

Le COLLECTIF

— former et informer —



Friperie de l'Udes
p. 3

À quand une université hétérogène?
p. 9

La planète s'invite à l'université
p. 11

Mon Doux Saigneur: Complexe simplicité
p. 14

Nouveaux gestionnaires pour la Base de plein air André-Nadeau
p. 17

JOURNÉE DE LA FEMME

Portraits de femmes qui ont su être fortes!

VOIR P.6-7

LE PRE MIER N UMÉ RO

DIRECTION

Martine Dallaire

Directrice générale

RÉDACTION

Katrine Joncas

Rédactrice en chef

Ariane Lacerte

Cheffe de pupitre campus

Alexia LeBlanc

Cheffe de pupitre société

Marie Vachon-Fillion

Cheffe de pupitre culture

Jasmine Godbout

Cheffe de pupitre sports

Myriam Baulne-Goulet

Correctrice

UNE

Béatrice Palin

Illustration

COLLABORATEURS

Andréanne Beaudry

Béatrice Palin

David Dupéré

Esther Cléry

Frédérique Thibault

Judith Doré Morin

Lie Nguyen

Marie Anne Sylvestre-Loubier

Marie-Emmanuelle Bossé

Mireille Vachon

Paul Labranche

Sabrina Lavoie

Samuel Choquette

Timothy Gagnon

TECHNIQUE

Béatrice Palin

Infographie

Poste Vacant

Distribution à Sherbrooke

Jasmine Denoncourt

Distribution à Longueuil

Sarah Turbil

Gestion Web

Alex Valcourt Caron

Responsable Web

LES MÉDIAS
DE L'UDES

CAK
88.3FM

Le
COLLECTIF
— former et informer —

PROCHAINE PARUTION : 19 MARS

NOUS SOMMES À LA RECHERCHE DE
COLLABORATRICES ET COLLABORATEURS !

Pour parler à la communauté étudiante et
faire connaître vos projets étudiants:

Écrivez à redaction.lecollectif@usherbrooke.ca

Que tu sois au bac ou à la maîtrise, en
comm ou en kin, *Le Collectif* te veut!

Éditorial

De la rédactrice EN CHEF

Une friperie à l'UdeS? Ça s'en vient!



**KATRINE
JONCAS**

redaction.lecollectif@usherbrooke.ca



Credit: PIXABAY

À ceux qui aiment courir d'un magasin à l'autre pour faire du lèche-vitrine ou pour dénicher les plus beaux morceaux de vêtements usagés, bonne nouvelle! Il ne sera bientôt plus nécessaire de faire le tour de la ville pour dénicher de superbes vêtements de seconde main. Un groupe d'étudiants et d'étudiantes lancera, dans les prochains mois, la friperie UdeS à même le campus! Anne-Marie Rousselle, l'une des responsables du projet, a accepté de répondre à nos questions sur cette nouveauté qui risque d'en attirer plus d'un et plus d'une.

C'est lors d'une discussion avec L'AGEEFEUS pour trouver la meilleure idée de financement pour leur cohorte du baccalauréat en adaptation scolaire et sociale (BASS 1) qu'un des membres a partagé l'idée de lancer une friperie à l'Université. Une étudiante avait déjà entrepris l'idée et l'équipe a tout de suite adoré et a décidé d'aller de l'avant avec celle-ci. Ce sont donc Anne-Marie Rousselle, représentante de la cohorte de BASS 1, Marie Lebel, VP du comité social, ainsi que les autres membres du comité social qui seront responsables de ce nouveau projet qui promet.

LES ÉTUDIANTS INVITÉS À DONNER

Les étudiants pourront jouer un grand rôle dans l'avenir de la friperie en donnant leurs vêtements usagés dont ils ne se servent plus, mais les créatrices de la friperie UdeS n'ont pas d'autres partenaires d'affaires pour le lancement de leur projet. Par contre, « nous aimerions donner les pièces non-vendues ou celles auxquelles les étudiants n'accordent plus d'intérêt à un organisme de bienfaisance », a mentionné Anne-Marie Rousselle au Collectif. L'équipe encourage la communauté étudiante à faire des dons de vêtements, d'accessoires (bijoux, ceintures, chapeaux), et de chaussures en bon état, que ce soit pour enfants ou adultes. Dès le retour de la relâche, les responsables débiteront la récolte de dons.

OUVERTE À TOUS

Même si la friperie sera située directement sur le campus principal de l'Université, tous pourront la fréquenter. Comme l'indique Anne-Marie Rousselle, l'idée est de « toucher un plus grand réseau ». Le projet, qui est mis sur pied en tant que moyen de financement pour une cohorte en particulier, veut offrir ce service à toute la communauté étudiante, mais également à la population sherbrookoise, qui pourra en profiter tout en contribuant à la réussite du projet. De plus, le groupe à l'origine de cette initiative désire ouvrir la friperie plusieurs jours par semaine. Cela permettra à tous et à toutes de pouvoir venir la découvrir et de peut-être y faire des trouvailles. Des discussions ont encore lieu à ce sujet, à savoir si la friperie sera ouverte au public un jour par semaine, deux fois par mois ou une fois par mois.

UN PROCESSUS CHARGÉ

Bien que le projet ait récemment été annoncé sur la nouvelle page Facebook de cette initiative, beaucoup est encore à faire afin de pouvoir lancer à l'automne prochain. Au moment de la rencontre avec Anne-Marie Rousselle, l'équipe avait partagé le message via l'ÉducHebdo, l'infolettre des étudiants et étudiantes en éducation, ainsi

qu'en présentiel à leur cohorte de BASS 1. La prochaine étape consistera à rejoindre les autres facultés pour rejoindre le plus grand nombre d'étudiants et d'étudiantes possible.

Les membres de l'équipe semblent être en contrôle jusqu'à présent, mais anticipent tout de même le taux de participation du départ. L'étudiante impliquée explique donc que c'est en misant sur la promotion via les autres facultés de l'université que le projet risque de débloquer. L'équipe travaille actuellement à la conception d'un horaire de la boutique qui s'avérera tout aussi bénéfique pour les étudiants que pour les membres du groupe. Bien que ce soient principalement Anne-Marie Rousselle et Marie Lebel qui géreront la boutique, les étudiants membres du comité social seront également de la partie puisqu'ils seront attirés à des tâches lors des moments de vente.

LES BIENFAITS D'UN TEL PROJET

Selon le rapport sur l'indice Kijiji 2018, « la consommation de biens d'occasion comprend l'acquisition ou le délaissement intentionnel de biens durables ou semi-durables ». Parmi ces biens, Kijiji fait référence, entre autres, à des biens usagés ou neufs, à ceux ayant déjà eu un ou plusieurs propriétaires et à ceux qui sont restés dans leur état original et qui ont la même fonction. Confrontée à plusieurs publicités ainsi qu'à plusieurs standards de mode, la société actuelle vit dans un monde où la surconsommation surgit de toutes les sphères de la vie. Les boutiques de seconde main offrent non seulement la possibilité d'avoir des vêtements à petits prix, mais également la possibilité de réduire son empreinte environnementale. Selon le rapport 2018 de l'indice Kijiji de l'économie de seconde main, en 2017, 28,5 milliards de dollars ont été dépensés par les canadiens pour des biens de seconde main. Toujours selon le même rapport, parmi les biens de seconde main les plus acquis et délaissés, ce sont les vêtements qui se retrouvent au premier rang. De plus, en achetant des biens de seconde main, les canadiens ont pu faire des économies moyennes de 825 \$ en 2017. Pour ceux qui ont vendu leurs biens usagés, ce sont des économies moyennes de 1 134 \$ qu'ils ont pu réaliser. Finalement, ce sont 2,3 milliards de biens qui ont pu obtenir une deuxième ou même une troisième vie en 2017, ce qui s'avère être une excellente nouvelle pour l'environnement. On peut donc dire qu'il y a de l'espace pour les nouvelles boutiques, comme celle du groupe de l'AGEEFEUS, et qu'elles méritent d'être fréquentées.

Pour ne rien manquer concernant l'évolution de la friperie UdeS et pour connaître les moments de récolte de dons, consultez la page Facebook de la friperie UdeS. Des informations importantes, telles que les heures et dates de récolte et les journées de vente, y seront régulièrement partagées.



Regroupement des étudiantes et des étudiants
de maîtrise, de diplôme et de doctorat
de l'Université de Sherbrooke



INIQUITÉS FLAGRANTES

Les stages dans le secteur public sont moins rémunérés, tout comme les stages traditionnellement occupés par des femmes.

stagiairesensolde.quebec



L'Union étudiante du Québec (UEQ), dont le Remdus fait partie, et la FECQ (Fédération étudiante collégiale du Québec) mènent actuellement une campagne nommée « Stagiaires en solde ». Cette campagne vise à sensibiliser le gouvernement et la population aux conditions de stages au Québec. En effet, le traitement vécu par les stagiaires est fortement différencié selon la discipline et le domaine d'exercice.

Dans les domaines publics et communautaires, la réalisation des stages empêche souvent l'occupation d'un emploi de subsistance et engendre des dépenses de déplacement. Néanmoins, la majorité des stagiaires n'ont accès à aucune forme de compensation, que ce soit sous forme de bourse, de salaire ou d'allocation. Pourtant, les étudiants et étudiantes stagiaires effectuent des tâches qui relèvent d'un travail réel! De plus, les étudiants et étudiantes stagiaires ne sont pas protégés par les lois du monde du travail, dont la Loi sur les normes du travail, ce qui les expose à différentes formes d'abus.

En janvier 2019, le ministre de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, Jean-François Roberge, a lancé un chantier afin d'étudier la question de l'amélioration des conditions de stages. La mise en place de ce chantier était une demande de la FECQ et de l'UEQ pendant la campagne électorale.

Il importe donc de se mobiliser afin de pousser le ministère à mettre en œuvre des mesures concrètes. En se basant sur leurs recherches et avis, la FECQ et l'UEQ ont rédigé un projet de loi, qui vise à améliorer les conditions de stage au Québec. Cette proposition permettra d'accorder une protection équitable aux stagiaires, en plus de favoriser la réussite scolaire et l'accessibilité aux études.

Pour vous impliquer ou pour en savoir plus sur le projet de loi et sur la campagne « Stagiaire en solde » visitez le site <https://www.stagiairesensolde.quebec/> ou consultez la page Facebook de la campagne : <https://www.facebook.com/stagiairesensolde/>

CONTRAT DE VENTE D'UNE CARTE PRÉPAYÉE ET LÉGISLATION APPLICABLE PRO BONO



Crédit: Pexel

Vous êtes au centre commercial, l'anniversaire de votre ami arrive à grand pas et vous vous demandez quel cadeau lui offrir. Vous décidez d'opter pour une carte-cadeau. Mais quelles sont les règles applicables encadrant le contrat concernant cette carte? Par exemple, le commerçant est-il en droit d'imposer une date d'expiration à ce type de carte?

Par Laurent Laforce-Tarabay

La *loi sur la protection du consommateur* (L.p.c.) ainsi que son Règlement d'application (ci-après « Règlement ») régissent le contrat de vente d'une carte prépayée. Mais, tout d'abord, qu'est-ce qu'une carte prépayée? La L.p.c. y donne la définition suivante : « un certificat, une carte ou tout instrument d'échange permettant au consommateur de se procurer un bien ou un service disponible chez un ou plusieurs commerçants moyennant un paiement effectué à l'avance » (Loi sur la protection du consommateur, RLRQ, c. P-40.1, (ci-après L.p.c.), art. 187.1.). Le certificat-cadeau pour aller au restaurant et la carte pour magasiner dans une boutique de vêtements sont des exemples de carte prépayée régis par le droit de la consommation. L'un des éléments essentiels de cette définition est qu'il faut payer pour la carte. Il ne faut donc pas confondre la carte offrant un rabais (par exemple, une carte offrant 50\$ de rabais sur les achats de 300\$ et plus) avec la carte prépayée.

En premier lieu, sachez que le commerçant doit vous informer des conditions d'utilisation de la carte de même que de la manière dont vous pourrez vérifier le solde (Id., art. 187.2.)

Ensuite, la règle générale est à l'effet qu'en matière de carte prépayée, le commerçant ne peut fixer de date de péremption pour son utilisation (Id., art. 187.3.). Il existe cependant quelques exceptions. Le commerçant pourrait se réserver le droit d'exiger un supplément pour fournir le bien ou le service, à partir d'une date

donnée. Ces renseignements doivent toutefois figurer sur la carte prépayée (Règlement d'application de la Loi sur la protection du consommateur, RLRQ, C.-40.1, r.3, (ci-après R.a.L.p.c.), art. 79.2.). Par exemple, une carte-cadeau achetée pour un repas spécifique dans un restaurant pourrait prévoir que si la carte est utilisée plus de deux ans après son achat, le commerçant pourra réclamer la différence de prix entre la valeur du repas au moment de l'achat de la carte et la valeur du repas au moment de l'utilisation de la carte.

Aussi, un contrat pourrait prévoir l'utilisation illimitée d'un service, tel que le droit d'entrer de façon illimitée dans un lieu touristique pour toute une saison par exemple (<https://www.opc.gouv.qc.ca/consommateur/bien-service/carte-prepayee/bien-service/expiration/regles/>). Dans un tel cas, le commerçant pourrait prévoir une date d'expiration après laquelle le service ne sera plus disponible (L.p.c., art. 187.3.). De plus, le Règlement prévoit que le commerçant est exempté de la règle générale si le contrat a pour objet des services de téléphonie mobile (R.a.L.p.c., art. 79.1.).

Sous réserve du Règlement, le commerçant ne peut exiger des frais d'utilisation ou de délivrance de la carte (L.p.c., art. 187.4.). Cependant, le Règlement prévoit, pour le contrat de vente d'une carte prépayée permettant de se procurer des biens ou des services auprès de plusieurs commerces indépendants n'utilisant pas le même nom, la possibilité pour le

commerçant d'imposer des frais d'activation de la carte n'excédant pas 3,50\$ si ceux-ci sont indiqués à l'endos de la carte (R.a.L.p.c., art. 79.4.). La carte prévoyant l'utilisation de la carte chez tous les commerçants d'un centre commercial en est un bon exemple. Il serait également possible pour le commerçant d'exiger des frais mensuels d'inutilisation n'excédant pas 2,50\$ aux conditions prévues par le Règlement (Id.). Est également exemptée l'institution financière émettant un tel contrat permettant « de se procurer des biens ou services auprès de tous les commerçants utilisant le réseau international de paiement identifié sur la carte. » (Id., art. 79.6) L'exemption s'appliquerait par exemple pour une carte Visa prépayée.

Enfin, lorsqu'il reste un montant inférieur à 5,00\$ sur votre carte, vous êtes en droit d'exiger le remboursement du montant au commerçant (L.p.c., art. 187.5; R.a.L.p.c., art. 79.5.). Ce droit ne peut cependant être utilisé contre une institution financière visée au Règlement (R.a.L.p.c., art. 79.6.).

En cas de violation de l'une ou l'autre de ces règles, sachez que vous aurez toujours la possibilité de discuter avec le commerçant fautif pour négocier une entente à l'amiable afin de pouvoir utiliser le solde prévu sur votre carte. En cas de refus d'obtempérer du commerçant, ce dernier s'expose à un recours civil à certaines conditions. Vous pouvez aussi discuter de votre litige avec l'Office de la protection du consommateur ou porter plainte.

Lorsque Tinder rencontre LinkedIn



shapr



**ALEXIA
LEBLANC**

agora.societe.lecollectif
@usherbrooke.ca

Alors que les applications de rencontre se multiplient et que de plus en plus de personnes les utilisent, certaines entreprises, depuis les dernières années, ont choisi de réinventer le concept et de créer des applications de réseau professionnel. À Sherbrooke, une agence de communication créative, l'agence Beauvoir, s'est inspirée de la tendance mais en y ajoutant sa touche personnelle.

UNE FUSION ENTRE JBLP ET LUBIE

Pour ceux et celles qui ne seraient pas familiers avec l'agence Beauvoir, elle est une fusion entre le studio de production vidéo et multimédia JBLP et l'agence de communication Lubie. En affaires depuis dix ans maintenant, les deux entreprises ont réalisé de nombreux projets pour des clients nationaux et internationaux, et elles ont décidé de mettre en commun leurs expertises en décembre 2018. Aujourd'hui, l'entreprise se spécialise dans le développement de contenus pour les médias numériques, de la stratégie de marque, de la stratégie de contenu, de la conception UX/UI, du développement Web, du design graphique et de la performance marketing numérique.

Le 14 février dernier, Beauvoir Agence Créative a décidé de profiter de la Saint-Valentin en allant visiter deux sites de rencontre populaires, soit *Tinder* et *Bumble*, non pas dans l'espoir de faire de sympathiques rencontres, mais à des fins de recrutement professionnel. L'agence qui embauche présentement vingt-cinq employés est à la recherche de nouveaux talents créatifs dans le domaine du développement Web, ou même des chargés de projet d'expérience.

POURQUOI LES SITES DE RENCONTRE?

Charles Dubé, concepteur-rédacteur chez Beauvoir, nous a expliqué qu'il s'agissait d'un concept qui avait pour but de recruter des gens célibataires spécifiquement. L'agence souhaitait « attirer des personnes créatives dans cette industrie à Sherbrooke, parce que ces personnes sont souvent à Montréal ou dans d'autres régions. » En effet, beaucoup d'étudiants sont de Montréal et des alentours, et, comme l'a dit Charles Dubé, l'entreprise a remarqué que des candidats intéressants avaient souvent des obligations de retourner dans leur coin de pays, souvent parce qu'ils étaient en couple. C'est donc pourquoi « on s'est

dit [l'agence] qu'on allait recruter des célibataires et c'est pourquoi ces applications étaient intéressantes. »

Cinq volontaires se sont alors créés des profils sur ces sites, à l'image de Beauvoir. Chaque profil avait une description qui reflétait des valeurs de l'entreprise. Des descriptions comme « si tu aimes le plein air, les sessions de brainstorming enflammées, les horaires flexibles et les projets ambitieux, swipe right. » Lorsque les profils correspondaient, l'agence en profitait pour envoyer un message plus détaillé du concept, et les personnes intéressées pouvaient alors faire parvenir directement leur curriculum vitae.

UN COUP DE PUBLICITÉ ASTUCIEUX

Il n'y avait pas nécessairement de tri des profils afin de déterminer qui aurait les capacités à travailler en agence. Comme l'a expliqué le concepteur-rédacteur, « nous savions que nous n'allions pas recruter toutes les candidatures sur *Tinder*, le but était surtout de faire parler de l'entreprise pour ensuite créer une vidéo qui ferait un buzz sur Internet ». Un coup de publicité ingénieux et qui a bien fonctionné, puisque quelques candidatures ont été retenues et des entrevues sont planifiées au cours des prochaines semaines.

D'ailleurs, les 20 et 21 février derniers avait lieu le Salon virtuel des métiers technologiques, organisé par Sherbrooke InnoPole. La journée avait pour but de permettre aux entreprises du milieu de rejoindre des candidats potentiels à travers le monde, et l'agence sherbrookoise en a profité pour installer son propre kiosque virtuel. Plusieurs personnes qui contactaient l'entreprise venaient d'ailleurs qu'au Canada et l'initiative de recrutement peut être très rassurante pour quelqu'un qui prévoit venir travailler à Sherbrooke. Beauvoir essaie donc de trouver différentes manières d'attirer de nouveaux employés, qui sont créatives et innovantes.

Un avenir prometteur pour les réseaux professionnels? Si l'agence sherbrookoise a décidé de profiter des réseaux de rencontre le temps d'une journée, il existe des applications qui ont le même fonctionnement que *Tinder* ou *Bumble*, mais qui servent exclusivement au recrutement professionnel. C'est le cas d'une application qui a fait son entrée sur la scène québécoise il y a environ un an, mais dont plusieurs en ignorent l'existence. En effet, l'application de réseautage gratuite *Shapr* a une interface qui ressemble beaucoup à celle de *Tinder* et qui reprend le concept du « pouce qui glisse à gauche ou à droite ».

L'idée est simple, une personne qui est à la recherche d'un emploi peut télécharger l'application et se connecter à son profil LinkedIn. Elle doit alors configurer douze critères selon ses propres intérêts et selon ceux qu'elle aurait pour un futur employeur. À l'aide de ces algorithmes, l'application trouve entre dix et quinze profils par jour qui pourraient être intéressants. Lorsque les profils de l'utilisateur et de l'employeur correspondent, ils peuvent s'écrire en privé et planifier une entrevue. Le processus est donc simple, rapide et pratique pour les personnes qui n'auraient pas le temps de fouiller dans les listes d'offres d'emploi.

Ces applications seraient-elles l'avenir du processus de recrutement professionnel? Puisqu'il s'agit d'un concept assez simple et qu'il est très rare de rencontrer quelqu'un qui n'a pas de téléphone portable, il ne serait pas étonnant de voir plusieurs entreprises embarquer dans le mouvement dans les prochaines années. D'ailleurs, Beauvoir Agence Créative n'est pas fermée à l'idée de se joindre à ces applications ou d'en créer une elle-même. Chose certaine, l'agence de communication est à la recherche de nouveaux talents qui sauront créer des projets astucieux et innovants et elle n'a assurément pas fini de nous surprendre.

Section Société

La journée de la femme

Le 8 mars, c'est la Journée internationale de la femme! Partout sur la planète, on retrouve des femmes extraordinaires qui travaillent chacune à leur façon pour faire avancer des causes de toutes sortes. En l'honneur de cette journée, le groupe Amnistie internationale de l'Université de Sherbrooke, en collaboration avec le journal le Collectif, souhaite vous faire découvrir quelques femmes méconnues qui agissent ou ont agi pour faire avancer les droits de tous et chacun. Voici Viola Gregg Liuzzo, María Ysabel Cedano, Khadija Ismayilova, Patricia Gualinga, Nasrin Sotoudeh, Tep Vanny, Florence Nightingale et Maxima Acuña Atalaya.

VIOLA GREGG LIUZZO

Par Angéline Coutu-Drainville

Viola Gregg Liuzzo est une Américaine qui a milité pour que les hommes et les femmes afro-américain.es obtiennent le droit de vote. Vivant dans le Tennessee une bonne partie de son enfance, elle est consciente du fléau de la ségrégation raciale dès son plus jeune âge. La ségrégation raciale qui l'entoure lui fait prendre conscience qu'elle veut agir et faire quelque chose pour changer tout ça.

C'est lorsqu'elle rencontre, quelques années plus tard, Sarah Evans, une femme avec qui elle développera une grande amitié, qu'elle devient une militante active. Elle rejoint alors des associations et la NAACP, un collectif qui milite pour les droits civiques.

En 1965, malgré l'opinion de son mari qui lui dit que cette bataille n'est pas la sienne, elle s'implique dans les marches qui vont de Selma à Montgomery. Le but principal des marches est de réclamer le droit de vote. Malheureusement, lors de l'un de ces évènements, elle se fait assassiner par des membres du Ku Klux Kan, qui n'appréciaient pas qu'une femme blanche se retrouve en compagnie de Noirs dans le même véhicule. Souvenons-nous de cette femme qui a travaillé fort pour que nous puissions vivre dans une société plus égalitaire.

NASRIN SOTOUDEH

Par Marion Bouchard

Nasrin Sotoudeh est née le 30 mai 1963 à Téhéran. Avocate iranienne spécialisée dans les droits de l'homme, son travail s'axe autour des droits des femmes, de la maltraitance des enfants ainsi que la défense des opposants politiques. Militante, elle incarne la lutte pour la reconnaissance des droits de l'homme et la liberté en Iran. En 2011, le gouvernement iranien la condamne d'une peine d'emprisonnement de 11 ans accompagné d'une interdiction de quitter le territoire national, pour « activités mettant en danger la sécurité nationale » et « propagande orientée contre le régime ». Malgré les répressions de son pays, Nasrin Sotoudeh continue à se battre pour ses valeurs : elle fera de nombreuses grèves de la faim. Le 20 octobre 2012, elle se voit décerner le prix Sakharov « pour la liberté de l'esprit » par le Parlement européen, au côté de Jafar Panahi. Finalement graciée en 2013, Nasrin Sotoudeh reprend sa profession d'avocate. Fidèle à sa vocation, entre 2017 et 2018, elle défend les jeunes filles qui enlèvent leur foulard en public, obligatoire en Iran. Elle dénonce également l'application de l'article 48 du code de procédure pénale iranien de 2015 qui empêche le droit de recours à un avocat aux personnes accusées d'avoir violé la sécurité nationale. Nasrin Sotoudeh, protectrice des droits des femmes et des libertés individuelles, est à nouveau condamnée le 13 juin 2018 pour mise en danger de la sécurité nationale. Actuellement en prison pour une durée de 5 ans, elle continue de faire entendre sa voix par le biais des grèves de la faim qu'elle entreprend. Ses multiples condamnations montrent la situation de tous les citoyens de son pays, condamnés pour avoir contesté la répression du gouvernement iranien. Nasrin Sotoudeh, femme dévouée aux droits de l'homme et gardienne des droits des femmes en Iran, est un symbole du chemin qu'il reste à parcourir pour la reconnaissance des libertés en Iran.

MARÍA YSABEL CEDANO

Par William Courchesne

Figure emblématique pour son pays, le Pérou, et directrice de DEMUS, un organisme revendiquant les droits des femmes sur leur corps, María Ysabel Cedano n'en est pas à son premier pas dans le monde du militantisme. Avocate de formation, Cedano milite fermement pour les droits des femmes, des personnes issues de milieux plus pauvres, des Autochtones et de la communauté LGBTQ+ partout à travers son pays, encore profondément conservateur. Elle représente ceux qui ne le peuvent pas autant dans le monde juridique que dans les médias : malgré les critiques virulentes auxquelles elle s'expose, Cedano est une habituée des plateaux de télé, elle sort souvent dans les médias afin de défendre et de partager ses idéaux. Elle s'implique aussi en politique nationale pour influencer les débats de société, tant et si bien qu'elle s'est même déjà brièvement jointe au ministère de la femme, y voyant une opportunité tangible pour faire avancer ses combats. Obtenir compensation pour les femmes ayant subi une stérilisation forcée, lutter contre les féminicides et représenter les femmes qui n'ont malheureusement pas la possibilité de choisir ce qu'elles veulent faire de leur corps ou qui sont victimes de violences; voilà une liste non exhaustive de combat auxquels Cedano se livre quotidiennement. Viscéralement convaincue qu'elle peut changer les choses, elle ne recule (et ne reculera) devant rien pour faire avancer ses causes, malgré l'opposition persistante à laquelle elle doit faire face. Son objectif : provoquer un profond changement social. « [TRADUCTION] Je suis lesbienne, féministe, socialiste, fière et heureuse. Je souhaite que les gens apprennent à vivre ensemble dans la diversité sexuelle, que les nouvelles générations aient des références à la diversité sexuelle, culturelle et sociale et qu'elles se perçoivent telles quelles, avec les mêmes droits que moi. »

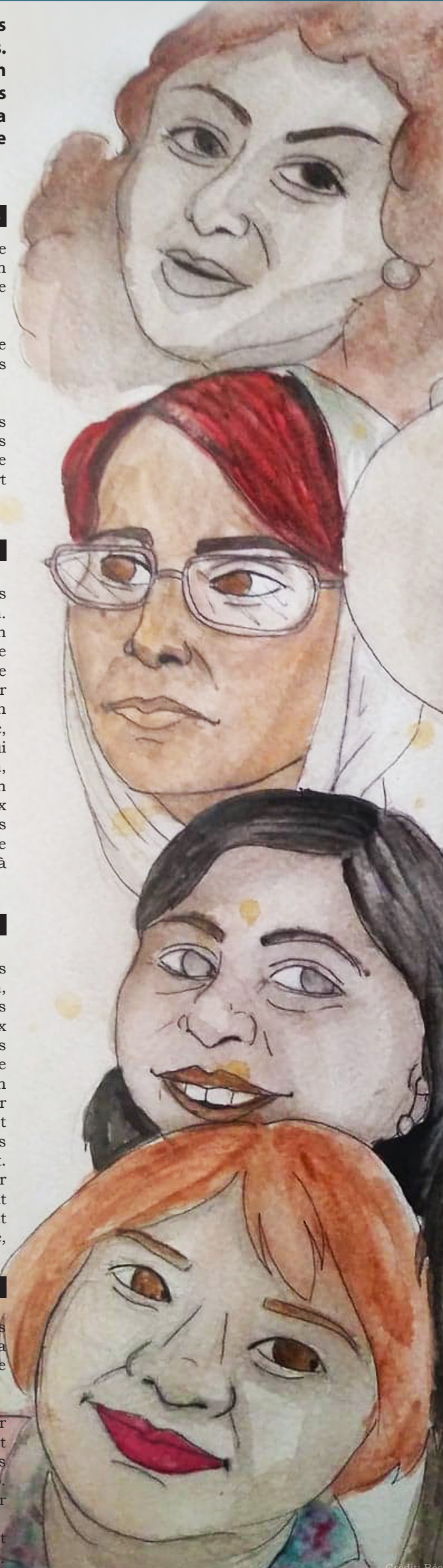
KHADIJA ISMAYILOVA

Par Isabelle Morin

Khadija Ismayilova, connue comme Ismailova, est une journaliste d'investigation azerbaïdjanaise. À travers son métier, Ismailova se bat contre la corruption présente dans son pays. Les médias y étant contrôlés, des initiatives comme celle-ci sont aussi rares que risquées. Elle publie de nombreux articles au sujet du président et de sa famille afin de dénoncer les accords qu'ils signent avec des hommes d'affaires européens. En effet, le président, sa femme (pourtant ambassadrice de l'UNESCO) et leurs enfants s'arrangent pour que ces accords restent discrets.

Le 5 décembre 2014, Khadija est arrêtée. La cour la condamne à sept ans et demi de prison pour le motif douteux d'avoir incité ses collègues au suicide. Lors de son procès, Ismailova rejette les accusations, les dénonçant comme politiquement motivées. La communauté internationale de journalistes la soutient et dénonce cette incarcération orchestrée par les politiques. Sous cette pression risquant d'entacher la réputation du gouvernement, Ismailova est alors libérée en 2016. L'année suivante, elle reçoit The Right Livelihood Award, prix international pour honorer les pratiques exemplaires pour les défis les plus urgents d'aujourd'hui.

De nombreux autres journalistes d'investigation azerbaïdjanaise n'ont pas eu le même soutien que Ismailova, et demeurent toujours en prison. De son côté, Khadija Ismayilova continue son combat, bien qu'elle soit encore hautement surveillée.



Portraits de femmes qui ont su être fortes!

FLORENCE NIGHTINGALE

Par Andréanne Fortin

Florence Nightingale (1820-1910) est une infirmière ayant vécu au 20^e siècle. Elle a joué un rôle majeur pour les soins infirmiers et elle a eu une influence importante dans l'amélioration des droits de la santé.

C'est avec sa petite lanterne, à travers les soldats blessés, et ses soins prodigués qu'elle a commencé à façonner certains droits de la santé. Sans qu'elles ne soient inscrites dans la pierre, ses actions ont éclairé plusieurs : l'homme devait recevoir des soins de qualité et il avait le droit d'être nourri, logé, écouté et de vivre dans un environnement salubre...

Une fois revenue du champ de bataille, ses travaux sur les déterminants de la santé ont permis d'établir une base des droits de l'homme. Certains étaient déjà la cible de ses interventions, tels que l'accès à l'eau potable. Deux siècles plus tard, le résultat de son travail est retrouvé dans les 17 objectifs de développement durable de l'ONU.

MAXIMA ACUÑA ATALAYA

Par Angélique Coutu Drainville

Maxima Acuña Atalaya est une environmentaliste et une agricultrice péruvienne. En 2011, Newmont Mining Corporation et la Compañía de Minas Buenaventura envisagent un projet d'extraction minière dans la région de Sorocho. Ce dernier aurait un immense impact pour les peuples autochtones vivant à cet endroit, car ils perdraient leurs terres d'origine. Vivant à proximité du lieu où le projet est prévu, la famille de Maxima Acuña se voit victime de plusieurs événements violents intentés par des travailleurs de la compagnie, car la compagnie se dit propriétaire du terrain.

En 2012, suite à ces péripéties, Maxima Acuña commence à militer pour empêcher la réalisation du projet. Les gens de la région organisent d'imposantes manifestations pour montrer leur mécontentement. Durant ces manifestations, plusieurs personnes sont emprisonnées dont Maxima Acuña. Elle devra rester en prison pendant plus de trois ans, malgré plusieurs demandes en appel de la décision et l'intervention de la Commission interaméricaine des droits de l'homme, qui insiste pour que le pays protège les droits des populations qui vivent dans la région du projet. Encore aujourd'hui, le Pérou n'a pas donné de réponse à cette requête.

Lors de sa sortie de prison, le combat n'est pas terminé. Elle continue son travail acharné pour faire valoir ses droits et ceux des habitants qui vivent à l'endroit où est la mine. En 2015, sa maison est encore une fois détruite par la compagnie qui réaffirme qu'elle possède ce lopin de terre. Malgré toutes ces représailles, elle continue sa bataille. En 2016, elle reçoit même le Prix Goldman pour la récompenser pour tous les efforts qu'elle déploie pour protéger l'environnement et le droit des peuples autochtones qui habitent ce coin du pays.

PATRICIA GUALINGA

Par Olivia de Briey

Khadija Ismayilova, connue comme Ismailova, est une journaliste d'investigation azerbaïdjanaise. À travers son métier, Ismailova se bat contre la corruption présente dans son pays. Les médias y étant contrôlés, des initiatives comme celle-ci sont aussi rares que risquées. Elle publie de nombreux articles au sujet du président et de sa famille afin de dénoncer les accords qu'ils signent avec des hommes d'affaires européens. En effet, le président, sa femme (pourtant ambassadrice de l'UNESCO) et leurs enfants s'arrangent pour que ces accords restent discrets.

Le 5 décembre 2014, Khadija est arrêtée. La cour la condamne à sept ans et demi de prison pour le motif douteux d'avoir incité ses collègues au suicide. Lors de son procès, Ismailova rejette les accusations, les dénonçant comme politiquement motivées. La communauté internationale de journalistes la soutient et dénonce cette incarcération orchestrée par les politiques. Sous cette pression risquant d'entacher la réputation du gouvernement, Ismailova est alors libérée en 2016. L'année suivante, elle reçoit The Right Livelihood Award, prix international pour honorer les pratiques exemplaires pour les défis les plus urgents d'aujourd'hui.

De nombreux autres journalistes d'investigation azerbaïdjanaïses n'ont pas eu le même soutien que Ismailova, et demeurent toujours en prison. De son côté, Khadija Ismayilova continue son combat, bien qu'elle soit encore hautement surveillée.

TEP VANNY

Par Pascale Carrier

Cette jeune Cambodgienne défend les droits humains, les droits à la terre et lutte contre la corruption depuis une dizaine d'années à Phnom Penh. Elle milite par le biais de manifestations pacifiques qui sont souvent réprimées par les autorités. En effet, les actions de Tep Vanny dérangent. Les manifestations de celle-ci tentent mettre fin aux expulsions forcées faites par des entreprises privées détenues par des sénateurs cambodgiens qui désirent construire des parcs immobiliers. Ces expulsions illégales qui ont lieu depuis 2000 ont forcé plus de 830 000 personnes à quitter les terres près du lac Boeung Kak à Phnom Penh selon la FIDH.

Tep Vanny est arrêtée le 15 août 2016 alors qu'elle manifeste. Elle est condamnée à deux ans et demi de prison. Les accusations d'actes violents qui pèsent contre elle sont sans fondement et inventées de toutes pièces.

Elle a un procès bâclé et n'aurait jamais dû se trouver derrière les barreaux. En août 2017, la Cour d'appel de Phnom Penh confirme sa condamnation et sa peine devant de nombreux militants indignés.

Elle est finalement libérée le 20 août 2018 après avoir été emprisonnée pendant plus de deux ans.

Pendant sa peine, elle est appuyée par Amnistie internationale et plus de 200 000 personnes à travers le monde réclament sa libération pendant la campagne Brave.

Plusieurs femmes activistes militant avec Tep Vanny ont subi le même type de représailles, soit des actes de violence physique ou verbale, des accusations mensongères et des peines d'emprisonnement injustifiées. Malgré les difficultés, ensemble, elles sont en mesure de faire une différence dans leur communauté et de rayonner partout au travers le monde.

Soutenons ces actions inspirantes.



Section Société

UNPOINTCINQ : un média innovant pour parler d'environnement

L'environnement fait de plus en plus les manchettes, mais, sous le bombardement médiatique quotidien de récits catastrophiques et de bilans écologiques dans le négatif, nombreux ne savent plus où donner de la tête. Heureusement, il existe plusieurs plateformes Web offrant les informations et les outils nécessaires aux membres du public désirant s'engager graduellement dans le mouvement vert.

Par Frédérique Thibault

Le domaine de l'environnement, bien que de plus en plus discuté dans l'espace médiatique, reste un milieu nébuleux pour plusieurs. Dans ce secteur parsemé de désinformation et de « Greenwashing », de mauvaises nouvelles et de luttes politiques, il peut être difficile de s'y repérer.

Parmi les outils disponibles pour faciliter l'accès à l'information, les plateformes Web éducatives et informatives gagnent en popularité. En effet, les sites Internet sont devenus un support de choix pour la transmission de connaissances à la fois théoriques et pratiques, et le domaine de l'environnement ne fait pas exception. Ces plateformes permettent notamment une diffusion efficace des notions et présentent généralement l'information sous une forme vulgarisée et accessible. Dans le domaine complexe de l'environnement, toutefois, ceci n'est pas toujours suffisant.

En effet, la crise environnementale est un enjeu gigantesque qui interagit avec toutes les sphères du quotidien. Pour monsieur et madame Tout-le-Monde, qui voient déferler les catastrophes au téléjournal, la situation planétaire peut parfois sembler peine perdue. C'est pourquoi le nouveau média Web *Unpointcinq* a décidé de remédier à la situation, en proposant de nouveaux contenus positifs et motivants, misant sur les bons coups et les innovations québécoises dans le domaine.

UNPOINTCINQ

Lancé en 2017, ce média en ligne hors du commun n'a pas fini de faire parler de lui. Créé dans le but d'informer les Québécois et les Québécoises sur les actions entreprises localement pour contrer le phénomène des changements climatiques, *Unpointcinq* mise sur le positivisme et l'accessibilité pour faire changer les choses. « Il faut réussir à parler du sujet de l'action climatique sans faire peur aux gens », explique M. Philippe Poitras, idéateur et éditeur d'*Unpointcinq*.

M. Poitras explique que l'environnement est un sujet à caractère anxiogène pour plusieurs. Pas étonnant, quand on considère que l'actualité environnementale ne couvre presque exclusivement que les catastrophes naturelles, les désastres écologiques et l'inaction généralisée. Pour redonner confiance et motivation au public, *Unpointcinq* couvre plutôt les bons coups et les grandes réalisations dans la lutte aux changements climatiques, des thèmes qui passent souvent sous silence.

Outre le texte positif et motivant, l'équipe mise aussi sur le format du contenu Web pour attirer les internautes. En effet, on remarque rapidement l'esthétisme épuré, les titres ludiques et les différents outils de lecture, tels que la barre indiquant la progression dans chaque article, qui rendent l'expérience plus stimulante.

Cerise sur le gâteau, *Unpointcinq* comporte également un volet axé sur la recherche en marketing social et sur la psychologie comportementale. Celui-ci se penche notamment sur l'impact du contenu présenté sur le comportement des lecteurs et lectrices. Autrement dit, cette ingénieuse équipe s'assure que leur projet aide réellement à changer les choses... à l'image des nombreuses initiatives dont elle fait la promotion.

Pour plus d'informations et pour profiter de l'abondant contenu Web d'*Unpointcinq*, n'hésitez pas à visiter le lien suivant : <https://unpointcinq.ca/>.

AUTRES EXEMPLES DE RESSOURCES INTERNET

Le média *Unpointcinq* est donc un excellent point de départ pour les « Newbies » voulant se lancer – doucement – dans le mouvement environnemental en expansion. Toutefois, pour ceux et celles voulant pousser plus loin leurs recherches, ou désirant trouver différents types de contenu Web informatif, voici quelques ressources supplémentaires traitant d'environnement.

GLOBAL FOOTPRINT NETWORK

Global Footprint Network rassemble une multitude de données portant sur l'empreinte écologique (surface nécessaire à la production des ressources et l'absorption des déchets résultants des activités d'un individu ou d'un groupe) et la biocapacité (surface réellement disponible pour fournir des ressources et absorber les déchets résultant de leur consommation) au niveau mondial. Plus intéressant encore, cette plateforme permet de calculer facilement son empreinte écologique individuelle. En analysant différentes sphères du quotidien, telles que le mode de transport et l'alimentation, le calculateur permet d'évaluer le nombre de planètes nécessaires pour soutenir le mode de vie des participants et fournit la date du jour de dépassement individuel (date de l'année où les ressources utilisées dépassent la capacité de renouvellement annuel de la Terre). Qui plus est, le test fournit également des conseils et astuces pour

réduire son empreinte écologique, le tout adapté au mode de vie de chaque personne.

<https://www.footprintnetwork.org/>

NOVAE

Novae se décrit comme « le média de l'économie positive et engagée » et propose une panoplie d'articles portant sur des innovations d'ici et d'ailleurs touchant de près ou de loin au domaine de l'environnement. À l'image d'*Unpointcinq*, les articles sont courts et bien illustrés et couvrent des initiatives écoresponsables ingénieuses et surprenantes. Avec des thèmes tels que « Architecture », « Consommation » et « Sensibilisation », il y en a pour tous les goûts.

<https://novae.ca/>

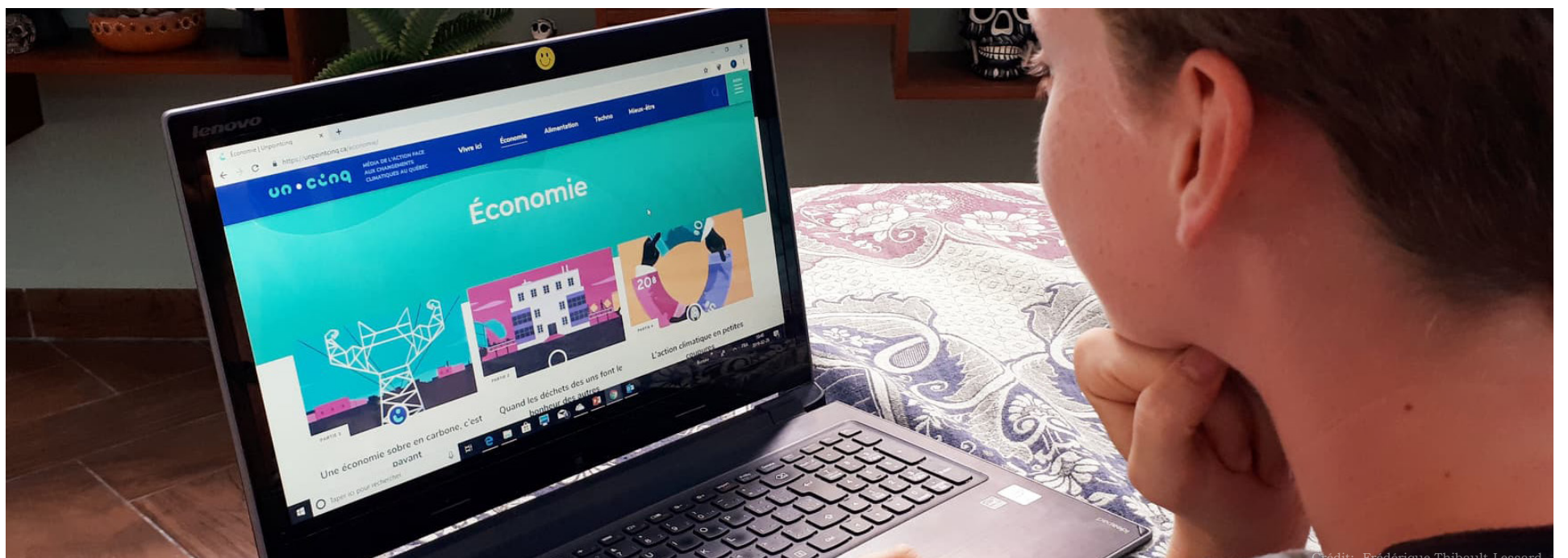
LA FONDATION DAVID SUZUKI

Activiste et spécialiste environnemental de renommée internationale, David Suzuki est un grand nom de la scène écolo. Sa fondation consiste en un organisme à but non lucratif dont l'objectif principal est de protéger la nature et le patrimoine naturel canadien et de sensibiliser la population à l'importance de la préservation des ressources naturelles. La plateforme en ligne propose un éventail d'articles et de projets sur une variété de thèmes, tels que le transport durable, la protection d'espèces à risque, la gestion adéquate des ressources en eau potable, etc.

LE GUIDE DU CONSOMMATEUR CANADIEN

Dans la lignée des sites web d'information générale, le Guide du consommateur canadien est une ressource intéressante pour ceux et celles voulant adopter un mode de consommation plus écoresponsable. La section « Environnement » de la plateforme en ligne offre divers informations et conseils visant à diminuer l'empreinte écologique dans plusieurs sphères du quotidien, telles que les moyens de transport, le mode d'élimination approprié des déchets de tous les jours et la consommation responsable de l'eau potable.

<http://www.guideduconsommateur.ca/fr/topics/environnement>



Agora CAMPUS

À quand une université hétérogène?



**ARIANE
LACERTE**

agora.campus.lecollectif
@usherbrooke.ca

L'Université de Sherbrooke s'est récemment donné comme mission de devenir exemplaire dans la diversité de son personnel et de ses étudiants. En effet, l'équité, la diversité et l'inclusion sont des objectifs pour le plan stratégique 2018-2022 de l'Université. Le recteur Pr Pierre Cossette veut faire de l'UdeS un exemple dans sa composition hétérogène du personnel et des cadres administratifs. L'Université de Sherbrooke a d'ailleurs lancé une vidéo sur son site Internet pour promouvoir le plan stratégique de 2018-2022 et Le Collectif a pu s'entretenir avec Dorian Paterné Mouketou et Marie-Dominique Duval, deux représentants de la diversité à l'UdeS.

Avec une composition de 85% d'étudiants venant de l'extérieur de l'Estrie, l'Université de Sherbrooke a une bonne diversité d'étudiants. Comme mentionné dans la vidéo de la grande université humaine, le problème de diversité est principalement au niveau des employés et des cadres professionnels. L'université tente alors de diversifier ses employés pour rendre son cadre professionnel plus représentatif de la population. C'est pourquoi l'université s'est lancée comme mission d'accueillir plus de diversité et plus d'équité dans son cadre administratif et professionnel d'ici 2022.

L'AVANTAGE DE LA DIVERSITÉ

Il est temps que l'UdeS représente correctement la population. Situé proche des lignes américaines, Sherbrooke est une porte d'entrée pour la diversité. L'augmentation des comités de diverses nations et de diverses orientations sexuelles ouvre la porte à l'inclusion et à l'équité sur le campus. Avec notre mode de vie qui se mondialise, c'est le temps de passer par-dessus les valeurs arriérées qui tendent à créer l'exclusion. La population, active autant sur le plan professionnel que sur le plan académique, fait en sorte que de plus en plus de gens d'origines diverses se côtoient chaque jour. Nos valeurs sociales et individuelles ont changé au fil du temps. Notre côté individualiste a permis de mettre l'accent sur les valeurs personnelles et a alors mené à la lutte pour les droits humains et individuels. L'Université de Sherbrooke a donc le devoir de devenir aussi diversifiée que les autres domaines. La diversité a fait ses preuves dans plusieurs sphères et peut grandement améliorer la qualité de l'Université. La diversité aide également à stimuler l'innovation, la créativité et la croissance des projets, elle améliore les processus décisionnels et facilite la résolution de problèmes. Après avoir pris conscience de tous ces avantages, à quand la diversité à l'Université de Sherbrooke?

RENCONTRE AVEC DORIAN PATERNE MOUKETOU

Le Collectif a rencontré Dorian Paterné Mouketou, un étudiant de dernière année au baccalauréat en politique appliquée, profil relations internationales. En 2012, Dorian est arrivé à Montréal avec sa famille après avoir quitté Brazzaville, sa ville natale. Il s'est beaucoup impliqué tout au long de son parcours universitaire. Pour lui, l'implication est ce qui forge un curriculum vitae. Lors de sa deuxième session à l'université, il a décidé de s'impliquer au journal étudiant. La session suivante, il a monté les échelons en devenant chef de pupitre, pour devenir rédacteur en chef par la suite, poste qu'il a occupé durant trois sessions. Son implication avec le journal étudiant lui a permis de faire son nom sur le campus universitaire. Il a pu rencontrer

plusieurs professeurs et chercheurs et il a aussi pu rencontrer des politiciens lors d'entrevues pour le journal. Après avoir passé trois ans à l'Université de Sherbrooke, Dorian ne trouve pas que la diversité manque sur le campus. Il encourage toutefois les étudiantes et les étudiants internationaux à s'impliquer dans des comités ou encore dans les médias étudiants, comme la radio CFAK ou le journal *Le Collectif*, puisque leurs points de vue différents enrichissent le contenu.

OPINION DE MARIE-DOMINIQUE DUVAL

Marie-Dominique Duval, chargée de cours à la Faculté des lettres et sciences humaines, tente de donner un modèle de diversité aux étudiants de ses cours. Étant elle-même mariée à une femme, Marie-Dominique prône l'acceptation dans ses classes. Elle essaie aussi de démystifier des sujets et des termes reliés à la communauté LGBTQ2 (lesbienne, gay, bisexuelle, transsexuelle, *queer/questionning two-spirited*). Elle trouve que la composition des chargés de cours, qui est composée d'environ autant de femmes que d'hommes, est assez équitable. Pour ce qui est de la diversité des chargés de cours, elle croit que la composition est comparable à celle des étudiants. La plupart des chargés de cours sont des québécois avec la peau assez blanche. Son ouverture face à son orientation sexuelle fait en sorte que certains étudiants sont portés à se confier à elle.

Pour les étudiants qui ressentent le besoin de parler, il est bien pour eux que des personnes ressources soient là pour écouter et comprendre. Le plan stratégique de 2018-2022 de l'Université de Sherbrooke vise l'inclusion et la diversité principalement pour le cadre professionnel de l'Université. L'Université se veut être un milieu d'études et de travail où tous peuvent s'accomplir et contribuer. Un de ses plans est de concevoir des environnements de travail et d'études chaleureux. Une stratégie de communication intégrée pour valoriser les membres de la communauté universitaire et leurs réalisations est également dans ses intentions. Les différents programmes, tels que le baccalauréat en droit, qui favorise l'admission des autochtones, permettent aux étudiants issus de cultures différentes d'avoir accès à une éducation inclusive. Le baccalauréat en droit favorisant l'admission des autochtones a aussi été mis sur pied pour contrer le manque de spécialistes du droit et de connaisseurs de la réalité autochtone. Plusieurs projets ont été mis sur pied pour l'inclusion de tous, plusieurs programmes coop sont notamment ouverts aux étudiants internationaux pour leur permettre de profiter des avantages de l'alternance travail-études rémunérée. Le plan stratégique de 2018-2022 vise en premier lieu le cadre professionnel, alors à quand un cadre professionnel aux couleurs de Sherbrooke?

Section Campus

UNE NOUVELLE BALADODIFFUSION VOIT LE JOUR GRÂCE À L'ÉCOLE DE POLITIQUE APPLIQUÉE



Crédit: UdeS

La professeure et directrice de l'École de politique appliquée, Isabelle Lacroix, ainsi que la professeure Karine Prémont caressaient depuis un moment l'idée de créer une baladodiffusion, traitant notamment de sujets reliés à la politique, aux enjeux démocratiques, aux relations internationales et aux modes de scrutin. En s'associant avec le site Web Perspective monde, les deux femmes ont créé l'émission Le monde en perspective. Le Collectif a eu la chance d'en apprendre davantage sur ce projet novateur en s'entretenant avec les deux responsables et initiatrices du projet.

Par Mireille Vachon

D'OÙ EST VENUE L'IDÉE DE FAIRE DES BALADODIFFUSIONS? QUELLES SONT VOS MOTIVATIONS POUR CE PROJET?

Elle vient de la participation de Karine Prémont à l'émission Aujourd'hui l'histoire, à la radio de Radio-Canada, qui est une des balados les plus populaires de la chaîne. En discutant avec Isabelle, nous avons conclu qu'il serait intéressant de parler de science politique sous cette forme. Nous avons donc pensé utiliser des événements de l'actualité pour expliquer des concepts de science politique : cela nous permet de mettre en contexte les événements politiques et d'aller plus loin dans leur analyse. De plus, comme la balado s'adresse au grand public (pas seulement aux étudiants), nous avons aussi un objectif de vulgarisation.

POURQUOI RÉALISER DES BALADODIFFUSIONS AU LIEU DE VIDÉOS OU D'ARTICLES?

C'est un format simple qui demande peu d'habiletés techniques et qui peut être réalisé rapidement. C'est également un format de plus en plus populaire, car elle est plus accessible que les articles.

À QUELLE FRÉQUENCE PENSEZ-VOUS RÉALISER LES BALADODIFFUSIONS?

Pour l'instant, nous pensons en diffuser une par mois.

TRAVAILLEZ-VOUS EN COLLABORATION AVEC DES ÉTUDIANTS OU D'AUTRES PROFESSEURS QUI SONT SPÉCIALISTES DANS UN DOMAINE?

Pour le moment, nous sommes en période d'essai. Dans un premier temps, nous souhaitons mettre de l'avant l'expertise des professeurs de l'École de politique appliquée dans nos balados, mais nous souhaitons éventuellement approcher d'autres enseignants de l'Université de Sherbrooke dont l'expertise est complémentaire à la nôtre ou dont les travaux peuvent être arrimés aux nôtres. Dans un deuxième temps, nous pourrions aussi demander à des experts hors-université de collaborer, ou encore à des étudiants.

QUELLE FORME PRENNENT LES BALADODIFFUSIONS?

Il s'agit simplement d'une conversation informelle, dans laquelle Isabelle ou Karine posent des questions et laissent les invités répondre et donner des explications. Nous souhaitons que ce soit le plus convivial possible.

COMMENT CHOISISSEZ-VOUS VOS SUJETS POUR LES BALADODIFFUSIONS?

Nous choisissons des sujets d'actualité et tentons ensuite de trouver la personne la plus qualifiée, au sein de notre département, pour en parler. En ce sens, les premiers épisodes refléteront les expertises présentes au sein de l'École de politique appliquée.

DE QUELS SUJETS TRAITEREZ-VOUS DANS LES PROCHAINES ÉMISSIONS?

Nous parlerons notamment d'économie et de santé dans les prochaines semaines, mais nous ne pouvons pas vous en dire plus pour l'instant.

OÙ POUVONS-NOUS ÉCOUTER LES BALADODIFFUSIONS?

Pour l'instant, il est possible de les écouter via Anchor, Spotify, Google Podcast ou encore à partir du site de Perspective Monde. Elles devraient bientôt être disponibles sur iTunes également.

SOUHAITEZ-VOUS POURSUIVRE CE PROJET PENDANT PLUSIEURS ANNÉES, OU EST-CE SEULEMENT POUR CETTE SESSION / ANNÉE?

Nous espérons que ce projet durera le plus longtemps possible : plus il y aura de gens qui écouteront nos balados, mieux ce sera!

Le projet Le monde en perspective, une initiative d'Isabelle Lacroix et de Karine Prémont, permettra aux étudiants ainsi qu'à toute la population d'en apprendre davantage sur plusieurs aspects méconnus de la politique. D'ailleurs, le premier épisode, qui porte sur le phénomène de l'ingérence russe en compagnie du professeur Pierre Binette, spécialiste des processus de négociation et de la Russie et sa politique étrangère, est disponible depuis le 13 février 2019 sur Anchor, Spotify, Google Podcasts et le site Web Perspective Monde. En seulement 20 minutes, les deux animatrices ainsi que les invités démystifient des sujets complexes d'une manière dynamique et simple afin d'atteindre le plus large public possible.

REPENSER L'ÉDUCATION UNIVERSITAIRE AVEC CHANGEMAKER RESIDENCY

Comment opérer un changement de mentalité et rendre notre modèle d'éducation plus proactif? C'est la question que s'est posée Clément Moliner-Roy, fondateur de Changemaker Residency. Pour y répondre, il a parcouru le monde pendant plus d'un an et demi à la recherche de modèles innovateurs, créatifs et dynamiques. C'est ce qui l'a amené à découvrir la philosophie japonaise IKIGAI, qu'il a présentée le 19 février lors d'une présentation-atelier sur le campus principal de l'Université. Il était accompagné de Raphaël Brunier, l'un des participants de la première édition de Changemaker Residency, actuellement consultant en développement durable.

Par Marie Anne Sylvestre-Loubier

IKIGAI

En quoi consiste la philosophie IKIGAI? Concrètement, c'est un outil servant à trouver un sens à sa vie au fond de soi-même. Pour l'appliquer, il ne suffit que d'effectuer des connexions entre trois éléments essentiels : 1. Ce que nous adorons faire; 2. Ce que nous sommes en mesure d'apporter au monde; 3. Les causes importantes qui nous tiennent à cœur. C'est donc en équipe de deux que les personnes présentes ont chacune trouvé leur IKIGAI : elles ont tout d'abord eu quelques minutes pour lister tous leurs intérêts, forces, et causes mentionnés plus haut, avant de laisser aller leur créativité et d'inventer des projets alliant un élément de chacune des trois catégories. L'exercice avait pour but de rappeler que tous les humains ont l'expérience et le potentiel requis pour concevoir et réaliser des projets ayant un impact social.

OUTILLER DES AGENTS DE CHANGEMENT

En plus de s'assurer que les systèmes d'éducation évoluent à mesure que notre monde change, la mission de Changemaker Residency consiste à outiller adéquatement les étudiants et étudiantes

pour leur permettre de vivre une vie qui les anime profondément, tout en contribuant au monde qui les entoure. C'est avec ce but en tête que la première édition de Changemaker Residency, qui a eu lieu à l'été 2018, a permis de réunir dix jeunes adultes engagés et engagées en provenance de huit pays différents.

Personnalisée selon le profil des participants et participantes, la formation comportait des approches pédagogiques innovantes. L'approche systémique, le design thinking (un processus pour amener idée à action par empathie), ainsi qu'une introduction à plusieurs outils permettant la réalisation de ses rêves ne sont que quelques exemples parmi toutes les approches qui ont été couvertes. Le groupe fut même invité à participer à l'élaboration de la formation, en proposant des thématiques pertinentes.

CRÉER DES CONNEXIONS

Les conférenciers ont mis l'accent sur l'importance d'être ouvert et empathique à tous les gens qui croisent notre chemin, puisque certaines personnes détiennent parfois une expertise insoupçonnée pouvant jouer un rôle important dans la réalisation d'un projet. Ainsi, l'apport potentiel d'un spécialiste ne doit jamais

être sous-estimée, et les jeunes ayant participé à la première édition de Changemaker Residency ont d'ailleurs eu la chance de rencontrer plus de 55 experts provenant de divers domaines. Parmi ceux-ci se trouvait Adam Cheyer, co-fondateur de Siri inc., l'assistante virtuelle de commande vocale associée aux téléphones cellulaires d'Apple.

SOUTENIR LES PROJETS DES ÉTUDIANTS DE L'UDES

Afin de soutenir les nombreux projets étudiants existants, l'Université de Sherbrooke offre plusieurs options à ceux et celles qui réalisent ou souhaitent réaliser un projet. Parmi celles-ci, il y a l'Accélérateur Entrepreneurial Desjardins (AED) de l'UdeS, qui permet à toute la communauté étudiante de bénéficier de séances de coaching pour faire avancer des projets. Le coaching remplace également un cours à option de 3 crédits. Il y a aussi le cours Projets en entrepreneuriat social Enactus, enseigné à l'École de gestion sous forme de projet dirigé, qui permet à des étudiants et étudiantes de tous les programmes de vivre l'engagement social à travers un projet déjà en cours, ou en créant leur propre projet. Apprenez-en plus sur www.impactaed.org.

LA PLANÈTE S'INVITE À L'UNIVERSITÉ

Soucieux des conséquences liées au réchauffement climatique, le collectif de La planète s'invite à l'Université invite toute la communauté étudiante du Québec et d'ailleurs à voter une grève le 15 mars prochain afin que des décisions collectives et institutionnelles soient prises.

Par Sabrina Lavoie

Après s'être invité au Parlement dans le but d'établir un rapport de force entre les citoyens et les gouvernements, le mouvement étudiant tente cette fois-ci de rejoindre les institutions d'éducation. Il proclame l'importance d'agir devant l'urgence climatique en demandant aux gouvernements d'établir un programme d'éducation à l'environnement et de sensibilisation à la crise climatique. Il demande également l'adoption d'une loi qui forcerait l'atteinte des cibles recommandées par le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC), afin de limiter le réchauffement planétaire à 1,5 degré Celsius. La planète s'invite à l'Université revendique aussi aux institutions d'enseignement davantage de transparence quant à leurs investissements, le retrait des investissements dans les énergies fossiles et la tenue d'un bilan carbone institutionnel afin de pouvoir cibler les plus grandes sources d'émission de gaz à effet de serre dans le but de les réduire.

Persuadé que la grève est le meilleur moyen de démontrer le sérieux de la démarche et des enjeux, le collectif de La planète s'invite à l'Université souhaite que les étudiants de partout au Québec manifestent leur inquiétude entourant le réchauffement climatique et les mesures concrètes à prendre en votant pour une journée de grève le 15 mars prochain. À ce jour, plus de 21 000 étudiants et étudiantes ont déjà exprimé le désir de vouloir changer les choses et plusieurs autres associations étudiantes s'ajoutent d'ici les deux prochaines semaines. L'appui du collectif des Profs pour la planète, ayant recueilli, au moment d'écrire ces lignes, plus de 3300 signatures en guise de soutien, est très significatif.

« Nous déclarons que nous ne voulons plus être les instruments d'une propagande rassurante, qui rend invisible la catastrophe écologique. Nous déclarons qu'il y a urgence d'agir et que notre rôle de pédagogues est d'accompagner les jeunes du Québec à comprendre, dénoncer et se mobiliser face à la crise climatique » explique Violaine Brisebois-Lavoie, l'enseignante instigatrice du collectif Profs pour la planète sur la pétition électronique. Elle ajoute :

« Le printemps 2019 doit être historique : nous appelons tous et toutes nos collègues du primaire, du secondaire, du collégial et de l'université, enseignants et enseignantes, personnel de soutien et personnel administratif à soutenir toutes les grèves étudiantes, qu'elles soient locales, nationales ou internationales et à reconduire le mouvement jusqu'à l'obtention des changements profonds qui s'imposent. Que nos établissements soient des écoles mortes en ces jours de grèves, à l'image de ce qu'ils seront si l'espoir disparaît des perspectives d'avenir de nos élèves. »

En parallèle, le mouvement Earth Strike invite la communauté étudiante à voter une grève climatique mondiale le 27 septembre 2019. Les personnes concernées par une Assemblée Générale Extraordinaire de Grève seront invitées à venir se prononcer si ce n'est pas déjà fait.

La planète s'invitera-t-elle à l'Université de Sherbrooke ?

Le
COLLECTIF
- MONDE -

LA GUADELOUPE, EN MODE FESTIVITÉS!

La circulation ralentit tout à coup. De l'arrière du véhicule, impossible de dire ce qui se passe à l'avant. C'est alors que des visages masqués surgissent des deux côtés de la voiture. Des cris, des bruits de tambour et de fouets qui claquent le vent. Inquiètes et plutôt effrayées, nous demandons à la conductrice ce que ces hommes veulent. Sereine, elle nous informe qu'ils ne font que collecter de l'argent pour leurs costumes du carnaval. Elle ne doit pas avoir vu le film La Purge.

Par Judith Doré Morin

LA SAISON DU CARNAVAL

En Guadeloupe, le carnaval ne se résume pas qu'à un joyeux Bonhomme Carnaval de sept pieds portant la ceinture fléchée. Loin des froides soirées d'hiver québécois passées au son des trompettes, le carnaval est ici une saison en soi.

Précédant le carême, période de restrictions avant les célébrations de Pâques, le carnaval débute le 1er dimanche de janvier. Pendant environ deux mois, des défilés et autres activités festives s'organisent chaque fin de semaine dans une ou deux communes. Au cours de cette période, des groupes de « Po » font retentir leur musique dans les rues de Pointe-à-Pitre chaque dimanche. Le tout se termine lors du Mercredi des cendres tandis que Vaval, le roi du carnaval, personnifié par une marionnette, est brûlé.

La tradition carnavalesque de la Guadeloupe a été introduite au sein des colonies françaises au 17e siècle. C'était alors l'occasion de fêter et de s'amuser avec la période d'abstinence imposée par le carême dans la religion chrétienne. Les esclaves ont éventuellement été invités à intégrer les festivités. Avec des déguisements de fortune et des fouets, les esclaves pouvaient ainsi se moquer librement de leurs maîtres.

DES GROUPES ENTÊTÉS AU GOSIER

Dès la fin de l'avant-midi, le 3 février, le public prend place le long du parcours prévu pour le défilé du Gozieval afin de s'assurer de bien voir le spectacle. Puisqu'il s'agit du seul carnaval de la journée, plus de quarante groupes sont inscrits à ce spectacle ambulant alors qu'il n'y en avait que vingt-cinq l'année dernière. Un nombre qui a surpris le comité organisateur.

À 14h30, alors que le premier départ devait avoir lieu, il n'y a que la chaleur et le soleil qui sont au rendez-vous. Malgré la pression des organisateurs et des organisatrices, les groupes tardaient à partir et le public s'impatientait. Leur réticence ne s'explique qu'une fois la nuit tombée, lorsque les guirlandes lumineuses des costumes sont allumées afin d'impressionner le jury et de remporter un prix pour leur prestation. Le public n'a toutefois pas été impressionné par ce retard. La plupart des gens ont quitté les festivités avant la fin et n'ont donc pas vu les derniers groupes défilés vers 23h.

L'an prochain, de nouvelles dispositions devront être prises par le comité organisateur afin d'éviter de tels délais, souligne sa présidente, Gislaine Gisors, qui menace d'ailleurs de quitter son poste.



JUDITH DORÉ MORIN, ANCIENNE CHEF DE PUPITRE, A PRIS SON ENVOL POUR LA GUADELOUPE! VOUS POURREZ LIRE SES TEXTES DANS LES PROCHAINES ÉDITIONS ET SUR LE WEB.



ARRIÈRE COURSES
 | arrierecoursudes.ca

MAUDE LANDRY
27 mars, 20 h
 Petite salle du Centre culturel
 Billets au profit de BEPP II
 Contactez
 capucine.jodoin@usherbrooke.ca

À VENIR

MIDI CONCERT DE L'ÉCOLE DE MUSIQUE | 1 avril
 Hall CCUS

ALACLAR ENSEMBLE | 2 avril
 Petite salle

PIERRE-YVES ROY-DESMARIS | 3 avril
 Petite salle

Le
COLLECTIF
— former et informer —

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

FÈUS
FÉDÉRATION
ÉTUDIANTE DE
L'UNIVERSITÉ
DE SHERBROOKE

CAK
88.3 FM

remdus
Engagé pour les droits étudiants

Section Campus

LE WEEK-END J'OSE TRANSFORMER ARRIVE À L'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

L'Université de Sherbrooke et l'Accélérateur entrepreneurial Desjardins offrent les 22, 23 et 24 mars prochains le week-end J'ose transformer. Si tu es passionné par la mise sur pied de projets ou que tu as même déjà des projets en tête, la fin de semaine intensive est pour toi. C'est le moment pour toi d'enfin mettre à terme ton projet tout en étant entouré de mentors spécialistes de l'entrepreneuriat. Le Collectif s'est entretenu avec Romane Boudreau, chargée de projets à l'Accélérateur entrepreneurial Desjardins, pour vous en apprendre davantage sur cette fin de semaine.

Par Ariane Lacerte

Le week-end J'ose transformer est, à vrai dire, une fin de semaine intensive de coaching et d'ateliers pour soutenir le développement des projets autant sur le plan personnel que éducatif. Vous pouvez à la fois vous inscrire en groupe ou individuellement. Les comités étudiants sont aussi les bienvenus. Apportez votre curiosité et vos projets et venez les travailler avec des gens d'expérience dans le domaine de l'entrepreneuriat. Pour la première édition du week-end J'ose transformer, l'équipe de l'Accélérateur entrepreneurial Desjardins vous réserve de belles activités.

LA PLANIFICATION DU WEEK-END

Bien que l'événement soit sur une durée de trois jours intensifs, les participants n'auront pas le temps de répéter les mêmes éléments. Les participants pourront notamment élaborer sur des façons de surmonter les défis liés à l'entrepreneuriat et aux premières années d'un projet. Plusieurs coachs et mentors seront présents sur place pour aider dans les défis et pour échanger sur les défis qu'ils ont rencontrés. Les participants pourront aussi découvrir des moyens d'accroître leur impact dans le milieu de l'entrepreneuriat. Les mentors sur place pourront donner des conseils pour aider les futurs entrepreneurs à se démarquer avec un projet innovateur. Il y a aura aussi du temps alloué à l'élaboration d'un plan stratégique pour mieux guider les participants dans l'évolution de leur plan. Si le projet présenté est déjà commencé, c'est une bonne opportunité de le faire avancer et de connaître l'opinion de gens spécialisés dans le domaine. Des ateliers de Design Thinking sont aussi offerts pour amener les curieux à réfléchir d'une différente façon. Comme mentionnait Romane Boudreau, le week-end n'est pas seulement ouvert aux gens en entrepreneuriat. Tous les étudiants avec un projet qui les allume sont les bienvenus. L'équipe est sur place pour vous aider à step up votre projet peu importe où vous êtes rendus. Le week-end J'ose transformer est une bonne occasion de réseauter avec des acteurs importants dans le domaine de l'entrepreneuriat et de rencontrer des étudiants qui ont aussi une passion pour l'entrepreneuriat.

Pour la modeste somme de 25 \$, les participants pourront profiter de l'expertise des conférenciers et faire avancer leur projet. Les déjeuners, dîners, soupers et collations sont fournis. Le dimanche matin, il y aura même un brunch aux saveurs de la cabane à sucre avec un conférencier invité. Des activités extérieures sont aussi organisées, il y aura notamment un feu sous les étoiles pour en apprendre davantage sur le storytelling. Des 5@7 et des activités de team building seront aussi au

rendez-vous. Tout est pris en charge pour que les participants passent le plus de temps possible à travailler et à faire avancer leur projet.

LA MISSION PREMIÈRE DE L'ÉVÉNEMENT

La mission derrière le week-end est d'arriver à démocratiser l'entrepreneuriat et de le rendre accessible à tous, comme l'explique Romane Boudreau. « Le week-end J'ose transformer a été mis sur pied pour promouvoir l'entrepreneuriat sur le campus et a émergé d'entrevues avec les étudiants », poursuit Romane Boudreau. Le projet a donc été mis sur pied pour venir à la rescousse des étudiants ayant des idées de projets.

SUITE À L'ÉVÉNEMENT

Pour clore le week-end, le mercredi 27 mars aura lieu la soirée J'ose transformer où plusieurs acteurs importants de l'entrepreneuriat du campus seront présents. Les participants qui désirent présenter leur projet auront trois minutes pour le faire et auront la chance de gagner 1 500 \$ pour la réalisation de celui-ci.

LA PLACE DE L'ENTREPRENEURIAT À L'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

L'intérêt pour l'entrepreneuriat est grandissant à Sherbrooke. Avec le baccalauréat en administration des affaires, cheminement spécialisé en entrepreneuriat et le baccalauréat en administration des affaires, cheminement spécialisé en entrepreneuriat bilingue, l'Université forme des spécialistes et des innovateurs dans le milieu de l'entrepreneuriat. Les entrepreneurs se démarquent notamment par leur créativité, leur persévérance et leur autonomie. L'affiliation de l'Université de Sherbrooke avec l'Accélérateur entrepreneurial Desjardins permet donc aux jeunes rêveurs de déployer leur projet.

L'Accélérateur entrepreneurial Desjardins a notamment un bureau sur le campus de l'Université et œuvre énormément au développement de l'entrepreneuriat sur le campus. Son objectif premier est de développer l'esprit entrepreneurial chez les étudiants de tous les niveaux scolaires en leur permettant de vivre une expérience de création d'entreprise. Pour l'Accélérateur entrepreneurial Desjardins, le milieu de l'éducation est un point tournant pour le développement de l'esprit entrepreneurial chez les jeunes. Avec l'Accélérateur, les étudiants de l'Université de Sherbrooke ont la chance d'avoir une pratique entrepreneuriale inspirée de l'approche développée par le Babson College, l'un des leaders mondiaux dans la formation à l'entrepreneuriat.

Pour vous inscrire et pour rester à l'affût des conférenciers invités, rendez-vous sur la page Facebook de l'événement du week-end J'ose transformer 2019.

LE PALMARÈS

SEMAINE DU
11 MARS 2019

| | | |
|---|---|----|
|  | BLEU JEANS BLEU Perfecto | 1 |
|  | FUUDGE Les Matricides | 2 |
|  | CARAVANE Supernova | 3 |
|  | ALACLAI ENSEMBLE Le Sens des paroles | 4 |
|  | JÉRÔME 50 La Hiérarchill | 5 |
|  | SIMON KEARNEY Maison ouverte | 6 |
|  | LES LOUANGES La nuit est une panthère | 7 |
|  | DEAD OBIES DEAD. | 8 |
|  | KORIAS La Nuit des Longs Couteaux | 9 |
|  | RUDY BERNHARD Correspondances | 10 |



Credit: Pexel



WWW.CFAK883.USHERBROOKE.CA

SURVIVRE À UN MANIPULATEUR NARCISSIQUE

Agora Culture



MARIE VACHON-FILLION

agora.culture.lecollectif
@usherbrooke.ca

« M comme manipulateur, M comme malade, M comme monstre. » C'est de cette manière que la série télévisuelle relatant la relation d'Ingrid Falaise avec un manipulateur narcissique commence... le ton est donné. *Le Monstre*, un récit déroutant et poignant qui nous semble près de la fiction, est diffusé sur Tou.tv depuis le 21 février dernier.

LE MANIPULATEUR NARCISSIQUE

Alors âgé de 18 ans, la comédienne Ingrid Falaise vit l'enfer aux mains d'un homme qui est à la fois son amoureux et son tyran. C'est le manipulateur narcissique, qu'elle surnomme tout simplement « M ». Mais c'est qui, ce manipulateur narcissique qui cause tant de mal et qui joue deux rôles à la fois? Au départ, ce M a tout pour séduire : il est passionné, il ferait tout pour vous, vous êtes son univers (ou du moins, c'est ce qu'il tente de vous faire croire). Après avoir acquis votre confiance, le manipulateur prend de plus en plus de contrôle, par exemple en vous insultant ou en vous empêchant d'aller là où vous le voulez. Le tout se construit tranquillement : « Petit à petit, le contrôle prend le dessus. Il s'excuse, mais il recommence ensuite. L'estime de soi est brisée à cause de cette manipulation malsaine », expliquait Ingrid, lors de son passage à Tout le monde en parle.

EXTIRPER LA DOULEUR

Avant de devenir une série, Ingrid a écrit deux romans à propos du fameux M. Écrire son histoire dans des livres, ça n'a pas été facile pour la jeune femme. Sorti en octobre 2015, le premier livre, nommé simplement *Le Monstre*, relate en détail les horreurs qu'elle a pu vivre avec M, et explique la confiance aveugle qu'elle a pu lui donner. Dans le deuxième tome, *Le Monstre : la suite*, il est plutôt question du cheminement d'Ingrid, de sa reconstruction, de « la baisse de son armure et l'ouverture de son cœur ». L'écriture de son histoire n'était pas de tout repos, mais Ingrid réalise tout de même que cela l'a grandement aidé dans sa guérison : « Écrire les livres, ça a extirpé le mal. Brisez le silence, ça enlève du poids. » Elle dit également qu'elle a gagné une légèreté qu'elle n'avait pas avant, ou bien qu'elle n'avait tout simplement plus.

UNE SÉRIE-CHOC

La minisérie qui est diffusée sur Tou.tv relate donc cette histoire violente et, il faut le dire, qui pourrait en troubler plus d'un. Le premier épisode débute avec des images chocs, préparez-vous à probablement avoir de vives réactions à la première écoute. On voit le cheminement de Sophie (qui incarne Ingrid) dans cette relation tumultueuse : des balbutiements d'amour aux moments décisifs qui viennent près de carrément la tuer. C'est la jeune Rose-Marie Perreault qui a la lourde tâche de

participer à ces scènes troublantes dans le corps de Sophie. À ces côtés, c'est Mehdi Meskar, un acteur italo-marocain, qui joue le fameux et saisissant M. Rose-Marie avoue avoir été déstabilisée par ce rôle, car elle doit interpréter « toutes les femmes qui ont vécu ça », disait-elle à Tout le monde en parle.

Mehdi, de son côté, est tout à fait conscient de l'impact de son rôle. Il sait que les gens vont le détester, mais c'est nécessaire afin de faire connaître cette situation problématique. Comme il l'expliquait à la même émission, « la violence n'a pas de religion, pas d'âge, pas de visage. » Cette série sert à montrer que la violence conjugale existe bel et bien près de chez nous, et qu'elle peut s'insérer de façon insidieuse dans une relation qui semble saine. Ingrid Falaise tient cependant à ce que le message de *Le Monstre* soit positif : elle veut montrer que lorsqu'on est victime d'un M, c'est possible de s'en sortir; il y a assurément une vie après le M! Les femmes qui vivent des situations de violence conjugale doivent savoir que, au bout, il est possible de se reconstruire.

Cela a tout de même été difficile pour Ingrid de se replonger dans son passé, et avec raison. Elle a dû apprivoiser les scènes tranquillement, une par une, jusqu'à ce que le produit soit fini. Mais c'est difficile aussi pour nous, le public, de regarder une jeune femme, semblant aux premiers abords bien dans sa peau, vivre des moments aussi irréels. À quelques moments, les scènes semblent tout droit sorties d'un film d'horreur.

DEMANDER DE L'AIDE

Il est facile de penser que ces femmes victimes d'un M n'ont qu'à franchir le seuil de la porte et le quitter. Ce n'est pas aussi simple, car le M est avant tout un manipulateur. « C'est difficile de quitter un M, car tout s'installe petit à petit, ça n'arrive pas comme un coup de poing dans la face. Ce qui est dur, c'est que c'est ton amoureux qui te fait ça... Chaque histoire de violence conjugale commence par une histoire d'amour », précise Ingrid. Cette dernière y va aussi d'un conseil pour ces victimes, et c'est d'aller guérir le brasier qui les habite en thérapie. Ce feu, cette peur, peut être éteint en osant en parler.

Vous êtes dans une situation semblable ou vous vous inquiétez pour quelqu'un? Il y a des gens qui sont là pour vous aider. Le site www.telaide.org offre une panoplie de ressources pour aller chercher de l'aide. À Sherbrooke, l'Escale Estrie offre un service 24/7 au téléphone au 819 569-3611.

Section CULTURE

MON DOUX SAIGNEUR COMPLEXE SIMPLICITÉ

Un spectacle de musique a eu lieu, le 22 février dernier, à la Petite boîte noire de Sherbrooke. Environ 50 adeptes étaient réunis dans une salle tamisée et décontractée pour y assister, où esprits libres riment avec désinvolture. *Mon Doux Saigneur* fait son entrée en scène, c'est une soirée qui promet!

Par Marie-Emmanuelle Bossé

La première demie du spectacle a été sobre et frappante. Le groupe a présenté plusieurs compositions de son album *Mon Doux Saigneur* sorti en septembre 2017. Le courant, en passant par *Hook bleu*, *Île aux calvaires* et son plus grand succès, *Primitif*, ont mis la table pour cette soirée captivante.

Le spectacle a été entrecoupé d'un court entracte d'une dizaine de minutes, qui a donné le temps à la foule de refaire ses provisions de bière. Cela a permis au Collectif de rencontrer des membres du band, qui ont confirmé que le fondateur du groupe était Émerik Saint-Cyr Labbé. Celui-ci a été rejoint par le guitariste David Marchand. Le groupe a été rapidement complété par le bassiste Étienne Dupré, le batteur Mandela Coupal ainsi que le guitariste Elliott Durocher. *Mon Doux Saigneur* demeure, encore aujourd'hui, une entité un peu vague qui regroupe cinq bons amis qui vivent pour la musique.

DU VRAI, JUSTE DU VRAI

La démarche du groupe est soi-disant difficile à comprendre. En fait, ce dernier reste authentique dans la livraison de son spectacle et c'est au public de décider comment il accueillera cette véracité. Les musiciens jouaient les compositions qu'ils voulaient, en présentant quelques accrochages. Improvisation musicale et présentation de chansons en cours d'écriture étaient au rendez-vous pour ajouter de l'authenticité au spectacle. Le groupe présentait le matériel qu'il avait, avec les moyens du bord, ni plus ni moins!



Les interventions avec le public étaient brèves, le chanteur principal ne se considérant pas comme un animateur de foule, mais comme un musicien « qui était là pour jouer de la musique. » Le groupe a tout de même pris l'occasion de modifier les paroles d'une de ses chansons pour y inclure « Sherby », une attention qui a été très bien accueillie par le public.

Juste avant le rappel qui présentait deux chansons plutôt mélodramatiques portant le public à l'introspection et la réflexion, le groupe a enflammé la salle avec un free-style de Chu tanné d'attendre. C'était assurément le moment le plus fort de la soirée qui a apporté une énergie à tout le spectacle. Les cinq membres de *Mon Doux Saigneur* improvisaient sur la scène en se laissant emporter par l'incertitude du moment. Le spectacle a été très bien reçu par la salle. On s'est laissé emporter par les esprits libres et simplistes de ces cinq Montréalais d'adoption.

Prenez note que si vous avez la chance de vous rendre à Lavaltrie le 14 mars prochain, *Mon Doux Saigneur* sera en spectacle au Café culturel de la Chasse-galerie. C'est un rendez-vous à ne pas manquer!

Retour sur la première du film Avant qu'on explose

C'est dans une ambiance chaleureuse et légère que s'est déroulée, le 28 février dernier, l'avant-première du film *Avant qu'on explose* à la Maison du Cinéma. Organisé par les Films Séville avec la collaboration de plusieurs partenaires comme la radio CFAK 88.3, la COMR, la Brûlerie Faro et autres, l'évènement regroupait une centaine de cinéphiles ainsi qu'une partie de l'équipe du film présenté.

Par Maria Métivier



métrage du réalisateur québécois. Il s'agit d'une comédie fantaisiste écrite par Éric K. Boulianne. Ce n'est pas la première fois que le scénariste et le réalisateur travaillent ensemble. En effet, Boulianne a eu la chance d'écrire le scénario de *Petit frère*. La production est aussi composée de plusieurs autres actrices et acteurs talentueux tels que Monia Chokri, Antoine Olivier Pilon, Rose-Marie Perreault et Jessica Lacobaccio.

Cette nouvelle production est une production hilarante et touchante. Pier-Luc est un jeune adolescent maladroit auquel on s'attache facilement et on s'identifie rapidement. Ses deux acolytes, Hubert et Samuel, ont chacun une personnalité unique à l'opposé de l'autre. Ces deux personnages vont tenter l'impossible pour aider leur meilleur ami à « perdre sa cerise ». Influencé par leurs commentaires, Pier-Luc se retrouve dans plusieurs situations gênantes et hilarantes. *Avant qu'on explose* nous présente plusieurs personnages adolescents typés qui nous rappellent les difficultés de l'adolescence. Contrairement à la plupart des films sur l'adolescence, *Avant qu'on explose* ne présente pas un caractère idéaliste de l'adolescence. Le jeune garçon gêné et awkward ne termine pas avec la belle fille populaire, loin de là! Le film nous présente une réalité loufoque de ce que peut être l'adolescence et le désir de faire partie d'un groupe.

À l'aube de la troisième Guerre mondiale, Pier-Luc, un adolescent de Baie-St-Paul, n'a jamais eu de relations sexuelles. Bien qu'il ait essayé à maintes reprises de se trouver une compagne, le jeune Baie-St-Paulois s'est donné comme dernière mission de perdre sa virginité. Avec l'aide de ses amis, Hubert et Samuel, Pier-Luc va tenter le tout pour le tout pour perdre son statut de vierge.

Réalisé par Rémi St-Michel, *Avant qu'on explose* met en vedette Étienne Galloy (Pier-Luc), Will Murphy (Samuel), Madani Tall (Hubert), Julianne Côté (Maude), et plusieurs autres. Rémi St-Michel est un réalisateur québécois connu pour ses courts-métrages, tels que *Petit frère* (2014) et *Le chevreuil* (2012). *Avant qu'on explose* est le premier long-

En plus de profiter d'un bon film, les spectateurs ont eu la chance de rencontrer brièvement le réalisateur, le scénariste et quelques comédiens de la production. L'ambiance de la soirée était légère et amusante. On pouvait percevoir la joie et la fébrilité de l'équipe à nous présenter le film pour la première fois.

Avant qu'on explose est un film amusant et très divertissant. Il saura plaire aux adolescents comme aux adultes. Par contre, il contient un langage un peu vulgaire, donc il n'est pas pour toute la famille. Si vous désirez investir un 10 \$ pour un bon film, je vous le conseille fortement!

BRAVER LA TEMPÊTE? PAS DE PROBLÈMES!

Le 19 février dernier, c'est dans la salle Maurice O'Bready, où l'on a pu aller « fouiner » dans quelques kiosques, dont celui du Club Plein Air de l'Université de Sherbrooke, que s'est déroulée la 42e édition du Festival de film de montagne de Banff, dans une ville débordante de mordus de plein air.

Par David Dupéré

Comme le titre peut laisser l'entrevoir, la soirée s'est bel et bien déroulée sans problèmes. On peut même dire que ç'a été un succès, surtout du côté du Frenchie, visiblement le personnage favori de la salle.

LE DÉROULEMENT

Le visionnement a débuté avec un court métrage mettant en scène deux cyclistes de montagne ainsi qu'un skieur, question de réveiller le public un brin. On est transporté pendant environ quatre minutes d'action dans les montagnes du Wyoming, à Jackson Hole. C'est ensuite dans un plus long film, bâti sur une morale pour en laisser plus d'un pensif, que nous a été présenté l'histoire d'un jeune cycliste népalais, obligé de faire face aux réalités qu'implique de grandir dans une famille de quatre, sous un toit de cinq mètres par cinq mètres...

De retour aux États-Unis, un court documentaire, fort sentimental, au sujet d'un homme âgé de 91 ans, toujours participant à la course annuelle du mont Washington en l'honneur de sa tendre épouse, a laissé plusieurs sur la pensée d'un être cher.

Comme si le lot d'émotions n'avait toujours pas atteint son plafond, la caméra renvoie les spectateurs en Colombie-Britannique pour une aventure des plus époustoufflantes : une fille et sa mère à la conquête du Nord canadien à son plus vif. C'est sur leurs skis de randonnée que ces deux courageuses nous transportent dans leurs péripéties au sommet des montagnes et dans les vallées des Rocheuses de l'Ouest.

Après un court entracte, c'est de retour sur la selle que la troisième édition du court métrage *Dream Ride*, suivant un cycliste hors-piste dans les montagnes de la Nouvelle-Zélande, s'est à nouveau retrouvée au grand écran du Festival.

Maintenant, au tour du film *Ice and Palms*, vraisemblablement très attendu, où l'on pouvait suivre deux aventuriers, équipés de leurs vélos de cyclotourisme et de leurs skis de randonnée, dans leur traversée des Alpes à la Méditerranée. Dans un élan de vitesse a été présenté un court métrage hors du commun, où un skieur de slalom olympique met au défi un pilote de drone à savoir qui franchira la ligne d'arrivée en premier!

De la neige vers la mer, nous avons eu la chance, comme avant-dernière présentation, de se rincer l'œil sur des images de qualité capturées entre vagues et fonds marins. Ce photographe et vidéaste, Ben Thousand, en met plein la vue avec des séquences vidéo absolument uniques en leur genre. Finalement, pour laisser l'audience sur un bon rire, le tout s'est terminé avec la rencontre de Jacques, le Frenchie de 82 ans, ce dur à cuire qui transmet littéralement son amour pour le sport et sa persévérance à travers la caméra.

À L'ANNÉE PROCHAINE?

C'est certainement le genre d'évènement qui donne parfois envie de tout mettre de côté pour partir à l'aventure! Le Festival de film de Banff à Sherbrooke demeurera, pour toujours on l'espère, un lieu de rencontre et de divertissement pour tous.



Credit: Valentin Fabre



LE SECRET DE LA POTION MAGIQUE!

Astérix : le secret de la potion magique, réalisé par les célèbres Alexandre Astier et Louis Clichy, est un film d'animation jeunesse français. Il est précédé par Astérix : le domaine des dieux, qui a eu un grand succès. Un scénario bien construit, une animation plaisante et de beaux décors : ce film, présenté à La Maison du Cinéma, a tout pour vous séduire et vous faire passer un bon moment!

Par Esther Cléry

DE QUOI ÇA PARLE?

Panoramix, le druide du village des Gaulois, fait une chute en tombant d'un arbre. Il se casse une jambe et prend conscience de son âge et que bientôt, il devra transmettre ses savoirs à un druide plus jeune. Mais lequel?

En effet, ce dernier est le seul à détenir la recette de la potion magique, qui permet aux Gaulois de résister depuis toujours à l'envahisseur romain. Si Panoramix disparaît, son peuple tout entier est perdu. Il part ainsi à la recherche d'un successeur, aidé par Astérix, le meilleur guerrier du village et Obélix, son meilleur ami. Dans cette quête, une petite fille, Pectine, les rejoint. Malgré son jeune âge, elle leur est d'une grande aide dans le choix du jeune druide. Les amis parcourent alors le pays pour trouver un successeur digne de la potion magique, mais c'est à chaque fois un échec. C'est alors que Sulfurix, un druide sombre pratiquant la magie noire, décide lui aussi de découvrir la formule de la potion magique et de s'en emparer...

LE RÉALISATEUR

Alexandre Astier est le scénariste des deux derniers films d'animation Astérix. Acteur, réalisateur, humoriste, compositeur et metteur en scène, il multiplie les talents. Notamment connu pour la série humoristique sur le règne et l'histoire du roi Arthur, *Kaamelott*, il s'est constitué un solide public.

Par ailleurs, il a écrit et joué deux spectacles tout aussi divertissants que enrichissants intellectuellement. Le premier, *Que ma joie demeure*, met en scène le compositeur allemand Jean-Sébastien Bach. Astier nous initie et nous apprend les termes techniques de la musique classique. Tout aussi pédagogique, son deuxième spectacle, intitulé *L'exoconférence*, fait voyager les spectateurs aux confins des galaxies pour découvrir les planètes, étoiles, supernovas et autres merveilles du cosmos. Dans une ambiance détendue, Alexandre Astier sait faire réfléchir son public, lui apprendre des termes scientifiques ou artistiques, vulgariser des concepts tout en maintenant l'intérêt et susciter les éclats de rire.

Ainsi, il s'inscrit comme l'un des meilleurs artistes français actuels, combinant la culture et l'humour donnant un mélange parfait, digne de la potion magique de Panoramix!

N'hésitez donc pas à aller voir son dernier film d'animation, diffusé actuellement à la Maison du Cinéma de Sherbrooke!

Section CULTURE

Le songe d'une nuit d'été : des acrobates et du « bon » québécois

En coproduction avec la troupe de cirque Flip FabriQue, le Trident présentait sa toute nouvelle proposition théâtrale de la pièce *Le songe d'une nuit d'été*. Le classique de William Shakespeare, revisité par le metteur en scène Olivier Marchand, a été présenté le 26 février dernier à la salle Maurice-O'Bready à Sherbrooke.

Par Andréanne Beaudry

Au cœur d'une forêt enchantée, le roi des fées (Obéron) exige de l'esprit des bois (Puck) à user de ses talents d'ensorceleur pour verser un philtre d'amour à Lysandre, endormi aux côtés de sa belle Hermia. En fuite, les deux amants sont également poursuivis de Démétrius, amoureux d'Hermia, et d'Hélène, attirée par ce dernier. À leur réveil, la situation devient rocambolesque. En même temps, Puck verse la même potion à la reine de fées (Titiana) dans le but de semer la discorde dans son couple. En parallèle avec toutes ces histoires d'amour, il se déroule aussi la répétition d'une pièce de théâtre dirigé par Bottom. Le philtre d'amour sème alors une confusion de quiproquos et de poursuites, et ce, dans une ambiance à la fois féerique et dramatique.

AMBIANCE FÉERIQUE, PERSONNAGES ATTACHANTS

Le jeu de lumière, les voiles, la musique et les nombreuses acrobaties donnaient réellement une ambiance presque féerique à la scène. La musique donnait le ton au spectacle, mais n'apportait rien de plus à l'histoire. C'est vraiment grâce à l'ajout du cirque, proposé par Marchand, que le spectacle devenait presque magique. Forts et gracieux, les acrobates n'étaient pas de trop. Même qu'il aurait pu y en avoir plus lors des prestations plus musicales. Ils se sont bien intégrés au jeu des acteurs, qui ont d'ailleurs été formidables. D'après les réactions du public, Hugues Frenette a été le favori de la soirée dans son interprétation de Bottom. Les spectateurs ont embarqué dans chacune de ses répliques un peu farfelues. Malgré le talent des comédiens sur scène, le fil conducteur de la pièce restait encore un peu flou. Le lien entre les trois histoires parallèles existait plus ou moins; est-ce aussi le cas dans la version de Shakespeare?

De plus, certaines scènes manquaient un peu de concision. Par exemple, lorsque les quatre amoureux se querellent, la scène devenait un peu répétitive et à la limite enfantine. Sinon, alors que le public croyait que la pièce se terminait, les comédiens sont repartis de plus belle avec une autre scène. Particulièrement au moment où les personnages enfilent le même pyjama que Lysandre.

HUMOUR COMPRIS

Olivier Marchand a osé ce que d'autres redoutent probablement; il n'a pas seulement « traduit » la pièce de William Shakespeare, il l'a adapté. *Le songe d'une nuit d'été* s'avère être une comédie, et dans la plupart des adaptations proposées, la pièce n'est jamais à la hauteur de celle écrite originalement en anglais. Marchand a alors décidé de l'écrire en « bon » québécois. De cette manière, les références culturelles ainsi que le niveau de langue sont mieux compris du public. D'ailleurs, le metteur en scène trouve son adaptation encore plus fidèle à la version originale. Les dialogues étaient faciles à comprendre et les spectateurs riaient aux bons moments.

Mon ami Walid

UNE TRAGICOMÉDIE À FAIRE PLEURER DE RIRE... ET DE TRISTESSE

Lundi le 18 février dernier, la projection du long métrage *Mon ami Walid* en a conquis plus d'un au Centre culturel de l'Université. Les humoristes Adib Alkhalidey, le réalisateur du film, et Julien Lacroix, le comédien principal, étaient sur place afin d'expliquer leur projet et de répondre aux questions des spectateurs.

UN SCÉNARIO ÉCLATÉ

Tout commence dans une épicerie aux clients insoutenables, aux employés marginaux et au patron libidineux (Guy Jodoin). Walid (Adib Alkhalidey), un caissier profondément malheureux, tente de mettre fin à ses jours dans le backstore de l'édifice. Pris de panique et de colère, Antonin (Julien Lacroix), qui travaille dans l'entrepôt, le sauve de justesse. Une amitié profonde naît alors entre les deux jeunes adultes dépareillés, alors qu'Antonin décide de suivre Walid partout (et j'ai bien dit partout, même jusque dans sa salle de bain...) afin de s'assurer qu'il n'effectue pas de deuxième tentative. Son ultime but dans la vie est désormais de redonner la joie de vivre à son compagnon : « Le meilleur des médicaments, c'est de voir du monde pire que toi. Viens-t'en ! », de dire le protagoniste principal. En réalité, qui des deux complices a davantage besoin d'aide ?

S'ensuit une thérapie de groupe des AA animée par un Christian Bégin déjanté dans une mosquée, une débauche dans les rues de Montréal avec abus d'alcool et de substances illicites, un retour à l'hôpital psychiatrique pour Antonin, etc. Toutes ces péripéties sont amenées de manière hilarante, malgré la lourdeur du thème principal : la maladie mentale. *Mon ami Walid*, un film touchant et bouleversant, qui montre le côté sombre qui habite, qu'on le veuille ou non, tous et chacun.

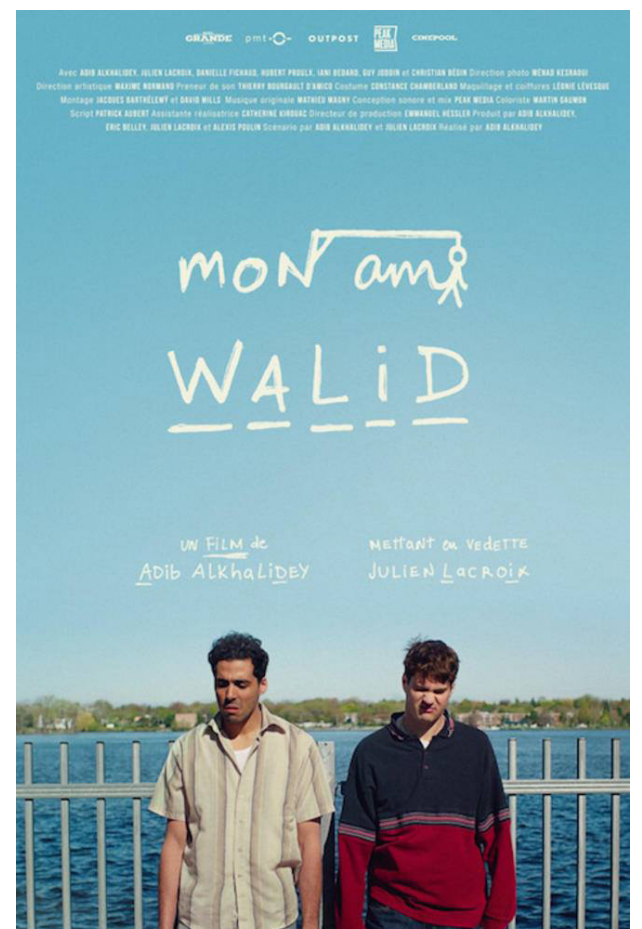
UN PROCESSUS DE RÉALISATION ATYPIQUE

Lacroix et Alkhalidey ont coécrit et coproduit l'œuvre ensemble. Ayant chacun côtoyé de près ou de loin la maladie mentale, ils ont décidé d'en faire leur thème principal. Pour ce qui est du financement, ils ont choisi d'autofinancer leur projet, ne voulant pas attendre entre cinq et huit ans pour que leur long métrage voie le jour, comme c'est le cas pour la majorité des films. Les scénaristes ont donc organisé une campagne de sociofinancement auprès de leurs fans, qui a permis d'amasser 80 000 \$ grâce à 753 donateurs. Au total, la production a coûté 150 000 \$, donc pour le moment, la différence est assumée par les créateurs. Le financement du film continue grâce aux projections organisées dans plusieurs salles de spectacles à travers la province. Par ailleurs, la distribution d'une trentaine d'acteurs (notamment Sophie Cadieux, Debbie Lynch-White, Yannick de Martino, etc.) a accepté de jouer bénévolement, mais une partie des profits ira certainement dans les poches des comédiens. Julien Lacroix et Adib Alkhalidey sont fiers du résultat final et souhaitent réaliser d'autres projets ensemble : « On est plus soudés que jamais. On a la même éthique de travail, on a d'autres projets ensemble », annonce Julien.

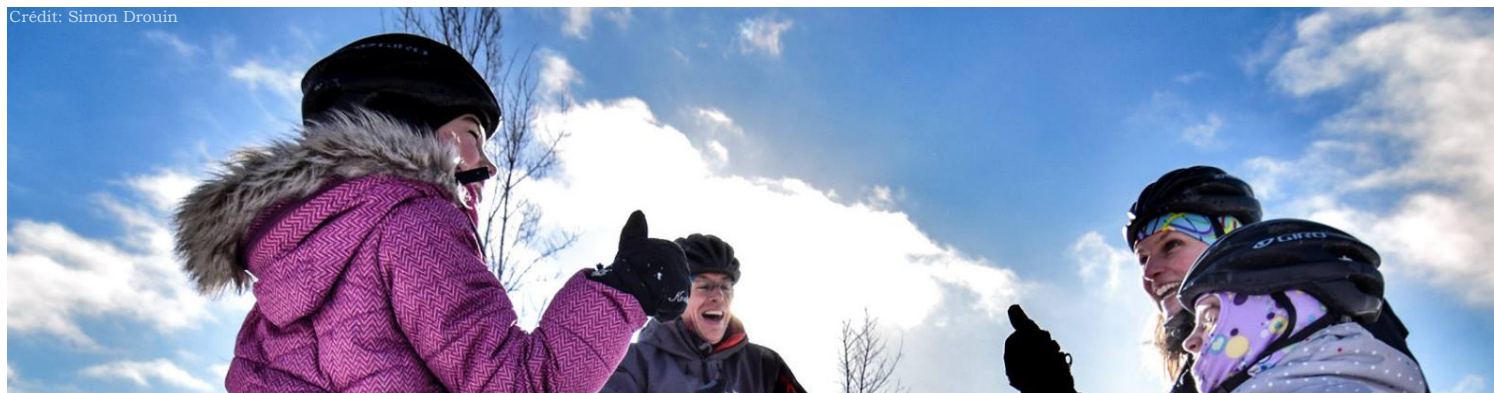
OÙ VOIR MON AMI WALID?

Pour les intéressés, la tournée des salles québécoises se poursuit et toutes les dates se retrouvent sur le site monamiwalid.ca. Sinon, le film est à l'affiche dans quelques salles de cinéma et sera également accessible sur le Web à la fin de la tournée.

Par Mireille Vachon



Crédit: Simon Drouin



Agora Sports

ANIMER POUR AIMER L'HIVER

Nouveaux gestionnaires à la Base de plein air André-Nadeau

Le Collectif s'est entretenu avec Simon Drouin, nouveau gestionnaire et responsable des communications de la Base de plein air André-Nadeau (BPAAN) à Rock Forest. Sa partenaire Noémi Charron et lui, tous deux de l'équipe Carbone Aventure, ont pris en main ce terrain de jeu extérieur pour l'animer cet hiver. M. Drouin exprime quelques aspects de la Base et de leur mandat qui leur permettent de vivre de leur passion du plein air, et ce, dans le but de la transmettre à la population de Sherbrooke et d'ailleurs.

**JASMINE
GODBOUT**

agora.sports.lecollectif
@usherbrooke.ca

MANDAT À LA HAUTEUR

En collaboration avec la Ville de Sherbrooke, qui s'occupe du terrain en traçant les pistes de ski de fond par exemple, l'équipe chargée de l'animation de la BPAAN a comme mission d'encourager les gens à venir passer plus de temps dehors et de leur faire essayer plusieurs activités pour qu'ils restent sur place », souligne M. Drouin. Elle est aussi responsable d'assurer la programmation déjà en place, d'organiser des activités, de louer de l'équipement et d'accueillir des groupes.

Depuis sa fondation en 1983, la Base offre toutes sortes de loisirs en plein air : ski de fond, glissade sur tubes (très populaire), patin, raquette et, plus récemment, le vélo d'hiver (*fat bike*). Une nouveauté cette année est la location de ce dernier maintenant offerte aux enfants d'environ 6 à 11 ans, tout dépendant de leur grandeur. Il est nécessaire de réserver son vélo sur le site Web de Carbone Aventure. Cet hiver, l'accueil a aussi été déplacé à l'intérieur : « Les visiteurs n'ont plus à faire la file dehors. Il y a des tables et des micro-ondes à leur disposition. »

PLAISIR POUR TOUS

Ainsi, tout le monde est le bienvenu : « On fait une grande place aux familles de façon sécuritaire et dans la simplicité. Il y en a pour tous les goûts! » Pour les universitaires, les groupes ou les entreprises, la Base dispose même d'une salle à louer pour 170 personnes assises à partir de 135 \$. Elles auront accès à un gazebo, à un feu de camp et possiblement à un permis d'alcool.

Toutes les activités se font à des prix très raisonnables : 4 \$ pour une heure de raquettes ou 6 \$ pour un temps illimité pour les résidents; même montant pour la glissade sur tubes. C'est au coût de 20 \$ de l'heure qu'est offerte la location de *fat bike*.

Les soirs ou les jours de semaine, pour un groupe de 12 personnes maximum, il est possible de recevoir une initiation au vélo d'hiver en étant accompagné d'un guide d'expérience, et ce, pour 200 \$ taxes incluses. Idéal pour les groupes universitaires et les sorties sociales.

OBJECTIFS ET OFFRES

Par ailleurs, l'un de leurs objectifs est de « dynamiser les lieux pendant l'été avec des initiations au vélo de montagne et un camp de jour pour les 5-7 ans. Avec un ratio d'un moniteur-guide pour sept jeunes, les activités devraient être plus poussées que ce qu'on voit ailleurs », propose le gestionnaire.

Les universitaires et les passionnés de plein air sont fortement invités à soumettre leur candidature pour devenir animateurs une fois les offres affichées. « Ceux qui ont déjà de l'expérience et des connaissances autant en plein air qu'avec les jeunes de cet âge seront favorisés pour les postes », mentionne-t-il.

TRAVAILLER À LA BPAAN

Adam Bejaoui, étudiant en administration à l'Université de Sherbrooke, travaille à la BPAAN depuis décembre 2018. Ce qu'il aime de son emploi est de pouvoir être dehors, de faire de l'animation et de vivre sa passion du plein air. Il est tombé sur l'offre sur un groupe Facebook par l'entremise de Noémi, active dans la communauté

du Club plein air Altitude de l'UdeS. Adam lance qu'il « [a] préféré être en plein air en ayant un travail qui permet de s'épanouir. C'est rare d'avoir un job comme celui-là, je suis content! »

Son horaire est vraiment flexible : « Je travaille les jours de semaine et de fin de semaine; je peux choisir mes heures. C'est pratique, car je peux organiser des activités selon mes disponibilités. » L'étudiant trouve ses tâches motivantes et enrichissantes. Par exemple, il a eu l'occasion de donner une initiation au *fat bike* de deux heures à un groupe de filles, pour laquelle ses aptitudes en leadership ont été mises de l'avant.

Adam se rend à la Base pour le plaisir d'être animateur et pour contribuer à offrir une ambiance chaleureuse. Bien que le transport en commun ne soit pas le meilleur moyen pour s'y rendre, puisqu'il n'y en a pas les fins de semaine, c'est toujours plaisant d'y faire un tour pour profiter de la programmation.

BON À SAVOIR

À la relâche, la Base offrira deux journées de camp pour les 7-12 ans : le mercredi 6 mars et le lundi 11 mars. En plus d'avoir accès à la glissade sur tube et de faire un projet créatif, les jeunes apprendront à « allumer et à entretenir un feu, ainsi qu'à se bâtir un abri pour se protéger du froid » la première journée. La deuxième sera axée sur une formation de carte et boussole pour pouvoir se repérer.

De plus, la location se fera tous les jours de 10 h à 16 h cette semaine-là. Sachez que même si la location de skis de fond n'est plus possible à cause de l'usure et de la précarité du matériel, des sentiers aménagés sont faciles d'accès en (presque) tout temps, pareil pour l'accès à la patinoire.

M. Drouin souligne aussi que l'achalandage baisse lorsque la température est en bas de -20 °C ou lorsque le temps est pluvieux. C'est donc le moment parfait de s'habiller en conséquence et de profiter des installations.

CARBURE AVENTURE

Encore souvent connu sous le nom de Coop Aventure Bellevue, Carbone Aventure est devenu un organisme à but non lucratif (OBNL). M. Drouin explique que de nouvelles portes et partenariats se sont ouverts depuis ce changement de statut. L'équipe offre toujours des camps de jours spécialisés de vélo et de plein air au Mont-Bellevue et ailleurs : « Nos motivations premières sont de rendre une expérience de plein air agréable et facile ainsi que d'encourager les gens à jouer dehors! »

PAGES FACEBOOK

- BPANN : <https://www.facebook.com/basepleinairandrenadeau/>
- Carbone Aventure : <https://www.facebook.com/carboneaventure/>

PAGES WEB

- BPANN : <https://www.basepleinair.ca/>
- Carbone Aventure : <https://www.coopaventure.com/>

Section SPORTS

Blue Jackets de Columbus

CHANGEMENT INATTENDU

Depuis le début de la présente saison, les Blue Jackets de Columbus ont été exposés à plusieurs rumeurs de transaction à l'égard de leurs deux joueurs vedettes : l'attaquant Artemi Panarin et le gardien Sergei Bobrovsky. En effet, puisqu'ils deviendront agents libres sans compensation le 1er juillet prochain, tous les experts étaient convaincus qu'ils seraient échangés avant la date limite du 25 février dernier. Toutefois, plutôt que de troquer les compatriotes russes, le directeur général Jarmo Kekalainen a décidé de tout miser sur son équipe en faisant plusieurs acquisitions d'importance, notamment avec Matt Duchene.

Par Timothy Gagnon

Après avoir refusé une lucrative offre de prolongation de contrat de la part des Sénateurs d'Ottawa, il devenait de plus en plus clair que Duchene allait poursuivre sa carrière sous d'autres cieux. La formation de l'Ohio a offert les espoirs Jonathan Davidsson et Vitaly Abramov, en plus de deux choix de 1re ronde en retour du numéro 95. Kekalainen a poursuivi de plus belle en faisant l'acquisition de l'ancien coéquipier de Duchene à Ottawa, le marchand de vitesse Ryan Dzingel. Les Jackets

ont dû céder à la formation ottavienne le Québécois Anthony Duclair et deux choix de 2e ronde. Pour compléter ses emplettes, le DG finlandais a rapatrié le robuste défenseur Adam McQuaid, qui avait été repêché par Columbus, et le gardien Keith Kinkaid.

Les Blue Jackets ont déjoué tous les pronostics en décidant d'être acheteurs de plusieurs joueurs de location à la date limite, plutôt que d'assurer l'avenir de la formation. Néanmoins, force est d'admettre que Kekalainen a mis sous la main de son entraîneur-chef, John Tortorella, une formation talentueuse qui pourrait aspirer à un long parcours lors des prochaines séries. Columbus présente une fiche de 3 victoires et 8 défaites lors du tournoi printanier sous la férule de Tortorella, qui a mené le Lightning de Tampa Bay à la Coupe Stanley en 2004.

Le prochain parcours en séries sera un tournant dans le futur de l'organisation. Puisque les Blue Jackets ont sacrifié une partie de leur avenir en choix au repêchage et en espoirs en retour de joueurs avec des contrats à échéance, le temps est venu pour eux de gagner. Si le printemps 2019 se termine de façon prématurée à Columbus, il sera difficile de convaincre des joueurs de la trempe de Panarin, Bobrovsky et Duchene de s'entendre à long terme avec l'équipe. Cependant, puisque la destinée de la formation est entre leurs mains, ces joueurs de talent peuvent faire la différence et transporter l'équipe vers un long parcours fructueux.

Visiblement, Jarmo Kekalainen a décidé de donner un vote de confiance aux joueurs dont il dispose et il croit en ce qu'il a bâti pour avoir du succès contre les meilleures équipes de la Ligue. L'avenir nous dira s'il passera pour un héros ou un zéro à la lumière de ce coup de dés. Qui sait? Une fois dans les séries, tout peut arriver. Une chose est certaine, la fin de saison s'annonce excitante à Columbus.



MATT DUCHENE, LE NUMÉRO 95

FIN DE SAISON DOULOUREUSE POUR LE VERT & OR VOLLEYBALL

Dimanche le 17 février se tenait un programme double de volleyball, où les équipes féminines et masculines du Vert & Or ont affronté le Rouge & Or de l'Université Laval. Nos équipes se sont toutes deux inclinées lors de leur dernier match de la saison.

Par Jasmine Godbout

Dès 13 h, les filles se sont battues dans le but d'accéder aux séries éliminatoires, ce qu'elles n'ont malheureusement pas pu accomplir. Les garçons, n'ayant déjà pas leur place en séries, ont bien joué, mais rien n'a pu arrêter la machine lavalloise.

FIN POUR LES FILLES

Du côté de l'équipe féminine, c'est avec un pointage serré de 25-21, 19-25, 22-25 et 21-25 que la partie s'est terminée après 4 sets. Malgré les puissantes attaques marquantes du numéro 5, Maude Fréchette, Laval a été puissant en défensive tout au long du match. La joueuse vient d'ailleurs d'être sélectionnée parmi les meilleures de la Ligue universitaire de volleyball féminin du Québec.

Cet après-midi-là, les spectateurs ont été témoins de longs échanges et de puissants points, surtout au 2e set. Des temps morts stratégiques ont été efficaces des deux côtés, autant pour déconcentrer la serveuse que pour ralentir une remontée adverse en fin de set.

DÉFAITE PRÉVISIBLE

Le Vert & Or masculin a été défait après seulement trois sets. Même si les estrades se sont peu à peu vidées dès

la fin du premier set avec un pointage de 25-13 pour Laval, les gars n'ont pas lâché prise. La balle rapide qui plante au sol ou qui touche souvent au plafond rend la réception et le jeu difficile pour Sherbrooke.

Les puissants services des joueurs du Rouge & Or achèvent le 2e set à 25-19. Les temps morts et les changements du Vert & Or ainsi que les blocs du centre de 6'7", Mark Messier, ne leur ont pas permis de remporter leur dernier set de la saison : 25-22 pour Laval.

Le Rouge & Or se classe premier avec seize victoires et aucune défaite en 2018-2019. Malgré leur défaite, l'année n'est pas terminée pour tous les joueurs de Sherbrooke. En fait, les numéros 9 et 4, Messier et Couturier respectivement, ont été sélectionnés, de



leur côté, pour une place au sein des étoiles du circuit universitaire québécois de volleyball.

FINISSANTS FÉLICITÉS

Avant le match, Véronique David, Catherine Deslauriers et Cindy Lambert, nostalgiques, ont reçu une plaque et ont pris des photos aux côtés de leurs co-entraîneuses, Annie Martin et Annie Lévesque. L'aventure s'est terminée plus tôt que prévu pour David qui a été blessée à la cheville lors du 3e set et Lambert, ayant déjà une blessure au genou. À leur tour, les jumeaux Sabourin et Mathieu Ouellet ont été remerciés pour leurs années au sein de l'équipe du Vert & Or.

GARDER ESPOIR

Dans une entrevue à La Tribune, l'entraîneur du côté masculin, Marc Lussier se confie : « Malgré tout, je crois qu'on a progressé, malgré l'adversité. Les gars ont été positifs et vaillants; on a par contre manqué de capacité de finir le travail après avoir mené certains sets. »

Ce n'est pas facile d'être l'adversaire du Rouge & Or, et ce, pas seulement sur le jeu : « Ils recrutent de façon très agressive, ils vendent bien leur programme, ils ont des infrastructures à la fine pointe. C'est difficile de renverser le momentum », souligne Lussier.

Après trois ans au bas du classement avec des fiches de 2-12 l'an dernier et de 1-15 cette année, l'équipe masculine de l'Université compte recruter de bons athlètes pour bâtir une équipe solide. Un joueur des Volontaires du Cégep de Sherbrooke, Yoan David, se joindra à la formation dès l'an prochain.

DÉMYSTIFIONS LA DIÈTE CÉTOGÈNE



On en entend constamment parler à travers les réseaux sociaux ou dans les médias, la diète céto-gène est la « nouvelle diète » à essayer! Comme tout type de diète, il peut y avoir des bienfaits, mais également des inconvénients.

Par Samuel Choquette

Le problème que je vois avec les types de diète c'est que les gens y accordent une trop grande valeur émotionnelle et ils en font une histoire personnelle lorsque quelqu'un ne mange pas comme eux.

L'être humain est unique et peu importe tes croyances, tes mitochondries et tes cellules fonctionnent de la même façon que celles de ton voisin. Est-ce que tout le monde devrait manger de la même façon? Pas nécessairement, certains macronutriments peuvent être modulés en fonction de l'activité physique pratiquée, de l'objectif visé, de la génétique... Mais de là à couper dramatiquement un macronutriment (protéine, glucide, lipide) ou à retirer certains aliments de son alimentation, il y a des questions à se poser.

La principale raison pour laquelle les gens veulent faire des « diètes » est pour perdre du poids.

Cependant, il y a une chose à retenir : toutes les diètes vont fonctionner tant et aussi longtemps que vous consommez moins de calories que vous en dépensez.

Le but n'est pas de compter les calories, mais il doit y avoir un déficit dans votre balance énergétique pour qu'il y ait des changements.

Voici d'abord les bienfaits de la diète céto-gène pour améliorer sa santé et sa composition corporelle.

BIENFAITS #1 : DIMINUTION DE L'INSULINE

L'alimentation céto-gène fonctionne pour perdre du gras, car l'insuline est dramatiquement moins sécrétée.

La résistance à l'insuline étant un processus bien connu et bien étudié dans le problème de l'obésité, il est clair qu'en diminuant complètement les glucides de l'alimentation, la sensibilité à l'insuline va s'améliorer.

Cela peut donc être intéressant chez des gens pré diabétiques, ou ayant un diabète de type 2, car le problème chez ces gens est également une résistance à l'insuline.

L'insuline étant une hormone de stockage, elle favorise un transport des glucides vers le tissu adipeux, qui lui convertira ces glucides en triglycérides (forme de stockage du gras dans les cellules adipeuses). Donc, en diminuant la consommation de glucides, on rend l'accumulation de tissus adipeux moins favorable.

De plus, en consommant beaucoup de glucides fréquemment dans la journée, le corps est constamment en mode « stockage ». Ça ne laisse donc pas la chance au corps d'être en mode « libération d'énergie », et donc de brûler du gras au repos.

BIENFAITS #2 : EFFET DE SATIÉTÉ

En consommant plus de lipides, on se retrouve à avoir faim moins souvent. En effet, les lipides créent un effet de satiété très important. On se retrouve donc à être plein plus vite et plus longtemps. Cela aidera par le fait même à consommer moins de calories que ce que l'on dépense et, finalement, à perdre du gras.

Les gens qui consomment une alimentation riche en glucides peuvent également perdre du gras s'ils mangent moins que ce qu'ils dépensent, mais cela va être plus difficile, car ils auront plus souvent faim.

Voici maintenant les inconvénients de ce type d'alimentation.

INCONVÉNIENTS #1 : TRÈS RESTRICTIF

Le principe derrière ce type d'alimentation est de réduire les glucides au minimum pour que le corps fonctionne et carbure aux corps cétoniques à la place du glucose. Dans ce type d'alimentation, les protéines doivent représenter 20 % de l'apport calorique, les lipides 70% et les glucides environ 5 à 10%.

Prenons une personne qui consomme 2000 calories par jour, cela fait 155 grammes de lipides, 100 grammes de protéines et 50 grammes de glucides par jour.

À 50 grammes de glucides par jour, on priorise habituellement les légumes verts et on élimine les fruits, les pommes de terre, les légumineuses et les produits céréaliers. Juste comme exemple, une banane est environ 25 grammes de glucides et une tasse de riz cuit est déjà plus de 50 grammes de glucides...

Ce type d'alimentation est extrêmement bénéfique pour les gens qui font des crises d'épilepsie et ceux atteints du Parkinson et de l'Alzheimer, car ces problèmes de santé semblent être liés avec une surconsommation de glucides. Lors de la cétose, il semble y avoir une augmentation de la respiration mitochondriale au niveau du cerveau, une augmentation des facteurs de croissance, une diminution de l'inflammation du cerveau et une diminution du stress oxydatif. Tout ça mis ensemble semble être bénéfique pour ces problèmes neurologiques.

INCONVÉNIENTS #2 : TRÈS COMPLIQUÉ

On vient de voir que ça peut être très bénéfique pour une population symptomatique, mais est-ce que ce l'est pour monsieur et madame Tout-le-Monde? Je crois que pour une population non-symptomatique qui veut

seulement perdre du poids ou être en meilleure santé, ce n'est pas l'avenue la plus simple à prendre. En effet, lorsque l'on doit majoritairement se nourrir de gras, pas trop de légumes, aucun fruit et pas trop de sources de protéines, ça rend les choses compliquées. Il faut également souvent prendre son taux de sucre sanguin avec un glucomètre afin de s'assurer que sa glycémie n'est pas trop élevée. Cela entraîne donc des coûts supplémentaires à chaque test de glycémie effectué.

Lorsqu'on consomme trop de protéines, celles-ci peuvent se transformer en glucides via le principe qu'on appelle gluconéogenèse. Les acides aminés des protéines vont se transformer en glucose en donc augmenter la glycémie. Si la glycémie augmente, le corps sortira de la cétose et l'objectif poursuivi sera échoué.

C'est également très important de consommer un équilibre des sources de lipides, car une surconsommation de gras saturés peut mener à une hausse de la pression artérielle. Il faut donc s'assurer d'avoir un équilibre entre les lipides monoinsaturés, polyinsaturés et saturés pour garder un bilan lipidique en santé.

FINALEMENT C'EST BON OU PAS LA DIÈTE CÉTOGÈNE?

En toute honnêteté et par expérience personnelle avec des clients, l'alimentation céto-gène est loin d'être la solution à tous.

Pour traiter une pathologie spécifique, cela semble être bénéfique et très prometteur pour le futur.

Par contre, pour perdre du poids, il y a des moyens beaucoup plus simples pour y arriver.

La majorité des gens qui suivent ce type d'alimentation n'ont pas de suivis médicaux, ne testent pas leur glycémie, ne comptent pas leurs macronutriments et ne regardent pas les différents types de lipides consommés. Ils se ramassent donc, plus souvent qu'autrement, à augmenter leurs risques de santé dûs à une alimentation qui était supposée être bénéfique.

Soyez certain d'avoir de bonnes sources avant de vous aventurer dans une nouvelle « diète à la mode ».

Mangez bien, bougez et profitez de la vie!

Samuel Choquette

Étudiant en Kinésiologie et Consultant FD Fitness
2405 rue King est, Sherbrooke, 450-234-3210
samuel@fdfitnessconsultant.com

Source consultée :

Koppel, S. J., & Swerdlow, R. H. (2018). *Neuroketotherapeutics: a modern review of a century-old therapy*. *Neurochemistry international*, 117, 114-125.

Section SPORTS

Le vélo d'hiver, une autre façon de rester en forme

Lorsque la plupart des cyclistes rangent leur vélo à l'automne, certains intrépides préparent le leur pour un sport bien plus excitant : le vélo d'hiver. Il y a plusieurs façons de l'apprécier, et ce, malgré toutes les conditions météo sous lesquelles il se pratique : ce sport n'est pas aussi fou qu'on pourrait le croire. Voici quelques informations et astuces pour braver l'hiver à vélo.

Par Paul Labranche

POURQUOI LE VÉLO D'HIVER?

Comme le cyclisme estival, le vélo hivernal est un mode de transport actif qui permet plusieurs fonctions : se déplacer rapidement à ses cours, éviter la congestion routière et l'achalandage des bus, transporter son épicerie jusqu'à chez soi, visiter les quatre coins de la région en autonomie, se maintenir en forme ou partager une passion entre amis. Alors que toutes ces activités semblent devenir plus pénibles et contraignantes en période hivernale, le vélo d'hiver permet de ramener ces petits plaisirs et de vaincre la déprime causée par la neige. Ainsi, pourquoi ne pas adopter ce mode de vie simple, économique et écologique?

PAS D'EXCUSES!

Plusieurs personnes répondront premièrement qu'il fait trop froid en hiver pour chevaucher un vélo. Bien que celui-ci ne dispose pas d'un habitacle isolé, de radiateur aux pieds ou de siège chauffant, c'est en pédalant effrénément pour gravir les côtes et pour prendre les virages que le corps humain devient son propre radiateur performant. Cela l'amène même aisément à la transpiration!

C'est pourquoi il est recommandé de s'habiller légèrement pour pratiquer le vélo d'hiver, à l'instar du jogging, tout en ayant dans son sac une veste de rechange afin de maintenir une température stable entre les arrêts et les pentes. Les seules parties du corps qui risquent d'être froides sont les mains, en contact avec le guidon, et le fessier, en contact avec la selle; des frissons qui s'évitent avec de bons gants et un pantalon de neige. Des protège-mains peuvent aussi être confectionnés pour protéger les mains du vent et ainsi se passer de gants. Le port d'un casque de ski et d'un masque est aussi recommandé pour procurer chaleur et sécurité à la tête.



Credits : Jasmine Godbout

CHOISIR LES BONS PNEUS

D'autres soutiendront que les conditions routières hivernales sont dangereuses pour les cyclistes. Il est vrai que le caoutchouc ne fait pas le poids contre une plaque de verglas et qu'un cycliste mal chaussé risque de se retrouver les roues en l'air. Voilà pourquoi les pneus des vélos d'hiver sont adaptés à la neige.

Avez-vous déjà entendu parler des *Fat bikes*, ces vélos aux pneus surdimensionnés conçus

pour rouler sur le sable? Sur tous les types de neige, ils agissent comme des raquettes pour maintenir leur portance, ce qui moyenne un léger effort supplémentaire. Les plus téméraires optent, au contraire, pour des pneus minces et lisses, de façon à fendre la neige sur la chaussée et contrôler les dérapages lors du freinage.

Entre les deux se trouvent les pneus de montagne classiques, dotés de crampons pour mordre la neige. Les cyclistes d'hiver optent aussi pour des pneus cloutés, disponibles en toutes tailles, à des prix allant de 70 \$ à 130 \$. Ceux-ci adhèrent étonnamment bien à la glace et permettent une tenue de route hors pair. Seul un pneu avant clouté suffit pour maintenir l'adhérence et l'équilibre lors de virages serrés, mais un pneu arrière clouté sert à maintenir la propulsion dans les côtes sherbrookaises.



Credits : Paul Labranche
À gauche, pneu Ice Spiker Pro de Schwalbe à 360 clous.
À droite, pneu Marathon Winter de Schwalbe à 240 clous.

OUI, LE SEL USE

Le sel des routes n'est ni bon pour le vélo ni pour les voitures. Il est donc recommandé de se procurer un second vélo bas de gamme pour l'hiver. Quoique celui à multiples vitesses soit appréciable dans les côtes, les dérailleurs peuvent parfois geler; certains préfèrent alors le type Fixie (sans vitesses). Une bonne couche de lubrifiant doit être appliquée périodiquement sur toutes pièces mobiles et entreposer votre vélo à l'intérieur pour le faire sécher est nécessaire. Peu importe, le vélo va assurément rouiller et la chaîne, le dérailleur ou un frein, après quelques hivers consécutifs, seront à remplacer pour une vingtaine de dollars; c'est tout de même moins cher que l'entretien d'une voiture!

Pour préparer votre vélo d'hiver ou discuter de trucs et astuces supplémentaires, l'atelier communautaire de l'Université, La Déraille, se fera un plaisir de vous assister tous les jours de la semaine à partir du 13 mars prochain. Si vous n'êtes toujours pas convaincus, vous pouvez vous initier à ce sport lors d'une journée *Fat bike* organisée par le Club Plein Air Altitude au Parc de la gorge de Coaticook, le 17 mars prochain.

VOIR LES DÉTAILS SUR LES PAGES FACEBOOK :

<https://www.facebook.com/LaDeraille/>
<https://www.facebook.com/ClubPleinAirUdeS/>

-HOROSCOPE ACADÉMIQUE-

Par Béatrice Palin

BÉLIER (21 MARS - 20 AVRIL) :

Être calme, c'est bien. Cependant, il ne faut pas que ça devienne du laisser-aller. Gardez un œil sur vos remises de travaux.

TAUREAU (21 AVRIL - 21 MAI) :

Désolé. Vraiment désolé. Ce n'est vraiment pas votre semaine.

GÉMEAUX (22 MAI - 21 JUIN) :

Vous avez cumulé du retard et sombrez dans la confusion. Profitez de la semaine de lecture et revenez en force.

CANCER (22 JUIN - 22 JUILLET) :

Vous êtes une fontaine de bonnes idées. Choisissez les meilleures et mettez-les en actions, l'univers est de votre côté.

LION (23 JUILLET - 22 AOÛT) :

Vous êtes le roi de l'organisation. Tous vos travaux seront faits avant la relâche. Profitez de cette dernière pour relaxer.

VIERGE (23 AOÛT - 22 SEPTEMBRE) :

Votre méthode d'études paiera big time. Attendez-vous à d'excellentes notes.

BALANCE (23 SEPTEMBRE - 22 OCTOBRE) :

Vos résultats ne vous satisfiront pas et vous vous demanderez pourquoi. Un moment d'introspection et de remise en question sera de mise.

SCORPION (23 OCTOBRE - 22 NOVEMBRE) :

S'isoler pour étudier peut aider à la concentration. Cependant, une fois les Intra terminés, sortez. Vous en aurez besoin.

SAGITTAIRE (23 NOVEMBRE - 21 DÉCEMBRE) :

Vous êtes le real MVP de vos travaux d'équipe. Continuez comme ça!

CAPRICORNE (22/12-20/01) :

Vous partirez sur la rumba pour la semaine de relâche comme si vous aviez encore 16 ans. Faites le plein d'Advil et de Gatorade.

VERSEAU (21/01-19/02) :

Une bonne période d'introspection est prévue. Un changement de programme, d'emploi ou simplement de marque de beurre d'arachide est à prévoir.

POISSON (20/02-20/03) :

Vos résultats d'Intra vous propulseront vers les étoiles. L'heure est à la célébration.