



La recherche pour protéger la biodiversité

Page 3

Bonnes nouvelles environnementales
#21
Page 4

Budget : les universités déçues
Page 6

SAAQclic dans l'eau chaude
Page 13

Les micro-habitudes pour changer sa vie
Page 17



TOURNAGE EN MER
PAGE 10



Debbie Lynch-White :
la différence
Page 11

L'ÉQUipe

DIRECTION

Sarah Gendreau Simoneau
Co-directrice volet production
redaction.lecollectif@usherbrooke.ca

Alexandre Leclerc
Co-directeur volet administration
dg.medius@usherbrooke.ca

Émy Robert
Directrice des communications et marketing
promo.medius@usherbrooke.ca

RÉDACTION

Sarah Gendreau Simoneau
Rédactrice en chef
redaction.lecollectif@usherbrooke.ca

Justine Danis
Cheffe de pupitre - Campus
campus.lecollectif@usherbrooke.ca

Elizabeth Gagné
Cheffe de pupitre - Culture
culture.lecollectif@usherbrooke.ca

Meg-Anne Lachance
Cheffe de pupitre - Société
societe.lecollectif@usherbrooke.ca

Émilie Oliver
Cheffe de pupitre - Sports et bien-être
sport.lecollectif@usherbrooke.ca

Julien Moslener
Correspondant Vert & Or
julien.moslener@usherbrooke.ca

Amelia McGuire St-Onge
Journaliste sportive

Laura Bartert
Révisseuse linguistique

Jérémy Savard
Stagiaire

PRODUCTION

Frédérique Richard
Infographie et Gestionnaire Web
frederique.richard2@usherbrooke.ca

Valentine Guillo
Responsable des réseaux sociaux

COLLABORATEURS et COLLABORATRICES

Félix-Antoine Bourque
Jeanne Gagné-Bourassa
Judith Marcoux
Médéric Dens
Mia Alexis
Mia St-Sauveur
Rémi Brosseau-Fortier
Sabine Helli
Samuel Cartier



Le journalisme t'intéresse?

Deviens collaborateur ou collaboratrice que tu aies de l'expérience ou non!


Campus


Culture


Société


Sports et Bien-être

Implicque-toi en écrivant à
redaction.lecollectif@usherbrooke.ca

Prochaine édition au
mois d'août 2025

Suivez-nous sur
les réseaux sociaux!



Facebook*



Instagram*



LinkedIn



Site web

* Depuis la mise en place de la loi C-18, nos pages Facebook et Instagram ont été bloquées.

COMPRENDRE LA PROTECTION DE LA BIODIVERSITÉ UN LIVRE À LA FOIS

La biodiversité, on le sait, fait face à des menaces grandissantes. Dans cette optique, l'ouvrage *Gouvernance mondiale de la biodiversité, évolution et enjeux* explore l'histoire de la gouvernance mondiale de la biodiversité, en identifiant les défis actuels et les enseignements pour l'avenir.



Laura Fequino, Simon Beaudoin et Annie Chaloux ont coécrit le livre *Gouvernance mondiale de la biodiversité, évolution et enjeux*. (Presse de l'Université du Québec)

Cet ouvrage est coécrit par Simon Beaudoin, chargé de cours et assistant de recherche à l'Université de Sherbrooke (UdeS) ; par Annie Chaloux, professeure à l'École de politique appliquée et au Centre universitaire de formation en environnement et développement durable (CUFE) de l'UdeS, et par Laura Fequino, étudiante à la maîtrise en études politiques appliquées à l'UdeS, assistante de recherche ainsi qu'analyste politique à l'organisme Ateliers pour la biodiversité. Ce livre expose leur analyse reposant sur des écrits scientifiques ainsi que sur une étude des documents officiels d'organisations internationales. Il inclut aussi des observations effectuées lors des COP 15 (Canada, 2022) et COP 16 (Colombie, 2024).

La biodiversité, c'est la variété de la vie sur Terre, ce qui inclut la faune, la flore, les autres êtres vivants, ainsi que les endroits où ils vivent et la manière dont ils interagissent entre eux et avec leur environnement. La perte de la biodiversité peut notamment compromettre la santé de notre planète et la sécurité alimentaire des populations. La situation est donc préoccupante, tant à l'échelle mondiale que locale.

C'est pourquoi une gouvernance mondiale de la biodiversité est primordiale. Les personnes autrices de l'ouvrage abordent donc les causes principales de la perte de biodiversité, la façon dont la gouvernance mondiale de la biodiversité s'est développée au fil

du temps, les acteurs et actrices clés et leurs rôles, entre autres.

UN PROCESSUS NÉCESSAIRE

Laura Fequino a reçu cette offre de la professeure Annie Chaloux sur un plateau d'argent et elle lui doit beaucoup, selon elle.

« Simon (Beaudoin) et moi, on travaillait en gouvernance en biodiversité avec la professeure Chaloux, justement. J'écrivais, à l'été 2023, une note de recherche sur l'historique de la gouvernance, comment ce sujet est devenu politique, pourquoi on en parle de manière politique, pourquoi il y a une convention, etc. Simon, lui, écrivait plutôt une note de recherche sur la partie plus actualité de la chose, les enjeux, les opportunités », explique Laura.

Annie Chaloux a voulu mettre en commun les notes de recherche pour que ça devienne un livre collectif. « **En plus, c'est**

l'anglais qui domine dans le sujet de la gouvernance en biodiversité, il manquait de références en français en matière de développement de biodiversité. Ça touche tout le monde, alors c'est important que ces savoirs-là soient accessibles dans différentes langues. »

La COP 15 à Montréal en 2022 a également joué un rôle de déclencheur dans le développement de ce sujet. « **Il y a un avant et un après Montréal. La société civile s'intéresse encore plus aux enjeux climatiques. Il y a beaucoup plus d'ONG de conservation. C'est relativement récent aussi que les sciences humaines s'intéressent à la biodiversité.** »

MIEUX COMPRENDRE, MIEUX PROTÉGER

Les enjeux abordés dans l'ouvrage sont divisés en quatre chapitres distincts. Le premier chapitre s'attarde aux causes qui sont à l'origine de la perte de biodiversité. « On a des facteurs directs de cette perte-là, basés sur la littérature scientifique, notamment le changement d'usage dans les terres, dans les mers aussi, l'exploitation directe des organismes, les espèces exotiques envahissantes. On a aussi les facteurs indirects qui sont un

peu plus de nature anthropique. Par exemple, notre économie, notre système d'alimentation, comment on organise, comment on réfléchit nos villes. »

Le deuxième chapitre explore l'historique de tout ça, ce que Laura exposait dans son ancienne note de recherche. Dans le chapitre trois, les autrices et l'auteur abordent les acteurs qui gravitent autour de la gouvernance de la biodiversité. « Il s'agit de personnes au niveau gouvernemental, non gouvernemental, mais il y a tellement d'acteurs dont on parle ! Et on termine avec le chapitre quatre qui relate les enjeux actuels et les opportunités parce qu'on veut quand même finir sur une piste d'espoir, sur une note positive et sur ce qu'on peut faire à partir de là. »

En résumé, le livre est là pour montrer à quel point la gouvernance mondiale est essentielle pour protéger la biodiversité parce que c'est un bien commun. « D'un côté, on a tous intérêt à la protéger, mais, en même temps, il y a vraiment d'énormes risques d'abus, explique Laura Fequino. C'est important d'avoir une concertation internationale à ce niveau-là. On a donc une nouvelle classe mondiale de la biodiversité. »

Le souci de l'équipe des rédactrices et du rédacteur, c'est que « le livre soit lu et que ça serve à des gens, que le monde reconnecte un peu avec leur culture et leur environnement ».

UNE PLUIE DE PROJETS

Même si le but premier de Laura Fequino est de terminer son mémoire cette année, elle a déjà d'autres projets en parallèle. « On a un chapitre de livre en cours pour un autre ouvrage, mais là c'est un chapitre en particulier. Sinon, on est aussi en cours d'écriture d'un chapitre d'encyclopédie qui porte sur la convention de la biodiversité et l'historique. »

Disons que l'étudiante ne chôme pas !



SARAH GENDREAU SIMONEAU
Rédactrice en cheffe

« Je suis fière, mais ça fait bizarre quand même de me dire que j'ai fait ça. En même temps, je ne l'ai pas fait toute seule, on était trois, et c'est Annie qui est venue me chercher pour ça. C'est un sentiment de privilège et de reconnaissance. »

Annie Chaloux explique qu'il n'est pas rare qu'elle recrute des personnes étudiantes afin de collaborer à la rédaction de chapitres d'ouvrages. « Quand c'est un ouvrage avec des recherches rédigées par des auteurs différents, j'essaie toujours de faire travailler des étudiants et des étudiantes sur des chapitres en particulier ou en collaboration avec d'autres. Ce n'est pas systématique, mais c'est le fun d'offrir cette opportunité là, ça fait une différence dans le dossier académique aussi. »

« Pour les étudiants, c'est comme un tremplin, une chose mène toujours à une autre », conclut Laura Fequino.

Le livre *Gouvernance mondiale de la biodiversité, évolution et enjeux* est disponible à la Coop de l'UdeS, ainsi que dans toutes les bonnes librairies de Sherbrooke.



Le souci de l'équipe de rédaction, c'est que « le livre soit lu et que ça serve à des gens ». (Judith Marcoux)

Vos bonnes nouvelles environnementales

La crise environnementale actuelle accentue l'écoanxiété générale. Plusieurs études ont démontré le lien entre la consommation abusive de mauvaises nouvelles et la dépression, le stress et l'anxiété, rapporte Radio-Canada.

Le Collectif a donc décidé de vous bombarder de quelques bonnes nouvelles concernant le climat, l'environnement et les innovations qui permettent la pérennité de notre chère planète.

Par Sarah Gendreau Simoneau et Frédérique Richard

LANCEMENT D'UN SYSTÈME FERROVIAIRE À L'ÉCHELLE DU CONTINENT EUROPÉEN D'ICI LA FIN DU SIÈCLE

Le Réseau [Starline](#) prévoit relier 39 destinations européennes au moyen de trains à grande vitesse. Espérant réinventer les infrastructures ferroviaires « fragmentées, inégales et souvent lentes » en mettant en place des liens ultras rapides capables de rivaliser avec l'avion. Conçu comme un système de métro, le réseau permettra aux Européens de changer leurs perceptions du continent, c'est-à-dire de capitales éloignées en un réseau unique et rapide.

Le nouveau système sera 30 % plus rapide que les transports routiers et ferroviaires actuels grâce à des trains circulant entre 300 et 400 km/h. Ainsi des passagers pourraient voyager de Helsinki à Berlin en seulement 5 h contrairement à aujourd'hui où il faut prévoir une journée complète de transport.

D'ailleurs, les wagons des trains ne seront plus séparés par classes, mais bien par espace pour les différents besoins, comme une zone silencieuse pour les personnes travailleuses et une zone familiale.

En date de 2022, le secteur du transport est responsable de 29 % des émissions de l'Union européenne. Les vols court-courriers restent plus populaires que les trains qui émettent pourtant jusqu'à 90 % moins de GES. La transition vers les trains à grande vitesse est la meilleure chance d'atteindre l'objectif zéro émission nette d'ici 2050 tout en garantissant une mobilité rapide et verte.



Le nouveau réseau ferroviaire de Starline sera en fonction d'ici la fin du siècle. (Starline)



UNE PREMIÈRE STATION DE RECHERCHE EUROPÉENNE SUR LA FORÊT PLUVIALE TEMPÉRÉE EN CORNOUAILLE

[Thousand Year Trust](#), une association caritative dédiée à la restauration des forêts pluviales tempérées, financera un montant initial pour la construction du centre de recherche d'une valeur de 750 000 livres sterling qui sera située à Cabilla. Le complexe permettra à des étudiants et des universités d'observer cet habitat négligé, mais riche en biodiversité. Il comportera des dortoirs, un laboratoire, des postes de travail, une cantine et un amphithéâtre.

« Tout le monde [...] connaît et aime la forêt tropicale et comprend qu'elle est le poumon de la planète, c'est parce qu'elle a fait l'objet de recherches approfondies, mais il y a un manque d'amour et de connaissances sur les forêts tropicales tempérées », affirme Merlin Hanbury-Tenison, fondateur de *Thousand Year Trust*.

Plan de la future station en Cornouaille. (Thousand Year Trust)

S'étendant de Bergen en Norvège jusqu'à Braga au nord du Portugal, le milieu est un précieux puit de carbone. Il couvrait auparavant l'ouest de l'Écosse, le Pays de Galles, le sud-ouest de l'Angleterre et l'Irlande, mais depuis, il a été réduit en minuscules fragments. Les forêts pluviales tempérées recouvrent moins de 1 % de la planète et sont donc un des écosystèmes les plus fragiles à protéger.

L'association caritative est actuellement en pourparlers avec d'autres organismes de bienfaisance, des philanthropes et le gouvernement afin de trouver divers moyens de financement potentiels.



RÉCUPÉRER ET REVALORISER DES VÊTEMENTS DE TRAVAIL

Un centre de formation en entreprise et récupération (CFER) retire les logos de vêtements de travail en bon état, ce qui permet à des travailleurs d'acheter ces vêtements indispensables à prix réduit, en plus de leur donner une deuxième vie.

Le CFER remet presque à neuf les vêtements et, selon les consommateurs, plusieurs grandeurs sont disponibles, ce qui surpasse Marketplace.

Le centre offre des habits à bandes réfléchissantes, des bottes imperméables, des gants à trois doigts, des vestes en polar, des cache-cous et des chandails en laine mérinos, entre autres.

Ce sont des élèves de l'école secondaire La Poudrière, entre autres, qui traitent ces vêtements pour qu'ils puissent être vendus au public. Les logos des entreprises qui en ont fait don sont retirés et remplacés par des pièces du même tissu, ce qu'on appelle la dépersonnalisation. Grâce à cette intervention, des milliers de vêtements gagnent une nouvelle vie.

Ce sont des jeunes de 15 à 18 ans éprouvant de grandes difficultés d'apprentissage qui remettent presque à neuf des vêtements de travail pour leur donner une seconde vie au CFER des Patriotes. (CFER des Patriotes)

Les élèves qui font ce travail sont inscrits au programme CFER, un parcours de trois ans pour jeunes de 15 à 18 ans qui éprouvent de grandes difficultés d'apprentissage.

Le Québec compte aujourd'hui 22 CFER, des écoles-entreprises spécialisées dans la récupération de diverses matières. Certaines régions travaillent aussi avec du bois provenant de palettes, d'autres traitent du matériel électronique, des documents à déchiqueter ou des appareils à pile. Sept CFER travaillent le textile.

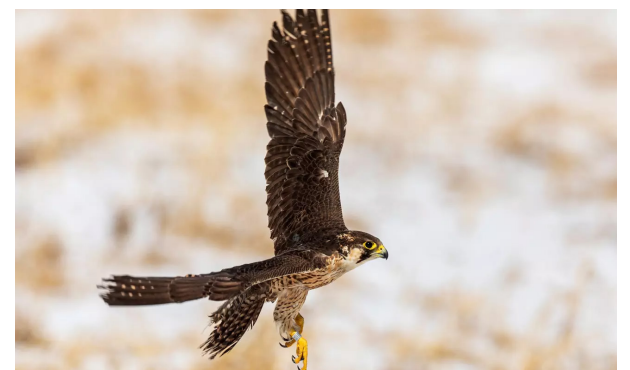
SAUVER DES ESPÈCES EN PÉRIL

On le sait, plusieurs espèces animales et végétales sont menacées d'extinction. De nombreuses autres espèces autrefois menacées sont aujourd'hui hors de danger grâce à la mise en œuvre de mesures de conservation et de protection associées à des interventions efficaces.

Le 3 mars dernier, c'était la Journée mondiale de la vie sauvage organisée par l'ONU pour célébrer la faune et la flore sauvages. C'est aussi l'occasion de sensibiliser le public à la conservation des espèces sauvages.

Au Canada, ce sont plus de 500 espèces de plantes et d'animaux qui sont en péril. Heureusement, les efforts des militants pour l'environnement portent leurs fruits dans certains cas, partout dans le monde, comme pour la baleine à bosse, le panda géant et le faucon pèlerin, dont la population a augmenté après l'interdiction du DDT, un puissant pesticide.

Plusieurs actions peuvent être entreprises afin d'aider à protéger la biodiversité à petite échelle, comme transformer son jardin en habitat en y plantant des végétaux dont raffolent certains insectes, comme les abeilles et les papillons. Pourquoi ne pas se fier à l'expertise autochtone également ? Partout dans le monde, des groupes autochtones ont réussi à sauver des espèces en péril, comme le bison en Amérique du Nord.



Le faucon pèlerin fait partie des espèces qui ont été sauvées de l'extinction dans les dernières années. (IFAW)

Les initiatives de conservation sont essentielles pour assurer la survie de nombreuses espèces avec lesquelles nous avons la chance de partager notre planète.

LUNDI 28 AVRIL

19H SALLE MAURICE O'BREADY

SHOW DE FIN BAC

GRATUIT POUR LES
ÉTUDIANT ET LES
MOINS DE 25 ANS

30\$

PREMIÈRE PARTIE

WILLIAM BLANEY

&

WILLIAM XAVIER

LEFEBVRE

DEUXIÈME PARTIE

JESSICA BERTIN



DU RÊVE À LA RÉALITÉ

LES UNIVERSITÉS DÉÇUES DU BUDGET 2025-2026, SURTOUT SHERBROOKE

Si le secteur de la culture n'a pas subi de grandes turbulences lors de la présentation du nouveau budget 2025-2026 du gouvernement du Québec, ce n'est pas le cas pour les études supérieures. On annonce effectivement des coupes budgétaires dans le réseau universitaire.



Le budget 2025-2026 annonce une baisse de 0,7 % des dépenses aux universités. (Pascale Déry LinkedIn)

Par une diminution de 0,7 % des dépenses, les universités n'auront aucun autre choix que de procéder à des coupures. En plus de l'imposition des quotas pour les étudiants internationaux, les universités devront réduire leur capacité d'accueil de 20 %. Pour le secteur de l'enseignement supérieur au complet, le budget annonce une augmentation de 2,1 % qui ne couvre pas l'équivalence du taux d'inflation estimé à 2,4 % (excluant les aliments et l'énergie) selon le même budget. Pourtant, lors du budget dernier, le gouvernement du Québec avait annoncé une augmentation de 5,8 %, engendrant des répercussions de revenus relativement importants pour les universités. Ces deux nouvelles ont été annoncées à près d'un mois d'intervalle, ce qui rend la direction des universités plutôt mécontente.

«L'UdeS a augmenté ses cohortes pour répondre à la demande du gouvernement et aux besoins de la population du Québec, il serait cohérent que ce même gouvernement lui donne les moyens d'embaucher le personnel enseignant et de fournir des locaux adéquats à ses étudiantes et ses étudiants», évoque le recteur de l'Université de Sherbrooke, Pierre Cossette, lors du communiqué en réponse à cette annonce.

Le mot à retenir c'est déception. Le bureau de la coopération interuniversitaire (BCI) n'a pas hésité

à l'utiliser, tout comme l'Université de Sherbrooke. Effectivement, ce gel imposé par le nouveau budget résultera à des coupures dans les réseaux de chaque université. Le BCI indique que c'est sans issue, puisque les universités devront elles-mêmes couvrir l'augmentation des frais due à l'inflation. Sans oublier que les universités se doivent de respecter les ententes salariales préalablement négociées, ce qui ajoute une pression considérable sur la prochaine planification budgétaire à venir.

CONSÉQUENCES ?

Est-ce que c'est la communauté étudiante qui sera le plus touchée par les coupures ? Est-ce que les projets d'infrastructures devront être mis sur pause ? Est-ce que des projets de recherches vont se voir moins financés ?

On peut conclure que le prochain recteur, Jean-Pierre Perreault, qui entre en fonction dès le 1er juin, aura du pain sur la planche. Devra-t-il abandonner certains des projets, comme la construction d'une nouvelle bibliothèque sur le campus ?

Le plan québécois des infrastructures (PQI) 2025-2035 a été dévoilé le 25 mars 2025. Celui-ci prévoit un investissement record de 164 G\$, et ainsi un rehaussement de 11,0 G\$ comparativement au plan antérieur PCI 2024-2034. Dans ce plan, le gouvernement propose un investissement de 918,9 M\$ dans le réseau des études supérieures, soit

universitaire et collégial. Cette somme est répartie en trois ; 521,3 M\$ pour le secteur collégial, 319,3 M\$ pour le secteur universitaire et finalement 78,4 M\$ pour l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ).

On peut penser à un certain soulagement pour les universités, sauf pour Sherbrooke. Effectivement, certains des projets de l'Université n'ont pas été considérés dans le PQI de 2025-2035.

«Aussi, la communauté devra encore patienter avant de procéder à la construction de nouveaux pavillons nécessaires à sa croissance sur son Campus principal, son projet de pavillon interfacultaire d'apprentissage et d'enseignement innovants n'ayant pas été retenu au plan québécois des infrastructures, malgré le besoin et la pertinence reconnus par le ministère de l'Enseignement supérieur depuis déjà plusieurs années», mentionne le communiqué de presse de l'UdeS suite au dépôt du nouveau budget 2025-2026.

UNE RÉPONSE DE LA MINISTRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

Sur Facebook, la ministre de l'Enseignement supérieur, Pascale Déry,



**JUSTINE
DANIS**

Cheffe de pupitre Campus

a fait une publication remerciant Éric Girard, ministre des Finances pour le nouveau budget, où elle mentionne : « On continue d'améliorer nos infrastructures, de soutenir les étudiants et de stimuler la recherche et l'innovation, malgré un contexte d'incertitude. » Tout en réitérant que l'enseignement supérieur est une priorité pour le gouvernement caquiste.

LES CÉGÉPS TOUT AUTANT DÉÇUS

La présidente-directrice générale de la Fédération des cégeps, Marie Montpetit, en pleine tournée régionale, s'est arrêtée au Cégep de Chicoutimi. Une conférence a été organisée avec les quatre autres directeurs généraux des cégeps de la région. Lors de celle-ci, Mme Montpetit mentionne que le nouveau budget 2025-2026 n'est pas très convaincant et risque de fragiliser davantage le réseau du cégep. La Fédération des cégeps avait demandé au gouvernement une somme de 600 millions pour la prochaine année. En plus de ne pas octroyer le montant demandé, celui-ci a été réparti sur les dix prochaines années. On parle ici de 523 millions sur une décennie.

«C'est un budget très décevant et préoccupant avec une hausse budgétaire de seulement 2,1 % pour l'enseignement supérieur. On estime qu'il y a 24 000 étudiants supplémentaires attendus dans les cinq prochaines années, ce qui va mettre une pression sur le réseau. Les infrastructures aussi sont vieillissantes, il y a beaucoup de pression sur l'entretien aussi», allègue Marie Montpetit.

Est-ce que le gouvernement caquiste souhaite faire des promesses d'une plus longue durée pour ne pas risquer d'entacher ses chances aux prochaines élections ?

Le harcèlement psychologique au travail

Que ce soit dans la *Loi sur la santé et la sécurité du travail (LSST)* adoptée en 1979 ou dans la *Loi sur les normes du travail, RLRQ (LNT)* adoptée en 1980, les protections des salariés ne cessent de progresser et de se peaufiner avec le temps. En 2002, la LNT a été modifiée afin, entre autres, d'ajouter un recours contre le harcèlement psychologique.

Par Jeanne Gagné-Bourassa et Mia St-Sauveur du programme pro bono

Les dispositions à ce sujet sont entrées en vigueur le 1er juin 2004. Ainsi, peu à peu, le harcèlement psychologique est reconnu par les lois et fait partie intégrante du droit du travail actuel.

QU'EST-CE QUE LE HARCELEMENT PSYCHOLOGIQUE OU SEXUEL ?

En 2018, des modifications ont été apportées à la LNT pour modifier la définition du harcèlement psychologique afin d'y inclure le harcèlement à caractère sexuel. La LNT définit le harcèlement psychologique comme « une conduite vexatoire se manifestant soit par des comportements, des paroles, des actes ou des gestes répétés, qui sont hostiles ou non désirés, laquelle porte atteinte à la dignité ou à l'intégrité psychologique ou physique de la personne salariée et qui entraîne, pour celle-ci, un milieu de travail néfaste ».

Il est à noter qu'une seule conduite grave peut également être considérée comme du harcèlement. Celui-ci peut être interne, provenant d'une personne au sein d'une même organisation ou il peut être externe, venant d'une personne ne faisant pas partie de l'organisation, comme un client ou un fournisseur par

exemple. Finalement, il y a deux types de harcèlement : le harcèlement vertical et horizontal. Le premier décrit une situation lorsqu'il y a une position de supériorité face à la victime. Le deuxième est lorsque les deux personnes se situent au même échelon, par exemple, des collègues de travail.

OBLIGATIONS DE L'EMPLOYEUR

En vertu de la LNT, les travailleurs ont droit à un milieu de travail exempt de harcèlement psychologique. L'employeur doit prendre les moyens appropriés afin de prévenir celui-ci et de le faire cesser lorsqu'il en a connaissance. Entre autres, il doit adopter une politique de prévention et de prise en charge des situations de harcèlement psychologique accessible à ses salariés. En cas de harcèlement, ces derniers peuvent se référer à cette politique qui énumère les différentes étapes à suivre dans une telle situation.

Le 27 mars 2024, la Loi visant à prévenir et à combattre le harcèlement psychologique et la violence à caractère sexuel en milieu de travail (projet de loi 42), a été sanctionnée et est entrée en vigueur pour la grande majorité de ses dispositions. Plusieurs lois ont été modifiées telles que le Code du travail, la LNT et la LSST.



Peu à peu, le harcèlement psychologique est reconnu par les lois et fait partie intégrante du droit du travail actuel. (Soumissions Avocat)

Bien que l'employeur avait déjà l'obligation d'adopter une politique de prévention et de prise en charge des situations de harcèlement psychologique, le contenu des politiques est dorénavant prévu directement dans la LNT. Par exemple, la proposition de formations, le processus d'enquête et l'aspect de la confidentialité liée aux plaintes sont des aspects devant être prévus dans la politique.

Bref, la protection des salariés contre le harcèlement est intégrée dans le droit actuel. Plusieurs possibilités sont offertes aux personnes se croyant victimes d'une situation de harcèlement psychologique : prendre contact avec un organisme spécialisé, en discuter avec son employeur, émettre une plainte à la CNESST ou à la Commission des droits de la personne, formuler une plainte à la police et bien plus.

Congédiée à cause de ses prothèses d'ongles, qu'en est-il du droit ?

Est-il légal de limiter la longueur des ongles dans un milieu de travail, ou s'agit-il de discrimination ? Cette question est abordée dans la décision *Carneiro c. Lebel, 2024 QCCQ 1340*.

Par Jeanne Gagné-Bourassa et Mia St-Sauveur du programme pro bono



Congédiée à cause de la longueur de ses prothèses d'ongles, s'agit-il de discrimination ? (Éducaloi)

Jade Carneiro travaillait depuis novembre 2020 pour Le centre Vu Lebel & Des Roches inc., un centre d'optométrie, en tant que conseillère des ventes. Dès décembre 2020, le Code de l'employé fut modifié pour limiter la longueur des ongles à 5 millimètres. La défenderesse justifiait cette décision par des raisons d'hygiène et de propagation des virus. La demanderesse refusait de se conformer à cette exigence invoquant que le règlement était discriminatoire. Le 8 mai 2021, la demanderesse fut congédiée pour cause d'insubordination et non-respect du Code de l'employé. Une audience a eu lieu le 1er mars 2024 devant la Cour du Québec, division des petites créances, où la demanderesse réclamait à la défenderesse la somme de 5 900 \$ en dommages pour son congédiement. Celle-ci prétendait que son congédiement était discriminatoire

en vertu de la *Charte des droits et libertés de la personne*. Le Tribunal a rejeté la demande. Cette décision soulève l'importance de comprendre les limites des droits fondamentaux des employés dans leur milieu de travail.

LES DROITS DES EMPLOYÉS

Plusieurs lois québécoises, dont la Charte, abordent les droits des employés. La Charte s'applique à plusieurs sphères de la société québécoise, y compris les relations de travail et sert notamment, à interdire la discrimination lors du renvoi d'une personne. Les droits garantis par la Charte ne peuvent être ignorés par les employeurs ni par les employés puisqu'ils rendent invalides tous les règlements et les gestes allant à l'encontre de ces droits. Dans la décision précitée, la demanderesse alléguait que la limitation de la longueur des ongles violait le droit à la liberté d'expression et le droit à la vie privée, respectivement prévus aux articles 3 et 5 de la Charte. Est-ce le cas ?

LES LIMITES DES DROITS FONDAMENTAUX

Les droits fondamentaux, même s'ils sont très importants, ne sont pas absolus et peuvent être limités. Par exemple, un employeur peut instaurer un règlement violant les droits fondamentaux si cette atteinte est justifiée. En d'autres termes, si l'employeur a un but légitime et raisonnable pour imposer ce règlement et que la manière dont il le met en place est proportionnée aux bénéfices qu'il apporte, alors ce règlement sera considéré comme légitime malgré l'atteinte aux droits fondamentaux. En l'espèce, la défenderesse n'a pas eu besoin de justifier l'atteinte à un droit fondamental, car le Tribunal a déterminé que la limitation de la longueur des ongles ne constituait pas une atteinte à la liberté d'expression ni une atteinte au droit à la vie privée. La demanderesse ne s'est donc pas vu octroyer la somme qu'elle réclamait, mais a plutôt dû déboursier la somme de 195 \$ pour le timbre judiciaire.

La science et le droit, ça s'agence ?

Lorsqu'on est jeune, c'est facile de voir le monde sous un axe binaire (noir ou blanc). Si tu es bon en maths, tu prends chimie-physique au secondaire, tu t'inscris en sciences de la nature au cégep et tu fais un bac dans un domaine scientifique quelconque : l'ingénierie, la biochimie, l'informatique, etc.

Par Félix-Antoine Bourque et Samuel Cartier du programme pro bono



Le métier d'agent de brevet est un métier méconnu alliant la science et le droit. (Olivier Le Moal)

Et ce n'est pas une mauvaise chose ; pas du tout. Pour la plupart des gens, c'est exactement ce dont ils avaient envie de faire dans la vie.

MAIS...

Pour d'autres, ce n'est pas nécessairement le cas. C'est possible de réaliser plus tard dans notre parcours que de faire un métier purement scientifique n'est pas l'option pour nous.

C'est la raison pour laquelle nous vous faisons découvrir un métier méconnu, celui d'agent de brevet. Louis Dubé-Riopel, agent de brevet chez la grande firme d'avocats Norton Rose Fulbright, possède un baccalauréat et une maîtrise en ingénierie de la Polytechnique à Montréal.

« J'ai su seulement à la maîtrise que je voulais devenir agent de brevet. Ma conjointe était en droit. J'étais ami avec ses amis et j'ai pu voir que c'était un domaine très intéressant. D'autant plus, lorsqu'on est à la maîtrise en ingénierie, on entre souvent en contact avec le monde des brevets », explique Louis Dubé-Riopel, ajoutant que ses collègues en sciences ne savaient pas nécessairement qu'un tel métier existait.

Le brevet entre en jeu lorsqu'on apporte quelque chose de nouveau, utile et inventif dans une invention quelconque. **« Ça prend absolument les trois critères. L'objectif d'un système de brevet est de récompenser les inventeurs tout en permettant à la société de bénéficier du meilleur savoir possible. »**

En effet, sans système de brevet efficace, les inventeurs auraient tout intérêt à ne pas divulguer leurs connaissances au public afin de pouvoir profiter à eux-seuls de leurs contributions. On aurait une économie très hermétique où le savoir et les connaissances ne voyageraient pas aussi rapidement. Tout cela n'aurait rien d'optimal.

« Ce que le brevet valide apporte à un inventeur, c'est la capacité de recourir à des dommages et intérêts lorsqu'on aperçoit une contrefaçon du brevet. On parle de contrefaçon lorsqu'on fabrique, utilise ou vend une invention brevetée sans la permission dans un pays qui a accordé un brevet. Et oui, un brevet est seulement valide dans le pays qui l'a accordé. Ça veut dire qu'on doit obtenir un brevet dans tous les pays où l'on souhaite bénéficier de cette protection », souligne M. Dubé-Riopel.

DROIT OU SCIENCE ?

L'agent de brevet trouve compliqué d'expliquer s'il exerce plus le droit ou la science dans son métier. « D'abord, il y a tout l'aspect relationnel, qui n'est ni du droit, ni de la science. Mais ça prend une place importante. Sinon je dirais que le gros du travail c'est principalement du droit. Le rôle de l'agent de brevet est de procurer une protection juridique à nos clients. Mais ce n'est pas du droit que n'importe quel avocat peut pratiquer, parce que ça nécessite un niveau de connaissance scientifique très poussé pour pouvoir comprendre les besoins de nos clients. L'agent de brevet doit donc être extrêmement polyvalent. C'est très rare qu'on trouve un travail où c'est autant le cas. »

Alors comment faire pour devenir agent de brevet ? Il faut passer l'examen du Collège des agents de brevets et des agents de marques de commerce (CABAMC). « C'est un examen en plusieurs parties très exigeant. Mais avant même de faire l'examen, il faut être sous la supervision d'un agent de brevet pendant deux ans. »

M. Dubé-Riopel explique que le tout peut se dérouler dans un cabinet d'avocats, dans une firme d'agents de brevet ou dans une firme qui combine les deux. « Quand on arrive du milieu scientifique, il y a certainement une période d'adaptation importante. Il faut persévérer. Une fois passé par-dessus, on finit par y arriver! »

Passer le barreau peut être un atout majeur au métier puisque les agents de brevet qui sont aussi avocats peuvent donner des conseils ou des opinions juridiques sur des sujets entourant les brevets, ce qui est utile pour aider à bâtir des entreprises. Quant à l'agent de brevet, il pourra donner des opinions spécifiquement sur les brevets. « Personnellement, je ne vois pas le besoin de faire le barreau. Il y a en masse de travail! »

Louis Dubé-Riopel insiste sur le fait que le métier est stimulant. « Ça fait travailler ton cerveau de plein de façons différentes et ce n'est jamais pareil. Les clients nous apportent des choses tellement variées à breveter. On fait souvent face à des nouveaux problèmes. Le métier n'est certainement pas pour tout le monde, mais si une personne a le profil nécessaire, je recommande. »

Toutes les semaines, depuis 2021, le [Centre de recherche interuniversitaire sur le français en usage au Québec](#) (CRIFUQ), en collaboration avec le dictionnaire [Usito](#), présente un mot afin d'en faire découvrir l'origine, les particularités, l'utilisation dans certains contextes et bien plus encore! Le Collectif diffusera à partir de cette édition le plus récent « Mot de la semaine » dans ses pages. Le CRIFUQ se réjouit de ce nouveau partenariat et souligne par la même occasion que le mot de la semaine est disponible sur ses réseaux sociaux (Facebook, LinkedIn et Bluesky) chaque lundi.

Mot de la semaine

jonquille

La jonquille est connue pour sa floraison hâtive, ce qui explique pourquoi cette fleur est devenue le symbole du printemps et du renouveau, voire de l'espoir.

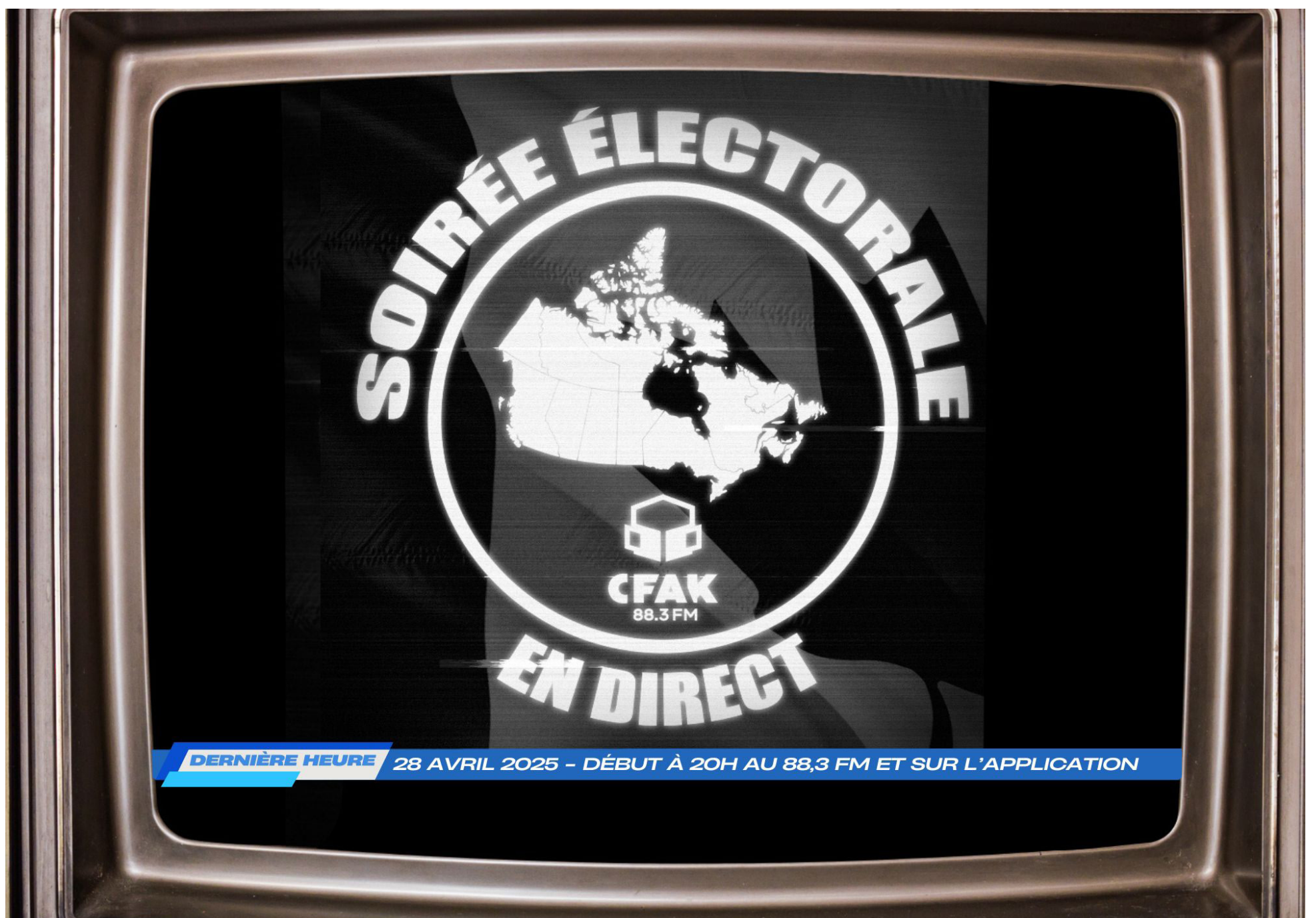
Jonquille signifie littéralement « petit jonc » en espagnol auquel le français a emprunté le mot. Il désigne tout d'abord le petit narcisse dont la tige porte une fleur solitaire jaune avec une couronne qui ressemble à une trompette. Le mot est aussi utilisé pour nommer d'autres espèces horticoles de narcisses qui sont issues du petit narcisse et dont la fleur est également jaune foncé.

Chez nous, le mot est bien connu dans l'expression *Jours de la jonquille* (parfois aussi *Mois de la jonquille*), nom donné à la campagne de financement de la Société canadienne du cancer. Chaque année, en avril, cet organisme vend des jonquilles pour amasser des fonds destinés à soutenir la recherche.

En raison de la couleur distinctive de la jonquille, le mot peut aussi être utilisé en apposition pour exprimer la couleur. Il peut alors être utilisé seul (*des gants jonquille*) ou en combinaison avec un autre adjectif (*des tissus jaune jonquille*). Dans les deux cas, le mot reste invariable, comme le montrent les exemples.



Laboratoire
LexiQcorpus



LES ENFANTS DU LARGE

Après la sortie de son livre autobiographique, Virginia Tangvald dévoile son long métrage *Les enfants du large* qui sortira le 9 mai. Vendu à plus de 8 000 exemplaires cet automne au Québec, le film est la suite du livre qui porte le même nom. Connue du public québécois pour sa carrière musicale, Virginia s'est lancée dans une nouvelle épopée en tant qu'écrivaine et maintenant réalisatrice. Ce changement de cap provient d'une quête personnelle qui hante la jeune femme depuis toujours. Loin d'être un long fleuve tranquille, la vie de Virginia débute en mer.

Née sur la mer des Antilles, Virginia Tangvald passe les premières années de sa vie sur le magnifique voilier construit par son père, le navigateur Peter Tangvald, avant de fuir dans les bras de sa mère vers le Canada. Son père disparaît en mer alors qu'elle était encore bambin dans des circonstances mystérieuses. Une décennie plus tard, en 2014, c'est au tour de son frère Thomas de subir le même sort. Telle une malédiction, Virginia Tangvald a vécu la majorité de sa vie à flotter entre le monde des morts et le monde des vivants. Hantée par des questions sans réponses, le présent documentaire nous plonge dans une enquête familiale exposant de sombres secrets. Tout d'un coup, la figure héroïque du paternel qui est presque inscrit dans la mémoire telle une légende s'assombrit.

QUAND LA MORT TE SUIT

La réalisatrice remet en question la quête de liberté que son père a toujours priorisée avant tout. La liberté oui, mais à quel prix ? Pour Virginia, il n'y avait plus aucun sens à poursuivre ce fantasme au prix de la solitude et de la mort. Car l'histoire de ses racines et surtout celle de son frère et de sa sœur se résulte dans les abysses de l'océan. À travers ce documentaire, de nombreuses rencontres ont lieu avec des fantômes du passé. À mesure que l'enquête avance on y voit une blessure de plus en plus profonde s'ouvrir. Il n'est jamais facile de revisiter les fantômes de son passé, mais lorsqu'on découvre que ces fantômes sont en réalité de sombres personnages, la douleur ne peut être que renforcée.

Bien que le long métrage ne sorte que cette année, les toutes premières images ont été prises en 2017. Seule avec sa caméra, Virginia Tangvald a pu capter en images les échanges entre elle et Yvon Le Corre, un célèbre poète navigateur français que son père a connu. Malheureusement, ce sont les seules images qu'elle a de lui puisqu'il est mort en tombant d'une échelle en 2020, révèle Virginia. Puis durant un certain temps, Virginia avoue qu'elle a repoussé le projet, car à ses yeux, il n'était pas encore prêt ou tout simplement parce qu'à ce moment-là le projet était devenu pénible à réaliser. Ensuite, la pandémie a mis sur pause le projet pour encore un autre deux ans, explique la réalisatrice. « Presque toutes les images ont été tournées à l'international et donc durant la pandémie c'était tout simplement impossible à faire. »

DEUX PROCESSUS DIFFÉRENTS

Pour ce qui est du livre et du film, Virginia raconte qu'il s'agissait de processus très différents. « Pour le film, j'ai vraiment pu faire énormément de recherches. J'avais beaucoup de temps et de réflexion. J'ai vraiment structuré comme un film de fiction classique avec trois actes. Faire cet exercice de scénarisation, ça m'a vraiment fait plonger dans comprendre ce qui était vraiment en jeu dans l'histoire. Qui était mon père, qu'elles étaient ses failles, les forces antagonistes pour mon père, mon frère et moi. C'était de comprendre ça en profondeur, c'était un processus assez long. Après j'ai écrit le livre très rapidement et j'avais déjà tout ce travail de réflexion qui avait été fait en amont. Et là c'était très libre. Écrire le livre, j'ai pu dire des choses plus intimes plus personnelles. Parce que dans le cinéma, il faut montrer des images. Oui, il y a un peu de narration, mais pas beaucoup et le livre ça me permettait de vraiment dire explicitement ce qui me passait en tête, c'était quoi ma pensée par rapport à tout ça. »

Selon Virginia Tangvald, ni le film, ni le livre lui parut si difficile à faire alors que son mari lui a rappelé que, durant cette période, elle pleurait tout le temps, elle perdait énormément de cheveux et elle crachait du sang, alors qu'aujourd'hui elle en garde un souvenir assez normal.

SUR LA VOIE DE LA GUÉRISON

Aujourd'hui, Mme Tangvald est dans une tout autre phase de sa vie. À l'aube de la sortie du film, elle confie que parler de son histoire fait vraiment partie du processus de guérison. Selon elle, on ne construit pas juste notre histoire, on est notre histoire.

« J'avais l'impression de venir d'une histoire qui m'échappait, donc d'être moi-même dans une errance perpétuelle. Je n'étais pas tout à fait là parce que je n'avais rien pour me construire ou pour m'ancrer et aussi je ne savais pas ce qu'il s'était passé. Maintenant, à plein d'égards, je ne sais toujours pas ce qu'il s'est passé, mais j'ai tellement plus d'indices, tellement plus d'éléments pour comprendre. Je ne sais toujours pas si mon père a assassiné ses femmes ou pas. J'ai plein d'éléments à charge, mais une preuve ultime qui me donne une certitude absolue, non. Mais j'ai pu voir comment mon père réfléchissait, j'ai pu voir ce à quoi il accordait de l'importance, ce à quoi il n'en accordait pas. Donc ça m'a vraiment permis de comprendre comment s'en est arrivé là. Mettre mes propres mots dessus ça m'a permis de reprendre ce sentiment de pouvoir sur ce récit, par ce que j'avais l'impression que j'avais une histoire dans moi qui agissait sur moi et qui me dépassait. Maintenant, j'ai l'impression que c'est moi qui détiens cette histoire. »

Virginia Tangvald est devenue maman durant la pandémie. On peut voir son fils Orphée à la fin du film admirer une maman canard et ses bébés sur l'eau. On entend le petit dire « on est bien collés ». Une conclusion parfaite, dit Virginia, « parce qu'après avoir compris ce qui nous a amené là, maintenant on choisit la vie, on choisit l'amour, d'être ensemble, d'être collés plutôt qu'une course effrénée pour des quêtes de liberté absolue qui ont plus de sens ».

Virginia Tangvald est devenue maman durant la pandémie. On peut voir son fils Orphée à la fin du film admirer une maman canard et ses bébés sur l'eau. On entend le petit dire « on est bien collés ». Une conclusion parfaite, dit Virginia, « parce qu'après avoir compris ce qui nous a amené là, maintenant on choisit la vie, on choisit l'amour, d'être ensemble, d'être collés plutôt qu'une course effrénée pour des quêtes de liberté absolue qui ont plus de sens ».



ELIZABETH

GAGNÉ

Cheffe de pupitre Culture



Photo prise lors du tournage en mer du film *Les enfants du large*. (Monneret Photographie)

Debbie Lynch-White : l'art de faire une différence

Artiste fouguese et polyvalente, Debbie Lynch-White se démarque depuis plusieurs années sur la scène médiatique québécoise. Comédienne, animatrice, chanteuse : elle ne cesse d'épater. En plus de ses talents artistiques, elle brille par sa présence activiste, entre autres axée sur la diversité sexuelle et l'inclusion.

Par Mia Alexis

Du 24 au 31 mars 2025, nous célébrons la Semaine arc-en-ciel à l'Université de Sherbrooke, semaine dédiée à la célébration de la diversité sexuelle et de genre. Les activités de sensibilisation et de dialogue qui y étaient organisées sont, selon Debbie Lynch-White, encore tout à fait nécessaires.

« Ça fait une différence dans la vie de plein de gens et des fois, on ne saura même pas quelle différence ça a faite. [...] Quelqu'un va entendre ça, quelqu'un qui est assis là [dans une conférence sur la diversité sexuelle et de genre] et qui se pose des questions. Et ça va peut-être être le témoignage qui va faire en sorte qu'elle va faire son coming out, qu'elle va s'affirmer plus ou qu'elle va arrêter de se juger, arrêter de se trouver pas normale. »

Elle applaudit aussi la venue de Safia Nolin à l'Université cette même semaine, qui a exprimé l'impact de son identité sur sa carrière artistique. D'ailleurs, les deux femmes ont travaillé ensemble sur l'œuvre théâtrale *Surveillée et punie*, une pièce bouleversante basée sur la haine en ligne dont a été victime Safia Nolin. Debbie Lynch-White a affirmé aimer prendre part à des projets de forte résonance et elle s'affiche comme une personne très engagée socialement. Toutefois, elle avoue que prendre ces rôles militants nécessite parfois une dose de courage supplémentaire.

« J'ai ressenti quand même beaucoup de peur par rapport à ce show-là [Surveillée et punie]. Est-ce qu'il va y avoir des *haters* qui vont débarquer dans la salle et qui vont nous envoyer chier pendant le spectacle? On n'y allait quand même pas avec le dos de la cuillère, les noms des *haters* apparaissaient dans le spectacle. Je me rappelle avoir ressenti de la peur. Il a fallu que j'en parle avec Safia et le metteur en scène pour trouver comment me débarrasser de cette peur-là. Les projets qui viennent avec un gros engagement social, une volonté de changer les choses ou de faire réfléchir les gens autrement, des fois ça vient avec un petit peu de peur. »

« Moi, j'ai tout le temps dit : je veux essayer de changer le monde à la hauteur de ce que je peux. » En 2021, elle anime la série documentaire *Histoires de coming out* qui la marquera elle, mais aussi la vie de certains téléspectateurs : « J'ai eu des messages de mères qui m'ont écrit : « Je comprends mieux ma fille grâce à toi », de gens qui m'ont dit « J'ai vu le documentaire et ça m'a donné le courage de faire mon coming out ». C'est la plus belle paie. Je me dis que j'ai eu un impact dans la vie de ces personnes-là. Je ne le fais pas pour moi, je le fais pour que ces personnes vivent leur vie pleinement et qu'elles soient bien. »

DIVERSITÉ CORPORELLE

Dans les dernières années, la représentation inclusive a grandement progressé dans les médias. Elle se dit honorée d'être un des visages de ce progrès au Québec : « Je suis vraiment fière. Je suis très consciente de la tribune que j'ai et j'essaie de bien m'en servir. »

Si l'artiste est enchantée de représenter la diversité sexuelle et corporelle sur la scène médiatique, c'est pourtant simplement son quotidien. « Je suis grosse et j'ai tout le temps été grosse. Pour moi, c'est ma normalité. Mais tout d'un coup, dans notre société, je deviens un porte-étendard des grosses du Québec. Ce n'est pas nécessairement quelque chose que j'ai choisi, mais ça vient avec. Je me dis que je vais embrasser ça plutôt que jouer contre. [...] Et si ça peut ouvrir des esprits, aider du monde, faire réfléchir les gens juste par ma simple existence, et bien ma job est faite. Je dors bien le soir. »

Debbie Lynch-White constate cependant que la représentation des corps n'est pas encore au point dans les médias. « Moi j'ai hâte que, dans une série à la télé, le rôle principal, ça soit une grosse et qu'on ne parle pas de son poids. Qu'on ne mentionne rien : elle n'a pas de problèmes alimentaires, on ne dit pas qu'elle ne court pas vite, qu'elle mange de la *junk* tout le temps... qu'on ne tombe pas là-



Debbie Lynch-White est d'avis que les activités de sensibilisation et de dialogue organisées autour de la diversité sexuelle et de genre sont encore nécessaires. (Théâtre La Licorne)

dedans. » Justement, elle se dit fière de la série qu'elle a idéalisée, *Les bombes*, qui met en scène quatre femmes grosses sans que cela influence le récit.

RÉPERCUSSIONS DE NOS VOISINS DU SUD

Aux États-Unis, dans le climat actuel, un vent d'incertitude et de peur s'élève chez la communauté LGBTQ+. Selon l'artiste, ces craintes sont aussi ressenties au Québec. « Les gens de la communauté ont peur. [...] Nos droits ne sont jamais acquis. »

En réponse à la menace réelle de « diviser pour mieux régner », Debbie Lynch-White croit que « notre force, c'est justement d'être ensemble plus que jamais ».



1

**Ariane Roy**
DOGUE

2

**Choses sauvages**
Cours toujours

3

**Antoine Corriveau**
Interruption ft. Cherry Lena

4

**La Fuite**
Rafiots

5

**Miro Chino**
On porte pas de polo

6

**Lou-Adrienne Cassidy**
Souffle Souffle

7

**Jonathan Personne**
Zoé sur la montagne

8

**Orlanda**
Fantaisie ft. Cédrik St-Onge

9

**Blanc Dehors**
Parachute

10

**Barrdo**
Tant mieux

SAAQCLIC TOUJOURS DANS L'EAU CHAUDE

Rapport accablant, enquête publique et maintenant accusation d'outrage au parlement, le « fiasco SAAQcllic » ne semble pas s'arrêter. Un mois après le début de l'enquête demandée par François Legault, la présidente de l'Assemblée nationale, Nathalie Roy, a accusé la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) d'avoir transmis « intentionnellement » de fausses informations aux personnes députées.

The screenshot shows the SAAQCLIC website interface. At the top, there's a navigation bar with 'Québec' logo, 'Société de l'assurance automobile du Québec', and links for 'Accueil', 'Nous joindre', and 'English'. Below this is a main menu with 'MENU', 'SERVICES EN LIGNE', 'RENDEZ-VOUS', and 'POINTS DE SERVICE'. A search bar is also present. The main content area features a 'LA SAAQ' sidebar with various links like 'Mission et mandats', 'Clientèles', 'Partenaires', etc. The central part of the page is titled 'Promotion des services SAAQCLIC' and includes a message about account security and a banner that says 'saaqcllic Disponible en tout temps!'.



MEG-ANNE

LACHANCE

Cheffe de pupitre Société

sur son compte X.

« Le gouvernement ne va pas se défilé de ses responsabilités. On va aller au fond des choses, on va analyser ce qui n'a pas fonctionné et on va rectifier le tir. »

Bien qu'il affirme ne rien avoir à se reprocher, Éric Caire a démissionné de son poste de ministre de la Cybersécurité et du Numérique, le 27 février.

Le journal *Le Devoir* a cependant dévoilé, il y a quelques semaines, que M. Caire avait été informé des dépassements de coûts majeurs du projet en juin 2022. Selon *La Presse*, le Conseil exécutif aurait lui aussi été mis au courant en novembre de la même année.

« Les Québécois ont le droit de connaître la vérité avant de se rendre aux urnes », a quant à lui écrit M. Derraji sur son compte X.

Mais si l'ouverture de cette enquête semble faire l'unanimité au sein des partis d'opposition, l'étendue de cette dernière ne plaît pas à tout le monde. Le chef du PQ, Paul St-Pierre Plamondon, a d'ailleurs formulé sept demandes pour cette enquête, dont celle de ne pas déclencher d'élections d'ici la publication du rapport final en juin 2026.

« Pour aller au fond des choses et éviter d'autres fiascos, il faut que le mandat de la commission d'enquête publique soit élargi à l'ensemble de la transformation numérique des services de l'État », a réclamé la co-porte-parole de QS, Ruba Ghazal.

De son côté le chef du Parti conservateur du Québec, Éric Duhaime a demandé de réels résultats. « Pas question d'une enquête qui dure deux ans, avec une longue liste de recommandations bureaucratiques, sans nommer ni accuser les responsables politiques. »

Les trois partis d'opposition réclament cependant tous la démission du ministre de la Sécurité publique, François Bonnardel, qui était aux Transports dans les années qui ont précédé le virage numérique de la SAAQ.

« Il faut que la CAQ rende des comptes sur la question de la dissimulation de l'information », conclut M. Plamondon.

Initialement prévue à 638 millions \$, la plateforme SAAQcllic a jusqu'ici coûté 1,1 milliard de dollars. (Allopermis)

« La SAAQ ne pouvait ignorer qu'elle entravait le pouvoir de contrôle de l'Assemblée. Elle savait ou aurait dû savoir que les renseignements qu'elle transmettait à la Commission de l'administration publique (CAP) étaient incomplets, erronés ou trompeurs », a déclaré Nathalie Roy au Salon rouge, le 2 avril dernier.

Le PDG de la SAAQ, Éric Ducharme, et plusieurs anciens dirigeants de la société d'État, dont Nathalie Tremblay, Denis Marsolais, Caroline Foldes-Busque et Karl Malenfant, sont accusés d'avoir transmis de mauvaises informations à la CAP.

Avec ce signalement, Mme Roy vient de déclencher le long processus d'outrage au Parlement. Le dénouement de ce très rare mécanisme parlementaire devra, s'il se rend à terme, être décidé par les personnes députées.

L'opposition officielle n'a pas caché son souhait de voir la Commission de l'Assemblée nationale (CAN) se pencher sur ce possible outrage au Parlement.

« Il est inacceptable qu'une société d'État [...] se permette de transmettre de fausses informations aux parlementaires. Il s'agit d'un grave manque de transparence et de respect envers notre institution », a affirmé Monsef Derraji, porte-parole en matière de transport de l'opposition.

M. Derraji a demandé « la tenue rapide d'une enquête de la CAN », une démarche également supportée par Québec solidaire (QS) et le Parti québécois (PQ).

UNE TRANSITION NUMÉRIQUE RATÉE

Le « fiasco SAAQcllic » n'en est pas à son premier revers. La plateforme a été qualifiée « d'échec sur toute la ligne » par la vérificatrice générale du Québec, Guylaine Leclerc, dans son rapport sorti en février dernier.

Initialement créée pour moderniser les systèmes informatiques de la SAAQ, la plateforme lancée en 2023 avait plutôt mené à l'engorgement du service à la clientèle. Certains concessionnaires automobiles se sont retrouvés dans l'incapacité de livrer leurs marchandises, et plusieurs personnes utilisatrices ont été incapables de renouveler leur permis de conduire ou de payer les droits d'immatriculation.

Or, le rapport de Mme Leclerc avait révélé que moins de 80 % des tests finaux nécessaires avaient été complétés par la direction du programme.

« La direction du programme CASA n'a pas effectué les tests nécessaires avant la mise en service du nouveau système informatique en février 2023. La qualité des tests réalisés, notamment, était insuffisante pour réduire les risques associés au fait de procéder à une seule mise en service pour tous les points de service », peut-on lire dans le rapport d'une cinquantaine de pages.

Un ancien membre du conseil d'administration avait justifié la mise

en ligne hâtive de la plateforme par « la pression » de « livrer la marchandise », malgré la présence de problèmes bien connus par la direction du programme CASA.

« Tout au long de l'année 2022, différentes firmes ont produit des avis écrits indiquant que les retards dans la réalisation des tests ainsi que la qualité de ces derniers engendraient des risques importants. »

Cette dernière a toutefois dissimulé ces craintes au comité de direction et au conseil d'administration de la SAAQ, comme l'a expliqué Mme Leclerc en conférence de presse.

« Lors de la prise de décision concernant la date de mise en service, la direction du programme n'a pas informé adéquatement le conseil d'administration et le comité de direction de la SAAQ du fait que les tests n'étaient pas terminés et qu'il n'était pas prévu qu'ils le soient avant la mise en service. »

LE PROJET SOUS ENQUÊTE

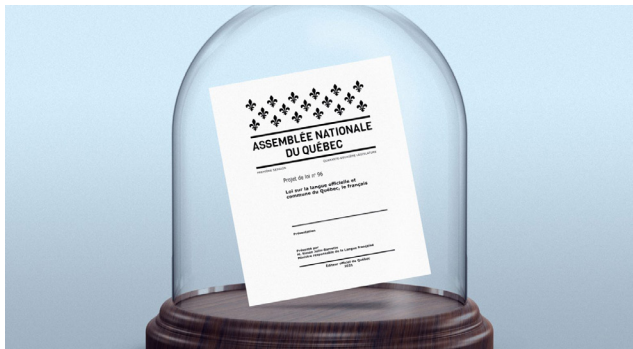
Dans cet élan de déboires, le premier ministre François Legault a annoncé, en mars dernier, l'ouverture d'une enquête publique et indépendante sur le « fiasco SAAQcllic ».

« Comment a-t-on pu en arriver à lancer un projet aussi mal préparé ? On doit comprendre pourquoi et comment c'est arrivé pour ne pas répéter les mêmes erreurs dans l'avenir », avait-il écrit

Loi 96 : entre acceptabilité canadienne et critique américaine

En pleine campagne électorale fédérale, voilà qu'un enjeu provincial, soit la langue française, s'immisce dans les débats entre les différents partis fédéraux. Visant entre autres à faire de la langue française la seule langue officielle au Québec, la Loi 96 faisait déjà réagir sur la scène nationale, au moment où l'administration Trump a pris position. Les réactions en provenance des différents partis fédéraux sont divergentes, alors que celle du Québec est claire.

Par Médéric Dens



Adoptée en 2022, la Loi 96 vise à « affirmer que la seule langue officielle du Québec est le français ». (Policy Exchange Flickr)

Le premier ministre et chef du Parti libéral du Canada, Mark Carney, a d'abord annoncé vivre un certain « malaise » face à l'utilisation de la clause dérogatoire pour la Loi 96. Alors que Justin Trudeau, son prédécesseur, semblait hésitant quant à la question, le premier ministre actuel va plus loin, allant jusqu'à faire croire à une possible contestation devant les tribunaux.

Yves-François Blanchet, chef du Bloc québécois, a vivement réagi au « malaise » vécu par Mark Carney : « Tassez-vous de là! Mêlez-vous de vos affaires! Sacrez

votre camp de notre carré de sable! », dit-il en critiquant la prise de position du nouveau premier ministre.

En pleine tempête médiatique, Mark Carney est finalement revenu sur sa position, admettant être en faveur de la protection de la langue française, mais que la décision concernant la constitutionnalité de la Loi 96 se devait d'être prise par les instances judiciaires.

À titre de rappel, le gouvernement du Québec a dû recourir de façon préventive à la clause dérogatoire pour faire passer la Loi 96. La décision d'avoir recours à cette clause permettant de déroger temporairement à certaines dispositions de la Charte canadienne des droits et libertés a suscité de vives réactions chez les partis fédéraux.

Mais ce sont maintenant nos voisins du Sud qui semblent s'inquiéter de la Loi 96.

LA RÉACTION AUX ÉTATS-UNIS ET AU QUÉBEC

Dans son rapport annuel, le Bureau du représentant américain au commerce des États-Unis fait état de toutes les possibles « barrières commerciales » se

dressant devant le pays. Dans ce rapport, on peut voir la présence, notamment, de La loi 96 comme étant un frein au commerce américain. Ce geste a suscité la grogne chez les différents partis politiques du Québec et du Canada.

Le premier ministre du Québec, François Legault, a d'abord affirmé ne pas vouloir que la langue française fasse partie des négociations, mais qu'il y a matière à discussion sur d'autres enjeux, notamment l'aluminium. Pour le premier ministre, la protection du français est strictement « non-négociable ».

De son côté, Pierre Poilievre, chef du Parti conservateur du Canada, y est allé d'une publication sur X, où il mentionne qu'à ses yeux « Mark Carney et Donald Trump sont unis dans leur opposition à la protection de la langue française ».

Bref, la Loi 96 semble ne pas faire l'unanimité au sein du paysage politique canado-québécois. D'une part, le premier ministre actuel semble ambigu face à l'idée de laisser une province contourner la Charte canadienne des droits et libertés. D'autre part, le gouvernement américain tente d'instrumentaliser cette loi afin d'imposer ses tarifs douaniers au gouvernement canadien.

Tournant pour Québec solidaire : la démission de Gabriel Nadeau-Dubois

L'annonce de la démission de Gabriel Nadeau-Dubois reflète un moment charnière pour Québec solidaire, entre surprise et remise en question.

Par Judith Marcoux



Le 20 mars dernier, le co-porte-parole de Québec solidaire, Gabriel Nadeau-Dubois, annonçait sa démission. (Justin Tang)

La démission de Gabriel Nadeau-Dubois comme co-porte-parole de Québec solidaire marque un tournant significatif dans l'histoire du parti. Cette décision, annoncée après une période de réflexion intense, est le résultat de tensions internes, de critiques publiques et d'une remise en question de la direction stratégique du parti. Voici une analyse approfondie des événements et des

implications de cette démission.

Gabriel Nadeau-Dubois, figure emblématique de la gauche québécoise, a joué un rôle central dans l'évolution de Québec solidaire. Son départ de la co-direction est survenu dans un contexte de crises internes, notamment les départs de figures importantes comme Catherine Dorion et Émilise Lessard-Therrien. Ces

départs ont été accompagnés de critiques sur le leadership de Nadeau-Dubois, mettant en lumière des désaccords sur la stratégie du parti et son orientation politique.

Pendant son congé parental, Gabriel Nadeau-Dubois a eu l'occasion de réfléchir à son avenir politique et à son rôle au sein de Québec solidaire. Il a conclu qu'il n'était plus la personne idéale pour unir et diriger le parti, affirmant qu'il ne voulait pas devenir un politicien qui s'accroche à son poste. Cette décision reflète une volonté de permettre à de nouvelles figures d'émerger et de prendre le relais, tout en reconnaissant les défis auxquels le parti est confronté.

QUÉBEC SOLIDAIRE DEVRA NAVIGUER ENTRE RENOUVELLEMENT ET CONSOLIDATION

La démission de Nadeau-Dubois a également mis en lumière les tensions internes au sein de Québec solidaire. Ruba Ghazal, co-porte-parole, a reconnu

que le parti avait perdu son « étoile polaire » et fait face à des divergences sur les stratégies pour atteindre le pouvoir. Elle a appelé à recentrer les priorités sur les travailleurs et travailleuses, tout en cherchant à rassurer les membres et les électeurs.

Un autre aspect important de cette démission est le virage pragmatique tenté par Gabriel Nadeau-Dubois. Ce virage, visant à orienter le parti vers une approche plus pragmatique pour accéder au pouvoir, a été critiqué par certains membres, contribuant à la perte de cohésion au sein du parti. Cette stratégie a suscité des débats sur l'identité et les valeurs fondamentales de Québec solidaire, mettant en lumière les défis de concilier idéalisme et pragmatisme.

La démission de Gabriel Nadeau-Dubois ouvre la voie à une nouvelle course au porte-parolat masculin au sein de Québec solidaire. Cette transition représente une opportunité pour le parti de se réinventer et de répondre aux critiques internes et externes. Cependant, elle pose également des défis, notamment la nécessité de maintenir l'unité et de définir une vision claire pour l'avenir.

L'administration Trump déchire l'ordre commercial international libéral

Incertitude. Stupéfaction. Trahison. Ces mots résument bien la réaction de l'ensemble de la communauté internationale à la suite de l'annonce du président américain de tarifs « réciproques » sur l'ensemble des importations de son pays. Tour d'horizon des mesures protectionnistes du président des États-Unis qui consolident le retour de l'isolationnisme américain.

Par Rémi Brosseau-Fortier

Le 2 avril, Trump a consacré le « **Liberation Day** » en imposant des tarifs généraux de 10 %, en vigueur dès le 5 avril, sur la totalité des produits entrant aux États-Unis. Mais ce n'est pas tout : à partir du 9 avril, les exportations de plus de 60 pays se verront imposer des droits de douane supplémentaires correspondant à la moitié de leurs « abus commerciaux » envers le pays de l'Onclé Sam.

Parmi les États affectés, il y a la Chine (34 %), l'Inde (26 %), l'Union européenne (20 %), le Vietnam (46 %), le Cambodge (49 %) ou encore le Lesotho (50 %). Curieusement, des alliés historiques de Washington ont été ciblés, comme le Japon (24 %) et la Corée du Sud (26 %). De plus, Trump a confirmé l'exécution immédiate de tarifs de 25 % sur les véhicules fabriqués hors des États-Unis.

Le dévoilement de ces nouveaux tarifs est marqué par un flou sur les détails précis des mesures protectionnistes américaines. En effet, l'annonce n'était accompagnée d'aucun communiqué de presse qui aurait pu fournir davantage d'information.

Ainsi, les chefs d'État et les gouvernements ont appris ces mesures en même temps que le reste de leur population. L'actuel premier ministre du Canada, Mark Carney, a convoqué une longue réunion de son cabinet pour préparer la réponse canadienne. Il est à noter que le Canada et le Mexique n'ont pas été ciblés par des tarifs spécifiques comme les pays précédemment mentionnés.

UNE RÉACTION MUSCLÉE DE BEIJING

La réponse chinoise ne s'est pas fait attendre. Le Conseil d'État, l'équivalent du conseil des ministres en Chine, a annoncé que, dès le 10 avril, tous les produits américains importés sur son territoire seront taxés de 34 %. De plus, le Parti communiste chinois a imposé des restrictions supplémentaires sur les exportations de minéraux critiques en direction du marché américain.

Déjà visée par les sanctions, la taxation cumulée de 54 % des exportations chinoises aux États-Unis rallume les flammes de la guerre commerciale sino-américaine. « **Dans une guerre commerciale, personne ne gagne et le protectionnisme n'a pas d'issue** », a déclaré le ministère chinois du Commerce.

LE SPECTRE D'UNE RÉCESSION DE L'ÉCONOMIE MONDIALE

Selon la banque d'investissement J. P. Morgan, les risques d'une récession mondiale d'ici la fin de l'année 2025, soit une contraction économique pendant au moins deux trimestres, sont passés de 40 à 60 %.

En date du 4 avril, ces barrières tarifaires causent un recul des principaux indices sur les marchés financiers : -4,26 % à Paris, -4,95 % à Londres et -2,75 % à Tokyo. Le prix du baril de pétrole a diminué de plus de 7 %. À Wall Street, les principaux indices ont diminué de près de 4 %.

Malgré les signaux d'alarme, Trump semble vouloir poursuivre son opération de démantèlement de l'ordre commercial néolibéral pourtant construit par les États-Unis après la Seconde Guerre mondiale. Le monde est alors brusquement plongé au 19e siècle, l'ère de la guerre de tous contre tous.



Country	Tariffs Charged to the U.S.A. (Current)	U.S.A. Discouraged Reciprocal Tariffs
China	67%	34%
European Union	39%	20%
Vietnam	90%	46%
Taiwan	64%	32%
Japan	46%	24%
India	52%	26%
South Korea	72%	25%
Thailand	50%	36%
Switzerland	72%	31%
Indonesia	61%	32%
Malaysia	64%	24%
Cambodia	47%	49%

Donald Trump lors de son annonce de tarifs du 2 avril dernier. (Samuel Corum (USA-SIPA))

Légitime défense ou crime ? Jusqu'où peut-on aller pour se protéger ?

Une femme, victime de violence conjugale, a frappé son mari avec un vase pour se protéger. Cet acte peut-il être justifié au regard du droit ? Jusqu'où une personne peut-elle aller pour se défendre sans franchir la ligne de l'illégalité ?

Par Sabine Helli du programme pro bono



Jusqu'où une personne peut-elle aller pour se défendre sans franchir la ligne de l'illégalité ? (Laloi.ca)

Une femme, victime de violence conjugale, a frappé son mari avec un vase pour se protéger. Cet acte peut-il être justifié au regard du droit ? Jusqu'où une personne peut-elle aller pour se défendre sans franchir la ligne de l'illégalité ?

La légitime défense repose sur le principe selon lequel un individu a le droit de se protéger face à une menace imminente. Elle s'appuie sur la nécessité d'agir, la proportionnalité de la réponse et l'appréciation raisonnable du danger.

C'EST QUOI LA LÉGITIME DÉFENSE ?

Elle permet à un individu d'échapper à toute condamnation pénale lorsque l'usage de la force est nécessaire pour assurer sa protection ou celle d'autrui contre une agression injustifiée, actuelle et imminente. C'est un geste positif et de justification.

Il est positif, car pour l'invoquer, l'accusé doit avoir commis un geste autrement illégal. Une personne agressée dans la rue utilise une roche pour se défendre. Hors contexte, elle a commis un geste qui est prohibé.

C'est un acte de justification, il transforme un acte prohibé en acte légal. Contrairement à l'excuse, qui admet le caractère répréhensible de l'acte tout en jugeant injuste de punir son auteur, la justification légalise l'acte.

COMMENT PEUT-ON UTILISER LA LÉGITIME DÉFENSE ? LES TROIS CRITÈRES CUMULATIFS

Le premier élément est le catalyseur : l'attaque, réelle ou perçue. L'accusé estime avoir des motifs raisonnables de penser qu'une force ou une menace imminente est exercée contre lui ou autrui. L'analyse se fait en deux temps. D'abord, il y a une analyse subjective. L'accusé percevait-il une menace ou un danger ? Ensuite, il y a une analyse objective. Est-ce qu'une personne raisonnable placée dans la même situation aurait-elle perçu un danger ?

Le second critère est le mobile, il doit y avoir une intention de se défendre. La force utilisée doit être dans un but de protection et non de vengeance ou de représailles. C'est une analyse subjective. Donc, est-ce que la personne en commettant ce geste pense à se protéger ?

Le dernier critère est celui de la proportionnalité de l'acte commis pour se défendre ou se protéger. Est-ce que l'acte est raisonnable dans les circonstances ? Cette évaluation est établie selon plusieurs facteurs. Ces facteurs permettent d'évaluer le rôle de l'accusé dans l'incident, le contexte, l'expérience personnelle et le passé de l'individu ainsi que l'existence alternative à l'usage de la force que l'individu a utilisée.

En somme, l'accusé n'a qu'un fardeau de présentation, tandis qu'il appartient à la Couronne de prouver, hors de tout doute raisonnable, l'inapplicabilité de la légitime défense. En revanche, si la force utilisée par l'accusé est jugée excessive, cette défense s'écroule, entraînant une possible condamnation. Cela amène à s'interroger sur d'autres moyens de défense, tels que l'intoxication ou la contrainte, qui peuvent également influencer la responsabilité pénale de l'accusé.

Protéger sa créativité : les influenceurs et la propriété intellectuelle en ligne

Chaque jour, nous sommes inondés de contenu sur les médias sociaux : publicités, arnaques, vidéos divertissantes et bien plus encore. Au cœur de cette effervescence, les influenceurs occupent une place de plus en plus importante au sein de notre société, attirant de nombreux aspirants séduits par leur mode de vie. Mais si créer du contenu en ligne peut parfois sembler simple, protéger sa propriété intellectuelle dans un environnement aussi vaste et chaotique représente un véritable défi.

Par Félix-Antoine Bourque et Samuel Cartier du programme pro bono

Comprendre les bonnes pratiques pour protéger ses créations s'avère essentiel dans un monde où les idées voyagent à la vitesse d'un clic.

LES INFLUENCEURS FACE AUX DÉFIS DU DROIT D'AUTEUR

Selon le dictionnaire Larousse, un influenceur est une « personne qui, par sa position sociale, sa notoriété et/ou son exposition médiatique, a un grand pouvoir d'influence sur l'opinion publique, voire sur les décideurs ». Cependant, il est important de se rappeler que chaque influenceur se distingue par une touche personnelle et unique qui constitue en quelque sorte sa signature. Que ce soit au travers d'une expertise dans un domaine précis ou d'un style visuel particulier, c'est cette singularité qui leur permet de se différencier dans un univers saturé.

Imaginez-vous un influenceur bien établi, qui produit du contenu destiné aux étudiants de l'Université de Sherbrooke, abordant des sujets qui vont de la vie académique aux astuces pour réussir ses études. Grâce à son travail, il construit une communauté engagée qui interagit activement avec son contenu, générant une quantité impressionnante de vues sur ses vidéos ou publications. Pourtant, un problème survient : ses créations sont republiées par d'autres comptes, souvent sans mention de son nom ni demande d'autorisation préalable. Ce phénomène, fréquent sur les réseaux sociaux, met en lumière un enjeu majeur : comment un créateur peut-il protéger son travail contre une telle appropriation ?

La Loi sur le droit d'auteur a pour objectif de servir l'intérêt public en encourageant les créateurs à produire et à diffuser leurs œuvres, tout en leur garantissant une reconnaissance et une compensation équitable pour leur travail. Autrement dit, ce droit permet au titulaire d'une œuvre originale de l'exploiter, de la distribuer et, dans certaines situations, d'en tirer des bénéfices.

INTERNET ET LE DROIT D'AUTEUR : UNE PROTECTION AUTOMATIQUE, MAIS MÉCONNUE

Lorsqu'il s'agit de contenu publié en ligne, il est essentiel de comprendre que le simple fait qu'une œuvre soit accessible au public, notamment publiée sur un site web ou autre plateforme, ne signifie pas qu'elle est libre d'utilisation. Par exemple, une image trouvée sur internet n'appartient généralement pas au domaine public ; plus souvent

qu'autrement, elle est protégée par des droits d'auteur. Ce principe s'applique à toutes les formes de contenu numérique, qu'il s'agisse de vidéos, de textes, d'éléments graphiques ou même de code source.

Pourtant, de nombreux internautes (y compris certains influenceurs émergents) ne se posent pas toujours la question avant de partager ou republier du contenu, supposant à tort qu'il est librement utilisable. Or, cette négligence peut entraîner une violation des droits d'auteur et exposer les contrevenants à des recours potentiels. Ainsi, si un créateur de contenu souhaite réutiliser ou partager une publication créée par un tiers, il devra d'abord obtenir l'autorisation de son auteur, typiquement sous le format d'une licence.

COMMENT PROTÉGER SON CONTENU ?

Il est important de noter que l'obtention d'un droit d'auteur est automatique pour l'auteur au moment de la publication de l'œuvre en question. Ainsi, l'enregistrement du droit d'auteur, bien que pertinent, n'est pas nécessaire. La protection existera dès que l'œuvre sera créée et fixée sur un support tangible (généralement lors de la publication), qu'il s'agisse d'un article de blogue, d'une publication Instagram ou d'une vidéo mise en ligne sur YouTube. De plus, au Canada, l'enregistrement du droit d'auteur n'est pas une condition préalable pour réclamer des dommages-intérêts en cas de violation, contrairement à certains pays comme les États-Unis.

En cas de violation d'un droit d'auteur, la loi prévoit certains recours pour le titulaire du droit. Selon l'article 34 de la Loi sur le droit d'auteur, celui-ci peut notamment obtenir une injonction, des dommages-intérêts, une reddition de compte ou la remise du contenu litigieux. Cependant, bien que la loi offre ces recours, il existe une problématique importante lorsqu'il est question de réussir à trouver ceux qui violent les droits. En effet, ils sont souvent situés dans d'autres pays et sont difficilement trouvable. Ainsi, une solution typique est d'ajouter un filigrane dans l'image ou la vidéo pour ainsi prévenir la réutilisation de l'œuvre.

Qu'ils soient débutants ou établis, les influenceurs ont tout intérêt à se renseigner sur les mécanismes de protection de leurs créations. Alors que le droit d'auteur leur offre un cadre juridique assez solide, la meilleure défense reste tout de même la sensibilisation et l'adoption de bonnes pratiques. Mieux vaut prévenir que guérir !



Les influenceurs sont confrontés à de multiples défis en ligne, notamment la protection de leur propriété intellectuelle. (Gouvernement du Canada)

CHANGER SA VIE, UNE MICRO-HABITUDE À LA FOIS

Les micro-habitudes sont de petites actions quotidiennes qui, répétées régulièrement, peuvent engendrer des transformations significatives sur le bien-être général. Des changements minimes, bien que souvent sous-estimés, constituent les fondations d'améliorations majeures dans nos vies.



Les micro-habitudes sont de petites actions quotidiennes qui, répétées régulièrement peuvent engendrer des transformations significatives sur le bien-être général. (Unsplash)

Alors qu'elles semblent avoir été popularisées dans les dernières années, notamment par les auteurs tels que James Clear, dans son livre intitulé *Atomic habits*, les micro-habitudes ont toujours été de puissants vecteurs de transformation. En effet, Clear illustre l'impact des petits changements en les comparant à une trajectoire de vol : une légère déviation de quelques degrés peut mener un avion à une destination complètement différente que celle qui était visée au décollage.

Les micro-habitudes ont été étudiées à plusieurs reprises, sous différents angles et tous s'entendent pour dire qu'elles constituent une excellente manière de changer un comportement. La théorie des micro-habitudes, de James Clear, est également appuyée par le concept d'amélioration continue, qui cite qu'une progression de 1 % chaque jour aboutit à une amélioration 37 fois plus importante que notre point de départ sur une année. En bref, on utilise la formule $1.01365 = 37.78$ pour expliquer que chaque amélioration, et ce, dans n'importe quelle sphère de la vie, est bénéfique lorsque répétée avec constance sur une longue période.

LES QUATRE LOIS DU CHANGEMENT DES COMPORTEMENTS

Bien que de petits changements puissent sembler simples à implanter dans une vie, l'aspect de constance peut parfois causer une baisse de motivation. Afin de contrer cet effet néfaste, James Clear propose quatre lois du changement des comportements. La première, rendre l'habitude évidente. On entend ici de concevoir un environnement où les signaux déclencheurs de l'habitude sont visibles et clairs. Par exemple, une personne souhaitant commencer la course à pied pourrait rendre l'habitude évidente en déposant ses souliers et ses vêtements de course au pied de son lit, de sorte que l'équipement soit visible dès le réveil.

La deuxième, rendre l'habitude attrayante. Pour utiliser le même exemple, une personne souhaitant débiter la course à pied pourrait choisir de courir à un endroit réputé pour ses beaux points de vue, ou même y aller avec quelqu'un de son entourage.

La troisième, rendre l'habitude facile. On propose ici de déconstruire l'habitude en utilisant la technique des deux minutes, c'est-à-dire de faire en sorte que chaque étape de l'habitude demande moins de deux minutes. Une fois les premières étapes franchies, l'habitude semble plus simple à continuer et les obstacles sont donc moins importants.

La dernière loi mentionne de rendre l'habitude satisfaisante. Il s'agit ici de trouver un renforcement positif immédiat dès la fin de la tâche, par exemple en utilisant un logiciel de gestion des habitudes qui procure un sentiment de bien-être une fois l'habitude accomplie.



**ÉMILIE
OLIVER**

Cheffe de Sports et bien-être

LES MICRO-HABITUDES ET LE BIEN-ÊTRE

Une modification de simples petites habitudes peut effectivement faire une grande différence dans le quotidien. Par exemple, des actions simples comme le fait de boire un verre d'eau au réveil ou de faire une pause de cinq minutes pour respirer profondément peuvent améliorer grandement la gestion du stress. En effet, lors d'une étude réalisée en 2024 auprès de 29 parents de jeunes enfants démontre que le niveau de stress perçu est significativement plus bas après une séance de

respiration d'une minute seulement.

À l'instar de la troisième loi de Clear, rendre l'habitude facile, les chercheurs ont remarqué que les sujets étaient significativement plus enclins à réaliser l'activité de respiration durant des périodes de transitions telles que celle entre l'après-midi et la routine de l'heure du coucher des enfants.

D'autres pratiques telles que la gratitude quotidienne, même sous forme de notes brèves, peuvent augmenter les niveaux de sérotonine et de dopamine, contribuant ainsi à une sensation de bien-être, selon Julie Fratantoni, docteure en neurosciences cognitive.

Selon Dre. Fratantoni, l'intégration d'exercices physiques réguliers, même de courte durée tels qu'une marche d'une dizaine de minutes peut stimuler la production de nouveaux neurones dans l'hippocampe, une structure vitale pour la mémoire. Ces petites pauses actives permettent également au cerveau de se recharger rapidement, s'il en a l'occasion. Une réelle pause pour le cerveau est libre de toute technologie et d'interaction sociale. Il s'agit simplement d'être dans le moment présent. Parmi ces conseils, Dre. Fratantoni souligne que « lorsqu'on parle de changements au niveau du cerveau (et donc des habitudes qui constituent notre vie), la constance est la clé. Un petit changement par jour est plus précieux que plusieurs changements en même temps ».

EN COMBIEN DE TEMPS ESPÉRER DES RÉSULTATS ?

Évidemment, bien qu'il s'agisse de petits changements, il faudra s'appliquer au changement pendant plusieurs semaines avant que les habitudes deviennent une deuxième nature. En effet, la formation de nouveaux comportements peut varier en durée : une étude de décembre 2024, publiée dans le journal *Healthcare*, indique qu'il faut en moyenne entre 106 et 154 jours pour qu'une habitude devienne automatique, bien que ce délai puisse être plus court ou plus long selon les individus et les habitudes concernées.

L'approche par micro-habitudes de Clear offre une manière accessible et efficace pour améliorer le bien-être. Cependant, comme dans plusieurs aspects du sport et du bien-être, plusieurs approches sont possibles pour atteindre le même résultat. Une chose est certaine, la littérature concernant la neuroscience et les changements comportementaux est infiniment dense. Force est de constater qu'il est possible d'apporter des petites modifications à notre quotidien qui pourront par la suite avoir un impact considérable sur l'avenir.

Le Phoenix a rendez-vous avec les Cataractes en deuxième ronde

Le Phoenix de Sherbrooke a rendez-vous avec les Cataractes de Shawinigan au deuxième tour des séries éliminatoires dans la Ligue de hockey junior Maritimes Québec (LHJMQ). La troupe de Gilles Bouchard a rappelé au circuit de hockey junior québécois une fois de plus qu'il ne faut pas la compter comme battue.

Par Amélia McGuire St-Onge

Si le Phoenix a eu raison de l'Armada de Blainville-Boisbriand pour une quatrième année consécutive en première ronde, les cinq matchs de séries n'ont pas tout à fait dicté le déroulement de la série. Sherbrooke a été plus travaillant, opportuniste et ses joueurs clés se sont levés au moment opportun. Mathieu Turcotte, entraîneur-chef de l'Armada, mentionnait qu'il « aimerait et devait en voir davantage de ses 20 ans », après une défaite crève-cœur lors du troisième match, le premier à Sherbrooke.

Cette joute a été déterminante pour le reste de la série. Blainville-Boisbriand menait 3 à 1 en deuxième période, avant que l'attaquant de la Flotte, Justin Carbonneau, soit chassé pour obstruction envers le gardien adverse. Le Phoenix n'en demandait pas autant pour revenir dans la rencontre. Sherbrooke a réduit l'écart en avantage numérique. Le Phoenix l'a finalement emporté 6 à 4, pour prendre les devants 2 à 1.

À ce moment, rien n'était encore joué. Mais un match de plus de 80 minutes lors du quatrième affrontement a éteint les adversaires au Palais des sports Léopold-Drolet. Le défenseur format géant, Jean-Félix Lapointe, ne marque pas souvent. Ce n'est pas dans son ADN. Le principal intéressé est plutôt reconnu pour sa prestance et son jeu physique. Pourtant, ce soir-là, alors que tout le monde sur la glace, dans les estrades et sur la galerie de presse était fatigué, le quart-arrière a décoché un tir à bout portant en entrée de zone ennemie. La rondelle a pénétré dans le fond du filet à la même vitesse qu'elle y est entrée. But.

« C'est clairement le filet le plus important de ma carrière. Et c'est encore plus spécial de le marquer dans ces circonstances », mentionnait le grand #72 des Oiseaux après la rencontre. Le quatrième match est le plus difficile à gagner et la tâche s'annonçait doublement difficile à l'étranger. Il aura fallu du temps supplémentaire, mais Hugo Primeau a clos le débat en prolongation pour permettre aux siens d'accéder au deuxième tour avec une seule défaite.

L'organisation sherbrookoise n'a jamais sentie qu'elle était négligée dans son affrontement de première ronde, mais la déception encore vive du côté de Blainville-Boisbriand ne parle pas en ce sens. Non seulement l'Armada est éliminé par sa bête noire des séries, mais cette élimination survient alors que l'équipe espérait assurément

effectuer un bout de chemin lors de la danse du printemps afin de donner de l'expérience à ses joueurs. Après tout, Blainville est plus avancé dans son processus de reconstruction que le Phoenix dans les faits.

PLACE AUX CATARACTES!

L'Armada a passé plus de temps en zone offensive que le Phoenix lors de la série de cinq matchs. Certains diront qu'ils ont été malchanceux. D'autres diront que le travail du Phoenix, particulièrement celui de Linards Feldbegers devant le filet, a fait la différence en bout de ligne. Toutes les raisons sont bonnes pour mener au scénario que Sherbrooke devra jouer les trouble-fêtes en deuxième ronde également.

En saison régulière, les matchs entre Sherbrooke et Shawinigan étaient dignes de ce qu'attendent les partisans des deux formations ce printemps. Du véritable hockey de séries. Deux équipes structurées. Néanmoins, le manque de maturité des Cataractes a été soulevé dans quelques-unes de leurs défaites surprenantes, pour le moins qu'on puisse dire. Plusieurs se rappelleront assurément les cinq buts sans réplique des Remparts de Québec, le 28 février dernier. Shawinigan avait les devants 5 à 0 avec douze minutes à faire, avant de voir les Remparts l'emporter 6 à 5 en tirs de barrage.

Or, depuis, la troupe dirigée par Daniel Renaud est l'une des plus efficaces de la Ligue de hockey junior Maritimes Québec (LHJMQ). L'équipe est difficile à affronter pour ses jeux à haute vitesse et son explosivité. Le Phoenix possède moins d'expérience et de talent brute sur papier, mais les joueurs ont démontré être en mesure de rivaliser avec n'importe qui et n'importe quel style de jeu ou équipe. Les parieurs aux livres ne peuvent se prononcer sur l'issue de cette série. D'un côté, le surprenant Phoenix; de l'autre, les Cataractes avec le vent dans les voiles. Les deux gardiens, Feldbegers à Sherbrooke et Fernandez à Shawinigan, devront jouer de prudence. Le Phoenix a joué avec la faible confiance du portier de l'Armada lors du premier tour pour ajouter à son momentum.

Shawinigan a perdu quatre des sept parties cette saison contre Sherbrooke. C'est toutefois presque égal à tous les niveaux. Le total de buts : 24-22 en faveur des Oiseaux. Les Cataractes profitent cependant de l'avantage de la glace, avec la série qui a commencé les 11 et 12 avril derniers en sol Mauricien.



Le Phoenix de Sherbrooke a rendez-vous avec les Cataractes de Shawinigan au deuxième tour des séries éliminatoires dans la Ligue de hockey junior Maritimes Québec (LHJMQ). (Phoenix de Sherbrooke)

Un March Madness des plus mémorables

Le prestigieux tournoi de basketball universitaire s'est conclu, lundi soir dernier, dans un match à en couper le souffle entre les Gators de la Floride et les Cougars de l'Université de Houston.



Les Gators de la Floride ont remporté le March Madness. (Gators de la Floride)

Vainqueurs chez les hommes, les Gators ont rejoint l'équipe féminine qui s'était imposée la veille, les Huskies de l'Université du Connecticut, sur la plus haute marche du podium.

UN RETOUR AU SOMMET POUR LES HUSKIES

C'est dans une victoire sans équivoque de 82 à 59 que les Huskies se sont imposées face aux Gamecocks de l'Université de Caroline du Sud. Menées par la très talentueuse Paige Bueckers, les Huskies n'ont fait qu'une bouchée de la compétition dans ce tournoi. Du haut de ses 6 pieds, la jeune meneuse de 23 ans a inscrit trois parties consécutives de 30 points dans ce tournoi,

sélectionnera au premier rang, le Storm de Dallas, était très intéressé par la joueuse ayant atteint le plateau des 2 000 points le plus rapidement en carrière dans l'histoire de l'Université du Connecticut (UCONN).

UN MATCH ENDIABLÉ ENTRE LES GATORS ET LES COUGARS

Du côté des hommes, la confrontation fut certainement plus serrée, alors que les Gators sont revenus de l'arrière pour l'emporter 65 à 63. C'est donc un premier titre en 18 ans pour le programme de l'Université de la Floride.

Les yeux étaient rivés sur Walter Clayton Jr. de la Floride, auteur de deux parties consécutives de plus de

30 points, mais il aura énormément déçu dans cette finale malgré le résultat. En 35 minutes lundi soir dernier, le jeune arrière de 22 ans a lancé pour un maigre 30 % d'efficacité, récoltant 11 points au passage. Cependant, ses performances générales lors du tournoi ont tapé à l'œil de plusieurs dirigeants de la NBA, car, il y a quelques semaines, Clayton était vu comme un choix de deuxième ronde. Aujourd'hui, selon les projections, Clayton devra sortir comme un choix de loterie au prochain encan, soit avant le 15e rang.

Pourtant, avec l'adrénaline de leur impressionnante remontée contre Duke et Cooper Flagg, les Gators se feront à leur tour imposer une remontée, alors qu'à un certain moment du match ils avaient les devants 42-30. En quête de son premier titre national, l'entraîneur de 69 ans, Kelvin Sampson, aura été incapable d'insuffler l'énergie nécessaire à son équipe qui perdra son avance, en route vers une défaite douloureuse, mais enrichissante pour les jeunes étudiants-athlètes de l'Université de Houston au Texas.



JULIEN MOSLENER
Correspondant Vert & Or

Demidov se joint aux Canadiens

Ivan Demidov est en route pour Montréal! C'est à la suite de longues discussions avec son entraîneur, Roman Rottenberg, que le clan Demidov s'est vu récompensé par la libération contractuelle du jeune espoir russe de 19 ans, par son club de KHL.

C'est tout un revirement de situation considérant qu'il y a deux jours, l'organisation du SKA annonçait que Demidov irait rejoindre son frère au club affilié dans la division inférieure pour la suite de leurs séries éliminatoires.

UN DEUXIÈME SOUFFLE POUR LE CANADIEN

Alors que le club est présentement dans une lutte effrénée pour une place en séries éliminatoires, l'annonce de la signature d'Ivan Demidov par l'organisation montréalaise est officiellement confirmée.

C'est une nouvelle qui agit à titre d'électrochoc pour les partisans montréalais qui sont hors d'eux-mêmes, et avec raison. Auteur de 45 points en 65 parties cette saison, un record pour un joueur de moins de 20 ans, Demidov s'est inscrit comme le meilleur espoir qui n'évolue pas dans la ligue nationale. Tout ça, en profitant d'un temps de jeu limité de soir en soir. La venue d'un joueur explosif comme Demidov viendra forcément changer la dynamique de l'attaque montréalaise en un instant.

Par ailleurs, plusieurs de ses coéquipiers, d'anciennes étoiles de la ligue nationale, dont Evgeny Kuznetsov, n'ont cessé de louer les prouesses du jeune russe au cours de la saison. En entrevue avec Bob Hartley et Martin Lemay, l'entraîneur du SKA est même allé jusqu'à dire que, rendu en séries éliminatoires, Demidov était, incontestablement, le meilleur joueur de l'équipe.

Ayant évolué dans un circuit composé principalement d'adultes et d'anciens joueurs de la grande ligue, Demidov a un avantage que les autres recrues qui sortent directement du junior n'ont pas.

UN HOMME À LA HAUTEUR DES ATTENTES

Le journaliste Marco D'Amico s'est entretenu avec Ivan Demidov, le 8 avril dernier, pour ce qui était une entrevue de routine prévue depuis le mois de février. Sans toutefois prévenir, Demidov a insinué qu'il jouerait des rencontres de saison régulière en 2024-2025, tout juste avant de recevoir un appel de son agent et la direction

Par Julien Moslener

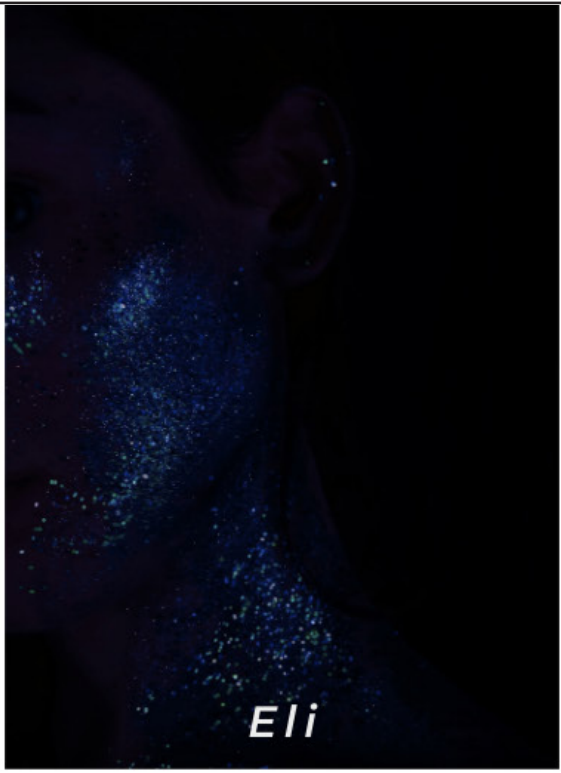


Ivan Demidov se joint à l'équipe des Canadiens de Montréal. (Canadiens de Montréal)

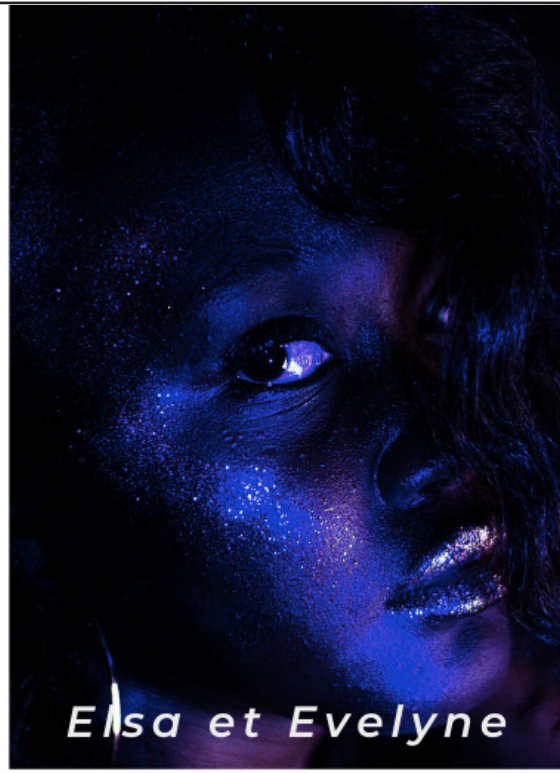
montréalaise. Devant cependant garder la nouvelle sous les draps jusqu'à l'annonce officielle de la libération, l'entrevue n'a pu sortir que l'après-midi.

Dans cette entrevue, les amateurs pourront se réjouir d'entendre Demidov être très enthousiaste à l'idée de jouer dans un marché comme Montréal. Qui plus est, il démontre beaucoup d'humilité et devrait devenir le favori des fans. À cet égard, Demidov a affirmé, dans son entrevue, qu'il était prêt à tout pour être digne de l'amour que les partisans lui proclament depuis sa sélection en juillet dernier, ce qui devrait en réjouir plusieurs.

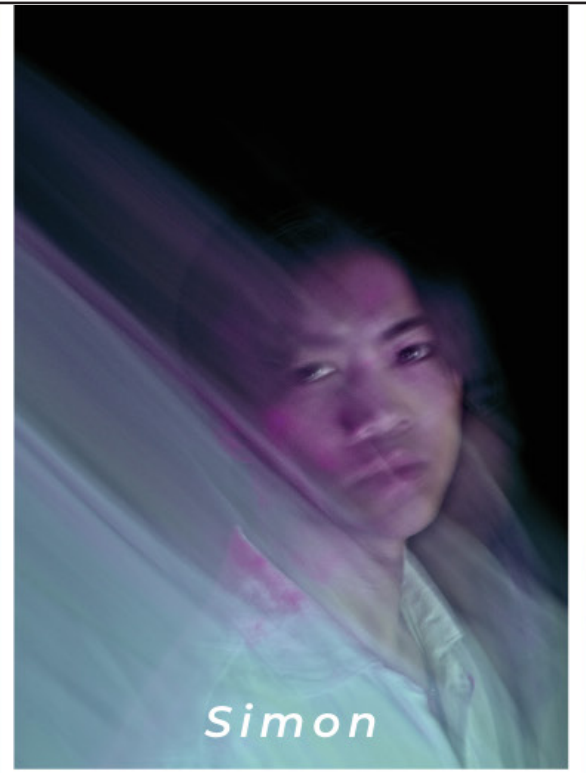
C'est l'annonce la plus anticipée de l'histoire moderne du Canadien de Montréal, une vraie bombe qui fait exploser de joie tous les partisans du Bleu-blanc-rouge.



Eli



Elsa et Evelyne



Simon



Elisabeth et Gabriel

PHOCUS 2025
CIEL ÉTOILÉ



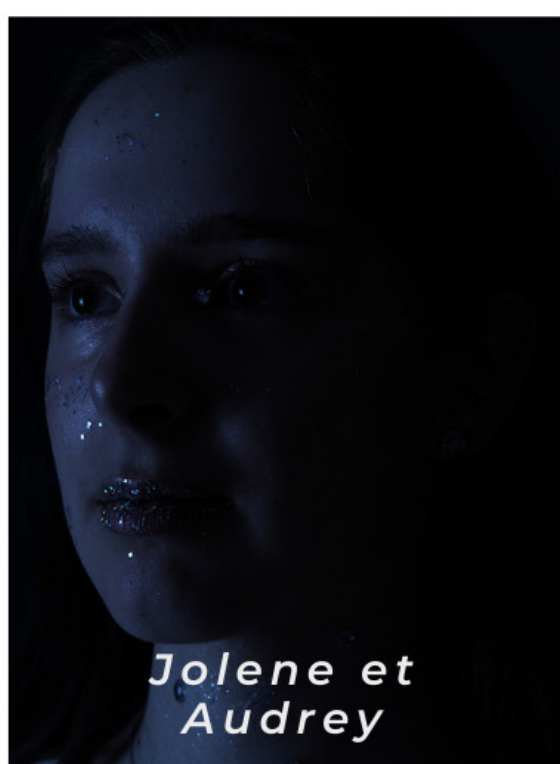
Mariane et Audrey



Emma



Jolene et Elisabeth



Jolene et Audrey



Elsa et Geneviève