour véhiculer les valeurs qu'elle préconise. Si une des valeurs est la supériorité de l'homme sur la femme, les vêtements auront une coupe et un choix de couleurs qui le suggéreront. Ainsi, la mode actuelle pour la femme lui attribue une personnalité enfantine, et cette perspective est loin d'être valorisante pour celle-ci. Elle est conçue en fonction de mannequins ayant une morphologie qui se rapproche des proportions des enfants de 7 ou 8 ans. Elle n'ont pas de poitrine ni aucune forme ronde qui sont les caractéristiques physiques d'une femme adulte.

Pour que la mode fasse ressortir des valeurs gratifiant l'état adulte et responsable de la femme, il faut que les vêtements fassent ressortir les rondeurs de la femme. Celles-ci sont ce qu'il y a de plus féminin et de plus beau par les émotions qu'elles engendrent chez les gens qui les voient. Les modèles des revues de mode populaires sont des femmes ayant des corps irréalistes. Le nombre de femmes qui sont grandes et minces comme ces mannequins atteint 0.5% environ. D'ailleurs, ces femmes s'astreignent à des régimes dignes des Éthiopiens pour se maintenir bien en deçà d'un poids qui leur garantirait la santé.

Ces femmes ne dégagent pas d'émotion, elles sont froides, rectilignes et asexuées. Elles souffrent d'un handicap du fait qu'elles n'ont pas de rondeurs; il leur manque la plus importante partie du corps, celle qui détermine leur identité de femme. Elles ont en réalité un corps difforme, elles devraient se cacher.

Les mannequins ont été choisis pour leur minceur au moment même où les femmes se libéraient dans les années soixante. Ce phénomène s'explique par une réaction opposée des hommes face à la libération de la femme: "elles veulent nous prendre des pouvoirs, alors on va leur arracher leur identité propre!". La mode diffuse une image de la féminité se rapportant au corps délicat et frêle des enfants. Le message correspondant dit que la "vraie femme" est une enfant irresponsable et dépendante de l'homme. La féminité naturelle réside dans les rondeurs et la générosité des formes du corps.

Le principal rôle du vêtement est de susciter l'émotion. Une femme doit choisir ses vêtements en fonction des émotions qu'elle veut faire naître et recevoir des autres, pour que celles-ci soient valorisantes pour elle. En mettant son ventre en évidence, une femme ne peut que recevoir des émotions de bien-être. La conception des vêtements doit donc tenir compte uniquement des émotions.

### Orientation de la revue T'Elle Qu'Elle

Le but de la revue est la diffusion d'une image qui correspond à la réalité de la majorité des femmes. L'objectif de la revue est d'amener la femme vers des moyens pour qu'elle apprenne à s'apprécier telle qu'elle est.

#### La revue T'Elle Qu'Elle considère:

**que** les émotions font partie intégrante du corps;

**que** l'estime de soi commence par l'appréciation de son corps;

**que** c'est à partir des émotions qu'une femme peut se valoriser;

**que** le fait de se sentir belle provient de bonnes émotions que notre corps nous fait vivre si on sait l'apprécier tel qu'il est sans vouloir changer quoi que ce soit;

**que** les tissus adipeux chez la femme sont essentiels à son bien-être physique et psychologique;

**que** les tissus adipeux de la femme sont sources d'émotion qui procurent du bien-être pour elle-même et pour ceux qui l'entourent;

**que** la morphologie de la femme déterminée par la nature est en forme de poire et accompagnée de rondeurs.

## La revue T'Elle Qu'Elle recherche des collaboratrices

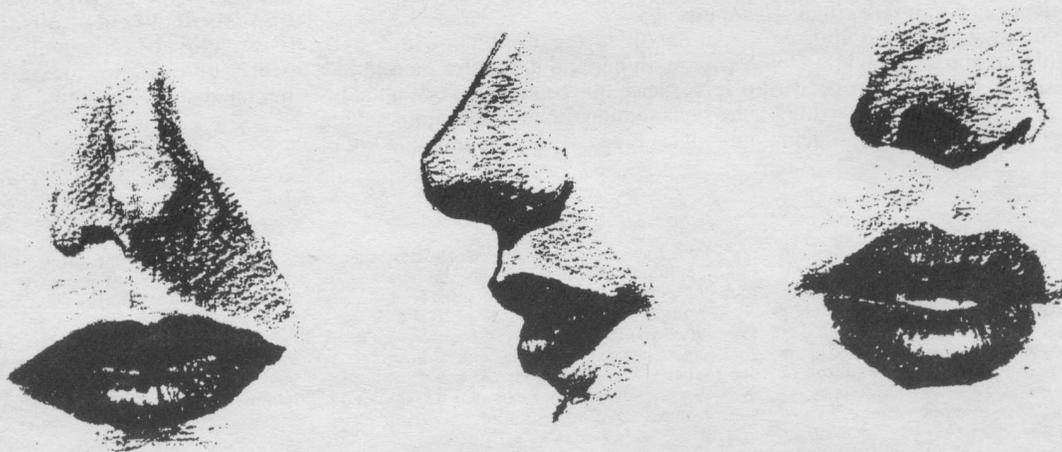
Pour rédiger des articles, vendre de la publicité, être modèle, dessiner des vêtements, faire la promotion

Contactez José Breton: 666-7103

**Vous désirez acheter un espace publicitaire pour le prochain numéro de la revue t'Elle qu'Elle?**

Contactez José Breton: 666-7103

# Les émotions reliées au besoin d'affection



**I**l n'est pas toujours évident de reconnaître que notre mal de vivre provient d'un besoin d'affection, car avoir un contact physique sécurise. Il faut être à l'écoute de notre corps et de nos sensations pour distinguer les émotions qui sont reliées au besoin d'affection. Ce besoin se caractérise à ce moment-là par une instabilité émotive. On a de la difficulté à se concentrer pour effectuer un travail, nous passons constamment d'une pensée à l'autre. On vit des moments de surexcitation, il s'agit d'une situation de souffrance légère.

Toutes ces sensations accumulent de l'énergie potentielle qui se dégage ou se déverse complètement au moment où l'on peut avoir un contact physique avec une autre personne (son ou sa partenaire). Toute cette libération d'énergie procure une sensation de bien-être extraordinaire. Donc, il faut toujours considérer ces moments de souffrance d'une manière positive et constructive. Ainsi, on peut se sentir confortable en toute circonstance, ce qui peut aussi nous empêcher de faire de l'anxiété.

Le contact physique est ce qu'il y a de plus important pour la santé mentale. Un contact physique stimule,

motive, stabilise nos émotions et en crée d'agréables. Les émotions passent plus facilement par le toucher et l'odorat. Lorsque nous touchons une personne nous sentons inévitablement son odeur. Les deux actions "toucher" et "sentir" sont indissociables dans l'échange mutuel d'affection. On sent toujours avant de toucher. L'odeur calme et sécurise, ce qui nous permet de nous abandonner au niveau émotif en laissant tomber toutes ces façades.

L'odeur monopolise l'activité du cerveau; lorsque l'on hume profondément le parfum d'un corps humain on arrête de penser. C'est le niveau de conscience qui se modifie, on perd la capacité de se concentrer et d'évaluer le temps. L'exemple le plus probant pour appuyer mes propos est le suivant: lorsque nous sentons la nourriture pendant que nous travaillons nous commençons à saliver et il devient difficile de se concentrer. Cette monopolisation du cerveau, par les sensations olfactives, permet l'abandon émotionnel par le toucher. L'affection est un bain d'émotions bonnes et douces.

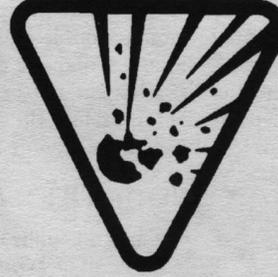
Il est donc important de ne pas se parfumer, car cela sert à camoufler et modifier notre odeur naturelle, ce qui nous empêche de nous livrer d'une

façon émotive et entière à l'autre. Le parfum nuit considérablement à un échange d'affection car celui-ci exige de la part des partenaires qu'ils affichent leurs émotions telles qu'elles sont. C'est une question d'authenticité pure et de transparence.

Dans l'affection on affiche inévitablement sa vulnérabilité. L'émotion de base qui sous-entend un besoin d'affection se vit lorsque l'on se sent fragile et sans défense. Donc, pour combler un besoin d'affection, il faut réussir à vivre et à identifier ce type d'émotion. Pour ce faire, il faut prendre conscience de la façade qui nous permet de vivre en l'absence d'affection et de pouvoir la retirer au bon moment. La capacité d'être vrai dépend du niveau d'estime que l'on possède de soi. Ainsi, si je me vois comme le pire des êtres, je camouflerai mes émotions qui s'associent à cet état d'être en me fabriquant une image d'invincibilité. Cette façade peut devenir tellement forte que l'on peut arriver à ne plus voir sa propre vulnérabilité. Cette situation nous fait souffrir parce que l'on ne peut échanger d'affection, et notre santé mentale en est affectée.

# Santé

## La cigarette



**P**ar la dépendance physique qu'elle provoque chez son utilisateur, la cigarette est considérée comme une drogue forte au même titre que l'héroïne. Qu'elle provienne de la combustion du bois ou de la cigarette, la fumée est un déchet nocif pour l'organisme. Tout ce qui brûle produit du CO<sub>2</sub>, du goudron et des produits chimiques extrêmement toxiques.

La cigarette est la seule drogue légale. Elle tue légalement 40 000 personnes par année au Canada. Les compagnies de cigarettes sont responsables du pire génocide de toute l'histoire de l'humanité. Chaque année, 4 millions de personnes meurent au niveau planétaire. C'est plus que tout les Juifs tués par Hitler durant la Deuxième Guerre mondiale. Les fabricants de cigarettes devraient être jugés pour crime contre l'humanité. Ils s'en lavent les mains car c'est le fumeur qui est culpabilisé dans la société: il n'avait qu'à ne pas fumer, il ne serait pas mort.

On laisse les gens dans une situation de choix: tu peux fumer mais c'est pas bien; la bonne attitude à adopter est de ne pas fumer. Par la dépendance physique qu'elle provoque, l'habitude de la cigarette n'est pas un choix que l'on fait mais un piège. Les fumeurs sont impuissants face à cette dépendance, ils sont donc des victimes purement et simplement.

La cigarette devrait être abolie et criminalisée comme les autres

drogues. À moins que l'on légalise toutes les drogues pour que la cigarette cesse d'avoir un statut privilégié par sa légalité. L'industrie du tabac est une industrie de mort, elle est meurtrière. Chaque personne qui meurt du tabac est victime d'un meurtre.

Le tabac cause des dommages inestimables dans la société. Il est responsable de la baisse de productivité des personnes victimes de la dépendance parce qu'elles sont plus souvent malades. Il y a aussi des décès accidentels lors d'incendies causés par des fumeurs imprudents. La cigarette cause des dommages matériels dans les maisons et les édifices par le goudron qui souille les murs, les vêtements et le système de ventilation. La cigarette est la forme la plus directe et la plus importante de pollution que l'être humain subit. Avant de songer à régler les problèmes de pollution des usines et des villes, nous devrions commencer par régler celle par le tabac qui nous affecte le plus. Un écologiste qui fume est comme un policier qui commet des vols. Un alcoolique qui fume n'a pas réglé son problème de toxicomanie. Avant d'envisager la suppression de consommation d'alcool une personne devrait se faire désintoxiquer pour sa dépendance à la cigarette.

Les plus grandes victimes du ravage du tabac sont les enfants. Les femmes victimes de la dépendance à la nicotine donnent naissance à des enfants handicapés. Ils ont un poids en deçà de la moyenne, ils souffrent

d'asthme, contractent plus facilement des bronchites et les risques de développer un cancer sont plus élevés. Ceci n'est pas attribuable à une insouciance de la part de la mère qui aurait dû arrêter de fumer pendant sa grossesse, mais plutôt aux compagnies de tabac qui savent que leur commerce est très lucratif.

Lorsque quelqu'un goûte à la cigarette, il devient un client tout au long de sa future et courte vie. Ces femmes sont victimes d'une emprise si forte qu'elles sont incapables de cesser leur consommation; ce n'est pas une question de manque de volonté de leur part. Pour éliminer ce carnage et s'assurer une progéniture en santé, il faut abolir l'usage de la cigarette dans la société. Le fléau du tabac doit être pris en considération dans l'évaluation de la condition féminine. L'avenir de l'humanité est entre les mains de la femme depuis le début des temps. Pour que les générations futures aient la chance de jouir d'une bonne santé, il faut empêcher que les femmes soient en contact avec ce poison mortel afin qu'elles donnent naissance à des enfants jouissant d'un potentiel de santé non détérioré par les effets toxiques de la cigarette. Pour cela, nous, femmes, devons nous lever et nous unir pour entamer des poursuites judiciaires collectives et pour qualifier de génocide les actes posés par les compagnies de tabac qui mettent leurs produits en vente.

# Bonne Bouffe

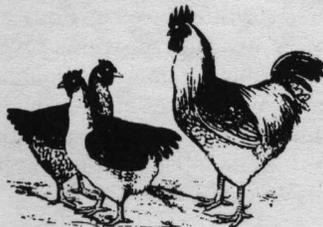
**L**a nourriture fait partie intégrante de la vie. La vie serait impossible sans la nourriture. Vivre c'est manger. Le fait de manger est un des plus grands plaisirs de la vie. Un repas se marie bien avec les rapprochements sociaux tels que le souper en famille, la rencontre d'amoureux, les réceptions pour les fêtes et réjouissances de toutes sortes. L'action de manger s'associe toujours à des émotions et à des sentiments. Tout cela commence avec l'allaitement, le fait de téter s'associe à la chaleur et à l'affection de la mère. Manger est sécurisant, procure une chaleur humaine et de l'affection. Ces sentiments sont gardés en mémoire et chaque fois que l'on mange ils refont surface.

La seule attitude qu'il faut adopter pour prendre tout le plaisir qu'il y a à manger est de ne pas compter les calories. C'est une question de santé psychologique et physique. Le manque de nourriture cause de l'anxiété et l'on devient moins efficace intellectuellement, on fait face à la vie plus difficilement, nous sommes plus vulnérables socialement et physiquement. Refuser de manger, c'est refuser de vivre. Rester sur sa faim relève du masochisme. Pour être heureux et vivre en santé il faut manger trois repas par jour et assouvir sa faim. Voici une suggestion de menu.

## SOUPE CRÈME AUX CHAMPIGNONS

- 1/2 lb. de champignons ou les tiges et les pelures d'une livre de champignons
- 4 tasses de bouillon de volaille ou veau
- 1 tranche d'oignon
- 4 c. tb. de beurre
- 4 c. tb. de farine
- 1/4 tasse de crème
- 1/4 tasse de lait
- Sel
- Poivre
- Jus de citron

Hacher les champignons, ajouter le bouillon et l'oignon, faire cuire 20 minutes, et passer au tamis. Réchauffer, lier avec la sauce faite avec le beurre, la farine, le lait et la crème. Réchauffer et assaisonner au goût, avec sel, poivre et citron.



## POULET EN CASSEROLE

- 1 poulet à bouillir de 4 livres, coupé en morceaux
- 1 tasse de feuilles de céleri hachées
- 2 gros oignons tranchés
- 1 c. à table de sel

Déposer les morceaux de poulet et les autres ingrédients dans une casserole de six pintes. Ajouter de l'eau pour couvrir. Fermer la casserole et laisser mijoter environ 2 heures ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre. Couler le bouillon et dégraisser. Conserver ce bouillon et ce gras. Désosser le poulet. Utiliser 2 tasses de morceaux de poulet pour cette recette.

- 1/2 tasse de gras de poulet ou de beurre
- 1/2 tasse de farine préparée, tamisée
- 3/4 de c. à thé de sel
- 2 tasses de bouillon de poulet
- 1 tasse de lait
- 2 tasses de morceaux de poulet
- 1 tasse de carottes cuites, en dés
- 1 tasse de céleri cuit, en dés
- biscuits dorés

Faire fondre le gras de poulet dans une casserole. Ajouter la farine et le sel. Ajouter le bouillon de poulet et le lait graduellement en brassant constamment pour épaissir la sauce. Déposer le poulet, les carottes et le céleri dans une casserole de 2 1/2 pintes. Verser la sauce sur les légumes. Déposer les biscuits à thé sur cette sauce. Cuire immédiatement à four chaud, 400oF. 15 minutes pour brunir les biscuits légèrement.

## BISCUITS À THÉ DORÉS

- 2 1/2 tasses de farine préparée
- 1/2 tasse de beurre
- 2 oeufs
- lait

Tamiser et mesurer la farine dans un bol. Couper le beurre dans la farine jusqu'à ce qu'il soit de la grosseur d'un demi-pois. Casser les oeufs dans la tasse à mesurer et ajouter suffisamment de lait pour faire 1 tasse de liquide. Ajouter au mélange de farine et mêler pour former une pâte lisse. Pétrir cette pâte légèrement enfarinée. Rouler à 1/2" d'épaisseur. Tailler à l'emporte-pièce et déposer les biscuits sur le poulet chaud. L'on pourra cuire des biscuits supplémentaires sur une tôle non graissée à 400oF. 15 minutes. Donne: 6 à 8 portions.

## BROWNIES

- 3/4 tasse de farine
- 1/3 tasse de beurre
- 3/4 tasse de sucre
- 1 c. à thé de vanille
- 1/2 c. à thé de poudre à pâte
- 2 carrés de chocolat
- 2 oeufs
- 1/2 tasse de noix

Défaire le beurre en crème, ajouter graduellement la moitié du sucre, puis les oeufs bien battus avec le sucre. Bien mélanger. Tamiser la farine, mesurer et tamiser de nouveau avec la poudre à pâte et le sel. Ajouter graduellement la farine et les noix. Aromatiser. Verser dans un moule beurré 8x8. Cuire au four à 350oF durant 25 à 30 minutes.

## GLACE AU CHOCOLAT

- 2 on. de chocolat
- 1 c. thé beurre
- 5 c. tb. eau bouillante
- 1/4 c. thé de vanille

Faire fondre le chocolat au-dessus de l'eau chaude. Ajouter le beurre et l'eau bouillante et brasser en ajoutant le sucre graduellement jusqu'à ce que la glace ait la consistance nécessaire pour bien s'étendre; alors, ajouter l'essence.



# Centre d'adipeusion BELLE FORME

*Pour modeler vos rondeurs*

## Les services offerts:

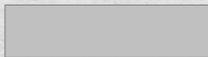
Détermination de votre type morphologique

Établissement d'un menu santé en fonction de vos besoins énergétiques

Un programme d'exercice cardio-vasculaire et musculaire pour améliorer votre tonus et votre santé adaptée à vos capacités

Technique d'auto-massage

Prenez rendez-vous sans tarder



# Bonne Bouffe

Bonne Bouffe est un club qui réunit des femmes pour déguster des repas communautaires ou dans des restaurants.

*Pour redécouvrir le plaisir de manger dans un contexte social.*

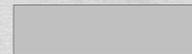
*Pour vous libérer de la hantise des calories.*

*Pour satisfaire votre appétit sans avoir peur du jugement des autres.*

*Pour rétablir une relation saine avec la nourriture.*

**Devenez membre du  
Club Bonne Bouffe**

Pour information appelez au:



# Devenez affectologue

**Pour aider les couples:**

- afin qu'ils vivent sainement leur contact d'intimité physique;
- pour qu'ils retirent le maximum de bien-être de leur relation affectueuse;
- pour qu'ils découvrent leur potentiel amoureux;
- pour qu'ils apprennent à atteindre l'abandon émotif total;
- pour qu'ils découvrent le rôle des tissus adipeux de la femme dans l'échange d'affection.

La formation pour devenir thérapeute en affectologie ne coûte que 200\$. Pour s'inscrire vous devez avoir une formation en psychologie ou en travail social.

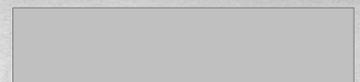
Inscrivez-vous dès maintenant:



**PROCUREZ-VOUS DÈS MAINTENANT  
VOTRE T-SHIRT et VOTRE MACARON**



**COMMANDE TÉLÉPHONIQUE  
SEULEMENT**



**Un livre écrit par un homme pour les hommes**

José Breton

**L'AMOUR  
EST  
FEMME**



*Les Éditions de la Femme*

Sous la forme d'un essai psycho-philosophique, l'auteur explique l'importance de développer l'amour de la femme. En effet, la femme est source de bonheur et de bienfaits pour l'homme. Et comme homme, José Breton le ressent particulièrement. En le lisant, vous participerez à la réalisation de son acte d'amour.

**PROCUREZ-VOUS-LE DÈS MAINTENANT**

Commande téléphonique seulement au

L'auteur se déplace gratuitement pour vous faire une présentation de son livre et en discuter avec une ou plusieurs personnes.

Pour information et réservation