

## ZOOM

RÉCHAUFFEMENT CLIMATIQUE: TOUJOURS PLUS HAUT ET PLUS VITE D 8 ▶



# Jeunes et ÉPUIÉS



## LA PRÉCARITÉ DU TRAVAIL AU BANC DES ACCUSÉS

■ Ils ont envahi les rues, participé à des affrontements, investi le Collège de France. Les jeunes Français sont en colère. Ils protestent avec force contre l'implantation du Contrat première embauche, qui, en permettant aux employeurs de les congédier sans motif pendant une période de deux ans, risque fort de fragiliser encore plus leur statut déjà précaire. Ce combat n'a rien de futile. Plus qu'un simple inconvénient, la précarité s'avère la première responsable des cas d'épuisement chez les jeunes travailleurs.



Anne  
Drolet

Collaboration spéciale  
ADrolet@leshalles.com

L'épuisement professionnel n'est pas en lien avec l'âge, mais avec les conditions de travail, comme la précarité d'emploi, nuance Louise St-Arnaud, du groupe de recherche RIPOST (Recherches sur les impacts psychologiques, organisationnels et sociaux du travail). Les jeunes doivent souvent tenir deux ou trois phares en même temps, ne sachant pas quel emploi va fonctionner ou, au contraire, lequel ils vont perdre.

La précarité demande des efforts importants et soutenus sur une longue période. C'est ce qui cause l'essoufflement. « Il faut encore que tu fasses tes preuves, tu es toujours dans l'hyperperformance parce que tu es en renouvellement (de contrat) », illustre M<sup>me</sup> St-Arnaud. De plus, le milieu est par-

fois contradictoire dans ses demandes en exigeant plus et mieux, mais souvent avec moins de ressources.

Le Conseil permanent de la jeunesse (CPJ) se penche actuellement sur l'état de santé psychologique des jeunes, et par le fait même sur l'épuisement professionnel. Ce sont les cas fréquents de *burn-out* chez les jeunes enseignants (un sur cinq abandonne dans les cinq premières années d'enseignement) et chez les travailleurs communautaires qui ont mis la puce à l'oreille de l'organisme. « Je pense que c'est un problème de fond qui ne touche pas juste ces professions-là », remarque Georges Lemieux, agent de recherche.

Bien que l'étude n'en soit encore qu'à ses premiers balbutiements, M. Lemieux montre déjà du doigt la précarité. Malgré un taux de chômage en baisse depuis 1999-2000, l'emploi atypique est demeuré stable, constate-t-il. « La précarité ne cause pas nécessairement des problèmes psychologiques chez tous les jeunes, il y en a même beaucoup qui préfèrent avoir une certaine précarité plutôt qu'un emploi neuf à cinq. » Mais en vieillissant, avec les responsabilités qui s'accumulent, ce statut apparaît de moins en moins alléchant.

### IMPACTS COLLATÉRAUX

D'ailleurs, en 2001, une publication du CPJ sur l'emploi atypique montrait que l'instabilité économique qui l'accompagne retarde l'âge du départ du foyer familial, de l'achat d'une maison, du premier bébé. Les horaires liés à ce type d'emploi compliquent de plus la conciliation travail-famille.

« C'est toute l'organisation de la vie qui est fragilisée », résume M<sup>me</sup> St-Arnaud. Le fait d'être précaire nuit de plus à

### L'épuisement professionnel

□ C'est être vidé d'énergie au travail, autant physiquement, émotionnellement que mentalement, définit la psychologue Guylaine Bellerose. La personne a de la difficulté à performer et se sent inefficace. Fait important, c'est un processus: on ne devient pas épuisé du jour au lendemain. Souvent, en dehors du travail, la personne va très bien.



une bonne intégration au sein de l'organisation, avec les collègues. « On sait que le collectif de travail est important pour protéger la santé mentale », précise-t-elle.

La période d'insertion professionnelle s'allonge depuis les années 90, note Mircea Vultur, de l'Observatoire jeunes et société de l'Institut national de la recherche scientifique (INRS). « La sortie de l'école ne mène pas nécessairement à un emploi stable », mais plutôt à une succession d'emplois à contrat ou comme travailleur autonome.

Voir PRÉCARITÉ en D 2 ▶

L'épuisement sur les bancs d'école Page D 2  
La prévention, une responsabilité de l'employeur? Page D 2  
Jeunesse en détresse psychologique Page D 3  
Des victimes témoignent Page D 3

Comme nulle part ailleurs!

QUATRE-BOURGEOIS  
DU VALLON



Alimentation • Restos  
Services • Soins et santé

## JEUNES ET ÉPUIÉS

## Craquer sur les bancs d'école

La combinaison études-travail-famille, un cocktail dangereux

ANNE DROLET

Collaboration spéciale

■ Cochez la bonne réponse.

- a) Vous étudiez à temps complet.  
 b) Vous travaillez au moins 20 heures par semaine.  
 c) Vous êtes impliqué dans des associations étudiantes.  
 d) Toutes ces réponses.  
 Attention. L'épuisement guette.

Même si l'Université Laval ne compile pas de statistiques sur le sujet, Louise Careau observe que les étudiants en proie à l'épuisement sont de plus en plus nombreux à demander de l'aide au service d'orientation et de consultation psychologique. Ils sont anxieux, insomniaques, ont de la difficulté à se concentrer. « Des fois, c'est nous qui leur faisons prendre conscience que c'est de l'épuisement », raconte la psychologue.

## TEMPS... PARTIEL ?

Il ne faut pas chercher longtemps pour mettre le doigt sur le bobo. Plusieurs étudiants combinent leurs études à temps plein à un travail rémunéré qui n'a de partiel que le nom. En effet, les données de l'enquête de Santé Québec de 1998 démontrent que les étudiants travaillent en moyenne 23 heures par semaine.

À ses débuts comme psychologue à l'université il y a 16 ans, M<sup>me</sup> Careau recommandait aux étudiants de ne pas consacrer plus de 10 heures à un travail rémunéré pour ne pas menacer leurs études. Si elle tenait le même discours aujourd'hui, elle « passerait pour un dinosaure », constate-t-elle.

Sans compter le temps et l'énergie dépensés par ceux qui s'impliquent dans une association étudiante. Aux deuxième et troisième cycles, les responsabilités familiales complètent le portrait. De plus, les étudiants ont peu de répit. Pour plusieurs, la notion de vacances est mise sur la glace pendant la durée des études.

La vision qu'ont les étudiants du marché du travail expliquerait en partie l'épuisement. « Ils ont l'impression que, pour réussir, il faut qu'ils s'impliquent dans des associations étudiantes, qu'il faudrait bien qu'ils perfectionnent leur anglais, qu'ils apprennent une autre langue. (...) C'est sûr que le marché du travail est exigeant, mais je pense aussi qu'eux-mêmes s'entretiennent là-dedans », laisse tomber M<sup>me</sup> Careau. Certains accordent beaucoup d'importance aux notes, alors que bien des employeurs ne portent pas attention au relevé, mentionne-t-elle.

Virginie a craqué il y a deux ans, alors qu'elle était âgée de 24 ans. Mère monoparentale d'une fillette de cinq ans et demi à l'époque, elle poursuivait des études à temps plein à l'université et faisait partie de différents groupes militants et associations. « Ça faisait plusieurs mois que je sentais que j'avais un train de vie inconcevable. J'étais vraiment rendue à fleur de peau, j'étais stressée parce que ça n'allait pas bien dans mes études, dans mes amours, avec ma fille qui me reprochait toujours de ne pas être là », expose-t-elle.

Virginie voyait les signes précurseurs, mais elle voulait honorer ses engagements. Et ce qui devait arriver arriva. Virginie oublie de faire une demande de subvention. Son erreur aura un impact majeur pour la coopérative.

Terriblement en colère contre elle-même, elle évalue ses deux options : relever ses manches ou tout laisser tomber. « J'étais tellement rendue à un point où je n'en pouvais plus que j'ai permis à mon esprit de décrocher. (...) (Ma mère) m'a retrouvée dans un coin de l'appartement, en pleurs, en train de me balancer sur moi-même », se rappelle-t-elle. Sa mère l'a d'ailleurs « forcée » à recentrer ses priorités, explique-t-elle en riant. Famille, amours et études sont restées, elle a abandonné le superflu.

« Au départ, il y a un peu de négation, mais la plupart acceptent bien de ralentir un peu, d'arrêter. C'est comme si on leur donne le droit de prendre congé », commente M<sup>me</sup> Careau. Elle sert cette analogie aux étudiants qui ne consentent pas à faire une pause : « C'est comme si le réservoir d'essence était presque vide, mais que tu disais : "Je n'ai pas le temps de faire le plein." Tu vas tomber en panne et tu vas être encore plus stressé », illustre-t-elle.

## CHERCHER L'ÉQUILIBRE

L'épuisement chez les jeunes est aussi une préoccupation au collégial. Depuis deux ans, le Cégep de Sainte-Foy présente à ses étudiants la conférence *Osez l'équilibre dans un monde de fou*.

Luc Poirier, de la firme Intelligence Santé, fait réfléchir les jeunes sur leurs valeurs, leur vision du succès, leurs rêves et les moyens de les réaliser.



Environ 85% des jeunes qui se présentent dans le bureau de la psychologue Hélène Morrissette, au Cégep de Sainte-Foy, souffrent d'épuisement. « Les gens attendent vraiment à la dernière minute », déplore-t-elle.



La psychologue Louise Careau, de l'Université Laval, croit que certains étudiants accordent beaucoup d'importance aux notes, alors que bien des employeurs n'y portent pas attention.

ser. La notion-clé : l'équilibre, autant dans le travail que les études, les amours, le sexe, le sport.

Environ 85% des jeunes qui se présentent dans le bureau de la psychologue du Cégep, Hélène Morrissette, souffrent d'épuisement. « Les gens attendent vraiment à la dernière minute, déplore-t-elle. À 17-18 ans, ils se croient invincibles. Ils voient (l'épuisement) encore plus comme un échec », affirme M<sup>me</sup> Morrissette. Outre un emploi trop demandant, l'incertitude de face à l'avenir et le degré de difficulté des études par rapport au secondaire mènent les cégépiens à s'épuiser. Bien des jeunes vivent de surcroît leur première expérience en appartement, avec toutes les responsabilités que cela implique.

Heureusement, les jeunes réagissent bien à la thérapie. « Leurs habitudes sont moins ancrées que chez les adultes. » Mais pour M<sup>me</sup> Morrissette, il y a un manque criant de ressources pour les jeunes adultes, qui ont rarement les moyens de consulter un psychologue en pratique privée.

## La prévention de l'épuisement professionnel, un travail à partager

ANNE DROLET

Collaboration spéciale

■ Comment prévenir l'épuisement professionnel? Qui doit faire des efforts pour éviter qu'il y ait une rechute? L'employé? L'employeur? Les deux? Les avis sont partagés.

« Les recherches montrent que ce qui est efficace, ce sont les interventions au niveau organisationnel. Les approches de prévention secondaires, ce que j'appelle pomme-carotte-bicycle, où on dit aux gens "faites de la relaxation et gérez votre stress", c'est très peu efficace », affirme Jean-Pierre Brun, professeur titulaire de la Chaire en gestion de la santé et de la sécurité du travail dans les organisations (CGSST).

Il ajoute qu'une personne travaille en moyenne 2000 heures par année. Selon lui, ce ne sont pas quelques sessions de yoga ou d'activités d'éloignement par rapport au travail qui changent la donne.

## BONJOUR ET MERCI

M. Brun tente de démontrer aux organisations que l'amélioration du bien-être des employés profite à l'entreprise. « Plutôt que de se centrer sur le produit ou le service et essayer de l'améliorer, centrez-vous sur l'employé et vous allez obtenir les mêmes résultats, et probablement mieux », croit-il. Il propose, par exemple, des gestes pour pallier le manque de reconnaissance, aussi simples que de dire bonjour et merci, ou de s'assurer que les réunions sont de qualité et que chacun peut s'exprimer.

« Même si (l'employé) constate que sa charge de travail est trop élevée, est-ce qu'il a vraiment le pouvoir de changer les choses? C'est loin d'être sûr », estime Évelyne Marcell-Denault, psychologue industrielle pour la firme

Pro-Act. Elle pense que les dirigeants doivent user de discernement lorsqu'ils formulent leurs demandes.

Le psychiatre Édouard Beltrami observe par contre que les employeurs semblent parfois féroces et exigeants, mais qu'ils n'ont pas le choix : ils sont soumis aux pressions des gestionnaires et de la compétition internationale. Il considère que la seule personne qui puisse vraiment aider, c'est soi-même.

M<sup>me</sup> Marcell-Denault fonde aussi beaucoup d'espoir dans les méthodes axées sur l'individu. C'est le moment de revoir son mode de vie, notamment en ce qui a trait à l'alimentation et au sommeil. Il peut être important de se questionner quant à son attitude envers les obstacles.

M<sup>me</sup> Marcell-Denault suggère aussi de prendre le temps de faire un bilan, d'analyser nos tâches en regard de notre expérience, de notre salaire, de ce que les autres accomplissent et de nos ambitions.

On s'identifie et on se définit beaucoup par rapport à notre travail, souligne la psychologue Guylaine Bellerose

## PRÉCARITÉ

Suite de la D 1

Non seulement ont-ils un « parcours professionnel charcuté », mais une fois que les jeunes sont en emploi, ils doivent composer avec des contraintes de travail plus importantes que leurs aînés, souligne Élise Ledoux, de l'Institut de recherche en santé et sécurité du travail (IRSST). Elle donne l'exemple des enseignants, qui se retrouvent souvent à diriger des classes où les élèves ont des troubles de comportement, ou encore les jeunes infirmières qui travaillent surtout de nuit.

Pour le psychiatre Édouard Beltrami, directeur de l'Association des médecins du travail, la sécurité d'emploi n'existe plus de nos jours, ce qui est une source de *burn-out*. Un employeur qui veut mettre quelqu'un à la porte finit toujours par y arriver, soutient-il.

## ÉTUDIANTS DORLOTÉS, TRAVAILLEURS ÉPUIÉS

Le D<sup>r</sup> Beltrami estime par ailleurs que les étudiants québécois sont mal préparés à faire face au marché du travail. « L'enfant-roi est devenu l'étudiant-roi, où c'est le prof qui doit du respect vis-à-vis de l'étudiant et non le contraire. C'est l'étudiant qui évalue le prof plutôt que le prof qui évalue l'étudiant. Les notes ne sont pas tout à fait précises. Tout d'un coup, ces gens-là se retrouvent dans un milieu de travail extrêmement exigeant, avec une compétition féroce », énonce-t-il. Et le choc peut être difficile à assumer. Il dénonce avec verve les diplômes obtenus dans nos universités, qui souvent « ne valent rien », avance-t-il.

Il préconise une véritable révolution de l'éducation. « On devrait laisser tomber un peu les connaissances, que les personnes peuvent facilement atteindre sur Internet, et (s'appliquer à) former le caractère : être capable de faire face à des difficultés, de foncer, d'avoir de l'estime de soi, de l'audace, de l'imagination. »

De son côté, M. Vultur croit aussi que les employeurs perdent confiance dans les diplômés. Ils vont plutôt se fier à l'expérience et aux caractéristiques individuelles, ou encore à la formation acquise en entreprise.

Il voit dans la suréducation une autre cause de détresse. Certains travailleurs sont beaucoup trop formés pour les emplois qu'ils occupent. Ils n'utilisent donc pas pleinement leurs capacités et ne se sentent pas valorisés.

**Un choc difficile à assumer pour les enfants-rois**



Selon le professeur Jean-Pierre Brun, ce ne sont pas quelques sessions de yoga ou d'activités d'éloignement par rapport au travail qui règlent le problème.

se. Elle conseille donc de se trouver des intérêts en dehors du cadre professionnel, de façon à se valoriser autrement que seulement par sa profession. Il faut de plus être capable de reconnaître qu'on ne peut pas tout contrôler, mentionne-t-elle.

## ANTIDÉPRESSEURS

Par ailleurs, une aide médicale vient souvent donner un coup de pouce, même si l'idée ne plaît pas toujours aux patients. « Ça fait toujours peur au début. Est-ce que je vais rester accro? » se demandait Richard, qui a jumelé médicaments et thérapie.

Comme les troubles psychologiques sont en hausse, les ordonnances d'antidépresseurs le sont aussi et ce, pour tous les groupes d'âge. La pharmacienne Nancy Légaré explique que les antidépresseurs soulagent une bonne partie des symptômes d'anxiété. Les gens dorment mieux, retrouvent l'appétit et peuvent concentrer leurs énergies à se rétablir. « Sans aucune médication, la période de convalescence est beaucoup plus longue », note M<sup>me</sup> Légaré.

## JEUNES ET ÉPUIÉS

## SOS, employés en détresse

ANNE DROLET

Collaboration spéciale

■ « Il y a de grosses attentes par rapport à la jeunesse. On veut une jeunesse fringante, énergique, toujours prête à s'impliquer », constate Virginie, 26 ans. Non seulement les jeunes peuvent-ils être exténués au point de souffrir d'épuisement, mais les travailleurs de moins de 30 ans se retrouveraient au premier rang en termes de détresse psychologique.

Virginie, comme Laurie, Simon, Sarah (prénoms fictifs) et Richard, a vécu un épuisement professionnel. « C'est dur pour l'orgueil de se rendre compte qu'on n'est pas capable d'assumer, parce qu'il y a toute une pression sociale », fait valoir la jeune femme, qui avait 24 ans au moment de son *burn-out*.

« Je voyais ça comme le drame de ma vie, se souvient Richard, journaliste. Qu'est-ce que le monde va penser, est-ce que mes patrons et mes collègues vont croire que je suis fini? », se questionnait-il. Il avait 32 ans.

### Les travailleurs de moins de 30 ans au premier rang pour la détresse psychologique

S'il est toujours difficile pour quiconque souffre d'épuisement de faire face à son entourage, ces jeunes adultes se butent parfois à des préjugés à cause de leur âge.

Sarah, 26 ans, se rappelle le jugement de ses anciens collègues de travail lorsqu'elle est allée porter son billet du médecin, des commentaires blessants comme « pauvre petite fille », et « c'est donc bien jeune et ça n'a pas de *guts* ».

Peu d'études s'attardent à l'épuisement chez les jeunes. Pourtant, le phénomène est bien réel. Les jeunes échapperaient souvent aux statistiques, comme s'ils glissaient entre les mailles du filet. « Souvent, on va les perdre de vue dans nos études », mentionne Louise St-Arnaud, du groupe de recherche RIPOST (Recherches sur les impacts psychologiques, organisationnels et sociaux du travail). Par exemple, un jeune dont le contrat n'est pas renouvelé parce qu'il est épuisé ne sera pas comptabilisé dans les statistiques sur le nombre d'arrêts de travail.

Élise Ledoux, de l'Institut de recherche Robert-Sauvé en santé et sécurité du travail (IRSST), mentionne quant à elle que les données fournies par la CSST sous-estiment les cas d'épuisement pour toutes les tranches d'âge. En effet, entre 1995 et 2004, un seul cas a été accepté par la CSST pour la région de Québec. Les travailleurs sont en général indemnisés par une assurance collective contractée auprès de l'employeur.

Difficile de trouver des statistiques récentes, c'est pourquoi l'IRSST a dû se contenter des données de l'Enquête sociale et de santé de 1998. Le traitement a néanmoins permis de déterminer l'indice de détresse psychologique chez les travailleurs, détresse qui peut résulter de difficultés de nature personnelle ou professionnelle. Et les résultats sont inquiétants : les 15-29 ans prennent la tête, autant chez les hommes que chez les femmes. En 1987, leur taux était semblable à celui des 45-64 ans, et plus faible que les 30-44 ans.

« Les jeunes présentaient déjà de la détresse psychologique. Mais en proportion, ils en présentaient beaucoup moins que les 40 ans et plus. Ce qui a changé, c'est qu'ils sont devenus les plus à risque », commente M<sup>me</sup> Ledoux. Faute de nouvelles études, elle ne peut quantifier le phénomène actuellement. Mais elle pense que la tendance à la hausse se maintient.

L'augmentation est d'autant plus notable chez les travailleurs masculins. Les femmes démontrent toujours un indice plus élevé que les hommes, note M<sup>me</sup> Ledoux, mais l'écart a diminué de façon importante en une décennie.

En 10 ans, le taux d'activité des jeunes de 15-19, donc l'entrée en emploi, a fait un saut important. Selon les données du recensement 2002, les jeunes de 15-19 ans ont un taux d'activité aussi élevé que les 25 ans et plus. Ils sont par le fait même plus susceptibles de subir les effets pervers de l'emploi.

### REBONDIR APRÈS

Conseillère en orientation au Carrefour jeunesse-emploi (CJE) de la Capitale-Nationale depuis sept ans, Sandra Larouche voit les troubles de santé psychologique monter en flèche parmi sa clientèle.

Lorsqu'on entre sur le marché du travail après les études, il y a une période d'adaptation nécessaire pour faire le pont entre la théorie vue sur les bancs d'école et la réalité, soulève



Conseillère en orientation au Carrefour jeunesse-emploi, Sandra Larouche voit les troubles de santé psychologique monter en flèche parmi sa clientèle.

M<sup>me</sup> Larouche, ce qui peut donner l'impression d'être inefficace, voire incompétent. « Je suis un professionnel, je suis supposé savoir », se disent-ils, a pu constater M<sup>me</sup> Larouche. Elle observe que les jeunes sont extrêmement exigeants envers eux-mêmes.

D'autres se retrouvent trop rapidement dans des fonctions qui exigeraient plus d'expérience, alors que certains se rendent compte qu'ils ont fait un choix de carrière qui ne leur convient pas. M<sup>me</sup> Larouche précise qu'il y a une différence entre avoir de l'intérêt pour un domaine et posséder les caractéristiques pour évoluer dans ce milieu.

Le CJE Rond-Point jeunesse au travail Bourassa-Sauvé de Montréal a même mis sur pied un programme pour venir en aide aux jeunes de 18 à 29 ans qui, comme Simon, se relèvent d'un épuisement professionnel ou personnel. Simon travaillait dans une fruiterie plus de 56 heures en cinq jours. Après huit mois à rouler à plein régime, il a craqué. Peu scolarisé, il pense retourner à l'école. L'équipe du CJE l'aide à définir ses besoins.

« On trouvait que les jeunes qui vivent cette problématique avaient très peu de ressources », fait valoir le responsable du projet, Stéphane Robitaille. « L'important, c'est qu'ils prennent conscience de ce qui a fait en sorte qu'ils sont arrivés là, pour éviter que ça se reproduise. »

Plusieurs préjugés concernant la santé psychologique demeurent. « C'est peut-être mieux compris, mais pas mieux perçu », nuance-t-il.

Pourtant, personne n'est à l'abri. Si certains intervenants indiquent que les gens perfectionnistes ou qui accordent une grande valeur au travail sont plus à risque, nombreux sont ceux qui, comme le professeur Jean-Pierre Brun, affirment qu'il n'y a pas de profil-type.

## De l'espoir malgré tout

ANNE DROLET

Collaboration spéciale

Malgré une précarité accrue de l'emploi, l'avenir semble prometteur pour les jeunes. Le vieillissement de la population devrait leur permettre d'avoir de meilleures conditions d'emploi.

La précarité qui caractérise le marché du travail actuel est là pour rester, selon Élena Laroche, étudiante au doctorat en science de l'administration en management. Elle croit même que l'avenir accentuera ce facteur et apportera plus de variabilité dans le travail. « Les jeunes vont être de plus en plus aux prises avec des emplois atypiques. C'est une réalité qui, je pense, va les suivre une bonne partie de leur vie », prévoit-elle.

« L'espoir démographique », la psychologue industrielle pour la firme Pro-Act, Évelyne Marcell-Denaull, aborde le vieillissement de la population en ces termes. « Les jeunes vont bientôt s'implanter dans les milieux de travail de façon massive. Ça va transformer les choses », estime-t-elle.

Et ça devrait les changer positivement, suggère M<sup>me</sup> Laroche. Avec les départs massifs à la retraite, les jeunes vont avoir à combler un nombre de postes considérable. Ils auront donc plus de latitude au moment de choisir leur emploi. « C'est susceptible d'avoir un impact positif sur les conditions qui sont offertes en emploi, tant au niveau



Avec les retraites massives, les jeunes auront plus de latitude au moment de choisir leur emploi, dit Élena Laroche.

des horaires de travail que des salaires. » Par contre, le besoin de travailleurs risque d'augmenter, tout comme la charge de travail.

### CHOC DES VALEURS

Mais leur vision du travail, qui diffère de celle de leurs aînés, les aidera probablement à garder la tête hors de l'eau. « Anciennement, le travail occupait une place très importante dans les projets de vie des personnes, alors que les jeunes sont plus à la recherche d'un équilibre entre le travail et la vie familiale », explique-t-elle.

M<sup>me</sup> Marcell-Denaull fait le même constat. Les dirigeants de 40 ou 50 ans voient une différence majeure chez les jeunes, qui sont plus exigeants en termes de conditions de travail. Les jeunes professionnels n'acceptent pas de faire n'importe quoi et souvent, ils mettent leurs limites, ce que certains patrons interprètent comme de la paresse. « Ça fâche les gestionnaires de l'autre génération parce qu'eux, au contraire, se sont défoncés, ont négligé leur famille pour le travail », illustre-t-elle.

### Épuisé ?

- Revoquez votre mode de vie. Dormez-vous bien? Mangez-vous sainement? Faites-vous de l'exercice?
- Dressez un bilan de vos tâches en regard de votre expérience, de votre salaire, de ce que les autres accomplissent et de vos ambitions.
- Vous vous rendez compte que votre charge de travail est trop importante. Est-ce qu'on vous en demande trop ou êtes-vous perfectionniste et augmentez-vous vous-même vos tâches?
- Analysez votre attitude envers les obstacles. Voyez-vous tout en noir? Si oui, tentez une approche plus positive.
- Diversifiez vos intérêts, il n'y a pas que le travail dans la vie.
- Gardez en tête qu'on ne peut pas tout contrôler!

Sources: Évelyne Marcell-Denaull et Guylaine Bellefleur, psychologues

## «La meilleure chose qui me soit arrivée»

Des victimes d'épuisement ont appris à connaître leurs limites

ANNE DROLET

Collaboration spéciale

■ « C'est la meilleure chose qui me soit arrivée. » Cette phrase, surprenante, chaque personne qui a fait part de son épisode d'épuisement au SOLEIL l'a prononcée.

« Avec le recul, je suis tellement contente que ça me soit arrivé, car ça m'a permis de me rendre compte quand même tôt dans ma vie que j'avais des limites, que je n'étais pas une superwoman comme j'essayais de me le faire croire depuis des années », confie Virginie, 26 ans, une jeune mère qui a vécu un épuisement alors qu'elle était aux études et militait pour différentes organisations.

Elle a complètement révisé son attitude envers le travail. Sachant que le milieu dans lequel elle évolue, la politique, est très exigeant, elle a appris à mettre un frein à son enthousiasme, à limiter ses engagements, à ne plus prétendre être disponible à tout moment pour plaire à son employeur. Et cela, même si ses choix influencent son parcours professionnel. « Les conséquences peuvent être plus graves que de se faire fermer des portes, comme se faire reprocher de ne pas être là, de vivre avec le remords de ne pas être une bonne mère », observe-t-elle.

### S'OUVRIER LES YEUX

« Il fallait que ça arrive pour que je m'ouvre les yeux. Avant, quand je me sentais fatigué, je continuais. Maintenant, mes limites, je les vois, je les sens arriver et je suis capable de mettre un stop », fait valoir Richard, journaliste. Même si son métier permet difficilement un horaire stable, il essaie de se discipliner pour ne pas retomber dans l'épuisement.

Il attache moins d'importance à ce que les autres vont penser de son travail, sans pour autant le négliger. Perfectionniste, il continue à s'attarder aux détails, mais avec plus de discernement.

Il a aussi réorganisé son environnement : il a transformé son ancien bureau en salle de séjour. « Comme je travaillais chez moi, c'était dur de faire la coupure entre le travail et ma vie personnelle », se rappelle-t-il.

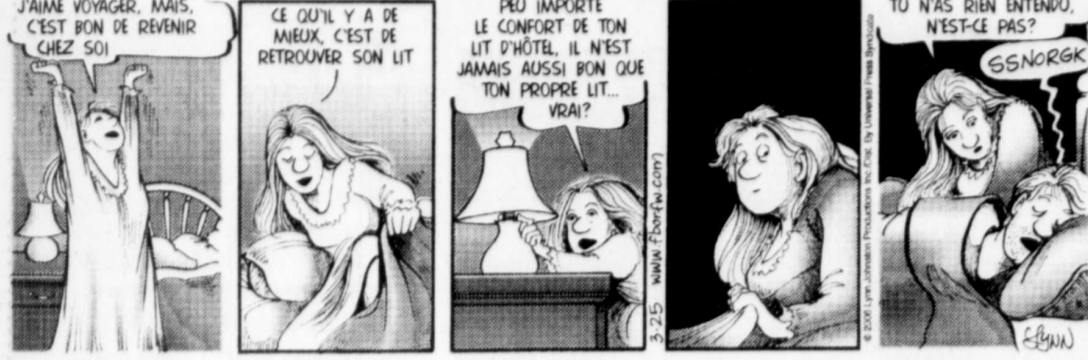
Richard a aussi diversifié ses activités. « À part le travail, j'avais peu d'intérêts », a-t-il constaté. Il prend maintenant du temps pour s'adonner au plein air et à la marche.

« Ça a vraiment changé quelque chose en moi », avance Sarah, 26 ans. Et elle est loin d'être désillusionnée. « J'ai voulu sauver le monde, faire quelque chose pour le développement durable, partir un groupe dans mon quartier », dit-elle, enthousiaste. « Quand tu as les deux pieds dedans, tu souffres », lance la psychologue Guylaine Bellefleur, mais la majorité des patients en retire une expérience positive. Le *burn-out* oblige une réflexion sur ses valeurs comme sur ses priorités et permet ainsi de se reconstruire une vie plus équilibrée et satisfaisante.

« Je vais prendre les mesures pour ne pas que ça arrive encore, en choisissant un travail qui me convient vraiment, et pas seulement pour l'argent », avance Laurie, 23 ans. Elle pense qu'elle saura reconnaître les signes avant-coureurs et évitera ainsi une rechute.

# DIVERTISSEMENTS

## Pour le meilleur et pour le pire



## Ben



## Garfield



## Blondinette



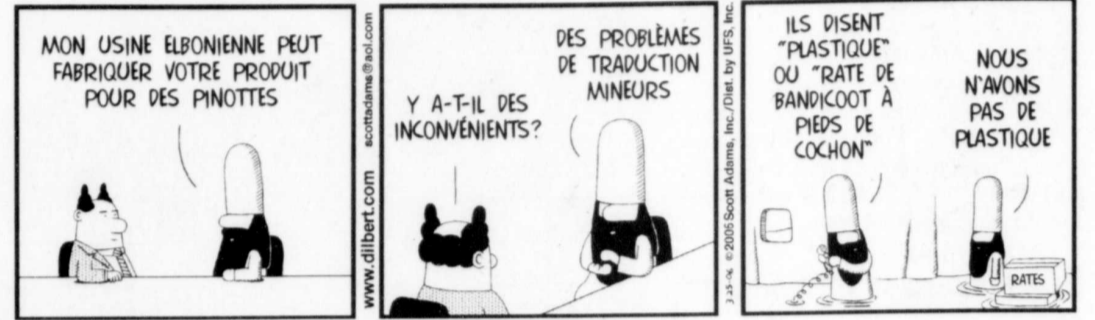
## Peanuts



## Les Grizzlis



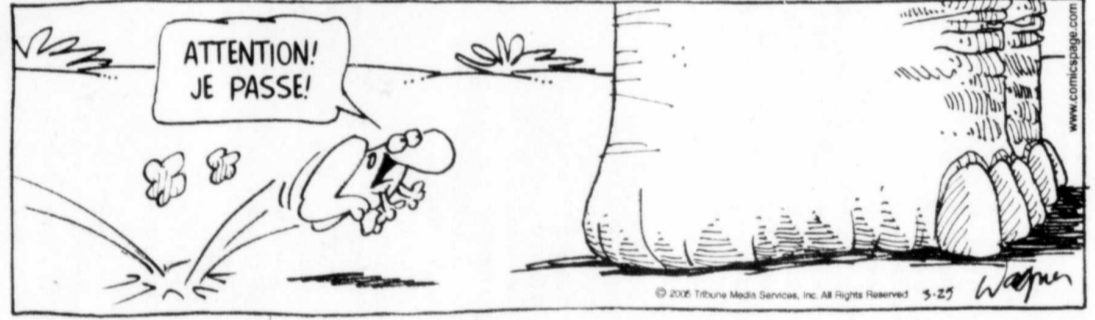
## Dibert



## Hagar l'horrible



## Les Jungleries



# HOROSCOPE

Samedi 25 mars 2006

### Bélier (21 mars au 19 avril)

Il est plus agréable de ressentir de la reconnaissance que de la rancune. Souvenez-vous des bons gestes posés par autrui et apprenez à leur pardonner les mauvais. Il est temps de vous libérer de vieilles rancœurs, quitte à faire table rase du passé. N'oubliez pas de faire part de votre appréciation à quelqu'un qui essaye de vous faire plaisir. Bonne époque anniversaire!

### Taureau (20 avril au 20 mai)

La Lune en Verseau pourrait momentanément venir miner la paix d'esprit du Taureau. Vous n'avez à vous sentir coupable de rien, et surtout pas de l'instabilité émotive des autres. La façon dont les autres réagissent à vos choix personnels se situe bien au-delà de votre contrôle, et la seule chose à faire consiste à leur accorder le temps nécessaire pour s'y adapter.

### Gémeaux (21 mai au 21 juin)

Cette conjonction Lune + Vénus en Verseau, au trigone de Mars en Gémeaux, vous aidera à vous affirmer et à tenir tête à ceux qui essayent de vous imposer leur volonté. Si vous êtes capable d'allier la douceur à votre détermination, vous parviendrez sans aucun doute à votre objectif. Pour couronner le tout, la soirée peut vous réserver une bien agréable surprise.

### Cancer (22 juin au 22 juillet)

Quoique vous en pensiez, il n'est pas encore trop tard pour prendre une situation en main, même si vous pensez qu'elle a déjà subi un mauvais pli. Après tout, voici le premier jour du restant de votre vie! Une chose ne devient impossible que dans la mesure où vous l'acceptez comme telle. Cultivez votre optimisme et posez des gestes concrets qui vous rapprocheront de votre objectif.

### Lion (23 juillet au 22 août)

Face à votre Signe, cette Lune en Verseau annonce un samedi d'entraide et de fraternité. N'hésitez pas à consacrer un peu de votre temps pour rendre service à quelqu'un. Une bonne action peut entraîner des répercussions bénéfiques insoupçonnées. Dans tous les domaines, l'approche la plus originale semble être la plus profitable. Libérez votre créativité.

### Vierge (23 août au 22 septembre)

La présence de Mercure en Poissons exerce une influence favorable sur vos activités sociales. Toutefois, étant donné que tout le monde ne partage pas vos standards, vous aurez avantage à assouplir quelque peu vos exigences afin d'éviter les déceptions. Le dialogue vous permettra d'aller au fond des choses et d'éclaircir une ambiguïté une fois pour toutes.

### Balance (23 septembre au 23 octobre)

La nouveauté vous sourit. D'une manière générale, vous pourriez découvrir que vous avez d'excellentes aptitudes à l'égard d'une activité que vous pratiquez pour la première fois. Recherchez les nouvelles expériences positives et

enrichissantes. La présence de la Lune en Verseau crée un climat qui va de paire avec vos aspirations profondes. Profitez-en!

### Scorpion (23 octobre au 21 novembre)

La Lune en Verseau se trouve actuellement au carré de Jupiter en Scorpion. Par conséquent, les déplacements et la circulation sont placés sous de mauvais auspices. Vous pourriez être en retard à cause d'un embouteillage ou devoir emprunter des détours qui vous feront perdre du temps. Alors faites appel à votre patience et évitez les imprudences.

### Sagittaire (22 novembre au 21 décembre)

En face à votre Signe, la planète Mars en Gémeaux vous permet de passer plus aisément de l'idée à l'acte... et peut-être même un peu trop facilement! Car il faudrait vous garder aujourd'hui de poser quelque geste trop impulsif. Prenez le temps d'évaluer les conséquences éventuelles de vos prises de position; cela minimisera la controverse.

### Capricorne (22 décembre au 20 janvier)

Si vous hésitez longuement avant de prendre une

initiative, c'est peut-être que votre inconscient flaire un malaise. Il s'agit de déterminer si votre réticence provient de la crainte de l'inconnu ou si l'on s'agit d'un pressentiment intuitif. Toute perspective de changement est susceptible d'insécuriser, mais pourquoi permettre à une peur de vous freiner dans un bel élan?

### Verseau (21 janvier au 18 février)

La conjonction Lune + Vénus en Verseau peut entraîner une suite d'événements imprévus. N'ayez surtout pas peur de vous affirmer et de prendre votre place. Le proverbe Qui risque rien n'a rien s'applique particulièrement à votre situation. Il vaut mieux avoir osé poser un geste que de regretter de ne pas avoir saisi l'occasion.

### Poissons (19 février au 20 mars)

L'heure est à la fête! Voici un bon samedi pour prendre un bain de foule et faire de nouvelles rencontres. Les aspects planétaires vous aident à vous démarquer et à faire valoir vos mérites. On dit qu'il vaut mieux être seul que mal accompagné. Ne vous encombrez donc pas de la présence de quelqu'un qui ne partage pas vos goûts en termes de loisirs.

# MOTS CROISÉS

no 199

### HORIZONTALLEMENT

- Appuie-bras - Bras des céphalopodes.
- Affable - Dépouiller quelqu'un de son argent - Drôle.
- Très fin - Matière pesante - Circule à Phnom Penh - Parlaient le quechua.
- Choisi - Certain - Acariâtres.
- Se dit d'une voie - Voilier - Astate.
- Phase d'un projet - Enfoui - Elle fit meuh - Anonnés.
- Dirigent - Reine indienne - Fauteuil ou écrivain.
- Avant l'argent - Persister - Tas de bois - Service créé en 43.
- Ville de fête - On la façonne - Notre-Dame - Quart de ronde.
- Encore ! - Se met en terre - Esquise - Blocage.
- Incroyable - Sorties - Trompé.
- Pied de vigne - Indique l'intensité - Lenine l'était - Fourrure.
- Indique une addition - Organisé - Roue à gorge - Possessif.
- Pays d'origine - Répétition d'un son - S'avance dans la mer - Mèches.
- Antimoine - Poèmes lyriques - Boit comme un chien - Qui manifeste de l'émotion.
- Étable à porcs - Grande

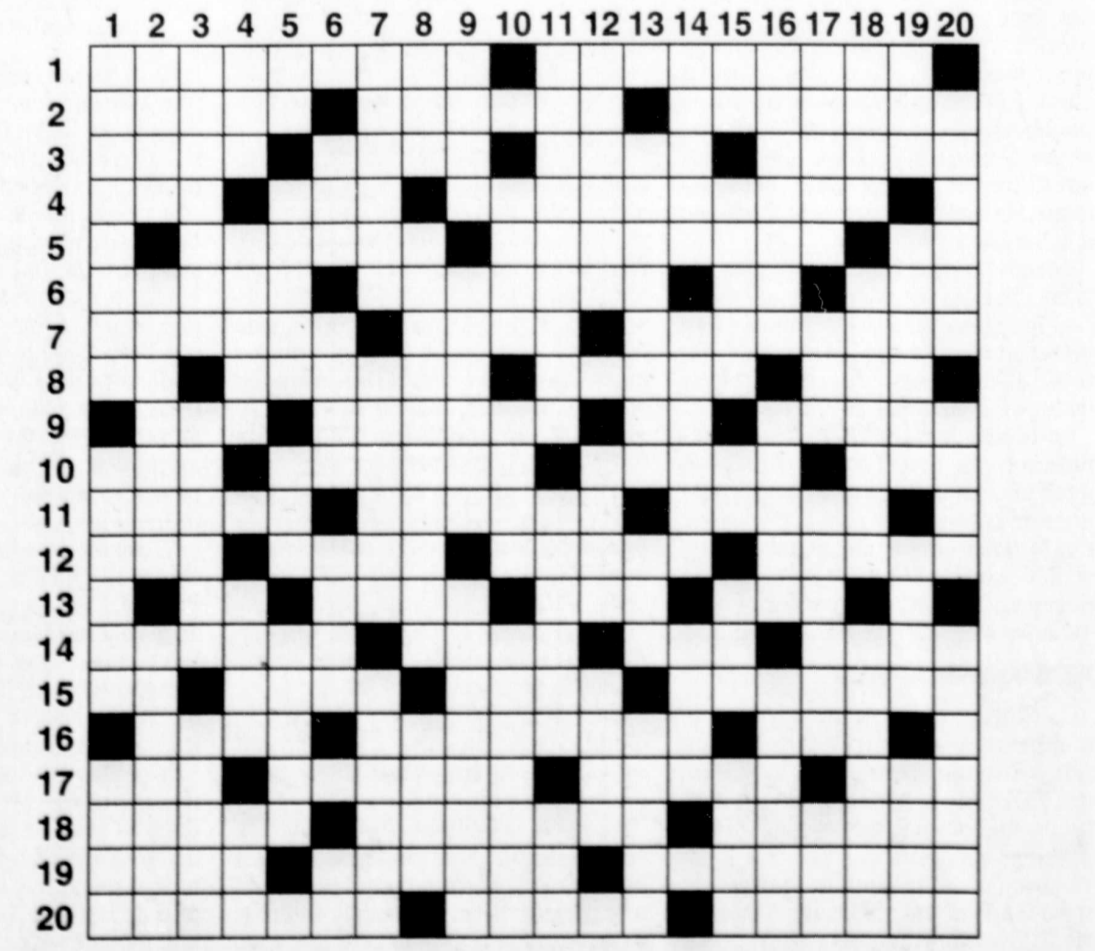
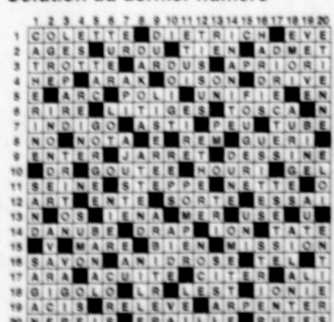
### VERTICALEMENT

- Bras droit - Musclé du bras - Au bout du bras.
- Peut être couvert - Apprêt de viande moulée - Distraite.
- Blague - Recueil de fables - Enjoliver.
- Après la SDN - Cinzano - Cavité - Habitant.
- C'était le do - Querelle - Est étendu - Modèle de perfection.
- Enduit résistant - Pierre le Grand - Vieille - De même.
- Soumise à une chirurgie - Emmené de force - Fait naufrage.
- Après vous - Mémosé - Plus mauvais.
- Épouse de Booz - Pifs - Boivent.
- Ville connue pour ses prunes - À eux - Être hors d'haleine.
- Frappé d'épouvante - Fut aimée de Zeus - Saint-pierre.

### 12. Construire - Partie d'un violon


- Variété de prune.
- Ôtent - Pillage d'une ville - Question difficile.
- Meurtrie, en parlant d'une poire - Personne abjecte - Puits naturel.
- Après minuit - Pratique - Dans la gamme - Grande voile - Lac écossais.
- Cuisinier - Récente - Mutilé.
- Lichen grisâtre - Volcan du Japon - Ruban étroit - Poisson comestible.
- Étendues d'eau - Contestations - Promeneur.
- Forme des cadres - Début de journée - Mouton - Jeune Parisien.
- Glossine - Il porte un panache - Angoissé.

### Solution du dernier numéro





# L'Université Laval

au cœur de votre quotidien 

## Une région à rebâtir par le savoir

En trois ans, la Chaire multifacultaire de recherche et d'intervention sur la Gaspésie et les Îles-de-la-Madeleine a mené une dizaine de projets à terme. Une demi-douzaine d'autres sont en cours de réalisation.

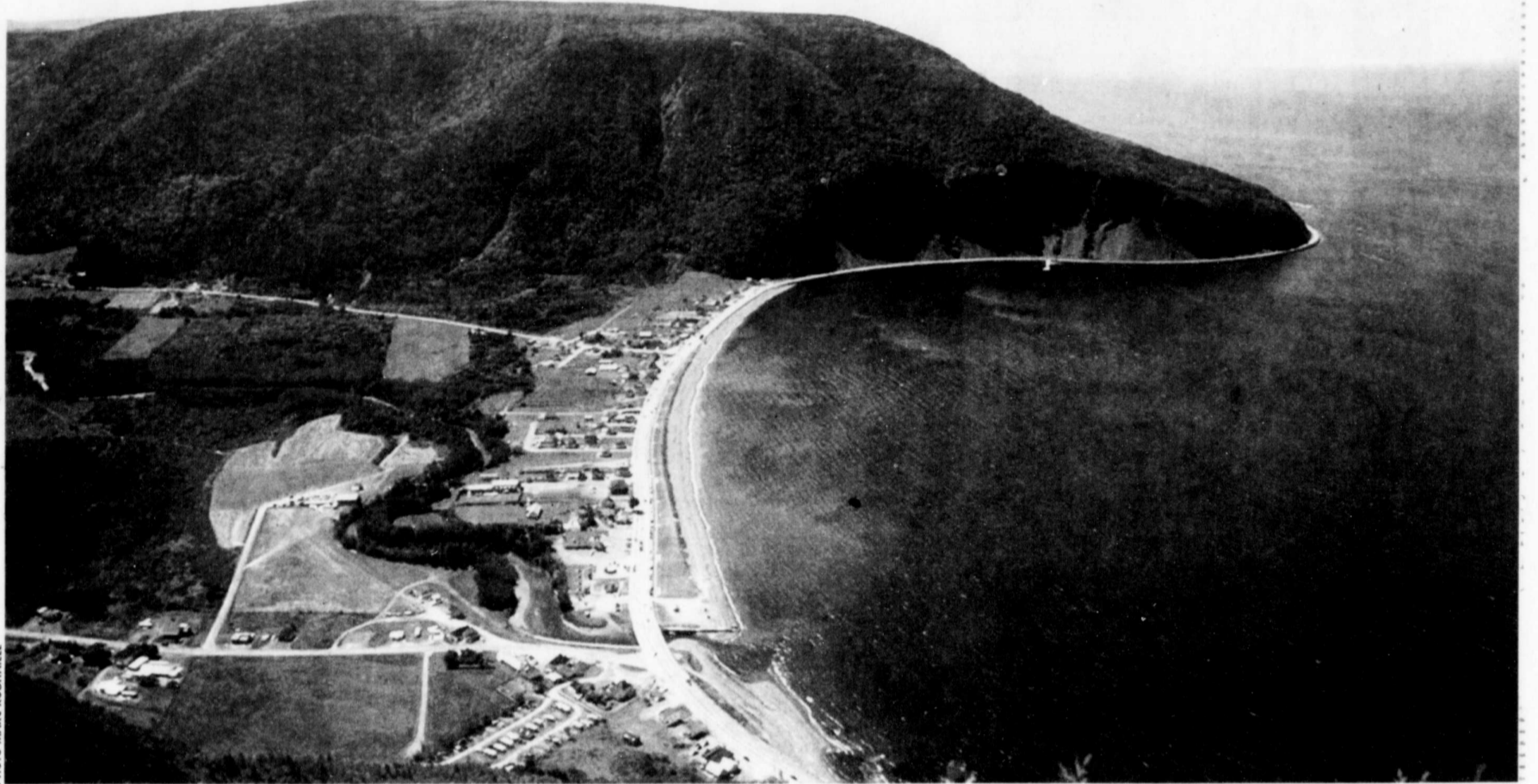
par Yvon Larose

**M**arie-Élise Roy est étudiante à la maîtrise en sciences forestières. Dans le cadre du mémoire qu'elle vient de déposer, elle a conçu une grille d'analyse qui peut permettre l'implantation, en forêt publique, de fermes forestières en métayage. Sa recherche s'est déroulée en partie au sein de la Chaire multifacultaire de recherche et d'intervention sur la Gaspésie et les Îles-de-la-Madeleine où elle a bénéficié de données relatives au projet «Estran-Agenda 21». Ce projet de longue haleine de la Chaire met en commun citoyens et universitaires dans la recherche de solutions de développement. Il vise la revitalisation sociale, économique et environnementale, par la concertation et l'éducation, de l'Estran, un territoire côtier long d'une cinquantaine de kilomètres compris entre les municipalités de Manche-d'Épée et de Saint-Yvon où vivent quelque 3 000 personnes. «L'approche développée par l'étudiante est très novatrice, indique Laval Doucet, professeur à la retraite de l'École de service social et titulaire de la Chaire. En Gaspésie, on se prépare maintenant à voir comment passer de l'idée sur papier à sa matérialisation sur le terrain.»

### Des propositions facultaires

Avec la participation de professeurs et d'étudiants, la Chaire mène divers projets d'étude, de recherche et d'intervention sur le terrain à partir de propositions facultaires. Elle a vu le jour en décembre 2002 avec la contribution de quatre facultés, soit celle d'Aménagement, d'architecture et des arts visuels, son port d'attache, et celles des Sciences de l'administration, de Foresterie et de géomatique, et des Sciences de l'agriculture et de l'alimentation. «La Chaire s'ouvre à d'autres facultés», souligne Laval Doucet. Des pourparlers sont en cours avec des professeurs de la Faculté des sciences et de génie, plus précisément du Département de génie mécanique et du Département de génie électrique, relativement à l'industrie éolienne de plus en plus présente en Gaspésie. Les activités de la Chaire comprennent un important volet consacré aux stages ainsi qu'un volet incitatif qui, en partenariat avec la Fondation communautaire Gaspésie-les Îles, facilite l'installation, dans ces régions, de diplômés du cégep et de l'université.

En trois ans, une dizaine de projets ont été menés à terme. Deux d'entre eux provenaient de la Faculté des sciences de l'administration. Ils ont porté, d'une part, sur l'établissement de



Un des projets de la Chaire multifacultaire de recherche et d'intervention sur la Gaspésie et les Îles-de-la-Madeleine vise à concevoir et à mettre en place un village-parc qui prolongerait le parc de la Gaspésie jusqu'à la mer, en jouxtant la municipalité de Mont-Saint-Pierre.

diagnostics d'entreprise et, d'autre part, sur la définition des besoins prioritaires de dirigeants d'entreprise. «Les étudiants ont décelé certains problèmes prioritaires, principalement dans le domaine de la gestion, proposé des pistes de solution et fait des suivis de la mise en place de ces solutions», explique Laval Doucet en précisant que 36 entreprises ont été visitées.

Le deuxième projet s'est déroulé l'été dernier. Au moyen d'un sondage scientifique, 601 entrevues téléphoniques ont été réalisées auprès de dirigeants d'entreprise dans le but de connaître leurs besoins et leurs aspirations. «Cette étude révèle des préoccupations de différentes natures comme le développement de nouveaux marchés et l'insuffisance des clientèles», souligne Yvon Gasse, professeur au Département de management et directeur du Centre d'entrepreneuriat et de PME à la Faculté des sciences de l'administration. Il ressort, entre autres, une problématique au niveau de la relève. Plusieurs des entreprises ont entre 20 et 25 ans d'existence. Or, bien souvent, les enfants ne sont pas intéressés à prendre la relève de leur père ou mère

à la tête de l'entreprise ou bien les dirigeants ne trouvent pas de personnes intéressées à racheter l'entreprise. Le manque de main-d'œuvre qualifiée constitue un deuxième problème. «Ce problème est en général celui des PME», précise le professeur, mais, en Gaspésie, il apparaît beaucoup plus crucial, entre autres chez les fabricants d'éoliennes qui ont besoin de soudeurs pour monter leurs tours. Mais ce type de formation n'est pas valorisé en Gaspésie. Un troisième problème consiste en l'éloignement géographique. «Les entrepreneurs disent que le transport et les communications leur coûtent plus cher qu'ailleurs parce qu'ils sont loin des marchés et des fournisseurs. Ils demandent l'aide des gouvernements sous forme de crédits d'impôt.»

Une demi-douzaine de projets sont actuellement en marche à la Chaire. Le plus considérable rallie 12 partenaires pour une mise de fonds et des services professionnels totalisant plus d'un quart de million de dollars. Il s'agit de la mise en valeur de l'espace rural de la MRC Rocher-Percé par la multifonctionnalité de l'agriculture. Un autre projet vise à concevoir et à mettre en

place un village-parc qui prolongerait le parc de la Gaspésie jusqu'à la mer, en jouxtant la municipalité de Mont-Saint-Pierre. Un troisième projet vise, à terme, à implanter un premier «paysage humanisé» au Québec. Un «paysage humanisé» a pour objectif de protéger certains territoires habités remarquables tout en permettant la poursuite et l'évolution des activités humaines. Le projet consiste à déterminer la faisabilité, dans l'Estran, d'un tel concept. Le projet-pilote est financé en partie par le ministère québécois du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs.

De septembre 2004 à septembre 2005, plus de 10 projets de recherche et d'intervention, dont 6 de la Faculté des sciences de l'administration, ont suivi

leur cours en Gaspésie et aux Îles. Les engagements financiers totalisaient près de 900 000 \$. La Chaire a ouvert un bureau régional durant cette période au Cégep de Gaspé. Durant cette période également, Laval Doucet s'est rendu à 16 reprises sur le territoire pour un séjour total de 88 jours. «J'ai toujours hâte de me rendre là-bas, dit-il. On sent que les décideurs, au niveau intermédiaire comme au niveau supérieur, sont derrière nous. Les directeurs généraux des quatre constituants du Cégep agissent comme nos agents de liaison. Notre crédibilité me semble bonne et je suis très optimiste pour l'avenir.»

Pour plus d'information sur les travaux de la Chaire: [www.gaspesie-les-iles.chaire.ulaval.ca/](http://www.gaspesie-les-iles.chaire.ulaval.ca/).

## CRÉATION DU FONDS MARIE-ROBERT

Un soutien important aux personnes victimes d'un traumatisme crânien

**C'**est le lundi 13 mars qu'a eu lieu une cérémonie en reconnaissance du don de la Fondation Marie-Robert à l'Université Laval, don qui a permis la création du Fonds Marie-Robert pour la recherche sur les traumatismes crâniens. Elle-même victime d'un traumatisme à la suite d'un accident d'automobile, Marie Robert a livré un témoignage vibrant sur la dure réalité à laquelle les personnes victimes d'un traumatisme crânien doivent faire face. Grâce à l'aide de sa mère Claire et grâce également à sa ténacité personnelle, Marie Robert a réussi à mener le combat de sa vie, cheminement qui l'a convaincue de la nécessité de créer une Fondation ayant comme objectif d'assurer une source permanente de financement pour la recherche dans ce domaine.

En contribuant pour près de 100 000 \$ à la recherche menée à l'Université Laval, Marie Robert

souhaite ainsi améliorer la qualité de vie des personnes victimes d'un traumatisme crânien, l'efficacité des traitements et les conditions de vie de ces personnes, dont le nombre s'élève à 30 000 par année, seulement au Québec. La Faculté de médecine, en collaboration avec l'Hôpital de l'Enfant-Jésus - Centre hospitalier affilié universitaire de Québec, l'Institut de réadaptation en déficience physique de Québec, la Société de l'assurance automobile et la Fondation Marie-Robert se sont engagés à travailler de concert à l'avancement des connaissances liées aux traumatismes cranio-cérébraux.

En plus de soutenir les études qui seront réalisées dans ce domaine, le Fonds Marie-Robert contribuera, par l'octroi de bourses, à la formation d'étudiants aux cycles supérieurs et de médecins résidents de l'Université Laval dont les activités de recherche seront cohérentes avec la mission du Fonds.



Le président-directeur général de la Fondation de l'Université Laval, Jacques Faille, le président de l'Association des neurochirurgiens du Québec, Léo Cantin, la vice-rectrice au développement et aux relations internationales, Diane Lachapelle, le doyen de la Faculté de médecine, Pierre J. Durand, la présidente-directrice générale de la Fondation Marie-Robert, Marie Robert, le recteur de l'Université Laval, Michel Pigeon, la secrétaire et membre fondatrice de la Fondation Marie-Robert, Claire Garon Robert, et le responsable du programme de traumatologie et grands brûlés du CHA-Hôpital de l'Enfant-Jésus, Pierre Fréchette.

## INTÉGRATION DES AXES DE RECHERCHE CARDIOLOGIE-PNEUMOLOGIE-OBÉSITÉ

**L'**Hôpital Laval a inauguré le 17 mars sa nouvelle infrastructure multidisciplinaire de recherche sur l'obésité. Développée au coût total de 6,1 M\$, cette nouvelle infrastructure de recherche comprend deux laboratoires qui regroupent des équipes de chercheurs de différentes disciplines complémentaires formant le noyau de la plus importante équipe multidisciplinaire de recherche en obésité au Canada. Cette réalisation a pu se concrétiser grâce à un financement de 1,5 M\$ accordé par la Fondation canadienne pour l'innovation (FCI), d'un montant d'équale valeur accordé par le gouvernement du Québec, d'un financement complémentaire provenant de compagnies, d'un montant additionnel offert par des donateurs privés par l'intermédiaire de la Fondation de l'Université Laval, ainsi que par l'Hôpital Laval par son centre de recherche.

L'aménagement d'une infrastructure de recherche sur l'obésité s'est avéré une étape déterminante dans le développement du Centre de recherche de l'Hôpital Laval. Celui-ci abrite maintenant une équipe de chercheurs chevronnés dans le domaine de l'obésité, dont les travaux des 15 dernières années sur les complications cardiovasculaires et respiratoires ont eu un impact scientifique et clinique majeur dans le monde médical. «En s'agrandissant, le Centre de recherche de l'Hôpital Laval devient le seul au Canada, et l'un des rares dans le monde, à regrouper de manière intégrée les trois axes de recherche cardiologie-



Gilles Lagacé, directeur général, Hôpital Laval, André Lavigne, président du conseil d'administration, Hôpital Laval, Michel Pigeon, recteur de l'Université Laval, Sam Hamad, député de Louis-Hébert, Carmen Charette, première vice-présidente de la Fondation canadienne pour l'innovation (FCI), Alain Beaudet, président-directeur général du Fonds de la recherche en santé du Québec (FRSQ), et Denis Richard, directeur du Centre de recherche de l'Hôpital Laval.

pneumologie-obésité. Ce pôle d'excellence va attirer ici des experts et des spécialistes de partout dans le monde. Il sera également un lieu de recrutement important de jeunes chercheurs et d'étudiants de haut calibre», a indiqué le recteur de l'Université Laval, Michel Pigeon.

Fondé en 1918, l'Hôpital Laval, institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de l'Université Laval, offre à la population du Centre et de

l'Est du Québec des soins et des services spécialisés en cardiologie, en pneumologie et en chirurgie de l'obésité. Les activités de l'établissement comprennent: la prestation de soins tant en mode hospitalier qu'ambulatorio, l'enseignement, la recherche et l'évaluation des technologies de la santé. L'hôpital dispense également des soins de courte durée, généraux et spécialisés pour répondre aux besoins cliniques de sa clientèle dirigée en surspécialité.

## DANSE CONTEMPORAINE

La troupe de danse contemporaine Gestuel présente son nouveau spectacle, «Des murmures en tabloïde», à l'amphithéâtre Hydro-Québec du pavillon Alphonse-Desjardins, du 30 mars au 1<sup>er</sup> avril à 20 h. Le spectacle est un collectif de créations réalisées dans le cadre de cours et de projets personnels des membres de la troupe. Depuis plus de 20 ans, Gestuel offre une formation en danse contemporaine à tous ceux et celles qui désirent apprendre ou perfectionner cet art. Ce spectacle est le fruit du travail accompli par deux professeurs diplômées de l'École de danse de Québec, Rosalie Trudel et Céline

Khandjian. Au total, ce sont 11 chorégraphies de professeurs ou d'étudiantes qui seront présentées. Cette année, la troupe Gestuel accueillera les finissantes et finissants 2006 de l'École de danse de Québec pour une présentation spéciale qui mettra en valeur leur travail. Les billets sont disponibles en prévente au coût de 10 \$ à l'Animation socioculturelle, au local 2344 du pavillon Alphonse-Desjardins, ou à l'entrée des soirs du spectacle au coût de 12 \$. Ce spectacle est rendu possible grâce au soutien du Service des affaires étudiantes et du Grand Théâtre de Québec.



Gestuel

## CONCERT FAMILLE LE 26 MARS

Les membres de l'Orchestre de l'Université Laval et leur chef, Julien Proulx, présenteront un concert famille le dimanche 26 mars, à 14 h, à la salle Henri-Gagnon. «Au jardin des plantes, ainsi nommé d'ailleurs à cause des animaux qu'on y a rassemblés, une étrange ardeur semble régner. On décore. On festonne. On visse. On cloue. On plante. Le castor construit des tréteaux. La grue porte des fardeaux. Le python accroche des tableaux. Car, ce soir, au jardin des

plantes, c'est la grand-fête éblouissante: Le carnaval des animaux (Francis Blanche).» Au programme de ce concert, *Le carnaval des animaux* de Camille Saint-Saëns et *L'histoire de Babar l'éléphant* de Francis Poulenc. L'orchestration de cette dernière œuvre a été réalisée par des étudiants en composition de la Faculté de musique: Luke Dawson, Geneviève Dupuis, Josée Lepire et Pierre-Olivier Roy. Narrateur: André Papillon. L'entrée est libre.



L'Orchestre de l'Université Laval

# Une guerre des mondes?

Le théologien Pierre-René Côté rappelle que l'ignorance tue, qu'on soit musulman ou chrétien. Et que mieux comprendre ne signifie pas aliénation.



À Karachi, le 26 février dernier, des Pakistanais musulmans scandaient des slogans contre le gouvernement danois à la suite de la parution de caricatures du prophète Mahomet dans la presse de ce pays.

par Renée Larochelle

Pendant que les Québécois transforment leurs églises en bibliothèques et leurs chapelles en salles de spectacle, les membres de la communauté musulmane, eux, ouvrent des mosquées et réclament des salles de prière plus grandes afin d'être plus à l'aise pour prier. L'exemple est simple mais illustre bien les différences et, par là, les irritants qui existent entre le monde occidental et le monde musulman, selon Pierre-René Côté, professeur à la Faculté de théologie et de sciences religieuses. Lors d'une conférence qu'il a prononcée récemment dans une église de Québec devant plus de 200 personnes dont le thème était «Les manifestations islamistes: agacements ou interpellations prophétiques?», le théologien a dit souhaiter que les protestations islamistes découlant de la parution des caricatures de Mahomet dans un journal danois soient l'occasion pour les Occidentaux de se pencher sur le sens de ces protestations.

«Nous sommes les héritiers de 500 ans de domination occidentale sur le monde, affirme Pierre-René Côté. Pourtant, de grands changements s'annoncent: pensons seulement à la Chine qui est en passe de devenir la première puissance économique mondiale. Dans le monde musulman, la tension monte face aux «infidèles» que nous sommes et qui sont responsables d'avoir caricaturé Mahomet.» Selon le théologien, tous les musulmans se sentent trahis par l'Occident. Pour eux, les Occidentaux sont des tueurs et des menteurs, au même titre que le président George Bush qui a menti sur les véritables raisons de l'invasion américaine en Irak. Les Occidentaux, eux, considèrent tous les musulmans comme des terroristes en puissance. En somme, chacune des deux parties a une vision bien arrêtée de l'autre. Dans cet esprit, la meilleure solution consiste à sortir de l'ignorance, selon Pierre-René Côté.

estime Pierre-René Côté. Au besoin, on peut faire appel à des spécialistes pour mieux cerner la situation. Cela vaut la peine d'organiser des midis-rencontres, de mettre sur pied des groupes de discussion et de parler à des étudiants musulmans, puisque nous avons la chance d'être à l'Université. Il faut à tout prix arrêter d'imposer notre vision du monde aux pays pauvres. Étudions le bien-fondé de leur colère. Prenons la liberté de critiquer les décisions de nos politiciens. Nous qui sommes habitués à la démocratie, au partage des pouvoirs, à la laïcité, prenons du recul face à l'Histoire et remettons les événements dans leur contexte. Mieux comprendre ne signifie pas aliénation.»

Le monde musulman a-t-il eu raison de s'insurger contre les caricatures de son prophète? «Il est clair que la parution de ces dessins a servi de prétexte de guerre sainte pour les manipulateurs de foules islamistes contre l'Occident, constate le théologien. La réaction a certainement été démesurée. De notre côté, nous ne devons pas répondre à un excès d'émotion par un autre excès d'émotion.»

### La colère des pauvres

«Il est essentiel que les gens s'informent et lisent sur la question musulmane,

## DE CHYZ FM AU CANAL VOX



François Coulombe-Giguère, Francis Duperron et Louis Faille, des Arshitechs du son, dans le studio de CHYZ.

Une des émissions pionnières les plus populaires de CHYZ 94,3 FM, *Les Arshitechs du son*, diffusée du lundi au vendredi de 17 h 30 à 19 h, aura bientôt son propre créneau à la télévision. En effet, en plus de continuer leur excellent travail sur les ondes de CHYZ, l'équipe des *Arshitechs du son* entrera en ondes le 29 mai sur le réseau provincial du Canal Vox. Cette émission hebdomadaire de 30 minutes renseignera le public sur l'ensemble de la culture hip hop au Québec. Elle sera diffusée à une heure de grande écoute. Selon les derniers résultats BBM de la région de

Montréal, le Canal Vox est la chaîne de télévision spécialisée la plus regardée du réseau. «Cette nouvelle émission est une vitrine médiatique exceptionnelle pour la scène hip hop locale et CHYZ est très fière de cette progression», mentionne Charles Plourde, directeur de la programmation de CHYZ 94,3 FM, la radio étudiante de l'Université Laval.

Devant une demande constante pour le retour d'une émission sur le hip hop comme *Musique urbaine avec Vibe Plus* qui a été diffusée pendant cinq saisons au Canal Vox, c'est l'équipe radiophonique *Les Arshitechs du son* qui a été mandatée pour se charger de sa production. En ondes depuis 1998, six soirs par semaine et émission vedette de CHYZ 94,3 FM, *Les Arshitechs du son* ont remporté le prix Média de l'année 2005 au dernier gala Unistar Média, un événement qui récompense les artisans du milieu hip hop québécois.

## LE PRINTEMPS DES TREIZE

Du mystère au Théâtre de poche. Un grand classique revisité au Théâtre de la cité universitaire.

par Pascale Guéricolas

La Troupe de théâtre Les Treize salue l'arrivée du printemps en offrant deux pièces de la fin mars à la première quinzaine d'avril. Le mystère planera durant les représentations des *Contes de la zone crépusculaire* de Guy Beausoleil du 29 mars au 2 avril et du 5 au 9 avril. Les spectateurs installés au Théâtre de poche du pavillon Maurice-Pollack vont en effet se



Don Quichotte de la Manche de Jean-Pierre Ronfard: une douce folie collective.



Un moment de panique des Contes de la zone crépusculaire de Guy Beausoleil.

trouver plongés dans une atmosphère rappelant un peu la série télé américaine *Twilight Zone*. «Il y a une impression d'étrangeté qui se dégage de la pièce, explique la metteuse en scène Tina Paquet, car on n'est jamais sûr de rien. Des situations très banales comme les conflits de deux couples lors d'un séjour dans le bois basculent brusquement dans l'étrange.» Le texte de Guy Beausoleil se compose en fait d'une série de tableaux bien distincts, présentant des événements qui sont arrivés aux passagers d'un autobus confinés dans un restaurant. S'appuyant sur une trame musicale étrange et des éclairages se jouant des formes, le spectacle vise à faire douter le public de l'action qui se déroule sous ses yeux. Une impression de perte de repère renforcée par la proximité avec les comédiens au jeu très physique dans cette petite salle.

### Vélo et moulins à vent

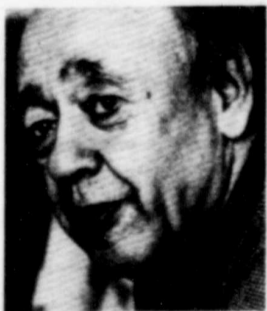
Roulement de tambours... Pendant, ce temps-là, au Théâtre de la cité universitaire, *Don Quichotte de la Manche*, du dramaturge québécois Jean-Pierre Ronfard, reprend sa quête... sur une bicyclette, du 31 mars au 2 avril. Comme dans le texte de l'Espagnol Cervantès, le chevalier à la triste figure se fait le défenseur des opprimés de ce monde. Sa quête de justice et d'amour l'entraîne dans un monde où se côtoient la réalité

et l'imaginaire. Accompagné de son fidèle Sancho Panza, il croise au hasard de ses pérégrinations pas moins d'une trentaine de personnages, dont des pique-niqueurs des années 1950, des clients d'une auberge de Nouvelle-France, un cortège funèbre, des saltimbanques, des prisonniers en route vers le goulag. «J'ai attaché beaucoup d'importance aux personnages secondaires et à leur mise en contexte pour asseoir leur crédibilité, raconte la metteuse en scène Valérie Belzil. Par exemple, avant que Don Quichotte n'arrive et ne déclenche une bagarre avec les pique-niqueurs, ces derniers ont du plaisir à batifoler dans l'herbe avec leur douce.» Valérie Belzil a choisi par ailleurs des décors très simples et demandé à ses comédiens un jeu sobre pour ne pas perdre les spectateurs dans cette folie collective. Les changements de lieu et de temps passent donc souvent par les éclairages et la musique omniprésente. Les anachronismes ne manquent pas de pleuvoir tout au long de cette cavalcade dans le temps et l'espace qui fait la part belle à la folie d'un personnage dont la démesure a traversé les siècles.

Les billets pour les spectacles sont disponibles dès maintenant sur le réseau Billetech et à l'Animation socioculturelle, au local 2344 du pavillon Alphonse-Desjardins (656-2765), à 10 \$ en prévente et à 12 \$ à l'entrée.

## IONESCO EN PIÈCES DÉTACHÉES

En avril, les finissants en études théâtrales, profil dramaturgie et mise en scène, présentent trois pièces ou extraits de pièces de théâtre du maître de l'absurde, Eugène Ionesco. La pièce *La nièce épouse* sera présentée les 8, 9 et 10 avril dans une mise en scène de Mélissa Bolduc, Vanessa Caron, Marie-Christine Joly et Fannie Labonté, avec Sébastien Brisson, Vanessa Caron, François Cattin, Fannie Labonté et Sébastien Tardif. Samedi à 20 h, dimanche à 14 h et à 20 h, lundi à 20 h. La pièce *Les chaises* sera présentée les 15, 16 et 17 avril. Mise en scène de Frédéric Gasse, Dominique Mathieu-Pépin, Geneviève Turgeon et Stéphanie Roy, avec Frédéric Gasse,



Eugène Ionesco

Olivier Picaire et Stéphanie Roy. Samedi à 20 h, dimanche à 14 h et à 20 h ainsi que lundi à 20 h. Des extraits de la pièce *Jeux de Massacre* seront présentés les 22, 23 et 24 avril. Mise en scène de Éric Boudreau, Isabelle Brisson et Caroline Martin, avec Éric Boudreau, Geneviève Fortin Raté, Karine Giroux et Luc Vallée. Samedi à 14 h, dimanche à 20 h et lundi à 19 h 30. Le coût du billet est de 5 \$ par représentation. Un forfait est disponible au coût de 12 \$ pour assister aux trois spectacles. Toutes les représentations auront lieu au Studio Théâtre, local 1270 du pavillon Charles-De Koninck. Renseignements et réservation: Isabelle Brisson, 652-0113.

## SCIENCE

## RÉCHAUFFEMENT CLIMATIQUE

## Un cercle vicieux

La fonte des glaciers accélère la hausse du niveau des océans... qui précipite la désintégration des glaces!

■ WASHINGTON (AFP) — La fonte des glaciers arctiques et antarctiques, résultant du réchauffement climatique, va accélérer le niveau des océans d'ici la fin du XXI<sup>e</sup> siècle, selon deux études publiées cette semaine aux États-Unis, confirmant d'autres recherches récentes.

Ces travaux, conduits par le Centre national de recherche atmosphérique (NCAR) et l'Université d'Arizona, s'appuient sur des simulations informatiques incluant des données anciennes et montrent que les étés arctiques pourraient être aussi chauds d'ici 2100 qu'ils ne l'étaient il y a 130 000 ans, la dernière période prolongée de réchauffement terrestre. Les mers se trouvaient alors au moins six mètres au-dessus de leur niveau actuel.

Le glaciologue Bette Otto-Bliesner, du NCAR (National Center for Atmospheric Research), et son confrère Jonathan Overpeck, de l'Université d'Arizona, ont basé leurs simulations sur des données provenant de coraux fossilisés, de carottes de glace et d'autres informations paléoclimatiques.

Ils ont pu ainsi tester l'exactitude de leur modèle informatique de projec-

tion climatique sur un siècle en l'appliquant sur la dernière période de réchauffement du climat. Ces deux études paraissent dans la revue *Science* datée du 24 mars.

« Ces calottes glaciaires aux pôles ont déjà fondu dans un passé lointain, faisant fortement monter le niveau des océans avec des températures qui étaient alors pas beaucoup plus élevées que celles d'aujourd'hui », a souligné Bette Otto-Bliesner.

Les deux études montrent que l'accumulation des gaz à effet de serre, principalement du gaz carbonique (CO<sub>2</sub>), pourrait faire monter les températures estivales dans l'Arctique de 3 à 5 °C.

Avec une telle hausse du thermomètre, les températures seront alors quasiment aussi chaudes à la fin du siècle pendant l'été arctique qu'il y a 130 000 ans, la dernière période chau-



Selon les simulations informatiques, les étés arctiques pourraient être aussi chauds d'ici 2100 qu'ils l'étaient il y a 130 000 ans, la dernière période prolongée de réchauffement terrestre.

de entre la précédente et la dernière ère glaciaire.

Ce réchauffement, provoqué alors par une variation de l'axe de rotation et de l'orbite terrestre, a été mesuré avec exactitude par le modèle ordinateur, ce qui accroît la confiance sur l'exactitude des projections sur les 100 prochaines années, ont souligné les chercheurs.

Selon ce modèle dit Community Climate System Model ou CCSM, la fonte

des glaces du Groenland et d'autres sources arctiques a fait grimper le niveau des océans de 3,5 m, a expliqué le glaciologue Otto-Bliesner.

Mais les indices laissés par les coraux indiquent que le niveau a monté de quatre à six mètres, voire davantage, ce qui s'explique par la fonte des glaciers de l'Antarctique.

Les sédiments de squelettes d'organismes marins microscopiques découverts sous ces glaciers indiquent

qu'une partie de la glace de l'Antarctique a disparu pendant une certaine période lors de quelques centaines de milliers d'années, ont relevé ces chercheurs. Selon Jonathan Overpeck, la forte montée du niveau des océans pourrait avoir déstabilisé les glaciers

**Le plus préoccupant est la désintégration du socle des glaciers de l'Antarctique sous l'effet de la montée de la température de l'océan**

de l'Antarctique et provoqué leur désintégration. Si le même phénomène se produisait aujourd'hui, il serait précipité par le réchauffement climatique, a-t-il estimé.

Au cours des dernières années, le niveau des mers a commencé à monter plus rapidement. Il est passé de moins de 2 mm par an au XX<sup>e</sup> siècle à 2,5 mm/an actuellement et pourrait atteindre 3,5 m d'ici 2100.

« Je pense que le rythme et l'amplitude de la montée des océans vont continuer à s'accélérer », a par ailleurs déclaré Bob Bindshadler, glaciologue de la NASA au Goddard Space Flight Center. Selon lui, « le plus préoccupant » est la fonte et la désintégration du socle des glaciers de l'Antarctique sous l'effet de la montée de la température de l'océan, qui se produit en continu toute l'année, pas seulement l'été.

**SEULEMENT  
795 \$ DE MISE  
DE FONDS**

**Créez une réaction**

**FORD  
FUSION SE  
2006**

TRÈS BIEN ÉQUIPÉE À PARTIR DE

**299 \$** /mois\*

Location 48 mois

**0 \$**

de dépôt de sécurité

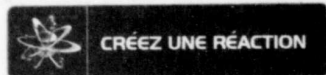
Préparation et transport inclus

| MENSUALITÉ | MISE DE FONDS | DÉPÔT DE SÉCURITÉ |
|------------|---------------|-------------------|
| 279 \$     | 1 795 \$      | 0 \$              |
| 317 \$     | 0 \$          | 0 \$              |

- Moteur Duratec de 160 ch à 4 cyl. en ligne
- Boîte automatique
- Climatiseur
- Freins à disques aux 4 roues avec antiblocage



6,8 L/100 km sur l'autoroute\*



**Jetez un coup d'œil à nos autres offres.**

**FORD  
FOCUS ZX4 SE  
2006**

**199 \$** /mois\*\*

Location 48 mois

Mise de fonds de 1 995 \$



**FORD  
FOCUS ZX5 SES  
2006**

**229 \$** /mois\*\*

Location 48 mois

Mise de fonds de 1 890 \$



**Bien pensé**

www.ford.ca

Photos à titre indicatif seulement. \* Offre de location : Ford Fusion SE 2006 avec moteur à 4 cylindres en ligne et boîte automatique - mise de fonds et première mensualité exigées à la livraison. \*\* Selon les données préliminaires de Ford pour le modèle 2006 (moteur à 4 cylindres et boîte automatique en option). \*\* Mise de fonds et première mensualité exigées à la livraison. Des frais de 0,12 \$ du kilomètre après 80 000 kilomètres et d'autres conditions s'appliquent. Immobilisation, assurances, taxes et frais d'inscription au Registre des droits personnels et réels mobiliers en sus. Ces offres ne peuvent être jumelées à aucune autre offre en vigueur, à l'exception de la remise aux dépôts à laquelle certaines conditions s'appliquent. Ces offres d'une durée limitée s'appliquent uniquement aux véhicules neufs en stock et peuvent être annulées en tout temps sans préavis. Votre conseiller Ford peut louer moins cher. Consultez votre conseiller Ford pour obtenir tous les détails.