



Grandir dans le silence

Reflét de Société

Un regard différent sur notre société

Vol. 28 no 3 été 2020

Canada



HOUSE OF COMMONS
CHAMBRE DES COMMUNES
CANADA

**Vos députés
fédéraux
sont fiers de
supporter le
magazine**

**You Members
of Parliament
are proud to
support the
magazine**

Reflet de Société

Un regard différent sur notre société



TRÈS HON. JUSTIN TRUDEAU

MP / Député
Papineau

Justin.Trudeau.c1c@parl.gc.ca
(514) 277-6020



EMMANUEL DUBOURG

MP / Député
Bourassa

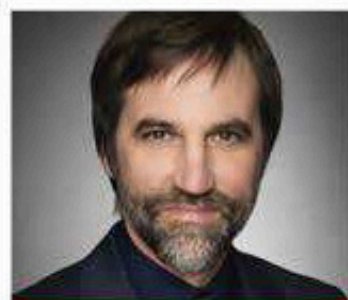
Emmanuel.Dubourg@parl.gc.ca
(514) 323-1212



HON. MARC GARNEAU

MP / Député
Notre-Dame-de-Grâce-
Westmount

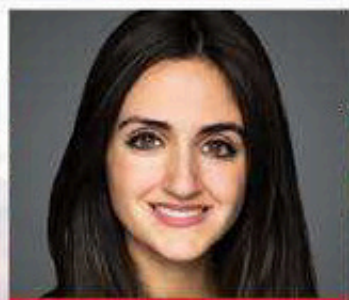
Marc.Garneau@parl.gc.ca
(514) 283-2013



HON. STEVEN GUILBEAULT

MP / Député
Laurier-Sainte-Marie

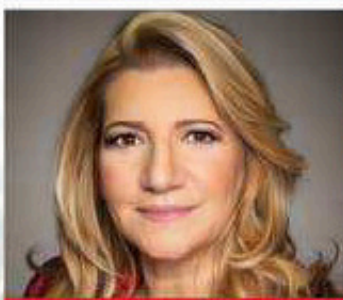
Steven.Guilbeault@parl.gc.ca
514-522-1339



EMMANUELLA LAMBROPOULOS

MP / Députée
Saint-Laurent

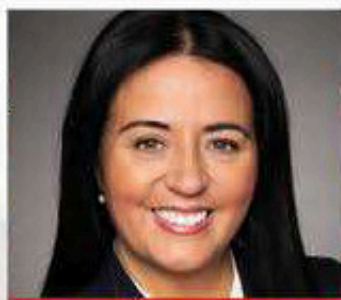
Emmanouella.Lambropoulos@parl.gc.ca
(514) 335-6655



PATRICIA LATTANZIO

MP / Députée
Saint-Léonard-Saint-Michel

Patricia.Lattanzio@parl.gc.ca
(514) 256-4548



SORAYA MARTINEZ FERRADA

MP / Députée
Hochelaga

Soraya.MartinezFerrada@parl.gc.ca
(514) 283-2655

refletdesociete.com

Reflète de Société

Le citoyen au cœur de notre mission

Un regard différent, critique et empreint de compassion
sur les grands enjeux de société.

Un espace ouvert aux lecteurs pour prendre la parole, partager
leurs expériences et faire progresser les débats.

Un magazine d'information entièrement indépendant,
financé par ses milliers d'abonnés aux quatre coins du Québec.

Tous les profits générés par la vente de Reflet de Société sont
remis à l'organisme Le Journal de la Rue qui offre
des services de réinsertion sociale aux jeunes.

Merci de vous abonner à Reflet de Société et de soutenir notre mission.

625 av De La Salle, 3^e étage Montréal, Qc H1V 2J3 Tél: (514) 256-9000 fax: (514) 256-9444
Sans frais: 1-877-256-9009 info@refletdesociete.com www.refletdesociete.com



ISSN 1711-7860

Suicide

en période de pandémie



RAYMOND VIGER

www.raymondviger.wordpress.com

Le processus suicidaire est la somme de plusieurs facteurs qui augmentent le stress et le désespoir.

Depuis les années 1990, le taux de suicide diminue d'année en année au Québec, étant passé de 22 décès pour 100 000 habitants, à 12,4 en 2017, soit près de deux fois moins de suicides par année.

À quoi peut-on s'attendre pour 2020, avec la pandémie que nous traversons? En réalité, malgré tous les modèles que les chercheurs peuvent échafauder, personne ne peut le savoir. Parce qu'il y a des facteurs aggravants et d'autres qui diminuent le risque.

Par exemple, perdre son emploi, ne plus savoir comment payer son loyer et acheter son épicerie peut faire augmenter radicalement le stress et l'anxiété. Par contre, apprendre que le gouvernement va remettre une Prestation canadienne d'urgence pour soutenir ceux qui sont touchés et les aider à tra-

verser la pandémie aura l'effet contraire.

Les écoles étant fermées, le stress relié à la réussite scolaire peut diminuer. Mais parallèlement, la violence, le harcèlement et l'intimidation que certains y vivent diminueront aussi.

Chaque personne adoptera une attitude différente face aux facteurs aggravants ou à ceux qui peuvent la sécuriser. Le niveau d'anxiété ou de calme variera donc d'un individu à l'autre. Dans un même milieu de vie, certains réagiront dans un sens tandis que d'autres iront directement à l'opposé.

Une chose est sûre, cependant. Au sortir d'une crise, les gens fragiles et vulnérables ont de la difficulté. Ils voient les personnes de leur entourage profiter de la vie et passer à autre chose. La crise est derrière eux et l'heure est aux réjouissances. Mais pour l'âme en peine, voir les autres dans la joie et le bonheur ne fait qu'amplifier le sentiment de solitude et de tristesse qui l'accable.

En tant qu'intervenant de crise auprès de personnes suicidaires, même si les statistiques globales démontrent que le suicide n'est présentement pas un problème au Québec, je peux dire que la pandémie a fortement ébranlé la communauté de jeunes que nous accompagnons. Parce que ces jeunes étaient confortés par une routine. Et que celle-ci

n'existe plus. Briser une routine peut en insécuriser plus d'un.

Et lorsque la crise tirera à sa fin, certains en sortiront grandis et plus forts. D'autres, plus vulnérables et plus fragilisés.

Gardons un œil ouvert sur nos proches. Notre présence, notre réconfort et notre soutien peuvent changer les choses.

Pour vous aider à reconnaître les signes avant-coureurs de la crise suicidaire, nous vous offrons un accès gratuit à notre guide d'intervention auprès de personnes suicidaires. Disponible en français et en anglais, Epub ou PDF. Toutes les informations sur www.refletdesociete.com.

Prenez soin de vous et de vos proches. Tous ensemble, nous pourrions passer au travers.





DES CONSEILS AVISÉS POUR MIEUX CONSOMMER*

Rendez-vous sur pv.ca/abonnement et accédez à:

- ✓ Des **centaines de tests** et enquêtes sur des **sujets variés**
- ✓ Toutes nos recommandations « **meilleurs choix** »
- ✓ **Accès gratuit** à la totalité des contenus depuis votre ordinateur ou via l'application mobile

protégez**VOUS**

*un média indépendant, autofinancé et sans publicité

Service aux abonnés
Changement d'adresse

514-256-9000

info@refletdesociete.com



goo.gl/dE51DH

Directrice administrative

Danielle Simard
514-256-9000

journal@journaldelarue.ca

PUBLICITÉ ET COMMANDITE

Éditeur / Rédacteur en chef

Raymond Viger
514-256-9000

raymondviger@hotmail.com

Collaborateurs

Louise Gagné, Jean-Claude
Leclerc, Nicole Viau, Delphine
Caubet

Correction

Simon-Claude Gingras.

Pupitre

Danielle Simard

Journalistes

Geneviève Raymond, Frédéric
lebeuf, Aurélie Thibault, Anne
Reitzer, Pauline Goyon, Sarah
Langot, Delphine Caubet,
Geneviève Doray, Ada Luna
Salita

Conception graphique

Danielle Simard

Illustrateur

Rémi Jean-Lefebvre

Photo couverture

Jean-Sébastien Baciou

625 av De La Salle, 3^e étage Montréal, Qc H1V 2J3

Tél: 514-256-9000 • Fax: 514-256-9444 • Sans frais: 1-877-256-9009

info@refletdesociete.com • refletdesociete.com

ISSN : 1711-7860

Notre mission: Le Journal de la Rue est un organisme à but non lucratif qui a comme principale mission d'aider les jeunes marginalisés à se réinsérer dans la vie socioéconomique en favorisant leur autonomie.

La reproduction totale ou partielle des articles pour un usage non pécuniaire est autorisée à condition d'en mentionner la source. Les textes et les dessins qui apparaissent dans Reflet de Société sont publiés sous la responsabilité exclusive de leurs auteurs.

Reflet de Société est un magazine édité par le Journal de la Rue qui traite de multiples thématiques socioculturelles (violence, santé, environnement, prostitution...). Nous proposons des solutions et des ressources.

- Membre:
- Fédération professionnelle des journalistes du Québec (FPJQ)
 - Association québécoise des éditeurs de magazines (AQEM)
 - Magazine Canada (CMPA)
 - Association des médias écrits communautaires du Québec (AMECQ)
 - Regroupement des organismes communautaires jeunesse du Québec

Ne me jette pas, passe-moi à un ami
8,95\$ l'unité.

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada



Le trouble de stress post-traumatique ou TSPT

Selon l'Association canadienne pour la santé mentale, le TSPT est une maladie mentale qui survient à la suite d'un événement traumatisant. Celui-ci met en danger la sécurité, la santé ou l'intégrité de la victime. Il est souvent inattendu et génère un sentiment d'impuissance chez la personne qui le subit. Le TSPT survient soit immédiatement, soit quelque temps après l'épisode. Il inclut des symptômes tels que l'insomnie, le stress ou les flashbacks. Par exemple, une personne atteinte peut avoir des cauchemars lui rappelant la situation antérieure, ou vivre dans un état d'anxiété constant, c'est-à-dire se sentir en danger même lorsqu'elle est en sécurité. La victime peut aussi éviter tout contexte susceptible de lui rappeler cette situation. Ce trouble est souvent lié à la dissociation, c'est-à-dire l'impression d'être détaché de la réalité. Ce ne sont pas tous les traumatismes qui causent un TSPT, et les facteurs qui y mènent sont nombreux et complexes.

Source: Association canadienne pour la santé mentale

L'écoanxiété

La peur chronique de la détérioration de l'environnement et du réchauffement climatique se nomme *écoanxiété*. Elle est de plus en plus courante et étudiée

par des professionnels. L'exposition constante à des articles traitant de catastrophes écologiques est une des causes de cette anxiété grandissante. Elle peut causer de l'insomnie, des crises de panique, de l'impuissance et de la colère. Les jeunes en sont plus affectés, car c'est de leur avenir qu'il s'agit. Certains remettent même leurs aspirations et leurs rêves en question. Les meilleurs moyens de lutter contre l'écoanxiété demeurent la mobilisation sociale et le militantisme écologique. L'isolement et le sentiment d'impuissance peuvent être atténués par le fait d'en parler et de retrouver une emprise sur le cours des choses.

Source: Christina Popescu, doctorante en psychologie

La théorie de l'attachement

Le psychiatre John Bowlby a formulé la théorie de l'attachement, laquelle concerne la relation d'attachement d'un enfant à ses tuteurs. Cet attachement aura un impact sur les relations sociales de l'enfant tout au long de sa vie. Pour construire une relation solide entre les parents et l'enfant, ce dernier doit se sentir en sécurité, confiant et digne d'affection et d'amour. Bowlby présente quatre types d'attachement, soit sécurisant, anxieux, distant ou désorganisé. L'attachement sécurisant se manifeste dans l'âge adulte par une bonne estime de soi et des relations aisées avec autrui. L'attachement anxieux se traduit plutôt par une peur de l'abandon et de la *codépendance*. L'adulte distant, quant à lui, évite l'intimité et la proximité. L'attachement désorganisé comporte des

caractéristiques des deux précédents modèles. Le comportement qui en découle est souvent imprévisible et incohérent. Ces modèles s'assimilent au cours des premières années, voire des premiers mois d'une vie et ont des conséquences permanentes. C'est pourquoi les modèles d'attachement peuvent même se répéter d'une génération à l'autre. Source: Jean Labbé, professeur titulaire de pédiatrie à l'Université Laval



L'asexualité

L'asexualité est une orientation sexuelle comme l'homosexualité ou la *pansexualité*. 1% de la population s'y identifie. Elle ne constitue ni une absence de libido, ni une dysfonction, mais plutôt une absence plus ou moins grande d'attraction sexuelle. Cette attraction mitigée peut faire partie du spectre de l'asexualité. Celui-ci inclut aussi la *demisexualité* et la *graysexualité*. Les asexuels éprouvent des attractions romantiques, être en couple et avoir des relations interpersonnelles saines et épanouies; puisque cette identité touche peu de personnes, sa bonne compréhension reste souhaitable pour que les asexuels se sentent moins seuls

ou incompris dans une société aussi sexualisée que la nôtre.

Source: Association pour la visibilité asexuelle

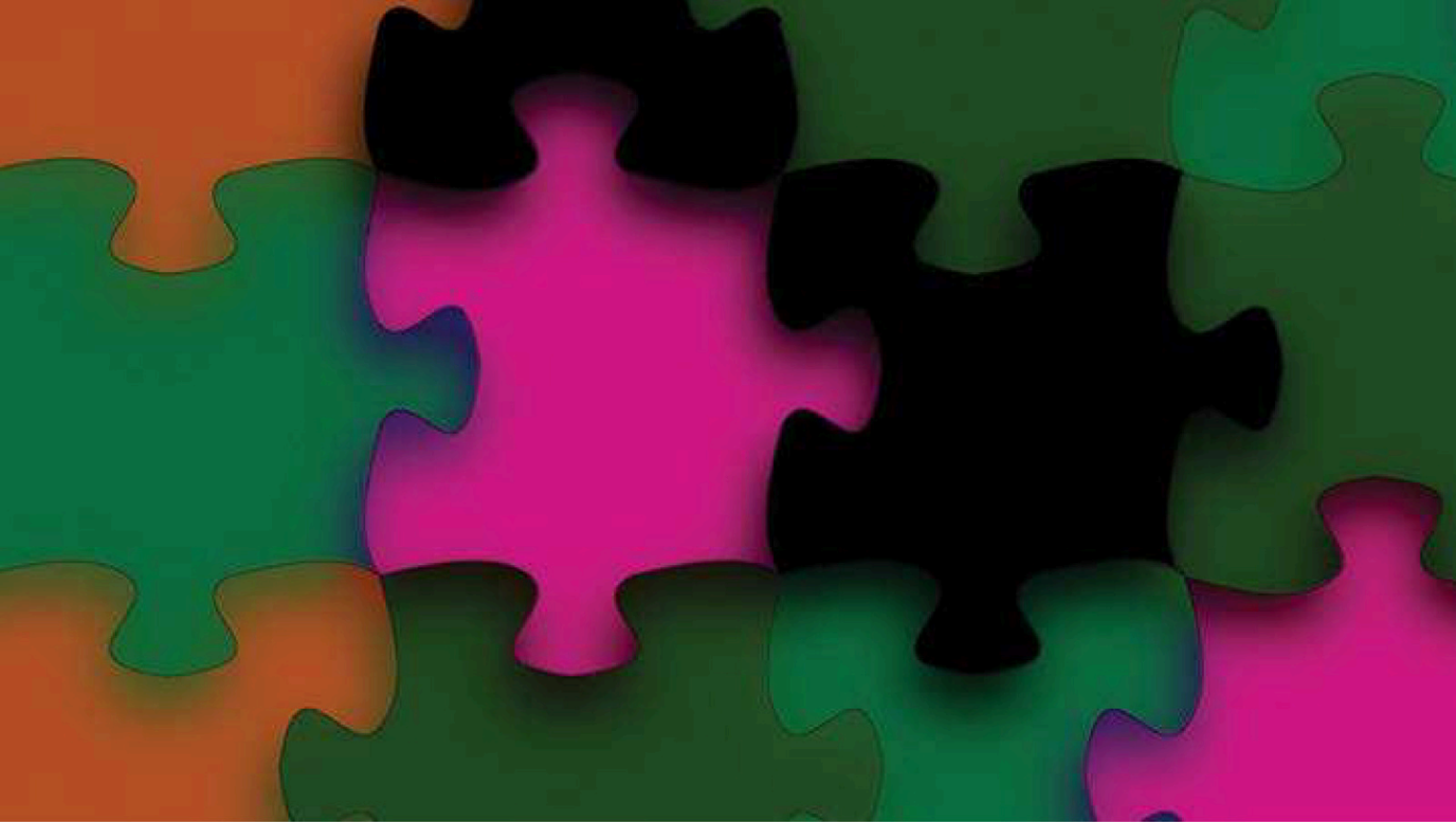
La dysmorphie corporelle

La peur de la dysmorphie corporelle (PDC) est un trouble mental caractérisé par une obsession à propos d'un ou de plusieurs défauts physiques, légers ou imaginaires. Elle devient problématique lorsqu'elle interfère dans le quotidien de la personne atteinte.



Bien que cette peur puisse être associée aux troubles de l'alimentation comme l'anorexie ou la boulimie, elle en est indépendante. Elle fait cependant partie du spectre du trouble obsessionnel compulsif (TOC). La personne atteinte se sent uniquement comme un objet esthétique et peut vouloir éviter des situations sociales après avoir été affectée par des facteurs comme la vue de son reflet dans un miroir, une photographie, ou la sensation d'être gonflée. La PDC affecte autant les femmes que les hommes, se manifeste à l'adolescence et peut perdurer à l'âge adulte. Dans certains cas, elle mène à une faible qualité de vie, à la dépression et même au suicide.

Source: Le Psychologue Marc-André Bernard et Annie Taillon, doctorante en psychologie



Une maman (presque) comme les autres

PAR ANNE REITZER

Sylvie tombe enceinte à 30 ans. Elle a une grossesse sereine, un conjoint aimant et des rêves plein la tête. Le 6 juin 1996, Alexia naît enfin. Une jolie petite fille brune aux yeux marron, « un beau bébé », comme on dit.

Mais à mesure que les jours et les mois passent, Alexia ne fait que pleurer. Même si Sylvie essaie de la consoler, de la comprendre, rien n'y fait. Sylvie constate qu'il y a quelque chose d'anormal : « En tant que maman, on ressent certaines choses et je voyais qu'Alexia

n'allait pas bien. » Son entourage aussi se pose des questions. Certains trouvent qu'il y a quelque chose dans son regard, quelque chose que n'a pas la majorité des bébés.

Sylvie se rend alors plusieurs fois à l'hôpital consulter en pé-

diatrie. Tout le monde lui dit de ne pas s'inquiéter, qu'il est normal qu'un bébé pleure. Mais Sylvie n'en démord pas. Après plusieurs rencontres, les médecins décident enfin de faire passer à Alexia une batterie de tests qui s'étendra sur plusieurs mois, pour comprendre ce qui ne va pas.

Enfin un diagnostic

Durant toute cette attente, Alexia ne communique pas. Elle ne parle pas, ne reconnaît pas son prénom, marche en rond et n'aime pas être touchée. « C'est un sentiment difficile à vivre, raconte Sylvie, de voir son enfant tomber et de ne pas pouvoir



la prendre dans ses bras. Pour moi, en tant que mère, c'était un échec. »

pas, il faut trouver un moyen de communiquer. Ce sont les images: « Elle réagissait très bien aux images. Je lui montrais un bus, elle savait que c'était pour se rendre à l'école. Mais je ne trouvais pas ça assez réaliste alors au lieu de lui montrer ces images dessinées, je lui montrais des photos. Par exemple, quand je lui montrais la photo du logo de *St-Hubert*, elle savait qu'on allait manger du poulet. »

Alexia est une grande gourmande, confie Sylvie. « On m'a dit que c'était rare chez les autistes d'aimer manger. Alexia adore ça. Alors, je me suis dit que j'allais utiliser encore un autre système, celui des récompenses. » C'est ainsi que Sylvie se rapproche de sa fille et surtout, peut la prendre dans ses bras et l'embrasser.

Tout un défi!

En parallèle, la relation de Syl-

faisais presque plus », explique Sylvie.

Malgré toute leur bonne volonté, Sylvie et son conjoint décident de se séparer: « On s'était organisé pour la garde d'Alexia ; une semaine chacun, mais avec une journée de congé au milieu de la semaine, car c'était beaucoup trop psychologiquement et physiquement. »

Sylvie court dans tous les sens et travaille à temps plein. « Je vivais ma séparation comme un échec, et le fait que ma fille n'accepte pas que je la touche faisait que je ne me sentais pas valorisée. C'était indispensable pour moi de garder mon travail... Même si je n'en pouvais plus, même si cette fatigue me rendait un peu gaga, je me disais que je ne placerais jamais ma fille. Je voyais ça comme un échec, je ne voulais pas qu'elle fasse pitié... Puis, je me suis rendue à l'évidence

Ce n'est qu'à l'âge de 2 ans et 8 mois
que les médecins posent enfin un diagnostic:

Alexia est atteinte d'hyperactivité, d'autisme et de déficience profonde.

Ce n'est qu'à l'âge de 2 ans et 8 mois que les médecins posent un diagnostic: Alexia est atteinte d'hyperactivité, d'autisme et de déficience profonde. La difficulté, pour ces types de troubles, est de trouver une médication appropriée. Il faudra attendre une dizaine d'années avant qu'Alexia ait enfin le traitement adéquat.

Pendant ce temps, plusieurs thérapies sont tentées: d'abord par les odeurs, pour apprendre à déglutir, puis par pictogrammes, pour comprendre une idée. Étant donné qu'Alexia ne parle

vie et du père d'Alexia s'étiolent. Alexia demande beaucoup d'attention et les deux parents n'ont pas beaucoup de repos. C'est pourquoi ils décident de demander du répit. Au début, une personne vient une fin de semaine par mois s'occuper d'Alexia à la maison, puis une fois par deux semaines, puis deux heures par jour. « Je pensais que cette personne ne pouvait pas véritablement nous aider. Tout tournait autour d'Alexia, alors je ne savais pas vraiment quoi faire. Mais finalement, j'y ai pris goût. Je pouvais sortir, faire mon épicerie... Plein de choses que je ne

que je ne me défaisais pas de mon rôle de parent, mais plutôt qu'il me dépassait. »

Du répit pour Sylvie

Durant cette période, Sylvie rencontre un nouvel homme et c'est certainement l'amour qui l'aide à tenir bon: « C'est un homme qui m'a aimée et qui a aimé ma fille. Avec son amour, il m'a amenée ailleurs. Même si c'est fini aujourd'hui entre nous, je dois dire qu'il m'a beaucoup apaisée durant cette tempête. »

C'est lorsqu'Alexia souffle sa 9^e bougie que Sylvie décide enfin

de la confier en garde. « C'a été la chose la plus difficile à faire et à vivre ». Alexia est gardée par différentes personnes, dont Marjolaine, de la résidence Briand. « Elle la chérissait comme sa propre fille. Je me suis dit que j'allais enfin pouvoir avoir une vie normale », confie la mère. Mais Marjolaine tombe malade et n'est plus capable de s'occuper de la petite.

Depuis, Alexia s'est trouvé un nouveau foyer chez Angèle. « Mon ange », comme aime l'appeler Sylvie.

Alexia vient d'achever trois années au sein de l'école Alphonse Desjardins, qui accueille des élèves de 13 à 21 ans vivant avec une déficience intellectuelle de moyenne à profonde, avec ou sans trouble du spectre de l'autisme: « L'équipe a été extraordinaire, pleine d'amour

pour ses enfants. En tant que maman, même si je la vois plus proche du personnel, je suis contente de constater qu'elle peut créer des liens parce que je pensais qu'elle n'y arriverait pas », raconte Sylvie.

Un jour à la fois

Pour son bal de fin d'année, Alexia porte une belle robe noire avec des chaussures pailletées: « Elle *capotait* sur les brillants de ses chaussures. Même si elle est autiste et a une déficience mentale, Alexia ressent les choses. Ce soir-là, je l'ai vue si souriante et heureuse... Elle ne s'arrêtait plus de danser. On a dû s'y prendre à sept pour qu'elle arrête! », rigole la maman.

Lorsque Sylvie jette un regard sur les 21 années passées auprès d'Alexia, c'est avec beaucoup de douceur et de tendresse qu'elle

se confie: « Parfois je ressens de la peine, car Alexia ne m'a jamais dit "je t'aime", comme chaque fille peut dire à sa maman. Mais elle me le dit autrement... avec ses yeux. C'est ce qui me réchauffe le cœur. »

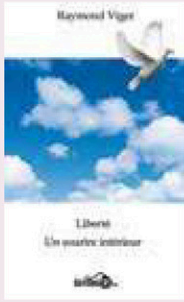
Maintenant que l'école est finie, comme tout parent, Sylvie a de nouvelles appréhensions. Avec son nouveau compagnon qui aime Alexia comme sa propre fille, elle tente de trouver un nouvel environnement pour que sa fille puisse continuer de s'épanouir. « À l'école, je n'avais plus d'inquiétudes, car c'était un milieu fait pour elle, pour socialiser. Mais nous n'avons pas les moyens financiers pour payer une nouvelle école, il va donc falloir que l'on s'organise. Mais avec Alexia, j'ai appris à vivre un jour à la fois, alors il y aura toujours des solutions au moment voulu. »



LES PRÉJUGÉS ATTEIGNENT TOUJOURS UNE PERSONNE.
ACCEPTEZ AUTRUI SANS JUGEMENT.

#TOUSDIFFERENTS

Liberté... Un sourire intérieur, poésie

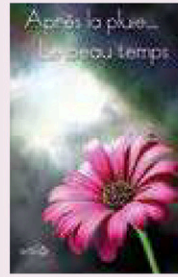


Liberté émotionnelle, liberté journalistique, liberté politique... Toutes les couleurs de la liberté individuelle et collective.

Parce qu'après la crise, on peut trouver la liberté.

13.90 taxes
et postes inclus

Après la pluie... Le beau temps, poésie



Chaque texte révèle un message, une émotion. Choisissez-en un au hasard et observez ce qu'il vous fait ressentir.

Si par un jour de pluie, une seule de ces petites phrases remonte en vous, le recueil aura sûrement mérité d'être lu.

13.90 taxes
et postes inclus

Disponible en anglais :

It's Always Darkest Before the Dawn

L'Amour en 3 Dimension



Roman de cheminement humoristique pour dédramatiser les événements qui nous ont bouleversés. Une source d'inspiration pour découvrir, d'une façon attrayante et amusante, une nouvelle relation avec soi-même, les autres et notre environnement.

Disponible en anglais : *Love in 3D*

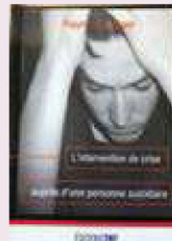
27.85 taxes
et postes
inclus

Editions TNT
625 av de La Salle, 3^e étage
Montréal H1V 2J3
514-256-9000

www.editionstnt.com/raymondviger

8.65 taxes et
postes inclus

Guide d'intervention auprès de personnes suicidaires

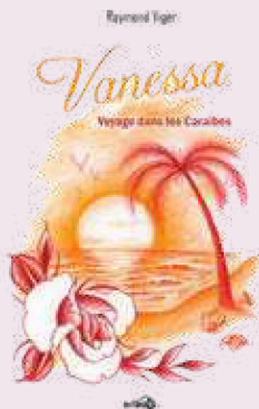


Comment définir le suicide? Quelle est l'ampleur du suicide? Quels sont ses éléments déclencheurs et ses signes avant-coureurs? Comment intervenir auprès d'une personne suicidaire? Comment survivre au suicide d'un proche?

Guide écrit en toute simplicité pour que tout le monde puisse s'y retrouver et démystifier ce fléau social.

Disponible en anglais : *Quebec Suicide Prevention Handbook*

Vanessa... Voyages dans les Caraïbes



Le roman permet d'entendre le témoignage de victimes autant que d'agresseurs, et de jeunes en quête de leur identité sexuelle. Il aborde la sexualité sous différents angles tout en dédramatisant le sujet : relations amicales et amoureuses, sexualité, abus, harcèlement, homosexualité...

Les jeunes ont des pratiques et des activités sexuelles sans équivoque. Nous n'en sommes plus à euphémiser notre discours pour aborder la sexualité. Les jeunes peuvent en parler sans doute plus ouvertement que les plus vieux sont capables de le faire. Le roman reflète cette nouvelle réalité. Il est attrayant et descriptif pour les jeunes qui veulent découvrir leur sexualité et en discuter.

34.81
taxes et postes
inclus

Grandir dans le silence

PAR FRÉDÉRIC LEBEUF

Née de parents atteints de surdité, Samme a dû assumer les responsabilités familiales dès sa jeune enfance. Dans la trentaine, elle a décidé de vivre pleinement son rêve de devenir chanteuse professionnelle ainsi que de donner de son temps pour soutenir une cause dont elle connaît bien les enjeux. Depuis janvier 2020, l'auteure-compositrice-interprète s'implique comme ambassadrice de la Fondation des Sourds du Québec.

Une enfance singulière

Dès l'âge de 3 ou 4 ans, Samme gesticulait la langue des signes. C'est à ce moment qu'elle a compris que son père et sa mère étaient sourds: « Quand tu vas chez des amis et que leurs parents entendent, tu réalises que leur situation diffère de la tienne. »

« Ce n'était pas si simple que ça », s'exclame-t-elle à propos de son enfance. Assez tôt, elle a appris l'autonomie et le sens des responsabilités. Elle devait accomplir des tâches d'adultes. Par exemple, elle devait répondre au téléphone, tout traduire, prendre les rendez-vous médicaux et s'occuper de l'hypothèque.

Puisque la langue des signes est sa langue maternelle, ce n'était pas plus facile à l'école. « J'étais confrontée à des difficultés scolaires (spécialement en français). Des tuteurs et des orthophonistes m'ont supervisée dans chaque cycle et je n'ai pas connu l'aide aux devoirs à la maison ». Comme la syntaxe et le temps des verbes sont simplifiés dans la langue des

signes, elle éprouvait beaucoup de difficultés. Elle a dû travailler fort pour réussir à parfaire son français et finalement commencer à assimiler la matière au cégep.

« Puisque mes parents étaient limités, ils ne pouvaient pas décrocher n'importe quel emploi. C'était dur de nous en sortir financièrement étant donné que mon père gagnait le salaire minimum et que ma mère restait à la maison. Malgré tout, on a vécu de beaux moments en famille dans l'amour, l'harmonie, le respect et le sens de la communication », souligne-t-elle.

Difficulté à communiquer

Même si elle pouvait bien communiquer avec ses parents, elle avoue que c'était difficile de dire ce qu'elle avait sur le cœur: « Je simplifiais le contenu afin de faciliter leur compréhension. Malgré que ma mère pouvait voir ce que je ressentais à travers mes expressions faciales, puisque les personnes sourdes développent leur sixième sens, je m'ouvrais peut-être davantage avec mes amis ou mon frère. » Elle devait répéter

l'information à maintes reprises pour s'assurer que ses parents comprennent.

Sur le même principe, elle devait leur expliquer à nouveau lorsqu'ils ne saisissaient pas des éléments de l'actualité. Comme elle ne pouvait pas, chaque fois, détailler parfaitement un concept ou une situation, des malentendus pouvaient survenir. « Ils ont sans doute rencontré des frustrations parce que j'étais leur fille et que j'en savais peut-être plus qu'eux. Est-ce que mes parents ont accepté leur condition? Probablement, mais ils se sentent impuissants. »

Intimidation

Beaucoup d'enfants et d'adolescents se moquaient de sa mère, étant donné qu'elle émettait des sons très aigus (à la Mariah Carey) lorsqu'elle parlait. « Ils nous voyaient comme des extraterrestres ou des singes parce qu'on gesticulait. Des jeunes lançaient des roches par la fenêtre et brisaient notre corde à linge régulièrement. Je ne pourrais pas te dire si elle se rendait compte de l'intimidation verbale dont elle était victime. » Samme avoue avoir pendant longtemps gardé pour elle-même ses frustrations concernant les gens qui riaient d'eux. Dès que ça dégénérait, son frère cherchait à défendre l'honneur de la famille en se battant. Comme Samantha Meloche (de son vrai nom) n'avait pas la langue dans sa poche, elle disait ce qu'elle avait sur le cœur. Si ça devait encore arriver aujourd'hui, elle ne se laisserait pas faire davantage.

Même si sa famille subissait de l'intimidation, elle n'était aucu-



nement gênée de présenter ses parents à qui que ce soit. Au contraire, elle attendait avec impatience ce moment. « Un sentiment de fierté m'habitait. Mes amis se sont bien adaptés à notre vie. Ils adorent mes parents et ils veulent apprendre à communiquer avec eux. »

Le pouvoir de la musique

« Ça peut paraître bizarre, mais

mon père aime beaucoup la musique », dit-elle en soulignant que son paternel est l'instigateur de sa carrière actuelle. Celui-ci s'amusait à enregistrer les vidéoclips de l'émission *VidéoDanse* (à MusiquePlus), dans les années 1980, qu'il écoutait sur un gros et vieux système de son. Du matin au soir, il mettait le volume tellement fort que les fenêtres frémissaient. Les per-

sonnes sourdes ont la capacité de ressentir des vibrations. De plus, l'abondance d'effets visuels dans les vidéoclips le fascinait. Encore aujourd'hui, il en visionne sur YouTube et, dans le sous-sol, il monte le volume au maximum.

« Pour ma part, la musique me permet de m'évader dans mes rêves. J'en ai toujours écouté,

tout le temps. C'est thérapeutique, j'ai besoin de ma dose tous les jours. Ça m'aide à passer à travers bien des choses.

Ça me donne des idées et ça m'inspire. Jeune, j'étais très renfermée et je m'exprimais difficilement. Lorsque j'écrivais ou que je chantais, c'était plus facile de m'ouvrir. »

Quand, à l'âge de quatre ans, Samme a annoncé à son père qu'elle souhaitait devenir chanteuse, il l'a encouragée et n'a jamais arrêté depuis: « Mes parents m'ont toujours poussée dans ce que j'aime faire. Ils n'ont jamais douté de mon talent. Lorsqu'ils assistent à mes spectacles, ils se fient aux commentaires ainsi qu'aux expressions faciales du public. S'ils le voient sourire ou pleurer, par exemple, ils perçoivent que c'est une mélodie émouvante. » Même si elle ne peut pas leur faire écouter le fruit de son travail, elle n'a pas de ressentiment. « Je sais qu'au fond d'eux, ils m'entendent. »

Dédiée aux parents

Sur son premier EP « Heureuse », paru au printemps 2019, elle raconte son histoire par l'entremise de la pièce « Ma vie est un silence ». Une composition originale qu'elle dédie à ses parents, ainsi qu'aux sourds et aux *codas* (les enfants de parents sourds). « Au lancement du disque, je l'ai chantée et plusieurs personnes présentes l'ont partagée sur les réseaux sociaux. Je n'avais pas dit à mes parents que j'avais préparé une chanson complète pour eux, je voulais les surprendre. Je me souviens que ma mère pleurait tandis que mon père me filmait avec son cellulaire. » Son « cri du cœur » s'est rendu aux oreilles de la Fondation des

Ce serait fantastique de faire apprendre à tous la base de cette langue

sourds du Québec, qui l'a d'ailleurs invitée à s'associer à eux. « Avoir écrit cette mélodie, c'est ma plus grande fierté. C'est un texte précieux, à mes yeux. C'est ma vie, mon cœur et mon amour », confie-t-elle. Dans le vidéoclip de sa pièce, paru au printemps 2020, elle *chansigne* (c'est-à-dire qu'elle communique simultanément dans deux langues distinctes) aux côtés de ses parents. « Je leur ai demandé s'ils souhaitaient s'impliquer dans le vidéoclip pour illustrer notre réalité. »

La langue des signes

Avant l'arrivée de la COVID-19, peu de personnes entendantes connaissaient l'interprétariat en langue des signes. Et pourtant, les interprètes sont indispensables pour les personnes sourdes, puisqu'ils leur transmettent l'information pertinente lors des conférences, des entrevues et des points de presse.

Selon Samme, la langue des signes favoriserait une meilleure communication entre les personnes sourdes et les personnes entendantes. « Ce serait fantastique de faire apprendre à tous la base de cette langue pour aider concrètement les personnes sourdes. »

La jeune femme propose aux écoles primaires et secondaires d'offrir à leurs élèves des ateliers sur les bases de la langue des signes québécoise ainsi que de leur faire découvrir le rôle des interprètes. Elle souhaiterait mettre de l'avant l'instauration de programmes postsecondaires

(comme celui en communication et études sourdes au cégep du Vieux Montréal) pour lutter contre la pénurie d'interprètes en augmentant la visibilité de ce type d'emploi.

« La culture sourde est encore méconnue, beaucoup de gens s'interrogent à ce sujet. Par exemple, est-ce que les sourds sont analphabètes? C'est le cas pour certains individus, mais ce n'est pas généralisé. Beaucoup de sourds s'impliquent dans la société et maîtrisent très bien le français écrit et vont au cégep et à l'université », rappelle-t-elle.

Samme a choisi de s'impliquer auprès des personnes sourdes parce qu'elles font face à plusieurs défis sociaux. « Être atteint de surdité, c'est avoir recours à un interprète pour tous les rendez-vous importants, essayer d'obtenir un emploi sans embûches et de trouver des moyens financiers pour payer ses études supérieures. Parfois, faute d'interprètes disponibles, une personne sourde n'a pas accès à un service.

À cause de sa surdité, elle ne peut pas dénicher un travail gratifiant et devra accepter un poste au salaire minimum. Cette personne peut même avoir peur de s'exprimer et risque de s'isoler de la communauté, souligne-t-elle. Avec tout mon cœur ainsi que ma plume d'auteure-compositrice-interprète, je souhaite sincèrement améliorer leur qualité de vie. Je les encourage à s'exprimer et à se surpasser pour réaliser leurs aspirations profondes. »



L'HÉROÏNE

DE

MA VIE

livre de **Caroline Leblanc**

Journal intime de Yves,
une personne toxicomane.

Ses hauts, ses bas, sa culpabilité, ses délires...

Une histoire d'amour avec sa conjointe, sa famille
et ses proches.

Un livre qui aborde la question de la dépendance
sous plusieurs points de vue, avec beaucoup
d'émotions.

Caroline, sa conjointe, l'accompagne jusqu'à sa
fin de vie, quand il s'injecte sur son lit d'hôpital
et que ses proches sont dépassés par la situation.

Le personnel médical est-il formé adéquatement
et les hôpitaux adaptés aux personnes dépen-
dantes?

Un livre qui saura vous toucher et vous sur-
prendre.

www.editionstnt.com/caroline-leblanc
20\$ plus taxes et transport

 ÉDITIONS TNT .com

625 av de La Salle
Montréal H1V 2J3
514-256-9000 1-877-256-9009



De la Syrie à Montréal

Itinéraire d'un réfugié

PAR ANNE REITZER

« Si je raconte mon histoire, c'est parce que je veux expliquer aux Canadiens ce que nous vivons, et aussi parce que je veux redonner espoir à tous ces réfugiés qui ne croient plus en la vie. »

C'est en commençant par ces mots qu'Ahmed me raconte son histoire, qui débute en Syrie, d'où il s'est exilé en Turquie, en Grèce et en Belgique, pour finalement atterrir à Montréal. Ahmed a 18 ans lorsque la révolution syrienne éclate en 2011.

À cette époque, il est en train de terminer ses études secondaires scientifiques: « J'avais opté pour cette branche, car en Syrie, tu n'as le choix qu'entre la littérature ou la science et je voulais faire de l'informatique dans mon pays. »

Fuir le service militaire

Lorsque commencent les manifestations pour dénoncer le régime de Bachar Al-Assad, Ahmed prend part aux cortèges. « Au début, on ne réclamait que la liberté et la justice. On ne savait pas l'ampleur que tout ça allait prendre », dit-il. En effet, le dictateur ne l'entend pas de cette oreille et ordonne à la police de faire cesser rapidement ces rassemblements.

Au fil du temps, les manifestations deviennent plus nombreuses et les policiers se mettent à tirer dans la foule.



Dessin de Rémi Jean-Lefebvre

« Puisque des personnes sont assassinées, les gens commencent à se procurer des armes. Petit à petit, il y a plus d'armes en circulation et les citoyens répondent à la violence par la violence », explique Ahmed. Le régime de Bachar Al-Assad finit par s'essouffler alors que les revendications des citoyens se font entendre à l'échelle mondiale. Malgré cela, le régime appelle Ahmed au service militaire, obligatoire pour tous les hommes en Syrie. « À partir de 18 ans, tu dois le faire, mais si tu étudies, tu peux le reporter. Comme il s'agissait d'une situation d'urgence, on

ne me donnait pas le choix de le faire. »

Lorsqu'Ahmed reçoit sa convocation à rejoindre l'armée, il décide d'en parler à sa famille. Tous se mettent d'accord sur le fait qu'Ahmed doit quitter le pays : « Je n'avais pas le choix de fuir. Si je restais en Syrie, soit j'allais dans l'armée, soit je me faisais capturer par les djihadistes ».

Le jeune homme quitte donc son pays en février 2012, seul, à l'âge de 19 ans. « Abandonner ma famille a été terrible. Aujourd'hui, ça fait cinq ans que je

n'ai pas vu mes parents », souligne-t-il.

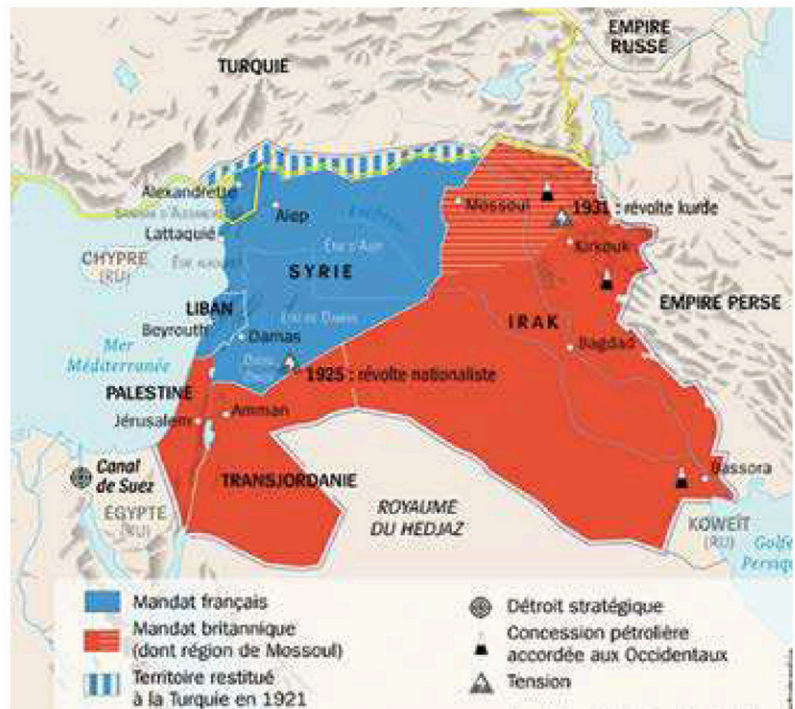
Chemin tortueux

Ahmed prend un bus pour se rendre dans une ville frontalière avec la Turquie. De là, il atteint Istanbul où il rencontre un passeur qui lui permettra de rallier la Grèce. « L'Europe était vue comme un eldorado pour nous », confie le jeune homme. Après avoir été transporté avec une trentaine de personnes dans une camionnette et avoir marché pendant des heures, Ahmed arrive enfin en Grèce. La crise économique qui touche de plein fouet le pays lui fait

comprendre qu'il ne peut pas rester là. « Le pays connaissait une crise tellement profonde que même si j'avais fait une demande d'asile, on n'aurait pas pu traiter mon dossier. Il fallait que j'aille ailleurs. »

C'est alors qu'Ahmed décide de se rendre en Belgique. « J'y avais un cousin, je me suis dit que ça serait plus facile pour moi de m'intégrer. Quand je suis arrivé là-bas, j'ai tout de suite fait ma demande d'asile. Malheureusement, on me l'a refusée au bout d'un an. »

Ahmed refuse néanmoins de baisser les bras. Avec son cousin, il loue un petit studio à Bruxelles et il commence à travailler au noir pour avoir une source de revenus et envoyer un peu d'argent à ses parents, toujours en Syrie. Mais l'une des plus grandes difficultés est la barrière de la langue. « En Syrie je n'avais aucune base de français... Comme je voulais m'inté-



l'École supérieure d'informatique de Bruxelles. Là encore, il continue de travailler à l'entrepôt en adaptant ses horaires : « Au début c'était dur, car je devais apprendre le vocabulaire spécifique, mais j'ai adoré mes cours. »

En ayant son visa temporaire, Ahmed bénéficie d'une aide sociale de 800 euros (soit environ 1 100 \$), mais son loyer coûte 600 euros, en plus des factures et de l'épicerie. Il décide d'arrêter d'étudier. « Je ne pouvais pas tenir le rythme. J'ai pensé

Une fois sa demande faite, Ahmed est placé en détention pendant un mois. Le temps pour l'immigration de se renseigner sur son passé et d'être sûr qu'il ne représente pas un danger pour le pays.

grer, je n'avais pas le choix; je devais suivre des cours dans une école privée. De 7 h du matin jusqu'à 17 h, je travaillais dans un entrepôt à charger et décharger du matériel de chantier. Je me rendais ensuite à mes cours de français de 18 h à 20 h. J'ai fait ça pendant quatre mois. »

Même si sa demande d'asile n'est pas acceptée, Ahmed obtient tout de même un visa temporaire lui permettant de faire une demande d'équivalence de diplômes et de s'inscrire à

Renoncer à ses études

Malgré tout, Ahmed ne pourra pas aller jusqu'au bout de son diplôme, même si la volonté y est : « Quand les cours ont commencé à s'intensifier, je ne pouvais plus continuer à travailler au noir. La plupart des Syriens autour de moi ne voulaient pas étudier, car ils savaient que c'était bien trop compliqué. Mais moi j'avais la vingtaine, je voulais me construire un avenir et j'ai toujours aimé apprendre... J'ai donc décidé de poursuivre mes études. »

à vivre en colocation, mais si je l'avais fait, l'État m'aurait retiré 300 euros. C'était dur pour moi : arrêter les études que j'aimais, qui me stimulaient et voir mes amis qui continuaient leurs activités, allaient au restaurant. Moi je ne pouvais pas; j'étais tellement frustré. »

À ces problèmes financiers s'ajoutent des soucis d'immigration. « Chaque année, je devais refaire une demande pour renouveler mon visa temporaire un mois avant

J'ai décidé de me concentrer sur le Canada,
on me disait que les gens étaient
très gentils là-bas.

que celui-ci n'expire. Mais le traitement du dossier pouvait prendre plus de deux mois, donc durant ce temps-là, tu es considéré comme illégal. Avec la Convention de Dublin, tu ne peux pas faire de demande simultanément dans un autre État de l'Union européenne. Tu es obligé d'attendre une réponse. »

La Belgique refuse la nouvelle demande d'Ahmed, il doit quitter l'Union européenne. « Il ne me restait plus que l'Asie, l'Afrique ou l'Amérique du Nord. J'ai décidé de me concentrer sur le Canada, on me disait que les gens étaient très gentils là-bas. »

Nouvelle tentative

Ahmed décide de prendre l'avion en direction de Montréal. Il s'achète un faux passeport. « Je suis juste parti avec mon faux passeport. Je n'avais même pas de valises... Mais, je

me suis fait arrêter dans l'avion. Les douaniers belges ont été gentils avec moi et m'ont expliqué qu'ils comprenaient ma détresse, mais qu'ils ne pouvaient pas me laisser prendre l'avion. »

Le jeune homme tente une seconde fois sa chance, avec le vrai passeport d'une autre personne. « Je n'étais même pas stressé... Étant donné que je n'avais nulle part où aller, je me disais que je ne perdais rien. Cette fois, ça a marché. Dès que je suis arrivé à l'aéroport, je suis tout de suite allé voir un douanier et je lui ai dit que je voulais faire une demande d'asile. Je vois encore son visage totalement halluciné me disant "comment tu as fait pour venir jusqu'ici..." ».

Une fois sa demande faite, Ahmed est placé en détention pendant un mois. Le temps pour l'immigration de se renseigner sur son passé et d'être sûr qu'il

ne représente pas un danger pour le pays. « Je comprends tout à fait qu'ils veuillent savoir si je suis quelqu'un d'honnête. Même moi, je suis rassuré de voir qu'ils font attention aux personnes qui entrent sur leur territoire. Une fois qu'ils ont eu tout vérifié, ils m'ont permis de faire une demande d'asile. »

En l'espace de deux mois, Ahmed s'est trouvé une colocation qu'il partage avec deux Québécoises. « Elles sont adorables et s'intéressent à mon pays. Les gens sont très ouverts, ici. »

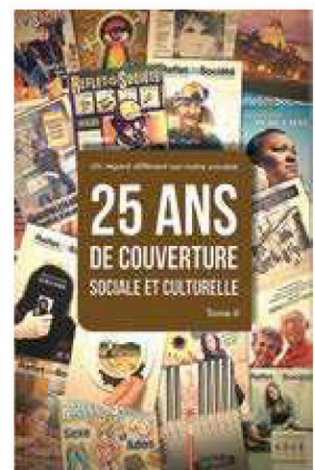
Ahmed va maintenant pouvoir reprendre ses études en informatique à Concordia et compte bien continuer à s'épanouir. « Fuir mon pays, quitter ma famille et vivre autant d'années de galère m'a rendu débrouillard. Bien sûr, je souffre encore, mais j'ai retrouvé espoir... et je m'y accroche. »



Le Québec social et culturel de 1993 à aujourd'hui. Pendant plus de deux décennies, les journalistes de Reflet de Société ont parcouru le Québec, le Canada et l'étranger pour dénicher des sujets atypiques, marginaux, afin d'informer leurs lecteurs.

Reportages, témoignages, avec en plus une actualisation des faits et une courte présentation de ce que les personnes interviewées sont devenues. Découvrez, de page en page, la voix d'un Québec qui a grandi au fil du temps et des enjeux.

www.editionstnt.com/reflet-de-societe



Gais ... et misogynes ?

PAR SARAH LANGOT

La misogynie est une forme de mépris à l'égard des femmes. Nous avons vu dans l'article sur le féminisme que les hommes homosexuels seraient globalement plus sensibles à la lutte pour l'égalité des sexes que les hommes hétérosexuels.

Mais certains travers de la société patriarcale survivent-ils dans la communauté gaie? Pour tenter de répondre à cette question, nous avons décidé de continuer nos entretiens, ceux-ci se concentrant cette fois sur les dynamiques à l'œuvre au sein de cette communauté. Les personnes interrogées sont des hommes homosexuels dans la vingtaine.

Abus sur les femmes

Selon Raphaël, sa communauté a longtemps souffert d'une forte discrimination et de multiples comparaisons avec les femmes.

Le jeune homme rencontre très régulièrement des homosexuels qu'il qualifie de misogynes, car ils nieraient totalement la souffrance des femmes. D'autres se considèrent comme étant les égaux des femmes. Ceux-ci se permettraient d'avoir des attouchements déplacés, utilisant comme prétexte leur homosexualité afin d'être dédouanés de toute imputabilité quant à une conduite sexuelle commise aux dépens d'une femme. « Leur patriarcat intériorisé les

laisserait penser qu'ils ont tous les droits sur les femmes », dit-il.

Pour lui, il y a certainement de la misogynie au sein de sa communauté. Raphaël considère que cette dernière place la féminité et les femmes en bas de l'échelle. Par exemple, les femmes ne seraient pas acceptées dans des lieux réunissant une majorité d'hommes homosexuels. Les personnes transgenres seraient également très discriminées.

De plus, les hommes homosexuels ayant un comportement se rapprochant de la norme féminine seraient ridiculisés et mis de côté. D'après lui, c'est un milieu prônant la « chasse à l'homme efféminé ». Le but serait de se rapprocher le plus possible du comportement de l'homme hétérosexuel *cisgenre*. En lui ressemblant, ils adopteraient sa façon de penser, celle-ci étant généralement misogyne, à son avis.

Fondements sexistes

Killian nous confie que le racisme et la *transphobie* sont pré-

dominants dans la communauté gaie masculine. Sous prétexte de faire partie d'une minorité, certains dévoileraient un comportement discriminant, soit raciste et *transphobe*. Il dénonce également l'existence d'une haine envers les hommes homosexuels « efféminés ». Il précise que les membres de la communauté qui sont *racisés* ou « efféminés » risqueraient de subir plus de discriminations que les hommes homosexuels blancs et virils.

Kilian évoque la présence de tendances misogynes ancrées au sein de la communauté. D'après lui, à partir du moment où un individu fait partie de la gent masculine, peu importe son niveau d'éducation, il se développerait sur des bases sexistes. De plus, prétextant leur absence d'attrait pour les femmes, certains se permettraient d'agir de manière indécente à leur égard. Il pense avoir déjà eu ce genre de comportement, mais il tente de ne pas le reproduire dans son quotidien.

Stéréotypes persistants

Mathieu pense que les homosexuels trop « efféminés » renforcent le stéréotype. Par *stéréotype*, il fait référence à l'image qu'aurait la population sur un plan global de l'homme homosexuel. Ce stéréotype engendrerait de l'homophobie, selon lui. Lorsqu'on l'interroge sur la présence éventuelle de personnes victimes de discrimination au sein de la communauté gaie masculine, il répond : « les homosexuels masculins en



subissent à cause des homosexuels *tafiolos*, et les homosexuels *tafiolos* en sont victimes parce qu'ils incarnent trop le cliché, donc, bien fait pour eux! ».

Sur la question de la misogynie dans la communauté, il soutient qu'on y retrouve principalement de la *grossophobie*, des jugements par rapport à la pilosité ou au physique, mais qu'il n'y a absolument pas de misogynie.

Racisme et misogynie

Chris se dit « frustré » par la communauté dont il fait partie. Il indique que cette frustration émane du fait qu'elle soit raciste. Mais aussi, précise-t-il, les hommes la constituant seraient « femphobes » et misogynes. D'après lui, il s'agirait d'une communauté qui favorise particulièrement un individu s'il est blanc, aisé et « bien foutu ». « Je n'aime pas les racistes, je n'aime pas les misogynes, donc je n'aime pas la communauté gaie », dit-il.

Mathieu pense que les homosexuels trop « *efféminés* » renforcent le stéréotype.

Étant un homme noir et efféminé, Chris subirait de sérieuses discriminations. « Je vois qu'on trouve cela moins attirant. Je vois que ma couleur de peau et ma culture dérangent. Cette communauté déborde de racisme, et on l'excuse, car c'est une communauté qui vit des discriminations. Pourtant, elle voit les handicapés comme n'étant pas attirants. Soit elle fétichise les *racisés*, soit elle les méprise. Il m'arrive d'entendre des phrases comme: « Tu es beau pour un Noir, parce que de base je ne suis pas attiré par les Noirs ». Ils pensent que c'est un honneur d'être perçu comme étant beau par un homme homosexuel blanc. Nous sommes discriminés parce que nous sommes efféminés. La raison

en est qu'un grand nombre d'hommes gays sont écoeurés par l'évocation des femmes, comme si ne pas être attirés par elles justifiait leur dégoût.

Puisqu'ils les considèrent comme étant répugnantes, ils transfèrent ce comportement sur les hommes qui se rapprochent de la norme féminine. »

Selon lui, la communauté gaie masculine serait remplie d'hommes *cisgenres*. Ces derniers verraient le monde de la même manière que les hommes *cisgenres* hétérosexuels. Cependant, certains points concernant leur perception d'eux-mêmes changeraient en raison de leur homosexualité.

Les hommes homosexuels sont-ils de meilleurs alliés ?

PAR SARAH LANGOT

Le féminisme est une cause tendant vers l'égalité entre les hommes et les femmes. Mais notre propre orientation sexuelle influence-t-elle notre position face à cet enjeu ? Se pourrait-il, par exemple, que les hommes homosexuels soient plus susceptibles de se joindre à cette cause ?

D'après une étude effectuée par les chercheurs Mary E. Kite et Bernard E. Whitley en 1996, les hommes hétérosexuels seraient plus cruels envers les hommes homosexuels qu'envers les femmes. Les deux partis peuvent ainsi trouver un point d'entente dans un combat contre les discriminations qu'ils subissent.

Nous avons demandé à des hommes hétérosexuels et homosexuels, au début de la vingtaine, de nous expliquer leur rapport à la cause féministe. Ces témoignages rendent compte d'une différence concernant la sensibilisation et le point de vue des hommes en fonction de leur orientation sexuelle.

Bien sûr, ces cas n'illustrent pas l'opinion de l'entièreté de la population. Cependant, ils n'en demeurent pas moins pertinents si l'on s'intéresse au point

de vue des individus qui constituent notre société.

Combats inutiles

Titouan est un homme hétérosexuel. Il se considère comme étant favorable à un « féminisme qui tend vers l'acquisition des mêmes droits pour les hommes et les femmes ». Néanmoins, il conteste la valeur de certaines revendications féministes comme l'imposition de quotas, la discrimination positive et la reconnaissance des travailleuses du sexe. Il les qualifie de combats inutiles se voulant progressistes.

Lorsqu'il entend parler de sexisme, ce sont les remarques à l'égard des femmes qui l'interpellent le plus. Il trouve aussi désolant le fait que les femmes se voient encore refuser l'accès à certains métiers même si cela arrive rarement, selon lui. Par contre, Titouan est très attaché

aux blagues sexistes et soutient qu'il n'arrêtera jamais d'en faire.

Allié des féministes

Romain, également hétérosexuel, affirme être un allié de la cause féministe, ou du moins, essaie-t-il. Il a effectué et se prête toujours à un grand travail de déconstruction. Ce qui le choque le plus dans le sexisme ordinaire est la *charge mentale* au sein d'un couple. Cela signifie que la femme est généralement plus préoccupée par la gestion du foyer que son conjoint. Il se rend compte de l'inégalité dans la répartition des tâches domestiques entre ses parents, par exemple.

Romain ressent désormais un malaise lorsqu'il voit un homme faire une remarque inappropriée à une de ses amies. Aimant prêter attention aux mots, il repère plus facilement les paroles sexistes que beaucoup ont tendance à banaliser.

Contre le sexisme

Raphael est un homme homosexuel qui se considère comme étant naturellement rattaché à la cause féministe. Ce qui l'interpelle lorsqu'il est question de sexisme, c'est la notion de patriarcat, « le fait que l'on puisse t'éduquer, te fermer des portes en fonction de ton sexe », dit-il. Mais le point qui le choque le plus est la récurrence des *fémicides*. Quant à la corréla-

tion entre la lutte féministe et le combat des hommes homosexuels dans notre société, il juge que les homosexuels sont discriminés en étant comparés à des femmes. Selon lui, c'est un phénomène récurrent dans les insultes adressées à la communauté gaie masculine.

Des droits bafoués

Chris est homosexuel et se dit profondément impliqué dans la lutte féministe. Ce qui l'écoeure le plus lorsque nous parlons de sexisme est le fait que les femmes ne puissent pas vivre leur sexualité librement sans être traitées de putes alors qu'un homme serait valorisé pour le même comportement.

Pour lui, les femmes et les hommes homosexuels sont des personnes bafouées qui ne sont pas traitées correctement par les hommes *cisgenres*. Il pré-

cise que le risque existe, selon lui, de se faire agresser sans autre motif que celui d'être une femme ou un homme homosexuel. De plus, les façons de se défendre pour les féministes et la communauté gaie masculine seraient similaires: marches et prises de parole, entre autres.

Iniquité salariale

Loïc est hétérosexuel et ne se considère pas comme un partisan du féminisme. De toute façon, il n'y a pas vraiment de cause qui lui tienne à cœur. Il précise néanmoins que la condition féminine l'intéresse et qu'il la respecte. Il se dit assez ignorant de ce qu'est le féminisme dans sa globalité, mais il ne demande qu'à apprendre.

Ce qui le révolte le plus par rapport au sexisme est l'inégalité du traitement salarial entre les hommes et les femmes. Il

ne comprend pas que cela soit banalisé, tout comme l'est le sexisme dans la politique.

« Culture du viol »

Killian est un homme homosexuel ayant de fortes convictions féministes. Ce qui l'interpelle le plus en ce qui a trait aux inégalités des genres est la *culture du viol*, le sexisme banalisé et le harcèlement de rue. Le plus choquant pour lui reste de constater à quel point l'oppression de la femme serait ancrée dans la société.

En effet, il explique que la plupart des individus n'arriveraient pas à reconnaître le sexisme quand ils en sont témoins, tellement ils l'auraient intégré en eux et banalisé. Il fait référence au fait de donner un genre aux couleurs, de sexualiser la poitrine féminine, entre autres.



Les lois de la table

PAR DELPHINE CAUBET

Comment bien manger quand les revenus manquent à l'appel? Avec des loyers mensuels avoisinant 600\$ à Montréal, peu de chances d'être un modèle d'équilibre et de nutrition. Sans parler des familles dont au moins un des conjoints travaille et qui pourtant restent sous le seuil de la pauvreté...



Malgré tout, avec du temps et de l'énergie, il est possible d'améliorer son alimentation sans pour autant faire flamber la facture. Voici quelques petits trucs pour apporter variété et santé à vos assiettes.

Collectivement tu cuisineras

Les cuisines collectives ont la réputation d'être « pour les pauvres », pourtant pas besoin d'avoir un faible revenu pour aimer cuisiner à plusieurs. Par groupe de 3 à 6 personnes, vous planifiez le menu, faites les courses et cuisinez.

D'après Brigitte Laquerre, administratrice au Regroupement des cuisines collectives du Québec, chaque portion reviendrait de 1\$ à 2\$. Être à plusieurs vous donne un pouvoir d'achat plus important.

Pour les frileux qui hésiteraient à cause d'un régime alimentaire spécifique (végétariens, allergies...), sachez que les groupes sont conçus en fonction de vos besoins. Vous cuisinerez avec des personnes qui ont les mêmes

particularités. En plus de ramener à votre domicile une grande quantité de plats cuisinés, ces groupes vous permettent de socialiser, tout en développant vos connaissances en cuisine et en nutrition.

Selon les demandes de chaque groupe, des nutritionnistes ou autres intervenants peuvent ponctuellement offrir leurs lumières. Et pour les novices qui n'ont pas l'habitude de manier le fouet et la poêle, c'est une excellente façon d'apprendre.

Les cuisines collectives nécessitent un engagement de temps lors de la rencontre, mais au final, c'est du temps et des tracas épargnés durant le reste de la semaine. Et si vous travaillez, pas d'excuses: il existe des plages horaires le soir et la fin de semaine.

Planification tu choisiras

Ce n'est pas exactement une révélation, mais planifier ses repas permet non seulement de moins dépenser à l'épicerie, mais également de gagner du

temps. Fini l'observation du frigo, porte grande ouverte, à rêver aux multiples et impossibles combinaisons. Votre menu est déjà fait, il ne vous reste qu'à le réaliser.

Suzanne Lepage est diététicienne au Dispensaire diététique de Montréal. Son travail est de suivre les femmes enceintes pour qu'elles prennent soin de leur santé et du petit bout de chou à venir. Séraphine, l'une de ses clientes, cuisine environ 3 fois par semaine, mais en grande quantité. « Et c'est une excellente initiative », s'exclame Suzanne. Dans les prochains mois, Séraphine va retourner aux études et c'est le meilleur moyen de concilier travail et vie familiale.

Polyvalent tu deviendras

« La plupart des femmes que je rencontre mangent plutôt bien, vu leur revenu, explique Suzanne. Mais le problème est qu'il y a peu de polyvalence avec les ingrédients. Il faut apprendre à faire différents plats avec les mêmes éléments. »



Les fruits et légumes de saison sont imbattables côté prix. Et en fin de récolte, nombre d'entre eux coûtent moins cher. Il est toujours pratique d'en acheter en grande quantité et d'en congeler. Mais l'idéal est aussi d'apprendre différentes recettes à partir des mêmes ingrédients de base. Vous pouvez varier les épices, alterner entre soupe et plat composé...

Mais plus que toute autre chose, le gaspillage est à proscrire. Les pelures de légumes peuvent servir à faire un bouillon, le pain sec à faire de la chapelure...

Et que ce soit au magasin ou dans votre placard, n'ayez pas peur des dates de péremption (exception faite des viandes et poissons!). Si des conserves sont au rabais, car elles se périment dans les 24h ou 48h... pas de panique. Quelques jours de plus ou de moins ne changeront pas grand-chose.

Ta région tu observeras

Chaque région a des programmes qui lui sont parti-

culiers. Il peut s'y trouver des banques alimentaires, des marchés ambulants pour lutter contre les déserts alimentaires, des fruiteries consacrées aux surplus...

En Outaouais, il existe notamment l'Escouade antigaspillage. Leur initiative est simple: récolter les fruits et légumes invendus des marchés et des agriculteurs, et les redistribuer. En 2014, ce n'est pas moins de 7 tonnes

de produits qui ont pu être redonnés!

Comme l'explique Nathalie McSween, coordinatrice de l'Escouade antigaspillage: « C'était une gageure. On a fait le pari que les agriculteurs seraient prêts à donner leurs surplus si des bénévoles venaient les récolter. Et ça a été le cas! L'Escouade est un succès! Le projet est renouvelé pour deux ans. »

L'Escouade antigaspillage redistribue ses glanages à d'autres organismes en sécurité alimentaire. Et ce n'est qu'un exemple parmi d'autres. Les légumes moches (invendables dans les commerces, car trop petits, déformés...) ont le vent dans les voiles et plusieurs organismes se consacrent à leur revente.

Calcul tu feras

Chaque semaine, les boîtes à lettres sont bombardées de promotions. Certaines d'entre elles sont intéressantes, mais d'autres laissent à désirer... « Il faut être outillé pour comparer les prix », explique Suzanne

Lepage. Ce à quoi acquiesce Brigitte Laquerre.

Dans un monde parfait, nous serions tous des as en mathématiques et pourrions comparer instantanément les prix. En attendant, le mieux est de prendre une calculette est de faire une règle de 3 pour comparer les produits.

L'enjeu de la sécurité alimentaire n'est pas juste de diversifier l'assiette. C'est surtout une question de santé. En 2012, au Canada, 13,8% de la population vivait sous le seuil de pauvreté, dont 1,1 million de jeunes de moins de 17 ans.

Au quotidien, une alimentation déséquilibrée signifie entre autres des difficultés de concentration, mais sur le long terme cela peut engendrer de l'anémie, du diabète, de l'obésité et autres problèmes cardiovasculaires.

D'après le Dispensaire diététique de Montréal, le coût minimum pour une alimentation saine est de 8,30\$ par jour et par personne.

Les étiquettes tu comprendras

Les tableaux de valeurs nutritives des produits peuvent s'avérer incompréhensibles. Beaucoup de chiffres, d'abréviations... Voici quelques clés pour s'y retrouver:

- Comparer les aliments à partir du poids et non de l'unité. Exemple: 4 craquelins à 20g ou 80g n'ont pas les mêmes valeurs;
- Comprendre les pourcentages des valeurs quotidiennes. Moins de 5% signifie que c'est peu et plus de 15% que c'est beaucoup. À vous de juger si vous devez diminuer votre sodium ou augmenter vos apports en fer.

Coût des logements

Impacts sur les tout-petits

PAR GENEVIÈVE DORAY

Déménager représente un grand stress pour les familles ! Juste faire les recherches et les visites pour se trouver un nouvel appart, c'est déjà stressant et ça prend beaucoup de temps et d'énergie! Une tâche qui s'ajoute à un quotidien déjà chargé pour les parents !

Et comme les propriétaires n'ont pas de difficulté à trouver des locataires, les familles, en raison de la présence d'enfants, sont très souvent victimes de discrimination lors de la recherche de logement, selon le Front d'action populaire en réaménagement urbain (FRAPRU).

Même si le Code civil du Québec ainsi que la Charte des droits et libertés de la personne interdisent toute forme de discrimination, les propriétaires en exercent une de façon détournée en annonçant que leur logement est idéal pour les retraités, les personnes seules ou les couples.

Sans compter que les grands logements de 6 1/2 et plus sont très rares. « C'est une question de rentabilité : deux petits logements rapportent davantage qu'un grand », souligne le chercheur Xavier Leloup, de l'Institut national de la recherche scientifique.

Pénurie

Les logements disponibles sont plus rares cette année, confirme la Société canadienne d'hypothèques et de logement (SCHL).

Une pénurie qui concerne surtout les logements bon marché. « Il n'y a pas assez de logements abordables et les familles à reve-

nus modestes sont les premières victimes de cette situation », déplore Maxime Roy-Allard, porte-parole du Regroupement des comités logement et associations de locataires du Québec (RCLALQ). L'embourgeoisement qu'on observe dans certains secteurs exerce aussi des pressions sur l'offre et le prix des loyers. Il est insensé que des familles soient obligées, faute de sous, de vivre dans un logement à risque pour leur santé et pour leur sécurité!

Impact sur le développement

En raison du manque de logements et de leur coût plus élevé que jamais au Québec, des milliers de familles n'ont toujours pas accès à un appartement adéquat à un prix qui corres-

Exemples inspirants :

- *Concertation logement Lévis* regroupe 20 organisations œuvrant à développer des logements plus abordables et plus accessibles pour les familles à revenu modeste. Le groupe a mis en place le portail logislevis.com, qui recense l'ensemble de l'offre de logements sociaux et communautaires à Lévis, une première au Québec.
- Le projet de l'Îlot Pelletier a modifié le visage de la rue Pelletier à Montréal-Nord, anciennement reconnue pour la présence de gangs criminalisés. Aujourd'hui, ce sont plus de 200 logements abordables qui ont été créés et des espaces de stationnement transformés en potagers.



dépenses, comme la nourriture. Un stress financier qui peut aussi rendre les parents moins disponibles, moins chaleureux et plus irritables avec leurs enfants.

L'environnement physique dans lequel vivent les tout-petits peut avoir un impact sur leur développement. Grandir dans un milieu inadéquat peut ensuite se refléter dans la réussite à l'école.

Selon l'Observatoire des tout-petits, grandir dans un logement trop petit, trop peuplé ou trop cher peut augmenter le risque qu'un enfant développe des troubles de santé ou des problèmes de développement cognitif, langagier ou socioaffectif.

Il est pourtant possible d'agir pour s'assurer que les familles du Québec aient accès à de meilleures conditions de vie. Les gouvernements et les municipalités peuvent améliorer l'accès au logement, notamment en développant davantage de coopératives et en bâtissant de nouvelles unités de logements abordables.

pond à leur capacité de payer. Saviez-vous qu'environ 1 famille sur 7 ayant au moins un enfant de 5 ans se retrouve obligée de vivre dans un logement qui est

trop cher pour ses moyens? En-gloutir plus de 30%, 50% et parfois jusqu'à 80% de son revenu pour se loger fait qu'on n'a pas le choix de couper dans les autres

www.editionstnt.com/eric-roger



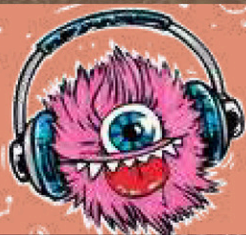
Éric Roger est l'auteur de 9 recueils de poésie, dont *Le passé en couleurs* (2014) et a été publié dans plusieurs anthologies et revues du Québec et d'Europe.

Dans la vie de tous les jours, Éric est promeneur de chiens dans un hôtel canin de Montréal et s'abandonne à l'écriture poétique quand la liberté lui parle dans le blanc des yeux.



Fred Dubé présente:

Les Capsules pédagogiques de grammaire présentent certaines particularités de la langue française. Elles nous apprennent l'origine d'une expression, d'une façon de dire, ou nous éclairent sur le sens d'une figure de style. Elles jettent en somme un regard amusant sur la mécanique de cette langue et nous révèlent du même souffle ses vastes possibilités... ainsi que ses apparentes difficultés! L'humoriste Fred Dubé les présente dans de courtes vidéos disponibles sur le site de Reflet de Société.



Pour écouter les capsules : www.refletdesociete.com/francais

ANTHROPOMORPHISME :

QUAND LES ANIMAUX

NOUS RESSEMBLENT

PAR ADA LUNA SALITA

L'anthropomorphisme est une tendance qu'ont les êtres humains à attribuer des caractéristiques qui leur sont propres, à des objets ou à des animaux. Souvent, il s'agit de traits de caractère ou du fait d'avoir une conscience. Cette tendance peut se refléter, entre autres, dans notre approche envers nos animaux de compagnie et dans la façon dont on les traite. Par exemple, si on essaye d'éviter que notre chien « ait de la peine » parce qu'on part en vacances, c'est de l'anthropomorphisme, car la tristesse est un sentiment propre aux êtres humains. Il s'agit aussi d'une ressource bien exploitée en littérature pour créer des images ou des personnages et pouvoir ainsi pousser la réflexion plus loin: on peut penser au lapin dans *Alice au pays des merveilles*, qui agit clairement comme un être humain, ou à Jiminy Cricket qui incarne la conscience dans *Pinocchio*. Un autre auteur qui a recours à l'anthropomorphisme dans son œuvre comme moyen de passer des messages est Jean de Lafontaine dans ses célèbres fables.

De plus, la langue est truffée d'expressions qui représentent bien l'anthropomorphisme. Il s'agit d'expressions inspirées par le comportement de l'animal, auquel on attribue par la suite des caractéristiques humaines. Avec l'usage, ces expressions sont devenues figées et elles ont maintenant

des sens bien spécifiques. Nous associons alors certains animaux à certains traits caractéristiques bien précis.



Donc, lorsque quelqu'un est têtu, nous dirons qu'il est une tête de mule, qu'il a une tête de cochon ou qu'il est têtu comme un âne; on peut avoir une mémoire d'éléphant ou de poisson rouge, selon la personne; on peut pleurer des larmes de crocodile ou avoir des yeux de lynx, et je pourrais poursuivre avec de nombreux autres exemples. Ces expressions sont toutes bien intégrées dans la langue et nous n'avons pas besoin d'explicitier notre propos lorsque nous les employons, tout le monde comprend le sens qu'elles véhiculent.

Ce qui est intéressant est de constater que, même si au premier regard les qualités humaines qu'on attribue à ces animaux peuvent sembler un peu aléatoires, lorsqu'on analyse le comportement des animaux en question, on trouve souvent une logique. En effet, l'âne est « têtu ». Ce n'est pas un animal qui est obéissant comme le cheval: lorsqu'il décide qu'il n'avance plus, il est très difficile de le faire avancer. Les éléphants, en raison de leur instinct, retournent toujours au même endroit, par exemple à la même source d'eau, même s'ils parcourent plusieurs kilomètres dans une journée.

On dit donc qu'ils se souviennent des endroits qu'ils visitent, c'est pourquoi on les associe à une grande mémoire. Selon une ancienne légende, les crocodiles attiraient leurs proies par des gémissements: ainsi on dit de quelqu'un qu'il verse des larmes de crocodile lorsqu'il pleure dans le but d'obtenir quelque chose. Le lynx a naturellement une très bonne vision, on dit donc que quelqu'un a des yeux de lynx lorsqu'il a une vue perçante ou, au figuré, lorsqu'il perçoit des choses que les autres ne perçoivent pas nécessairement.

L'anthropomorphisme a permis d'enrichir notre langue avec le temps, tout en simplifiant nos phrases et en créant de belles images dans nos textes!

Marginal et fier de l'être



Près de 30 ans de rêves et de changements sociaux
accomplis dans l'amour et la marginalité

Une collection de récits et d'anecdotes
Par ceux qui ont écrit l'histoire

Disponible aux Éditions TNT www.editionstnt.com/marginal-fier



625 av de La Salle
Montréal H1V 2J3
514-256-9000 1-877-256-9009

30\$ plus taxes et transport.

Tenir paroles

Trente ans de griffonnages, à chercher les bons mots, la précision, la magie, le rêve, l'espoir; j'ai tenu plume, papier, crayons, efface, j'ai tenu tête, à bout de force, à coup de gueule, dans les extases, dans les tempêtes, en tenant toujours la barre haute.

Des chansons. Plein de chansons.

Des univers, des fables, des poèmes, des souvenirs, des récits d'existence, des victoires, des leçons, des défaites, des chansons.

A photograph of a man with short dark hair and glasses, wearing a light blue button-down shirt. He is looking upwards and to the left, playing an acoustic guitar. The background is dark.

Poésie, contes en musique
150 textes de chansons
Ian Fournier

ÉDITIONS TNT.com

Disponible aux Éditions TNT visiter sa page www.editionstnt.com/ian-fournier

ÉDITIONS TNT.com

625 av de La Salle
Montréal H1V 2J3
514-256-9000 1-877-256-9009

20\$ plus taxes et transport.