



T'ELLE QU'ELLE

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

Été 1994 2,00\$, vol. 1, no. 3

**JE SUIS
LA PLUS
BELLE**

Chronique R.C.

**Couturière designer
demandée pour réaliser la
Collection de vêtements**

T'ELLE QU'ELLE

**qui mettra en évidence vos rondeurs
féminines tout en étant confortable.**

Information

Procurez vous la statuette fétiche
de la Vénus de Willendorf représentant
la Déesse de la fécondité

Viens avec ce hymne
Déesse mère
Tu es moi, je suis toi
Nous ne faisons qu'une
Plus belle que belle
Plus intelligente qu'intelligente
Plus sage que sage
Plus fine que fine
Je réalise à travers toi que je suis une femme formidable

Déesse Mère
Origine de la vie
Origine de la douceur
Origine de la tendresse
Origine du bonheur et de la joie
Origine des peines qui nous permettent de grandir intérieurement

Déesse Mère
Tu incarnes l'amour
Je suis amour
Je diffuse l'amour
Je vibre d'amour

**Pour la femme
qui désire se
valoriser à travers
ses rondeurs et son
pouvoir d'enfanter**



Déesse Mère
Aux rondeurs bienfaitantes
Mes rondeurs sont mon bien le plus précieux
Ma sensibilité rend ma vie agréable
Mon corps source de bien-être pour moi et pour ceux qui savent m'apprécier
Mes rondeurs sécurisent et humanisent

Déesse Mère
Je suis belle
Je m'aime

Commandez-la sans tarder

Gamme de produits de toilette

Shampooing **intimité** Savon
Inodores pour faire ressortir le parfum naturel de votre corps

Pour commander:

★ **Rechercher** ★

♪ ♪ **CHANTEUSE BIEN EN CHAIR** ♪ ♪

Pour devenir un nouveau modèle de beauté pour les femmes
et un(e) compositeur(se) de musique Techno-Dance

★ ★ ★ **Information:**

DEVENEZ THÉRAPEUTE EN

RC

Réintégration corporelle

Pour aider la femme afin qu'elle apprenne à apprécier son 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 de produire 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. Pour qu'elle ne soit plus influencée par les pressions sociales concernant les normes de beauté. Et tous cela pour faire grandir l'estime qu'elle a d'elle-même.

Thérapie individuelle et de groupe

Si vous possédez une formation en psychologie et cette approche vous intéresse, la Revue T'Elle Qu'Elle vous fera de la promotion pour vous bâtir une clientèle. Vous devez obtenir une certification pour avoir le droit d'utiliser le nom "Réintégration Corporelle".

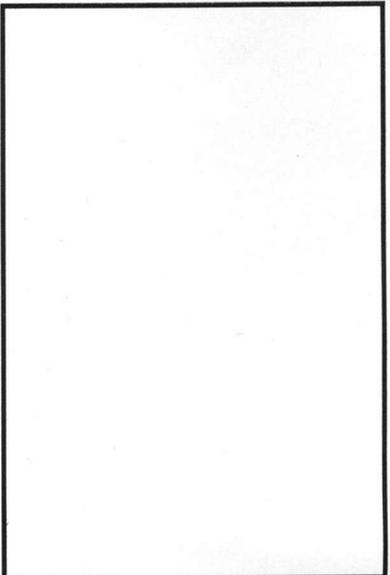
Pour information:

**C'EST VOUS LA
VEDETTE**

Obtenez une photo
de vous laminée
avec l'inscription
"je suis la plus belle"
au bas de celle-ci
pour l'accrocher à
votre domicile.

**Une façon de vous
affirmer et
d'augmenter
votre propre estime**

**Julie Pomerleau
Photographe**



JE SUIS LA PLUS BELLE

POUR OBTENIR UN RENDEZ-VOUS

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



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

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

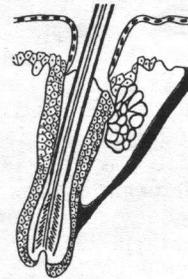
Été 1994 2,00\$, vol. 1, no. 3

Dossier

La nécessité vitale des poils

L'argent n'a pas de goût aussi d'ailleurs, car ceux qui font la mode ont choisi des corps de femmes infirmes et irréalistes pour en faire une norme de beauté.

5



Chroniques

ÉDITORIAL

L'argent n'a pas de goût aussi d'ailleurs, car ceux qui font la mode ont choisi des corps de femmes infirmes et irréalistes pour en faire une norme de beauté.

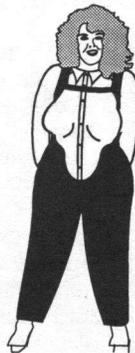
4



VÊTEMENT

La collection de vêtements T'Elle Qu'Elle

8



ADIPEUSITION

Le massage adipeux

9

OPINION DES LECTRICES

10



R.C.

Je suis la plus belle

11

DÉESSE MÈRE

La protection

12

AFFECTOLOGIE

La masse critique de l'amour

14



SANTÉ

Désordre alimentaire

16

BONNE BOUFFE

18



L'argent n'a pas de goût

Le dicton qui dit que l'argent n'a pas d'odeur signifie que pour l'argent une personne peut renier ses parents, vendre ses enfants, etc. L'argent n'a pas de valeur humaine. L'argent n'a pas de goût aussi d'ailleurs, car ceux qui font la mode ont choisi des corps de femmes infirmes et irréalistes pour en faire une norme de beauté.

Ce choix fut pris uniquement dans l'objectif de faire de l'argent et non pour répondre aux besoins des femmes. La mise en marché des produits et services est fortement inspirée par la tradition religieuse judéo-chrétienne avec son outil de manipulation par excellence que constitue le principe du péché. Ce sont les Sumériens vers le cinquième siècle avant J.C. qui ont inventé le péché. Cette invention morbide fut reprise par tous les peuples monothéistes dont les Hébreux. L'objectif du principe du péché est la domination des dirigeants sur leur peuple. Le péché sert à rendre la personne coupable selon des valeurs imposées par la société. Il est facile de contrôler, diriger et manipuler les personnes qui se sentent coupables. Les personnes qui vivent avec un sentiment de culpabilité obéissent inconsciemment aux objecteurs de conscience.

Ainsi, la mode a instauré des normes de beauté au début des années 20 parce qu'avec l'industrialisation des moyens de fabrication des vêtements, il était rendu possible de faire beaucoup plus d'argent. Avant l'industrialisation la mode ne concernait que la classe riche de la société, pour les autres les vêtements avaient plus une utilité fonctionnelle qu'esthétique. L'industrie a permis la fabrication de vêtements en grande quantité permettant de les vendre à des prix accessibles à un plus grand nombre de personnes.

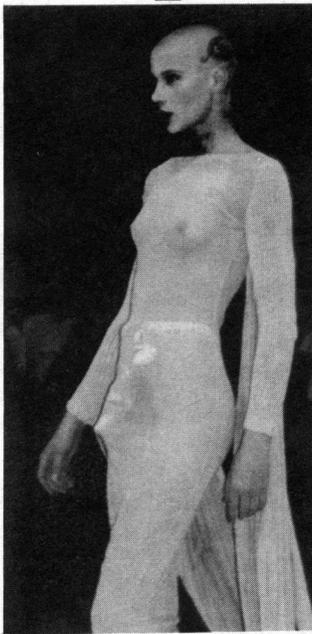
La meilleure façon pour culpabiliser la femme, c'est d'instaurer une norme de beauté qui va à l'inverse de ce qui est observable en rapport avec ce que la nature a voulu qu'elle soit. La nature a voulu que la femme soit de petite stature, avec un pourcentage de tissu adipeux du double de celui de l'homme, avec un corps en forme de poire et avec une prise de poids graduelle avec l'âge qui forme ses rondeurs. En imposant la mode des femmes grandes et anorexiques les hommes ont culpabilisé les femmes en leur disant qu'elles sont laides et doivent faire quelque chose pour correspondre à ce modèle pour qu'on leur dise qu'elles sont belles. La culpabilité provient du fait que la femme n'arrive jamais à ressembler au modèle de beauté proposé malgré tous les

\$=

\$=

\$=

\$=



efforts qu'elle peut faire. Aucune femme ne peut aller contre la nature. Certaines personnes disent d'une femme ronde qu'elle n'a pas de volonté parce qu'elle n'est pas mince, si elle se prenait en main elle maigrirait. Comme la nature a voulu qu'elle soit ronde et pas autrement ceci est extrêmement culpabilisant pour elle.

La nature a voulu aussi que le corps soit une chose importante pour la femme. Une des manières d'aller chercher respect, considération et reconnaissance est de se sentir belle face à la société comme un artiste le fait avec ses oeuvres. Cette importance est en relation avec le pouvoir d'enfanter. C'est à cause de l'ignorance et d'un manque d'estime d'elles mêmes que les femmes se font prendre par la culpabilité. Ces femmes deviennent des consommatrices qui achètent tous les produits et les services qui leur permettront d'avoir l'allure que la mode veut qu'elles aient. Les femmes font des cures d'amaigrissement, se maquillent, se parfument, emploient une série de crèmes pour la peau et se rasent les poils sur le corps. Cette activité fébrile sur leur corps leur donne l'illusion de pouvoir mériter une considération. La société leur dit qu'elles sont belles si elles font tout ça. Donc pour sentir un semblant de reconnaissance les femmes achètent tout se qui concerne la mode et la beauté.

La revue T'Elle Qu'Elle a comme objectif d'amener la femme à se sentir belle telle qu'elle est. L'expression T'Elle Qu'Elle: signifie telle que la nature a voulu que la femme soit. La femme qui achète ma revue le fait parce qu'elle se sent valorisée pour ce qu'elle est et non

parce qu'elle vit un sentiment de culpabilité parce qu'elle n'est pas ce qu'elle pourrait être.

Certains peuples comme les Hébreux considéraient une chose naturelle comme les menstruations comme une impureté (sale) et un péché. Ce qui prouve que des hommes peuvent dévaloriser une chose naturelle chez les femmes pour mieux les manipuler. Aujourd'hui la société considère les rondeurs naturelles des femmes comme une source de maladie, de laideurs et de problèmes psychologiques. Le message sous entendu de la société dit que seul le fait d'être une femme constitue un péché.

L'industrie de la mode depuis le début du siècle a accumulé une fortune en culpabilisant les femmes. Cette institution plusieurs centaines de fois milliardaire possède un pouvoir énorme pour influencer la société à tous les niveaux. Comme par exemple la recherche scientifique dans les universités en physiologie. Elle donne de l'argent à ceux qui veulent faire de la recherche sur l'obésité, pour qu'ils arrivent avec des faux arguments prouvant que les femmes rondes souffrent d'un problème de santé. Il n'y a pas de recherche pour prouver que les femmes rondes sont en parfaite santé. La recherche en psychologie cherche à prouver que les femmes rondes ont des problèmes psychologiques. Toutes les revues et les livres qui sont dédiés aux problèmes de poids poussent les femmes à se priver de manger. Les revues de mode qui reviennent à chaque printemps avec des articles sur les moyens de perdre les rondeurs que les femmes ont développées durant l'hiver pour mieux paraître à la plage. Le cinéma et la télévision sont soutenus financièrement par la mode pour qu'ils n'utilisent que des femmes grandes et élancées pour les rôles sexuels dans les films et les téléromans ainsi que pour les animatrices et lectrices de nouvelle. Toutes les revues pour les femmes dépendent de la publicité pour vivre, donc elles sont obligées de présenter des vêtements sur des modèles conformes aux vœux de l'industrie de la mode, soit des femmes grandes et minces.

La revue Châtelaine n'est pas dédiée uniquement à la mode, elle présente souvent des textes intéressants qui concernent la femme. Mais à cause de sa dépendance aux compagnies qui lui achètent de la publicité, celle-ci devient une revue contradictoire: d'un côté elle fait des articles pour promouvoir la condition féminine et de l'autre elle contribue à dénigrer et à culpabiliser la

continue page 15

La nécessité vitale des poils

La nature est bien faite, tous les constituants du corps humain ont leur utilité. Ils ont tous une importance équivalente, car ils sont tous interreliés. Le corps forme un tout indissociable. La vie fonctionne dans deux directions, l'aller et le retour. Le cœur n'est pas plus important que les poumons ou le système digestif car sans oxygène ou sans glucose le cœur ne peut fonctionner, et vice versa, si le cœur ne faisait pas circuler le sang les autres organes ne pourraient pas fonctionner. Les glandes sudoripares sont essentielles dans le maintien de la température du corps à 37 degrés celsius, à 44 c'est la mort. Le corps est aussi psychologique et émotionnel, les émotions affectent le fonctionnement des organes. Une émotion forte s'associe à une augmentation du rythme cardiaque, etc. Sans les émotions la vie serait impossible. Les fonctions des poils sur la peau sont subtiles mais pas moins essentielles à l'équilibre de l'organisme.

IDÉE GÉNÉRALE

Les poils sont des phanères se présentant sous l'aspect de filaments cornés implantés obliquement dans le derme par invagination de l'épiderme. Les poils se composent donc d'une tige libre à la surface de la peau, ou poil proprement dit, et d'une partie invisible enchassée dans le derme, la racine, dont l'extrémité en cupule (le bulbe) reçoit la papille vasculaire nourricière.

Le poil comporte des annexes: une glande sébacée, l'ensemble formant l'appareil pilo-sébacé; le muscle érecteur, dont la contraction, sous l'influence du froid, d'une émotion, est à l'origine du phénomène de la «chair de poule». Grâce aux réseaux nerveux ramifiés entourant les follicules pileux, les poils participent aux sensations tactiles.

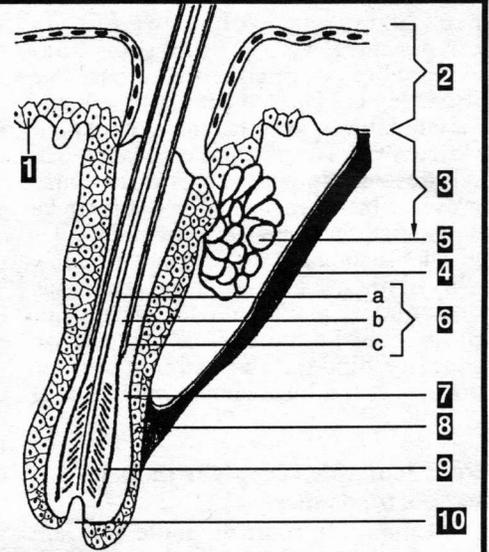
La distribution des poils sur le corps est inégale. Dans la répartition et l'abondance de certains d'entre eux intervient une hormonodépendance; ainsi l'apparition de la pilosité ambo-sexuelle (pilosité pubienne et axillaire(aisselle)) fait-elle partie des caractères sexuels secondaires marquant la période de la puberté.

Les follicules pileux se forment une fois pour toutes pendant les premiers mois de la vie intra-utérine et bien que les poils auxquels ils donnent naissance puissent être très différents selon le sexe ou la race, leur nombre est toujours le même. Au

ANATOMIE DU POIL

Coupe du follicule pilo-sébacé:

1. Basale;
2. Épiderme;
3. Derme;
4. Muscle érecteur du poil;
5. Glande sébacé;
6. Tige du poil
(a, moelle; b, écorce; c. cuticule);
7. Gaine épithéliale interne;
8. Gaine épithéliale externe;
9. Zone kératogène;
10. Papille dermique.



cours du développement de l'être humain, trois sortes de poils se succèdent:

a - le lanugo, très fin, frisé, non pigmenté, qui couvre le fœtus et tombe au septième mois de la grossesse pour être remplacé par;

b - le duvet, également incolore, doux au toucher et ne dépassant pas 2 cm de long;

c - les poils définitifs, pigmentés, qui plus ou moins longs et serrés, couvrent diverses parties du corps, en particulier le crâne (cheveux), les aisselles, les régions sexuelles. Une partie du duvet ne se transforme en poils définitifs qu'au moment de la puberté, la répartition et la densité de la pilosité dans certaines régions (joue, ventre, pubis) variant considérablement selon le sexe.

Pour résumer, la femme possède un nombre et une distribution de poils identique à ceux de l'homme. La différence provient de la production hormonale. Les testostérone de l'homme font mûrir le poil sur une plus grande surface que chez la femme. La production hormonale de la femme fait que les poils sur le visage, sur la poitrine et sur le dos demeurent du duvet tout au long de sa vie. Ce sont des hormones mâles qu'on appelle les androgènes, sécrétées par la glande surrénale en relation avec la production d'oestrogène des ovaires, qui sont responsables de la transformation du duvet au niveau des aisselles, du pubis, des jambes et des bras en poils définitifs longs, épais et colorés chez la femme.

L'ensemble de la surface de la peau est en mesure de percevoir plusieurs sensations mais à des degrés variables.

Ainsi, il existe une différence selon l'étendue du système pileux; celui-ci dispose des terminaisons libres des fibres nerveuses adaptées surtout à la perception de la douleur, et de fibres entourant les racines des poils. Ceux-ci sont particulièrement sensibles au contact, leur rôle récepteur tactile est stimulé par le changement de position du poil qui fonctionne comme un levier élastique.

PAR EXTENSION

Pour le refroidissement du corps:

Ce n'est pas pour rien qu'aux endroits du corps les moins exposés à l'air, soit aux aisselles et à l'aîne, se retrouve la plus forte densité de poils. Ceux-ci conservent la sueur le plus longtemps possible pour permettre un refroidissement plus efficace. Les poils jouent le même rôle qu'un T-shirt pendant une canicule l'été, en absorbant la sueur ils ralentissent l'évaporation, prévenant ainsi la déshydratation.

Pour la protection:

Les poils protègent les parties génitales de la femme contre les coups et les irritations dues aux frottements. Les poils sur les jambes et les bras protègent aussi contre les irritations dues au frottement des vêtements.

Pour la sensibilité:

Les poils font partie intégrante du sens du toucher, ils ont des récepteurs tactiles adaptés à la douleur. Ainsi, c'est eux qui détectent la chaleur intense d'un objet en premier et déclenchent le réflexe

de recul. Il vous est sûrement arrivé de brûler vos poils avec une allumette sans que votre peau ne le soit. Comme les poils réagissent au froid avec leur muscle érecteur causant la chair de poule, ils sont sensibles aux variations de température. Ils jouent un rôle de thermomètre avertisseur du système nerveux autonome. Ils détectent plus rapidement et de manière plus précise le changement de température. Ces informations sont essentielles pour permettre au corps de réagir le plus rapidement possible à une variation brusque de la température pour maintenir sa température constante. S'il fait très chaud le corps baisse son tonus musculaire, augmente le débit de la circulation sanguine aux extrémités et les glandes sudoripares font évaporer de l'eau. S'il fait froid, le corps augmente son tonus musculaire, provoquant le frisson qui produit de la chaleur, la circulation sanguine diminue aux extrémités et les graisses sont utilisées pour produire de la chaleur.

Pour leur rôle récepteur dans les rapports sociaux:

Comme la chair de poule survient aussi lors d'émotions fortes, on peut en déduire que les poils ont un rôle psychologique. Ils sont comme des antennes qui captent les émotions des autres. On capte les émotions avec nos yeux, en voyant la mimique du visage et la gestuelle d'une personne. Avec nos oreilles on capte par le timbre de la voix ses émotions. On prend connaissance de ses émotions par l'odeur qu'elle dégage. Avec les poils on capte les vibrations émotionnelles que dégage le corps des autres. Finalement, c'est en touchant directement le corps d'une personne qu'on reçoit le plus d'informations émotives.

Les poils sont capables de détecter le moindre changement dans l'environnement, ils sont le plus sensible de nos sens. Pour les chiens, c'est le sens olfactif: ils peuvent détecter une odeur provenant de très loin. Pour les oiseaux de proie c'est la vue: ils ont une acuité visuelle digne d'un télescope. La présence d'une personne dans notre environnement immédiat modifie l'environnement d'une manière subtile, en changeant la température et la circulation de l'air. Le corps humain émet des ondes ou une énergie que seuls les poils sont capables de détecter. Ce sont eux en premier qui détectent la présence d'une personne, et si celle-ci a de bonnes ou de mauvaises intentions envers nous. Les poils nous donnent une information émotionnelle nous permettant soit de nous placer en défensive pour préparer notre fuite ou de nous sentir en sécurité pour accueillir l'autre.

Pour leur rôle émetteur dans les rapports sociaux:

La glande sudoripare des poils émet selon la situation émotive une odeur qui glisse le long de ceux-ci: elle sera désagréable et répulsive pour éloigner les personnes avec qui on est mal, ou une odeur agréable pour les personnes avec qui on est bien. La chair de poule provoquée par la peur émet aussi des ondes. La chair de poule donne un signal visuel avertissant la personne responsable de cette peur de s'éloigner et de s'attendre à une attaque. Nous sommes comme les chats; vous avez sûrement déjà vu les poils se dresser sur le dos d'un chat quand on lui fait peur ou quand il se prépare à se battre. Avec les personnes avec qui on est bien, les poils en plus de dégager de bonnes odeurs, émettent des ondes et un message visuel de douceur. Toutes ces réactions font partie de l'inconscient inscrit dans notre code génétique et sous le contrôle de notre système nerveux primitif, le tronc cérébral, siège des réflexes.

La différence entre les hommes et les femmes: La distribution des poils définitifs n'est pas exactement la même chez la femme que chez l'homme. La femme garde son duvet au niveau du visage, du cou, du dos et de la poitrine. Si une femme développe des poils définitifs à ces endroits c'est qu'elle souffre d'une des deux affections extrêmement rares où les hormones mâles (androgènes) sont sécrétées en trop grande quantité: l'hyperplasie congénitale des surrénales, où l'hypersécrétion de l'hormone mâle peut être freinée médicalement; ou bien une tumeur virilisante de l'ovaire ou de la surrénale. On l'enlève chirurgicalement, et les signes de virilisation disparaissent. Donc il n'y a pratiquement pas de femme qui ont des poils en trop. Les femmes qui ont une pigmentation brune ou noire ont des poils plus apparents que celles qui sont châtaines ou blondes.

Les poils définitifs n'ont pas de sexe mais un âge. Ils constituent un caractère sexuel secondaire autant pour l'homme que pour la femme. La plus grande surface de poils définitifs chez l'homme est due aux testostérone. La distribution des poils est adaptée à l'esthétique de chaque sexe. C'est leur distribution et non les poils eux-mêmes qui fait la différence entre la femme et l'homme. Les poils chez la femme sont sous le contrôle des oestrogènes. Les poils féminins réagissent et émettent des émotions qui diffèrent de ceux des hommes. Les poils sont aussi esthétiques chez la femme que chez l'homme. Le poil est un signe démontrant l'état de maturité de l'être humain.

Esthétique et sexe:

Le principal rôle que joue la pilosité dans les relations sexuelles est d'être stimulateur ou excitateur pour les deux sexes. Ils ont un grand pouvoir érotique à la vue et à la senteur. Les poils conservent

longtemps les odeurs corporelles. Un corps poilu envoie un message émotif de maturité sexuelle. Les femmes qui se coupent les poils sous les bras et les jambes font vivre à l'homme des émotions identiques à ce que les filles pré-pubertaires lui feraient vivre. Les hommes qui aiment que leur femme se rase ont des fantasmes de pédophilie, ils ne sont pas bien avec les émotions que dégage le corps de la femme adulte. Ces hommes sont ceux aussi qui exigent que la femme soit mince afin d'accepter de coucher avec elle.

Une femme rasée perd beaucoup de sa sensibilité dans ses rapports amoureux. De cette diminution de sensibilité s'ensuit une baisse drastique d'émission d'odeurs qui ont un effet paralysant pour l'homme. Dans les rapports intimes en effet certaines odeurs, dont la sécrétion est stimulée par les sensations que les poils détectent, ont un effet inhibiteur du comportement de défense. C'est-à-dire qu'elles provoquent l'abandon émotif et physique de l'homme nécessaire au comportement d'affection. La femme a été dotée par la nature d'un plus grand nombre de glandes sébacées à sécrétions musquées que l'homme. Cette fragrance naturelle qui vous gêne parfois et que vous cherchez à masquer constitue le plus subtil des parfums érotiques. Ce parfum influence positivement le comportement de l'homme envers la femme.

Le message émotivo-érotique des poils en termes d'importance vient juste après celle des tissus adipeux. Le rôle social des tissus adipeux est large tandis que pour les poils il se confine presque uniquement aux relations amoureuses et à la protection. La libido ou le désir sexuel chez la femme adulte dépend plus des androgènes que des oestrogènes. Les androgènes sont responsables du développement pileux caractérisant la femme adulte. On peut donc dire que la puissance érotique de la femme réside dans ses poils. Par leur capacité de détecter et d'émettre des émotions, ils permettent à la femme de diriger inconsciemment le côté génital de la relation amoureuse (le comportement de reproduction) en relation avec ses changements hormonaux qui surviennent tout au long de son cycle menstruel. Ainsi, les poils feront sécréter par leur glande sudoripare une odeur qui invitera ou éloignera son partenaire à une relation sexuelle. La femme n'est pas au service de l'homme, c'est celui-ci qui est au service de la femme; il doit attendre que sa partenaire soit disponible à une relation sexuelle. Les tissus adipeux de la femme jouent un rôle beaucoup plus important dans le comportement affectueux que les poils.

Une femme qui se rase les poils sur le corps se place en position de faiblesse. Comme elle a perdu son pouvoir de contrôle sur l'aspect érotique de la

relation, elle se place dans une position de soumission face au comportement génital de l'homme, permettant à celui-ci de se laisser aller sans retenue à ses fantasmes. Sa partenaire devient un objet qui n'a d'autre utilité que de satisfaire ses pulsions génitales. Ce n'est pas pour rien que dans la pornographie toutes les femmes sont rasées sur le corps à quatre-vingt-dix-sept pour cent. En effet l'objectif de la pornographie est de diffuser une image soumise de la femme. La pornographie réveille les pulsions génitales des hommes pour les associer à un message selon lequel les femmes existent uniquement pour assouvir leurs fantasmes. Une femme qui se rase a un comportement de soumission et d'abdication face à la possibilité d'obtenir du plaisir. Les femmes rasées dans les revues pornographiques ou de mode affichent leur soumission. Dans la majorité des cas, la pornographie utilise des femmes minces ou sans rondeurs et sans poils. La femme mince sert à neutraliser ou à ignorer les émotions, donc ce choix élimine la possibilité d'affection pour se centrer sur la génitalité. Et l'absence de poils sert à démontrer que la femme doit être soumise aux fantasmes sexuels de l'homme.

La mode qui dit que les poils aux aisselles et sur les jambes ne font pas féminins se compare au rite de l'excision du clitoris chez les musulmans. La femme qui se rase les poils perd une partie importante de sa sensibilité et une source

de plaisir. Il devient impossible pour elle de vivre pleinement sa vie de femme. Il lui manque soixante-quinze pour cent de sa sensibilité tactile. La mode avec ses critères de beauté sert à contrôler la femme; le rasage des poils rentre bien dans cette optique. L'industrie de l'épilation génère des profits énormes en mutilant les femmes. L'électrolyse est l'activité principale des salons d'esthétique. Ils sont en fait des centres de tortures institutionnalisés pour s'assurer définitivement de la soumission des femmes dans la société.

Prévention:

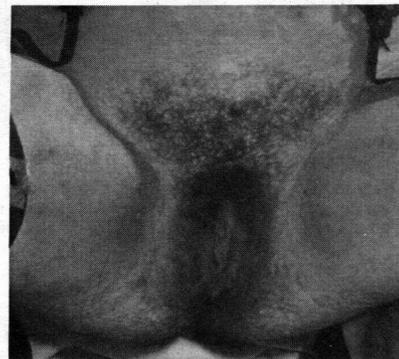
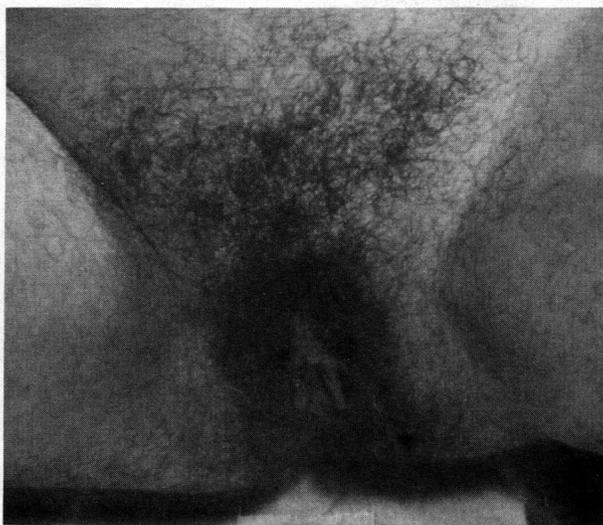
Il faut commencer par expliquer aux adolescentes la beauté des poils, leur utilité et du danger de les couper. Au départ, si elles se rasent ou utilisent des crèmes épilatoires, leurs poils repousseront à chaque fois un peu plus vite et plus drus, transformant la toison moelleuse habituelle en un paillason peu hospitalier! La sensation rugueuse des poils qui repoussent est une sensation extrêmement désagréable pour l'homme qui caresse sa partenaire. Et tout ce qui est désagréable nuit au comportement d'affection. La publicité de la mode incite et met des pressions pour que les jeunes femmes tombent dans l'engrenage des régimes et de l'épilation parce ces activités sont la base d'une industrie très lucrative.

Les costumes de bain à taille haute

échancrées à la cuisse sont une façon que l'industrie de la mode a trouvé pour obliger les femmes à se raser les poils du pubis. Cette mode constitue un non respect de l'intimité de la femme. C'est une humiliation pure et simple quand une femme doit se couper les poils au pubis pour correspondre à la mode. Cette partie du corps est la plus intime, la mode n'a pas d'affaire là. La mode devrait être plus respectueuse pour la femme en offrant des costumes de bain à la taille basse.

Conclusion:

Pour la femme les poils sont responsables de sa sensibilité tactile, ils la protègent contre l'environnement physique et social, possèdent un pouvoir érotique, lui procurent du plaisir tout en la protégeant des abus sexuels. Comme la nature a prévu que la femme ait des poils, c'est qu'ils ont leur utilité et tout ce qui est utile a un rôle esthétique. La beauté de la femme réside dans ses émotions. Les poils de la femme font surgir des émotions agréables à ceux qui les voient. Les poils génèrent des émotions très fortes qui menacent le type d'hommes désirant que les femmes leur soient soumises. La revue T'Elle Qu'Elle a comme objectif d'amener les femmes à s'accepter telles que la nature a voulu qu'elles soient. Pour la femme, le fait de se sentir belle avec ses poils est un signe de santé psychologique.



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'émotions 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.

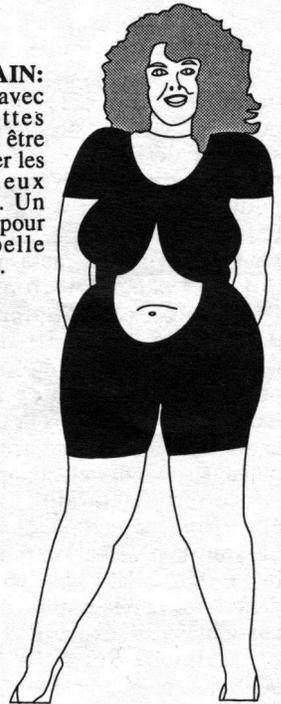
Vêtement

La collection de vêtement T'Elle Qu'Elle

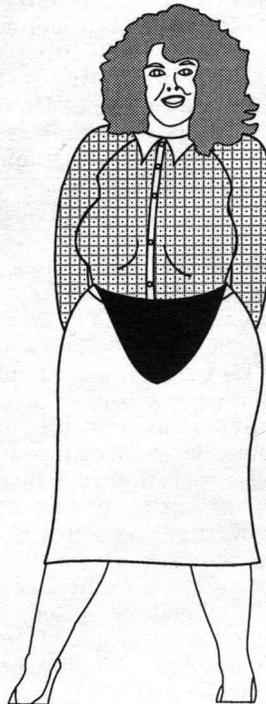
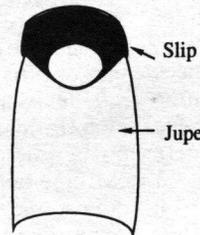
JUPE-SALOPETTE:
Cette jupe possède des bretelles et un décolleté de ventre laissant apparaître le nombril. Cette jupe débute à 4 cm au-dessus du nombril recouvrant ainsi entièrement les hanches pour un meilleur confort.



COSTUME DE BAIN:
En lycra moulant, avec manches et culottes courtes pour ne pas être obligée de vous raser les poils et être mieux protégée du soleil. Un décolleté de ventre pour montrer la plus belle partie de votre corps.

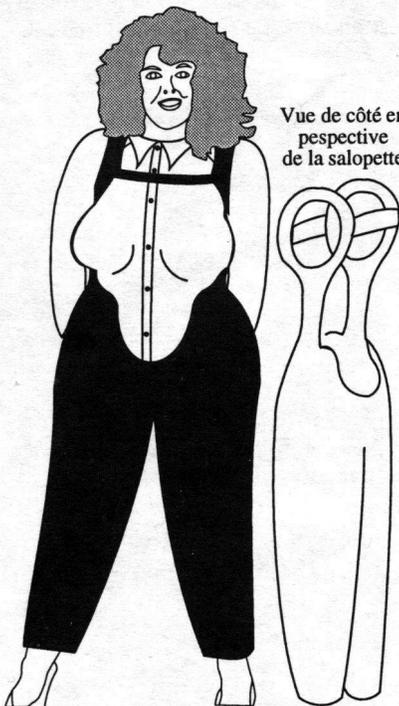


Vue en coupe transversale de la jupe



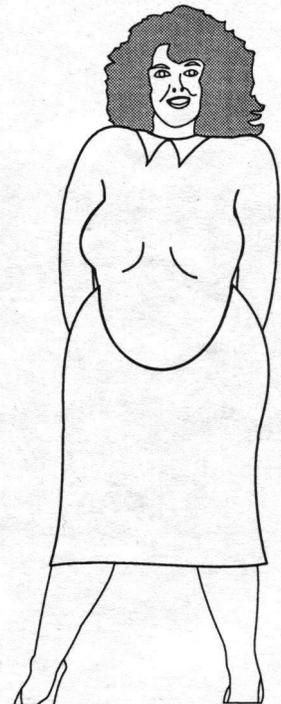
LA JUPE SLIP: C'est un slip en lycra auquel est cousu une jupe en coton. Le slip ne se voit qu'en avant. Cela permet de mettre en évidence votre ventre tout en étant très confortable.

Vue de côté en perspective de la salopette



SALOPETTE: Une salopette découpée afin de découvrir la région du ventre. Avec une chemise genre léotar qui s'agrafe à l'aîne.

UNE PIÈCE:
Un ensemble une pièce en coton léger pour l'été. Une touche sensuelle avec un décolleté de ventre.



ROBE BEDON: Robe avec une couture qui part au-dessus des hanches et descend vers l'avant en bas du ventre pour éviter de ceinturer le ventre.

La collection de vêtements T'Elle Qu'Elle est pensée en fonction d'un objectif émotif. Le vêtement à un rôle social, en concevant des vêtements qui

mettent le ventre de la femme en évidence pour influencer positivement le comportement des autres envers elle. Avec des vêtements qui ne serrent pas le ventre, ils permettent un

confort nécessaire pour que les émotions s'en dégagent librement. Une jupe qui serre le ventre empêche aux émotions de sortir, ce qui est une source d'anxiété.

Adipeusion

Massage adipeux

OBJECTIFS

Le massage adipeux a pour objectifs: d'améliorer la circulation sanguine pour mieux oxygéner les tissus adipeux; de faire générer des émotions procurant du bien-être; de procurer une détente et d'aider la femme à mieux apprécier son corps.

PRINCIPES DE BASE:

1- LA CRÉATIVITÉ:

La masseuse prend contact par le toucher avec les émotions de sa cliente et se laisse aller spontanément à des mouvements que celle-ci lui suggère de faire. Ce massage se caractérise par la créativité pure. Tout ce que la masseuse fait et dit durant un massage est imprévisible. Donc, il n'y a pas de techniques de toucher spécifiques comme pour les autres types de massage qui sont destinés aux muscles. C'est la personne qui se fait masser qui guide la masseuse sur le rythme, la cadence, l'intensité, la manière et vers l'endroit où celle-ci veut être touchée.

2- L'OUVERTURE:

La personne qui masse se doit de n'avoir aucun blocage ou limite dans le type de toucher et de prise à faire sur le corps de sa cliente. La masseuse peut serrer dans ses bras la personne ou juste une partie de son corps si la situation se présente. De même qu'une séance de massage peut ne comporter qu'un toucher immobile d'une seule partie du corps. La personne massée peut choisir la position qu'elle préfère: assise, debout, à genoux, couchée sur le dos, sur le ventre, sur le côté ou dans la position de l'oeuf. Celle-ci doit se laisser aller complètement à ses sensations. Centrée sur son corps cette personne prendra des positions qui émotivement feront qu'elle se sentira bien.

3- L'interactivité:

Puisque tout au long du massage la personne massée peut bouger continuellement en fonction de ses sensations vécues, la personne qui masse se déplace pour suivre sa cliente. La masseuse se fait dicter le genre de toucher à faire qui change en fonction des positions de la massée et toujours parce que cela lui fait du bien. Il y a une interactivité émotive entre la masseuse et la massée. La masseuse en touchant sa cliente prend contact avec les émotions de celle-ci, qui lui fait vivre des émotions qui l'inspirent dans les touchers à faire. Le massage évolue en

fonction des réactions émotives des deux personnes. La façon dont la masseuse touche sa cliente change continuellement à l'image de ce que sont les émotions.

4- LIBERTÉ TOTALE:

La personne qui masse et celle qui se fait masser peuvent parler. La massée peut vouloir le silence ou une musique d'ambiance de son choix. Elle peut choisir d'être dans la pénombre ou dans la pleine



clarté. En fait le massage est un moment où la personne qui se fait masser s'abandonne aux émotions qu'elle vit sans restriction intellectuelle. Elle ne tient plus compte de ses jugements, de ses préoccupations, elle se laisse porter par le plaisir de ses sens. Elle ne s'attarde pas sur ses pensées, comme dans un rêve elle les laisse défilier dans sa tête comme dans un film. La masseuse peut parler des sensations que le corps de sa cliente lui fait vivre, lui dire des qualités et utiliser sa voix pour la rassurer. La durée du massage est indéterminée. Le nombre de mouvements ou de manipulations n'a aucune importance, il se peut que la personne émotivement ne veuille que se faire serrer dans ses bras.

5- LE CORPS TOUT ENTIER:

La masseuse n'a pas de restriction, elle peut masser avec la tête, le nez, les bras, les épaules, le tronc, les hanches, les jambes, les genoux et les pieds. Et toutes les combinaisons sont possibles, avec la tête et les mains ou avec les pieds et les mains. Elle peut utiliser la chaleur de sa respiration.

6- PURETÉ DES ODEURS:

La personne qui masse et celle qui se fait masser ne doivent pas avoir du parfum sur le corps. Les odeurs sont liées directement aux émotions. La salle ne doit pas être remplie d'odeurs artificielles comme le parfum ou l'encens.

7- L'HABILLEMENT:

Il n'y a pas de règle sur le comment doivent être habillées la masseuse et la massée, elle peuvent être en robe, en coton ouaté, avec un manteau d'hiver et une tuque ou bien en costume de bain, en sous-vêtement ou en complète nudité. Seule la situation émotive des deux dicte la façon dont elles seront habillées. L'objectif est de permettre que les deux soient dans une situation où émotivement elles se sentent bien.

8- MAÎTRISE ÉMOTIONNELLE:

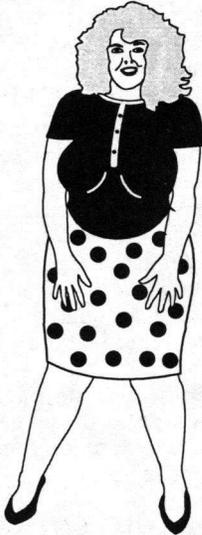
La personne qui masse doit être en contrôle de la situation. Celle-ci doit être à l'aise avec ses propres émotions et les maîtriser. La masseuse par sa connaissance parfaite des émotions peut diriger la personne qu'elle masse vers des émotions qui lui feront vivre du bien-être. Elle peut ainsi voir les émotions de souffrance que la personne vit pour la diriger vers celle qui sont bonnes à vivre. Le but du massage est de renforcer psychologiquement la personne massée à

continue page 15

Procurez vous la poupée

Belle

Entièrement articulée



Cette poupée permettra à votre enfant de s'identifier à une femme normalement constituée. Votre jeune fille sera mieux préparée pour sa future vie adulte en sachant qu'elle aura des rondeurs et un corps de consistance molle comme la poupée Belle. La poupée Belle transmettra le message que c'est les rondeurs qui donnent tout le charme et la beauté de la femme. Elle ne se fera pas violence avec les diètes et s'acceptera telle quelle, avec son corps dodu un fois rendue à l'adolescence.

Pour commander: []

THÉRAPIE PAR LES RONDEURS

Profiter des bienfaits de la présence d'une femme ronde

POUR SEULEMENT 30\$ L'HEURE

Une expérience émotive incomparable qui vous apportera calme, paix intérieure, bien-être, chaleur humaine, une sensation de sécurité, une diminution du stress, le plein d'énergie, ré-équilibre le fonctionnement du métabolisme en générale, favorise une bonne respiration, active la digestion, bon pour le cerveau,

Pour information: []

T'ELLE QU'ELLE

La revue de la femme qui se sent bien dans sa peau
OCCASION D'AFFAIRE

DEVENEZ ACTIONNAIRE

Vous êtes passionnée, convaincue que les rondeurs font la beauté de la femme, devenez actionnaire en investissant argent ou(et) temps dans votre spécialité: couture, modèles dodus, rédaction, théâtre, chant, artisanat, photographie, promotion, psychologie, activité physique, illustration, chimie, administration, animation, diététique, médecine, gérance, graphisme, ou pour des travaux divers. Les personnes intéressées seront convoquées à une soirée d'information. Ecrivez votre spécialité, nom, adresse et numéro de téléphone à l'adresse suivante:

Les Éditions de la Femme

CLUB DE RENCONTRE

Renoir

POUR ÉTABLIR DES RELATIONS AMICALES & AFFECTIVES ENTRE LES FEMMES RONDES ET LES HOMMES QUI LES AIMENT

UN CLUB DE CONTACTS & DE LOISIRS POUR PERSONNES LIBRES

Activités sportives, sociales, culturelles, voyages, etc.

Agence de placement

SANS LIMITE

Nous faisons la promotion des femmes rondes pour des emplois qui demandent d'être en contact avec le public. Car nous savons tout l'impact positif qu'à leur corps sur les relations sociales. Les émotions qu'il dégage sécurisent favorisant ainsi un contact chaleureux et une bonne communication. Nous pouvons vous trouver un emploi comme vendeuse, réceptionniste, hôtesse, barmain, serveuse, animatrice de télévision et représentante de compagnie.

Pour information: []

AGENCE ARTISTIQUE

Enchair

Comme nous considérons que les femmes rondes sont d'une grande beauté, nous faisons du "casting" que pour des rôles principaux ou de femme séductrice au théâtre, au cinéma et à la télévision. Si vous êtes comédienne, ronde et belle inscrivez vous dans notre agence, nous vous trouverons un rôle à la hauteur de votre beauté.

INSCRIPTION: []

Bosselles

Des bosselles sont des bourures que vous placez sous vos vêtements au niveau des hanches pour accentuer vos formes féminines. Avec des hanches plus large, votre corps aura un effet de poire plus grand. Commandez-en une paire dès maintenant.

Commande postal: []

OPINION DES LECTRICES

Monsieur,

Nous tenons à vous informer que le comité pour la publicité non sexiste du Conseil du Statut de la Femme a reçu l'exemplaire de votre revue T'Elle Qu'Elle déposé à l'accueil du CSF, le vendredi 11 février 1994.

Ce comité, qui a pour mandat d'éliminer au Québec la publicité dévalorisante et discriminatoire à l'égard des femmes, a jugé le concept de votre revue sexiste.

Vous sous-titrez la revue T'Elle Qu'Elle «La revue de la femme qui se sent bien dans sa peau» et vous semblez viser la revalorisation et l'acceptation de la femme de taille plus forte. Cependant, vous illustrez abondamment le contenu de femmes presque nues - dont la page couverture - dans des attitudes lascives et provocatrices, dignes des revues érotiques.

Or, nous ne croyons pas que l'acceptation de soi et l'élimination des préjugés sur l'obésité, entre autres, passe par l'érotisation du corps quel qu'il soit.

De plus, il est contraire au code d'éthique du Conseil du Statut de la Femme en matière de publicité non sexiste d'utiliser les femmes comme des éléments servant à agrémenter une image ou à catalyser les pulsions des consommateurs ainsi qu'à exploiter indûment la sexualité.

Dans ces circonstances, par respect pour toutes les femmes, nous vous demandons de cesser la représentation de ce type de femme et nous vous recommandons de vous documenter davantage sur le sujet auprès de personnes avisées.

Nous vous remercions de l'attention que vous porterez à nos commentaires et nous vous prions de recevoir, Monsieur, nos salutations distinguées.

Lyse Carrier
Service de la production
et de la diffusion
Direction des communications

La revue T'Elle Qu'Elle a besoin de vos réactions pour évoluer. Écrivez-nous ce que vous aimez ou n'aimez pas. Toutes les lettres reçues seront publiées dans les prochain numéros.

Faites parvenir à l'adresse suivante:

Opinion des lectrices
Revue T'Elle Qu'Elle

[]

R.C.

JE SUIS LA PLUS BELLE

Je suis la plus belle correspond à une sensation émotive. Se sentir la plus belle est l'objectif à atteindre pour une meilleure estime de soi. L'amour de soi ça se cultive. Avec l'amour, les mots du genre trop, morbide, maladif et malsain ne peuvent s'appliquer. L'amour est un terme qui décrit un concept pur. Comme le mot "limpide" qui décrit une qualité que l'eau peut avoir: ainsi on ne peut pas dire une limpidité sale. Une eau limpide est toujours propre et claire. De même on ne peut pas dire que vous avez un amour morbide de vous-même, contrairement à la définition du mot narcissisme qu'on trouve dans le dictionnaire. On ne peut pas avoir trop d'amour pour soi.

Ma définition du narcissisme serait le fait d'avoir un sentiment de supériorité. Une personne qui développe un sentiment de supériorité le fait parce qu'elle se sous-estime. Lorsqu'on possède un faible amour de soi on a tendance à compenser par un comportement de supériorité. Celui-ci est une façade pour se protéger du comportement des autres. En effet on est très fragile psychologiquement, on peut se faire abuser et manipuler facilement dans cette situation. C'est parce qu'on a de la misère à se défendre sainement qu'on développe un comportement de supériorité.

Une bonne estime de soi constitue la meilleure protection face aux comportements dévalorisants des gens qui nous entourent. Ainsi lorsqu'une personne nous abaisse on en est moins affecté émotivement, on passe plus facilement par-dessus et on ne réagit pas pour renvoyer la balle à celle-ci. Avec une bonne estime de soi on gagne respect et considération de notre entourage. Un grand amour de soi permet d'avoir de l'humilité face aux autres. Comme on peut concevoir toute l'importance et la fragilité que recèle notre propre vie, on respecte les autres en faisant un parallèle avec soi. On sait que nous avons tous besoin d'être aimés et considérés pour être bien dans la vie. C'est sur ce plan que nous sommes tous égaux. L'estime de soi nous amène à désirer que les autres nous aiment tels que nous sommes.

L'amour de soi correspond à l'importance que l'on s'accorde. Plus on s'accorde de l'importance plus on peut en accorder aux autres. D'où l'importance d'utiliser le mot "plus" lorsqu'on se décrit comme personne. Le mot plus sert à mettre l'emphase sur une qualité que nous



MATA HARI:

Une Beauté naturelle du début du siècle

avons. Pour une personne narcissique le mot plus signifie supérieure aux autres. Une femme narcissique qui se dit la plus belle veut dire qu'elle se sent la plus belle d'entre toutes. En réalité toutes les femmes sont "plus belle" chacune pour elle-même. Si vous vous dites seulement je suis belle vous n'accordez pas d'importance au fait d'être belle. En rajoutant "la plus" vous affirmez que vous êtes la personne la plus importante au monde. En sachant que vous êtes la plus belle vous devenez sensible aux autres, du fait que chacun doit se sentir aussi la plus belle ou le plus beau. Aucune vie humaine sur terre n'a plus d'importance qu'une autre.

L'expression "je suis la plus belle", on l'utilise pour soi et "tu es la plus belle ou le plus beau" pour ses enfants ou son partenaire. On ne doit pas s'afficher en disant tout haut devant les gens je suis la plus belle. Cela demeure un secret pour se valoriser soi, ses enfants et son partenaire. Et il ne faut pas seulement vous dire que vous êtes la plus belle, il faut le vivre. C'est au moment où vous prenez conscience de toute l'importance que comporte votre vie que vous vous sentez alors la plus belle. Quand votre partenaire vous dit que vous êtes la plus belle cela veut dire que vous êtes la personne la plus importante dans sa vie.

En ressentant que vous êtes la plus belle vous vous assurez de ne pas être affectée par les normes de beauté et les pressions sociales qui vous incitent à vous y conformer. Vous n'achetez pas ce que la

publicité vous incite à consommer, tel que régime amaigrissant, vêtements, et parfums pour devenir supposément belle. Vous n'acceptez pas les insinuations qui vous font douter de votre beauté. L'amour est essentiellement inconditionnel. La société avec les revues de mode vous dicte quoi faire pour être belle. Si vous avez une foi aveugle en ce qu'ils disent, vous vous soumettez à consommer tout ce qu'ils offrent comme produits et services pour être belle, dans l'espérance de recevoir une supposée considération dans la société. Ainsi pour être belle, il faut que vous alliez chez les Weight Watchers pour vous faire dire que vous êtes laide comme moyen d'encouragement à maigrir, il faut que vous vous maquilliez, il faut que

vous vous aspergiez de parfum, il faut que vous vous rasiez les poils partout sur le corps et portiez telle sorte de vêtements. Le fait d'être belle s'associe à l'importance que vous vous accordez. Si en lisant une revue de mode vous ne sentez pas que l'on vous dit que vous êtes belle telle que vous êtes, on vous dévalorise. Une femme laide ne vaut rien du tout, c'est un déchet de la société. Dans les faits une femme est laide par rapport aux critères de beauté imposés dans la société. Le jugement et la dévalorisation sont des moyens de contrôle. Le contrôle est la principale caractéristique de la violence.

Comme aucun être humain n'a plus d'importance qu'un autre il n'existe donc pas une femme qui soit laide. Si vos parents ne vous ont jamais dit que vous étiez belle, c'est qu'ils étaient incapables de vous donner de l'amour. Si votre ami de coeur ne vous a jamais dit que vous êtes belle ou ne vous le dit que rarement, posez vous des questions sur l'amour qu'il a pour vous. Et pire encore si votre partenaire n'accepte pas le fait que vous ayez pris du poids suite à votre première grossesse et fait des pressions pour que vous maigrissiez, divorcez tout de suite. Car vous n'avez aucune importance à ses yeux, il ne vous aime pas. Il se sert de vous comme poupée gonflable pour se masturber. L'importance d'une femme s'accroît lorsqu'elle devient mère parce que c'est une très grande responsabilité. Ce gain d'importance embellit la femme. Si votre entourage vous fait sentir que vous n'êtes pas belle parce que "grosse", vous subissez de la discrimination. Si par rapport aux normes de beauté de la société vous vous sentez laide, vous subissez du

continue page 17

Déesse Mère

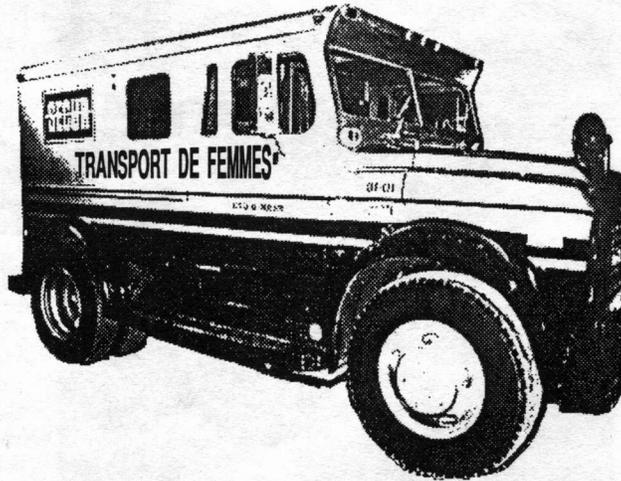
La protection

Une société matriarcale repose essentiellement sur la protection des femmes et des enfants. C'est une société qui privilégie plus l'aspect humain que les avoirs monétaires et matériels. Le bien-être de tous et chacun est plus important que l'argent. La base de la vie est la femme étant donné que la mère nature a voulu qu'elle donne la vie. Une société doit donc être bâtie en fonction du bien-être de la femme.

Nous vivons aujourd'hui dans une société de tradition patriarcale par le fait que le pouvoir économique n'appartient qu'aux hommes. Une société patriarcale a comme objectif d'acquérir des biens et des territoires par la guerre. Depuis l'antiquité jusqu'à nos jours les guerres ont pour raison d'être le pouvoir économique. Donc la vie humaine a beaucoup moins de valeur pour ces dirigeants, ça ne les dérange pas de massacrer du monde pour obtenir ce qu'ils veulent ou de sacrifier leur population pour protéger leur bien matériel. Dans la préhistoire, il n'y avait pas de guerre parce que les sociétés étaient matriarcales. Celles-ci avaient comme seule préoccupation la survie, la protection et le bien-être de leur population. Pour notre survie aujourd'hui nous devons revenir aux sources de notre pré-histoire.

Dans notre siècle les dernières conquêtes furent lors de la deuxième guerre mondiale avec les Allemands et les Japonais. Et depuis ce temps les Nations Unies furent créées pour empêcher que des pays en envahissent d'autres. Avec l'avancement de la science et de la technologie la guerre classique n'a plus de sens car avec la bombe atomique en plus de tuer des millions de gens en une fraction de seconde ceux qui la largueraient mettraient leur vie aussi en danger à cause des radiations qui se déplacent dans l'atmosphère. La conquête du monde ne se fait plus à l'aide des armes mais par la guerre commerciale et économique. Il y a une coïncidence qui n'en est pas une, c'est que les deux pays qui ont voulu conquérir le monde lors de la deuxième guerre mondiale, soit les Japonais et les Allemands, dominent aujourd'hui commercialement et technologiquement le monde. Donc, c'est par le pouvoir économique et technologique que les pays font la guerre pour contrôler et dominer les autres, rien n'a changé.

Même si l'on vit assez bien au



Québec avec nos programmes sociaux, la valeur dominante est le gain économique. Nos programmes sociaux ne sont qu'un minimum acceptable. L'économie au Canada se développe en fonction des entreprises et de ceux qui ont de l'argent pour investir. Ils reçoivent des subventions pour agrandir leur entreprise pour ne créer qu'une dizaine d'emplois. Tout ce qu'ils dépensent est déductible d'impôt et le gouvernement leur laisse faire tous les passes droits afin de ne pas payer d'impôt. Les riches peuvent frauder le fisc de plusieurs millions de dollars sans se faire traiter de fraudeurs par la population. Tandis que les assistés sociaux qui vivent dans la pauvreté sont considérés comme des lâches. Ce sont eux les "vrais" fraudeurs parce qu'ils travaillent au noir pour se faire une centaine de dollars de plus. Pour la famille rien n'est fait, pas de déduction d'impôt, sur taxée et pas de subvention qui l'aiderait. Un couple face à l'emploi, qu'il ait des enfants ou pas, cela ne fait de différence. Il faut des emplois garantis pour ceux qui ont des enfants à faire vivre. Le gouvernement pour réduire le déficit parle de diminuer dans les programmes sociaux au lieu d'arrêter de subventionner les entreprises.

Comme les femmes sont la base de la famille, le bien-être de la population en général passe par la qualité de vie que la société leur accorde. L'économie du pays doit-être faite en fonction du bien-être des femmes et des enfants. Il faut créer les meilleures conditions possibles aux femmes afin qu'elles soient à leur mieux pour élever leurs enfants. Pour une femme qui subit des abus sexuels, se fait battre et maltraiter psychologiquement cela devient difficile pour elle de développer son plein potentiel de mère. Ce sont les enfants qui

subissent le contre-coup de la violence envers les femmes. Chaque enfant a besoin d'une mère en pleine possession de ses moyens pour être heureux et bien vivre une vie d'adulte plus tard. Les enfants sont notre bien le plus précieux. Tout ce qu'une société fait elle doit le faire en fonction des enfants.

L'argent et les biens matériels sont plus importants dans notre société. Les crimes contre la personne sont moins punis que les crimes associés à l'argent. La peine pour trafic de drogue est de 25 ans de prison comme pour les meurtres. Tandis que pour le viol d'une femme, rares sont ceux qui

font 5 ans de prison, certains même s'en sortent sans faire de prison. Le meurtre dans une situation de violence conjugale est moins puni qu'un meurtre dans une situation de cambriolage. L'argent est mieux protégé que les femmes. Prenons par exemple le transport de l'argent par les fourgons blindés, on paye des hommes pour qu'ils risquent leur vie pour protéger de l'argent. En portant une carabine cela signifie pour le voleur que ces anges gardiens sont prêts à le tuer s'il essayait de prendre l'argent. Le voleur donc n'a d'autre choix que de tuer les agents avant que ceux-ci puissent réagir. Cette situation est arrivé au mois de mars 1994 aux Galeries de la Capitale à Québec. Les personnes qui travaillent pour Sécurité savent que l'argent qu'ils transportent est plus important que leur propre vie. En plus de mettre leur vie en danger en faisant ces transports en pleines heures de magasinage, ils mettent en danger la vie de personnes innocentes. Qu'un enfant meure d'une balle perdue, ce n'est pas grave pourvu que les voleurs ne mettent pas la main sur l'argent. Certains propriétaires de dépanneurs sont prêts aussi à tuer un voleur au risque aussi d'y perdre la vie. Plusieurs gens sont très émotifs quand ils parlent des voleurs, ils se disent qu'ils sont prêts à leur tirer dessus avec un fusil ou à les battre à coups de bâton de baseball. Mais ils n'ont pas cette émotivité pour les hommes qui violent ou battent les femmes. Il y a peu d'hommes qui se lèvent pour dénoncer cette violence ou qui se réunissent pour faire quelque chose pour protéger les femmes. Cette insensibilité des hommes face à la violence envers les femmes provient d'une éducation et d'une culture patriarcale basé sur l'avoir plutôt que sur l'être.

L'homme a une tendance naturelle à développer un comportement violent à cause de ses testostérone s'il est maltraité et conditionné pour l'être. Comme par exemple le chien est un animal domestique qui peut être doux ou méchant, tout dépendant de la manière dont il est élevé. Tous les chiens ont un potentiel violent, car dans la nature ceux-ci seraient obligés de tuer pour survivre. Il se fait des combats illégaux de chiens pour des gageures. Les promoteurs ont choisi la race des pitbulls. Les propriétaires de ces chiens les rendant très méchants en les battant constamment et en leur faisant subir des supplices comme des chocs électriques. De même un homme peut devenir violent si ses parents l'on maltraité dans sont enfance.

La violence est un phénomène qui existe, ça fait partie de la réalité et il faut y faire face de manière rationnelle. Il faut faire une différence entre ce que représentent les hommes comme être humain et les comportements violents que certains hommes peuvent développer. La violence est une maladie mentale, ce n'est pas une philosophie ou un style de vie. Tout les hommes qui ont eu la chance d'avoir reçu de l'amour dans leur éducation sont équilibrés et doux.

Les hommes sains ont développé leur grand potentiel d'amour. Ils n'aiment pas que des femmes se fassent battre ou violer par d'autres hommes. Cela est vécu émotivement comme la chose la plus dégueulasse, écoeurante et lâche qui soit. Rien n'est plus difficile à vivre émotivement, c'est une chose insoutenable. Cette réaction constitue un réflexe, elle ne provient pas d'une réflexion sur des valeurs. La Mère Nature a prévu un comportement de protection inscrit génétiquement chez l'homme envers la femme. Ce comportement est comme plusieurs autres qu'a l'homme, comme le fait de rougir avec la gêne, l'attrance sexuelle, l'affection et le sourire. Par réflexe l'homme change son comportement en présence d'une femme, il devient plus attentionné. La nature a voulu que l'homme soit doux et respectueux envers les femmes spontanément.

Le meilleur moyen de contrer la violence des hommes envers les femmes, c'est de tirer profit du potentiel d'amour des hommes qui ont eu la chance de le développer. Tous les hommes qui aiment les femmes possèdent ce réflexe de défendre et protéger les femmes. Le principal rôle instinctuel qu'ont les femmes est de vouloir des enfants et celui des hommes est de protéger les femmes. Ce n'est aujourd'hui malheureusement pas le cas. Avec la tradition patriarcale les hommes ont reçu une éducation qui développe leur potentiel violent, en fonction d'être prêt à faire la guerre. Une éducation basée sur la domination et la soumission (l'obéissance). Le viol sert à

démolir psychologiquement les femmes pour s'assurer qu'elles soient incapables de donner de l'amour à leurs enfants mâles. Ensuite, les dirigeants placent ces hommes rendus adultes dans des conditions de vie très dures pour les mater. Les valeurs de domination de l'homme sur la femme, promues par la religion qui dit que l'homme est le chef de la femme, ont comme objectif d'encourager les hommes à battre les femmes pour ainsi s'assurer que la femme soit incapable d'amour. On ne fait pas la guerre avec des hommes doux, ceux-ci doivent être battus et démolis psychologiquement pour les endurcir et les rendre violents. Comme font les propriétaires de chiens destinés aux batailles de chiens où l'objectif est la mort d'un des deux chiens. Le film "Full metal jacket" de Stanley Kubric démontre bien ce que je vous explique. Ce film raconte la préparation des soldats américains pour la guerre du Vietnam. Cette préparation est une désensibilisation à la violence, en démolissant psychologiquement le soldat on s'assure qu'il pourra tuer froidement. Elle sert à rendre l'homme violent par la violence psychologique.

Depuis l'antiquité jusqu'à tout récemment, une des techniques pour préparer les hommes à la guerre se faisait en démolissant les femmes. Donc la violence qu'on a aujourd'hui provient de cette violence qui a handicapé notre population pour encore plusieurs générations. Le manque d'amour passe d'une génération à une autre, parce que nous ne pouvons pas donner à nos enfants ce qu'on n'a pas reçu de nos propres parents. Le défi de la société consiste à refaire la santé mentale de sa population. La responsabilité de la société est de tout faire pour protéger les femmes de la violence pour qu'elles soient capables de donner de l'amour à leurs enfants afin d'obtenir des générations d'enfants capables d'amour. Des garçons élevés dans l'amour pourront développer leur potentiel d'amour. Une fois hommes, au lieu d'être violents et d'être un danger pour les femmes ils les défendront et les protégeront des hommes violents.

Il y a aujourd'hui un bassin assez important d'hommes qui aiment les femmes et qui pourraient être mis à profit pour protéger les femmes contre toute forme de violence. Dans le journal le Soleil du 19 mars 1994, il y a eu un reportage sur la bagarre de la rue St-Jean avec les étudiants des autres provinces en semaine de relâche. Les étudiants tapaient sur tout ce qui bougeait gars ou filles. Les images vidéo montrent une fille qui marche en titubant se faire donner un coup de poing à la tête par en arrière, sans qu'elle ait pu voir venir le coup. Dans cet article, le journaliste a interviewé des étudiants de l'université Laval qui passaient par là par hasard et qui se sont interposés dans la bagarre spontanément

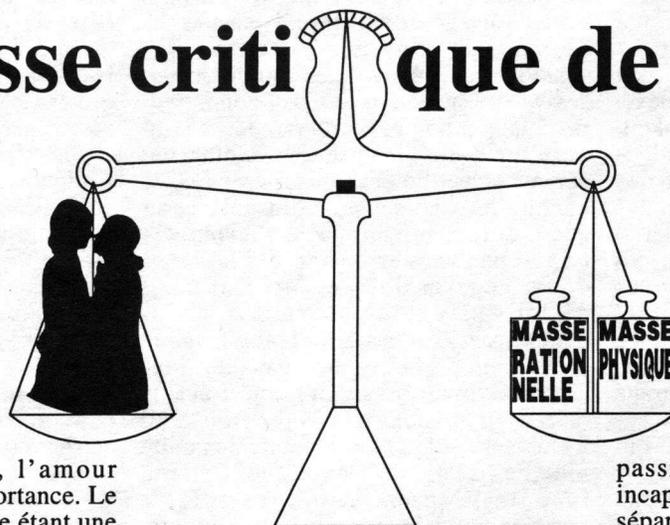
pour défendre les filles qui se faisaient tapocher. Ceux-ci non pas eu peur de recevoir des coups pour empêcher que les filles se fassent toucher. Et ils ont été révoltés par le fait que la police n'a pas fait d'arrestation pour voies de faits graves. Mais si ces jeunes avaient commencé à briser du matériel comme les vitrines des magasins les policiers auraient voulu tous les arrêter. Toute cette histoire démontre ce que je dis, il y a des hommes qui sont prêts à mourir pour sauver une femme.

Les femmes qui interviennent auprès des femmes victimes de violence ont une réaction justifiées de crainte, et finissent par voir les hommes négativement. Car dans la société les hommes ne font rien pour protéger les femmes. Les hommes ne se sentent par concernés par la violence que subissent les femmes. Les juges banalisent en cour les hommes coupables de viol ou de voie de fait grave en donnant des sentences insignifiantes. La société donc n'a pas un message clair contre la violence que font subir les hommes aux femmes. Les hommes violents s'unissent même, pour se défendre des femmes qui dénoncent la violence qu'elles subissent. Le meilleur exemple fut la réaction des hommes face aux commentaires des femmes suite à la tuerie de l'école polytechnique où sept femmes ont perdue la vie. Les hommes misogynes ont réagi fortement en niant le fait que cet acte fut fait contre les femmes. Ils disaient que Marc Lépine était un simple psychotique qui ne savait pas ce qu'il faisait. Ils se sont même sentis attaqués par les féministes; ils ont compris qu'elles voyaient tous les hommes comme des violents. (Lire l'éditorial de Jean Paré dans la revue Actualité du mois de janvier ou février 1989). Les hommes au lieu d'utiliser cet évènement pour critiquer le féminisme auraient dû s'exprimer pour affirmer le fait qu'ils aiment et apprécient les femmes, de démontrer leur dégoût, leur amertume et compatir avec elles. Cet évènement aurait dû créer une solidarité entre les hommes et les femmes. Il est normal que les femmes ne se sentent pas protégées par les hommes dans ce contexte où ceux-ci sont anti-féministes(femme) et banalisent la violence que leurs congénères leurs font subir. Les femmes ne sont pas anti-hommes elle sont anti-violence, il est facilement compréhensible que les femmes aient perdu confiance envers les hommes. Les femmes ne peuvent se fier qu'à elles pour contrer la violence, les femmes ne sont pas dures avec les hommes elles sont très craintives.

Le défi pour les femmes en ce moment, c'est de devenir moins émotivement suspectes tout en étant prudentes pour découvrir les hommes qui aiment les femmes (les hommes doux sont prêts à tout pour que les femmes soient bien et heureuses) afin de les valoriser et

continue page 17

La masse critique de l'amour



Dans ma définition, l'amour comporte le mot importance. Le poids se définit comme étant une force exercée sur un corps par la pesanteur. Le corps correspond à la masse et celle-ci se réfère à la quantité de matière. La pesanteur est le résultat de la force gravitationnelle exercée par la masse de la terre. Notre poids corporel sur Jupiter serait 1000 fois celui que nous avons sur terre parce que cette planète a une masse plus grande. La gravitation est une force qui fait que tous les corps s'attirent mutuellement en fonction de leur masse respective et de la distance qu'il ont entre eux. Si on fait un parallèle entre cette loi de la physique et la psychologie, l'amour serait la "masse émotive" d'une personne.

La masse physique du corps et la masse émotive se confondent dans les faits. Lorsqu'une mère porte dans ses bras son enfant, les efforts qu'elle doit déployer pour soutenir son poids lui font vivre une émotion. Celle-ci est la première que l'enfant lui a fait vivre lorsqu'il était dans son ventre. Le poids concrétise sa présence. Le poids a une référence émotive, il suggère spontanément une importance. Plus la grossesse avance plus le poids du fœtus augmente et plus la femme accorde de l'importance à son bébé et au fait de devenir mère. L'attachement de la mère avec son bébé augmente au rythme de sa croissance. C'est la gravitation de la terre qui fournit l'énergie rendant possible la croissance des être vivants.

C'est à partir de nos sensations physiques que nos premières émotions ont fait leur apparition. Après la sensation du poids, ce sont la vue et le toucher qui donnent une idée du volume que prend l'enfant dans l'espace. Le volume a de l'importance au point de vue physique. Cette importance physique se transforme en importance psychologique dans la relation entre la mère et l'enfant. L'odeur de l'enfant et la forme de son corps sont aussi des sources d'émotions qui renforcent le lien avec sa mère. Une fois que l'enfant a obtenu de sa mère un certain

niveau d'importance, la relation évolue vers des émotions qui sont échangées dans le regard ou la mimique. C'est à ce moment que la mère tombe en amour avec son enfant.

La masse critique en physique correspond à la quantité de matière radioactive qui provoque spontanément une réaction en chaîne explosive. Une bombe atomique est un exemple de ce phénomène. Dans une bombe, il y a deux quantités de plutonium dans des compartiments séparés et une charge d'explosif qui les réunit afin d'atteindre la masse critique provoquant une explosion de très grande puissance. En psychologie, la masse critique correspond au niveau d'importance que j'accorde à une personne me permettant de tomber spontanément en amour avec elle. Quand deux personnes tombent en amour, il se crée un lien émotif significatif les unissant qui les pousse au désir mutuel d'être ensemble. On ne tombe en amour qu'après un certain temps, tomber en amour diffère du coup de foudre.

Le coup de foudre représente une chose gratuite et spontanée, c'est une attirance associée à un manque d'affection. Toutes les personnes vivent un coup de foudre lorsqu'elles rencontrent leur futur partenaire. L'intensité du coup de foudre varie en fonction de l'état émotif des personnes. Si deux personnes sont instables émotivement et souffrent de solitude, le coup de foudre a plus de chance d'être vécu intensément. La passion pour moi correspond à l'intensité des émotions qui sont vécues au moment de la rencontre. Certaines personnes recherchent uniquement à vivre des émotions fortes sans investir dans une relation qui leur permettrait de tomber en amour. La passion constitue une source d'énergie nous aidant à faire des efforts pour investir dans une relation durable. Pour cela, on doit émotivement être capable d'en prendre la décision. La

passion, pour les personnes qui sont incapables d'engagement, les pousse à se séparer de leur partenaire aussitôt que les émotions fortes du début de la relation amoureuse s'estompent.

Les émotions qui se vivent une fois que l'on tombe en amour sont moins intenses mais pas moins satisfaisantes pour autant. Deux personnes formant un couple tombent en amour lorsqu'elles ont appris à se connaître et à s'appivoiser. Car on ne peut faire confiance totalement à l'autre si on ne sait rien de lui ou d'elle. Plus le couple se fait confiance mutuellement plus il s'accorde de l'importance. C'est rendu à un certain niveau d'importance et d'engagement mutuel dans la relation que le couple tombe en amour.

Le premier niveau d'importance que deux personnes s'accordent provient de l'attirance physique qu'elles ont entre elles. Comme en physique avec la gravitation, il y a une force psychologique qui fait que deux personnes s'attirent par leur masse respective. L'attirance sexuelle provient du volume et des formes que le corps prend. Les rondeurs féminines créent une masse corporelle qui différencie les femmes des enfants. Un homme équilibré est attiré sexuellement par des femmes adultes. Ce sont les rondeurs qui déterminent que la femme est rendue à l'âge adulte. Donc plus le corps a une grande masse physique, plus il a de l'importance. C'est cette grande importance qu'une femme ronde possède avec son corps qui attire sexuellement l'homme. La femme est attirée sexuellement par l'homme par ses épaules larges et ses muscles.

Le deuxième niveau d'importance apparaît au moment du contact physique des deux masses corporelles. Le fait de toucher, de prendre dans ses bras et d'êtreindre l'autre nous fait prendre conscience de son existence de manière plus tangible. C'est à ce moment que nous détectons son poids physique. La lourdeur et les formes du corps provoquent des émotions du même type que celles que la

mère ressent avec son bébé. Comme pour le bébé, le poids de son ou de sa partenaire génère des émotions qui au point de vue psychologique s'associent au concept d'importance. Comme pour moi l'amour constitue essentiellement une réflexion dans le but de valoriser sa ou son partenaire, plus elle ou il a de valeur à nos yeux plus elle ou il devient significative(if) et importante(t) pour soi dans sa vie. Cette prise de conscience rationnelle génère des émotions qui s'imbriquent aux émotions d'importance produites par le poids physique des personnes. L'importance physique est acquise instantanément mais pour que la masse critique de l'amour soit atteinte et que le couple tombe en amour, l'importance rationnelle doit s'y additionner.

L'importance physique déclenche des émotions reliées à l'échange d'affection. L'affection est une explosion émotive de forte puissance produite par l'atteinte de la masse critique de l'amour. Les émotions de la masse rationnelle restent présentes continuellement dans la tête tandis que celles de la masse physique sont présentes seulement lors du contact physique. La masse critique de l'amour correspond à l'addition de la masse physique à celle de la masse rationnelle afin d'atteindre une quantité de masse émotive permettant l'échange d'affection. En réalité on tombe en amour à chaque fois qu'on a un échange d'affection. En dehors de ces moments affectueux, c'est l'engagement et la masse rationnelle qui maintiennent la cohésion du couple. L'échange d'affection est un moment de passion très intense, un couple ne pourrait vivre cela 24 heures sur 24 même si c'est très euphorisant, c'est aussi très épuisant.

Pour moi un couple existe en tant que tel lorsque les deux personnes sont unies par une dépendance physique. L'euphorie que provoque l'affection provient de la production par le corps d'une hormone qui possède une structure chimique identique à celle d'une drogue à ce moment là. Les personnes formant un couple deviennent donc dépendantes de l'effet de cette production d'hormones sécrétées lors de l'échange d'affection. Un homme et une femme qui vivent ensemble, s'ils ne s'échangent pas d'affection dans leurs rapports intimes, ceux-ci ne forment pas un couple, ils vivent ensemble par convenance monétaire ou autre. L'homme peut se contenter de la sensation de l'éjaculation, mais rien n'égale l'euphorie d'un échange d'affection.

Comme la masse rationnelle est essentielle pour vivre l'affection, plus on sait apprécier son ou sa partenaire plus on augmente la masse critique de l'amour. Plus la masse critique de l'amour est élevée plus l'échange d'affection produit une euphorie intense. L'amour augmente chez un couple avec le temps, la quantité et la qualité de l'échange affectueux.

suite de la page 4

femme sur l'aspect de son corps. La revue présente de la mode avec des mannequins standards et parle de régimes et d'exercices pour perdre son ventre.

Par son pouvoir économique, cette industrie a réussi à inculquer des valeurs et une culture qui valorise uniquement la femme mince. Cela commence dans les livres et les films d'animation pour les enfants comme par exemple les films de Walt Disney avec la Belle et la Bête, Aladin, etc où la belle est représentée par une femme mince et délicate et les servantes et les méchantes sont des femmes rondes. Les jouets offerts aux filles sont des poupées représentant des femmes minces comme Barbie. À l'adolescence l'industrie de la mode impose ses normes au cinéma, dans les vidéo-clip et dans la publicité. Cette industrie contrôle la pornographie qui sert aussi à imposer ses critères de beauté pour la femme aux adolescents et aux hommes. Même dans les livres d'école et de références, les femmes qui sont représentées sont minces, que ce soit pour illustrer une famille ou quand on parle d'anatomie dans les encyclopédies de médecine. Il n'y a aucune place dans notre culture moderne où la femme ronde sert de standard pour illustrer une femme adulte.

La religion avait, avant la venue de l'industrie de la mode, le contrôle sur tous les aspects de la vie des femmes, elle exigeait leur soumission à leur mari, à l'Église et face à Dieu. Aujourd'hui, c'est l'industrie de la mode qui remplace la religion dans la société. Par son pouvoir monétaire, elle a imposé une culture avec des normes, et des valeurs bien précises. Elle culpabilise les femmes quand celles-ci n'adhèrent pas à ses normes. Ce n'est plus la crainte d'être excommunié et d'aller en enfer mais la crainte de la maladie et du rejet social. Une femme ronde ne peut se trouver de partenaire amoureux ou un emploi. Si une femme ne fait pas une diète elle n'a pas de volonté, etc. Ces valeurs sont si bien ancrées dans notre éducation que personne ne peut les remettre en question, elles sont acceptées de manière involontaire. Les femmes vivront sous ce joug de l'industrie de la mode tant et aussi longtemps qu'elles se soumettront à acheter les revues de mode et les produits et services qui y sont proposés. Les femmes doivent être solidaires entre elles afin d'arrêter d'acheter les revues de mode pour anéantir la domination tyrannique de l'industrie de la mode.

La revue T'Elle Qu'Elle est une alternative à cette culture qui dénigre la femme. Elle permet à la femme de se sentir valorisée et d'obtenir une reconnaissance authentique et immédiate. L'objectif de la revue est de permettre à la femme de s'estimer en fonction de l'image que la nature a voulu lui donner.

suite de la page 9

l'aide d'une expérience agréable. Réaliser que son corps constitue une source de bien-être est très valorisant. Cette expérience positive neutralise les émotions qui sont source de souffrance. Cette souffrance provient d'une accumulation de mauvaises expériences vécues dans les relations avec ses proches. La masseuse doit prendre du temps pour écouter et parler avec sa cliente après le massage. Ce retour est essentiel, la personne en verbalisant son vécu l'intègre dans son rationnel.

9- RELATION À SENS UNIQUE:

La personne qui fait le massage doit être en état de dissociation. Elle reste en contrôle parfait de la situation tandis que la massée doit s'abandonner complètement. Ce n'est pas une relation amoureuse ou un échange équivalent. La masseuse à partir des émotions qu'elle capte, amène sa cliente à vivre d'autres émotions par sa connaissance de l'effet de ses touchers.

10- LA RELAXATION:

Le stress cause des contractions involontaires des muscles produisant des maux de dos et un inconfort général. Les massages suédois et californien agissent sur les muscles en supposant que cela fait diminuer la tension chez la personne. La tension provient en fait des émotions et c'est sur la source des émotions qu'il faut agir. Et celle-ci se situe chez la femme dans ses tissus adipeux. En faisant un massage sur les tissus adipeux on fait ressortir les émotions pour en faire le ménage. Ce remaniement émotionnel fait diminuer la tension et conséquemment les contractions musculaires involontaires s'arrêtent.

11- LE MÉTABOLISME:

En agissant directement sur les émotions, ce massage contribue à régulariser tout le métabolisme. Des émotions de frustrations ou de colères refoulées nuisent au bon fonctionnement des glandes productrices d'hormones. Les hormones sont essentielles pour le maintien de la santé physique et psychologique. En faisant naître des émotions agréables le corps refait le plein d'énergie et se renforce. Le massage favorise donc autant une bonne vivacité psychologique que physique. Les massages qui agissent sur les muscles (suédois et californiens) sont destinés aux hommes par le fait que la source de leurs émotions réside dans leur tissu musculaire.

**JE SUIS FEMME
JE SUIS RONDE
JE SUIS BELLE**

T'ELLE QU'ELLE

Le terrorisme de la mode que subissent les femmes depuis plus de cinquante ans a implanté des croyances sur ce qu'il faut manger pour être en santé. Des croyances qui ne tiennent pas compte de la santé mais juste du fait de maigrir. La médecine n'est pas exemptée de croyances, de modes et d'écoles de pensée. La médecine a supposément une démarche entièrement scientifique, mais dans la réalité ce qu'elle a prouvé par des recherches n'explique qu'une partie de tout ce qui concerne l'être humain. Et sur tous les aspects que la médecine ignore, l'intervention est sujette à de grandes variations d'interprétation. Même pour les maladies dont on connaît bien les causes, les symptômes et les cures, un médecin pourra intervenir différemment d'un autre. La médecine n'est pas une science exacte à 100%.

L'accouchement a toujours été une affaire de femmes, car nulle n'est mieux placée qu'une femme qui a eu des enfants pour aider une autre à accoucher. Les médecins hommes ont remplacé les sages femmes pour des raisons soi-disant d'inafaillibilité scientifique. En fait les arguments scientifiques ont permis à ces hommes d'aller chercher un pouvoir sur les femmes. Ils ont dénaturé et déshumanisé l'accouchement. Dans les années 50, ils ont réussi à faire croire que le lait maternisé en biberon pour nourrir le bébé était préférable à l'allaitement naturel. Cette croyance perdure encore, il faut des organismes comme Naturo-lait qui éduque les femmes à choisir l'allaitement et les soutient dans ce choix. L'allaitement n'est pourtant pas une question de choix, car c'est la seule manière satisfaisante de nourrir un bébé au niveau nutritif et affectif. La tradition orale des sages femmes le savait depuis fort longtemps. L'expérience des sages-femmes accumulée depuis plusieurs millénaires et transmise par la parole, dépasse de loin les connaissances scientifiques des médecins hommes pour les accouchements. Eux savent intervenir seulement dans le cas de complications. En effet, ils n'ont fait que des recherches et n'ont développé leur expertise qu'en relation avec les problèmes. Ils n'ont pas la connaissance du vécu des sages-femmes, leur savoir est très limité, ce qui fait qu'il est dangereux de se fier uniquement à la médecine pour les accouchements.

La situation actuelle face à l'allaitement et aux sages-femmes prouve qu'il faut demeurer très vigilant et critique face à ce que nous dit la médecine. Quand la médecine parle des conséquences de l'obésité sur la santé, elle ne fait pas de différence entre les hommes et les femmes. Comme ce sont les hommes qui ont le monopole de la connaissance dans ce domaine, ils ont fait plus d'études et de recherches sur les hommes que sur les

Santé Désordre alimentaire



femmes. Donc les recherches sur l'obésité concernent beaucoup plus les hommes que les femmes. Ils ont peu considéré la spécificité de la physiologie de la femme pour déterminer où commence l'obésité chez elle. À partir des résultats de leurs recherches sur les effets de l'obésité chez l'homme, ils les ont transposés sur la femme en les exagérant. Pourtant le corps de la femme entretient un rapport avec ses tissus adipeux qui est complètement le contraire de celui de l'homme. Les marathoniens peuvent n'avoir que 2% de masse adipeuse sans que leur santé en soit affectée, mais un léger surplus de poids pour l'homme peut lui causer des problèmes de santé. La femme possède une production d'hormones qui diffère de l'homme; ses oestrogènes la protègent des crises cardiaques entre autres parce qu'elle métabolise mieux le mauvais cholestérol que l'homme. Un homme gras risque plus de subir une crise cardiaque. Comme les tissus adipeux chez l'homme ont peu d'utilité pour le bon fonctionnement de son métabolisme, aussitôt qu'il y a un surplus sa santé en est affectée. Tandis que pour la femme c'est l'inverse, à 2% de masse adipeuse ça fait longtemps que la femme est morte. Une femme qui descend à 15% de masse adipeuse n'a plus de menstruations. La moyenne de masse adipeuse chez la femme est de 26%; à ce pourcentage un homme est obèse, risque le diabète et les maladies du cœur. Les tissus adipeux sont essentiels pour le maintien de la santé de la femme. Si la femme n'en a pas assez, elle meurt, et si l'homme en a trop, il meurt. Donc une femme peut avoir un surplus de poids ou avoir une masse adipeuse plus élevée que la moyenne sans que sa santé en soit affectée.

Il y a très peu de recherches faites sur la physiologie spécifique de la femme. On pourrait trouver beaucoup d'autres différences. Il ne faut pas mettre les femmes et les hommes dans le même panier. Tout est à découvrir en ce qui concerne la santé des femmes. Aujourd'hui il y a plus de femmes qui étudient en médecine que les hommes, celles-ci permettront de rattraper ce retard.

Le mythe de la minceur en relation avec la santé chez la femme fut instauré par les hommes médecins. Parallèlement à l'imposition des normes de beauté par la mode, les médecins sont arrivés avec des arguments aberrants pour faire peur aux femmes sur le risque de la prise de poids. À partir de là, l'industrie des régimes amaigrissants a pris son envol. Les régimes et les problèmes de poids concernent en fait plus les hommes que les femmes étant donné qu'ils se sont basés sur des études effectuées seulement sur les hommes. Mais c'est aux femmes qu'ils ont vendu l'idée qu'il faut maigrir pour être belle et en santé. Et c'est depuis ce temps que les femmes mettent leur santé en danger. Elles développent un sentiment de culpabilité à cause de leurs tendances naturelles à prendre du poids. Ce qui les amène à développer des désordres alimentaires. Tandis que la réalité nous dit que la prise de poids chez une femme est nécessaire pour le maintien d'une bonne santé.

La majorité des femmes croit encore en 1994 qu'il faut être mince pour être en santé. Et pourtant il y a plus de risque de maladie pour une femme d'être mince que d'être bien en chair. Le métabolisme de la femme fonctionne à son mieux avec une grande masse adipeuse. Le mélange des arguments sur la beauté et la santé est explosif pour prouver qu'il est préférable d'être mince. Les filles de 11 ans commencent déjà à cet âge à faire des régimes pour maigrir. Cela signifie que la nourriture devient dès ce moment un problème. Manger est pourtant un des plus grands plaisirs de la vie. Quand une adolescente perd le plaisir de manger, elle développe des désordres alimentaires. Les désordres alimentaires sont un problème de santé mentale, en termes psychiatriques, ils font partie des obsessions compulsives. Certaines personnes obsessionnelles compulsives se lavent vingt fois par jour pour s'assurer d'être propres; d'autres font constamment le ménage de leur logement, etc.

Les femmes qui depuis leur adolescence surveillent le nombre de calories qu'elles ingèrent de peur de prendre du poids à cause des croyances et de la mode ont une santé très fragile. Elles ne mangent pas assez pour s'assurer d'aller chercher tous les éléments nutritifs. Elles ont des carences en vitamines, minéraux et en protéines. Comme elles sont sous leur poids naturel, le manque de masse adipeuse dérègle leur production d'hormones ce qui est très néfaste à court et à moyen terme et tout particulièrement pour le cancer du sein. Les femmes des pays sous-développés ont moins de cancer du sein parce qu'elles allaitent et ne font pas de régime pour maigrir. Sans parler des problèmes de constipation dus aux faibles quantités d'aliments dans les intestins. Elles risquent de subir une

anémie pernicieuse, due à une non absorption de la vitamine B12 qui diminue la formation de globules rouges qui servent au transport de l'oxygène. Ces femmes souffrent d'apathie, ce manque d'énergie amène une perte de jouissance de la vie. Les femmes qui se nourrissent peu se sentent faibles et perdent le goût de faire des activités. Celles-ci finissent par se considérer comme des incapables et font une dépression. Elles sont moins efficaces dans leur travail parce qu'elles ont de la misère à se concentrer. Dans les écoles les enfants qui ne déjeunent pas bien le matin ne peuvent être attentifs. Ce qui est bon pour les enfants l'est pour les femmes aussi. Et finalement elles ont des menstruations irrégulières.

Au point de vue psychologique ne plus pouvoir prendre du plaisir à manger constitue un comportement masochiste, rester sur sa faim c'est très souffrant. La sensation de la faim est une souffrance et une urgence. Une femme qui ne répond pas à cet appel du corps le blesse.

Cette obsession de la minceur cause des problèmes dans les rapports sociaux. En partant, ces femmes manquent d'énergie pour pouvoir être présentes et se consacrer totalement aux autres. Ensuite, quand elles vont dans un buffet au restaurant avec ses amie(s) pour s'amuser, et qu'elles ne se prennent que deux morceaux de céleri sans mayonnaise elles coupent le plaisir des autres! Ces femmes se privent de manger au restaurant et devant les autres, elles ont une honte de manger parce qu'elles ne veulent pas que les autres pensent qu'elles mangent beaucoup, ou de les voir grossir à vue d'oeil. Mais seules chez elles par moment elles se gavent à manger des aliments peu nutritifs comme les biscuits, les chips et le chocolat et par la suite se culpabilisent. Ce qui donne qu'elles ne peuvent acquérir de bonnes habitudes alimentaires, soit de manger trois bon repas équilibrés par jour. Comme elles ont perdu le plaisir de manger elles ne sont pas motivées à cuisiner, rendues à l'heure des repas elles ne font que grignoter. Elles travaillent et font beaucoup d'activités pour oublier leur faim. Elles ne déjeunent jamais et pourtant c'est le repas le plus important de la journée.

Le manque de nourriture et d'énergie cause aussi les migraines et les maux de têtes. Tous ces problèmes que je viens de décrire affaiblissent l'organisme et au bout de plusieurs années les femmes deviennent plus sensibles aux maladies: leur corps n'a plus assez de force pour combattre les virus et les microbes. Elles tombent gravement malade: cancer du sein, cancer des intestins, cancer du cerveau, ostéoporose, maladie du coeur, et tout ça parce qu'on leur a fait croire qu'être mince était mieux pour leur apparence et leur santé.

suite de la page 11

rejet. C'est grâce à une bonne estime de soi et en vous disant que vous êtes la plus belle que vous pouvez vous défendre face à ces attaques quotidiennes.

Se sentir la plus belle vous permet de maintenir une bonne santé mentale. Une faible estime de soi s'associe à une perte de contrôle. Vous n'êtes plus celle qui est au volant de votre vie, vous vous laissez mener par les circonstances. Lorsque vous contrôlez votre vie vous avez le pouvoir d'éviter les situations qui risqueraient d'atteindre votre intégrité physique et psychologique. Une femme avec une faible estime d'elle-même est plus fragile et conséquemment susceptible d'être facilement manipulée par la société, les entreprises et les vendeurs de toute sorte. Les femmes dépensent annuellement 33 milliards de dollars dans le monde pour les régimes amaigrissants et pourtant il n'y a que 17% des femmes qui ont un relatif surplus de poids. Cela veut dire que beaucoup de femmes acceptent de se faire dire qu'elles ne sont pas belles. Le fait d'être sous son poids naturel et de suivre un régime amaigrissant constitue un danger pour la santé physique et mentale des femmes. Une bonne estime de soi nous permet de reconnaître consciemment et intuitivement les choses qui nuisent ou celle qui sont bonnes pour notre santé. Une femme ronde sait que la nature l'a voulu ainsi, par instinct elle s'apprécie comme telle.

Se dire que vous êtes la plus belle vous donne de l'assurance pour avancer dans la vie. Vous connaissez vos qualités et votre valeur. Le doute que l'on émet sur sa personne est source d'anxiété et est responsable du comportement de culpabilité. Si vous avez souvent des réflexions du genre: "suis-je belle?", "suis-je intelligente?", "suis-je une personne intéressante?", etc. vous n'avez plus confiance en vous. Dans cette situation, si une personne vous dit qu'elle vous trouve belle, votre première réaction est de refuser le compliment en pensant qu'elle vous dit cela juste pour vous faire plaisir et obtenir quelque chose, parce que dans le fond vous ne vous trouvez pas belle. Un signe qui prouve que vous avez acquis une bonne estime de vous-même c'est lorsque que vous acceptez les compliments sincères et que vous pouvez en faire aussi aux autres. L'estime de vous-même vous permet de ne pas vous démolir avec les erreurs que vous faites. Rien ne peut remettre en question votre valeur et l'importance que vous vous accordez.

**JE SUIS FEMME
JE SUIS RONDE
JE SUIS BELLE
T'ELLE QU'ELLE**

suite de la page 13

former un front commun contre les hommes violents. Les femmes doivent cesser de s'attarder aux hommes violents. Il faut qu'elles les ignorent, on les poursuit en justice et on les oublie. Elles doivent parler des hommes qui aiment les femmes. Écrire des choses sur les comportements d'hommes sains et leurs exploits en leur donnant toute leur attention. Les femmes ne peuvent se défendre seules contre la violence qu'elle subissent. Les hommes sains sont constitués naturellement pour défendre les femmes contre les hommes qui sont malades mentalement. Le rapport de force entre hommes est égal. Une femme qui se débat en public pour dénoncer la violence est ridiculisée par les misogynies. Mais, si c'est un homme qui le fait il aura un vrai adversaire devant lui, ils n'ont d'autres choix que d'en tenir compte. Les hommes entre eux sont des adversaires naturels. La femme n'est pas considérée consciemment et inconsciemment comme un adversaire. Les hommes doux doivent s'unir ensemble pour museler ceux qui sont violents. Cela se fera quand les femmes pourront supporter moralement les hommes doux.

La reconnaissance est essentielle pour l'estime de soi, le fait d'être reconnu par les femmes comme un homme doux et qui défend les femmes est essentiel. Ça donne un sens à la vie d'un homme de se sentir utile pour les femmes. Rien n'est plus valorisant pour un homme que d'utiliser son comportement réflexe inscrit dans son code génétique de protection envers les femmes. Les femmes doivent dire se qu'elle veulent au lieu de dire se qu'elle ne veulent pas. Elle doivent favoriser l'apparition du potentiel amoureux des hommes doux pour qu'ils prennent le dessus sur le pouvoir des hommes violents. Dans la préhistoire les sociétés étaient matriarcales pour garantir la protection des femmes et des enfants. La nature à voulu que l'homme soit au service de la femme. Les femmes de ce temps dirigeaient la tribu pour s'assurer de sa cohésion pour la sécurité des enfants. Aujourd'hui en faisant la promotion des hommes doux, les femmes reprendront leur rôle naturel de s'assurer d'un environnement sécuritaire et de bien-être pour les enfants. Ces hommes seront renforcés et encouragés dans leur comportement réflexe de protection. C'est une question de survie de notre espèce.

**JE SUIS FEMME
JE SUIS RONDE
JE SUIS BELLE**

T'ELLE QU'ELLE

Bonne Bouffe

La sensation d'avoir le ventre plein procure un grand plaisir. C'est un moment d'euphorie lorsqu'on se laisse aller à manger. Si une personne mange toujours en retenue de peur de prendre du poids, elle refoule des émotions. Les émotions reliées au plaisir de manger et d'avoir le ventre plein sont nécessaires pour acquérir une bonne santé physique et psychologique.

Tout refoulement d'émotions crée une tension et du mauvais stress qui diminue la quantité d'énergie accessible au corps pour combattre les maladies et pour effectuer nos activités quotidiennes. Le stress provenant de la retenue en regard de la nourriture est doublement taxant pour l'organisme. Comme le mauvais stress nous brûle beaucoup d'énergie, si en plus on se prive de manger de peur de prendre du poids on place notre corps en défaillance énergétique. Ainsi on devient plus sujet aux maladies et aux états dépressifs.

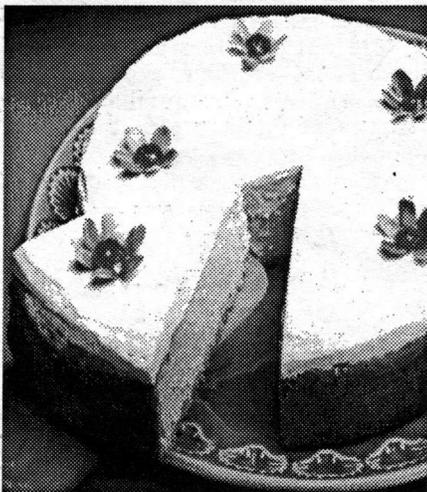
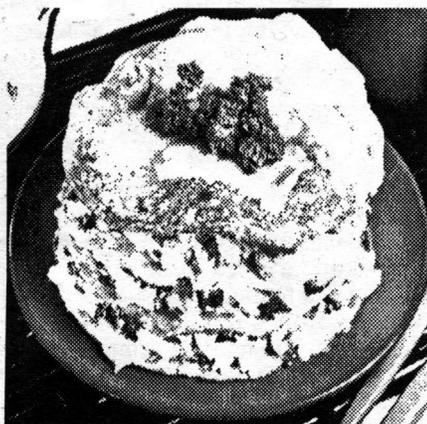
Le plaisir de manger provient de la sécrétion d'une hormones euphorisante. La faim est une émotion de panique et aussitôt que l'on commence à manger on

se sent mieux. La faim constitue une souffrance que seul le fait de manger soulage. Se nourrir produit une relaxation, dans les soupers de famille ou en groupe, il arrive souvent que les gens font des farces et s'amuse à se taquiner. Manger nous sécurise et nous rend plus ouvert émotionnellement. Le moment du repas favorise les confidences. C'est durant un repas d'amoureux en mangeant une tarte au sucre qu'on se dit des mots doux. Un repas prépare à un échange d'affection. Ce n'est pas pour rien que l'émission de Jeannette Bertrand "Parler pour Parler" avait lieu autour d'un repas: manger favorise le dialogue.

La sensation du ventre plein, de manger à satiété constitue une sensation fondamentale. C'est la satisfaction ultime nécessaire à la régénération du corps. Le travail de la digestion fait changer la circulation sanguine en la diminuant pour les muscles. Ce changement dans la circulation s'associe à une production d'hormones qui ont un effet relaxant. Cette sensation du ventre plein reconforte en faisant diminuer le stress et l'anxiété. C'est après un repas copieux que l'on récupère le plus vite, à cause de l'absence

de tension. L'hormone sécrétée quand le ventre est plein provoque la somnolence. Celle-ci a l'effet d'un somnifère. Une sieste d'une heure est parfois plus reposante qu'une nuit complète de sommeil. Le corps fait le plein d'énergie, récupère et favorise la régénération des tissus. Le ventre plein induit un état émotionnel de bien-être.

Une femme qui prend plaisir à manger est psychologiquement équilibrée et saine d'esprit. Celles qui ont des désordres alimentaires se servent de la nourriture pour se punir ou se faire du mal. Une femme qui prend plaisir à manger à satiété ne souffre pas de boulimie. C'est quand on ne mange pas à sa faim qu'on est porté à grignoter entre les repas; ce qui revient au bout du compte à ce qu'on ingère plus de calories. Manger à satiété régularise notre prise de calories, en nous enlevant la faim pour 4 heures ferme. Le corps s'habitue à gérer et à vivre avec une quantité de calories qui varie peu d'une journée à l'autre. Manger à sa faim est essentiel pour sa santé physique et mentale. Ainsi on permet à notre corps d'être en pleine possession de ses moyens pour combattre le stress de la vie.



CRÊPE AU JAMBON

Pâte à crêpe

- 1 1/2 tasses de farine
- 1 1/2 c. thé de poudre à pâte
- 1/2 c. thé de sel
- 3 c. table de sucre
- 1 oeuf bien battu
- 1 tasse de lait
- 1 c. table de beurre fondu

Mélanger les ingrédients secs. Batre l'oeuf, y ajouter le lait. Verser lentement sur la farine en brassant continuellement pour éviter de faire des grumeaux; ajouter le beurre fondu, battre pour l'incorporer. Faire cuire la pâte par petites cuillerées dans une poêle contenant de la graisse bien chaude; faire dorer des deux côtés.

Sauce au fromage et jambon:

- 2 c. à table de beurre
- 1/4 tasse de farine tout-usage
- 1 1/4 tasse de lait
- 1 tasse de fromage râpé
- 1/2 de jambon en petit cube

Chauffer le beurre dans une casserole. Retirer du feu. Ajouter la farine en tournant. Cuire 2 à 3 minutes en tournant sans arrêt. Retirer du feu, incorporer graduellement le liquide. Amener à ébullition en tournant sans arrêt et assaisonner. Ajouter le fromage râpé à la sauce très chaude. Cuire à feu doux 1 à 2 minutes seulement.

Ajouter le jambon en cube.

Ensuite, utiliser un plat rond d'un pouce au minimum pour compléter la préparation. Placez une crêpe au fond du plat, puis une parti de la sauce rajouter une au crêpe et ainsi de suite 4 fois. Finir avec une crêpe.

GÂTEAU À LA CRÈME

- 2 oeufs
- 7/8 tasse de sucre
- 2/3 tasse de crème
- 1 2/3 tasse de farine
- 2 1/2 c. table de poudre à pâte
- 1/2 c. thé de sel
- 1 c. thé de vanille

Mettre les oeufs entiers dans un bol, y ajouter le sucre et la crème, battre vivement. Mélanger et tamiser les ingrédients secs, les ajouter au premier mélange graduellement. Verser la pâte dans un moule à gâteau carré, bas et bien graisser. Faire cuire 30 minutes dans un four modéré (325 degré F.)

Au goût remplacer la vanille par les épices suivantes: 1/2 c. thé de cannelle, 1/4 c. thé de gingembre.

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 énergétique

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

Massage adipeux

Augmentation du volume et de l'apparence des rondeurs

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:



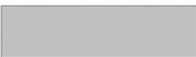
Devenez affectologue

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



COMMANDE TÉLÉPHONIQUE
SEULEMENT



La revue T'Elle Qu'Elle recherche des collaboratrices

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

Contactez José Breton:



ESPACES PUBLICITAIRES À VENDRE



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 faire une présentation-discussion sur son livre pour les organismes, les associations, les clubs sociaux ou pour un groupe de personnes.

Pour information et réservation