



Confidences du **costumier** de Radio-Canada *Cahier Culture*



Louis-Edmond Hamelin: son pays, c'est **l'hiver** *Cahier Livres*



Financement: la vulgarisation **scientifique** *écope Page A 3*

www.ledevoir.com

# LE DEVOIR

Vol. CV N° 284

LE DEVOIR, LES SAMEDI 13 ET DIMANCHE 14 DÉCEMBRE 2014

2,83 \$ + TAXES = 3,25 \$

## MUNICIPALITÉS LE DIALOGUE DE SOURDS SE POURSUIT



JACQUES NADEAU LE DEVOIR

**C'est dans une ambiance tendue** que le ministre Pierre Moreau et la mairesse de Longueuil, Caroline St-Hilaire, ont participé vendredi à l'inauguration d'un simulateur de vol dans une entreprise longueuilloise. Le ministre a réitéré son intention de sévir contre Laval et Longueuil si celles-ci ne revoient pas leurs budgets. *Page A 5*

## SONDAGE LÉGER

# La grogne augmente envers les libéraux

GUILLAUME BOURGAULT-CÔTÉ

Les libéraux dérangent et perdent quelques plumes... mais leur programme d'austérité convient néanmoins à une majorité de Québécois, montre un nouveau sondage Léger-*Le Devoir*. Celui-ci indique que le taux d'insatisfaction à l'égard du gouvernement Couillard a monté en flèche dans le dernier mois, alors que se multipliaient les mouvements de protestation contre le programme économique des libéraux. Il se situe maintenant à 64%, soit 11 points de plus qu'à la mi-novembre. En corollaire, le taux de satisfaction a plongé, passant de 39% à 30%. En comparaison, 44% des Québécois se disaient satisfaits du gouvernement en mai. Les libéraux essuient également un recul dans les intentions de vote, même s'ils demeurent bien en tête. Le sondage leur accorde 34% des votes après répartition, huit points devant la Coalition avenir Québec (CAQ) et le Parti québécois (PQ).

VOIR PAGE A 10 : SONDAGE

## Méditer pour être en santé

Vie folle, cadencée par le travail, les obligations et... les emplettes de Noël. Pour stopper cette roue infernale et en sentir les bienfaits sur la santé mentale et physique, des experts pratiquent et enseignent la méditation pleine conscience, une forme de plongée intime dans l'instant présent.

PAULINE GRAVEL

Dans une salle de la clinique externe de l'hôpital Pierre-Le Gardeur, à Charlemagne, l'équipe médicale du département de psychiatrie médite, comme elle le fait de trois à quatre fois par semaine avec les patients. Pendant une petite

demi-heure, psychiatres, psychologues, travailleuse sociale, ergothérapeute, secrétaire se recueillent pour mieux porter leur attention sur ce qui se passe autour et à l'intérieur d'eux à l'instant présent.

Pour les membres du personnel médical qui côtoient quotidiennement la souffrance, la pratique régulière de la méditation pleine conscience —

appelée «*mindfulness*» en anglais — est un «*outil merveilleux*» qui les aide à diminuer le stress et à être plus attentifs à leurs patients. Et pour ces derniers, il s'agit d'un traitement efficace pour atténuer leurs symptômes de dépression ou d'anxiété. Des études ont en effet démontré que, grâce à cette approche, les risques de rechute dépressive diminuent de moitié, les ex-toxicomanes sont moins susceptibles de sombrer à nouveau dans la dépendance, et les patients aux prises avec d'insoutenables douleurs chroniques améliorent leur qualité de vie.

VOIR PAGE A 10 : MÉDITER

**Dossier**

**La méditation pleine conscience**  
Pages A 6

**Profitable aux gestionnaires**  
Page A 7

**Des bienfaits en entreprise**  
Page A 8

## AUJOURD'HUI

**Actualités** › Étudiants étrangers. Vers une modulation des droits de scolarité. *Page A 3*

**Sciences** › Santé. Le triomphe des superbactéries. *Page B 6*

**Plaisirs** › Notes d'hôtels. Tour d'horizon des marques et des regroupements qui se démarquent dans le monde. *Page D 1*



Avis légaux..... C7  
Carrières..... C4  
Décès..... C8  
Mots croisés..... C4  
Petites annonces..... C8  
Sudoku..... D3



PBS

La série britannique *Downton Abbey* compte 120 millions d'auditeurs dans le monde.

## De *Downton Abbey* à downtown Lake Placid

La station Mountain Lake PBS célèbre à sa façon samedi la série culte sur l'aristocratie britannique avec un grand gala-bénéfice façon 1924, histoire de mettre la table pour la cinquième saison.

SYLVAIN CORMIER  
à Plattsburgh

Mr. Carson m'a répondu! Lui-même! *Can you believe it?* Quand je leur dis ça, Janine et Jennifer rigolent. Je leur cite le gazouillis qui a non seulement traversé la grande mare mais le temps ET l'écran, allez comprendre comment, à la *Zelig* (le

film de Woody Allen où personnages et spectateurs se mêlent): «*Carson at your service, may your stay be a pleasant one.*» Un mot signé Charlie Carson, fier majordome de *Downton Abbey*, n'est-ce pas merveilleux? Elles se sourient l'une l'autre, Janine Sherline, la directrice des collectes

VOIR PAGE A 10 : ABBEY

**ANNE-MARIE SICOTTE**

Faites **charivari!**  
Une histoire des patriotes

ANNE-MARIE SICOTTE  
**Le charivari de la liberté**  
TOME 1

Les tuques bleues FIDES

Nouveauté  
736 pages • 29,95 \$  
Roman historique

FIDES F

# Les bulles en Fête!

Disponibles dans les SAQ



**CHAMPAGNE BRUT**  
Producteur: Pol Roger  
Champagne  
France, Champagne  
Code SAQ: 51953  
Prix: 60,25\$

Wine Spectator

91



**CONDE DE HARO CAVA**  
METODO TRADICIONAL  
BRUT VINTAGE 2010  
Producteur: Bodegas Muga  
Cava  
Espagne, Rioja  
Code SAQ: 12396794  
Prix: 20,20\$

**CRÉMANT DE BOURGOGNE**  
BLANC DE BLANCS BRUT  
Producteur: Vitteaut-Alberti  
Crémant de Bourgogne  
France, Bourgogne  
Code SAQ: 12100308  
Prix: 23,70\$



**NOVA 7, 2013**  
Producteur: Benjamin Bridge  
Mousseux Canadien  
Canada, Nouvelle-Écosse  
Code SAQ: 12133986  
Prix: 26,25\$



Une sélection  
**Balthazard**  
Complice de vos moments  
depuis vingt ans!

18+

# ACTUALITÉS

## UNIVERSITÉS

### Porte ouverte à la modulation des droits

LISA-MARIE GERVAIS  
PHILIPPE ORFALI

Le rapport final sur la politique de financement des universités ouvre toute grande la porte à une modulation des droits de scolarité en fonction des disciplines pour les étudiants étrangers et des autres provinces, ce qui inquiète les étudiants. Le document recommande également de revoir la formule de financement — basé sur le nombre d'étudiants — afin de considérer d'autres variables, à la satisfaction de plusieurs.

«Plusieurs recommandations, notamment sur la politique de financement, nous satisfont. Certaines promettent une plus grande flexibilité à des universités qui verraient leur financement fluctuer en période difficile, notamment en région. C'est très positif», a dit Jonathan Bouchard, le président de la Fédération étudiante universitaire du Québec (FEUQ). «Sur la question des droits de scolarité des étudiants internationaux, on aurait aimé une plus grande réflexion», a-t-il toutefois ajouté. Ce rapport de 25 recommandations réalisé par Hélène Tremblay et Pierre Roy comprend trois volets: la subvention de fonctionnement, les droits de scolarité des étudiants non québécois et les frais institutionnels obligatoires (FIO).

Peu d'universités ont accepté de commenter le rapport vendredi. Du côté de McGill, le rapport est bien accueilli. «Les universités sont mieux placées [que le gouvernement] pour comprendre à quelle hauteur moduler les frais en fonction de leur clientèle étudiante [canadienne et étrangère] et de leur marché», estime Olivier Marciel, vice-président aux relations externes de l'établissement.

Moduler les droits de scolarité des étudiants étrangers et hors Québec revient à les considérer comme des «vaches à lait», dénonce pour sa part M. Bouchard. «On va aller chercher les plus riches et non les meilleurs. Les universités tournées sur l'international vont pouvoir charger le plein prix et les petites universités vont se retrouver désavantagées.» Il craint aussi que ce ne soit une porte

ouverte pour une modulation pour les étudiants québécois.

#### Revoir le calcul

La subvention de fonctionnement aux universités, versée selon le nombre d'étudiants, serait également revue et ajustée pour compenser les universités en région ou celles offrant uniquement de la formation de cycles supérieurs. Cette mesure, réclamée par plusieurs, pourrait servir à contrer la concurrence qui existe entre les universités.

Des travaux seront aussi menés en lien avec certaines recommandations du rapport avec l'objectif d'introduire une nouvelle politique de financement dès 2016-2017. Un comité existe déjà pour proposer une nouvelle grille de financement de l'enseignement universitaire en fonction des coûts moyens observés par disciplines. Une décision bien accueillie puisque la dernière révision de la grille, une opération assez technique, date de 2007.

#### Encadrement des FIO

Le rapport propose également de mieux encadrer les FIO, soit l'ensemble des frais, hormis les droits de scolarité, imposés aux étudiants, afin de réduire la grande disparité qui existe d'un campus à l'autre et de s'assurer qu'ils ne «sont pas une façon détournée d'augmenter la contribution financière des étudiants».

Aussi, l'entente France-Québec serait renégociée de manière à ce que «les exemptions soient réservées aux ressortissants français qui sont inscrits ou qui s'inscriront soit dans un programme de doctorat, soit dans un programme de grade francophone au 1<sup>er</sup> ou au 2<sup>e</sup> cycle».

Le président de la Fédération québécoise des professeurs et professeurs d'université, Max Roy, croit que si le ministre de l'Éducation, Yves Bolduc, a tant tardé avant de rendre public le rapport — il l'avait en main depuis juillet —, c'est que les jeux sont déjà faits. «Le ministre a pris le temps de faire son plan à partir du rapport», a dit Max Roy. De le rendre public un vendredi après-midi avant Noël est un peu cavalier.»

Le Devoir

## Mobilisation de l'AQCPE

L'Association québécoise des centres de la petite enfance (AQCPE) tiendra de lundi à vendredi des rassemblements aux portes des bureaux de circonscription des députés libéraux. Après la «Tournée des promesses brisées», il s'agira d'une nouvelle occasion pour les familles québécoises d'exprimer leur «colère» à l'égard

de la modulation des tarifs de garde selon le revenu. «Dans chacune des régions du Québec, des parents nous ont confié qu'ils remettraient en question le projet d'agrandir la famille, souvent pour avoir un troisième enfant. Plusieurs nous ont aussi mentionné qu'un des deux parents — celui avec le plus petit salaire — pourrait désormais devoir rester à la maison», a affirmé le p.-d.g. de l'AQCPE, Louis Senécal.

Le Devoir

## SOUTIEN AUX ORGANISMES

### La vulgarisation scientifique passe à la trappe

PHILIPPE ORFALI

Hécatombe dans le milieu de la vulgarisation scientifique: après *Les Débrouillards*, une quinzaine d'organismes de promotion des sciences auprès des jeunes voient leurs subventions pour l'année 2015 réduite à rien ou presque par le gouvernement Couillard. L'impact est tel que certains songent carrément à fermer boutique.

L'Association francophone pour le savoir (Acfas), l'Agence Science-Press, Science pour tous, le Conseil de développement du loisir scientifique et ses neuf composantes régionales... voilà autant d'organismes voués à la vulgarisation de la science dont la subvention au fonctionnement ne sera pas renouvelée en 2015.

D'autres, comme le Canal Savoir, voient leur enveloppe reconduite, mais à un barème inférieur à ce qui avait été demandé. De mauvaises nouvelles qui s'ajoutent à la perte de 175 000\$ qu'accusent les magazines *Les Débrouillards*, *Les Explorateurs* et *Curium*, que dévoilait *Le Devoir* vendredi. C'est plus d'un million de dollars qui disparaît ainsi de la colonne des revenus de ces organismes scientifiques et organes de presse, selon des données fournies par Québec. Plusieurs d'entre eux en bénéficient depuis des années, voire des décennies.

L'Acfas voit son financement retranché de 300 000\$. À l'Agence Science-Press (ASP), 70% du budget de l'organisme disparaît d'un coup avec l'arrêt d'une subvention de 123 000\$. Science pour tous perd une somme similaire. La directrice



BAYARD

Québec explique qu'il y a une réorientation de la mission du programme vers l'entrepreneuriat.

de l'ASP, Josée Nadia Drouin, craint sérieusement pour la survie de l'entreprise, une référence depuis 36 ans en journalisme scientifique à l'échelle de la francophonie. «De plus en plus, le Québec fait face à des enjeux qui relèvent de la science. C'est beau prioriser la relève en entrepreneuriat comme affirme le faire Québec, mais si on n'intéresse pas nos jeunes à la science dès un jeune âge, on n'avance pas! On essaie de voir comment on peut faire pour survivre. Le journalisme scientifique est en péril», dit-elle.

#### Budget «réorienté»

Le programme NovaScience dont émanent ces budgets est maintenu, a affirmé une porte-parole du ministre de l'Économie, de l'Innovation et des Exportations Jacques Daoust. «Il

n'y a pas de coupes. C'est juste qu'il y a une réorientation de la mission du programme. On veut mieux utiliser les budgets et se tourner vers le développement de la culture d'innovation en entreprise. On veut favoriser l'embauche de jeunes diplômés», a fait valoir Mélissa Turgeon. Les fonds iront vraisemblablement à des organismes voués à l'entrepreneuriat plutôt qu'à la science.

Une leur d'espoir toutefois: certains organismes touchés pourraient solliciter une subvention si l'un de leurs projets correspond aux visées gouvernementales. C'est le cas des expo-sciences présentées par les Conseils du loisir scientifique, note le sous-ministre adjoint à l'Innovation, Jean Belzile. «Ils ont déjà beaucoup de [liens] avec des entrepreneurs et des entreprises. C'est le genre d'initia-

tive qu'on veut continuer», dit-il.

Troublée par cette annonce, l'opposition officielle demande au ministre Daoust de revoir sa décision. «A-t-on vraiment les moyens au Québec de ne pas stimuler l'intérêt des jeunes pour les sciences? Cette décision ne repose sur aucune assise solide, et va à l'encontre de décisions prises par ce même gouvernement», a fait valoir la péquiste Véronique Hivon.

Chose certaine, la résistance s'organise. Sur le Web, une pétition avait déjà été signée par près de 1200 personnes au moment de mettre sous presse.

Le Devoir

Lire aussi · Mal de mer. Un éditorial de Josée Boileau. Page B 4



SALON DES  
MÉTIER D'ART  
DE MONTRÉAL

SODEC  
Québec

VENEZ LA  
RENCONTRER,  
C'EST GRATUIT.

À la Place Bonaventure  
Du 5 au 21 décembre  
Lundi au samedi, 11 h à 21 h  
Dimanche, 11 h à 18 h  
metiersdart.ca

4 ANNÉES DE RECHERCHE  
TEXTILE ÉCLAIRENT LES LAMPES  
DE CAROLINE GAMINETTE.

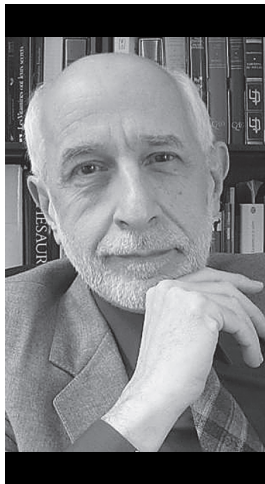
Sophie  
DOWNS

Membre O.P.Q. et R.C.P.O.S.S.

Psychologue clinicienne

ADULTES · COUPLES  
25 ANS D'EXPÉRIENCE

514-861-0630  
VIEUX-MONTRÉAL



Congédié ?

Voyez

François Gendron  
avocat

LL.L., M.A., Ph.D.

Vieux Montréal 514.845.5545

## ACTUALITÉS

## RÉFUGIÉS SYRIENS

## Ottawa veut n'inviter que les minorités

MARIE VASTEL

Correspondante parlementaire à Ottawa

Le gouvernement conservateur se défend de prendre du temps à accueillir des réfugiés syriens parce que ceux-ci sont musulmans. Mais le fédéral admet du même coup qu'il accordera la priorité aux réfugiés issus de minorités ethniques ou religieuses.

Le Conseil canado-syrien s'est inquiété la semaine dernière du fait qu'Ottawa tarde à ouvrir ses portes aux réfugiés du pays parce qu'ils sont de confession musulmane. Archifaux, avait rétorqué le gouvernement.

Or, vendredi, le réseau CBC rapportait que le fédéral envisage de s'engager à accueillir davantage de réfugiés syriens, mais seulement ceux issus de minorités religieuses.

«Les Canadiens ont entendu les histoires crève-cœur de minorités qui sont persécutées en Irak et en Syrie. Elles sont persécutées parce qu'elles représentent des minorités ethniques et religieuses. Suggérer que nous allons nous concentrer seulement sur un seul groupe de personnes est catégoriquement faux», a affirmé Costas Menegakis, le secrétaire parlementaire du ministre de l'Immigration. Cela dit, nous avons vu d'innombrables exemples ces dernières années de personnes persécutées en raison de leurs croyances religieuses. Nous allons prioriser les minorités ethniques et religieuses, celles qui sont menacées, et nous ne nous excuserons pas.»

La Syrie compte 17,95 millions d'habitants, dont 87 % sont de confession musulmane — 74 % sont sunnites et 13 % sont chiites, ismaïlis ou alaouites, selon la CIA. La minorité kurde (9 %) est à majorité sunnite. Par ailleurs,

10 % de la population syrienne est chrétienne — soit environ 1,795 million de personnes.

La déclaration de M. Menegakis a fait bondir les partis d'opposition, qui sommaient les conservateurs d'accueillir davantage de réfugiés syriens après que les Nations unies eurent appelé cette semaine la communauté internationale à ouvrir ses portes à 100 000 d'entre eux.

Les conservateurs ont «une attitude scandaleuse et honteuse», a accusé la néodémocrate Sadia Groguih. «Lorsque les bombes tombent, elles ne discriminent personne, elles tombent sur tout le monde.»

«C'est inacceptable, a renchérit le libéral Marc Garneau. Les critères selon lesquels on décide si une personne est un réfugié admissible ne devraient pas varier selon les différentes religions.»

En effet, la convention onusienne sur les réfugiés dit tout le contraire, soit «que les êtres humains, sans discrimination, doivent jouir des droits de l'homme et des libertés fondamentales», a rappelé le Conseil canadien des réfugiés. Si ce que dit M. Menegakis était vrai, «ce serait scandaleux», a commenté la présidente Loly Rico en qualifiant cette position de «totalement inacceptable, et même irresponsable.»

Le Canada avait promis d'accueillir 1300 réfugiés syriens en 2014. La semaine dernière, le gouvernement a révélé que seuls 457 réfugiés étaient arrivés au pays. En date de lundi, ils étaient 703, a indiqué le bureau du ministre de l'Immigration, Chris Alexander.

Amnistie internationale a appelé le gouvernement à accepter encore 10 000 réfugiés syriens pour les deux prochaines années.

Le Devoir

## Mission militaire prolongée ?

Ottawa semble ouvrir la porte à un prolongement de sa mission militaire en Irak. En entrevue au réseau Global, le ministre de la Défense, Rob Nicholson, a indiqué qu'il étudierait la possibilité d'étirer la mission de six mois, elle qui doit normalement se terminer début avril. «Nous allons examiner cela, mais mon impression, c'est qu'elle a été utile, qu'elle a aidé, que nous appuyons la population irakienne et que nous nous opposons

aux atrocités de l'EI [le groupe État islamique]», a affirmé le ministre Nicholson, en entrevue depuis le Koweït où sont basées les forces canadiennes pour mener leur mission. Quant à l'idée d'élargir les bombardements canadiens pour en mener aussi en Syrie, le ministre Nicholson s'est contenté de répondre qu'il «se concentre en ce moment sur l'Irak. Tout changement ou toute décision sur ce sujet serait bien sûr annoncé.»

## Mandat sur PKP: l'appui du PQ est nécessaire

Le Centre d'études sur les médias (CEM) de l'Université Laval a posé ses conditions pour accepter le mandat que le ministre responsable de la Réforme des institutions démocratiques, Jean-Marc Fournier, veut lui confier relativement au cas de Pierre Karl Péladeau. Dans sa réponse transmise vendredi au Conseil exécutif, le CEM, tout en exigeant des modifications de nature méthodologique, insiste pour que tous les partis approuvent son mandat qui porte sur une analyse

JACQUES NADEAU LE DEVOIR  
Pierre Karl Péladeau

de l'influence que pourrait exercer un député-magnat de la presse. Au cabinet du ministre, on indique que les partis d'opposition, et au premier chef le Parti québécois, seront contactés la semaine prochaine afin d'obtenir leur assentiment.

Le Devoir

## MATRICULE 728

## Stéphanie Trudeau a encore des chances de rester dans la police

BRIAN MYLES

La policière Stéphanie Trudeau a reçu vendredi un cadeau de Noël anticipé du Directeur des poursuites criminelles et pénales (DPCP). Peu importe l'issue de son procès pour voies de fait simples, elle a encore des chances de rester dans la police.

Le procureur Jean-Roch Parent a décidé de poursuivre M<sup>me</sup> Trudeau par voie de procédure sommaire, au lieu de la procédure initiale par mise en accusation. Ce changement pourrait être dans l'intérêt de la policière Trudeau en ce qui a trait à son avenir au sein du Service de police de la Ville de Montréal (SPVM).

En vertu de la Loi sur la police, un policier reconnu coupable d'un acte criminel doit être destitué automatiquement. Par contre, si le policier est reconnu coupable d'une infraction sommaire, l'employeur dispose d'un pouvoir discrétionnaire. C'est à lui que revient le dernier mot.

La partie ne serait pas gagnée d'avance pour la policière Trudeau. Si jamais elle est reconnue coupable, elle devra comparaître devant un comité de discipline et faire la preuve qu'elle est encore apte à exercer le métier de policière.

«Le fardeau de preuve est inversé dans une situation semblable. Elle devrait justifier pourquoi elle ne devrait pas perdre son travail», a expliqué Ian Lafrenière, commandant aux communications au SPVM.



ANNIK MH DE CARUFEL LE DEVOIR

Le DPCP a changé de stratégie pour accélérer les procédures à l'endroit de la policière Stéphanie Trudeau.

Serge Lavoie, victime alléguée de «Matricule 728», a réagi avec détachement. «La justice suit son cours, mais on court toujours après la justice, a-t-il lancé. Je suis rendu un peu ailleurs. J'ai besoin de ne plus penser à tout ça.»

## Pour gagner du temps

Le DPCP a changé de stratégie pour accélérer les procédures. Puisque M<sup>me</sup> Trudeau est désormais accusée par voie de procédure sommaire, il ne sera pas nécessaire de

procéder à une enquête préliminaire. Elle pourra subir son procès dans les prochains mois.

Selon les directives du DPCP, un procureur doit tenir compte de plusieurs critères, dont la gravité subjective de l'infraction, les antécédents de l'accusé, la durée de la peine, la fréquence des crimes et le besoin de dissuasion avant de prendre la décision de poursuivre par voie sommaire ou par mise en accusation.

L'avocate de Stéphanie Trudeau, Céline Saint-François,

présentera une requête en arrêt des procédures le 4 février. Selon elle, le DPCP a commis un abus de pouvoir en n'utilisant pas dès le départ la procédure par voie sommaire.

M<sup>me</sup> Trudeau a été accusée de voies de fait simples contre Serge Lavoie en mars 2014.

Le 2 octobre 2012, elle avait procédé à l'arrestation musclée de M. Lavoie dans un immeuble du Plateau Mont-Royal. La scène avait été filmée et diffusée à Radio-Canada, semant la consternation et la désolation au sein du SPVM.

La policière Trudeau avait traité Serge Lavoie et ses amis (Rudi Ochietti et Simon Pagé) «d'hosties de carrés rouges», de «rats», de «trous du cul» et de «gratteux de guitare».

À l'origine, elle était intervenue parce que Rudi Ochietti aurait consommé une bière sur la voie publique. Dans les faits, il tenait la porte avec sa bière pour permettre à ses amis d'entrer dans le local de la rue Papineau. Serge Lavoie, Simon Pagé, Rudi Ochietti et une passante, Karen Molina, avaient été arrêtés et accusés d'entrave au travail d'un policier ou de voies de fait. Toutes ces accusations bidon sont tombées par la suite.

Stéphanie Trudeau est toujours employée par le SPVM. Elle est en congé avec solde depuis les événements d'octobre 2012

Avec La Presse canadienne  
Le Devoir

## Le maire Gingras se dit victime d'une vendetta

La Commission municipale du Québec se penche sur la gestion de la Ville de L'Assomption depuis son élection

BRIAN MYLES

Le maire de L'Assomption, Jean-Claude Gingras, accumule les revers depuis son élection en novembre 2013. La Commission municipale du Québec (CMQ) se penchera à compter de lundi sur sa gestion.

À la demande du ministre des Affaires municipales, Pierre Moreau, la CMQ tiendra une enquête publique sur le processus d'octroi des contrats, la gestion des ressources humaines, le respect des rôles et responsabilités dévolus aux élus, aux gestionnaires et aux employés à la Ville de L'Assomption.

L'enquête ne remontera pas plus loin que le 3 novembre 2013, date de l'élection de Jean-Claude Gingras.

Le maire fulmine. «C'est assez incroyable! Tant qu'à faire une enquête sur L'Assomption, pourquoi ne pas remonter en arrière? lance-t-il. Si le ministre veut réellement faire la lumière à L'Assomption, ce n'est pas sous mon mandat qu'il faut regarder. Il faut reculer de deux ou trois ans.»

Les avocats du maire Gingras demanderont à la CMQ d'élargir son mandat. La tâche n'est pas simple puisque ce mandat est fixé par décret ministériel. Or, le décret est clair. Pour Québec, les problèmes à L'Assomption commencent avec l'élection du maire Gingras.

Une première vérification menée par le ministère a d'ailleurs soulevé des problèmes dans la gestion des contrats et les relations de travail à l'Hôtel de Ville.

## Un maire controversé

Jean-Claude Gingras est accusé d'abus de confiance.

Selon des documents judiciaires, 11 jours après son élection, il serait intervenu pour favoriser des entreprises locales dans l'octroi

des contrats publics, et il aurait tenté de faire des pressions sur des employés municipaux pour régulariser la situation de son commerce (Le Loft des quatre pattes).

Le maire, qui comparaitra mardi, juge les accusations sans fondement. «Je n'ai pas fait une cenne. Je n'ai pas mis d'argent dans mes poches», insiste-t-il.

Pour ajouter à ses malheurs, M. Gingras a été arrêté deux fois pour conduite avec facultés affaiblies. Il est en attente de procès dans ces deux affaires.

Il est à couteaux tirés avec les hauts fonctionnaires de la Ville qu'il a tenté de suspendre ou de limoger.

En l'espace de 17 jours, l'été dernier, neuf cadres se sont placés en congé de maladie de longue durée. La méthode Gingras dérange: le maire et son directeur général, Jean Lacroix, font l'objet de 12 plaintes (dont 10 pour harcèlement psychologique) à la Commission des normes du travail.

Jean-Claude Gingras doute du sérieux des plaintes. Il se dit victime d'une vendetta de la part d'employés-cadres qui chercheraient «à nuire à la réputation» de L'Assomption et de ses dirigeants.

«Je ne suis vraiment pas aimé. Je suis un microbe pour eux», dit-il.

Certains cadres en congé de maladie ont d'ailleurs alimenté l'enquête de l'UPAC avec des déclarations accablantes.

«On sent que c'est une commande politique. Il y a un système bien établi sur la Couronne Nord. Je fais peur au monde. Je dérange depuis le début», lance le maire.

Jean-Claude Gingras est catégorique: les choses ne tourneront pas rond à L'Assomption bien avant son élection.

Le Devoir

## Planchistes et scooters seront interdits sur les pistes cyclables

Montréal interdira bientôt la présence de scooters et de planchistes sur ses pistes cyclables. Un projet de règlement, qui devra être approuvé par le conseil d'agglomération, réservera l'accès du réseau cyclable aux cyclistes, aux patineurs à roues alignées, aux fauteuils roulants et autres appareils d'aide à la mobilité ainsi qu'aux bicyclettes à assistance électrique. Montréal adhère ainsi à la principale recommandation formulée par la Commission sur les transports qui s'était penchée, en 2011, sur les problèmes de cohabitation entre les usagers du réseau cyclable.

Le Devoir

## Un contrat de 2 ans pour De Courcy

Montréal a confirmé l'embauche de l'ex-ministre péquiste Diane De Courcy qui aura pour mission d'assurer le suivi de l'événement «je vois mtl», tenu le 17 novembre dernier, et de voir à la réalisation de projets y ayant été présentés. Engagée comme contractuelle, M<sup>me</sup> De Courcy recevra un salaire annuel de 95 000 \$ pour un mandat de deux ans non renouvelable. Présidente de la Commission scolaire de Montréal pendant 14 ans, Diane De Courcy avait été ministre de l'Immigration sous le gouvernement Marois.

Le Devoir



## ABAT-JOUR ILLIMITÉS

L A M P S H A D E S

## Obtenez 15% de rabais !

Présentez ce coupon au moment d'un achat ou d'une commande d'un abat-jour au prix régulier. Nul autre rabais ne pourra être consenti. (Valable du 13 décembre 2014 au 31 mars 2015)

- Plus de 5,000 abat-jour en magasin.
- Le plus grand choix au Canada.
- Service de recouvrement sur mesure.
- Apportez votre pied de lampe pour un ajustement parfait.
- Demandez votre carte de membre.

Montréal : 4875, Jean-Talon Ouest (514) 344-8555 • 1 (866) 747-8555  
Laval : 2267, boul. Le Corbusier (450) 682-8280

www.abatjourillimites.ca

LE DEVOIR

Papeterie  
Casse - Noisette

Nous tenons en inventaire agendas, papiers Lalo, papier St-Gilles, cartes, plumes et stylos, albums de photos, articles de bureau, sceaux, cires à cacheter.

445, rue St-Sulpice, Vieux-Montréal Téléphone : 514 845-4980

Heures d'ouverture :

du lundi au vendredi de 10 h 00 à 18 h 00  
les samedis et dimanches de 10 h 00 à 16 h 30

## ACTUALITÉS



Le ministre des Affaires municipales, Pierre Moreau, et la mairesse de Longueuil, Caroline St-Hilaire

## Le dialogue de sourds se poursuit

En colère contre Moreau, des maires réclament l'intervention du premier ministre Couillard

JEANNE CORRIVEAU

Malgré la fronde des élus municipaux la veille, le ministre des Affaires municipales, Pierre Moreau, n'en démord pas et affirme qu'il sévira contre les Villes de Laval et de Longueuil si celles-ci ne renvoient pas leurs budgets.

Alors qu'ils participaient tous deux à l'inauguration d'un nouveau simulateur de vol au collège Air Richelieu dans l'arrondissement de Saint-Hubert, le ministre Moreau et la mairesse de Longueuil, Caroline St-Hilaire, sont demeurés campés sur leurs positions vendredi.

Malgré l'ambiance tendue, le ministre s'est permis quelques allusions au litige qui l'oppose au monde municipal. « Les zones de turbulence sont toujours suivies par un vol harmonieux et, généralement, par un atterrissage en douceur. »

Pour l'instant toutefois, aucune accalmie ne semble envisageable. À l'issue de la conférence de presse, Pierre Moreau s'est défendu des accusations d'ingérence lancées par les maires courroucés jeudi. Et malgré la colère généralisée parmi les maires, il estime que Laval et Longueuil sont les seules villes récalcitrantes.

## Dialogue de sourds

Selon le ministre, rien sur le plan juridique ne l'empêche de mettre à exécution son plan de retenir les transferts aux Villes de Laval et Longueuil, et de faire parvenir un chèque aux contribuables pour la part des hausses de taxes que ces Villes attribuent aux compressions de 300 millions de Québec. Pour lui, le com-

portement des villes équivaut à demander aux contribuables de payer deux fois la facture.

De son côté, la mairesse St-Hilaire a fait valoir que contrairement à ce qu'affirmait le ministre, son administration a fait des efforts de rationalisation en gelant la masse salariale et en compressant ses dépenses. « Il n'y a aucune raison pour que le budget soit modifié », a-t-elle dit en précisant que selon elle, la loi ne permettait pas au ministre de concrétiser son plan.

Malgré ce dialogue de sourds, les deux politiciens croient qu'une reprise des discussions est possible. « La balle est dans le camp du gouvernement du Québec. C'est à lui de nous faire des propositions. J'attends l'appel. N'importe quand, je répondrai », a dit M<sup>me</sup> St-Hilaire.

Le maire Denis Coderre a réitéré son appel au calme, rappelant que son homologue de Québec, Régis Labeaume, et lui tentaient de « garder les canaux de communication ouverts » avec les belligérants. Mais le maire n'a pas voulu prendre position dans le litige qui oppose Pierre Moreau à Laval et Longueuil.

Le maire de Laval, Marc Demers, est d'avis que MM Coderre et Labeaume sont mal placés pour jouer aux médiateurs. « M. Coderre était assis à côté de moi lorsque la résolution a été prise unanimement à l'Union des municipalités du Québec d'indiquer sur nos relevés de taxes l'impact du pacte fiscal. » Selon lui, l'intervention du premier ministre Philippe Couillard sera indispensable.

Avec Karl Rettino-Parazelli  
Le Devoir

## Des votes libres pour les péquistes enfin, propose Alexandre Cloutier

ROBERT DUTRISAC  
Correspondant parlementaire  
à Québec

S'il est élu chef du Parti québécois, Alexandre Cloutier permettrait à ses députés de voter librement, confirmant du coup que le vote libre, que Pauline Marois promettait d'instaurer, n'est pas devenu une réalité pour les troupes péquistes.

« Il est grand temps que dans la vie démocratique d'un parti politique, nous mettions en place un vote libre complet », a déclaré vendredi Alexandre Cloutier, en dévoilant ses propositions pour « dépeussier » les institutions démocratiques du Québec.

Il faut accepter ce « changement de culture », accepter « qu'il y ait des débats entre parlementaires et que parfois des voix dissidentes s'expriment sans pour autant que ce soit considéré comme étant de la chicane », a plaidé le candidat.

Le vote libre serait permis sur tout sujet sauf, évidemment, s'il s'agit d'un vote de confiance à l'endroit du gouvernement. Malgré des affirmations selon lesquelles les élus péquistes votent librement, ce n'est arrivé qu'une fois, lors de l'adoption du projet de loi sur l'amphithéâtre de

Québec en septembre 2011. Alexandre Cloutier avait signifié son abstention, tandis que sept députés péquistes avaient voté contre le projet de loi.

Le candidat à la chefferie péquiste veut aussi mettre fin à « la politique-spectacle » à l'Assemblée nationale. Il donnerait un mandat à la Commission sur la réforme parlementaire qui pourrait s'inspirer du Manifeste pour une nouvelle culture politique que le député de Labelle, Sylvain Pagé, a publié en 2011. La commission pourrait recommander de limiter les applaudissements des députés qui émaillent la période de questions ou que le premier ministre n'ait à répondre aux questions des élus qu'une fois par semaine, comme c'est le cas à Westminster.

## Propositions

Le député de Lac-Saint-Jean estime que les élus siègent de trop longues heures à l'Assemblée nationale, surtout en commissions parlementaires, ce qui nuit à la conciliation travail-famille. En Ontario, les élus siègent cinq fois moins d'heures, a-t-il fait observer.

Plus qu'un état des finances publiques rendu public avant les élections et confirmé par le Vérificateur général, comme le

veulent les libéraux, Alexandre Cloutier prône la création d'un poste de directeur parlementaire du budget, comme il en existe un à Ottawa. A chaque changement de gouvernement, c'est « la même cassette », s'est-il plaint: le nouveau gouvernement découvre une situation financière pire que prévu. « J'ai l'impression de jouer dans le même film. »

Alexandre Cloutier est un partisan du mode de scrutin proportionnel mixte auquel les élus péquistes se sont toujours opposés. « C'est bon pour la société québécoise et c'est ce que réclament les gens », croit-il. Grâce aux candidats de liste désignés par les partis, c'est aussi le moyen le plus simple d'assurer la présence à l'Assemblée nationale d'un plus grand nombre de femmes et de Néo-Québécois, estime-t-il.

Enfin, le candidat propose l'adoption d'une Constitution du Québec, transitoire, qui regrouperait les lois actuelles de nature constitutionnelle comme la Charte des droits et libertés de la personne, la Charte de la langue française, la Loi sur l'Assemblée nationale et la Loi sur l'exercice des droits fondamentaux du peuple québécois.

Le Devoir

**VIRGINIA IS FOR LOVERS**

**Passez une nuit à Richmond en Virginie et découvrez les trésors de la Cité Interdite !**

L'exposition *Forbidden City: Imperial Treasures from the Palace Museum, Beijing*, offrira aux visiteurs un voyage unique à travers un palais autrefois interdit au grand public. Présentée par le Musée de beaux-arts de la Virginie, les visiteurs pourront découvrir des portraits, peintures, meubles et plus des dynasties Ming et Qing. (Du 18 octobre 2014 au 11 janvier 2015)

VMFA VIRGINIA MUSEUM OF FINE ARTS

40 ANS D'EXPERIENCES EN VOYAGE

CAA Voyages

**À PARTIR DE 174,48\$ US**

**148,42\$\* US**

par nuit, pour deux personnes, taxes incluses. Offre valide jusqu'au 11 janvier 2015.

**RABAIS DE 15%**

**FORFAIT CITÉ INTERDITE**

Une nuit dans une suite au Embassy Suites Hotel Richmond comprenant :

- Deux chambres séparées, réfrigérateur, micro-onde, 2 téléviseurs écran plat et WIFI gratuit
- Deux petits-déjeuners complets américains
- Apéritif (brevages et grignotines)
- Deux billets pour l'exposition *Forbidden City: Imperial Treasures from the Palace Museum, Beijing*
- Transport entre l'hôtel et le musée (sur demande)

Contactez un conseiller en voyages de CAA-Québec dès aujourd'hui !  
1-888-672-7839

Voyages CAA-Québec détient un permis du Québec. Les prix n'incluent pas la contribution au Fonds d'indemnisation des clients des agents de voyages, soit 1\$ par tranche de 1000\$.

\* Valable pour la plupart des nuits du 18 octobre 2014 au 11 janvier 2015. Certaines dates d'interdictions s'appliquent.

EMBASSY SUITES HOTEL®  
Richmond - The Commerce Center  
2025 Inverwood Parkway, Richmond, VA 23294

Lettre du président de la Fédération québécoise des municipalités  
M. Richard Lehoux

## Un virage s'impose !

Cher gouvernement,

Comme vous avez certainement pu le constater au cours des derniers jours, l'ambiance qui règne au Québec est loin d'être celle des réjouissances à laquelle on pourrait s'attendre à l'approche des Fêtes.

À titre de président de la Fédération québécoise des municipalités (FQM) représentant plus de 1 000 municipalités et près de 7 000 élus, je ne souhaite pas que l'escalade verbale des derniers jours perdure encore longtemps, car au bout du compte ce sont les citoyens du Québec qui en seront perdants.

Comme nous le savons tous, les municipalités vivent des moments difficiles et font face à des défis importants. Le nier serait une erreur.

La FQM le répète depuis longtemps, le transfert constant de responsabilités vers les municipalités sans que les moyens ne les accompagnent et la multiplication des normes et des règlements de toutes sortes pèsent de plus en plus lourd sur les administrations municipales et les citoyens. Dans un tel contexte, la réduction des transferts gouvernementaux est significative.

Le milieu municipal a décidé de participer à l'effort de redressement des finances publiques. Un exercice difficile qui impose des choix qui, pour notre part, se feront par des élus qui ont à cœur le développement de leur territoire, et ce, dans chacune des municipalités et des MRC du Québec.

Cher gouvernement, j'ose croire que vous saviez que, si le milieu municipal a accepté de signer le pacte fiscal transitoire 2015, ce n'était pas pour se faire dicter leurs agissements par la suite!

Ceci étant dit, maintenant, après les dernières semaines difficiles, les régions du Québec ont besoin de pouvoir avancer et de sentir que le gouvernement du Québec ne leur tourne pas le dos! Un tel signal est fondamental vu les chantiers importants qui sont devant nous et qui moderniseront les relations entre le milieu municipal et l'État québécois. Ces chantiers, ce sont le pacte fiscal 2016 et la Loi sur la gouvernance de proximité conférant plus de pouvoirs et de moyens au tandem Municipalités-MRC.

Les propos des derniers jours ne pourront pas constituer la base des discussions. C'est pourquoi, au nom des 1 000 municipalités membres de la Fédération, je demande une rencontre d'urgence de la Table Québec-Municipalités, et ce, avant les Fêtes. Le ministre des Affaires municipales et de l'Occupation du territoire, et les représentants des municipalités doivent se parler directement et franchement de l'esprit dans lequel tous souhaitent travailler.

Si le gouvernement est sérieux dans sa volonté de maintenir un réel partenariat avec le monde municipal, ce geste concret en serait le témoin vivant.

Richard Lehoux

Maire de Saint-Elzéar de Beauce  
Préfet de la MRC de la Nouvelle-Beauce  
Président de la Fédération québécoise des municipalités

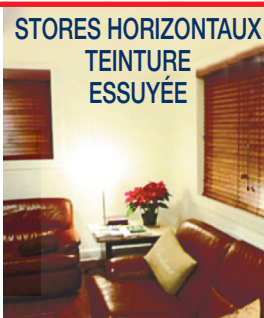
**Stores de Qualité**  
FABRIQUÉ AU QUÉBEC

**SUR MESURE**  
SOLAIRES, TRANSLUCIDES, OPAQUES

ESTIMATION GRATUITE

SANS FRAIS : 1 855 770-8677

L'Artisan du Store Claude Bouchard



STORES HORIZONTAUX

TEINTURE  
ESSUYÉE

TOILES SOLAIRES



STORES DE VOILAGE

• PANNEAUX COULISSANTS • PERSIENNES • STORES VERTICAUX • STORES MOTORISÉS • STORES DE VERRIÈRES • STORES ROMAINS

**50% DE RABAIS OU INSTALLATION GRATUITE**

**ESTIMATION GRATUITE**

MONTREAL	514 231 8677
QUEBEC	418 654 8677
TROIS-RIV.	819 696 8677
LAVAL	450 627 3716
LONGUEUIL	450 445 9829
REPENTIGNY	450 585 7577
TERREBONNE	450 437 4666
ST-SAUVEUR	450 227 7377
BROMONT	450 534 3477

# MÉDITER POUR



Suzanne Paquet, psychiatre à l'hôpital Pierre-Le Gardeur, dans la région de Lanaudière

PHOTOS MICHAËL MONNIER LE DEVOIR

TEXTES: PAULINE GRAVEL

## La méditation pleine conscience

### Une pratique bénéfique pour le personnel médical

**J**oseph Flanders dirige la clinique MindSpace, à Montréal, et offre des sessions de réduction du stress basée sur la pleine conscience — une thérapie mise au point par Jon Kabat-Zinn — aux médecins, aux infirmières, aux gestionnaires, aux chercheurs et aux secrétaires du Centre universitaire de santé McGill (CUSM).

« Les infirmières vivent des situations très stressantes. Qui plus est, elles ont une grande sensibilité pour la souffrance de l'autre. Or, si le corps est toujours ouvert à la souffrance des autres, on devient à risque de faire un burn-out », souligne Joe Flanders, qui amène les infirmières à développer « l'équanimité » à l'aide de la pleine conscience.

« Cette qualité leur donne la capacité de bien comprendre la situation et les limites de ce qu'elles peuvent faire, car il y a des choses hors de leur contrôle, comme la trajectoire d'une maladie et l'évolution d'un patient. Elles doivent donc avoir un détachement — pas une indifférence —, un détachement intelligent afin de développer une compassion durable. »

Les conditions de travail des médecins sont aussi très éprouvantes, car ils travaillent de longues heures et sous pression. « Même s'il est fatigué à la fin de sa journée et qu'il fait face à un cas complexe avec une personnalité difficile, le médecin doit demeurer présent à ce qui se passe pour bien recevoir les informations que lui transmet le patient, afin de faire le bon diagnostic et de trouver les outils adéquats pour régler le problème. Il ne doit pas se perdre dans ses émotions et son anxiété, mais plutôt rester calme. »

« De même, lorsque survient une complication, le chirurgien ne doit pas se laisser envahir par le stress et l'anxiété qui risquent de diminuer sa performance », explique Joe Flanders, avant d'ajouter que « la pleine conscience apporte le calme, une stabilité émotionnelle, et permet de garder une distance par rapport à ce qui se passe dans son corps et son esprit ».

**L'épuisement professionnel des médecins**  
Les symptômes d'épuisement professionnel guettent près de la moitié des médecins aux États-Unis, et le tableau est probablement très semblable au Québec.

« Or des médecins en burn-out ne sont pas simplement épuisés, ils traitent leurs patients comme des objets, ils ont moins d'empathie pour eux et ressentent peu la satisfaction du devoir accompli. »

« La pleine conscience apporte le calme, une stabilité émotionnelle, et permet de garder une distance par rapport à ce qui se passe dans son corps et son esprit »

Joseph Flanders, directeur de la clinique MindSpace à Montréal

Il s'ensuit qu'ils sont de plus en plus nombreux à souffrir de dépression, à consommer de l'alcool, des opioïdes et des stimulants. Leurs patients, au bout du compte, reçoivent des soins de santé de moins bonne qualité », souligne-t-on dans le magazine Mindfulness.

**Un programme obligatoire**

Conscient de ce danger qui guette les futurs médecins, la Faculté de médecine de l'Université McGill inclura à partir de janvier prochain dans son cursus médical prédoctoral un programme obligatoire sur la pratique de la pleine conscience, pour aider les médecins à relever les défis propres à leur profession. « La pleine conscience peut les aider à se concentrer et à être davantage conscients de la situation, ce qui est essentiel pour prévenir les erreurs médicales et apprendre à demeurer à l'écoute de leurs patients même lorsque les conversations sont difficiles sur le plan émotionnel », précise le Dr Stephen Libben, futur directeur de ce programme, dans une entrevue accordée à Mindfulness.

Des études scientifiques ont en effet montré que la pratique de la pleine conscience accroît la vitesse de mobilisation, de focalisation et de redirection de l'attention. Par exemple, une étude réalisée au Center for Investigating Healthy Minds de l'Université du Wisconsin-Madison a permis de mettre en évidence l'influence de la pratique de la méditation pleine conscience sur la finesse de la perception visuelle.

Les chercheurs ont observé qu'après une retraite intensive de trois mois, les méditants arri-

vaient à détecter sur un écran deux stimuli visuels qui leur étaient présentés à 300 millisecondes d'intervalle, alors que les personnes sans entraînement en méditation ne voyaient pas le second stimulus parce que la résolution temporelle de leur attention était moins bonne.

Tous les médecins interrogés par *Le Devoir* ont déclaré que la pleine conscience les aidait grandement dans leur travail. « Cette espèce de distanciation qu'elle nous procure m'aide à garder à sa juste place la compassion que j'éprouve pour mes patients. Elle préserve ma curiosité de la rencontre avec l'autre », confie la psychiatre Andréanne Elie, tout en rappelant combien il est difficile d'être constamment en contact avec la souffrance.

**Entre deux consultations**

Le Dr Elliot Jacobson, médecin de famille au Centre de médecine intégrative de Montréal, médite souvent entre deux consultations afin « d'être plus concentré et présent à la prochaine personne » qui entrera dans son bureau. Il médite aussi en se levant le matin, trois ou quatre fois par semaine. « La pleine conscience n'a pas tant changé mon travail que la relation que j'entretiens avec mon travail. Elle m'aide à être bien en selle et à me concentrer. Quand je médite régulièrement, je suis moins contrarié par les petits désagréments de la vie et de mon travail, comme des patients difficiles, la politique à mon lieu de travail et le trafic. [...] On réalise ainsi qu'on ne doit pas s'accrocher à tout ce qui inonde nos vies et nous accable, comme le stress quotidien et les mille courriels qui arrivent sur notre ordinateur. Il devient ainsi plus facile de ne pas se sentir surchargé et de donner un sens à sa vie. »

Lorsqu'elle ne pratique pas quotidiennement la méditation pleine conscience, la Dr<sup>ce</sup> Thanh-Lan Ngô, chef du Programme des maladies affectives à l'hôpital du Sacré-Cœur de Montréal, a l'impression de « dépenser beaucoup d'énergie à anticiper ses rencontres, à réfléchir à des solutions aux différents types de problèmes qui pourraient se présenter avec les patients et dans le reste de sa vie, à repenser à son travail et à ce qui aurait pu être fait différemment. Lorsque je pratique de façon quotidienne, je suis moins fatiguée et plus productive. A chaque rencontre, je suis totalement présente au patient devant moi plutôt que d'être en train de réfléchir, de planifier, etc., et je peux ainsi offrir une réponse plus habile à son problème », précise-t-elle.

Le Devoir

### Mindfulness, ou pleine conscience, ou présence attentive

« Mindfulness » est la traduction anglaise qu'on a donnée en Occident au terme *sati* en langue pali et qui désigne un état d'éveil où l'on est entièrement attentif à son expérience sensorielle, cognitive et émotionnelle, ainsi qu'à son environnement. Le *sati* est un élément essentiel de la pratique bouddhiste.

Celui qui a suggéré comme traduction française le terme « pleine conscience » est Jon Kabat-Zinn, professeur émérite de l'Université médicale du Massachusetts, qui a grandement contribué à populariser cette pratique en Occident en l'intégrant à sa thérapie de réduction du stress (*Mindfulness based stress reduction*, ou MBSR).

Au Québec, les gens étant souvent allergiques à tout ce qui touche la religion, beaucoup n'aimaient pas cette appellation, qui comporte « une petite connotation religieuse avec le mot "conscience", qui fait penser à la moralité, même si la façon dont l'a popularisée Jon Kabat-Zinn était dépourvue de toute référence religieuse », souligne Joe Flanders, directeur de la clinique MindSpace et professeur assistant à l'Université McGill. Pour éviter cette association avec la religion, Mario Cayer, professeur à l'Université Laval, a proposé l'expression « présence attentive ». Plusieurs chercheurs ont adopté cette dénomination, dont le Groupe de recherche et d'intervention sur la présence attentive (GRIPA) de l'UQAM. Mais pour Joe Flanders, cette désignation « manque un peu de profondeur car, avec le temps, la pratique de la pleine conscience amène plus de compassion, plus d'ouverture au monde, moins de réactions sur le plan émotionnel, soit une certaine sagesse, alors que la présence attentive décrit plus la pratique de la mindfulness comme un entraînement du cerveau ».



Joseph Flanders offre des sessions de réduction du stress aux médecins, aux infirmières, aux gestionnaires, aux chercheurs et aux secrétaires du Centre universitaire de santé McGill.

### L'attention portée sur le moment présent

Inspirée de la tradition bouddhiste, la pleine conscience est un état d'éveil où notre esprit porte délibérément son attention sur le moment présent, autant sur ce qui se passe autour de nous qu'à l'intérieur de nous, sur les plans physique, émotionnel et cognitif, mais sans porter de jugement. La méditation, quant à elle, est un outil qui permet d'entraîner notre esprit à être plus présent à ce qui se passe ici, maintenant. « La méditation pleine conscience n'en est pas une où l'on répète un mantra ou qui nous amène dans la visualisation », indique Mario Cayer, professeur à l'Université Laval. Souvent, les personnes choisissent de prêter attention à leur respiration. « Il faut alors être présent à ce flot de vie en soi, mais sans en prendre le contrôle », précise-t-il.

La consigne est donc très simple, mais « trompeusement simple », affirment les pratiquants, car notre esprit s'écarte très facilement du moment présent. « Lorsqu'on médite, on se rend compte que notre esprit ne veut jamais être dans le présent, qu'il est dans le passé ou le futur. Aussi, l'esprit n'a souvent rien de positif à nous dire. Nos pensées sont essentiellement des inquiétudes ou des reproches. On se répète: "J'aurais dû, je devrais" », raconte la présidente-directrice générale d'une industrie manufacturière de la région de Québec, Cendrigne Cartegnie, qui pratique régulièrement la méditation pleine conscience.

« Notre esprit a tendance à naviguer entre nos regrets par rapport au passé et nos appréhensions par rapport à l'avenir, plutôt que d'accepter et de composer avec ce qui est là, comme le font spontanément les enfants », fait remarquer Charles Baron, professeur à l'Université Laval, où il enseigne la méditation pleine conscience à des gestionnaires. « Les gens pensent que la méditation nous apportera le calme tout de suite. Ils croient que, si leur esprit vagabonde, ils n'ont pas réussi leur méditation. Or c'est dans la nature de l'esprit de vagabonder. La clé de l'efficacité de la pleine conscience est de se rendre compte que l'esprit vagabonde, mais de l'accepter, puis de laisser passer les attentes, les intentions, les jugements, les pensées, les émotions sans les juger et de revenir se centrer sur le souffle, si c'est ce qu'on a choisi comme point d'ancrage », ajoute la Dr<sup>ce</sup> Suzanne Paquette, psychiatre à l'hôpital Pierre-Le Gardeur.

# ÊTRE EN SANTÉ

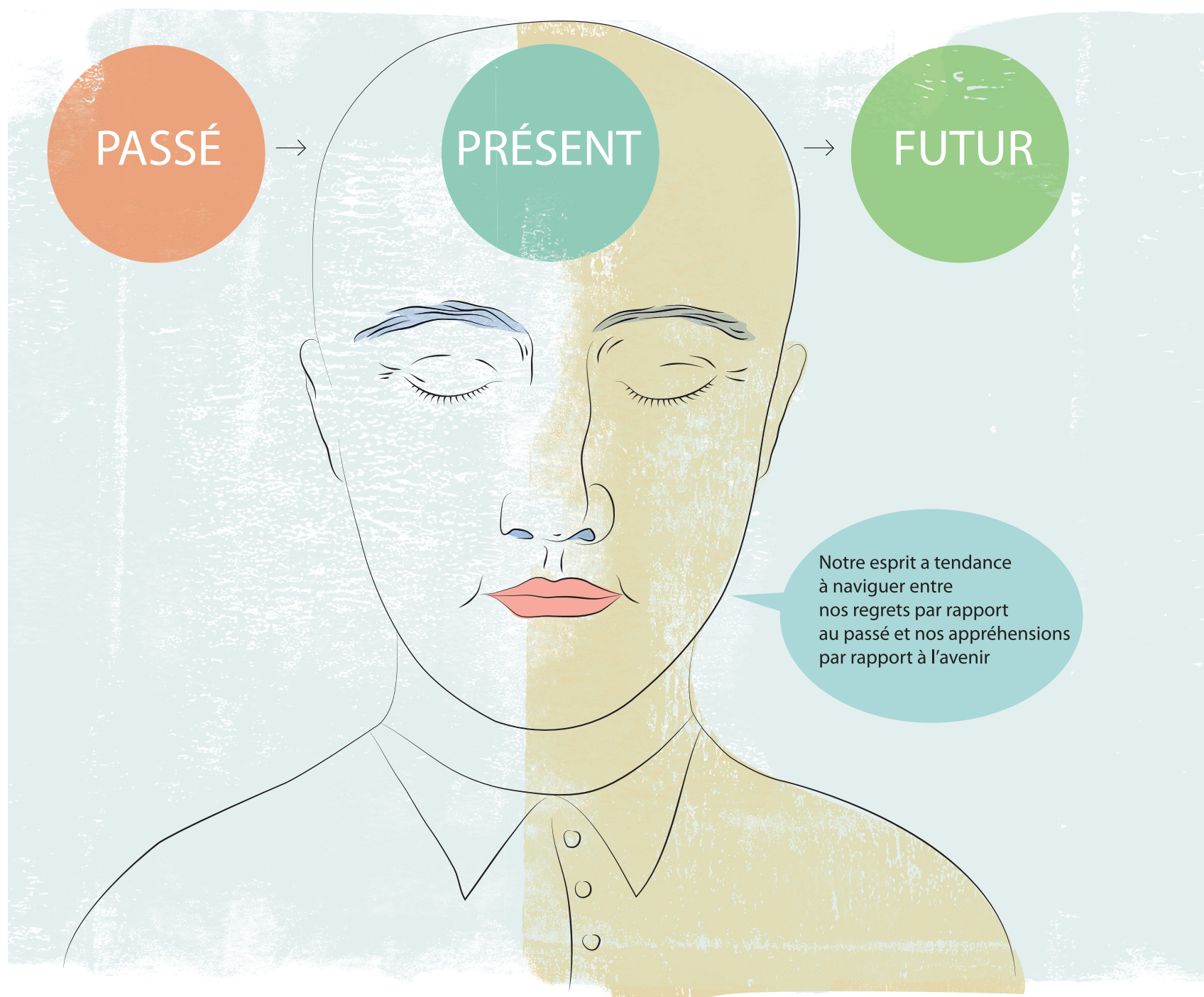


ILLUSTRATION TIFFET

## Une pratique profitable aux gestionnaires

Mario Cayer et Charles Baron font figure d'extraterrestres au Département de management de la Faculté des sciences de l'administration de l'Université Laval, où ils enseignent la méditation en pleine conscience à des chefs d'entreprise et des cadres supérieurs. Pourtant, le programme Complexité, conscience et gestion qu'ils offrent à 25 gestionnaires affiche complet chaque année. « Nous sommes de plus en plus acceptés dans notre bizarrerie ! », lance le psychologue Charles Baron.

Mario Cayer a bâti ce programme il y a 15 ans en s'inspirant des travaux de Jon Kabat-Zinn, professeur émérite de l'Université médicale du Massachusetts. Le but du programme est « d'aider les gestionnaires à faire des choix plus éclairés en étant moins sous l'emprise d'enjeux émotionnels lorsqu'ils doivent prendre des décisions difficiles. Dans ce monde de changements accélérés, on les invite à adopter une pratique qui leur permettra d'avoir une juste perspective des choses, ne serait-ce que momentanément, afin de prendre des décisions qui s'imposent pour le bien de leur groupe », précise M. Baron.

Par la pratique de 20 à 25 minutes par jour de méditation en pleine conscience, à raison de six jours par semaine pendant les 11 mois que dure le programme, et par des séances de formation sur différents thèmes, tels que la gestion du stress, nos résistances au changement, les préjugés qui nous conditionnent, l'intelligence émotionnelle, les stades de développement de la conscience et l'autocompassion, Mario Cayer et Charles Baron espèrent favoriser chez les participants « leur développement vers un stade de conscience plus élevé », qui les aidera à « mieux composer avec la complexité » du monde dans lequel ils évoluent.

Le psychologue du développement « Jean Piaget croyait qu'une fois arrivé à maturité physique, on arrête de se développer aussi au niveau cognitif et mental. Or des chercheurs comme Robert Kegan, de Harvard, et Jane Loevinger, de l'Université de Washington, croient qu'il est possible de continuer à se développer et d'atteindre des stades de conscience plus élevés que ceux identifiés par Piaget, et qui permettent de composer avec une plus grande aisance avec la grande complexité du monde d'aujourd'hui. Sauf que la majorité des gens ne les atteignent pas, ce qui veut dire que notre société et nos organisations fonctionnent avec un coût humain et environnemental beaucoup plus grand que si les gens avaient atteint ces stades-là », explique M. Cayer.

Le programme fait aussi découvrir aux participants le concept d'autocompassion (self-compassion), qui a été développé il y a une dizaine d'années par Kristin Neff, de l'Université du Texas à Austin, et qui est vulgarisé dans un ouvrage intitulé *S'aimer: comment se réconcilier avec soi-même*. « Ses travaux et d'autres montrent que l'autocompassion serait plus importante que l'estime de soi, qui a plusieurs avantages mais aussi des inconvénients. Par exemple, pour développer son estime de soi, on se compare aux autres, et cette comparaison peut devenir nocive. On a aussi remarqué une certaine tendance au narcissisme lorsque l'estime de soi est trop développée. L'autocompassion aurait tous les avantages de l'estime de soi, mais sans les inconvénients », indique M. Cayer.

« La compassion part de soi. Si je peux reconnaître tous mes travers avec douceur, je serai beaucoup moins porté à juger l'autre », ajoute Charles Baron, tout en rappelant le dicton « On ne peut pas donner ce qu'on n'a pas ».

### Se désengager du pilote automatique

La pratique de la pleine conscience aide également les gestionnaires à se désengager du pilote automatique et à « prendre conscience du contexte actuel et de toutes les variables qui sont importantes maintenant, ce qui leur permet de prendre des décisions en accord avec ce contexte au lieu de se fier à des décisions prises antérieurement », souligne Mario Cayer.

« Bien souvent, lorsqu'on est sur le coup du stress, notre mental s'emballé et on interagit avec notre environnement et avec les autres beaucoup plus sur la base de nos idées préconçues que sur celle de ce qui est là réellement. Notre contact avec le réel est toujours altéré par des représentations issues de notre socialisation et de notre histoire personnelle, et qui sont très chargées affectivement. Notre développement nous amène donc à avoir un regard très discriminant, à développer des réflexes. Le défi est d'en être conscient pour ne pas en devenir prisonnier et pour sortir du pilote automatique. La présence attentive nous éveille justement aux patrons cognitifs, affectifs et comportementaux dans lesquels on a tendance à se cloisonner », fait remarquer Charles Baron.

Or, être capable de laisser de côté ses schémas mentaux prédéterminés apporte une plus grande flexibilité mentale, qui permet une meilleure prise de décisions, souligne Mario Cayer, avant de conclure qu'au bout d'un an, les participants du programme arrivaient « à mieux composer avec la turbulence et le stress qui prévalent dans nos organisations. Ils éprouaient moins d'anxiété et avaient une meilleure concentration et une plus grande capacité à faire face aux enjeux avec calme ».

Être capable de laisser de côté ses schémas mentaux prédéterminés apporte une plus grande flexibilité mentale, qui permet une meilleure prise de décisions

## Diverses techniques et approches

On peut cultiver la pleine conscience par diverses techniques de méditation. La plus commune vise à centrer son attention sur le souffle. Alors qu'on est en position assise, on observe la sensation du souffle au niveau des narines ou de l'abdomen.

Une autre approche est le balayage corporel (scan corporel) pratiqué en position couchée et qui consiste à porter son attention sur les sensations perçues dans chaque partie du corps successivement.

Le yoga (ou *mindful stretching*) est un outil qui permet de cultiver la pleine conscience en mouvement. On se concentre alors sur les muscles qui travaillent.

On peut également opter pour la méditation « marchée ». Dans ce cas, notre attention se porte sur nos pas.

Il est également possible d'atteindre la pleine conscience pendant qu'on se déplace vers son lieu de travail en autobus, en métro ou même en conduisant la voiture. On fait souvent ce trajet « sur le pilote automatique. Une fois arrivé à destination, on se rend compte qu'on n'a aucune idée de ce qui s'est passé. »

« C'est comme aller au gym. Plus on y va, plus on devient fort, souple et flexible. »

« On a fonctionné uniquement sur la base de réflexes, ce qui nous fait économiser de l'énergie, mais qui nous prive de voir une multitude de choses. Il faut être plus attentif au moment présent et à son effet régénérateur », fait remarquer Charles Baron, professeur à l'Université Laval.

Pour être plus attentif en allant au boulot, la D<sup>re</sup> Andréanne Elie n'allume pas la radio dans sa voiture et la stationne à une certaine distance de son bureau pour avoir le temps de méditer en marchant.

Et elle répète cette même démarche le soir en rentrant du travail. Dans ces diverses approches, la consigne, celle d'être attentif à l'instant présent, demeure la même, seul l'objet d'attention diffère d'une technique à l'autre.

Seul ou en groupe? Bien que la plupart des adeptes de la pleine conscience méditent seuls, dans un endroit calme de leur résidence ou sur leur lieu de travail lors de pauses, tous ressentent le besoin, à l'occasion, de se joindre à un groupe pour « entretenir la motivation », souligne la D<sup>re</sup> Suzanne Paquette. « Ce n'est pas absolument primordial de pratiquer en groupe, mais on se rend compte que ça nous soutient », confie la D<sup>re</sup> Elie.

La durée et la fréquence « On ne sait pas quelle est la durée minimale nécessaire pour obtenir des bénéfices, mais on peut dire que c'est comme aller au gym. Plus on y va, plus on devient fort, souple et flexible », affirme Joe Flanders, qui invite les participants de ses sessions de formation à pratiquer environ 20 minutes chaque jour.

« Ce n'est pas tant la durée de la méditation que la régularité qui importe », ajoute Simon Grégoire, directeur du Groupe de recherche et d'intervention sur la présence attentive (GRIPA) à l'UQAM. « Si on consacre un peu de temps chaque jour pour cultiver cette habileté, ça peut être drôlement salutaire. Ce n'est toutefois pas une solution miracle dans la mesure où, si cette pratique n'est pas maintenue ou bien ancrée, les bienfaits vont finir par s'estomper. »



ISTOCK

« Jon Kabat-Zinn recommande de méditer 45 minutes tous les jours, et il a beaucoup de succès avec son programme. Peut-être est-ce en raison de cette durée? Moi, je dis que deux minutes, c'est mieux que rien. S'il nous est impossible de méditer 20 minutes, on commence par 10 minutes », poursuit-il.

« Ce n'est pas tant la durée de la méditation que la régularité qui importe », ajoute Simon Grégoire, directeur du Groupe de recherche et d'intervention sur la présence attentive (GRIPA) à l'UQAM. « Si on consacre un peu de temps chaque jour pour cultiver cette habileté, ça peut être drôlement salutaire. Ce n'est toutefois pas une solution miracle dans la mesure où, si cette pratique n'est pas maintenue ou bien ancrée, les bienfaits vont finir par s'estomper. »

« Si on consacre un peu de temps chaque jour pour cultiver l'habileté de méditer, ça peut être drôlement salutaire. Mais ce n'est pas une solution miracle: si la pratique n'est pas maintenue, les bienfaits vont finir par s'estomper. »

Simon Grégoire, directeur du Groupe de recherche et d'intervention sur la présence attentive à l'UQAM

# MÉDITER POUR ÊTRE EN SANTÉ

SYNERTEK

## Les bienfaits de la méditation en entreprise



TOP PHOTO GROUP

La méditation améliore la communication avec les autres, mais aussi le rapport à soi.

PAULINE GRAVEL

**A**u saut du lit, Cendrine Cartegnie médite en pleine conscience quelque 25 minutes avant d'entreprendre sa journée de présidente-directrice générale de Synertek, une entreprise manufacturière de la région de Québec spécialisée dans la transformation du métal en feuilles pour des applications en optique, en électronique, en recherche médicale, en alimentation et en transport, et dont les clients proviennent de partout dans le monde.

Cendrine a découvert la méditation pleine conscience il y a bientôt deux ans, dans le cadre du programme Complexité, conscience et gestion offert à la Faculté des sciences de l'administration de l'Université Laval par Mario Cayer, professeur aujourd'hui à la retraite.

«Au départ, j'avais une sérieuse réticence, car je suis une fille très cartésienne. Je me disais : "Je ne ferai pas pousser des rastas et je ne veux pas sentir le patchouli"», raconte-t-elle avant de confier qu'aujourd'hui, si elle passe deux jours sans méditer, elle «commence à être sérieusement affectée psychologiquement et redevient très tendue».

«La méditation nous amène à prendre conscience de ce flot de pensées qui nous traverse sans cesse l'esprit et à s'en détacher en les considérant comme des nuages que l'on regarde passer. Certains jours, il m'arrive de dériver pendant dix minutes sur un projet. Je le constate, je l'accepte et je reviens à l'instant présent. [...] Je ne suis pas dans le reproche, ni dans une notion de performance sur la réussite de ma méditation», explique-t-elle.

Cendrine affirme qu'à force de pratique, elle se retrouve de plus en plus souvent dans l'instant présent. «Je ne suis pas présente 16 heures par jour, mais j'ai des moments de lucidité ou d'accueil, dans le sens où je suis ouverte à ce qui se passe et que je l'accepte. Par exemple, un employé veut me parler alors que ma journée est déjà très chargée. Je peux pester contre lui en pensant qu'il me prendra tout mon temps. Et si je ne suis pas entière-

ment présente et dans un état d'écoute attentive, je pense à ce que je vais lui dire avant même qu'il ait fini de parler car, pour moi, son problème est clair et je crois détenir la solution. Je ne l'écoute plus, je suis partie», avoue-t-elle.

Dans son entreprise, où la plupart des employés sont des gars rudes qui sacrent, le fait de se «mettre en ouverture dans une écoute attentive» l'aide à se libérer de ses préjugés. Ses interlocuteurs peuvent alors mieux se dévoiler.

«Souvent, le problème se résoudra beaucoup plus vite. Le fait d'être dans le présent facilite beaucoup les relations avec les autres»,

**La méditation nous amène à lâcher prise, une forme d'acceptation que tout ne se passe pas exactement comme on l'aurait voulu**

raconte-t-elle, avant de souligner que ses relations sont meilleures non seulement avec ses employés, mais aussi avec son conjoint, ses enfants, voire ses parents, qui la trouvent beaucoup plus calme.

«J'ai un tempérament bouillant, je suis une fille d'action. Cette énergie m'habite toujours, mais c'est mon regard sur les choses qui a changé. Avant, quand je vivais des contrariétés, je pouvais les ruminer toute la nuit. Maintenant, je ne trouve le sommeil plus difficilement qu'une ou deux fois par mois seulement, et je l'accepte. Je me dis que c'est l'heure de dormir, que mon corps a besoin de repos, je me concentre sur ma respiration, et au bout de cinq minutes, je dors.»

La méditation améliore la communication avec les autres, mais aussi le rapport à soi. «On se sent plus en harmonie avec soi-même, déclare-t-elle. A la fin de mes journées, je suis aussi fatiguée qu'avant, mais avec un sentiment de journée accomplie, alors qu'avant je pensais à ce que j'aurais dû faire, à ce que je n'avais pas fait.»

«La méditation nous amène à lâcher prise. Dans notre société de performance, lâcher prise est synonyme d'abandon et de lâcheté, mais en réalité, lâcher prise est une forme d'acceptation que tout ne se passe pas exactement comme on l'aurait voulu. Ce qui a pour conséquence de diminuer l'anxiété», souligne Cendrine Cartegnie.

Le Devoir



MICHAËL MONNIER LE DEVOIR

### Diminuer le stress, l'anxiété et l'épuisement des employés

La pratique de la méditation pleine conscience est enseignée non seulement aux gestionnaires, mais aussi aux employés de grandes organisations, comme Google. Dans le cadre d'un projet de recherche, Simon Grégoire, directeur du Groupe de recherche interdisciplinaire et d'intervention sur la présence attentive (GRIPA) à l'UQAM, a fourni aux employés d'une institution bancaire et d'une entreprise de services un enregistrement (en format MP3) des principales consignes données dans le cadre d'un programme d'entraînement à la méditation pleine conscience d'une durée de cinq semaines.

Cet enregistrement comprenait une première capsule de dix minutes que les employés devaient écouter avant de commencer leur journée de travail et une seconde capsule de cinq minutes prévue pour le retour du repas du midi.

Des mesures prises avant et après le programme ont permis de constater que la pratique de la méditation pleine conscience avait diminué le stress, l'anxiété et l'épuisement vécus par les employés comparativement à un groupe contrôle. «Ce qui nous réjouit, c'est qu'on arrive à répliquer ces résultats dans deux milieux de travail différents, ce qui témoigne de la robustesse de nos résultats», souligne Simon Grégoire.

**LE DEVOIR**  
AU BOUT DES DOIGTS.  
PRATIQUE, SIMPLE,  
CONVIVIAL.



MODE HORS-CONNEXION



CONTENU ENRICHÉ

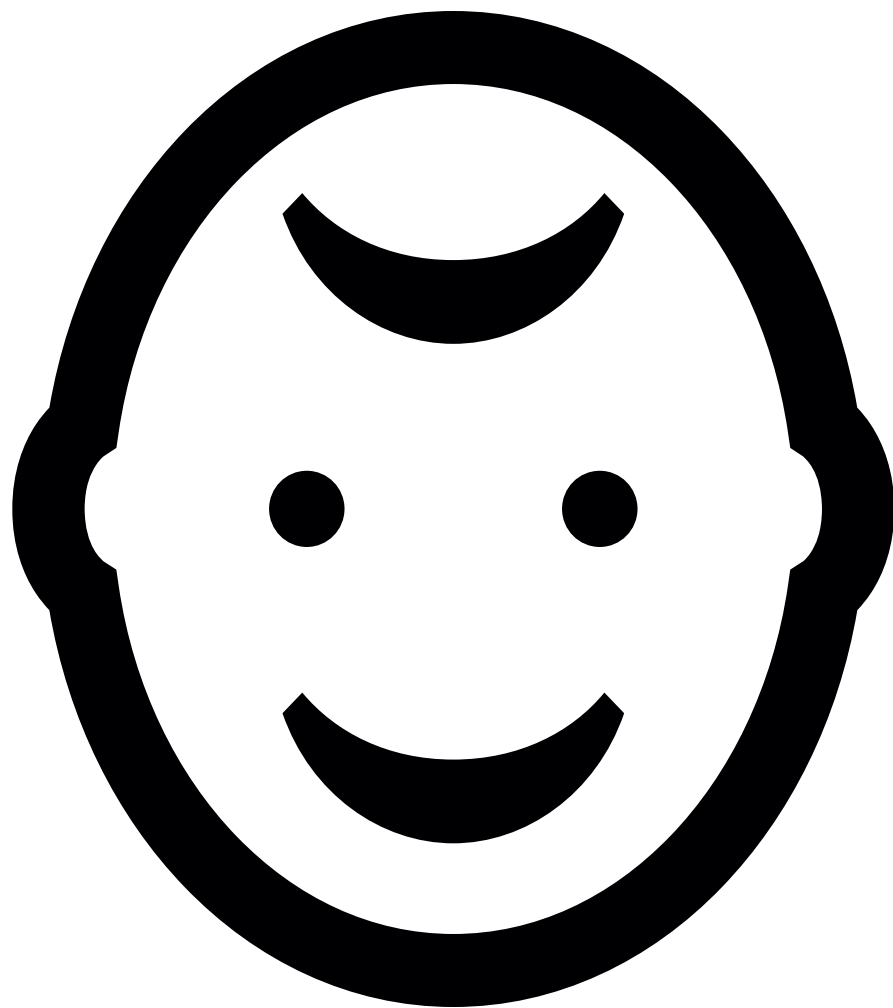


NAVIGATION INTUITIVE

L'OFFRE GRATUITE SE POURSUIT JUSQU'AU 5 JANVIER. TÉLÉCHARGEZ SANS TARDER.

GUIGNOLÉE DU  
**DR JULIEN**

LE SAMEDI 13 DÉCEMBRE 2014



**DONNEZ**

EN TEXTANT DRJULIEN AU 80100  
TELUUS S'ENGAGE À DOUBLER VOTRE DON

GUIGNOLEEDRJULIEN.ORG

TELUS  
le futur est simple™



## ACTUALITÉS

VILLE DE QUÉBEC

## Le projet de la Fondation Dallaire critiqué

ISABELLE PORTER  
à Québec

Le Conseil régional de l'environnement de Québec s'oppose au projet de la Fondation Jules-Dallaire sur les anciennes terres des Sœurs de la Charité. Selon lui, ce projet risque de nuire aux efforts de densification menés par la ville dans d'autres secteurs.

« On n'a pas besoin de ces terres-là pour répondre aux besoins d'urbanisation », plaide le président du CRE, Alexandre Turgeon.

Rappelons que la Fondation Jules-Dallaire annonçait jeudi qu'elle construirait au moins 15 000 unités résidentielles sur les grandes terres agricoles des Sœurs de la Charité dans l'ancienne ville de Beauport.

La Fondation, qui a été créée par un groupe immobilier prospère, s'engage à donner tous les profits à des causes caritatives. L'administration Labeaume est emballée par le projet.

Tout en saluant le volet philanthropique, M. Turgeon juge le tout nuisible sur le plan de l'urbanisme. D'abord, il croit que l'ajout d'autant de terrains à vendre va nuire aux efforts de la Ville de Québec pour

attirer des résidents dans d'autres secteurs comme le boulevard Laurier ou l'écoquartier D'Estimauville.

Le trafic est aussi une source d'inquiétude. « Si on ajoute 10 000 autos, elles vont aller où? C'est déjà congestionné dans ce coin-là », dit-il en soulignant que le secteur est mal desservi en transport en commun.

Enfin, le CRE est farouchement opposé à ce qu'on désigne de nouvelles terres agricoles. « Ça commence à faire », dit M. Turgeon. Son organisation compte d'ailleurs intervenir auprès de la Commission de protection du territoire agricole (CPTAQ) pour lui enjoindre de refuser le changement de zonage requis par le projet.

À ses yeux, il aurait été beaucoup plus intéressant d'exploiter ces terres pour faire de la culture maraîchère. « Quand je vois des élus agir comme ça, c'est une preuve de plus qu'ils sont loin d'avoir la capacité d'être plus autonome en matière d'aménagement du territoire comme ils le réclament depuis quelques mois. Ça prend vraiment un gardien pour contrôler ce qu'ils font. »

Le Devoir

## L'«entreprise» du sexe

Ottawa — L'Association canadienne de santé publique demande au gouvernement de traiter l'industrie du sexe comme une entreprise et d'imposer des règles visant à assurer la sécurité des prostituées. Dans un rapport rendu public vendredi, l'Association indique que le « plus vieux métier du

monde » devrait être assujéti aux règles actuelles de santé et sécurité au travail. Selon elle, il serait ainsi plus facile de s'attaquer aux causes directes de la prostitution, comme la pauvreté et l'itinérance. Le rapport est publié dans la foulée de l'entrée en vigueur de la nouvelle loi controversée du Canada sur la prostitution.

La Presse canadienne

GUIGNOLÉE DU D<sup>R</sup> JULIEN

## Un enfant sur quatre vit en situation de vulnérabilité

MARIE LAMBERT-CHAN

Comme chaque année, le D<sup>r</sup> Gilles Julien ne peut s'empêcher d'être nerveux à l'approche de sa guignolée annuelle. « Ça me stresse beaucoup, car si le public n'est pas au rendez-vous, j'ai un problème », déclare-t-il. À ses yeux, l'argent récolté compte moins que la signification du don : plus la participation est importante, plus il sent que son travail est apprécié. Une espèce d'imprimatur populaire, si on veut. « Sans ce soutien, je ne pense pas que je pourrais continuer », dit-il.

Si l'on se fie au succès des années précédentes, il n'y a pas de quoi s'inquiéter pour cette 12<sup>e</sup> édition de la Guignolée du D<sup>r</sup> Julien, qui se tient ce samedi. Depuis 2012, l'événement permet d'amasser plus d'un million de dollars, dont la majorité vient des poches des particuliers. Tous ces dons financent directement les services prodigués à plus de 2000 enfants défavorisés dans les deux centres de pédiatrie sociale en communauté fondés par le D<sup>r</sup> Julien dans les quartiers Hochelaga-Maisonneuve et Côte-des-Neiges. Il s'agit de suivis médical, psychosocial, psychoéducatif et éducatif; de thérapies innovantes, comme l'art-thérapie et la musicothérapie; de soins orthophoniques, psychologiques, pédiopsychiatriques et neuropsychologiques; et d'activités sportives et culturelles.

« C'est notre seule collecte de fonds au cours de l'année, et ses fruits représentent le tiers de notre budget », rappelle le pédiatre.

## Un enfant sur quatre

Selon le D<sup>r</sup> Julien, la situation des enfants défavorisés au



JACQUES NADEAU LE DEVOIR

« C'est notre seule collecte de fonds au cours de l'année, et ses fruits représentent le tiers de notre budget », rappelle le pédiatre Gilles Julien.

Québec ne s'améliore pas. « Un enfant sur quatre vit dans un état de vulnérabilité tel qu'il ne peut se développer correctement sur plusieurs plans, indique-t-il. C'est énorme! Dans un milieu comme celui d'Hochelaga-Maisonneuve, c'est pratiquement un enfant sur deux. »

Leurs conditions de vie sont affreuses. « Nous visitons des logements pleins de moisissures et de coquerelles, raconte le pédiatre. Le vent se faufile sous les portes mal isolées et par les fenêtres cassées. Les jeunes sont toujours malades et n'ont pas accès à des soins de qualité. »

Actuellement, 16 centres de pédiatrie sociale parviennent à soutenir 4000 enfants au Québec. Mais ils seraient plus de 30 000 dans la province. « Nous travaillons à un projet qui nous permettrait d'aider 20 000 enfants d'ici les cinq prochaines

années, informe le D<sup>r</sup> Julien. Cela implique toutefois une croissance des centres qui, pour y parvenir, devraient passer de 16 à 40, et ce, dans tous les milieux vulnérables du Québec. »

Malgré le contexte d'austérité, le D<sup>r</sup> Julien a bon espoir que son projet se concrétise puisque le premier ministre Philippe Couillard a affirmé dans son discours inaugural qu'il faisait des enfants vulnérables et du développement de la pédiatrie sociale des priorités. « Je mise là-dessus, dit-il. Nous sommes en train de reconstruire un Québec qui soutiendra davantage les enfants vulnérables grâce à un nouveau paradigme de médecine sociale qui est très efficace et peu coûteux en comparaison aux grandes institutions qui, elles, n'y arrivent pas. »

Mais cela ne fait pas l'affaire

de tous, et le D<sup>r</sup> Julien se sait contesté. Des établissements de santé et de services sociaux ont le sentiment que lui et son équipe viennent jouer dans leurs plates-bandes. « Notre créneau est très particulier, et peu de gens sont suffisamment équipés pour s'occuper de ces enfants et de leur famille, estime-t-il. C'est complexe. Nous sommes confrontés à des problèmes de santé physique, de santé mentale, d'identité, d'apprentissage, de mauvaises conditions de vie et, souvent, tout cela en même temps... Certains se sentent en compétition avec nous et y vont de critiques très dures. »

Collaboratrice  
Le Devoir

La Guignolée du D<sup>r</sup> Julien se poursuit jusqu'au 15 janvier. [www.fondationdrjulien.org](http://www.fondationdrjulien.org)

## (S') OFFRIR DU BONHEUR

Complétez vos cadeaux avant le 15 décembre et recevez gracieusement 2 expériences thermales\*!

LE BONHEUR ÉMANE  
DE NOTRE NATURE

## MODES DE LIVRAISON

Instantanée  
Par courrielEn 1 à 5 jours  
ouvrables  
Envoi régulier  
ou poste expresseCueillette à Montréal  
À la boutique-cadeaux BALNEA  
4137 rue Saint-Denis

forfaits.balnea.ca

balnea  
réserve thermale\*À l'achat de 2 forfaits massage. Certaines conditions s'appliquent. Consultez le [balnea.ca](http://balnea.ca) pour tous les détails.






*Le temps des fêtes*

**LE CHEF JÉRÔME FERRER S'INVITE À VOTRE TABLE !**

Le coffret menu signature  
Pour 6 à 8 personnes à 300\$ Soit 37,50\$ par personne

**À emporter**

- Le ballotin de foie gras maison, 250gr
- Le cappuccino de homard aux copeaux de truffe
- Le ragoût de boulettes de mon enfance, sauce tomate aux olives et porcins
- Fricassée de fèves de Lima au romarin
- Le coffret gourmand de 12 macarons
- 8 menus imprimés pour votre table

(Un petit livret explicatif sera intégré pour le réchauffement du plat)

## Boxing Day

Les brasseries du groupe Europea

Menu en 3 services pour 2 personnes  
Souper pour 2 au Beaver Hall et Andiamo

~~195\$~~ VENDU 120\$!




Forfait Évasion gourmande

Lunch + Afternoon tea  
Pour 2 personnes:

~~168\$~~ VENDU 100\$!




Commandez maintenant: 514 397-9161 [www.europea.ca](http://www.europea.ca)








## ACTUALITÉS

## MÉDITER

SUIITE DE LA PAGE 1

Elles-mêmes adeptes de la méditation pleine conscience, Andréanne Élie et Suzanne Paquette, psychiatres à l'hôpital Pierre-Le Gardeur, ont décidé il y a un an d'offrir à leurs patients déprimés ou anxieux une formation de huit semaines combinant une thérapie cognitive et la pleine conscience. «*La combinaison pleine conscience et thérapie cognitive fait maintenant partie des lignes directrices canadiennes du traitement de la dépression*», souligne la D<sup>re</sup> Élie. «*En voyant que notre esprit vagabonde sans cesse, on apprend que nos pensées ne sont que des événements mentaux comme d'autres. On apprend à leur accorder un peu moins d'importance*», indique-t-elle.

Après la thérapie, le patient arrive habituellement à «*se distancier de ses pensées, ses émotions, ses douleurs*». «*On devient spectateur de ce qui se passe. [...] On devient capable de laisser passer une pensée anxieuse plutôt que de l'alimenter. Et c'est comme ça pour toutes les émotions dysfonctionnelles intenses*», poursuit la D<sup>re</sup> Suzanne Paquette.

## Thérapie contre la dépression et l'anxiété

À l'hôpital du Sacré-Cœur de Montréal, on offre aussi une thérapie cognitive basée sur la pleine conscience aux patients ayant souffert de dépression, de maladie bipolaire ou de troubles anxieux. «*Grâce à cette thérapie, les patients ont moins tendance à s'inquiéter au sujet du futur et à ruminer le passé*», explique la psychiatre Thanh-Lan Ngô, chef du Programme des maladies affectives à l'hôpital du Sacré-Cœur de Montréal et professeur adjoint de clinique à l'Université de Montréal. «*Ils sont capables d'accepter et de faire*

## Des bienfaits amplement documentés

Les bienfaits de la pratique de la méditation pleine conscience sur la santé physique et psychologique sont bien réels et ont été abondamment étudiés et documentés. Plusieurs études ont démontré que la méditation provoque une réponse de relaxation, laquelle induit une diminution de la consommation d'oxygène, de la tension artérielle, ainsi que des fréquences respiratoire et cardiaque. La méditation atténue également la sécrétion de l'hormone du stress, le cortisol, mais elle accroît celle de la sérotonine, neurotransmetteur impliqué dans l'humeur, et de la mélatonine, hormone qui régule le sommeil. Par l'imagerie cérébrale, on a aussi pu confirmer que la méditation induit une diminution de l'activité de l'amygdale, cette région du cerveau qui joue un rôle central dans l'excitation émotionnelle, en réponse à des stimuli affectifs. D'autres études ont même montré que la méditation accroissait la quantité d'anticorps produits à la suite d'une vaccination contre la grippe.

face aux difficultés plutôt que de tenter de les éviter. Les patients bipolaires sont plus aptes à détecter les signes de rechute et utilisent les techniques pour diminuer leur anxiété. Ces techniques leur sont aussi utiles lorsqu'ils souffrent d'insomnie, ont des douleurs physiques, sont fatigués, voire ont des idées suicidaires.»

## Prévenir les rechutes en toxicomanie

Une étude réalisée en 2009 par Bowen, Chawla et Collins a révélé que la pleine conscience prévient les rechutes chez les ex-toxicomanes. Sue Tremblay, infirmière-chef à la clinique privée 360dtx de traitement de la dépendance à Montréal, pratique la méditation pleine conscience avec les clients 15 minutes par jour du lundi au vendredi. «*La pleine conscience permet de penser correctement et de répondre à la détresse de façon plus saine, sans recourir à l'objet de sa dépendance. Elle atténue l'impulsivité et remet le corps en homéostasie, ce qui permet d'avoir les idées plus claires et de garder son objectivité*», explique-t-elle.

Quand la médecine traditionnelle a échoué à apaiser des douleurs chroniques qui cantonnent les victimes à une vie recluse faite de souffrances, la thérapie de réduction du stress par la pleine conscience — *mindfulness based stress reduction*, ou MBSR, mise au point par Jon Kabat-Zinn — constitue une véritable bouée de sauvetage. Maintes études ont en effet souligné son efficacité dans le traitement de la douleur chronique. Plus récemment, de nouvelles thérapies basées sur l'acceptation, dont l'un des leviers d'intervention est la pleine conscience, connaissent aussi un franc succès, car elles contribuent à améliorer la qualité de vie des patients aux prises avec des douleurs chroniques.

«*La thérapie cognitivo-comportementale (TCC), qui est l'approche psychologique la plus classique pour traiter la douleur chronique, vise à réduire ou à contrôler les symptômes, par exemple en essayant de penser à autre chose, en relaxant ou en évitant les situations qui risquent d'augmenter les symptômes. Mais parfois, il est difficile de contrôler les symptômes, surtout dans le cas de la douleur chronique*», fait remarquer le psychologue clinicien et professeur de psychologie à l'UQTR, Frédéric Dionne, qui fait valoir les bienfaits de la thérapie d'acceptation et d'engagement, ou ACT (pour *acceptance and commitment*

*therapy*) développée par l'Américain Steven C. Hayes pour le traitement de la douleur chronique, dans son livre intitulé *Libérez-vous de la douleur par la méditation et l'ACT*.

L'ACT conduit le patient à accepter la douleur, plutôt qu'à la contrôler, pour ensuite s'engager dans des activités qui sont importantes pour lui et qui correspondent à ses valeurs personnelles. «*Accepter la douleur ne veut pas dire se résigner, mais plutôt apprendre à cohabiter avec elle. [...] Dans la pleine conscience, on tente de changer la relation que nous entretenons avec nos symptômes. Quand j'ai mal, je peux centrer mon attention sur ma douleur. Des pensées, telles que "c'est intolérable, c'est catastrophique" vont alors émerger. On prend alors conscience de nos jugements sur la douleur, lesquels sont sources de souffrance, d'anxiété et de dépression. Si je peux moins juger ma douleur, celle-ci s'en trouvera amoindrie*», souligne M. Dionne.

Dans une thérapie ACT, on explore d'abord avec le patient les moyens qui permettraient de résoudre ou de contrôler sa douleur. Si ces stratégies ne fonctionnent pas, l'acceptation devient alors une solution au contrôle des symptômes. On l'incite à lâcher prise. Puis, on l'invite à clarifier ses valeurs personnelles. «*Qu'est-ce qui est important pour lui dans la vie? Est-ce sa famille, être un père affectueux pour ses enfants, sortir avec son conjoint, se sentir utile au travail?*» précise le chercheur. Enfin, il doit passer à l'action et agir en accord avec ses valeurs.

L'acceptation s'avère bénéfique autant pour la santé physique que mentale, souligne Frédéric Dionne. Elle diminue l'incapacité physique, le nombre de visites chez le médecin, la consommation d'analgésiques, voire dans certains cas l'intensité de la douleur. Et surtout, elle accroît substantiellement la qualité de vie.

Le Devoir

## SONDAGE

SUIITE DE LA PAGE 1

Québec solidaire est crédité de 11% d'appuis. Le dernier sondage Léger, à la mi-novembre, accordait 36% aux libéraux. Ils ont obtenu 42% du vote lors des élections d'avril.

Autre donnée indiquant le refroidissement des relations entre les Québécois et Philippe Couillard, 22% des répondants au sondage estiment qu'il «*ferait le meilleur premier ministre du Québec*». En quatre mois, M. Couillard a perdu le tiers de ses appuis à cette question. Il est désormais à égalité mathématique avec le chef de la CAQ, François Legault (20%).

## Les mesures passent

Mais est-ce à dire que les libéraux font fausse route avec leurs politiques? Le sondage montre au contraire que les Québécois appuient la plupart des mesures proposées par le gouvernement Couillard. Ils sont 46% à être en accord avec l'idée de faire du retour à l'équilibre budgétaire pour 2015 une priorité — très peu de répondants (16%) pensent toutefois que le gouvernement y arrivera.

La firme de sondage a demandé aux répondants s'ils étaient en accord ou en désaccord avec sept mesures libérales. Et l'appui se révèle très important pour la majorité d'entre elles: augmentation et modulation des tarifs des CPE en fonction des revenus des parents (58% pour, 38% contre), augmentation des taxes pour les compagnies d'assurances et les institutions financières (66% pour, 27% contre), réduction du nombre de commissions scolaires (64%, contre 27%), gel salarial de deux ans pour les employés de l'État (63%, contre 32%) ou réforme des régimes de retraite des employés municipaux (54%, contre 34%).

Une mesure fait moins consensus: la réforme de la santé est approuvée par 48% des répondants, alors que 41% sont en désaccord (la question ne mentionnait pas d'aspects précis). Quant à la diminution du transfert aux municipalités (par le Pacte fiscal transitoire, qui am-

## Accord envers les récentes mesures de retour à l'équilibre budgétaire

	Modulation des tarifs des CPE	Réduction du nombre de comm. scolaires	Diminution du transfert aux municipalités	Réforme des régimes de retraite	Gel salarial des employés de l'État
Accord	58%	64%	29%	54%	63%
Désaccord	38%	27%	51%	34%	32%

pute 300 millions aux budgets des municipalités), les Québécois y sont clairement opposés — 51% en désaccord, 29% en accord. Le sondage a été mené avant qu'éclate la polémique soulevée par le ministre Pierre Moreau.

«*On le sait: les Québécois n'aiment pas la chicane et le sondage vient nous le rappeler*, analyse Christian Bourque, vice-président chez Léger. *Quand il y a beaucoup de division sur le plan social, ça affecte la satisfaction envers le gouvernement. Les gens peuvent être favorables à certaines mesures, mais ils sentent que quelque chose cloche*», M. Bourque estime aussi que le taux de satisfaction est plombé par le fait que les Québécois ne croient pas que les libéraux arriveront à atteindre l'équilibre en 2015.

## Péladeau domine... encore

Le coup de sonde montre par ailleurs que Pierre Karl Péladeau domine toujours outrageusement la course au leadership du Parti québécois. À la question de savoir qui «*ferait le meilleur chef du PQ*», l'ensemble des répondants choisit M. Péladeau (36%), devant Alexandre Cloutier (8%) et Bernard Drainville (6%).

Chez les sympathisants péquistes (échantillon de 203 personnes), M. Péladeau obtient 68%. La forte marge d'erreur brouille ensuite les pistes, mais Alexandre Cloutier obtient 11%, devant M. Drainville (9%), Martine Ouellet (3%), Jean-François Lisée (2%) et Pierre Céré (1%).

Le sondage a été mené en ligne auprès de 989 répondants entre le 8 et le 11 décembre. Un échantillon probabiliste de cette taille aurait une marge d'erreur de 3,1% dans 19 cas sur 20.

Le Devoir

## Intentions de vote au Québec

	Aujourd'hui	Novembre 2014
PLQ	34%	36%
CAQ	26%	26%
PQ	26%	26%
QS	11%	10%
Autres	3%	2%

Source: Sondage Léger-Le Devoir réalisé en ligne entre le 8 et le 11 décembre 2014 auprès de 989 personnes âgées de 18 ans et plus. Un échantillon probabiliste de cette taille aurait une marge d'erreur de 3,1% dans 19 cas sur 20.

## Meilleur chef pour le PQ

	PQ*	Total**
Pierre Karl Péladeau	68%	36%
Alexandre Cloutier	11%	8%
Bernard Drainville	9%	6%
Martine Ouellet	3%	4%
Jean-François Lisée	2%	4%
Pierre Céré	1%	0%
Aucun	1%	20%
Ne sais pas	6%	22%

\* Indique le choix des répondants d'allégeance péquiste.

\*\* Indique l'opinion de l'ensemble des participants au sondage.

**D** Voir Les résultats complets du sondage sont publiés sur le site Web et l'application tablette du Devoir.

## ABBEY

SUIITE DE LA PAGE 1

de fonds et du développement, et Jennifer Kowalczyk, la directrice des communications: oui, ce journaliste venu du Québec est en plein fantasme, un fan fini.

Ça oui. La belle bâtisse où nous nous trouvons en périphérie de Plattsburgh, qui abrite studios et bureaux de Mountain Lake PBS, la station locale du réseau de la télévision publique américaine, n'est-elle pas située au One, Sesame Street? Ça ne s'invente pas. Ou alors si, justement. En chemin sur la vieille et charmante route 9, de Lacolle à Plattsburgh, tout en écoutant le double disque *Christmas at Downton Abbey*, j'avais l'impression de traverser un miroir enchanté, de parcourir quelques-uns des 5000 acres de terres entourant Highclere Castle, ce grand gâteau de château au glaçage jaune d'œuf, cette splendeur victorienne aux fondations médiévales qui, depuis quatre mémorables saisons déjà (la cinquième démarre le 5 janvier à PBS, toujours dans le cadre de l'émission *Masterpiece*), devient *Downton Abbey* pour plus de 120 millions de téléspectateurs à travers le monde civilisé.

«*Mais bien sûr que c'est Mr. Carson!*», s'exclame Jennifer (elle me sert du Sylvain, on est

entre fans). «*Ces personnages sont si vrais! Et il se passe tant de choses, autant chez les serviteurs que dans la famille... Ça n'arrête pas!*» Julian Fellowes, l'inépuisable auteur qui ramifie ces destins tel un Eugène Sue du XXI<sup>e</sup> siècle, l'a dit souvent: il n'y a pas de figurants à *Downton Abbey*, chacun a son histoire et son arc narratif, de sorte que l'on entretient avec l'aide-cuisinière Daisy, autant qu'avec la Dowager Countess of Grantham (incomparable Maggie Smith), un rapport... égal. «*Pour nous à PBS*, commente Jennifer, «*c'était certes une autre excellente série britannique, mais on a été surpris par la rapidité avec laquelle les réseaux sociaux ont réagi... Je ne suis pas surprise que ce soit les personnages que l'on suive sur Twitter, plus que les acteurs*». Qui donc joue Mr. Carson, d'ailleurs? Heureusement que c'est écrit sur la pochette du disque: Jim Carter. Il récite *Twas the Night Before Christmas*.

## PBS, c'est nous

S'y croire, embrasser la série, c'est la vivre. On a tout naturellement compris le profit qu'on pouvait en tirer, à PBS: la culture de la collecte de fonds et des contributions «*from viewers like you*» est à la base de tout, survie financière et indépendance des choix de programmation. (on est loin, faut-il le rappeler, de notre télé d'État, dont l'actuel état est intrinsèquement lié au bailleur de fonds fédéral). Ainsi a lieu ce samedi à l'Olympic Conference Center de Lake

Placid un *Holiday Gala inspired by Downton Abbey* (consultez [mountainlake.org/downton](http://mountainlake.org/downton) pour les détails). «*C'est la troisième année*, précise Janine. *L'an dernier c'était à Plattsburgh, et l'année d'avant chez vous, à Montréal, dans une salle qui s'appelle le Rialto, je crois...*» Ah bon. Ça ne s'est pas beaucoup su dans les médias francophones, je dirais. La faute aux bonnes vieilles deux solitudes, malgré l'engouement pour *Downton Abbey* dans sa version doublée radio-canadienne? Mountain Lake PBS a ses fidèles chez nous, c'est certain: «*Au moins 60% des contributions proviennent de téléspectateurs du Québec*», estime Jennifer.

«*Downton incarne l'esprit PBS*, renchérit Janine. *L'idée que des propositions de qualité méritent d'être échangées, que l'histoire a un sens. D'une certaine façon, c'est grâce à vous si le toit de Highclere Castle a pu être refait...*» Vraiment? «*Le prix des travaux était prohibitif pour les propriétaires, The Earl & Lady Carnarvon, et ce sont les droits de diffusion, en échange de l'utilisation des lieux, qui ont en quelque sorte assuré la pérennité de cet endroit historique, qui fut vraiment un hôpital pour soldats convalescents lors de la Première Guerre mondiale...*» Endroit qu'elle a visité dans le cadre d'un World of Downton Abbey Tour organisé par Mountain Lake PBS. «*Nous étions un petit groupe très représentatif de cette région: il y avait des gens de Montréal, du Vermont, d'Upstate New York, et des gens de passage qui ont*

saisi l'occasion, un monsieur de la Caroline du Nord, une dame de New York. Mais peu importe la provenance, et la langue parlée, une fois à Highclere, ou dans la petite église de Bampton où lady Mary et Matthew se sont mariés, nous étions sous le même charme.

Et ce gala? Janine a très hâte. «*Le décor, la musique d'époque jouée par trois musiciens, les cocktails, tout est à la manière Downton Abbey. Les gens, que l'on encourage à s'habiller comme dans les années 1920, à tout le moins en tenue de soirée — sont conviés à un grand souper à quatre services, dont le menu aurait pu être préparé par Mrs. Pathmore — oui, il y a du poulet à la Kiev! — et ça se termine par la projection du premier épisode de la cinquième saison...*» Serveurs en livrée, employés de Mountain Lake PBS en smoking et robes de bal... Même un Mr. Carson ne trouverait rien à redire. «*Ça demeure une soirée de collecte de fonds, mais avec du style et beaucoup de plaisir, résume Jennifer. Il faut faire honneur à la série: après tout, Downton made PBS cool...*»

Le Devoir

À écouter · Des extraits de *Christmas at Downton Abbey* sont disponibles sur le site Web et l'application tablette du Devoir.

À lire lundi · Le compte rendu de Sylvain Cormier du gala inspiré de *Downton Abbey*.

## LE DEVOIR

Les bureaux du Devoir sont situés au 2050, rue De Bleury, 9<sup>e</sup> étage, Montréal (Québec), H3A 3M9 ☎ Place-des-Arts Ils sont ouverts du lundi au vendredi de 8h30 à 17h Renseignements et administration : 514 985-3333



Le Devoir sur ledevoir.com



sur Facebook et sur Twitter

## La rédaction

Au téléphone 514 985-3333 / 418 643-1541  
Par courriel [redaction@ledevoir.com](mailto:redaction@ledevoir.com)  
Par télécopieur 514 985-3360

## Publicité

Au téléphone 514 985-3399  
Extérieur de Montréal (sans frais) 1 800 363-0305  
Par télécopieur 514 985-3390

## Avis publics et appels d'offres

Au téléphone 514 985-3344  
Par courriel [avisdev@ledevoir.com](mailto:avisdev@ledevoir.com)  
Par télécopieur 514 985-3340

## Petites annonces et publicité par regroupement

Au téléphone 514 985-3322  
Par télécopieur 514 985-3340

## Abonnements (lundi à vendredi, 7 h 30 à 16 h 30)

Au téléphone 514 985-3355  
Extérieur de Montréal (sans frais) 1 800 463-7559  
Par courriel [abonnements@ledevoir.com](mailto:abonnements@ledevoir.com)  
Par télécopieur 514 985-5967

## Agenda culturel

Par courriel [agenda@ledevoir.com](mailto:agenda@ledevoir.com)