

Se sensibiliser pour mieux vivre au Québec

PER

J.451

BNQ



Volume 7 no.4  
Juillet-Août  
2000

Suicide

Inceste

Festival Jeunesse  
11-12-13 août 2000

Peinture Rémi Seers

# La face cachée du communautaire

par Raymond Viger

À la suite d'abus commis envers des jeunes que nous accompagnons, nous avons eu à questionner certains directeurs d'organismes communautaires sur leurs agissements.

Par la suite, le débat s'est transporté sur les tables de concertation.

À ma grande surprise, je n'y ai pas trouvé l'aide et le support nécessaires pour aider les jeunes. Certains de mes collègues, impliqués au sein d'organismes communautaires, me réfèrent plutôt à un code d'éthique qui existe entre organismes communautaires. Rien d'écrit et rien de formel, mais quand une personne prend le temps de questionner, ce code sert à lui fermer la trappe. Est-ce que ce code devient une sorte de loi du silence, l'Omerta?

Dans ce fameux code d'éthique, il est dit qu'entre organismes communautaires, il faut se ménager et faire attention pour ne pas tirer dans le pied de son voisin. C'est déjà assez dur comme cela dans le milieu communautaire, il faut se tenir les coudes entre organismes qui travaillent dans la même direction: celle d'aider son voisin.

À première vue, je n'ai aucun malaise avec ce code d'éthique. Mais dans la pratique, il y a un «bug» majeur. Quand je questionne mes collègues de travail sur les faits et gestes d'individus qui fraudent et commettent des abus, ces derniers me renvoient *ipso facto* à ce code d'éthique. Si le code d'éthique ne sert qu'à jouer à l'autruche, il est mal utilisé.

Pire, quand je questionne mes collègues sur certaines fraudes et comportements, mes propos tenus sur ces tables de concertation sont censurés. On me dit de me la

«Les effets destructeurs d'une identité confuse résultent du fait que l'on nie sa propre vérité afin de devenir acceptable aux yeux d'autrui.»

Ronald Laing

fermer, que la personne concernée est «protégée», que personne n'y peut rien. Désolé, c'est peut-être contre le code d'éthique de continuer à parler, mais c'est contraire à mes principes de fermer les yeux sur des fraudes touchant le milieu communautaire, des abus de pouvoir, des organismes qui n'ont de communautaire qu'une charte sans y avoir la forme démocratique, etc. Un détournement de fonds, qu'il soit communautaire ou non, c'est un détournement de fonds. Arrêtons de jouer avec les mots.

Un des malaises que mes collègues du milieu communautaire doivent affronter est sûrement le fait que les directeurs et directrices d'organismes communautaires que je veux dénoncer, responsables de fonds publics importants,

sont impliqués, pour la plupart, au sein d'organismes qui sont en opération depuis longtemps, des organismes qui en mènent large et qui sont performants en même temps.

On me dit : ferme les yeux et regarde ce qu'ils font de bien. Ma conscience ne peut se permettre de fermer les yeux. Richard Blass a déjà tué pour voler et donner l'argent à des familles pauvres. Peut-on fermer les yeux sur un meurtre parce que l'argent a servi à soulager quelques familles de la famine?

Lorsque ces organismes soi-disant communautaires n'aident plus les jeunes et que les argents sociaux ne servent qu'à engraisser des administrateurs sans scrupules, il y a atteinte aux jeunes que j'accompagne et qui ont besoin de services. Lorsque ces administrateurs abusifs brûlent leurs employés et leurs bénévoles qui tentent d'offrir les services quand même, il y a atteinte à la qualité des services que nos jeunes peuvent recevoir. Lorsque les missions des organismes ne répondent plus aux besoins des jeunes, mais aux besoins de «power trip» de quelques individus qui se disent communautaires, désolé, il n'y a plus de code d'éthique qui ne tienne.

«Tout comme il est nécessaire aux hommes d'être ouverts à la remise en question, de changer s'ils veulent évoluer, il est indispensable que les organisations humaines s'ouvrent à la critique si elles veulent être viables et évolutives.» Docteur Scott Peck

15 000 exemplaires  
Publication bimestrielle  
Le Journal de la Rue  
Café-Graffiti  
4265 Ste-Catherine Est  
Montréal H1V 1X5  
Tél.: (514) 256-9000  
Fax: (514) 256-9444

**Mission:**

**Favoriser**, supporter et développer des projets novateurs permettant au milieu de retrouver son pouvoir d'action et son autonomie.  
**Aider** et favoriser le développement et l'autonomie des jeunes souvent marginalisés en leur offrant des activités créatrices et formatrices.  
**Défendre** et promouvoir les intérêts des jeunes en sensibilisant, informant et éduquant la population sur les besoins de nos jeunes et sur la façon d'être un adulte responsable et significatif.  
**Promouvoir** le développement d'une société plus humaine, sensibiliser aux différents phénomènes sociaux et faciliter les relations entre les différents acteurs et partenaires.

**Rédaction**

Raymond Viger

**Coordination**

Danielle Simard

**Infographie et publicité**

Jimmy Gagné

**Journaliste et correction**

Julie Gagnon

**Collaboration**

Rémi Seers

Amélie

Sophie Ennis

DJ Harvey

Mireille Payette Gosselin

Francine Tremblay

Isabelle Savard

Marie-Josée Paquet

Bernadette

Danielle Carrier

Alain Martel

Fleur bleue

Jean-Simon Brisebois

Victor Panin

Jean-François Label

Soflui

**Service aux abonnés**

Lisette Beaulieu

Steve Bouchard



La page couverture de cette publication est une primeur. Il s'agit de la bande dessinée intitulée «Le Roi bâtard», conçue et réalisée par Rémi Seers. Cette BD sera publiée en octobre prochain avec celle du 13th Prophet. Des informations plus précises vous seront transmises dans un numéro ultérieur.



L'inceste .....page 4

- La face cachée du communautaire 2
- Viol et censure 5
- Des livres à se procurer 6
- Collectionnez nos produits dérivés 7
- La vie à deux... ou à trois (suite) 8
- La santé 9
- Rechute 10
- Papillon 10
- Père à temps partiel 10
- Où s'en va notre mélatonine? 11
- Burst et Max graffiteurs 12
- Pour vous souvenir d'eux 13
- Duy Tran, élève modèle et boursier dans H-M 14
- L'école Chomedey-De Maisonneuve: l'école qui s'améliore le plus. 14
- Les préjugés et les jeunes 14
- Surveillez vos pièces d'ordinateurs 15
- La théorie prend trop de place! 15
- Les trois étapes de l'homosexualité 16
- Le langage corporel chez les enfants 17
- Un été fou, fou, fou au Café-Graffiti 18
- Saviez-vous que...(toxicomanie) 21
- Le goût du néant 21
- Dans le fond de mon âme 22
- Écrire 22
- Ressources 23



Suicide.....page 20

**NB.**

La reproduction totale ou partielle pour un usage non pécuniaire des articles est autorisée, à la condition d'en mentionner la source. Les textes et les dessins apparaissant dans le Journal de la Rue sont publiés sous la responsabilité exclusive de leurs auteurs. **Nous aimerions recevoir vos commentaires.** Ne vous gênez pas pour nous écrire: textes, dessins pour une publication éventuelle.

**Nous sommes membres:**

- Association des intervenants en toxicomanie du Québec
- Association des médias écrits communautaires du Québec
- Association québécoise en suicidologie
- Fédération professionnelle des journalistes du Québec
- Association vérification de la distribution assermentée

**Abonnez-vous**

1 numéro - 4,00\$ + tx.  
1 an (6 nos.) - 24,00\$ + tx.  
2 ans (12 nos.) - 41,01\$ + tx.  
3 ans (18 nos.) - 53,64\$ + tx.

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_  
Adesse: \_\_\_\_\_  
Ville: \_\_\_\_\_ Code Postal: \_\_\_\_\_  
Téléphone: \_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_

Chèque ou mandat à l'ordre du Journal de la Rue  
4265 Ste-Catherine Est MtL, Qc. H1V 1X5, 514-256-9000  
Toute contribution supplémentaire  
pour soutenir notre travail est la bienvenue.

# L'inceste

par Amélie de Québec

Je m'appelle Amélie et j'ai 21 ans. Je voudrais vous partager mon vécu d'adolescente en espérant qu'il puisse vous toucher un peu. L'inceste est un sujet extrêmement tabou. La relation père-fille est un sujet difficile à aborder. Pourtant, qui n'a pas eu de difficulté avec ses parents et entre autres avec son père! J'espère que ce que j'ai vécu aidera d'autres adolescents(es) qui ont vécu la même chose et sensibilisera les adultes qui ne veulent pas voir cette réalité en face.

J'ai été agressée par mon père. J'ai des souvenirs très concrets des agressions que j'ai subies lorsque j'étais adolescente. Je me rappelle surtout des émotions qui m'habitaient à ce moment-là. Je ressentais beaucoup de honte et de dégoût par rapport à mon père. J'étais très confuse à savoir si je l'aimais ou le haïssais. Il pouvait être si gentil et un si bon papa par moment, mais à d'autres occasions, il se révélait comme un homme pour moi et non plus comme un père.

Puisque je n'ai jamais eu une bonne relation avec ma mère, j'ai donc préféré garder le secret que mon père m'imposait par la peur. Quand j'ai quitté le domicile familial, à 17 ans, pour partir en appartement avec des copines, j'ai trouvé une liberté à laquelle je n'avais jamais eu droit auparavant. Je me sentais libre et en sécurité!



Quelques mois plus tard, plusieurs «flashes» des agressions qui m'empoisonnaient la vie. Je voyais des images des agressions en me couchant le soir et dans mes rêves. Je souffrais énormément. J'avais besoin d'aide, j'avais besoin de dire mon secret. J'en ai donc parlé à mes amis proches et je suis allée consulter des professionnels. J'ai été crue et écoutée par ces gens. Ils m'ont grandement soutenue à travers cette épreuve. Grâce à eux, j'ai

réussi à dévoiler aux autres et surtout à moi-même que j'avais été victime d'inceste. J'ai pu aussi me sortir d'une dépression qui durait depuis déjà un an.

Aujourd'hui, je me rappelle très bien de ces événements, mais je suis capable d'avancer tout de même dans la vie. Je vis maintenant avec mon amoureux avec qui j'ai développé une belle relation,

une relation saine. Je ne parle plus à mes parents, mais j'ai besoin de cette coupure avec eux. Peut-être qu'un jour, j'aurai envie de reprendre contact, mais je me laisse le temps que j'ai besoin pour vivre. Je ne veux plus survivre, je veux vivre!!!

Si vous avez été victime d'inceste, ne restez pas silencieux(se). Allez en parler à une personne en qui VOUS avez confiance. C'est le silence qui tue à petit feu! Je vous encourage tous et toutes à vous écouter et à aller chercher le support dont VOUS avez besoin. C'est long et dur, mais on se sent mieux après. Je vous le dis.

Par ce témoignage, je voudrais qu'un message d'espoir voyage dans l'esprit de tous les lecteurs et lectrices du Journal de la Rue.

«La colère réprimée est semblable à un chien affamé que l'on garde prisonnier dans une cage». Virginia Satir



# Viol et censure

par Alain Martel de Longueuil



Me voici à mon deuxième texte, le Journal de la Rue m'a demandé de collaborer de façon régulière en publiant des textes de MON choix. J'apprécie beaucoup, ce qui m'amène à parler de censure.

De plus en plus, on me demande de parler du travail de rue à diverses personnes afin de les sensibiliser à l'état actuel des gens que nous rencontrons dans la rue ou ailleurs dans le cadre du «job» et de notre vécu dans ce travail.

J'accepte toujours, surtout parce que ça me permet d'exprimer mes idées sur différents sujets, le travail de rue et sa pratique, mais aussi parce que ça permet aux gens de mieux connaître l'organisme et les services que nous donnons.

Pourtant, on s'inquiète, de ce que je dirai, surtout de comment je le dirai. On me demande de les sensibiliser au «job» que je fais, alors il n'y a pas de compromis à faire. Je ne parlerai pas de péripatéticienne-bucco-génitaliste, on sait pas trop c'est quoi. Une «pute» qui suce ça choque l'imaginaire, mais on comprend ce que ça veut dire. Jamais je n'oserais manquer de respect envers ces femmes et ces hommes quand j'utilise ces mots, ça me permet de faire réfléchir mon auditoire sur les conditions que nous, le bon peuple, leur imposons. J'explique que les junkies et les travailleuses et travailleurs du sexe sont les gens sur qui on crache le plus. On les traite comme de la

marde. Pire, si ça se peut, parce que la marde, on l'essuie avec du cotonnelle doux pour épargner notre petit trou de cul. Ça choque. J'en suis content.

Je leur raconte aussi mon histoire de la semaine. Ces temps-ci, c'est cette famille dans laquelle j'interviens avec Martine, une partenaire travailleuse de rue. Le mari est en prison pour crimes sexuels à répétition. Il sera libéré dans peu de temps. Le problème? Monsieur a violé madame et son enfant et pas à peu près. Gâteaux dans le vagin, bouteilles cassées dans le vagin, manche à balai dans l'anus et c'est le plus gentil que je nomme. Les gens qui sont là grimacent, gesticulent sur leur chaise. Ils n'aiment pas entendre ces choses-là. Peut-être que chez certains, des souvenirs surgissent du fond de leur inconscient.

Alors, on me reproche mon langage cru et mes propos dérangeants, j'aurais pu oublier la passe de la bouteille... Si ça dérange de l'entendre, qu'est-ce que c'est que de le vivre? Le pire? Monsieur a juré de tuer madame et personne ne peut rien faire. Elle vit dans l'attente de la mort, dans une situation économique précaire, parce que l'Indemnité aux victimes

d'actes criminels (IVAC) et les autres services auxquels elle a eu recours évaluent la situation.

De plus, comme chacun le sait, ces femmes abusées ont une culture du silence bien dure à modifier. À deux, nous avons quelques semaines pour qu'elle décide de faire appel aux services de la police quand le moment sera venu ou encore, de l'accompagner vers la mort. Des fois, quand j'y repense, j'ai l'impression que j'exagère. On me reconnaît un bon sens du dramatique. Mais aujourd'hui, en toute conscience, voilà où sont rendues les choses.

Alors, comment parler de cela avec des termes politiquement corrects? Je ne veux même pas y réfléchir. Si la curiosité les chatouille, qu'ils entendent la vie comme elle est vécue, avec les mots que je considère les plus appropriés pour en faire le portrait; qu'ils entendent leurs peines, leurs désespoirs, mon impuissance sans contrainte. Dans une prochaine chronique, je vous promets bien de vous raconter des histoires qui finissent bien. Il y en a, heureusement pour ma santé mentale... et celle des travailleurs de rue.

Merci de me lire,  
merci de me publier.

Le TROC: l'Unité mobile d'intervention de Longueuil  
Carrefour Jeunesse Longueuil, Rive-Sud

Tél.: (450) 677-9021 Fax: (450) 677-4741 895 Sté-Hélène, Longueuil J4K 3R7

# Des livres à collectionner



## Raymond Viger

Je suis un passionné dans tout ce que je fais. N'ayant pas adopté une philosophie unique, mon univers est la somme d'une partie de plusieurs philosophies de vie qui se côtoient, en constante interrelation. J'utilise différents moyens pour exprimer ma conception de vie et d'intervention. Une intervention qui passe par le coeur, une histoire d'amour de la vie qui s'écrit à tous les jours, un jour à la fois.

### Après La pluie... Le beau temps 10\$



Un recueil de textes à méditer. On l'ouvre au hasard d'une lecture. Je voudrais vous offrir ces textes, en espérant que vous ne les lirez pas. Prenez le temps de vous les laisser conter, par cette voix intérieure que trop souvent on enterre, dans le tumulte de nos activités quotidiennes.

### Quand un homme accouche...«Tom»10\$



Quand un homme accouche, une histoire vraie! Un roman de cheminement humoristique, une façon de dédramatiser les événements de la vie. L'accouchement de l'enfant intérieur qui devient mon thérapeute.

### Opération graffiti 20\$



Toute l'histoire d'un projet qui a fait naître le Café-Graffiti. Ce que les jeunes ont vécu, ce qu'ils ont fait vivre aux intervenants. Un livre rempli d'amour pour une nouvelle vision des jeunes.

### Guide d'intervention de crise auprès d'une personne suicidaire 6\$



Un geste simple et pratique pour les aidants naturels, parents et intervenants. Démystifier le processus suicidaire, la crise, notre rôle et notre responsabilité.

La vente de ces livres et l'abonnement au Journal de la Rue sont pour nous des façons de financer nos activités et notre intervention auprès des jeunes. S.V.P. faites-nous parvenir vos coordonnées, votre choix de livres et votre paiement à l'ordre du Café-Graffiti au 4265 Ste-Catherine Est, Montréal, H1V 1X5. Ne rajoutez aucune taxe, mais veuillez prévoir 2\$ pour les frais d'envoi des livres.

# Collectionnez un souvenir du Café-Graffiti

Les toiles des artistes du Café-Graffiti sont disponibles en t-shirts, cartes de souhaits ou en plastifiées.



252 Luc Dalpé



228 Luc Dalpé



253 Luc Dalpé



196 Luc Dalpé



272 Rémi Seers



0006 Rémi Seers



157 Rémi Seers



162 Rémi Seers



98 Victor Panin



192 Olga Panina



37 Victor Panin



194 Victor Panin



301 Victor Panin



126 Victor Panin et 13 th prophet



204 Zes



184 Zes



95 Zes

## Bon de commande

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

Tél.: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Ville: \_\_\_\_\_ Code Postal: \_\_\_\_\_

	Prix	Code	Quantité	Total
T-shirt	20\$			
Carte de souhaits	3\$			
Carte (plastifiée) 3,5 x 2	1\$			
Page (plastifiée) 8,5 x 11	5\$			

Total: \_\_\_\_\_

# La vie à deux... ou à trois (suite)



par Sophie Ennis

Mon dernier article date de longtemps, car je suis présentement rendue à ma 28ième semaine de grossesse. Présentement je vais bien, à part un peu de fatigue et mon humeur qui change sans cesse et sans raison, parlez-en à Martin!

Alors les paris sont faits, est-ce une fille ou un garçon? C'est une petite fille et nous la baptiserons Noémie. Noémie qui veut dire intelligence et beauté, alors c'est le nom parfait pour notre bébé.

Nous avons pu la voir à deux reprises. C'était tellement magnifique de voir ce petit être à l'intérieur de mon ventre. Nous avons vu son cœur battre, puis sa tête et ses pieds bouger. L'échographie c'est extraordinaire, mais aussi très souffrant de ne pas aller aux toilettes après avoir bu un litre d'eau.

Malheureusement, lors de la première échographie, le médecin a constaté que Noémie avait quelque chose à un rein, ce qui nous a énormément inquiété. Lors de la deuxième échographie, il y avait encore quelque chose,

mais le médecin nous a dit que ce n'était rien de grave. Ouf! Quel soulagement! Maintenant, je la sens très bien à l'intérieur de mon ventre et je peux vous dire qu'elle est en forme, car elle bouge beaucoup. En tout cas, ce sera sûrement un gros bébé, car jusqu'à présent, j'ai pris 41 livres. Constamment, Martin et moi la regardons bouger, lui parlons et la touchons pour qu'elle nous reconnaisse à sa naissance. Bien que nous ayons hâte de tenir notre progéniture dans nos bras, nous avons en même temps un peu peur de l'accouchement, surtout depuis que nous en avons vu un à la télévision.

J'oubliais, Noémie va avoir un oncle ou une tante du même âge qu'elle. Eh oui, la mère de Martin est enceinte, ce qui réjouit Martin (surtout à l'idée d'avoir un

petit frère). De plus, j'ai eu le grand bonheur d'apprendre que le cancer de ma grand-mère est guéri, alors Noémie connaîtra son arrière-grand-mère.

Tout le monde attend avec impatience la naissance de notre bébé et tout se met en branle peu à peu pour son arrivée. Ma mère a déjà commencé à installer une chambre de bébé chez elle pour garder sa petite-fille. Mon père a entrepris les plans pour faire les meubles de la chambre de Noémie et nous avons trouvé un merveilleux logement pour l'y installer.

Merci à tous de nous soutenir autant et surtout, merci à Martin, mon fiancé (depuis le 27 mai 2000, le jour de mon 20e anniversaire).

## Les enjeux de la désintégration des quartiers

«L'inconvénient de la revitalisation des quartiers c'est qu'il n'existe aucune mesure pour les personnes marginales. On fait soit le ménage avant d'entreprendre la revitalisation, soit la marginalité s'estompe d'elle-même avec les nouveaux aménagements. En d'autres mots, on ne fait que déplacer le problème.»

*Marc Perreault Étude publiée par le Comité permanent de lutte à la toxicomanie (octobre 1999)*

# La santé

par Francine Tremblay

Aujourd'hui, il vaut mieux être en bonne santé, car il n'est pas facile de nos jours de se faire soigner. Quand tu as un rendez-vous à la clinique, c'est l'enfer, puisqu'il peut y avoir facilement de deux à trois heures d'attente, si ce n'est pas plus. Quand tu prends un rendez-vous à l'hôpital, tu peux attendre deux mois avant de l'avoir.



Les cliniques te font voyager d'un hôpital à l'autre, c'est bien normal puisque c'est plus payant pour elles. Alors, tout le temps que les médecins prennent à te soigner, eh bien c'est toi qui en souffres et parfois, il peut être trop tard.

Les médecins se servent de nous comme cobayes pour faire des recherches, pour trouver d'autres médicaments qui pourront sauver des vies, mais parfois, il est trop tard. Depuis mars 1998, je me fais suivre par un médecin. Elle m'a fait passer plusieurs examens et je n'ai même pas encore fini. Elle me fait recommencer une autre fois l'examen des os.

À quoi ça sert de nous faire passer deux fois le même examen, puisque les résultats ne peuvent pas être meilleurs que la première fois? Ce n'est pas avec des machines qui te passent sur le corps que tu vas guérir.

Étant donné que la semaine passée mon médecin n'était pas là, j'ai vu un autre docteur. Il a examiné mon dossier et d'après les examens que j'avais passés à l'hôpital, il m'a dit que c'était le temps que je commence à prendre des médicaments et qu'il ne comprenait pas pourquoi mon médecin ne me l'avait pas recommandé. C'est alors qu'il m'a prescrit deux sortes de

médicaments, mais le plus drôle, c'est qu'il m'a prescrit une sorte de pilule sur laquelle il y a un os de chien. Je ne sais pas à quoi il pensait, mais il m'a peut-être prise pour un chien.

Il n'y a rien là, le principal c'est que les médicaments puissent faire

«La plus belle richesse que tu peux avoir dans la vie, c'est d'être en bonne santé».

disparaître les douleurs que j'endure depuis si longtemps. La plus belle richesse que tu peux avoir dans la vie, c'est d'être en bonne santé. Mais pour l'avoir longtemps il faut s'aider. Premièrement, il faut bien se nourrir, faire beaucoup d'exercices et prendre le temps de bien dormir. Mais aujourd'hui, ce n'est

pas facile pour les personnes qui sont sur l'aide sociale de bien se nourrir, car tout ce qu'il faut pour avoir une bonne santé, c'est ce qui coûte le plus cher. Ça fait que tu te nourris moins bien et c'est comme ça que commencent les problèmes de santé.

Quand tu es malade et que tu n'as pas d'argent pour payer tes médicaments, tu ne les prends pas et ta maladie ne peut que s'aggraver. Quand tu te couches le soir et que tu penses trop aux problèmes que tu as, alors comment veux-tu avoir une bonne nuit de sommeil?

Je dis qu'il ne faut jamais perdre le moral, même dans les pires moments à passer. Il faut se dire une chose: que tu sois jeune ou vieux, ce n'est pas toi qui décides l'heure, le jour et l'année que tu dois mourir. La seule personne qui décide que le temps est venu c'est Dieu.



Louise Harel

Ministre d'État aux Affaires municipales et à la Métropole  
Ministre responsable des Aînés  
Ministre responsable de la région de Montréal

3831, Ontario est Montréal (Qué.)  
Tél.: (514) 873-9309 Page: (514) 873-5415

## Rechute par Isabelle Savard

Dernièrement, j'ai rechuté pas rien qu'un peu, je peux vous l'assurer. Mes bijoux y ont passé, même mon linge, me voilà en thérapie.

Pour la première fois de ma vie, j'ai réellement le goût de m'aider. J'ai donc rebondi dans un centre de désintoxication nommé Le Sentier.

Au début, j'ai pleuré, même crié. Crié au secours, j'ai besoin d'amour. Je crois que j'ai compris que l'amour dont j'ai besoin n'est pas celui de mes amis, mais plutôt mon propre amour. Cet amour que je cache et nie depuis mon adolescence et qui a fait que j'ai «fucké» une bonne partie de ma croissance.

Je ne sais pas encore quels sont les éléments déclencheurs de cette consommation exagérée, mais l'heure est venue de le découvrir.

Au début, je ne pouvais m'imaginer si enfermée, mais j'ai réalisé que je dois commencer à vivre pour moi et non pour autrui.

Ici, en thérapie, on a tous une situation différente. On vaut tous le peine de s'en sortir, c'est ce que je suis venue découvrir. J'ai appris qu'on ne



pouvait pas guérir de cette maladie appelée toxicomanie, mais par contre, on peut se rétablir. Si vous avez un problème comme celui-ci, n'hésitez pas à venir en thérapie.

**La résidence Le Sentier :**  
**450-585-4515**

Centre de réhabilitation pour alcooliques et toxicomanes

## Papillon par Marie-Josée Paquet

Pour moi Le Sentier, c'est comme une chenille qui devient papillon.



Avant de devenir papillon, la chenille est dans un cocon. Elle se prépare à une autre vie. Elle prend tout son temps. De jour en jour, la transformation fait son oeuvre. Le jour venu, le papillon apparaît dans ses plus belles couleurs, prêt à affronter sa nouvelle vie.

Lorsque tu entres au Sentier, c'est comme si tu entrais dans ton cocon.

Alors on t'aide, on t'entoure. Avec ta volonté de t'en sortir, ton ouverture d'esprit et ton honnêteté, ton état d'âme se transforme.

Le jour venu, tu ne te reconnaitras plus. Tu seras plus réceptif et toi aussi, tu tendras la main à tes frères et soeurs. C'est alors que tu seras au début de ta nouvelle vie. Tu connaîtras la délivrance de l'effroyable prison intérieure. Bonne chance futur papillon!

## Père à temps partiel

auteur inconnu

Un jeune accueille son papa de retour du travail à une heure tardive. Il lui demande combien il gagne de l'heure. Son père lui répond : 10 \$ l'heure. Le garçon s'en retourne tristement à sa chambre. Il en ressort avec un sac rempli de monnaie et le tend à son père. « Je n'ai que 7 \$. J'aurais voulu acheter une heure de ton temps, une heure où tu es là juste pour moi ».

«La vie n'est pas un problème à résoudre, c'est un mystère à vivre». *Kierkegaard*

«On a souvent remarqué que la plupart des problèmes, sinon tous les problèmes, soumis aux thérapeutes sont en rapport avec l'amour. Il est donc logique que l'amour en soit la solution». *Thomas Moore*

# L'assurance-emploi, un système malhonnête?

par Raymond Viger

Lorsque vous avez un emploi, votre employeur vous enlève directement sur votre chèque de paye des montants tels que l'assurance-emploi, le régime des rentes ainsi que les impôts provincial et fédéral. Un employeur ne peut vous exempter de ces paiements. À la fin de l'année, vous faites votre rapport d'impôts et vous balancez vos comptes avec le gouvernement. Cette façon de faire vous évite d'avoir un compte trop élevé à payer.

Je rencontre malheureusement beaucoup de gens qui se retrouvent en difficulté financière après avoir fait leur rapport d'impôts. Ils doivent des sommes aux deux paliers de gouvernement. Ces gens ont reçu de l'assurance-emploi pendant l'année, plus ils en ont retirée et plus leurs difficultés seront grandes.

Comment expliquer ces difficultés? Contrairement à un employeur conventionnel, lorsque vous retirez de l'assurance-emploi, le gouvernement ne vous prélève pas assez d'impôts. Lorsque vous balancez vos

comptes, vous leur en devez toujours. Une dame, après avoir retiré pendant une année de l'assurance-emploi, doit demander de l'aide sociale. Que puis-je lui dire lorsqu'en faisant son rapport d'impôts, elle s'aperçoit qu'elle doit 2000 \$ au gouvernement? Ce n'est pas avec ce qu'elle reçoit de l'aide sociale qu'elle pourra rembourser cette dette à l'impôt!

Si un employeur est tenu de prélever suffisamment d'impôts pour éviter ce genre de situation, pourquoi le gouvernement fédéral ne fait-il pas de même? Le fédéral agit-il en bon père de famille quand il laisse des citoyens s'endetter face à l'impôt et qu'il les met dans des culs-de-sac?

Si je reçois des prestations de 280 \$ par semaine, le gouvernement fédéral ne m'enlèvera que 6 \$ par semaine et je ne verserai rien au provincial. Pourtant, chaque semaine, je suis redevable de 20,05 \$ au fédéral et 19,57 \$ au provincial. Après un an, je dois 1042,60 \$ au fédéral et 1017,69 \$ au provincial, pour un grand total de 2060,24 \$.

Si je soustrais les 312 \$ que le fédéral m'a fait payer en impôts, il me reste une balance de 1748,24 \$ à payer!

Puisque mon chèque d'aide sociale sera de 380 \$ par mois, vous pouvez imaginer dans quelle situation mon père de famille fédéral me met. Avec un père de famille comme celui-là, comment puis-je assumer mon propre rôle de père de famille?

«Pour que le mal triomphe, il suffit que les bons ne fassent rien».

*Edmond Burice*

«C'est la prise de conscience, le fait de sentir pleinement à quel point vous êtes coincé qui vous amène à guérir».

*Fritz Perls*

**LIBRAIRIE  
RAFFIN**

Galerias Rive-Nord

100, boul. Brien  
Repentigny, (Qué.)  
450-581-9892

Tours Triomphe

2512, Daniel-Johnson  
Laval, (Qué.)  
450-682-0636

Nouvel Âge

1707, St-Denis  
Montréal, (Qué.)  
514-844-1779

Plaza St-Hubert  
100, boul. Brien  
Montréal, (Qué.)  
514-274-2870



# BURST ET MAX GRAFFITEURS

DANS

PRESSION  
URBAINE



En Namibie (Afrique di Sud-Ouest) Les Hereros peignent leur maison avec des motifs aux couleurs vives. Certains villages sont littéralement couverts par ces superbes graffitis.



WoW! une ville couverte de graffitis!



... Mon rêve...

Zzz



Le lendemain, sur la rue Ste-Catherine

Oh! Max, ça n'a pas l'air d'aller...



Non, J'avais commencé à couvrir la ville la ville avec mes graffitis, mais regarde ce que ça donne!



Des ont saboté mon beau projet!



Couvrir la ville ? La ville ?!! Max, tu dépasses les bornes !



Aie des ambitions à la mesure de tes moyens...

C'est vrai que ça commençait à me coûter cher en peinture...



Et puis la qualité c'est toujours mieux que la quantité.



Travaille un peu plus ton style...

À plus petite échelle.

M'ouais, j' pense que tu as raison.



Une semaine plus tard



Pas mal, hein, Burst ?! Tu vois, j'ai suivi tes conseils...

Au fait, tu n'aurais pas le numéro de téléphone du maire ?



À suivre...

GRAFFITI  
«TAGS» et AFFICHAGE SAUVAGES

MONTRÉAL



# Pour vous souvenir d'eux



Caricature SOFLUI

Il y six mois, ces jeunes entretenaient avec nous un programme Service Jeunesse Canada grâce à la Direction des Ressources Humaines du Canada (D.R.H.C.). Félicitations à tous!

# Duy Tran, élève modèle et boursier dans Hochelaga-Maisonneuve

par Raymond Viger

L'Association des directeurs généraux des commissions scolaires du Québec remet chaque année 14 bourses à des étudiants pour leur performance académique, leur implication et leur rayonnement dans leur école.

Nous tenons à souligner et féliciter l'un de ces boursiers: Duy Tran de l'école Chomedey-De Maisonneuve. Duy vient de terminer son secondaire V avec d'excellents résultats. En 1998, il a reçu une bourse culturelle de la Fondation du Maire pour pratiquer son art: la peinture. En 1997, il a gagné un concours qui lui a valu une bourse de la Ville de Montréal pour la création d'une affiche en prévention du graffiti. À partir du dessin et la peinture, Duy s'est découvert des intérêts pour l'infographie.

Félicitations Duy! Tes amis sont fiers de ce que tu as fait! Duy nous mentionne qu'avant de découvrir le Café-Graffiti et le Journal de la rue, il n'avait jamais dessiné. Il ne faisait que barbouiller de temps à autre.

Nous sommes heureux de t'avoir aidé à trouver une voie qui te permet de t'exprimer et d'être toi-même. Tu es un bel exemple de réussite pour tes copains et confrères du Café-Graffiti.

## Chomedey-De Maisonneuve: l'école qui s'améliore le plus.

À chaque année, la Commission scolaire de Montréal (CSDM) dévoile les résultats portant sur les différents rendements de chaque école. Il est à noter que l'école Chomedey-De Maisonneuve a obtenu l'un des indices d'amélioration les plus élevés au cours des cinq dernières années.

Félicitations aux étudiants et au personnel de l'école Chomedey-De Maisonneuve!

## Les préjugés et les jeunes

par Jimmy Gagné

L'apparence, la tenue vestimentaire, le langage, les manières d'être sont tous des éléments spécifiquement liés à des groupes d'appartenance. On ne peut se permettre de juger seulement que par cela.



Les drogues, les vols et la violence font partie de notre société, qu'on le veuille ou non. On ne peut confondre les valeurs des gens avec leurs erreurs de parcours. Nous ne faisons que donner raison à leurs actes en les excluant de la société.

Beaucoup de jeunes ont le cœur au travail, des relations amicales enviables, de belles valeurs à prendre comme exemple et pourtant, ils ne sont pas acceptés à leur juste valeur dans cette société, exclus de plusieurs endroits et jugés comme des bons à rien.

Malgré leurs erreurs de parcours, les nombreux problèmes qu'ils ont rencontrés, ils ont des buts, des rêves, des objectifs et ils vont les réaliser.

# Surveillez vos pièces d'ordinateurs

par Raymond Viger



Un organisme passe au feu. Heureusement, il est assuré. L'assureur envoie l'ordinateur de l'organisme à un réparateur pour faire une estimation de la réparation. Les coûts étant trop élevés, le directeur de l'organisme refuse la réparation et récupère son ordinateur. Il l'envoie à son vendeur pour faire une autre estimation. Surprise! Après vérification, les numéros de série ne correspondent pas. Sa cartemère et le microprocesseur (CPU) de son ordinateur, qui, semble-t-il, ne fonctionnaient plus, ont été remplacés par des pièces défectueuses.

Certains prennent le temps de noter les numéros de série des ordinateurs, mais combien vont jusqu'à noter les numéros de série des pièces intérieures des équipements informatiques?

C'est par hasard que cet organisme s'est aperçu qu'il était en train de s'en faire passer une vite par le réparateur de l'assureur. Face à ces fraudes dans les réparations, il est prudent de prendre en note les numéros de série des pièces internes des ordinateurs qui vont en réparation et d'exiger le retour des pièces lorsqu'elles sont changées.

# Enfant martyr



par Jean-Simon Brisebois

Derrière ce sourire, se cache un enfant martyr. Même si on l'a trahi, il a su parcourir son chemin.

Il a traversé des milliers de déserts, il a su trouver sa voie. Malgré un passé lourdement chargé, ses qualités ne lui sont pas cachées.

En dépit des préjugés, il fait face à la réalité. Il saura trouver sa place dans la société.

«Notre génie émerge de nos blessures». *Robert Bly*

## La théorie prend trop de place!

«Trop de patrons sont incompetents». Henry Mintzberg, professeur de gestion à l'Université McGill, recommandait, dans une entrevue accordée à l'Actualité en juin 1999, de laisser les employés travailler en paix.

«Lorsqu'on laisse aux gens leur liberté, qu'on leur offre un environnement inspirant, ils sont capables de petits miracles.»

Selon lui, il y a deux sortes de cadres: ceux qui comprennent bien leur rôle et ceux qui n'ont rien à faire là où ils sont. «Les premiers savent inspirer, motiver leurs troupes et peuvent amener des employés ordinaires à accomplir des choses extraordinaires.

Le bon cadre n'est pas un sauveur à qui l'on doit tout, mais une source d'inspiration qui permet à tous les employés de devenir des héros.

Les bons gestionnaires ne sont pas légion. Il y en a trop qui ne comprennent rien à ce qu'ils font. Pour camoufler leur incompétence, ils utilisent des techniques de gestion. Ils ont recours à des technologies au lieu d'employer leur cerveau!»

**Commentaire de Raymond Viger:** Cette réflexion ne s'applique pas seulement aux patrons et aux dirigeants de personnel, mais malheureusement à beaucoup trop de fonctionnaires. Nous sommes envahis par des programmes d'intervention trop souvent réalisés par des gens qui ne savent même pas de quoi ils parlent!

Source: Henry Mintzberg

# Les trois étapes de l'homosexualité

par Bernadette, Rive-Sud

Je suis homosexuelle depuis plus de dix ans. Je connais bien les troubles reliés à l'acceptation de notre homosexualité. J'ai écrit ce petit texte pour nous aider à sortir de notre isolement, nous aider à accepter. Je veux vous parler d'un garde-robe, un petit espace fermé, caché, qui symbolise notre intimité, notre sexualité.

**Première étape:** la constatation (Oups! Il y a un garde-robe.). Nous constatons que nous sommes un peu différents des autres. Nous ne comprenons pas encore et essayons de combattre.

**Deuxième étape:** l'acceptation (ou l'entrée dans le garde-robe). Nous commençons à vivre notre sexualité en secret et cachés. Certains arriveront à en parler aux amis les plus proches, d'autres refouleront et essaieront de mener une vie hétérosexuelle. La pression sociale est grande et difficile à supporter.

**Troisième étape:** l'intégration (Le garde-robe est là, mais y vivre est contraignant. Nous avons besoin d'y entrer et d'en sortir à notre gré.). C'est l'étape la plus difficile. Apprendre à vivre heureux dans ce que nous sommes et sans honte.

C'est aussi d'avoir à expliquer ce qui nous habite et ce qu'on ne peut pas changer. L'important c'est de le faire avec respect à chaque fois que cela s'impose. Finalement, c'est trouver le bonheur pour montrer à ceux qui nous côtoient que nous ne sommes pas malheureux en étant homosexuels. Nous avons aussi la capacité d'aimer et d'être aimés.

**En conclusion,** ayons de la tolérance pour ces gens qui ne comprennent pas cette différence. Compte tenu qu'il nous est demandé à nous, homosexuels, tellement d'années pour l'assumer et l'accepter, qui sommes-nous pour leur imposer quelque chose que nous-mêmes avons eu de la difficulté à considérer comme normal? Laissons-les cheminer.

Ils ont le droit de prendre leur temps et surtout, demeurons conscients que rien ni personne ne peut changer notre orientation, pas même le rejet. Ils reviendront si et quand ils seront prêts.

Faites-le avec amour sans juger les autres, car même aujourd'hui, les préjugés sont toujours présents.

Pour rejoindre Bernadette entre 9h30 et 17h, son numéro de télécopieur est le **450-448-3042**; son courriel: **arabesk@videotron.ca**.

Pour toute personne qui vit des difficultés, n'hésitez pas à demander de l'aide et brisez l'isolement. Vous pouvez rencontrer un intervenant à votre CLSC ou à votre école ou encore, appelez dans l'une des ressources suivantes.

(consultez la page 23)

## CIRQUE DU SOLEIL



8400, 2e Avenue, Montréal (Québec) Canada H1Z 4M6

«Les différences ne sont pas des problèmes, elles renferment les solutions»

*Soeur Miriam Mac Gillis*

# Le langage corporel chez les enfants

par Danielle Carrier correspondante de Québec

On dit souvent que tout se joue entre 0 et 5 ans. On doit essayer, pendant ce stade, de donner à l'enfant un climat de confiance, d'attachement, de sécurité.

Même avec des débuts difficiles, il est possible de réussir à harmoniser sa vie. Nous aurons tous à passer à travers certaines crises dans notre vie pour acquérir de la maturité et accéder à une plus grande sagesse.

Comment réussir à susciter ce climat de confiance, d'attachement et de sécurité à notre enfant? Dès la naissance, l'enfant vivra un contact très rapproché avec la mère, une forme de dépendance pour sa survie et son développement. Il se reconnaît principalement à travers sa mère qui lui donne en général les premiers soins de base et l'affection attendue. On suggère fortement que le père s'implique par sa chaleur affective et certains petits

soins pour permettre à l'enfant d'élargir son champ de vision aussi et d'être en contact avec les deux sexes le plus rapidement possible.

Plusieurs pères ont malheureusement peur de toucher le nouveau-né et ne commencent à s'impliquer que lorsque l'enfant commence à marcher ou à parler.

En fait, notre premier langage dans la vie est le langage corporel. Le toucher est la première source d'exploitation chez l'enfant et pendant la première année de sa vie, l'enfant découvrira et stimulera tout son corps de différentes façons et en diverses occasions. Un enfant, qui n'a pas reçu de caresses et d'étreintes, pourra manifester dans sa vie

d'adulte de la difficulté à donner et à recevoir de la tendresse et des caresses; il pourrait devenir quelque peu inhibé.

Avec mes enfants, j'ai suivi des cours de massage suédois lorsqu'ils étaient encore très jeunes et je me pratiquais sur eux. Cette pratique est devenue une quasi-obligation. Plusieurs soirs avant de les border, ils m'attendaient dans leur lit pour que je leur fasse un massage. En tout cas, cette forme de caresse est appréciée et efficace pour calmer l'enfant avant son sommeil.

En plus, le massage devient un prétexte à un instant privilégié, une relation permettant de recevoir des confidences et d'être près de ses enfants.

Un été fou, fou, fou, haut en couleur au **Café-Graffiti**

**Festival Jeunesse**

11-12-13 août 2000

Parc Morgan et Marché  
Maisonneuve

info: 514-256-INFO

**Place Hydro-Québec**

18 août 2000

info: 514-256-9000

**SkateFest 2000**

5 août 2000

Inscription: 450-677-7254

**La Maison des jeunes**

**SAC-ADO**

Colisée Jean Béliveau

# Un été fou, fou, fou au Café-Graffiti

par DJ Harvey

D'année en année, le Café-Graffiti prend de plus en plus d'espace et organise de plus en plus d'événements pour amener les jeunes à s'exprimer, à sortir de l'ombre et à trouver LEUR place. La cuvée de l'an 2000 sera inoubliable pour tous.

• En plus de la **Journée Hip-Hop du 18 août à la place Hydro-Québec** (4e édition, un vrai classique pour les connaisseurs), d'une animation estivale au marché Maisonneuve et au parc Morgan, et d'une saison plus que remplie, les «boys and girls» du Café-Graffiti ont décidé de vous en mettre plein les yeux avec le **Festival Jeunesse les 11, 12 et 13 août** prochains. En plus du marché Maisonneuve et du parc Morgan, les rues Morgan et Sainte-Catherine seront fermées pour les festivités.

• C'est la frénésie totale pour des jeunes tels que **Roufou, Mr. Squid, DJ Rod, DJ Stress, Skywalker** et tous les autres. L'équipe va se pratiquer «life» tout l'été pour en arriver à vous présenter ce grand festival. Faut

pas manquer, même si vous êtes à l'extérieur du pays. Pour ceux qui sont en dedans et qui n'auront pas la permission de venir les voir, on va tenter de faire une tournée chez vous pour vous faire triper un peu.

• En parlant de tournée, vous n'avez pas vu **Jimmy** chauffer un camion sur le boulevard **Pie-IX**! **Skywalker** a bien tenté de voir quelque chose, mais il a encore le nez «d'étampé» dans les côtés de la camionnette. **Davis**, pour sa part, s'est retrouvé entre ciel et terre. Les policiers ont été généreux avec **Jimmy**, ils lui ont fait un spécial : deux tickets pour le prix d'un. Ce qui prouve que même «straight», il faut toujours être prudent sur les routes.

Dans cette histoire sur **Jimmy**, tout cela s'est produit en respectant les

limites de vitesse. Ce n'est pas parce qu'il passe sur une lumière rouge et qu'il tourne à gauche quand c'est défendu, qu'il est un chauffard qui roule trop vite.

• Bonne nouvelle pour les gens de Québec: le Café-Graffiti vient vous visiter tout l'été. Les breakers, tels que **Track Master** et **Skywalker**, vont passer les week-ends à la place d'**Youville** et dans le **Vieux-Québec**. Ne vous gênez pas pour les encourager avec vos applaudissements et votre «change». Avis aux différents ministres, on va peut-être faire un cas d'exception et rester quelques jours de plus afin d'aller vous faire quelques recommandations. On veut faire changer des choses. Préparez-vous à nous dérouler le tapis rouge même si vous êtes des «Bleus».

## LA CLINIQUE

Consultations médicales

Services confidentiels  
et gratuits pour les 12-20 ans  
Sans rendez-vous les mardis de 16h à 20h

## DES JEUNES

psychologiques et sociales



Hochelaga-Maisonneuve  
1620, av. de LaSalle  
Montréal, (Québec) H1V 2J8  
Tél.: 253-2181

• En parlant de bleu et de bleuets, gens du **Saguenay et du Lac Saint-Jean**, préparez-vous, le Journal de la Rue arrive bientôt dans votre région. Russel Morin prépare l'ouverture d'un bureau pour le Journal de la Rue au Saguenay pour couvrir l'ensemble de votre région. On va en profiter pour aller faire un tour au Salon du livre à la fin septembre à l'ancien Roussillon, question de vous en parler un peu plus et de présenter le dernier livre du grand patron. À ne pas manquer les amis!

• Félicitations à **Alain Martel** du **TROC** de Longueuil! Il est devenu notre premier correspondant officiel pour la région sud de Montréal. Il s'inscrit dans la liste de nos collaborateurs

à la suite de Danielle Carrier pour Québec. Alain a tripé ben raide en voyant son article qui a fait la page couverture du dernier Journal de la Rue! Ce qui prouve, encore une fois, qu'on peut triper sans drogue au Québec.

• Pour terminer, revenons à ce grandiose **Festival Jeunesse** du **11, 12 et 13 août** prochain. Les jeunes du Café-Graffiti vont préparer le terrain tout l'été en peignant les murs qui borderont le parcours des festivités.

La première peinture murale est celle réalisée sur la palissade entourant le site du nouveau CLSC Hochelaga-Maisonneuve. Cette peinture a été dédiée à **Paul Leguerrier**, le directeur général du CLSC, qui vient tout

juste de prendre sa retraite après dix années de loyaux services envers les marginalisés. Il est aimé des marginaux et pas très peu des institutions qui se font brasser par lui.

En ce qui nous concerne, c'est le plus beau compliment que l'on puisse faire à quelqu'un.

C'est avec du monde de même qu'on va finir par changer les mentalités des bureaucrates.

• Pour l'an 2000, Hochelaga-Maisonneuve va cracher ses couleurs! On vous offre un arc-en-ciel pour tout le Québec.

Attachez vos ceintures (surtout si c'est Jimmy qui chauffe)!

S'ils avaient des oreilles pour entendre, les hommes sauraient qu'il y a de la musique en toute chose. *Shelley*

*La plus grande sélection de fournitures pour l'Artisanat, les Arts, les Loisirs créatifs et la Décoration d'intérieur*



*Établi depuis 1952*

**L'oiseau bleu**  
artisanat

4146, rue Ste-Catherine Est, Montréal  
(près de PIE-IX) (514) 527-3456  
Ouvert 7 jours

Mon associée, mon beau frère, mon ami, ma soeur, nos chercheurs, deux architectes, une designer unique, mon banquier se partent en affaire, mon avocat réoriente sa carrière, mon voisin est un entrepreneur, mon collègue de bureau a une idée, c'est mon ancien étudiant, il quitte son emploi, son bureau ferme, tant mieux,

j'ai un contact, au centre-ville...

[www.sde-villemarie.qc.ca](http://www.sde-villemarie.qc.ca)

pour ton projet d'affaires

Il revient à Montréal, elle est membre de la jeune chambre, elles veulent être basées au centre-ville, ils veulent s'installer près de la cité du multimédia, ils ont la meilleure idée, il lance son commerce, on veut faire un IPO dans 3 ans, ils sont trois actionnaires, des investisseurs sont intéressés, ils ont déjà un brevet.

**ça va marcher!**

POUR RÉFÉRENCE EN DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE, APPUI FINANCIER, GARANTIE DE PRÊTS, DÉVELOPPEMENT ET FINANCEMENT DE PROJETS EN ÉCONOMIE SOCIALE, RÉSEAU D'AFFAIRES.

615, boul. René-Lévesque Ouest, Bureau 720, Montréal (Québec) Canada H3B 1P5  
Téléphone: 514-879-0555 Télécopieur: 514-879-0444  
Courriel: siegesocial@sde-villemarie.qc.ca

Mandataire du CLD de Montréal

SDEV

SOCIÉTÉ DE DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE VILLE-MARIE

# L'hypoglycémie, ce mal méconnu, un des chemins vers le suicide

par Raymond Viger

## C'est quoi l'hypoglycémie?

L'hypoglycémie est une trop grande facilité que notre système a d'aller vider nos réserves de sucre contenues dans le sang pour accomplir nos activités.

## Les causes:

Le pancréas secrète l'insuline en trop grande quantité ou trop rapidement pour les besoins réels de l'organisme. Tout changement rapide dans l'absorption ou bien dans la demande de sucre engendre des effets démesurés sur notre système. Une autre cause peut être une maladie du foie, un mauvais fonctionnement des glandes, etc.

## Quelques exemples:

Un choc émotionnel ou un stress inhabituel augmente le besoin de sucre. Prendre du vin ou manger du chocolat amène du sucre à notre corps. Face à l'un de ces changements, le pancréas secrète trop d'insuline. L'insuline sert à transformer le sucre contenu dans notre sang en énergie. Ayant reçu trop d'insuline, on se retrouve en manque de sucre. Face à ce manque, la personne qui souffre d'hypoglycémie ressent le besoin de manger plus de sucre et active encore plus la sécrétion d'insuline, tout en donnant, pour un court laps de temps, l'impression de faire le plein d'énergie.

## Les conséquences:

En peu de temps (30 à 60 minutes dans certains cas), l'hypoglycémique pourra perdre la conscience de ce qu'il fait et en arriver carrément à perdre connaissance. Il est arrivé que des gens ne se souvenaient plus d'avoir pris leur véhicule; d'autres, de s'être déshabillés sur la rue pensant être dans leur appartement. Tout cela, en consommant un peu de vin et beaucoup de gâteaux.

L'hypoglycémie vous amène à des variations extrêmes de tempérament et vous prédispose à vous faire vivre des dépresses intenses. Ces changements brusques d'humeur, ces périodes de déprime, le manque de sucre au niveau du cerveau, tout cela favorise le déclenchement du processus suicidaire. Tous ces extrêmes et ces variations rapides vous font vivre des changements extrêmes qui, méconnus, peuvent être risqués et dangereux. L'un de ces extrêmes est le suicide.

N'hésitez pas à vous informer un peu plus sur cette maladie qui peut s'approprier très facilement. À noter que plusieurs Québécois sont hypoglycémiques. Cependant, beaucoup moins sont au courant qu'ils le sont.

## Quelques petits trucs:

Voici quelques trucs pour diminuer les effets imprévisibles de l'hypoglycémie. Mangez moins, mais plus souvent (des collations régulières). Forcez sur les fruits et les légumes. Coupez l'alcool, le café, la cigarette, le chocolat et surtout le sucre. Évitez les abus alimentaires et toutes variations rapides de votre taux de sucre. Considérez que votre système peut éliminer rapidement votre réserve de sucre contenue dans votre sang, mais qu'il ne la remplace que très lentement. Faites un peu d'exercices en douceur ou de la relaxation et n'hésitez pas à prendre l'air.

Pour de plus amples informations, vous pouvez consulter votre CLSC, votre médecin de famille ou bien l'Association des hypoglycémiques du Québec (514-527-3618).

«Il n'y a probablement aucune maladie qui cause une souffrance aussi généralisée, tant de mauvais rendements et de perte de temps, tant d'accidents, tant de foyers brisés et de suicides.»

*Docteur Stephen Gyland*

Auteur du dessin  
*Victor Panin*

# Saviez-vous que...

- **70%** des toxicomanes, un jour ou l'autre, se retrouvent en prison?
- Un prisonnier coûte **50 000\$** par année?
- Le Québec compte plus de **15 000** héroïnomanes, le double d'il y a dix ans?
- Un héroïnomane sans traitement coûte **30 000\$** par année à la société?
- S'il contracte le **SIDA** et qu'on lui applique une trithérapie, il en coûte **150 000 \$**?
- Dans plusieurs cas, l'itinérance est un chemin vers la toxicomanie? L'inverse est encore plus vrai.
- Il y aurait environ **15 000** itinérants (sans domicile fixe) à Montréal?
- La moyenne d'âge des itinérants est de 37 ans? Le plus jeune a **11 ans** et le plus âgé a **90 ans**.
- **1 100** de ces itinérants sont mineurs?
- **8 272** de ces personnes sont âgées de 18 à 30 ans?
- Les adeptes de l'héroïne sont de plus en plus jeunes?
- À **10 \$** la dose, l'héroïne coûte le même prix que deux paquets de cigarettes?
- Il y a dix ans, l'âge moyen de l'héroïnomane était de 30 ans? En 1998, il se situait entre 20 et 25 ans.
- Le coût total: des milliards de dollars. À cela, s'ajoute le prix à payer en souffrances pour toutes ces personnes dépendantes et leur entourage. En avons-nous les moyens?
- Si ensemble nous voulons travailler, nous avons le pouvoir de changer cela. Prévenir c'est guérir. Nous avons tous une responsabilité au sein de notre société. Il est important de le reconnaître et d'agir en conséquence.
- La famille est le lieu où tout se construit, mais aussi l'endroit où peuvent s'amorcer les brisures, les fissures et les manques.

**Toxicopa**, Service de prévention en toxicomanie, Gatineau **819-243-7835**.

.....  
**Comme société  
pouvons-nous laisser faire ça?**  
.....

## Le goût du néant par Mireille Payette Gosselin

C'est comme une impression de vide autour de moi. Un vide si consistant qu'il m'est impossible de le traverser. Mais ce néant, si dense qu'il peut paraître, l'est infiniment plus que quiconque pourrait le croire. J'aime bien cette impression, bien qu'elle soit agaçante.

La journée est pluvieuse, sombre et triste, exactement comme savent se faire apprécier les

journées. Pourtant aujourd'hui, je préférerais qu'il y ait un magnifique soleil, ainsi qu'une tache orangée au beau milieu d'un ciel infiniment bleu. Peut-être cette journée ne serait-elle alors pas si difficile à supporter.

Bien qu'une journée comme celle-ci reflète exactement la couleur de ma pensée, je la voudrais bien autrement. Encore des caprices, vous me direz.



Pourtant je le sais, quoi que je fasse, cette journée ne changera point. Pourquoi ne pas tout simplement cesser de m'y attarder? Voilà ce que je vais faire. Alors je n'aurai plus rien à dire et je devrai me taire.

# Dans le fond de mon âme

par Fleur bleue

Dans le fond de mon âme,  
Une blessure me fait souffrir.  
J'aimerais la crier, la pleurer,  
Mais rien n'y fait.

Dans le fond de mon âme,  
Cette souffrance devient haine.  
Je cherche à l'étouffer, l'oublier,  
Mais elle revient sans cesse.

Pour me réchauffer,  
J'ai voulu noyer ma peine.  
À la recherche d'un autre ciel,  
J'ai essayé de la geler.

Ce bonheur superficiel,  
Que j'aurais voulu éternel,  
Comme la neige sous le soleil,  
S'est évanoui, m'abandonne à jamais.

Cette souffrance devenue haine,  
Me fait cracher le venin de la colère.  
Déçu de ce que je suis devenu,  
Je me referme sur cette violence.

Je me retrouve seul,  
Devant toutes mes souffrances,  
J'ai l'impression d'avoir tout essayé  
Pour ne plus souffrir, pour être aimé.

Par manque de choix,  
Je m'avance vers la corde raide.  
Un regard en arrière,  
Je n'y vois que le feu de mon enfer.

Je ne veux pas mourir,  
Je veux juste arrêter de souffrir,  
Juste être aimé pour ce que je suis,  
J'ai l'impression que je ne suis plus rien.

Cette marche sur la corde raide,  
En tout temps est réversible  
Une main se tend devant moi,  
Un peu d'écoute, un peu d'amour.

Dans le fond de mon âme,  
Une étincelle reprend vie.  
Oui, face au suicide,  
Il y a de l'espoir.



## Écrire

par Mireille Payette Gosselin

Je t'assure que c'est la vérité  
Je n'ai pas dormi une seule seconde  
Dans mon lit, où j'étais couchée,  
Il a fallu que j'ouvre les yeux, que je me lève  
Pour que cette douleur, qui me tenait éveillée, crève.

Il a fallu que je prenne un papier et un crayon  
Que j'étales sur une feuille ce qui m'empêchait de rêver  
C'est trop fou, c'est vraiment trop con  
Et en plus, ça ne m'a pas fait t'oublier.

C'est incroyable le nombre de conneries  
Que de t'aimer comme je t'aime me fait écrire en une nuit.  
Je crains maintenant de devoir faire ça chaque fois  
Pour vider mes pensées remplies de toi.

Je t'aime et je sais plus pourquoi.

Écrire enlève son sens à toute chose  
Ça fait devenir ce qui est beau, morose  
Je t'aimais à la folie, le ciel gris était plus rose  
Et si en ce moment j'écris, alors j'ai perdu ma cause.

Maintenant je ne veux plus écrire  
Comprends et je n'aurai plus à te le dire  
Je t'aime et je t'aime à n'en plus finir  
Et t'aimer ainsi, ça me fait plus mal que souffrir.

Je suis lasse de t'écrire ces je t'aime  
J'en ai assez, mais là n'est pas le problème  
Pour qu'on se comprenne il faudrait que toi tu m'écrives  
Puisque je ne comprends que ce qui échoue sur une rive.

«Au soir de notre vie, c'est sur l'amour seul que nous serons jugés». *St-Jean de la Croix*

# Ressources

## Général

Aide juridique Hochelaga	864-7313
DPJ	1-800-665-1414
Centre de référence du Grand Montréal	527-1375
Urgence-Santé	911
Info-Santé	253-2181
Clinique des jeunes au CLSC de ton quartier	
Centre antipoison	1-800-463-5060

## MTS et sida

C.O.C.Q. Sida	844-2477
CPAVIH	282-6673
Info-sida	521-7432 ou 281-6629
Miel	(418) 649-1720

## Drogue et désintoxication

Centre Jean-Lapointe Mtl. Québec	381-1218
	(418) 523-1218
Pavillon du Nouveau point de vue	(450) 887-2392
Urgence 24 hres	288-1515
Portage	(450) 224-2944
Centre Dollard-Cormier Jeunesse	982-4531
Le Pharillon	527-2626
Drogue aide et référence	1-800-265-2626
Centre Dollard-Cormier Adulte	385-0046
Un Foyer pour toi	(450) 964-7077
L'Anonyme	236-6700
Cactus	847-0067
Dopamine et préfix	251-8872
AITQ	
(Association des intervenants en toxicomanie du Québec)	(450) 646-3271
Escale Notre-Dame	251-0805
FOBAST	(418) 682-5515
Alanon & Alateen	(418) 990-2666
Alcooliques Anonymes	(418) 529-0015

## Famille

Maison de la famille	288-5712
Familles monoparentales	729-6666
Maisons de jeunes	725-2686
Grossesse secours	274-3691
Ligne d'information sur la contraception	1-800-671-3376
Chantiers jeunesse	252-3015
Réseau Hommes Québec	276-4545
Patro Roc-Amadou	(418) 529-4996
Pignon Bleu	(418) 648-0598
YMCA de Québec	(418) 522-3033
(Centre communautaire et familial)	
Armée du Salut	(418) 524-6758
Magabub d'économie	(418) 648-1079
(Armée du Salut)	
Maison des Jeunes de Sorel	(450) 742-1892
Maison des Jeunes de Tracy	(450) 743-4841

## Centre de crise de Montréal

Tracom (centre-ouest)	483-3033
Iris (nord)	388-9233
L'Entremise (est, centre-est)	351-9592
L'Autre-maison (sud-ouest)	768-7225
L'Ouest de l'île	684-6160
L'Accès (Longueuil)	(450) 468-8080
Archipel d'Entraide	(418) 649-9145
Centre de crise Québec	(418) 688-4240
Centre de prévention du suicide inc. urgence	(418) 683-4588

## Violence

CALACS	
Montréal	934-4504
Chaudières-Appalache	(418) 227-6866
CAVAC	
Montréal	277-9860
Québec	(418) 648-2190
Groupe d'aide et d'info. sur le harcèlement sexuel au travail	526-0789
SOS violence conjugale	363-9010
	1-800-363-9010
Centre national d'info. sur la violence dans la famille	1-800-267-1291
Associatiion des ressources intervenant auprès des hommes violents	279-4602
Trêve pour elles	251-0323
TROP (Travail de réflexion pour des ondes pacifiques)	(450) 684-8767

## Lignes d'aide et d'écoute

Tel-jeunes	288-2266
	1-800-263-2266
Tel-aide et ami à l'écoute	935-1101
Jeunesse-j'écoute	1-800-668-6868
Suicide action Montréal	723-4000
Centre d'écoute téléphonique et de prévention du suicide «accueil-Amitié»	(418) 228-0001
(Il existe 35 centres de prévention du suicide au Québec. Le 411 peut vous référer le numéro de téléphone du centre le plus près de chez vous.)	
Cocainomanes anonymes	527-9999
Déprimés anonymes	278-2130
Émotifs anonymes	522-2619
Gamblers anonymes	484-6666
Narcotiques anonymes	249-0555
	(418) 649-0715
	1-800-463-0162
Outremangeurs anonymes	490-1939
Parents anonymes	288-5555
	1-800-361-5085
Nicotine anonyme	849-0131
Alanon et Alateen	866-9803

## Le Marie Debout

(Centre d'éducation des femmes)	597-2311
Entraide logement	
Hochelaga-Maison neuve	528-1634

## Décrochage scolaire

Éducation coup de fil	525-2573
Revdec	259-0634
Programme d'aide au raccrochage scolaire et social (14 à 17 ans)	253-3828
Association québécoise pour les troubles d'apprentissage section de Québec	(418) 626-5146

## Hébergement de dépannage et d'urgence

Bunker	524-0029
Le refuge des jeunes	849-4221
Chaïnon	845-0151
En marge	849-7117
Passages	875-8119
Regroupement des maisons d'hébergement jeunesse du Québec	523-8559
Foyer des jeunes travailleurs	522-3198
Auberge communautaire du sud-ouest	768-4774
Auberge Inn	844-1737
Mutant	276-6299
Oxygène	523-9283
L'Avenue	254-2244
L'escalier	252-9886
Maison St-Dominique	270-7793
Auberge de Montréal	843-3317
L'Entregens	725-6016
Le Tournant	523-2157
La Casa (Longueuil)	(450) 442-8513
Maison Dauphine	(418) 694-9616
Armée du Salut pour hommes	(418) 692-3956

## Alimentation de dépannage

Le Chic Resto-Pop	521-4089
Jeunesse au Soleil	842-6822
Café Rencontre	(418) 640-0915
Café de l'Espoir	(418) 648-1079



# Le Journal de la rue: Ne me jette pas passe moi à un ami.



Merci à la Direction des ressources humaines du Canada (D.R.H.C.) et à Réal Ménard député du Bloc québécois pour l'aide et le support offert à ce groupe de seize jeunes: Francis, Jimmy, Caroline, Jean-Simon, Katy, Sue, Tony, Mathieu, Sébastien, Olivier, Carl, Richard, Jean-Luc, Mario, Marie-Anna, Mathieu. Ces jeunes ont comme mandat d'animer et de mettre de la couleur dans le quartier Hochelaga-Maisonneuve.

Aidez-les à atteindre leurs objectifs en participant aux différents événements qu'ils organiseront.