



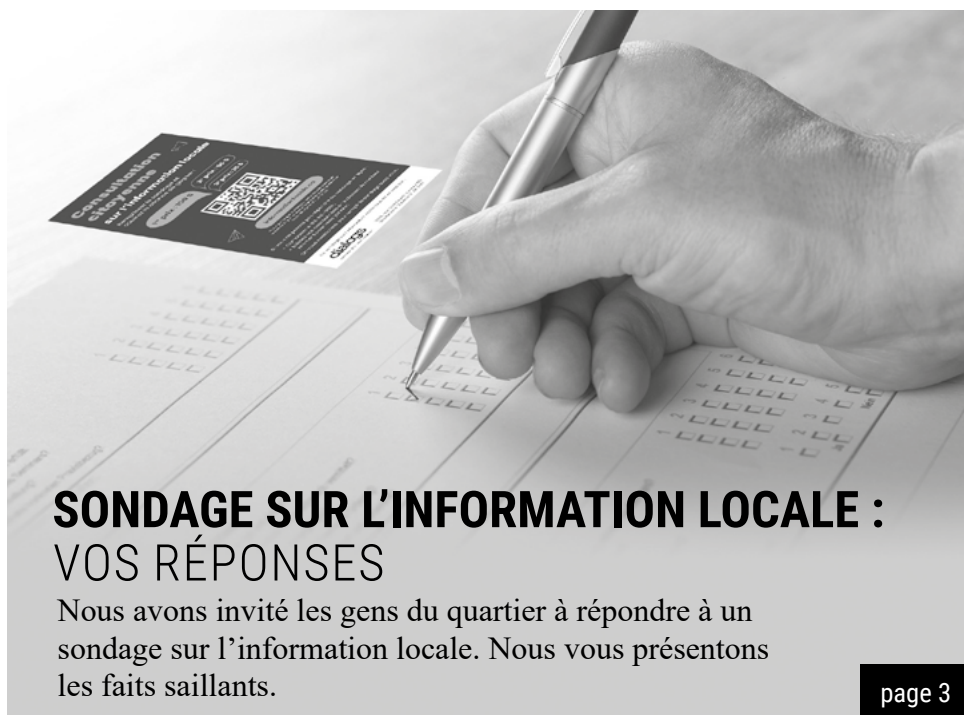
regards

« Je peux toujours choisir, mais je
dois savoir que si je ne choisis pas,
je choisis encore. »

Jean-Paul Sartre

VOLUME 17 NUMÉRO 5 – OCTOBRE - NOVEMBRE 2022

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT



SONDAGE SUR L'INFORMATION LOCALE : VOS RÉPONSES

Nous avons invité les gens du quartier à répondre à un sondage sur l'information locale. Nous vous présentons les faits saillants.

page 3

VOX POP : LES ÉLECTIONS AU QUÉBEC

Des gens rencontrés sur la
rue nous parlent des enjeux
qui leur tiennent à coeur.



page 8

LA RENTRÉE À L'ACCORDERIE

C'est une rentrée bien vivante qui se présente pour l'Accorderie de Sherbrooke! Que ce soit au Baobab café ou chez les partenaires, les activités se multiplient!

page 4

**Le 3 octobre, on
inverse la tendance.
Tout le monde vote.**



LE LANCEMENT DE LA PLACE CITOYENNE DU PARC BELVÉDÈRE

s'est fait pendant *Voisinage en fête*. La Place Citoyenne se veut un espace rassembleur qui sera à l'image des gens du quartier.

page 9

PROCHAINE DATE DE
TOMBÉE DES TEXTES
ET DES PUBLICITÉS
14 NOVEMBRE 2022

PROCHAINE DATE
DE PARUTION
7 DÉCEMBRE 2022

RÉDACTION
600, rue Thibault
Sherbrooke QC J1H 6G7
Tél. : 819 861-9361
journalregards@gmail.com

PUBLICITÉ
819 861-9361
journalregards@gmail.com
ABONNEMENT ANNUEL
POSTAL : 35 \$ / 10 numéros

En
partenariat
avec :



Corporation Ascot en Santé
info@ascotensante.org
819 342-0996

 <https://www.facebook.com/AscotenSante/>

Regards est réalisé grâce à la participation financière du ministère de la Culture et des Communications du Québec et de l'Arrondissement des Nations.

Québec 



Regards est aussi disponible en format PDF sur le site :
<https://concertationascotensante.wordpress.com/>

Dépôts légaux : Bibliothèques nationales du Québec et du Canada

ISSN : 1715-6173

Tirage : 4 950 exemplaires

Direction : Ginette Mercier

Distribution : Publisac

Graphisme : Liliana Leal

Révision et correction : Ginette Mercier, Tarik Rahem, Catherine Dupuis, Benjamin Rancourt et Jeannine Arsenault.

Conseil d'administration : Hugo Latour, Céline Landreville, Tarik Rahem, Benjamin Rancourt, Manuel Cardenas, Liliana Leal, Ginette Mercier.

Regards est un journal communautaire dont la mission est de participer à la mobilisation des citoyens, des organismes et des institutions du quartier Ascot. Son contenu rédactionnel contribue à mettre en valeur la richesse du tissu social et culturel local. Les opinions émises dans les textes publiés dans ce journal n'engagent que leurs auteurs. Regards ne s'en tient pas responsable.

 <https://www.facebook.com/JournalRegards>

Ne jetez pas ce numéro de Regards :  recyclez-le !



CRISE DU LOGEMENT : L'ASSOCIATION DES LOCATAIRES DEMANDE UNE ENQUÊTE PUBLIQUE

L'association des locataires de Sherbrooke (ALS) demande une commission d'enquête indépendante et itinérante sur la crise du logement au Québec.

Mario Mercier, porte-parole de l'organisme, croit qu'une telle commission permettrait de faire le tour de la question. Selon lui, il faut permettre aux personnes qui vivent le problème, aux groupes communautaires en logement et aux experts de s'exprimer sur la question, puis d'établir un dialogue avec le gouvernement provincial. Ceci permettrait en outre de chiffrer les besoins et d'établir des stratégies pour répondre à cet enjeu social.

Une campagne est en cours (jusqu'en mars prochain) pour encourager les citoyens et citoyennes à se rallier à cette cause en se procurant des cartes postales auprès de l'ALS. Les cartes pourront être retournées à l'association qui les acheminera aux responsables politiques.


Depuis 2003, à Sherbrooke, l'ALS constate des besoins en hébergement d'urgence au 1^{er} juillet. La situation s'aggrave depuis. Cet été, il y avait une cinquantaine d'enfants parmi les gens qui n'avaient pas trouvé de logement au 1^{er} juillet.

Ginette Mercier



- imprimés commerciaux
- service de lettrage
- conception graphique
- estimation gratuite

D'une qualité et service *impressionnant!*

 975-1, chemin Hamel
Sherbrooke, Qc J1R 0P7

 info@imprimeriecarriere.com

 819 569-0219



SONDAGE SUR L'INFORMATION LOCALE : VOS RÉPONSES



Hugo Latour, Céline Landreville, Tarik Rahem, Benjamin Rancourt, Manuel Cardenas, Liliana Leal et Ginette Mercier.



Ginette MERCIER

Directrice
Journal Regards

En juin, nous vous avons demandé, gens du quartier, de répondre à un sondage sur l'information dans le quartier.

Deux cent trente personnes ont répondu au sondage, certaines habitant dans le secteur de distribution du journal (59 %), et d'autres à l'extérieur de celui-ci (41 %). Soixante-sept pour cent des personnes qui ont répondu au sondage avaient moins de 45 ans.

FAITS SAILLANTS

MOYENS DE S'INFORMER :

61 % des répondant·e·s ont dit utiliser les médias traditionnels (journaux, télé, radio) pour s'informer, mais Facebook arrive tout juste derrière, à 60 %, comme outil d'information privilégié.

FORMATS PRÉFÉRÉS POUR LES ARTICLES ET POUR LE JOURNAL :

31 % des répondant·e·s préfèrent les articles Web, contre 26 % qui préfèrent le journal papier (puis 21 % préfèrent des articles sur les réseaux sociaux, 16 % n'ont pas de préférence et 3 % ne savent pas).

CONNAISSANCE ET APPRÉCIATION DU JOURNAL :

Le tiers des répondant·e·s qui habitent à l'intérieur du périmètre de distribution du journal Regards le connaissent et ceux qui le connaissent l'apprécient : 88 % ont évalué leur niveau de satisfaction du journal à 7 ou plus (sur 10) et près des trois-quarts des lecteurs lisent plus de 50 % des pages de chaque numéro.

LES SUJETS QUI VOUS INTÉRESSENT :

Nous vous avons demandé quels sujets vous aimiez le mieux (à ceux qui connaissent le journal) et quels sujets vous trouviez importants pour un journal communautaire (pour ceux qui ne connaissent pas le journal). Les sujets prioritaires sont presque identiques entre les deux groupes, mais l'ordre d'importance varie un peu. Des 24 sujets proposés, voici les 12 premiers du classement, présentés dans l'ordre d'importance donnée par le groupe composé de « **personnes qui connaissent le journal** » :

1. Articles sur l'environnement
2. Suggestions de sorties culturelles
3. Activités ou projets d'organismes du quartier (tels qu'Actions interculturelles, Grands Frères Grandes Sœurs, Ascot en santé, etc.)

4. Textes sur la protection de l'environnement
5. Jardinage, entretien de la pelouse, entretien des arbres et arbustes
6. Diversité culturelle
7. Chronique de votre conseillère municipale
8. Trucs de recyclage
9. Articles sur la nutrition
10. Mot de la rédaction (président et/ou directrice) (Note : ce choix n'était pas dans la liste des personnes qui ne connaissent pas le journal Regards)
11. Suggestions de sorties en famille dans la région
12. Toponymie (histoire du nom des rues ou institutions de Sherbrooke)

VOUS AIMERIEZ CONTRIBUER ?

Si vous êtes expert·e d'un sujet d'intérêt pour les citoyens et citoyennes du quartier et si vous avez envie de partager votre savoir avec la communauté, je vous invite à nous contacter à journalregards@gmail.com. Nous sommes toujours heureux d'accueillir de nouveaux rédacteurs et nouvelles rédactrices bénévoles au sein de l'équipe !



LA RENTRÉE À L'ACCORDERIE

Nadja GUAY

Agente de mobilisation

nadja.guay.accorderiesherbrooke@gmail.com

En ce bel automne ensoleillé, c'est une rentrée bien vivante qui se présente pour l'Accorderie de Sherbrooke! Que ce soit au Baobab café ou chez les partenaires, les activités se multiplient!



LES COMITÉS DE L'ACCORDERIE EN ACTION

- Comité d'accueil des nouveaux Accordeur·e·s;
- Comité de vie associative;
- Comité pour l'organisation de la Foire artisanale;
- Comité pour l'organisation de la Donnerie;
- Comité environnement.

LES ACTIVITÉS PRÉVUES AU BAOBAB

Les mardis après-midi :

- Ateliers de fabrication d'objets pour la Foire artisanale du 4 décembre;
- Ateliers de couture.

Les mercredis avant-midi :

- Ateliers d'écriture par le Journal de rue.

LE PROJET RÉSILIENCE

- Projet de jumelage entre des Accordeur·e·s et des personnes âgées ayant besoin de divers services dans le but de maintenir l'autonomie des personnes âgées à recevoir et rendre des services.

LES ACTIVITÉS CHEZ LES PARTENAIRES

- Divers ateliers à la Grande Table : danse, bricolages thématiques, aquarelle, heure du conte;
- Marche et musique au parc Jacques-Cartier avec Rayon de soleil.

N'hésitez surtout pas à consulter notre page Facebook pour en savoir plus et vous impliquer dans diverses activités et projets!

<https://www.facebook.com/LAccorderieDeSherbrooke>



Ville de Sherbrooke

Geneviève La Roche
Conseillère du district d'Ascot

N'hésitez pas à me contacter!

819 674-5850

Genevieve.LaRoche@sherbrooke.ca



Élisabeth BRIÈRE
DÉPUTÉE DE SHERBROOKE
Secrétaire parlementaire à la Santé mentale et aux Dépendances

Fière partenaire

1650, rue King Ouest
Bureau M-10, entrée rue Marchant
Sherbrooke, J1J 2C3

(819) 564-4200
Elisabeth.Briere@parl.gc.ca



DROITS DES USAGERS : LE DROIT À LA CONFIDENTIALITÉ DE SON DOSSIER



Claude MOREAU

Président du comité des usagers
Centre de réadaptation en
dépendance de l'Estrie

Le droit à la confidentialité de son dossier, «c'est le droit pour l'utilisateur d'exiger que ne soient jamais divulguées, sans son consentement, les informations consignées à son dossier médical. Le dossier d'un usager est confidentiel et personne ne peut y avoir accès sans le consentement de l'utilisateur ou d'une personne autorisée par l'utilisateur.»

Source :

https://rpcu.qc.ca/droits/droits_12_droits/#ad75bbae894eaafb2

Voici pourquoi, lorsque j'ai un rendez-vous avec mon psychiatre, on me demande chaque fois si je veux que les notes de celui-ci soient envoyées à mon médecin de famille. En effet, pour tout accès à votre dossier médical, vous devez donner votre consentement.

Ce consentement doit être donné aussi lorsque vous changez de médecin. Ce droit est particulièrement important. Votre dossier médical contient des informations que la plupart d'entre nous veulent garder confidentielles. La moindre de celles-ci est votre numéro d'assurance-maladie, qui, comme votre numéro d'assurance

sociale, vous est attribué personnellement et ne doit pas être divulgué.

Les autres informations sont vos diagnostics ainsi que les traitements que vous avez reçus. Évidemment, vous ne voulez pas que ces informations soient accessibles à des personnes non autorisées. Le potentiel d'une divulgation peut conduire à de la stigmatisation ou à de la discrimination.

Plus particulièrement, dans le domaine de la santé mentale, il y a un enjeu qui oppose les associations de parents et de proches de personnes vivant avec des problèmes de santé mentale et les groupes de défense des droits en santé mentale. Les premiers, pour aider leurs parents ou leurs proches, veulent que les psychiatres leur divulguent des informations contenues dans le dossier. Les organismes de défense des droits en santé mentale, quant à eux, veulent que la confidentialité soit respectée.

Cet enjeu se traduit par une action (7,5, page 88) dans le *Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026 — S'unir pour un mieux-être collectif* : «Favoriser l'accompagnement par les familles, l'entourage et les différents partenaires par de meilleures pratiques en matière de confidentialité et de partage des renseignements».

Finalement, en décembre 2021, le gouvernement du Québec avait déposé le projet de loi 19 qui visait à modifier l'accès à l'information des dossiers médicaux. Entre autres, on y prévoyait l'accès à des informations dénominalisées* contenues dans ces dossiers à des fins de recherche. Le projet de loi n'a pas été adopté.

*Dénominaliser : Remplacer les informations nominatives d'une personne par un code, afin d'empêcher son identification. Dictionnaire Antidote.

Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026 — S'unir pour un mieux-être collectif, page 88. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-914-14W.pdf>.

<https://www.lapresse.ca/actualites/sante/2021-12-03/projet-de-loi-19-quebec-veut-decloisonner-l-acces-aux-donnees-de-la-sante.php>.





ANCIENNE RUE ROLAND

EN MÉMOIRE DE ROLAND ROY, ARRANGEUR DE MÉTIERS (1933-2002)

**Gérard COTÉ**Société d'histoire et du musée
de Lennoxville-Ascot**Jean-Marie DUBOIS**

Université de Sherbrooke

La rue Roland est ouverte en 1971 et le conseil municipal du canton d'Ascot lui attribue le nom de Roland en 1974. Cependant, à la suite de la fusion municipale de 2002 avec Sherbrooke, comme il y a une autre rue plus ancienne et plus peuplée qui porte le même nom dans le secteur de Rock Forest, le conseil municipal de Sherbrooke modifie le nom pour rue Lionel-Groulx. Le changement entre en vigueur en 2006. En revanche, en 2012, le conseil municipal de Sherbrooke attribue le nom de Roland-Roy à une future rue du promoteur Alain Garon dans le secteur d'Ascot. La rue n'est pas encore construite en 2022.

Roland Roy est né à Sherbrooke en 1933. Il est le cadet des six enfants de Joséphine Rosa (1895-1933) et d'Isaïe Roy (1898-1981), journalier et veilleur de nuit à l'usine de la *Carnation*. Ceux-ci s'étaient mariés en 1921 à Saint-Sébastien dans le comté de Frontenac. La famille s'établit d'abord à Nantes, puis à Sherbrooke entre 1925 et 1929, d'abord sur la rue Alexandre jusque

vers 1934, puis sur la rue Short jusque vers 1944 et, finalement, sur la rue Carmen.

En 1956, Roland Roy épouse Claire Desrochers (1936-2013) en l'église du Cœur-Immaculé-de-Marie, à Sherbrooke. Le couple a quatre enfants : Marie (décédée à la naissance), Louise, Chantale et Richard. La famille demeure



Claire Desrochers

il devient inspecteur municipal. Il est aussi un bénévole très actif dans la paroisse du Précieux-Sang, où il est directeur de chorale, marguillier, organisateur de parties de cartes ainsi qu'aide à l'entretien de l'intérieur et de l'extérieur de l'église. Il décède au CHSLD Saint-Joseph, à Sherbrooke, le 7 février 2002. Il est inhumé avec son épouse au cimetière Saint-Michel.



Roland Roy

Photos : collection de Jean-Marie Dubois

sur la rue Gabriel. Roland Roy est arrangeur de métiers à la Dominion Textile (1948-1990) et à la C.S. Brooks (1990-1993). De plus, de 1957 à environ 1978, il est aussi le premier employé manuel du secteur urbain du canton d'Ascot, où il fait la lecture des compteurs d'eau, des travaux d'aqueduc et de l'entretien général. En 1971,

Note : les auteurs souhaitent entrer en communication avec des membres de la famille pour obtenir plus d'information. Vous pouvez les joindre aux adresses suivantes : jean-marie.dubois@usherbrooke.ca ou gerardcote29@gmail.com.



DES MOTS QUI TROUVENT ÉCHO DANS LA COMMUNAUTÉ REFLET DE SOCIÉTÉ

Et si l'écriture et l'art pouvaient servir de tremplin pour aider les jeunes marginalisés à faire un bout de chemin, comme une transition avant de reprendre leur route, outillés et fin prêts à devenir citoyens du monde? Depuis 1992, l'organisme Journal de la Rue endosse cette mission de prévention et de sensibilisation à travers diverses actions, dont le magazine Reflet de Société, qui se veut un magazine d'information s'attardant aux différents enjeux sociaux.

En plus de porter sa mission première qu'est l'intervention auprès des jeunes, Reflet de Société soutient financièrement l'organisme Journal de la Rue avec tous les profits générés par le magazine. Ainsi, l'abonnement au magazine est une façon de tendre la main aux jeunes dans le besoin en leur permettant de bénéficier des services d'intervention de l'organisme.

S'informer, se raconter

À travers des sujets visant l'éducation populaire tels la prostitution, l'itinérance, le féminisme, viennent se greffer des témoignages de citoyens et d'intervenants, comme une tribune leur permettant de se raconter et de cheminer. Ainsi, on retrouve dans le magazine une pluralité de textes à la fois informatifs, mais également sensibles de par le caractère personnel que revêtent certains articles.

« Pour nos jeunes, l'écriture est en quelque sorte un prétexte d'intervention et publier n'est pas la finalité en soi, c'est plutôt le cheminement pour s'y rendre qui compte, comme une sorte de thérapie. C'est une grande étape que d'arriver à mettre des mots sur son histoire et encore plus d'être lus et publiés. Cela s'accompagne d'un grand sentiment de fierté », raconte Raymond Viger, directeur de l'organisme.

Le magazine se veut également une référence pour les écoles et les organismes communautaires. Tous les textes sont par ailleurs archivés sur le

siteWeb afin que tous puissent en bénéficier gratuitement. On dénombre au total 4500 textes classés selon différentes thématiques issus des enjeux socioculturels du Québec.

« Les gens peuvent faire vivre les textes en y laissant leurs commentaires. Il s'agit d'un espace ouvert aux lecteurs et tous les commentaires sont lus et répondus. Nos textes se veulent atemporels et inclusifs et peuvent avoir des visées pédagogiques, notamment pour outiller les enseignants et les intervenants sociaux pour qu'ils deviennent, à leur tour, des adultes significatifs auprès de nos jeunes », ajoute M. Viger.

Reflet des régions

Considérant qu'environ 60% des jeunes dans le besoin proviennent des régions, l'organisme a longtemps travaillé à former des intervenants en périphérie des grands centres pour soutenir et accompagner ces jeunes afin qu'ils demeurent en région et s'y raccrochent.

« En plus d'une constante implication dans les régions, le magazine propose une rubrique destinée aux ressources provinciales disponibles et accessibles pour les jeunes qui cherchent un point d'ancrage. », termine le directeur de l'organisme.

Pour vous abonner au magazine ou faire un don à l'organisme, rendez-vous au www.refletdesociete.com.



Reflet de Société fête 30 ans de présence auprès des jeunes

Un magazine qui remet tous ses surplus à l'intervention auprès de jeunes marginalisés. En vous abonnant à Reflet de Société, vous faites une différence pour nos jeunes.

Reflet de Société, un magazine provincial qui porte un regard différent, critique et empreint de compassion sur les grands enjeux de société.

Le citoyen est au coeur de notre mission.

Info@refletdesociete.com
www.refletdesociete.com
1-877-256-9009

Pour fêter ses 30 ans, un tirage mensuel de 400\$ de livres d'auteurs québécois des Éditions TNT.

Aucun achat requis. Participez sur www.refletdesociete.com



Soutenir la cause Avec le calendrier 2023 Découvre ton patrimoine

30\$ editionstnt.com/produit/calendrier-2023



VOX POP :

LES ÉLECTIONS AU QUÉBEC

Les 9 et 10 septembre derniers, on a discuté avec des gens rencontrés sur la rue, dans le quartier Ascot, pour leur poser des questions concernant la prochaine élection.

Question : Est-ce qu'il y a un enjeu (ou des enjeux) qui est plus important pour vous dans le cadre de la prochaine élection provinciale ?

Marcel

La crise du logement. Encore récemment, il y avait une famille sans logement. C'est le prix [des logements] aussi [qui est un problème]. (...) En haut [s'agissant du Carré Belvédère], c'est 1 400 \$-1 500 \$ par mois ; c'est pas un étudiant qui peut se payer ça !

Huguette

Le coût de la vie. C'est difficile pour les familles.

Alejandro

La seule affaire que je trouve [qui est un problème], c'est que la police nous agresse trop. (...) On a parlé avec lui [le policier] et il a mal pris ça, puis il a commencé à frapper avec son truc et il a embarqué la personne en la tirant comme ça [feignant de prendre quelqu'un par derrière et de le lancer plus loin, sans ménagement], comme s'il était un bagage. Je me sens bien dans ma ville ; c'est juste ça que je trouve important [à régler].

Hélène

Le transport interrégional pourrait être amélioré. Sherbrooke-Québec, Sherbrooke-Drummond ; il y en a plusieurs qui se déplaceraient. Quand j'avais des rendez-vous médicaux, il fallait que je fasse Sherbrooke-Montréal, Montréal-Sorel — c'était 12 heures d'autobus juste pour l'aller-retour ! J'étais épuisée pour une bonne semaine [après le retour]. Pour une personne à mobilité restreinte, c'est beaucoup trop long... et trop coûteux !

Christiane

L'environnement, parce que c'est important. On s'entend qu'il faut faire des choses pour empêcher le changement climatique ! Alors c'est vraiment l'environnement [l'enjeu le plus important].

Youssef

La situation économique en général et l'inflation. Dernièrement, l'augmentation des taux d'intérêt. Pour les gens qui ont des hypothèques, l'inflation et les taux d'intérêt, ça fait mal un peu...

Au niveau du Québec, la rareté de la main-d'œuvre qu'on voit maintenant. Le gouvernement, et même les partis, parlent timidement de l'immigration pour amener des gens ; ce qui aiderait un petit peu. Ils voient surtout l'intégration des immigrants au niveau du français, mais ils ne voient pas l'importance économique de l'immigration.

VOX POP : LES ÉLECTIONS AU QUÉBEC (SUITE)

Marie-Claire

En ma qualité de personne immigrante de la communauté noire, les enjeux seraient en lien avec les défis que nous avons. On a des grandes familles généralement et c'est pas toujours évident de se loger.

Autre enjeu, la protection de la jeunesse. Les personnes immigrantes arrivent avec d'autres valeurs et parfois c'est pas évident de pouvoir élever les enfants dans ce contexte. Parfois ils [les personnes immigrantes] ont des conflits, des chocs, et parfois des enfants sont enlevés [par la DPJ]. (...) Donc, il serait bien d'outiller les parents d'immigrants aux valeurs et aux méthodes d'éducation d'ici, et pour les services administratifs de comprendre les cultures — donc de trouver un terrain d'entente, pour ménager la chèvre et le chou.



Les commentaires ci-dessus sont des opinions personnelles recueillies sur le vif et elles n'ont pas de valeur statistique quant à l'opinion de l'ensemble des citoyens et citoyennes du quartier. Merci à tous les participant·e·s qui ont accepté de partager un petit peu d'eux-mêmes !

Ginette Mercier

VIE COMMUNAUTAIRE

VOISINAGE EN FÊTE

L'activité Voisinage en fête s'est tenu sous un soleil radieux le 10 septembre dernier au Parc Belvédère. Autour de 500 personnes ont participé à la fête de quartier organisée par Ascot en santé. En plus des musiciens et danseurs, 25 organismes étaient présents avec des tables d'information.

PLACE CITOYENNE

Le lancement de la nouvelle Place Citoyenne a été fait pendant l'activité Voisinage en fête. Cette nouvelle place est le fruit du travail d'un

comité citoyen, soutenu par Ascot en santé. Ce local donne aux résidents du quartier un espace qu'ils et elles peuvent s'approprier et développer. L'utilisation du local se développera selon les intérêts des citoyen·ne·s — que ce soit pour des soirées de jeux de société, pour un espace de méditation ou pour d'autres types d'activités, la communauté pourra construire sa programmation selon ses intérêts.

Informations :
info@ascotensante.com





LA COMMUNICATION NON VIOLENTE :

UNE APPROCHE SAINTE POUR S'EXPRIMER DANS NOS RELATIONS

Océane

Intervenante
DIRA-Estrie



Océane est intervenante en maltraitance chez DIRA-Estrie. Elle répond aux questions en lien avec la maltraitance et la bienveillance envers les personnes âgées. Écrivez-lui vos questions ! info@dira-estrie.org

Vous vivez une situation de maltraitance ou vous en êtes témoin ? Appelez-nous ! Service gratuit et confidentiel.

DIRA-Estrie, 819 346-0679.

www.dira-estrie.org



Bonjour Océane,

Je t'écris, car depuis que je me suis séparée de mon mari il y a quelques mois, mon fils prend beaucoup de décisions pour moi et j'ai l'impression que je ne peux pas m'exprimer avec lui. Je sais qu'il a de bonnes intentions, mais j'ai envie de prendre mes propres décisions. J'ai besoin de me sentir autonome. J'aimerais qu'il comprenne, mais je ne sais pas comment m'y prendre. Saurais-tu comment je pourrais faire ?

– Andrée

Bonjour Andrée,

Pour répondre à votre demande, j'aimerais vous parler de la communication non violente. C'est une technique de communication saine pour s'exprimer en relation.

En résumé, la communication non violente est une façon de prendre le temps de comprendre ce qu'on vit, ce que l'autre vit également, et de se donner un espace commun pour s'exprimer dans le respect. C'est être à l'écoute de soi ET à l'écoute de l'autre, afin que chacun puisse transmettre un message et que tout le monde puisse se comprendre.

La communication non violente comprend quatre étapes :

Première étape, nommer ses observations de la manière la plus objective possible, sans porter d'accusation. **Exemple :** J'ai remarqué que depuis les derniers mois, tu as fait plusieurs démarches pour moi.

Deuxième étape, nommer ses sentiments, ce que la situation nous fait vivre, en parlant au « je ». **Exemple :** Je ne me sens pas à l'aise dans la situation et ça me fait vivre de la frustration.

Troisième étape, nommer ses besoins. **Exemple :** J'ai besoin de me sentir autonome et de prendre mes propres décisions. J'ai besoin de me sentir entendue quand je te parle de mes besoins.

Dernière étape, exprimer une demande (**pas** une exigence) en lien avec ses besoins. **Exemple :** J'aimerais qu'à l'avenir, si tu désires m'aider dans mes démarches, tu me demandes mon avis avant d'en entreprendre. J'aimerais aussi que tu attendes que je te dise si j'ai besoin d'aide ou non.

En espérant que ce bref résumé de la méthode de communication saine ait pu vous éclairer, n'hésitez pas à nous contacter pour plus de détails. Nous pourrions travailler ensemble d'autres aspects, au besoin, par exemple comment mettre ses limites, ce qui vient souvent de pair avec l'affirmation et la communication. Dans tous les cas, vous êtes bien partie ! Vous avez identifié vos besoins ce qui est déjà un bon premier pas.

– Océane



LE NIGER N'EST PAS LE NIGÉRIA



Roukayatou Idrissa
ABDOULAYE
Agente de liaison
Responsable du dossier
immigration Ville de Sherbrooke

Aujourd'hui, je vous offre une petite leçon d'histoire et de géographie.

En bonne Africaine que je suis, je ne m'étais jamais posé la question de la différence entre le NIGER (mon pays d'origine) et le NIGÉRIA (pays voisin). Pour moi, TOUT le monde savait que ce sont DEUX PAYS DIFFÉRENTS.

Mais une fois en Occident, je me suis rendue compte à quel point les gens faisaient l'amalgame entre ces deux pays. Effectivement, bien qu'ils aient la même racine étymologique et soient limitrophes, ils sont tout de même assez différents à plusieurs égards.

Comme si ça n'était pas suffisant (dans toute cette confusion), un des États du Nigeria s'appelle l'État du Niger.

Dans toute la pléthore de langues vernaculaires du Niger et du Nigéria, les deux pays partagent aussi une langue : le Haussa. C'est l'une des multiples conséquences du partage du gâteau qu'était l'Afrique à l'époque du colonialisme : des peuples séparés par des frontières décidées par les colonisateurs.

EN VOICI QUELQUES EXEMPLES :

| | |
|---|--|
| Le Nigéria est une ancienne colonie britannique. | Le Niger est une ancienne colonie française. |
| Au Nigéria la langue officielle est l'anglais. | Au Niger, la langue officielle est le français. |
| Le Nigéria est un État fédéral (constitué donc de plusieurs États). | Le Niger est une république. |
| Au Nigéria, les habitants sont des NigériAns et les habitantes sont des NigériAnes. | Au Niger, les habitants sont des NigériEns et les habitantes sont Nigériennes. |

Les Nigérien·ne·s et les Nigérian·e·s ne sont pas très nombreux et nombreuses à Sherbrooke! Le Nigéria est plus connu (en termes de culture générale, pour plusieurs raisons) que le Niger. Mais si jamais, un jour, vous rencontrez une personne qui vient du Niger, ne lui dites pas : «Ah oui! le Nigéria, je connais» comme si le Niger était le diminutif du mot Nigéria. Elle pourrait mal le prendre.

Il m'arrive encore de dire aux gens que je ne viens pas du Nigéria mais bien du Niger et de leur expliquer tout ce que vous venez de lire. De plus, le Niger n'étant pas très connu, il faut que je le situe sur la carte de l'Afrique (pour ceux et

celles qui connaissent un tant soit peu l'Ancien Continent comme on appelle affectueusement le continent africain). Je deviens alors une professeure de géographie en précisant que le Niger est voisin du Mali (que les gens connaissent un peu grâce au peuple Dogon et à leur architecture particulière), du Nigéria, de l'Algérie et de la Libye, entre autres.

Voilà!





NE ME REGARDEZ PAS DE TRAVERS!

Joan WESTLAND EBY

Présidente de PEPINES

(Promotion des Estriennes pour initier une nouvelle équité sociale)

«**Ne me regardez pas de travers !**», c'est ce que j'ai envie de dire chaque fois que le sujet des droits des femmes, de l'équité, de la diversité et de l'inclusion est soulevé.

Il semble que la discussion sur l'équité, la diversité et l'inclusion soit considérée comme appartenant au passé. Un problème qui a été résolu il y a très longtemps.

Mais est-ce vraiment le cas ?

Posez-vous quelques questions. Un environnement de travail inclusif ne se limite pas à la parité femmes/hommes ou à l'installation d'une rampe d'accès. Est-ce que l'environnement de travail que vous proposez ou qui vous est proposé est vraiment inclusif ?

- Quel langage est utilisé pour communiquer ?
- Qui est représenté dans la publicité ?
- Comment les postes de travail, les salles de réunions et les équipements ont-ils été conçus ?

- Est-ce que tout le monde est bienvenu, peu importe sa taille, ses capacités, sa provenance ou son genre ?
- Y a-t-il des politiques qui se traduisent par un engagement à être respectueux et inclusifs ?
- Pense-t-on encore que certains emplois sont mieux adaptés à un genre ?

Plus largement, est-ce que notre communauté est vraiment inclusive ?

- À quand remonte la dernière fois où vous avez embauché un réceptionniste masculin ?
- Combien de femmes sont pompières dans la caserne près de chez vous ?
- Le logement intergénérationnel et l'élimination des ghettos sont-ils des priorités dans le développement communautaire de votre région ?
- La conception universelle est-elle un critère pour tous les bâtiments, produits et services offerts ?

Ce ne sont là que quelques-unes des nombreuses questions auxquelles vous devriez répondre OUI, si

vous voulez faire partie d'une communauté vraiment inclusive.

Donc, avant de dire «**Pas encore ce sujet dépassé**», regardez autour de vous, où vous vivez, où vous travaillez et où vous vous rendez pour vos loisirs. Demandez-vous dans quelle mesure l'environnement bâti est accessible et dans quelle mesure la communauté qui vous entoure est diversifiée.

Il reste encore beaucoup à faire pour atteindre l'équité puisque les préjugés et des perceptions erronées persistent. Alors, jusqu'à ce que nos communautés soient vraiment inclusives : ne me regardez pas de travers comme si je parlais de quelque chose qui n'a plus cours lorsque j'aborde les droits des femmes, l'équité, la diversité ou l'inclusion.

Pour plus d'informations sur les projets et le soutien qui peuvent vous aider à bâtir une société équitable, diversifiée et inclusive, vous pouvez visiter le site Web www.pepines.com ou contacter l'organisme.

LILIANA
LEAL

DESIGNER
GRAPHIQUE

819 580 0222
lilianaleal.com
graphiste@lilianaleal.com

Services **gratuits** pour les jeunes de 15 à 30 ans

Cultiver mon intégration en emploi

Tu veux travailler? On est là pour t'aider!

- ✓ Services offerts en plusieurs langues
- ✓ Formations
- ✓ Accompagnement personnalisé
- ✓ Aide à l'intégration en emploi
- ✓ Prime à la persévérance
pouvant aller **jusqu'à 500\$**

**INSCRIS-TOI
DÈS MAINTENANT!**



INFORMATION

cmie@aide.org
819 822-4180, poste 222

1945, rue Belvédère Sud
bureau 203 & 204B, Sherbrooke, QC



@Cultivermonintegrationenemploi



@Actionsinterculturelles

Financé en partie par le gouvernement
du Canada dans le cadre de la Stratégie
emploi et compétences jeunesse

Canada

Actions
interculturelles
Since 1990
Diversity is *people*



COMBIEN COÛTE UN DÉCÈS?

**Roberto CHIGULA***Conseiller en sécurité financière*

Combien coûte un décès? Selon la Fédération des coopératives funéraires du Québec, le coût moyen est de 5 700 \$ au privé et de 4 000 \$ dans une coopérative. C'est beaucoup d'argent et malheureusement, le coût des funérailles n'est pas le seul impact financier. Ce n'est pas avec les 2 500 \$ en prestation de décès imposable qui provient du gouvernement du Québec qu'il va y avoir assez d'argent pour payer les frais. Si on ajoute les dettes, les impôts et le manque de revenu gagné de la personne décédée, une famille peut facilement se retrouver en situation de précarité financière en plus de vivre son deuil.

Lors d'un décès, avec ou sans testament, les héritiers auront à prendre de nombreuses décisions pour régler la succession. Une succession peut prendre plusieurs mois, même plus d'un an, avant d'être finalisée. Ceci engendre des frais, car votre comptable, notaire et banquier ne travaillent pas gratuitement et votre train de vie quotidien ne cesse de générer des factures. Ce n'est pas pour rien que certaines familles décident de renoncer aux biens d'une personne décédée ou de vendre une partie de leurs biens pour être en mesure de payer les frais.

Le meilleur moyen de pouvoir prévoir ces frais salés est l'assurance-vie. Pour une famille, le meilleur choix reste l'assurance temporaire, car la priorité est de couvrir les frais liés au décès. De nos jours, l'assurance temporaire est le type d'assurance-vie

qui est la plus économique, mais il en existe aussi d'autres types pouvant répondre à vos besoins.

Une famille doit prendre une assurance-vie d'un montant qui permet de couvrir les frais funéraires, les dettes, l'impôt et le maintien de son niveau de vie en comblant la perte de revenu de la personne décédée. Le prix mensuel de l'assurance varie en fonction de l'âge, du sexe, du statut de tabagisme, de la santé et du montant d'assurance.

N'oubliez pas que l'assurance, c'est pour votre famille. Il est très important d'actualiser votre couverture lorsqu'il y a des changements importants dans votre vie (nouvel enfant, nouveau travail, etc.). Le meilleur moyen de choisir son assurance-vie est d'obtenir plusieurs offres et de choisir la plus avantageuse.



BABILLARD COMMUNAUTAIRE

INTERVENTION DE QUARTIER

INTERVENTION DE QUARTIER ASCOT-CLSC

1945, des Grands-Monts, app. 8 et 9

*En cas d'URGENCE PSYCHOSOCIALE, composez le 811, option 2**Local fermé les lundis*

INFIRMIÈRE SUR RENDEZ-VOUS

Pour clientèle sans médecin de famille

*Vous devez prendre rendez-vous au :***819 780-2220, poste 48140**

DEMANDE D'AIDE PSYCHOSOCIALE

Informations, références

Vous devez prendre rendez-vous avec les intervenantes de quartier au :

819 578-9336 ou 819 570-4000

BÉBÉ TRUCS ASCOT SUR RENDEZ-VOUS

Psychoéducatrice et infirmière sur place pour répondre aux questions

Dernier jeudi du mois

*Vous devez prendre rendez-vous avec Amélie au :***819 588-2563**

FRIPERIE GRATUITE SUR RENDEZ-VOUS

Deux vendredis par mois

Vous devez prendre rendez-vous avec les intervenantes de quartier au :

819 578-9336 ou 819 570-4000

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie - Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke

Québec



CENTRE MULTI LOISIRS

NOUVEAU LOCAL CITOYEN

Situé au Centre Multi Loisirs Sherbrooke, le local **Vie de quartier** est ouvert!

Nous vous attendons pour avoir vos idées et construire ensemble un lieu qui vous ressemble!

Venez nous rencontrer :

- les mardis de 13 h à 15 h ;
- les mercredis de 9 h 30 à 15 h ;
- les jeudis de 9 h 30 à 15 h ;
- les vendredis de 9 h à midi.

Vous y trouverez déjà...

- **Mam'zelle Lunettes** (lunetterie communautaire), présente tous les mardis en après-midi et les mercredis toute la journée ;
- **Les Vendredis café-rencontre** pour les aînés ;
- **Les Promenades de Jane** (exposition photo), tous les mercredis de 13 h à 15 h ;

et encore plus d'activités gratuites à venir! N'hésitez pas à passer nous voir au local.

PROGRAMMATION DES AÎNÉS AU CŒUR DU QUARTIER

Les Vendredis café-rencontre sont de retour! Des activités gratuites et variées vous attendent lors de ce rendez-vous hebdomadaire fort apprécié. Socialisez et faites de nouvelles rencontres!

Activités à venir

| | |
|--------------|--|
| 30 septembre | Cueillette de pommes au Verger Ferland de Compton |
| 7 octobre | Initiation au curling |
| 14 octobre | On cuisine les pommes à La Grande Table |
| 21 octobre | On découvre la musique du couple Marika et JP |
| 28 octobre | Les Promenades de Jane (visite historique du quartier) |
| 4 novembre | CARAGS (pétanque) |
| 11 novembre | Célébration du jour du Souvenir |

| | |
|-------------|--|
| 18 novembre | Nicolas Landry, conteur des Îles-de-la-Madeleine |
| 25 novembre | Jeux traditionnels du monde |
| 2 décembre | CARAGS (poche baseball) |
| 9 décembre | Cinéma des fêtes avec chocolat chaud et pop-corn |
| 16 décembre | Cuisine de Noël et repas de clôture |

Pour plus de détails et pour vous inscrire, visitez loisirsherbrooke.com/aines

L'Épicerie solidaire de Commun'Action est ouverte tous les jeudis de 10 h à 17 h 30 au 2^e étage du Centre Multi Loisirs Sherbrooke.



Le journal communautaire *Regards* est un outil promotionnel efficace pour les gens d'affaires du quartier.

C'est un partenariat gagnant-gagnant car, ce faisant, nos annonceurs se font connaître tout en posant un geste solidaire qui contribue au dynamisme du journal. Gens d'affaires, annoncer dans *Regards* vous intéresse?

N'hésitez pas à nous contacter

Téléphone : 819 342-0996

Courriel : journalregards@gmail.com



PETITES ANNONCES

1,50 \$ / ligne (minimum 7,50 \$ par annonce)

■ SOUTIEN INFORMATIQUE

Formation personnalisée, mise à niveau, réparation d'ordinateur, réinstallation du système d'exploitation avec sauvegarde des données. Pour me contacter, demandez Marc (ou laissez un message) : **819 823-9110.**

ÉLECTIONS PROVINCIALES

Le 3 octobre, on inverse la tendance.

Tout le monde vote.

Voici vos candidats et candidates :

Yves Bérubé-Lauzière, Parti Québécois

Christine Labrie, Québec solidaire

Zoée St-Armand, Parti conservateur du Québec

Caroline St-Hilaire, Coalition Avenir Québec

François Vaes, Parti libéral du Québec



Jean Coutu

**François Maltais, Alexandra Allie
et Guillaume Beauregard**

1363, rue Belvédère Sud, Sherbrooke
819 565-9595

Lundi au vendredi de 8 h 30 à 20 h

Samedi de 9 h à 18 h

Dimanche de 9 h à 18 h



AIR MILES Jean Coutu

**Payez maintenant vos achats
directement avec vos milles de
récompense AIR MILES.**

Rien de plus simple!
Ayez en main votre carte AIR MILES et votre
NIP et le tour est joué.

- ✓ Infirmière sur place
- ✓ Prélèvement sanguin et urinaire
- ✓ Administration de vaccins
- ✓ Remplacement de bandages
- ✓ Photo Passeport / Assurance Maladie
- ✓ Service de Fax et de Photocopies