

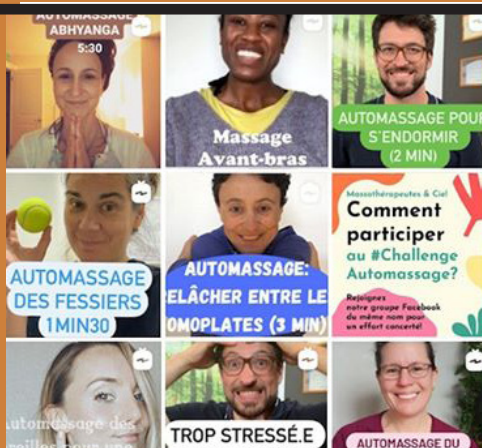
# Le COLLECTIF

— former et informer —



## L'inclusion de la diversité sexuelle et de genre à l'UdeS Page 5

À bas l'anxiété grâce à l'automassage  
Page 3



Vert et Or Football :  
Le portrait d'une situation unique  
Page 18



# LE PUPITRE QUÉBÉCOIS

## DIRECTION

**Martine Dallaire**

Directrice générale

## RÉDACTION

**Mireille Vachon**

Rédactrice en chef

**Virginie Roy**

Cheffe de pupitre campus

**Simon RD**

Chef de pupitre société

**Myriam Baulne**

Cheffe de pupitre culture

**Josiane Demers**

Cheffe de pupitre sports

**Myriam Baulne**

Correctrice

## UNE

**Béatrice Palin**

Illustration

## TECHNIQUE

**Béatrice Palin**

Infographie

**Poste Vacant**

Distribution à Sherbrooke

**Jasmine Denoncourt**

Distribution à Longueuil

**Myriam Baulne et Virginie Roy**

Gestion des réseaux sociaux

**Béatrice Palin**

Responsable Web

## COLLABORATEURS et COLLABORATRICES

Alexandre Cadieux

Alexandre Leclerc

Amélie Gélinas

Aude Poirier, membre de l'AVUS

Camille Sévigny

Équide de Fak On Bouge!

Florence Dion

Jules Grégoire-Moisan

Martine Dallaire

Megan Morin-Gendron

Nicolas Dionne

Véronik Lamoureux



## PROCHAINE ÉDITION LE 7 DÉCEMBRE

NOUS SOMMES À LA  
RECHERCHE DE  
COLLABORATRICES ET  
COLLABORATEURS !

Pour parler à la communauté étudiante et  
faire connaître vos projets étudiants.

Que vous soyez au bac ou à la maîtrise, en  
comm ou en kin, *Le Collectif* vous veut!

Écrivez à [Mireille.Vachon@USherbrooke.ca](mailto:Mireille.Vachon@USherbrooke.ca)

Suivez-nous sur  
les réseaux sociaux!



FACEBOOK



INSTAGRAM



Université de Sherbrooke  
Sherbrooke (Québec) J1K 2R1 Tél. : 819 821-7641  
Courriel : [Mireille.Vachon@USherbrooke.ca](mailto:Mireille.Vachon@USherbrooke.ca)

*Le Collectif* n'est pas responsable des lettres ouvertes, des tribunes libres et de la page FEUS, dont le contenu n'engage que leurs auteurs. Le contenu des articles n'engage que les journalistes. Pour tous commentaires ou suggestions sur le contenu du journal, faites-nous parvenir un courriel à [Mireille.Vachon@USherbrooke.ca](mailto:Mireille.Vachon@USherbrooke.ca). Veuillez noter que, dans tous les articles, l'emploi du masculin vaut aussi pour le féminin. *Le Collectif* est un bimensuel gratuit.

[lecollectif.ca](http://lecollectif.ca)

[facebook.com/journalcollectif](https://facebook.com/journalcollectif)

[twitter.com/jlecollectif](https://twitter.com/jlecollectif)

[instagram.com/jlecollectif](https://instagram.com/jlecollectif)

# À bas l'anxiété grâce à l'automassage

## Éditorial

DE LA RÉDACTRICE EN CHEF

Connaissez-vous le [#ChallengeAutomassage](#)? Ce nouveau mouvement, initié par un groupe de massothérapeutes engagés de partout à travers le Québec, a vu le jour au début novembre dans le but de contrer l'isolement et l'anxiété chez les jeunes, qui subissent particulièrement les contrecoups de la deuxième vague de COVID-19. *Le Collectif* a eu la chance de s'entretenir avec Raphael Lavoie-Brand, un des initiateurs du mouvement.

«Je me suis intéressé à l'automassage au début de la pandémie, et j'ai expérimenté avec des amis pour voir si l'automassage en ligne c'est quelque chose qui fait du bien, et les gens ont vraiment aimé ça», a constaté Raphael Lavoie-Brand, massothérapeute et initiateur du projet, qui se considère toutefois comme co-initiateur, puisqu'il y a «tellement de gens qui ont embarqué dans le projet avec tout leur cœur».

«En lisant des articles, en écoutant des reportages sur la jeune génération qui vit beaucoup de détresse en ce moment, c'est là que j'ai eu le déclic. De lire ça, ça m'a vraiment rentré dedans», avoue l'Estrien d'origine. Les étudiants, les jeunes adultes sont à l'âge normalement d'avoir des plans de voyages, de faire des partys, de bâtir leur avenir, souligne le massothérapeute, mais là, tout est arrêté. «En plus de l'anxiété de se construire une vie, s'ajoute l'anxiété reliée à la pandémie.»

«Qu'est-ce qu'on peut faire, nous, les massos?» s'est demandé Raphael Lavoie-Brand, ce qui lui a donné l'idée de regrouper des massothérapeutes de partout dans la province et de lancer le mouvement [#ChallengeAutomassage](#) sur Instagram.

Les massothérapeutes veulent aider, affirme-t-il. Plusieurs ont moins de clients en temps de pandémie, mais ne savent pas quoi faire. «Le [#ChallengeAutomassage](#), c'est une opportunité pour eux de vraiment aider, de sortir de leur zone de confort pour faire partie de la solution.»

En effet, la plupart des massothérapeutes qui se prêtent au jeu n'ont jamais utilisé Instagram et la majorité crée des vidéos pour la première fois. Leur slogan? «Better done than perfect», alors il n'y a pas de pression, le but est simplement de faire des «petites vidéos simples, chaleureuses, imparfaites et éducatives», apprend-on dans le communiqué du lancement.

À l'écriture de ces lignes, déjà plus de 45 vidéos avaient été publiées par des massothérapeutes des quatre coins du Québec : de Québec à Gatineau, en passant par Montréal, les Laurentides et le Bas-Saint-Laurent. Une participante de la Suisse a même rejoint le mouvement! Le groupe Facebook regroupant les massothérapeutes intéressés à publier des vidéos comptait quant à lui 70 membres, «et ça ne fait que commencer», selon M. Lavoie-Brand, ajoutant que lui et son équipe se sont organisés en un temps record, soit environ une semaine.

### C'EST QUOI, L'AUTOMASSAGE?

«L'automassage, c'est un outil qui t'appartient. Tu peux le faire où tu veux, quand tu veux. Le but, c'est d'offrir un contact physique bienveillant à soi-même», explique Raphael Lavoie-Brand.

Les bienfaits de l'automassage sont nombreux et documentés, peut-on lire dans un communiqué : réduction du stress et de l'anxiété, sommeil plus paisible, relâchement des tensions musculaires, et — non le moindre pour la jeune génération — l'entretien d'un rapport positif et sain avec son corps.

«C'est une nourriture pour l'âme, compare M. Lavoie-Brand. Ça favorise une image de soi plus positive, ça aide à être en équilibre, à avoir un rapport sain avec

notre corps et c'est très apaisant et confortable.»

L'automassage, comme le massage, sécrète des hormones positives (dopamine, ocytocine, endorphine, sérotonine, etc.), c'est pourquoi il est si bénéfique.

Est-ce aussi efficace que de se faire masser par un professionnel? Au niveau de la gestion du stress, les bienfaits sont les mêmes, croit Raphael Lavoie-Brand. Toutefois, sur le plan thérapeutique d'un massage, si quelqu'un a mal au bas du dos par exemple, c'est sûr que ça prend de la technique, et que l'automassage ne remplace pas un professionnel, avoue-t-il.

Les publics cibles du projet sont principalement les adolescents et les jeunes adultes, soit la «génération Instagram», mais tout un chacun, peu importe l'âge, peu importe le niveau de stress, peut bénéficier des capsules vidéo d'une durée d'une à dix minutes, et ainsi apprendre comment transférer une qualité de contact apaisant à la personne la plus importante de leur vie : eux-mêmes.

«Je voudrais dire à tous les étudiants qui *rush* en ce moment, tenez bon. Non pas en mots, mais en gestes, avec leurs mains à eux, un automassage réconfortant, ça va leur faire du bien», termine Raphael Lavoie-Brand.



**MIREILLE VACHON**

Mireille.Vachon@USherbrooke.ca

Parce que prendre le temps de se faire du bien, de prendre une pause d'études, c'est permis, surtout en temps de pandémie et de mois de novembre gris. Prenez soin de vous et ne lâchez pas, la session se termine dans moins d'un mois!

Mireille xoxo



# FEUS

## Vers une association étudiante régionale en Estrie

### Quelle place pour la communauté étudiante?

**Le Regroupement étudiant de maîtrise, diplôme et doctorat (REMDUS) s'allie une fois de plus à la FEUS, et proposent ensemble la création d'une coalition démocratique pour l'ensemble de la communauté étudiante de l'Estrie. Cette association devrait voir le jour d'ici le printemps 2021; année des prochaines élections municipales. On parle d'une association appelée à représenter et mobiliser plus d'une personne sur cinq ici à Sherbrooke.**

Cette structure permettrait à la fois de lever pour mettre de l'avant les revendications étudiantes et réaffirmer le rôle des associations étudiantes sherbrookoises en tant qu'acteur démocratique à l'échelle régionale. Il ne suffit que de penser à l'importance du transport en commun pour la communauté étudiante et son absence de voix pour porter ses intérêts. Que ce soit dans les médias, auprès des fonctionnaires ou même en ayant un siège à la STS, il serait possible de mieux

## FÉDÉRATION ÉTUDIANTE DE L'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

coordonner les efforts. Rappelons qu'en mars 2019, « près de 50 % des [personnes étudiantes] à temps plein des campus sherbrookoises de l'Université de Sherbrooke prennent l'autobus plus de cinq fois par semaine pour se rendre à l'université »<sup>1</sup>.

### Le fameux nom

La constitution étant imminente, le choix du nom aussi. Alors qu'il était initialement proposé de nommer l'organisation la « Table associative de l'Estrie (TASSE) », la « Coalition étudiante de l'Estrie (CÉES) » est aussi potentiellement dans les cartons. Si vous avez des commentaires, c'est encore le temps.

### Pourquoi créer une association supra-locale?

Résultant d'une initiative de la FEUS en 2018, le REMDUS a rapidement collaboré à ce projet innovateur dont la mission vise à rassembler et donner une voix à la communauté étudiante postsecondaire de l'Estrie, mais aussi à travailler à l'amélioration de la condition étudiante et l'accessibilité à une éducation de qualité. Sherbrooke est une ville étudiante en raison de la présence de ses nombreux établissements postsecondaires (pensons notamment au Cégep de Sherbrooke, au Séminaire de Sherbrooke, à l'Université Bishop's ou encore au Collège régional Champlain), et c'est une opportunité à saisir. Il est donc d'autant plus envisageable pour la communauté

étudiante d'être mieux représentée.

En effet, la création de cette coalition permettra d'instaurer un canal de discussion durable avec les personnes élues dans la région, les différents acteurs municipaux, mais aussi avec les associations et organismes sherbrookoises. Soulignons que nous recevons un fantastique élan d'appui à la suite de rencontres avec les personnes élues.

Jusqu'à présent, les associations de l'UdeS et de Bishop's ont apporté leur soutien dans les premières étapes de ce projet d'envergure et ce n'est qu'un début. Avec les élections municipales qui arrivent à grands pas, quelle direction prendra la Ville de Sherbrooke afin que les personnes étudiantes soient davantage représentées?

Pour plus d'information, participer au congrès de fondation ou encore faire profiter de vos expertises pour la communauté étudiante : Guillaume Desmarais [Vice-présidence aux affaires externes de la FEUS] [externe@feus.qc.ca](mailto:externe@feus.qc.ca) | Diana Gutiérrez-Ruiz [Directrice aux affaires politiques et associatives du REMDUS] [externe@remdus.qc.ca](mailto:externe@remdus.qc.ca)



# remdus

1 Source : <https://www.usherbrooke.ca/actualites/nouvelles/nouvelles-details/article/40019/>

# FAK 88.3 FM

## PALMARES

16 AU 20 NOVEMBRE 2020

**1** MÉLODIE SPEAR  
COEUR MALADE  
FABULATIONS

**2** VENDOU  
COMME UNE ÉTOILE  
/SINGLE/

**3** CARLA BLANC  
EMMANUELLE  
WONDERFUL

**4** LA BRAISE  
J'ARRIVE EN VILLE  
/SINGLE/

**5** RICK ET LES BONS MOMENTS  
PRKÉ SU' L'FLAT  
RICK ET LES BONS MOMENTS

**7** DOPEGNG  
SOLEIL (FEAT. LAF)  
DROGUE MAISON

**9** RACCOON  
OSÉE  
LE SET UP

**6** LUCILL  
QUAND ÇA MONTE  
BUNNY

**8** HIBOU HIBOU  
BULLDOZER (FEAT. RÉMI CYR)  
TOUT LE MONDE S'EN FOUT

**10** VANILLE  
FLEUR  
SOLEIL '96

# L'inclusion de la diversité sexuelle et de genre à l'UdeS

# Agora

CAMPUS

**La nouvelle bourse Alain Harvey et Claude Villeneuve sera offerte, dès l'automne 2021, aux personnes étudiantes s'impliquant dans des actions visant à favoriser l'inclusion de la diversité sexuelle et la pluralité des genres à l'UdeS.**

Par l'entremise de cette bourse, Claude Villeneuve, directeur adjoint des 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> cycles à l'École de gestion, a souhaité rendre hommage à l'homme avec qui il a passé plus de 20 ans.

«Alain disait souvent qu'il préférerait laisser son héritage à quelqu'un qui le mérite et avec qui il aurait eu des contacts significatifs au cours de sa vie. Je crois que le geste que je pose avec cette bourse s'inscrit parfaitement dans cette philosophie», peut-on lire sur le site Internet de l'Université de Sherbrooke.

Cette bourse d'études couvrira l'équivalent des droits de scolarité d'une personne étudiante pour l'entièreté de son baccalauréat. L'excellent dossier scolaire des candidats et candidates et leur implication dans des actions visant à favoriser l'inclusion de la diversité sexuelle et de la pluralité des genres seront les principaux critères d'attribution.

La personne qui se verra accorder ce soutien financier pourra provenir tant de l'international que du Québec et du Canada.

## INSTALLATIONS INCLUSIVES

*\*Afin d'adapter la langue française à la réalité des personnes non binaires, Le Collectif utilisera dans les prochains paragraphes le pronom iel et le déterminant lu, tout deux neutres.*

Le Groupe d'action trans de l'Université de Sherbrooke (GATUS) travaille depuis sa fondation, en 2016, à assurer le respect des droits de ses membres, en proposant notamment l'ajout de services essentiels à leur bien-être à l'administration de l'Université.

Grâce aux efforts du conseil exécutif, d'importantes avancées ont été réalisées, dont l'instauration de toilettes non genrées et d'un vestiaire universel en 2019. «Cette demande nous est venue directement d'un besoin des membres», commente Joanny Raby, porte-parole du GATUS.

Si ces initiatives peuvent sembler minimales aux personnes cisgenres, elles peuvent faire toute la différence dans la qualité de vie des personnes trans, non-binaires et en questionnement.

«Juste de pouvoir éviter d'avoir à faire un choix comme "quelles toilettes devrais-je

utiliser pour minimiser les interactions négatives, les regards, les commentaires" augmente la qualité de vie de plusieurs personnes», poursuit lu porte-parole.

Iel raconte d'ailleurs qu'il n'était pas rare qu'une personne étudiante arrive en retard au retour d'une pause en raison de l'attente après une toilette individuelle ou de la recherche de celle-ci. «Avec le répertoire, ça permet de rendre ces endroits-là plus accessibles et ça facilite la vie des personnes qui veulent juste étudier.»

L'anxiété pouvait augmenter encore davantage lorsqu'il était question d'aller se changer dans des espaces genrés. «Il y avait des personnes qui n'allaient pas au Centre sportif et qui, maintenant, peuvent y aller en paix», expose Joanny Raby.

L'Université a en effet instauré le vestiaire universel il y a un peu moins d'un an, dans un espace déjà en place, permettant ainsi de réduire le délai d'utilisation. Le concept est très simple : une aire mixte où tout le monde doit se changer et se doucher en cabine individuelle cloisonnée. Il est annexé au bassin 25 m.

## IDENTITÉ ET DÉNOMINATION

L'UdeS se démarque particulièrement sur le plan de l'inclusion de la diversité de genre grâce à sa Directive officielle relative au choix du prénom, du nom ou du genre, entrée en vigueur en novembre 2019.

«L'Université est la première à avoir une directive aussi développée», note Joanny Raby. Si d'autres universités acceptent uniquement le changement de prénom sur la carte étudiante, les changements de prénom, de nom et de genre touchent également l'adresse courriel USherbrooke, les listes facultaires et le bottin UdeS.

«Avant, la personne étudiante devait faire les démarches avec chaque prof. Maintenant, tout se fait au même endroit», explique lu porte-parole. Ces démarches peuvent même avoir lieu au moment de l'inscription si nécessaire, précise-t-iel.

Si le processus est assez simple — remplir un formulaire indiquant les modifications souhaitées —, tout n'est pas parfait encore.

Blake Ranger a reçu une réponse négative il y a quelques semaines. Un courriel automatisé énumérant une liste de raisons pour laquelle sa demande pouvait avoir été refusée. «Nom offensant, ridicule, quelque chose là-dedans. Tu ne parles avec personne, il n'y a personne qui t'explique quoi que ce soit. Tu n'as même pas la chance de te justifier.»

Au bas du message, les coordonnées du secrétariat général s'iel désire les contacter pour comprendre le refus. Ce qu'iel a fait sur le champ, tout en écrivant parallèlement à une amie travaillant au sein du bureau du registraire.

Sa demande sera finalement acceptée quelques heures plus tard. Tout est bien qui finit bien. Oui, mais... «Pendant tout ce processus, il n'y a eu personne qui m'a présenté des excuses», confie Blake Ranger.

Iel aura tout de même la chance de s'entretenir avec la secrétaire générale Jocelyne Faucher pour lui exprimer ses commentaires.

«Je n'ai pas une confiance inébranlable, mais je suis quelqu'un qui a assez confiance en soi pour savoir que, moi, j'ai quelque chose en tête et je m'en vais en ligne droite. Mais quelqu'un d'insécure, pour lui, pour elle, si ce sont les premiers pas d'une grande aventure, ça l'aurait pu les décourager de recevoir un courriel automatisé comme ça», s'indigne Blake Ranger.

Il témoigne tout de même de l'ouverture universelle du corps professoral qui l'entoure. «Leurs réactions démontrent aussi une forme d'amour et d'entraide qui est, j'aurais tendance à dire, ancrée à l'Université.»

Après ces réussites, le GATUS se penche maintenant sur l'utilisation du titre de civilité Mx. «Présentement, le titre M. ou Mme est juste retiré dans le bottin ou dans les autres communications», explique Joanny Raby.

La formation sur le sujet se doit aussi d'être continuée auprès de tout le personnel. «L'Université n'est pas un monolithe. Certaines personnes de l'administration peuvent avoir certains aspects de cette lutte-là très à cœur, sans que ça se répercute bien à d'autres niveaux», conclut lu porte-parole du GATUS.



**VIRGINIE ROY**

Virginie.Roy7@USherbrooke.ca



Crédit: Béatrice Palin

## SECTION CAMPUS

## UNE DIPLÔMÉE DE L'UDES À LA TÊTE D'UN BUREAU D'AVOCATS

**M<sup>e</sup> Sophie Martin, ancienne étudiante de l'Université de Sherbrooke, vient d'être nommée associée directrice du cabinet d'avocats Stein Monast, situé à Québec. Le passage à l'UdeS de l'avocate a été un tournant dans sa carrière, et lui a permis de se rendre où elle est aujourd'hui.**

Par Mireille Vachon

«M'inscrire à la maîtrise en fiscalité à Sherbrooke a été la plus belle décision que j'ai pu prendre dans ma vie professionnelle», avance Mme Martin, en entrevue téléphonique.

«Ça m'a amenée à avoir une belle carrière bien remplie, à aimer la fiscalité et à me développer comme personne avec cet atout-là», poursuit-elle.

Sophie Martin a obtenu son baccalauréat en droit à l'Université de Montréal en 1994, puis a fait son barreau l'année suivante. Elle a travaillé quelques années dans le domaine du droit avant de découvrir son intérêt pour la fiscalité, lors de son passage au ministère du Revenu du Québec, aujourd'hui remplacé par l'agence gouvernementale Revenu Québec.

«Pour moi, ça a été un retour aux études. Ça m'a permis d'avoir des emplois en fiscalité, donc dans le domaine que j'aime, mais aussi d'avoir des opportunités de carrière vraiment plus intéressantes que si j'avais seulement fait mon bac en droit», indique M<sup>e</sup> Martin, qui a d'ailleurs fait partie de la cohorte de septembre 1998 avec sa bonne amie Marie-Andrée Babineau, actuellement professeure titulaire en fiscalité à l'UdeS.

C'est en 2000 que l'amoureuse du droit a fait ses débuts chez Desjardins Ducharme, l'ancienne entité de Stein Monast, qui s'est dissoute en 2007.

«En fiscalité, on travaille avec tous les secteurs de pratique, indique l'avocate, ce qui m'a permis de côtoyer

beaucoup de personnes depuis 20 ans, et ainsi de me faire connaître.»

Ses expériences dans ce domaine lui ont également permis d'acquérir une bonne compréhension de la pratique et des objectifs de tout un chacun, ce qui fait de M<sup>e</sup> Martin une bonne candidate pour représenter le cabinet. Elle avait également été élue par les associés de Stein Monast en 2016 pour siéger au conseil d'administration.

Son plus gros défi dans ses nouvelles fonctions? «Un défi humain», répond-elle sans hésiter.

«Je veux développer des relations humaines vraiment conviviales, autant entre collègues qu'avec les clients. Il ne faut pas minimiser l'aspect humain, qui fait en sorte que les gens sont motivés et qu'ils ont du plaisir à venir travailler. C'est vraiment important d'amener cette dimension au travail, surtout dans une période plus difficile causée par la pandémie, où on doit faire des rencontres virtuelles notamment», exprime-t-elle.

Dans le domaine du droit et de la fiscalité, c'est important de suivre sa passion, croit la nouvelle associée-directrice. «Que la passion d'une personne soit d'évoluer en droit avec les concepts juridiques ou encore d'explorer la planification, la comptabilité ou les calculs, l'important, c'est de se diriger dans quelque chose qu'on aime», conclut Sophie Martin.



Source: Stein Monast

**La zone rouge a finalement étendu ses tentacules virulents jusqu'à nous et l'isolement se fait dur sur notre moral. Les animaux sociaux en nous ont du mal à échapper à l'ennui qui vient avec les nouvelles mesures de distanciation sociale. Quel loisir de quarantaine êtes-vous?**

Par Nostradamyrism

#### BÉLIER : 21 MARS – 20 AVRIL

Vous êtes le travail à domicile. Vous profitez de votre séquestration pour accumuler les heures de travail et les contrats. Alors que tout le monde s'appauvrit, vous faites des économies d'argent que vous semblez stocker dans les poches sous vos yeux. Vous répondez à des courriels jour et nuit et la limite entre votre vie personnelle et votre vie professionnelle est effacée.

#### TAUREAU : 21 AVRIL – 21 MAI

Vous êtes le gourmet paresseux. Vous avez un abonnement à toutes les applications de livraison de nourriture. *Uber Eats*, *J'ai Faim*, *Doordash* et *Skip The Dishes* n'ont plus de secrets pour vous. Vous dépensez au moins 50 \$ par jour pour des repas chauds livrés directement à votre porte. Les livreurs vous appellent par votre nom et les cuisiniers vous laissent des petites notes amicales sur les sacs de livraison. Il serait peut-être temps d'aller faire l'épicerie...

#### GÉMEAUX : 22 MAI – 21 JUIN

Vous êtes le champion des applications de rencontres. Un manque de chaleur humaine vous pousse à discuter avec tout ce qui bouge. Vous swipez à la vitesse de l'éclair et maîtrisez l'art du *selfie* coquin. Votre cellulaire fait *ding* 100 fois par minute. Vous devriez songer à vous ressourcer un peu et apprendre à apprécier votre propre compagnie!

#### CANCER : 22 JUIN – 22 JUILLET

Vous êtes la dépression saisonnière. Il fait noir à votre réveil, il fait noir à votre retour à la maison. Le soleil vous manque et le stress de la fin de session vous donne faim pour du chocolat à tous les repas de la journée. Songez à vous procurer une lampe de luminothérapie et à vous offrir une soirée cocoonage avec une bonne coupe de vin et votre *rom-com* de prédilection.

#### LION : 23 JUILLET – 22 AOÛT

Vous vouez un culte aux télé-réalités. Vous suivez *Occupation Double* religieusement et profitez de votre temps à la maison pour rattraper ce que vous avez manqué sur les *Kardashian*. La vie des autres vous semble bien plus palpitante que la vôtre en ce moment. Il y a peu de chance que vous frenchiez un *Kevin* dans un jacuzzi dans les prochaines semaines, mais ne vous en faites pas. Vous retrouverez bientôt votre vie sociale.

#### VIERGE : 23 AOÛT – 22 SEPTEMBRE

Vous êtes la nostalgie des années 90. Le monde dans son état actuel vous effraie et vous donne envie de vous réfugier dans le confort de votre enfance. Vous passez le plus clair de votre temps à réécouter *Friends* et à zapper sur les vieux cartoons de *Nickleodeon*. Vos colocataires semblent peu enthousiastes à l'idée de faire un château de couvertures dans le salon mais vous continuez de pousser. Ils finiront par céder.

#### BALANCE : 23 SEPTEMBRE – 22 OCTOBRE

Vous êtes l'Amazon Prime. Vous passez vos journées l'oreille tendue à l'attente du facteur qui viendra cogner à votre porte. Vous savez que le livreur arrive normalement chez vous à 9 h 38 le matin, mais vous l'attendez le nez collé dans la fenêtre dès 9 h 30. C'est comme un cadeau à déballer chaque jour. Vos poches de manteaux sont pleines de petits papiers d'avis de passage et le commis du bureau de poste vous reconnaît maintenant dans la file. *Shame on you*.

#### SCORPION : 23 OCTOBRE – 22 NOVEMBRE

Vous êtes l'influenceur. Vous rêvez de likes et d'abonnés. Chaque jour est une nouvelle occasion pour réfléchir au contenu révolutionnaire qui vous propulsera au rang de star sur Instagram ou Tik Tok. Vous bombardez vos amis de liens vers vos

vidéos en suppliant pour des partages. Peut-être que si vous arrêtiez d'être aussi agressant, les gens vous trouveraient cool.

#### SAGITTAIRE : 23 NOVEMBRE – 21 DÉCEMBRE

Vous êtes l'étudiant modèle. La transition entre les cours en présentiel et les cours en ligne s'est déroulée sans anicroche pour vous. Vous ne vous laissez pas décourager par la situation de zone rouge et vous arrivez à maintenir une routine saine malgré tout ce qui se passe autour de vous. S'il vous plaît, on veut votre truc.

#### CAPRICORNE : 22 DÉCEMBRE – 20 JANVIER

Vous êtes le Noël précoce. Halloween était à peine terminée que Mariah Carey résonnait déjà chez vous. Vous n'avez pas pu attendre avant de sortir Michael Bublé de sa grotte. Les balades de Noël, le sapin et les lumières ont transformé votre appartement en royaume du père Noël. Votre abonnement à la chaîne Hallmark est débuté et vous avez déjà 32 films québécois dans votre liste de lecture. Vous êtes prêts pour la neige.

#### VERSEAU : 21 JANVIER – 19 FÉVRIER

Vous profitez de la grande noirceur socioculturelle pour préparer vos débuts entrepreneuriaux. Boutique artisanale, entreprise liée à votre domaine d'études ou projet personnel : vous évaluez vos options. Quel meilleur moment pour commencer à vous fabriquer un inventaire et un site internet? Pourquoi ne pas apprendre à tricoter? Peut-être que vos études en génie ne sont qu'un tremplin vers votre carrière d'artiste, qui sait?

#### POISSONS : 20 FÉVRIER – 20 MARS

Vous êtes l'oiseau de nuit. Les heures n'existent plus, vous déjeunez à 14 h et soupez en pleine nuit avec une poignée de fromage râpé engouffrée direct devant la porte du réfrigérateur encore ouverte. La disparition de vos repères routiniers n'a pas manqué de vous déboussoler et vous croisez vos colocataires à leur réveil, alors que vous vous dirigez vers votre lit. Vous ne savez plus quel jour il est, mais une chose est sûre : avec l'ambiance étrange qui règne, vous savez qu'on est bel et bien encore en 2020.

# LA ZONE ROUGE, ÇA CHANGE QUOI POUR LA COMMUNAUTÉ ÉTUDIANTE ?



Credit: Simon RD

**Le palier d'alerte maximale a été atteint en Estrie depuis un peu plus d'une semaine. Parmi tous les points de presse gouvernementaux, les courriels universitaires, les infolettres de vos boutiques préférées, les discussions avec votre entourage, il est facile de s'y perdre. Le Collectif vous résume les points importants ci-dessous.**

Par Virginie Roy

## VOS ÉTUDES

Comme annoncé par le recteur Pierre Cossette, **la majorité des cours se tiendront à distance**, exception faite pour des activités de simulation clinique, des laboratoires d'enseignement, des apprentissages pratiques. Les directions facultaires ou de programme peuvent aussi avoir ciblé certaines activités pouvant continuer de se tenir en présentiel.

## LES SERVICES UNIVERSITAIRES

### Les bibliothèques

Les **salles de travail en équipe** sont toujours accessibles aux bibliothèques Roger-Maltais, du Frère-Théodore, des sciences de la santé et de droit. À noter que seules les personnes étudiantes de droit peuvent réserver une salle dans cette dernière.

Le port du masque de procédure (fourni par l'UdeS) est obligatoire pour tous, et ce, pendant toute la durée d'utilisation. Une distanciation physique de 2 m doit également être respectée.

Des **salles de travail individuel** peuvent également être réservées pour assister à un cours offert à distance. Les plages de réservation ne peuvent dépasser quatre heures par jour. En plus des bibliothèques précédemment mentionnées, la bibliothèque du Campus de Longueuil offre aussi plusieurs salles.

Les comptoirs de prêts restent accessibles.

### Le Centre sportif

Tous **les cours de groupe** ainsi que toutes les **ligues intra-muros** ont pris fin le jeudi 12 novembre. Les personnes touchées par ces annulations doivent surveiller leur boîte courriel pour connaître la procédure en lien avec le remboursement au prorata offert par l'UdeS.

Les salles d'entraînement du Campus principal et de la santé sont fermées jusqu'à nouvel ordre. Selon l'évolution de la situation, le Centre sportif appliquera les modalités de remboursement aux utilisateurs du gym du Campus principal au plus tard à la mi-janvier 2021. Les ajustements seront rétroactifs à partir du 13 novembre 2020. Au **Campus de la santé**, cette mesure est non applicable étant donné la gratuité de l'accès à la salle d'entraînement depuis la rentrée automnale 2020. Les **sports collectifs en pratique libre** ne sont plus autorisés.

La **natation en longueur en 25 m** et les **sports individuels ou en duo** (badminton, squash et lancers au panier) sont toujours possibles, avec réservation au préalable. Pour connaître tous les détails concernant les mesures sociosanitaires, les plages horaires ou pour effectuer une réservation, visitez le [usherbrooke.ca/sport/coronavirus/zone-rouge/](https://usherbrooke.ca/sport/coronavirus/zone-rouge/).

Les vestiaires sont accessibles uniquement pour les usagers et usagères du complexe aquatique.

### Services alimentaires

Les Cafés CAUS demeurent ouverts sur les campus, à l'exception du casse-croûte de la Faculté des lettres et sciences humaines. La cafétéria principale ne reste accessible que pour l'achat de repas à emporter.

### VIE SHERBROOKE

Les **rassemblements privés** à l'intérieur ou à l'extérieur sont interdits. Pour les personnes seules, un seul visiteur d'une autre adresse est accepté.

Les **boutiques et commerces** restent ouverts. Pour ce qui est des **restaurants**, la livraison, les mets pour emporter et les commandes à l'auto demeurent disponibles. Les services de **soins personnels et esthétiques** sont maintenus.

Les **salles de spectacle** et de **cinéma**, les **théâtres** et les **musées** sont fermés. La boutique du Musée de la Nature et des Sciences est toutefois ouverte.

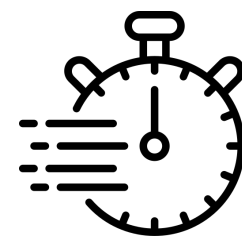
Le comptoir de prêts de la **bibliothèque Éva-Sénécal** est accessible. Le prêt de documents se fait uniquement par réservation en ligne.

### Plateaux sportifs

L'offre de pratique libre pour les résidents et résidentes de l'Estrie a été bonifiée par la Ville de Sherbrooke. Patinage libre, badminton, pickleball et tennis en simple et jogging sont quelques-unes des activités acceptées. Pour connaître les consignes et les horaires, consultez le [site de la Ville](#).

## EN RAFALE SUR VOS CAMPUS

Par Virginie Roy



### GUIDE D'APPRENTISSAGE À DISTANCE

Le guide *Apprendre à distance* ne peut être plus pertinent qu'avec l'entrée de l'Estrie en zone rouge. Préparé par dix membres de la communauté étudiante, ce guide d'accompagnement propose des conseils et des ressources utiles à la réussite d'une formation à distance. La gestion du temps, le travail en équipe à distance, la motivation ou l'exploration des outils technologiques y sont notamment traités. À lire juste [ici](#).

### ADOPTION D'UN MODE DE VIE SAIN ET ACTIF AVEC LE CONFÉRENCIER PIERRE LAVOIE

L'équipe de FAK On Bouge!, projet expliqué dans [cet article](#) de la dernière édition, organise une conférence avec nul autre que Pierre Lavoie **le jeudi 26 novembre à 12 h**, sur Teams. Ouverte à toute la communauté universitaire, « [c]ette conférence fait prendre conscience à tous — individus, organisations, entreprises — qu'adopter un mode de vie sain doit être au cœur de leurs préoccupations. Basée sur des données scientifiques probantes, cette vulgarisation de la science permet de mieux saisir la pertinence de l'action. » **Inscription gratuite et obligatoire**. Plusieurs prix à gagner!

## SECTION CAMPUS

# Étudiante et propriétaire à 21 ans



**Qui dit études, dit beaucoup de dépenses. Mais qui a dit qu'être étudiant empêchait tout investissement ?**

Par Amélie Gélinas

Lorsque j'ai vu le projet de minimaison, la première pensée qui m'est passée par la tête a été... «abordable». Je me suis jetée sur le simulateur de prêt hypothécaire de Desjardins et l'évidence m'a sauté aux yeux : les versements mensuels pour le remboursement du prêt hypothécaire étaient plus bas que le prix d'un loyer, et ce, de beaucoup.

## L'ÉCONOMIE POUR COMMENCER DU BON PIED

Un an plus tard, c'était l'université. Ça voulait dire quitter enfin le nid familial et il n'était pas question de perdre autant d'argent dans un loyer, sans la possibilité de le revoir un jour. Il était donc tout à fait normal de me lancer à la recherche d'informations sur ce projet de minimaison, le Petit Quartier, qui rendait l'achat d'une propriété accessible, même avec l'augmentation du prix de base après quelques années.

Tout dépendant du montant de la mise de fonds pour une maison de 147 000 \$ (prix de base), les versements mensuels pour le remboursement de l'hypothèque reviendraient environ au prix d'un 4 ½, rien d'inclus, dans Sherbrooke. Il faut également penser aux taxes scolaires et municipales me direz-vous, mais elles sont incluses dans les frais mensuels de coopérative; plus facile lorsque séparées sur 12 mois! Ces mêmes frais incluent d'ailleurs toute la gestion extérieure (toiture, piscine, déneigement, tonte de gazon, etc.).

## LE RÊVE D'UNE MAISON EN FORÊT

Et au moment de m'informer davantage, je suis tombée en amour, non pas seulement pour la maison abordable, mais pour tous les petits détails entourant le projet. Moi qui ai toujours rêvé de vivre en forêt, le terrain offrait plus d'un demi-million de pieds carrés de boisé protégé et trois ruisseaux. D'ailleurs, ce qui a allumé une flamme dans mon esprit, c'est la décision d'enfouir les fils dans la terre et la ville qui a suivi le mouvement en enfouissant les fils de la rue. Comment me sentir plus en harmonie avec la nature que de me sentir éloignée de la ville et de son mode de vie stressant? Bien évidemment, une minimaison est loin d'être la maison autonome et écologique dont je rêvais, mais elle se solde par une vie minimaliste et simple. D'ailleurs, selon mes observations, la maison semble plus grande qu'une maison mobile. Elle se rapproche donc davantage d'une petite maison plutôt qu'une minimaison, avec 450 pieds habitables au rez-de-chaussée, sans oublier la mezzanine ou le deuxième étage, selon le choix.

## LA VIE EN COMMUNAUTÉ

Au moment de comprendre la vie en coopérative, je me suis dit que mon intimité serait probablement mise de côté, surtout avec autant de voisins dans un quartier, mais mon avis face à la vie communautaire a changé lorsque j'ai pris conscience que je n'allais pas être seule à gérer une maison. Je n'avais pas réalisé que ça pouvait être une grande charge pour une personne aux études.

En fait, dans le projet *Le Petit Quartier*, la coopérative est très mise de l'avant. Chaque membre (une personne par habitation) doit offrir cinq heures de son temps par mois, ou 60 h par année. Je me voyais déjà apprendre à jardiner, avec le jardin communautaire de 3000 pieds carrés, ce dont je rêvais avec ma maison perdue dans les bois. C'est à ce moment que j'ai compris toute l'entraide qu'impliquait la coopérative : certaines personnes s'occuperaient de la tondeuse, d'autres de la piscine ou encore de la comptabilité. Chacun peut mettre son grain de sel selon ses compétences ou ses intérêts.

Ensuite, j'ai découvert des personnes ouvertes d'esprit, pour qui l'environnement importait. Il y avait donc des gens pour écouter mes idées plus écologiques comme le

choix de la peinture minérale, ou encore l'achat local. Il y avait aussi cette idée d'acheter en grand nombre pour économiser. Imaginez-vous demander à un fournisseur internet de faire un bon prix pour 73 habitations? Ou acheter à plusieurs un bœuf complet au lieu de la viande achetée en épicerie?

## PROCESSUS DE SÉLECTION

Comme la vie communautaire est importante, le processus de sélection joue un grand rôle. D'abord, il faut s'informer au mieux de tous les aspects impliqués grâce à la chaîne YouTube de Richard Painchaud (fondateur et membre bénévole du projet) et ses deux vidéos d'informations : *Le petit quartier — vidéo information 1* et *Le petit quartier — vidéo information 2*.

Richard est presque toujours disponible pour des appels téléphoniques et toujours présent pour répondre aux questions. Et lorsque votre intérêt est confirmé, avec toute l'information en main, il faut passer à l'entrevue de sélection. Le but n'est pas, ici, de discriminer, mais seulement de confirmer aux membres que ce projet vous correspond et que vous portez les mêmes valeurs.

À ce jour, je suis maintenant sur le conseil d'administration de la coopérative, preuve que toutes les idées ont leur place, qu'on ait 21 ou 75 ans! Or, le plus grand danger de Sherbrooke, c'est qu'on y soit tellement bien qu'on ne veuille plus en partir...



# Luna Corvus : vivre d'art et de magie

# Agora

CULTURE

**Andréanne Lupien est propriétaire de l'entreprise Luna Corvus, une boutique en ligne qu'elle a fondée en 2018 et qui offre de nombreux accessoires et décorations faits entièrement de ses mains. Mais Luna Corvus offre plus que de superbes produits; elle vend du rêve, le rêve qu'ont de nombreuses personnes de vivre de leur art. Depuis peu, Andréanne a quitté son emploi à temps plein pour se consacrer pleinement à ses créations... une avenue d'apparence risquée qui lui a permis pourtant de devenir propriétaire de sa première maison cet été!**

## TROUVER SA BRANCHE

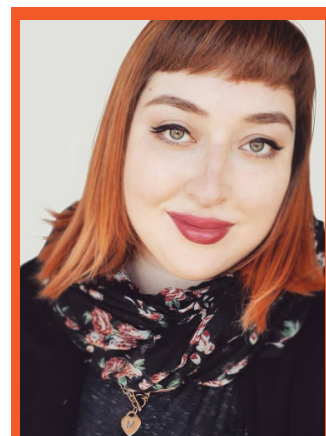
Comme beaucoup d'autres jeunes adultes de notre génération, Andréanne a mis du temps avant de trouver la carrière qui la fait vibrer. Elle a débuté par des études supérieures en cinéma au Séminaire de Sherbrooke, où la piqûre pour la photographie l'a poussée à plutôt terminer ses cours dans ce domaine à Montréal. «Il y a des choses dans la vie, comme des signes qui t'indiquent que tu es à la bonne place et que tu prends le bon chemin!», s'exclame Andréanne.

## SE LANCER DANS LE VIDE

Après ses études, Andréanne revient s'installer à Sherbrooke et prend la décision de trouver un emploi à temps plein pour pouvoir quitter le domicile familial. Elle prend ainsi un poste à la Biblairie GGC, sans pour autant abandonner la photographie. Son style se développe tranquillement et ses photographies surréalistes et féériques gagnent en popularité. Bientôt, son désir de mettre sur pied une réserve de costumes et d'éléments de décor se fait grandissant. Inspirée par sa meilleure amie à la fibre entrepreneuriale créative, Andréanne entreprend de fabriquer sa première couronne de cristaux : une étincelle naît.



Crédit: Luna Corvus



**MYRIAM  
BAULNE**

[Myriam.Baulne@USherbrooke.ca](mailto:Myriam.Baulne@USherbrooke.ca)

«Tout est arrivé d'un coup, il était minuit et j'ai eu un gros flash. J'ai écrit toutes mes idées dans un journal. Ce soir-là, j'ai trouvé le nom de ma compagnie, mon thème. C'était facile, c'était inné», s'enthousiasme Andréanne, des étoiles dans la voix. «Je savais que ça se devait d'être, je n'avais aucun doute, même si je ne connaissais rien à la fabrication de bijoux. C'était une évidence.»

La thématique lunaire, le mystique, la magie, c'était un thème naturel pour Andréanne. «On a tous un petit côté *cute* et un côté sombre. J'adore tout ce qui est fantastique, *fairytale bubblegum*, mais j'aime aussi ce qui est *witchy*, gothique, mystérieux. Luna Corvus, ça me permet d'explorer cette partie de moi qui a un pied dans chaque monde.»

Andréanne se lance dans la création et débute ses ventes sur Etsy. «Je me disais, c'est cool, il y a des gens dans le monde qui achètent mes couronnes, ça fonctionne!», Andréanne s'exclame et s'amuse de son incrédulité première face à la situation. «Je trouvais que mes couronnes de cristaux, mes bijoux, ça s'adressait à une clientèle très précise. Je ne pensais pas que ça marcherait autant.»

Ce métier, qui lui permet soudainement de mettre à profit ses talents en photographie pour présenter ses produits, qui la connecte à une belle communauté virtuelle d'artisans et clients de partout dans le monde, c'est finalement ce qui la rend heureuse.

## COUPER LES PONTS

Avec le temps, Andréanne diversifie tranquillement son offre de produits. Elle confectionne des bijoux, des pinces à cheveux, puis des décorations en résine. Se faisant, sa clientèle se diversifie également. La demande se fait grandissante, et Andréanne vient à manquer d'heures dans une seule journée pour arriver à bien prendre soin de sa boutique. «Mais c'est un gros risque, de quitter sa job pour faire des bijoux», soupire Andréanne. «J'y pensais tous les jours, mais j'hésitais». Elle croyait dur comme fer en son projet, en son entreprise, en ses capacités à créer quelque chose d'incroyable. C'est une vibration particulière qu'elle attendait, un signe de l'univers.

Finalement, c'est bel et bien un signe qui la convainc qu'il est l'heure de faire le pas : la fermeture du pont Jacques-Cartier en avril 2019, pour tout un mois. Soudainement, le trajet de cinq minutes qu'elle effectuait pour se rendre au travail venait de se rallonger d'une demi-heure. «C'est là que je me suis dit : le pont ferme? Je coupe les ponts avec la Biblairie», raconte Andréanne. «C'est compliqué, vivre de sa passion. Il faut déterminer le montant d'argent nécessaire pour être bien dans ses besoins. Si le but c'est d'avoir une maison, un chalet, une piscine creusée et trois grosses voitures, tu vas attendre longtemps avant d'être assez rassuré pour quitter ta job», plaisante-t-elle. Toutefois, ce saut lui a permis d'acheter sa première maison en juillet dernier, une étape importante dans sa vie et une réussite incroyable pour elle et pour sa compagnie.

## ÉCRIRE SON HISTOIRE

À tous les jeunes entrepreneurs qui rêvent de vivre d'art et d'eau fraîche, Andréanne a un message bien particulier. «C'est vraiment une question de le ressentir en dedans, de se faire confiance à 100 %, de croire en soi. C'est un processus, mais quand tu le sens dans tout ton corps que tu peux le faire, lance-toi et l'univers va te porter. Ce n'est pas facile, mais le doute doit disparaître. Je crois aux vibrations, en la magie. Je crois qu'on peut créer son monde. Tu peux créer le tien de A à Z comme tu en as envie, il suffit d'y croire avec tout ton être et de travailler fort pour y arriver».

Les créations fantastiques de Luna Corvus sauront réveiller la magie qui sommeille en chacun de vous, c'est garanti. Ne manquez pas de visiter sa boutique lorsque viendra le temps de préparer vos cadeaux de Noël et de vous abonner à ses pages sur les réseaux sociaux pour ajouter une petite dose de fantaisie dans votre fil d'actualités!

[Facebook](#) / [Instagram](#) / [Site Web \(boutique en ligne\)](#)

## Écorchée pour mieux briller : victoire poétique d'Anna Quinn

**Le 12 novembre dernier, le jury du Prix de poésie Radio-Canada 2020 a tranché : Anna Quinn, 21 ans, originaire de Québec et étudiante en arts visuels et médiatiques à l'UQAM deviendrait la grande gagnante du concours pour son œuvre *Mauve est un verbe pour ma gorge*.**

Par Camille Sévigny

Parmi les cinq finalistes du concours, dont Mégane Desrosiers avec *Exercices de déterritorialisation*; Symon Henry avec *Stucs naturels*; Marianne Martin avec *Il n'y a rien après*; et Azucena Pelland avec *Feu mer*, le poème d'Anna Quinn se démarque par sa puissance. Le jury, composé de la comédienne et écrivaine Sylvie Drapeau, du poète et éditeur Rodney Saint-Éloi et du poète Baron Marc-André Lévesque, l'a d'ailleurs qualifié d'être « d'une violence crue; [...] au bout d'une expérience poétique où tout porte vers le dépassement. Les images [...] tendues, brûlantes, paradoxales, mais [...] humaines, sincères ». Il faut dire que le poème aborde les thèmes de la vie, la mort, la violence et la renaissance de l'âme et du corps.

En plus de mériter le titre de lauréate du prix de poésie Radio-Canada de cette année, l'autrice se voit recevoir une bourse de 6000 \$ de la part du Conseil des arts du Canada afin de financer ses futurs écrits, en plus d'une résidence d'écriture de deux semaines au Centre des arts et de la créativité de Banff, en Alberta. De plus, son œuvre est publiée et accessible sur le site de Radio-Canada. Les autres finalistes, quant à eux, remportent une bourse de 1000 \$ chacun, en plus d'aussi voir leurs œuvres publiées sur le site web de Radio-Canada.

Anna Quinn décrit sa poésie comme un exutoire nécessaire contre la violence conjugale de laquelle elle a été victime. Elle affirme que la poésie l'a aidée à guérir et à se reconstruire, tout en déconstruisant les tabous associés aux violences vécues au sein du couple. Elle y peint en effet une fresque de fuite, où la victime tente de déchiffrer le code lui permettant de quitter la prison qu'est devenue sa relation. Le vers final est particulièrement poignant : « il faudrait collecter les/résidus de lumière/s'accumulant dans tes paroles ce sont/des bourgeons redoutables//des couteaux capables de percer/la couche d'ozone. ». En effet, la violence, à la fois laide et empreinte de beauté, transparait autant par les poings que par les paroles. Les mots, telles de fausses vérités cruelles, érodent l'âme même de la victime, et les marques mauves sur son corps ne sont que les traces laissées par ces petits bouts d'âme désagrégés.

En somme, l'œuvre de Quinn, et son triomphe au concours de poésie Radio-Canada, est inspirante pour sa vérité et sa normalité. Elle prouve que, oui, il est possible de puiser en nous la force de traverser les épreuves, que celles-ci ne devraient pas être taboues, mais bien exposées au grand jour, car les victimes sont aussi des personnes à part entière, prises dans un labyrinthe qui semble sans issue. Il est certainement important de changer la perception que la société se fait de ces enjeux sociaux, car les choses risquent de rester les mêmes.

Cette découverte littéraire est définitivement appréciée et mémorable, reste à espérer que ses œuvres futures seront tout aussi touchantes, mais d'origine moins douloureuse.



Crédit: Radio-Canada - HAMZA ABOUELOUFAA

## JASON ROY ET L'ÉCRITURE EN MODE SHUFFLE

**Avez-vous un genre littéraire qui vous passionne plus qu'un autre? Ou un auteur qui vous fait vivre des émotions? La littérature est un monde imaginaire très vaste qui permet aux auteurs de laisser libre cours à leurs pensées et leur créativité, et qui encourage les lecteurs à faire de même. La lecture est un moment de détente qui permet à tout être humain de s'évader de son quotidien rocambolesque pendant quelques instants. C'est ce que l'écrivain estrien Jason Roy offre dans son recueil de nouvelles *Les paresseux aiment les histoires brèves*.**

Par Megan Morin-Gendron

Jason Roy, écrivain et professeur de littérature au Cégep, a toujours rêvé d'exercer cette profession depuis sa plus tendre enfance. C'est une passion qu'il embrasse chaque fois qu'il écrit ou qu'il enseigne. « Si tu n'es pas là pour laisser une empreinte, alors tu n'es pas à la bonne place. Je veux aller chercher le cœur des gens, pas juste la tête », explique Jason Roy. C'est le type de professeur qui touche, qui reste en tête et qui change la perception des étudiants de la littérature. Jason Roy est également un ancien étudiant de l'Université de Sherbrooke!

Son style d'écriture est bien particulier et intéressant : le mode aléatoire. Il en fait un parallèle avec la musique. « L'aléatoire est le fait de passer d'un genre à un autre. C'est l'équivalent du mode aléatoire en musique qui te fait changer de musique d'un style à un autre », mentionne l'auteur estrien. Ça permet à notre imaginaire de passer d'un univers à un autre et de découvrir de nouvelles facettes des genres littéraires. Le recueil de nouvelles de Jason Roy, sorti en automne, offre une panoplie de genres et de styles qui peuvent plaire à tous.

Jason Roy a toujours eu la prétention d'essayer de goûter à tous les styles et les genres sans les maîtriser tous parfaitement. C'est une liberté de pouvoir explorer et découvrir les différents profils de chacun. « Je donne souvent l'idée du médecin généraliste qui doit connaître plein d'affaires sans devenir spécialiste. Souvent quand on demande aux auteurs leur style d'écriture, ils ont une réponse. Les gens se spécialisent beaucoup, mais moi, ça me terrorise. Par contre, je respecte énormément leur travail », décrit Jason Roy. Chaque fois qu'il s'approprie un genre, il enfle son nouveau chapeau pour écrire le meilleur texte qui soit. Il se décrit comme un jongleur de textes brefs.

Dans chacune des œuvres littéraires de cet auteur local, le point commun, c'est que ce sont tous des recueils, des assemblages de nouvelles brèves. « Je n'essaie pas de coudre les nouvelles ensemble ou d'utiliser un seul genre. L'idée c'est de les rendre accessibles à mes lecteurs », explique l'écrivain. Pour lui, c'est important

d'écrire avant tout pour ses lecteurs. Il veut que ses lecteurs puissent apprécier ce moment et se divertir. « Lire c'est comme manger, boire et respirer. C'est vital, ça fait partie de la vie. Pouvoir plonger dans des univers différents du tien, ça donne un bagage », fait remarquer Jason Roy.

Il est vrai que le nom de son recueil est un peu farfelu, mais il est rempli de vérité au sens positif. « Paresseux dans sa connotation la plus douce », indique Jason Roy. En fait, ce n'est pas tout le monde qui veut s'engager dans un roman de 500 pages. Le fait de pouvoir entrer dans un univers en quelques pages, puis un autre ensuite est agréable et bien unique. C'est une belle façon de découvrir, en tant que lecteur, des univers et des genres littéraires que vous ne connaissez pas ou simplement que vous n'iriez pas acheter par vous-mêmes en temps normal.

*Les paresseux aiment les histoires brèves* est un recueil de nouvelles qui vaut largement le détour. Une belle lecture de chevet pour permettre à votre esprit de divaguer et d'imaginer des univers tout aussi uniques les uns des autres. Jason Roy a concocté une œuvre divertissante et tout en pensant à vous. Bonne lecture!

Pssst : ne manquez pas de visiter son [site web](#) et sa [page Facebook](#) pour rester à l'affût des nouvelles concernant ses œuvres et ses prochaines parutions.



Crédit: Association des Auteurs et Auteurs de l'Estrie

# THE TRIAL OF THE CHICAGO 7



**Aaron Sorkin est bien connu pour ses drames politiques et ses biographies marquantes. Scénariste oscarisé, il signe les adaptations de nombreux faits vécus comme *A Few Good Men*, *The Social Network*, *Moneyball* et *Steve Jobs*. Ayant fait le saut à la réalisation en 2017 avec *Molly's Game*, Sorkin revient cette année avec un film qui pourrait mériter de nombreuses nominations aux Oscars dans quelques mois. *The Trial of the Chicago 7*, c'est un drame de justice qui a l'étoffe d'un « meilleur film », au sujet des manifestants des émeutes de la convention démocrate de 1968 à Chicago, sujet qui résonne encore puissamment aujourd'hui.**

Par Alexandre Leclerc

Le film raconte l'histoire du procès d'Abbie Hoffman (Sacha Baron Cohen, dans l'un de ses meilleurs rôles au cinéma), Jerry Rubin (Jeremy Strong), Tom Hayden (Eddie Redmayne), Rennie Davis (Alex Sharp), David Dellinger (John Carroll Lynch), Lee Weiner (Noah Robbins), John Froines (Danny Flaherty) et Bobby Seale (Yahya Abdul-Mateen II), accusés d'avoir instigué les émeutes de Chicago. La grande partie du film reprend les codes des meilleurs drames de justice. On a, d'un côté, les procureurs Tom Foran (J.C. MacKenzie) et Richard Schultz (Joseph Gordon-Levitt), de l'autre les avocats William Kunstler (Mark Rylance) et Leonard Weinglass (Ben Shenkman), chargés de défendre les accusés. Enfin, ils font face au juge Julius Hoffman (Frank Langella), hostile aux manifestants et surtout assez incompetent dans sa gestion du procès. Toutes les cartes sont en place pour un procès ardu, frustrant, mais très excitant.

## UNE DISTRIBUTION DE HAUTE VOLTIGE

Dans ce genre de films où la distribution nous donne le tournis, il est très rare que l'un ou l'autre ait sa chance de briller. Tous ont de petits rôles qu'ils interprètent avec justesse. Surprenamment, l'excellente performance de Sacha Baron Cohen sort du lot, qu'on retrouve ici dans un rôle plus sérieux qu'à l'habitude (bien qu'il soit celui qui lance les meilleures blagues, permettant du même coup de détendre l'atmosphère). Son interprétation est très juste, ce qui pourrait lui mériter une nomination comme meilleur acteur de soutien en avril prochain.

De même, Redmayne est étonnant, alors qu'il incarne un personnage moins « atypique » que dans ses précédents projets (*Fantastic Beasts*, *The Aeronauts*), ce qui amène un vent de fraîcheur chez l'acteur, *typecasté* depuis *The Theory of Everything*. Clairement identifié comme le personnage principal, il est toutefois meilleur lorsqu'il interagit avec le reste de la distribution, elle aussi très juste. Rylance et Langella, dont la réputation n'est plus à faire, sont également excellents, tout comme Gordon-Levitt, posé mais efficace.

## UN SCÉNARIO BIEN FICELÉ, MAIS QUI MANQUE DE SAVEUR

*Chicago 7* est ce qu'on appelle un *crowd-pleaser* (littéralement « qui plaît aux foules »). C'est un film à la construction classique qui vous fait vivre toutes les émotions que vous vous attendez à vivre, précisément au bon moment. Il jette la lumière sur un procès complètement déjanté, avec des accusés charismatiques et des institutions déconnectées. On a même droit au fameux retournement de situation aux trois quarts, gracieuseté de Michael Keaton. Sans être dénué de surprises, le film est très conventionnel dans son approche, ce qui plaira à un vaste auditoire, mais pourrait décevoir les cinéphiles aguerris. On aurait toutefois apprécié une meilleure réalisation, ou du moins un peu plus de prises de risques de la part de Sorkin.

Encore une fois, Sorkin livre un scénario bien ficelé

dont lui seul a le secret. Les dialogues sont *punchés*, les personnages sont attachants, et une fois qu'on outre passe une introduction très rapide et bourrée d'informations (qu'on prendra le temps de démystifier par la suite, ne vous en faites pas), *Chicago 7* devient très accessible même à ceux et celles qui ne connaissent pas l'histoire derrière ces émeutes. Il vous donnera assurément l'envie d'en découvrir un peu plus sur le sujet, ce qui est, après tout, le but de tous les films biographiques.

## UN SÉRIEUX PRÉTENDANT À L'OSCAR DU MEILLEUR FILM

Dans une année plus forte, *The Trial of the Chicago 7* aurait décroché deux ou trois nominations aux Oscars. Cette année, toutefois, il sera assurément pressenti pour les grands honneurs. Ce n'est pas que le film est dénué de qualités, loin de là. En ces temps difficiles, nous avons besoin de voir des histoires qui nous font sentir bien une fois le visionnement terminé, et c'est encore mieux si les perdants sont les institutions rigides américaines.

C'est cependant un film qui prend bien peu de risques, que je comparerais dans sa nature à *Ford v Ferrari* sorti l'an dernier. L'exécution est au rendez-vous, tant sur le plan scénaristique qu'au niveau de la distribution, mais les mordus de drames de justice pourraient par contre rester sur leur faim devant le peu d'éléments nouveaux que le film a à nous présenter.

## SECTION CULTURE

# Violence et vulnérabilité au cœur de la poésie féministe

**La 43<sup>e</sup> édition du Salon du livre de Montréal a eu lieu du 12 au 15 novembre derniers dans un tout autre format cette année, celui du numérique. Chaque jour, de 9 h à 21 h, une vingtaine de conférences virtuelles et plusieurs autres activités connexes étaient offertes gratuitement aux intéressés. Cette nouvelle formule octroyait plus de liberté en matière de contenu et était accessible à tous, partout, en tout temps.**

Par Camille Sévigny

Non seulement pouvait-on visionner les conférences, cabarets et autres en temps réel, mais il est encore possible d'accéder au contenu en différé sur les multiples plateformes web de l'événement.

Pour vous donner une idée du contenu offert, j'ai eu le plaisir d'assister en direct sur YouTube au cabaret de poésie féministe qui s'est déroulé le 13 novembre de 20 h à 21 h au studio TD du Salon du livre de Montréal, situé dans le Palais des Congrès.

Animé par Catherine Cormier-Larose, le segment de lecture poétique était accompagné de la musicienne pluridisciplinaire Gaële, créant une ambiance feutrée et immersive; une bulle où s'évader et où prendre le temps de poursuivre la réflexion féministe collective.

Pour la plupart des poétesses, ce retour au micro était le premier depuis la pandémie, soit depuis presque un an. Pourtant, si tension ou angoisse se faisaient sentir de leur part, la beauté de leurs lectures les a fait bien vite disparaître.

Elles étaient sept poétesses, venues d'un peu partout, partageant leurs écrits avec une intention propre à elles, chacune nous transportant dans sa vision unique d'un même enjeu : la condition féminine dans un monde majoritairement patriarcal.

Marie St-Hilaire-Tremblay, native de Québec, détentrice d'une maîtrise en création littéraire, a été la première poétesse à entrer en scène. Elle a lu un extrait de son recueil *Noctiluque*, publié aux HERBES ROUGES en mars 2020. Sa performance, empreinte d'une tension brute, animale, féroce, et sa poésie transportent dans un univers où la femme est d'abord proie traquée, engagée, puis devient prédatrice et défenseuse de sa liberté.

Nora Atalla l'a suivie : écrivaine multidisciplinaire, cette poétesse d'expérience écrit ces expériences de

vie. Grande voyageuse, elle nous a fait voyager dans un espace-temps qui transcende la réalité. Elle a lu un extrait de son plus récent recueil *Mort debout*, paru aux ÉCRITS DES FORGES en février 2020. Sa performance a été à la fois exaltante et si touchante de par la justesse avec laquelle chaque vers était habité, exprimé, imagé. À la fois poème et récit, il était facile de devenir un personnage y étant représenté. Le combo musique-poésie a été particulièrement efficace lors de sa lecture, donnant vie à chacun de ses mots, y imprégnant un suspense languissant. Ce fut décidément un de mes coups de cœur de la soirée.

Alex Thibodeau a enchaîné. Native de Québec elle aussi, elle a d'ailleurs travaillé à la Maison de la Littérature. Elle a fait la lecture de son tout premier recueil intitulé *Infantia*, publié en septembre dernier par les éditions DU LÉZARD AMOUREUX. Celui-ci lui a valu la mention d'honneur du prix Rolande-Gauvin, un prix soulignant le talent d'écriture d'étudiants en lettres de l'Université Laval. La jeune autrice nous transporte dans un univers à la fois fantastique, peuplé de fées et d'ogres, et à la fois glauque et troublant par la réalité de souffrance à vif qu'il transpose. Nous y distinguons une communauté féminine qui lutte contre la violence et l'injustice, à l'unisson, le cœur et le corps mis à nu. À la fois simple, mais poignante, cette lecture a été elle aussi captivante.

Rosalie Lessard, native de Baie-Comeau, enseignante de littérature au collégial, a continué sur cette lancée en faisant la lecture d'un extrait de son plus récent recueil, intitulé *Les Îles Phoenix*, publié aux éditions du NOROIT en octobre passé. Ayant remporté les prix Nelligan et Alain-Grandbois pour son troisième recueil, *L'Observatoire*, paru en 2015, les attentes étaient élevées pour sa lecture. Empreinte de destruction et de reconstruction, et parsemée de petites pointes d'humour ou de culture populaire (qui aurait cru que Daenerys Targaryen figurerait dans un recueil de poésie

québécoise) sa lecture a satisfait amplement les attentes. Tel un phœnix renaissant de ses cendres, le poème encourage la gent féminine à se relever et se rebâtir suite aux épreuves. Ce fut une performance bien inspirante.

Salomé Assor, étudiante en philosophie, a par la suite fait la lecture de son premier recueil, *Un*, publié aux éditions POÈTES DE BROUSSES en octobre 2019. Sa performance fut elle aussi un gros coup de cœur, car après tout, la poésie réside autant dans son écriture que dans sa lecture. Empreints d'ironie et de transgression, ses vers transportent son audience dans la marge, l'entre-deux de la réalité. L'amalgame de genres et de sensations y était incandescent de vérité. Sa diction a vraiment rendu sa performance captivante et inoubliable.

Mireille Gagné, autre native de Québec, et aussi autrice du roman *Le lièvre d'Amérique*, a poursuivi avec la lecture de son recueil *Le ciel en blocs*, publié à L'HEXAGONE en octobre 2020. Sa performance a elle aussi été particulièrement mémorable. Au cœur d'une quête identitaire centrée dans la monotonie du quotidien, ses vers et sa prose se confondent pour donner naissance à un écrit hybride, construit d'images et d'histoires banales, mais tout aussi résonantes de vérités féministes. Tout comme ce ciel fait de blocs qu'elle tente de construire ou déconstruire, l'autrice déconstruit son quotidien, et celui de toute femme à la fois.

Laurence Gagné, originaire de Carleton-Sur-Mer, a bouclé la boucle en faisant la lecture de son plus récent recueil *Les jardins de linge sale*, publié au LÉZARD AMOUREUX au début de l'automne. Les vers coupants, frappants de l'autrice heurtent la vision fleur bleue de l'imaginaire. La banalité de la violence du corps blesse, laisse des marques pour mieux rebâtir la résistance de femme. Ce fut une performance désarçonnante, mais nécessaire au cabaret.

Vivre le Salon du livre de Montréal en virtuel a été une expérience très enrichissante pour une mordue de littérature comme moi. Cette soirée de poésie féministe était inconfortable à certains moments, mais je considère nécessaire d'assister au moins à une représentation du genre dans sa vie, car ce sont des expériences transformatrices. Ma conscience féministe et ma culture littéraire en sortent définitivement plus fortes et plus assumées.



## Salon du livre de Montréal

# Ouvert au monde

12 au 15  
novembre 2020



# VACCIN POUR LA COVID-19 : LE MESSIE DU 21<sup>E</sup> SIÈCLE

# Agora

SOCIÉTÉ



Source: Pixabay



**SIMON  
RD**

Simon.Ratte-Dignard@  
USherbrooke.ca

**Dans quelque temps, un an se sera déjà écoulé depuis que ce qu'on appelle le coronavirus aura débuté sa purge, et ainsi mis le Sapiens sur le plancher et les autorités mondiales sur le pied d'alerte. Lors du premier confinement en mars dernier, ces autorités parlaient déjà d'un vaccin, qui serait impératif pour que les citoyens puissent retrouver une certaine liberté. Où en sommes-nous avec la question de la vaccination ?**

L'un des termes auxquels le public a été indéniablement exposé, depuis la pandémie, c'est celui de l'immunité collective. D'ailleurs, on se rappellera que beaucoup de leaders d'opinion, y compris les médias, ont parlé du cas de la Suède, qui avait refusé de confiner sa population et de fermer les commerces dès la première vague, ceci au nom de cette fameuse «immunité collective». Certains voyaient la Suède comme un modèle dans la gestion plus souple de cette crise, et c'est légitime.

Force est toutefois de constater qu'en date d'aujourd'hui, selon l'Agence France-Presse, la Suède a décidé de resserrer ses mesures face à une immunité qui n'est jamais vraiment arrivée. Selon l'Agence publique de la santé du pays, il y aurait 33843 cas de confirmés dont 4029 décès, ce qui a été suffisant comme constat pour inciter les autorités suédoises à resserrer les mesures de manière significative.

Le fait que la COVID-19 procède à une hécatombe aux États-Unis suggère fortement que le monde fait face non seulement au même virus virulent et dangereux, mais aussi que diminuer et même sous-estimer cette pandémie implique un risque considérable. L'immunité collective, en contexte de pandémie ou d'épidémie, n'est-ce pas un concept qui relève de l'utopie? Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), il semblerait que oui.

Selon cette organisation, jamais dans l'histoire une telle stratégie n'aurait été utilisée pour vaincre ces situations. Encore là, quelques recherches dans l'histoire s'imposent afin de valider ces propos. Une chose est sûre, la Suède n'a pas réussi son pacte avec l'immunité collective. Peut-être parce qu'immunité collective implique la mort des plus vulnérables.

## LA LUMIÈRE AU BOUT DU TUNNEL

Depuis le début du confinement, les autorités parlent d'un vaccin à l'étude. Les gouvernements mettent tout l'espoir d'un *déconfinement* dans ce vaccin. Or, au Canada, au début du mois de novembre, le ministère de la Santé et

des Services sociaux a manifesté une grande prudence en nuancant la question autour de la vaccination. En évoquant des «incertitudes scientifiques», cette autorité de la santé rappelait que la vaccination ne voudrait pas nécessairement dire un *déconfinement* total et un assouplissement des mesures sanitaires. À ce propos, comment voir l'espoir derrière tout cela, pendant que les humains attendent avec impatience de retrouver leur liberté, et pendant que le temps des fêtes approche? La lumière au bout du tunnel...

Coup de théâtre, cette semaine, on apprenait que le géant pharmaceutique Pfizer serait en voie de produire un nombre faramineux de doses du vaccin contre le coronavirus (le nouveau). Développées par la société allemande BioNTech en collaboration avec Pfizer, les deux firmes affirment qu'elles seraient en effet tout près d'un «dépôt de demande d'autorisation en urgence». (Radio-Canada) Si tout va bien, la vaccination pourrait débuter en décembre prochain. De surcroît, le Canada aurait réservé jusqu'à 414 millions de doses de vaccin de différentes firmes pharmaceutiques.

## BÉMOL

Selon le premier ministre Justin Trudeau, certains vaccins pourraient poser d'importants problèmes de logistique, surtout au niveau de la réfrigération pour l'entreposage, ce qui nous amène à réfléchir sur comment va se dérouler la distribution de ces fameux vaccins. Quand on lit à travers les médias et les documents publics, on se questionne aussi sur la véracité de l'existence d'un vaccin sans danger, vu la vitesse des essais cliniques. Récemment, on apprenait que le vaccin, élaboré par la firme Moderna cette fois, serait efficace à 95 %, donc pas à 100 %. Bien entendu, cette production de vaccin, voire sa création, se développe à une vitesse probablement trop accélérée vu sa complexité, mais c'est une situation d'urgence.

## ANTI-VAX...

À travers les réseaux sociaux et dans la rhétorique de certains partisans de la version anti-vaccin, on stipule que Bill Gates voudrait vicieusement nous implanter une puce à travers le vaccin. En fait, c'est légitime d'y croire vu que personne ne peut prouver le contraire (l'hymne au créationnisme). Honnêtement, il faut consulter les documents qui parlent de l'affaire Snowden ou même regarder le documentaire *The Great Hack* pour se rendre compte qu'on n'a même pas besoin de nous insérer une puce pour voler nos informations et violer notre droit à la vie privée.

Souvent par ignorance, on donne déjà instinctivement nos données aux corporations. Il n'est pas rare que Google vous présente le palmarès de vos déplacements du mois... le consommateur est le produit. Enfin, il faudrait plus se poser des questions sur l'éthique ou le comportement mercantile des industries pharmaceutiques.

## ENFIN...

Le 18 novembre, on nous annonçait que la firme allemande Pfizer stipulait que le vaccin serait encore plus efficace que prévu. Or, la vraie inquiétude reste toujours celle de la liberté et de la santé mentale d'autrui. Quand viendra-t-il ce jour du *déconfinement*? Combien de temps encore serons-nous confinés et combien de temps encore les PME devront-elles rester sur le qui-vive? Que nous restera-t-il après le vaccin? Combien en sortiront indemne et que ferons-nous de ces dépressions, ces détresses, ces solitudes?

Un Noël incertain approche et l'on appréhende le pire : la solitude de ces gens seuls et démunis. Ceux qui profitent du temps des fêtes pour vivre le bonheur d'être entouré, de profiter de ces lumières bleues et rouges qui éclairent le paysage blanc, un blanc nordique québécois. Tous ces câlins, tous ces becs et tous ces sourires perdus, à l'attente du messie en capsule. Tout semble si nébuleux qu'on ne peut que s'accrocher au rêve et à l'espoir. C'est probablement le seul moyen de ne pas sombrer dans le trou noir d'une incertitude incommensurable. Après l'ostie sur la langue, l'aiguille dans la chair.

# INTERDICTION DES VÉHICULES À ESSENCE DÈS 2035...

## LE GOUVERNEMENT DU QUÉBEC A-T-IL LE PIED ASSEZ PESANT ?

C'est en 1950 que des analyses de relevés au sol permettaient pour la première fois de comprendre qu'il y avait un trou dans la couche d'ozone. Était-ce dû aux bombes de fixatif des femmes particulièrement coquettes ou alors à l'industrie automobile alors en plein essor? Bien que parfois insuffisants et mal ciblés, les questionnements relatifs à l'effet de serre ne datent pas d'hier. Si l'être humain répare avec empressement un trou dans son froc, il semble avoir tendance à négliger celui qui s'égueule de plus en plus sur son distributeur d'oxygène. Promesses de gouvernements, magouilles des pétrolières, brevets pour l'électrique mystérieusement portés disparus... plein gaz sur le dossier des véhicules à essence!

Par Véronik Lamoureux

Dans un article publié par le journaliste Tommy Chouinard de *La Presse* le 14 novembre dernier, la question de l'interdiction des véhicules à essence refaisait surface : «Le ministre [de l'Environnement, Benoit Charette] compte modifier la loi "zéro émission" pour y enchâsser l'interdiction de la vente de véhicules neufs à essence à compter de 2035. Il cible tous les véhicules "à usage personnel" : la petite compacte comme le véhicule utilitaire sport (VUS) et la camionnette. Les véhicules qui sont utilisés à des fins commerciales et industrielles sont exclus.»

### UN PROJET DE LOI DIGNE D'UNE SCÈNE DE IONESCO

Imaginez-vous assis face à un médecin qui vous annonce que vous avez un cancer. Celui-ci vous avise, d'un air préoccupé, que vous avez une tumeur au foie qui continuera de grossir si vous ne la traitez pas immédiatement. Soudain, la porte du bureau s'ouvre sur le gouvernement : on vous soignera, mais uniquement dans 15 ans. Le médecin, affolé, explique au gouvernement qu'il sera trop tard dans 15 ans et que l'on doit dès maintenant procéder aux traitements pour vous rescaper.

Si l'image précédente est affolante, elle est pourtant une analogie lourde de sens (ou de non-sens) qui illustre bien à la fois l'urgence environnementale et l'absurdité du délai de réaction de nos gouvernements.

### PAYS VARIÉS, DATES VARIÉES

Sur quelles bases sont donc appuyés les calculs des gouvernements en ce qui a trait à l'émission de gaz carbonique? Plusieurs scientifiques ayant déjà établi que nous étions présentement à un point de non-retour en matière de réchauffement planétaire, il peut devenir difficile pour la population de comprendre pourquoi la décision d'interdire les véhicules à essence vise l'an 2035.

Parallèlement, les différents pays ne semblent pas s'accorder sur l'année d'interdiction des véhicules fonctionnant au gaz : «À Ottawa, le gouvernement Trudeau a déjà dit espérer mettre fin à la vente de véhicules neufs à essence d'ici 2040. [...] Aux États-Unis, la Californie vient de décider de l'interdire à compter de 2035, une annonce majeure venant de l'État le plus peuplé du pays. [...] En Europe, la France et l'Angleterre ont fixé l'interdiction pour 2040; ce sera dès 2025 en Norvège.», a résumé le journaliste dans l'article paru dans *La Presse* la semaine dernière.

Les passagers du Titanic l'ont expérimenté : il est difficile de faire prendre un virage (vert) serré à un immense cargo tel que la population mondiale. Si le gouvernement assure que le délai est une question de compassion envers la population qui doit avoir le temps de modifier ses habitudes de vie, rien n'est moins sûr. Il est désormais évident que la vraie question concerne davantage l'économie mondiale, le pétrole et l'argent.

Si l'on pense interdire les véhicules à essence d'ici 15 ans, pourquoi les stations-service continuent-elles néanmoins de se construire aux quatre coins de la ville? Voilà une conclusion qui, sans aucun doute, inspirera quelques réflexions.



## Ces anges pour nos aînés

Rendu à un certain âge, il est souvent plus compliqué de préparer un voyage de manière totalement autonome pour un rendez-vous chez le médecin à l'extérieur, et même, pour s'y rendre tout simplement. Or, des anges de notre société offrent un service essentiel pour nos grands-parents afin de les aider à se rendre à un suivi médical, et ce, en toute tranquillité d'esprit. Ces anges sont Les Accordailles.

Par Simon RD

Les Accordailles ont lancé un projet pilote en collaboration avec les ressources des régions du nom de CoopRégion. Essentiellement, cette initiative vise à aider les aînés à planifier leurs séjours et la durée de leur rendez-vous médical.

Il faut admettre que, plus l'âge avance, plus il peut être difficile de partir de son coin de région éloigné pour se rendre dans la grande métropole du Québec : Montréal. Comme l'explique Éric Côté, le chargé du projet CoopRégion, des personnes âgées peuvent souvent prendre la décision, à tort, de ne pas se rendre à leurs rendez-vous, car le déplacement peut sembler complexe, voire anxiogène. M. Côté ajoute aussi que même lorsqu'une personne vit à Montréal par exemple, traverser le centre-ville pour aller au lieu de santé peut être tout qu'un casse-tête.

Le projet pilote vise donc à faciliter les déplacements pour les personnes qui n'ont pas nécessairement les ressources pour réaliser un voyage vers la grande ville en toute quiétude. Quelle belle initiative si humaine!

Éric Côté signifie que cette aide s'adresse aux personnes de 50 ans et plus. Mais ce n'est pas tout! Depuis 39 ans, l'organisme Les Accordailles offre un service d'appel d'amitié pour les gens seuls à la maison. Quand on creuse, on se rend compte que l'humanité existe bel et bien toujours.



# Place à une nouvelle réforme des soins psychiatriques ?



Source: Pixabay

## HISTOIRE D'UNE GRANDE ILLUSION

L'ambition de sortir les malades des instituts psychiatriques pour les prendre en charge au sein de la communauté a débuté durant les années 1960, à la suite de critiques sur la prise en charge asilaire des patients psychiatisés. Pour appuyer leur réforme, les décideurs se sont appuyés sur un projet pilote d'hébergement de malades mentaux dans des familles belges, qui avait connu des résultats satisfaisants quant à la réhabilitation des malades en société, durant la décennie précédente, même si, lors des deux guerres mondiales, des modalités d'accueil hors des institutions avaient été mises en place pour les militaires atteints du syndrome du choc post-traumatique sans obtenir de résultats probants (La fin de l'asile? A. Klein [2018]).

## ENJEU DE SÉCURITÉ PUBLIQUE

Deux tragédies survenues à Québec, dont l'attentat à la mosquée et, plus récemment, la tragique nuit d'Halloween, démontrent les potentiels dangers du manque de suivi des patients aux prises avec des problèmes psychiatriques. Il a été démontré au tribunal qu'avant qu'Alexandre Bissonette n'acquière ses armes, ses problèmes mentaux étaient connus de ses proches et de son médecin. Toutefois, les soignants n'ont pas l'obligation de dénoncer les problèmes psychiatriques à la police ou aux autorités responsables du contrôle des armes à feu. Pourtant, les médecins qui examinent les pilotes d'avion ont l'obligation d'aviser Transports Canada de tout problème de santé pouvant affecter la sécurité. Ne serait-il pas opportun que cette pratique

soit appliquée d'office, lorsque quelqu'un représente un danger pour la société, surtout que la loi prévoit la renonciation au secret professionnel dans ces cas? (Éducaloi)

## LA PROTECTION DES MALADES

À l'inverse, on aurait tout intérêt à mieux éduquer les corps policiers aux enjeux liés à la santé mentale. L'affaire Castagnetta (2007) démontre que l'ignorance des autorités face aux maladies psychiatriques mène parfois à la maltraitance, voire au décès de patients psychiatisés. Atteint de maladie mentale, Claudio Castagnetta était désorganisé et confus et il n'a pas bronché lorsque les policiers lui ont demandé de circuler alors qu'il se trouvait devant l'entrée d'un dépanneur. On lui a plutôt administré quatre décharges de taser. L'homme n'allait pas bien. Le fait qu'il léchait les murs de sa cellule et se frappait la tête sur les murs du fourgon cellulaire n'a inquiété personne. On lui a mis un casque de hockey sans lui fournir de soins et on l'a incarcéré. Il a été conduit à l'hôpital 48 heures après et y est mort d'un œdème cérébral. Aurait-il survécu si les intervenants avaient été mieux formés?

En se positionnant d'un côté comme de l'autre, on constate que des lacunes subsistent. N'y aurait-il donc pas lieu de penser à une nouvelle réforme des soins psychiatriques?

**Si la maladie mentale paraît moins stigmatisée qu'il y a une vingtaine d'années, sa prise en charge soulève de sérieuses questions. Entre les malades abandonnés à leur sort, errant dans les rues et ceux internés dans des conditions que l'on croyait révolues depuis longtemps, on est en droit de s'interroger sur la désinstitutionnalisation en matière de santé mentale, celle qui entendait faire sortir les malades des asiles pour les soigner dans la communauté. Un rêve qui ne se déroule malheureusement pas comme prévu...**

Par Martine Dallaire

## PLUS D' ACTIONS QUE DE PAROLES POUR KAMALA HARRIS

**C'est une victoire pour Kamala Harris et la justice sociale grâce à son entrée dans la Maison-Blanche. Par la victoire du futur président, Joe Biden, elle sera la première femme qui occupera le rôle de vice-présidente des États-Unis d'Amérique.**

Par Alexandre Cadieux

est d'origine afro-américaine, et sa mère, d'origine indienne. Donald J. Harris, son père, a été professeur d'économie et sa mère, Shyamala Gopalan, biologiste et oncologue. Ils se rencontrent à *Jamaica's University College*. Ses parents se séparent lorsque Kamala a sept ans. Elle vient donc passer plusieurs années dans notre province. Elle grandira dans la ville de Montréal de 1976 à 1981. Elle subira également une grande influence de la part de son grand-père maternel. Comme la future vice-présidente l'a souvent mentionné sur les réseaux sociaux et en entrevue, son grand-père est une source d'inspiration pour elle. Il était un homme politique indien qui a combattu pour les droits et libertés du peuple indien. Il est par la suite devenu un diplomate pour le gouvernement indien.

## KAMALA HARRIS, VICE-PRÉSIDENTE

Un monde avec Kamala Harris comme vice-présidente des États-Unis sera certainement un monde plus ouvert aux changements. Nous traversons une période où les tensions sociales sont de plus en plus élevées. Beaucoup d'Américains ne croient plus en la droiture de l'État, comme nous l'avons vu de 2016 à aujourd'hui. Sous le mandat du président sortant, Donald Trump, les Américains se tournent de plus en plus vers le populiste et l'extrémiste. De nombreux actes de violence ont eu lieu envers les communautés culturelles, plus particulièrement pour les Afro-Américains.

Kamala Harris dégage cette énergie qui annonce un vent de nouveau dans la Maison-Blanche. Joe Biden et Kamala

Harris sont tous les deux empreints d'une idéologie socialiste et progressiste qui est indispensable pour l'avenir de ce pays. Lui qui est fortement divisé par la haine, la désinformation, la violence et le racisme a besoin de gens comme Mme Harris pour recoller les déchirures grâce à un leadership établi et à des idées consistant à réunifier plutôt qu'à diviser. Cette citation du sénateur américain Cory Booker accordée au *New York Times* est parfaite pour illustrer la gagnante. Elle a elle-même connu beaucoup de difficultés dans sa vie à cause de ses origines : « *She still has this grace about her where its almost as if these things don't affect her spirit* ».

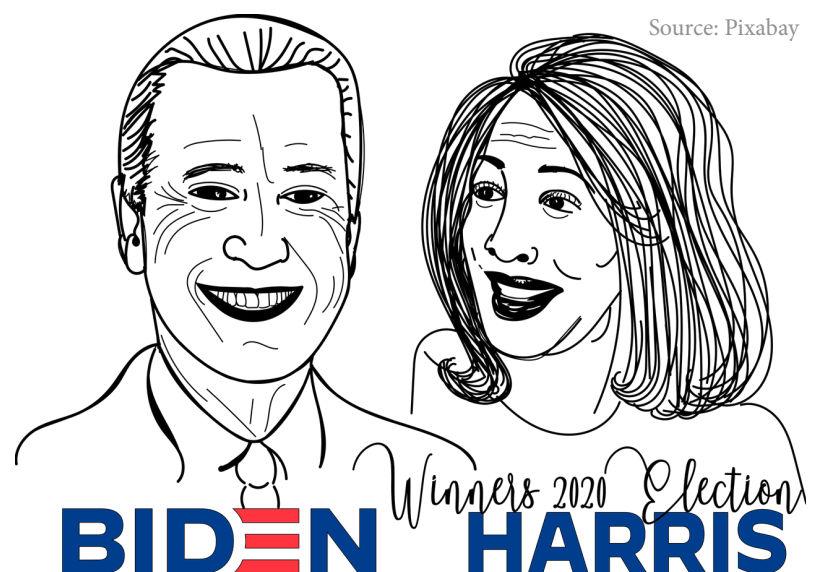
Kamala Harris ne se laisse pas abattre par les mauvais propos et la haine. Elle continue son chemin, car elle sait que malgré les difficultés, son authenticité et ses croyances en ces valeurs demeurent ses plus grandes forces.

## UN PARCOURS SOUS UNE BONNE ÉTOILE

Mme Harris a d'ailleurs été candidate lors de l'élection primaire à l'investiture du candidat présidentiel démocrate. Le parcours de la femme de 56 ans est empreint de records. Mme Harris aura toujours œuvré pour l'évolution de l'équité et de la justice sociale pour les diverses communautés culturelles. Elle accomplit deux mandats comme procureure pour San Francisco. De 2011 à 2017, elle devient la première femme à obtenir le poste de procureure générale de l'État de Californie. En janvier 2017, Kamala Harris devient la première femme d'origine asiatique à siéger au Sénat et seulement la deuxième femme afro-américaine.

## LA JUSTICE SOCIALE AU CŒUR DES PRIORITÉS

La vice-présidente a une dévotion pour les causes sociales et l'équité pour tous. Depuis ses débuts professionnels, la femme d'État a toujours œuvré pour faire avancer la progression. Elle a été élevée par des parents militants, qui ont inculqué cette flamme de la défense et de la justice pour les plus faibles. Son père



Source: Pixabay

# Cinq aliments à découvrir lors d'un virage alimentaire végé

Par Aurélie Poirier

Le véganisme est un mode de vie que l'on adopte pour de multiples raisons : environnementales, éthiques, ou encore pour bénéficier de plusieurs effets positifs en ce qui concerne la santé. Toutefois, afin d'éviter de souffrir de carences lors du passage d'une alimentation omnivore à une alimentation végétale, il est de mise de s'assurer de bien combler ses besoins alimentaires en diversifiant le plus possible ses sources de glucides, lipides, protéines, vitamines et minéraux. Pour ce faire, une panoplie de choix s'offre à nous, nous permettant de découvrir du coup certains aliments et produits inusités dont on ne pourra rapidement plus se passer! Voici cinq d'entre eux qui ont su combler nos papilles et notre appétit!

Source: Pixabay

## LA PROTÉINE VÉGÉTALE TEXTURÉE

Mélange de soja déshydraté et de farine de soja, la protéine végétale texturée (PVT) est un produit riche en protéines et très versatile : ses différentes formes permettent de créer divers mélanges de textures et d'assaisonnements qui s'incluent dans toutes sortes de repas. Par exemple, il est possible de l'apprêter de façon «viande hachée» dans une recette de chili, de pâté chinois, etc. Dans ce cas, on choisit les formes de PVT à gros grains, qui reproduisent la texture de viande hachée une fois réhydratés.

Cuisiner avec de la protéine végétale déshydratée est fort simple : on la laisse tremper dans du bouillon de légumes une bonne heure ou, si on est plus pressé, une quinzaine de minutes dans l'eau bouillante. Cette protéine a également l'avantage d'être peu coûteuse et surtout, de se conserver longtemps.

Tout comme son cousin le tofu, la PVT a initialement un goût neutre, il est d'autant plus important de bien l'assaisonner. Afin de bien l'appriivoiser, il est recommandé de se fier aux nombreuses recettes disponibles sur le web pour ensuite les ajuster à son propre goût. La PVT est un grand atout en cuisine végétale, puisqu'elle constitue une source de protéines non négligeable et est simple à cuisiner. Il suffit que de s'y familiariser!

## LE YOGOURT VÉGÉTAL

Le marché des yogourts alternatifs s'est grandement développé au cours des dernières années. Concoctées à base de soja, de lait de coco, de cajou ou encore d'avoine, les options sont multiples. Qu'il soit dégusté en guise de déjeuner, de collation, de dessert ou de trempette, le yogourt est un aliment protéiné qui peut également servir de substitut dans des recettes tels les muffins ou gâteaux pour rendre leur texture plus moelleuse. Certains d'entre eux sont enrichis de calcium et de vitamines, notamment la B12, ce qui saura ravir les végétaliens.

En l'agrémentant d'un mélange de muesli avec des flocons d'avoine, des fruits séchés ou des noix, le yogourt permet de satisfaire l'appétit et la dent sucrée de façon saine et exempte de produits laitiers!

## LA LEVURE ALIMENTAIRE

Qu'elle soit utilisée pour agrémenter une recette ou en tant que condiment, la levure alimentaire est un ajout majeur dans la cuisine végétale. Les avis diffèrent quant à son goût : certains diront qu'il imite celui du fromage, d'autres le comparent à celui de noisettes grillées. Dans les faits, tout dépend de la façon dont il est employé.

La texture de la levure alimentaire se décline en deux formats, soit en poudre très fine ou en flocons légers. Elle se conserve au moins un an à température ambiante, dans un endroit sec. On l'intègre dans nos plats de pâtes, dans nos vinaigrettes, dans nos recettes de tofu (la fameuse recette de Tofu magique de Loonie en fait son ingrédient vedette!) ou même en tant qu'assaisonnement de popcorn!

En plus d'être très riche en protéines (pour une portion de 100 g, la levure en contient 48 g!), la levure est riche en fer et en fibres. De plus, elle est exempte de gras saturés. Lorsqu'elle est enrichie, elle constitue une source de vitamine B12, idéale pour les végétaliens!

## LE TEMPEH

Le grand mal-aimé des dérivés de soja a un nom : le tempeh. Souvent critiqué pour son goût amer et sa texture étonnante, le tempeh a trop souvent mauvaise réputation. Pourtant, lorsqu'il est bien cuisiné, il s'agit d'un incontournable délice de la cuisine végétale. Le secret pour le débarrasser de son amertume est pourtant simple : il suffit de le faire bouillir dans l'eau une bonne dizaine de minutes avant de l'apprêter.

Souvent, le tempeh est vendu sous forme congelée. Bien que sa texture semble aux premiers abords plutôt curieuse, on apprécie sa polyvalence qui permet de l'intégrer en salade sous forme de cubes, ou encore d'en faire des grillades. Une fois émietté, le tempeh peut même imiter la viande hachée! Il s'agit aussi d'un excellent substitut dans les burgers.

## L'EDAMAME

Cette légumineuse, souvent associée aux célèbres «bols poké», renferme une foule de nutriments et de vitamines. Il s'agit de fèves de soja que l'on consomme telles quelles ou assaisonnées. Excellente source de fer, de fibres et de protéines, elle s'intègre particulièrement bien aux salades, mais se déguste également seule, agrémentée d'un peu de sel! Il est aussi possible de la faire rôtir pour lui donner du croquant.

# Sport, grossophobie... alouette!

**Agora**  
SPORTS  
ET BIEN-ÊTRE

**Chers lectrices et lecteurs du journal *Le Collectif*, je m'apprête à rédiger quelque chose qui normalement m'agace un peu en journalisme. Je vais écrire au « je » et ça se pourrait que vous déceliez des opinions. SACRILÈGE!**

J'ai décidé d'aborder le sujet des personnes rondes et leur rapport au sport. La raison pour laquelle je m'implique plus personnellement dans cet article, c'est que je suis... grosse. Je parle par expérience.

## OBÉSITÉ ET INACTIVITÉ : UNE ASSOCIATION TYPIQUE, MAIS PARFOIS ERRONÉE

Selon une étude de 2018 menée par Statistique Canada, «en 2018, 26,8 % des Canadiens de 18 ans et plus ont déclaré avoir une taille et un poids les classant dans la catégorie des personnes obèses. De plus, 36,3 % ont été classés dans la catégorie des personnes en situation d'embonpoint, ce qui portait à 63,1 % la proportion totale de Canadiens s'exposant à des risques accrus pour la santé en raison d'un excès de poids en 2018». En comptant les personnes obèses et celles en situation d'embonpoint, cela voudrait dire qu'un peu plus de 17 millions de Canadiens sont des *couch potatoes*! C'est drôle, j'ai comme un doute. Si on se fie à plusieurs préjugés, les personnes rondes sont, pour la plupart, inactives. Une importante partie de la population bénéficierait certainement de faire plus de sport. Par contre, il est important de ne pas faire trop de corrélations simplistes. Oui, l'obésité peut être causée par la sédentarité, mais ce n'est pas toujours le cas. Un phénomène n'est jamais expliqué que par un seul facteur.

## LA PEUR DU REGARD DE L'AUTRE COMME FREIN

La peur du regard de l'autre peut parfois freiner la volonté d'une personne obèse dans plusieurs sphères de sa vie. Pour ma part, j'ai presque refusé le poste de cheffe de pupitre dans la section Sport et Bien-être, parce que je craignais que les gens me regardent et se disent qu'une personne ronde ne devrait pas obtenir un tel poste. Bon OK... ça a duré une grosse minute avant que je prenne sur moi et que ma tête de cochon me dise : «voyons donc, arrête de faire ta conne! Tu ne vas certainement pas passer à côté de quelque chose qui te passionne pour ça!»

Dans le sport, c'est la même chose. Quand je vais au centre sportif pour nager, il y a un petit 10 % de moi qui se dit : «maudit que je déteste être en maillot de

bain devant le monde». Ensuite, l'autre 90 % se dit : «à quel point on s'en fout, c'est TA santé qui importe!» Cette attitude fonceuse m'a pris des années à forger. Pour certains, la voix dénigrante prend beaucoup plus de place.

Nous sommes tous et toutes différents. Je trouve d'une infinie tristesse le fait que certaines personnes s'empêchent de faire certains sports parce qu'ils craignent le jugement des pairs. Le sport est bénéfique pour la concentration, la santé mentale, l'estime de soi et bien plus encore.

## DÉMOCRATISER LE SPORT

Dans un document du ministère de l'Éducation du Québec de 2019 intitulé «fondements de la pratique sportive au Québec», l'historique de l'évolution sportive dans notre province est abordé. De l'inclusion des femmes jusqu'au développement des programmes de Sport-études, l'importance de l'activité physique est expliquée. En 1979, une première politique visant la démocratisation du sport est adoptée et exprime la volonté de «rendre la pratique sportive et les fonctions d'encadrants accessibles à tous les Québécois». Cela inclut également les personnes rondes.

Ce qui est important à retenir, c'est que le sport devrait être accessible à toutes et tous, peu importe leur condition physique, et qu'il n'est pas nécessaire de viser l'excellence ou la performance pour avoir un mode de vie actif. Afin d'encourager les personnes en surpoids à se sentir à l'aise dans des environnements sportifs, il serait parfois optimal d'ajouter certains outils. Par exemple, dans un studio de yoga, il y a souvent des blocs, des courroies et des coussins pour maximiser le confort et ajuster la pratique pour la rendre accessible. Cela pourrait facilement s'appliquer dans d'autres activités. Plusieurs personnes ayant un surplus de poids pratiquent des sports à différents degrés d'intensité. Il est important de ne pas se décourager, car la plupart des activités sportives sont adaptables aux différentes conditions physiques.

Au-delà de l'activité en soi, trouver des vêtements adéquats à la bonne taille peut représenter un défi. Heureusement, depuis quelques années, certaines grandes marques telles que Champion, North Face,

Tyr ou encore Fabletics ont ajouté des tailles plus. Cela simplifie la tâche, bien que parfois, le coût d'un vêtement de sport de taille plus dépasse largement celui de taille régulière. Les personnes en surpoids doivent alors déboursier plus d'argent pour pratiquer leurs activités préférées.

## GROSSOPHOBIE OU SCIENCE

Le phénomène de la grossophobie existe, qu'on adhère au terme ou pas. Néanmoins, il faut parfois se calmer l'activiste intérieur. Est-ce que les normes sociétales ont conditionné les gens à avoir certains préjugés face aux personnes rondes? Absolument! Est-ce que ça me rendait triste d'être toujours choisie en dernier au ballon-chasseur? Certainement! Sauf qu'à un moment donné, il faut accepter que certaines choses soient factuelles et aient été prouvées scientifiquement.

Depuis le début de la pandémie, l'obésité a été nommée comme facteur aggravant par rapport à la sévérité des symptômes potentiels. Certains scandaient aux préjugés et à la discrimination sur les réseaux sociaux. Il ne faut pas favoriser la cause au détriment de notre jugement. En ce qui me concerne, ma réaction fut de faire encore plus attention de ne pas contracter ce satané virus. Ces affirmations émises par des scientifiques et basées sur des recherches rigoureuses ne sont en rien discriminatoires. Elles sont plutôt factuelles. Le docteur Richard Béliveau, en entrevue à Radio-Canada rapporte «qu'une étude britannique précise que les personnes obèses voient leur risque de décès dû à la COVID-19 augmenter de 40 % et ceux en obésité morbide verraient ce risque augmenter à 90 %». La société a des croutes à manger face à l'acceptation de la diversité corporelle et l'activisme face à la grossophobie est nécessaire. En revanche, il faut parfois essayer de garder la tête froide quand on analyse une problématique.

Ce que j'ai envie de vous dire, c'est d'essayer de voir les gens comme des êtres à part entière en mettant les jugements de côté. Des pas vers l'acceptation de la diversité corporelle nous permettent d'avancer dans la bonne direction depuis quelques années. C'est positif et il faut le reconnaître. La seule façon d'enrayer une problématique, c'est d'accepter qu'elle existe et de prendre des actions concrètes pour y remédier.



Source: Elle Québec



**JOSIANE  
DEMERS**

[Josiane.Demers2@USherbrooke.ca](mailto:Josiane.Demers2@USherbrooke.ca)

# Vert et Or Football : Le portrait d'une situation unique

**Retour à l'entraînement progressif hors du commun, annulation de la saison 2020, nouveaux uniformes et mesures logistiques changeantes jamais vues auparavant : voilà en quelques mots la période rocambolesque que notre équipe de football vit depuis mars dernier. Voici où en est l'équipe du Vert et Or dans sa quête d'excellence.**

Par Nicolas Dionne

## UNE RÉPONSE DU RSEQ DIFFICILE À AVALER

La décision du 14 septembre dernier du Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ) de ne pas présenter de saison de football cet automne a été un coup dur en soi pour les étudiants-athlètes. Le RSEQ a choisi d'attendre au dernier moment avant d'annuler la saison des cinq équipes québécoises de la ligue. Cette situation n'a pas vraiment fait l'unanimité chez certains joueurs.

«Je devais m'entraîner tout l'été à 6 h le matin à cause de mon stage. C'était tout de même motivant, étant donné que l'espoir d'avoir une saison était là. Mais avec le temps, plus l'automne approchait, moins il y en avait et c'était difficile. Étant positionné entre deux chaises sans avoir de réelles informations quant à l'approche de la saison, lorsque la nouvelle est venue, le mal était déjà fait, et ce, même si je comprends totalement la décision», explique Marius Massé-Vincelette, demi défensif de deuxième année étudiant à l'École de Gestion en finance.

Tommy Roadley Trohatos, demi défensif, capitaine et étudiant en certificat en travail social, exprime que «c'était une année réellement importante pour moi, non seulement sur le plan personnel, mais également sur le plan collectif. La RSEQ nous a installés dans le néant tout l'été. La réponse de la ligue nous a empêchés de tourner la page complètement sur la saison 2020 et ainsi nous préparer plus tôt à l'automne 2021, une saison qui, je pense, sera l'une des plus cruciales pour le Vert et Or. Malgré tout, je reste positif quant à la situation». Ce joueur est un potentiel espoir en vue du prochain repêchage de la LCF.

«Nous étions confiants d'avoir au moins un match cet automne. Avec la mauvaise nouvelle, le pourquoi de tous les efforts déployés n'était plus là. Ça a été lourd mentalement et ça a affecté la motivation des joueurs, mais également celle des entraîneurs sans aucun doute. On se devait d'être unis tous ensemble dans cette situation», souligne Mathieu Lecompte, entraîneur-chef.

## L'ÉQUIPE D'ENTRAÎNEURS DERRIÈRE SES JOUEURS

Avec la pandémie actuelle, le groupe d'entraîneurs se devait de faire preuve de créativité quant à l'encadrement des athlètes. Ces derniers ont travaillé fort afin de permettre à toute l'équipe de s'entraîner selon des mesures sanitaires strictes dès le mois de juin. Plusieurs éléments ont été mis en place, soit des sections attribuées à chaque athlète à chaque entraînement, des lavages de mains et d'appareils réguliers. Tout cela afin de garder les joueurs en bonne condition physique.

«Les *coachs* ont bien géré la situation. Ils ont toujours été là pour essayer de garder la motivation chez les gars. L'Université était aussi très présente pour la continuité de notre équipe. Elle nous a donné l'autorisation de pratiquer, nous a offert l'équipement dont nous avons besoin et elle ne nous a jamais laissé tomber», se réjouit le joueur Tommy Roadley Trohatos.

## ENSEMBLE VERS 2021

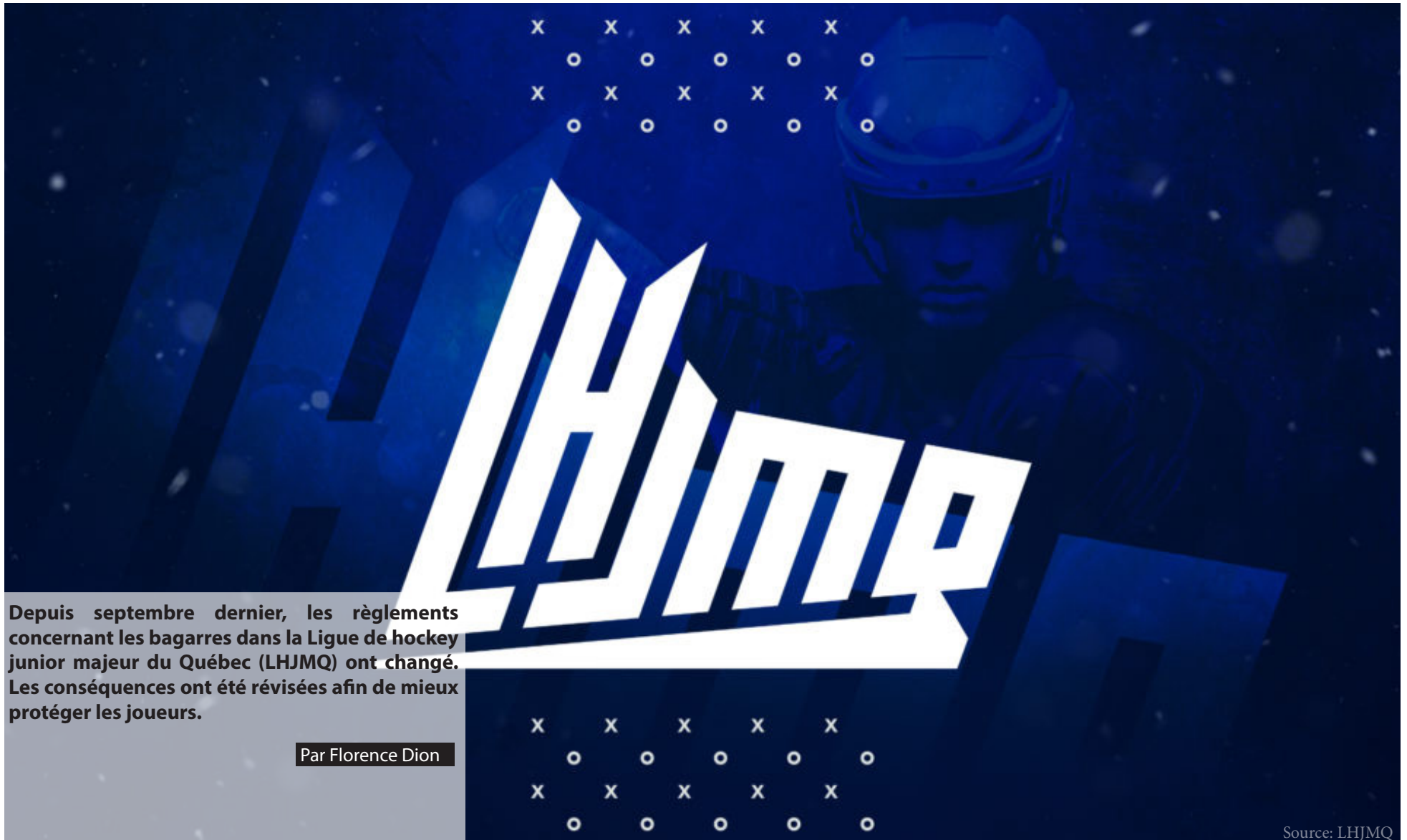
2021 sera une année importante pour le Vert et Or. Misant sur un groupe de joueurs talentueux et une identité implantée, les joueurs sont optimistes quant au futur. «On avait un groupe spécial pour l'année que nous venons de perdre. Nous avons de bons joueurs et de bonnes recrues qui se sont ajoutées à ce même groupe. Mais pour 2021, j'ai encore confiance que nous allons être prêts à surprendre», mentionne le demi défensif Massé-Vincelette. Ce dernier désire accroître son rôle tant sur le terrain que sur le plan du leadership.

«On avait de grosses attentes pour 2020, le plan ne change pas pour 2021. C'est une année cruciale pour le programme. Avec l'équipe en place présentement, c'est réalisable et la montée d'une culture qui se réalise me force à croire que de bonnes choses vont arriver prochainement», explique monsieur Roadley Trohatos. Ce dernier espère performer ici, mais cultive l'objectif d'éventuellement laisser sa marque sur le terrain à l'échelle nationale.

Malgré l'annulation de la saison 2020, le Vert et Or ne se laisse pas abattre par la pandémie. L'échiquier étant dessiné, tout porte à penser que cette équipe saura se relever de brillante façon de cette situation difficile. C'est cet espoir qui anime les étudiants-athlètes passionnés de ce beau sport.



# LES BAGARRES DANS LA LHJMQ : TOUJOURS ACCEPTABLES ?



Depuis septembre dernier, les règlements concernant les bagarres dans la Ligue de hockey junior majeur du Québec (LHJMQ) ont changé. Les conséquences ont été révisées afin de mieux protéger les joueurs.

Par Florence Dion

Source: LHJMQ

Dorénavant, tous les joueurs impliqués dans une bataille devront chacun purger une punition d'inconduite de 10 minutes, en plus d'une punition majeure de 5 minutes. Les joueurs seront donc mis au cachot pour un total de 15 minutes, alors qu'avant, ils ne recevaient que 5 minutes de punition majeure.

De plus, un nouveau règlement a été mis en place concernant les matchs de suspension en raison des bagarres. En effet, après trois altercations, un joueur se verra suspendu automatiquement pour un match. Auparavant, un joueur devait se rendre à 11 batailles avant d'être suspendu.

Ces nouveaux règlements ont été adoptés par l'assemblée des membres de la LHJMQ par vidéoconférence le 30 septembre 2020, et il fallait un minimum de 12 équipes sur 18 qui étaient favorables aux changements afin d'approuver ceux-ci. La LHJMQ devient donc la première ligue canadienne à ajouter des mesures plus strictes pour ce qui est des batailles pendant les matchs. La proposition de l'abolition complète des bagarres avait déjà été proposée, mais un recul clair de la part de l'assemblée avait eu lieu en février dernier.

## UN RESSERREMENT NÉCESSAIRE ?

Le but premier de ce resserrement était de diminuer le nombre de commotions cérébrales et de rendre le jeu sécuritaire pour les jeunes athlètes. Dans un communiqué de 2020 publié sur le site de Radio-Canada, Isabelle Charest, ministre déléguée à l'Éducation, a réagi face aux nouvelles réglementations en mentionnant que c'était un début de changement de culture important dans la ligue de hockey junior majeur.

«Aujourd'hui, je salue le leadership de la Ligue, qui prend position en faveur de la sécurité dans le sport. Il s'agit d'une de mes priorités comme ministre et j'ai la certitude que l'issue du vote aura des répercussions positives pour tous les acteurs du milieu du hockey junior majeur, que ce soient les propriétaires, les équipes ou les joueurs», soutient la ministre.

Selon Émile Samson, gardien de but ayant évolué pendant trois ans avec l'Armada de Blainville-Boisbriand, la décision de l'Assemblée était tout à fait justifiée afin de protéger les joueurs. «Les opinions sont partagées sur le sujet, certains disent que c'était la décision à prendre, d'autres disent que ça enlève le sens du spectacle au sport, ou qu'il va y avoir plus de "coups cochons" parce que les joueurs ne pourront pas répondre de leurs précédents gestes. Je suis d'accord avec ça, mais je pense que la bonne décision a été prise considérant le fait que la LHJMQ est une ligue de développement pour des jeunes de 16 à 20 ans», explique-t-il. Émile est aussi d'avis que le fait de restreindre les bagarres va aussi réduire le rôle «du gars qui est juste là pour se battre».

## UNE AMÉLIORATION VISIBLE

D'année en année, les altercations diminuent de façon impressionnante. Dans une chronique de Stéphane Leroux publiée sur le site de RDS, il est expliqué que lors de la saison 2004-2005 du circuit Courteau, 702 bagarres ont été comptées, alors que la saison dernière, seulement 137 ont eu lieu, et 80 % des matchs ne comptaient aucune bagarre.

Selon Stéphane Julien, entraîneur-chef du Phoenix de Sherbrooke, les ligues de hockey de nos jours ne sont plus à la recherche de batailleurs. Elles recherchent bien plus de joueurs de talent, ce qui diminue beaucoup

la violence dans les matchs. Il n'y a plus de bagarres planifiées. Il n'y a plus de joueur à la mise au jeu ayant pour seul but de créer une bataille. «En neuf ans de carrière, jamais je n'ai tapé sur l'épaule d'un joueur en lui disant d'aller se battre», affirme M. Julien.

Stéphane Julien explique que même dans les ligues supérieures comme la Ligue nationale de hockey (LNH), les joueurs repêchés en première ronde vont très souvent être des joueurs talentueux dans le style de Cole Caulfield (15<sup>e</sup> choix au total en 2019), marqueur naturel de 5 pieds et 7 pouces. Les joueurs au physique imposant et aux habiletés moins reconnues se font plus rares. Les Georges Laraque de ce monde sont de moins en moins populaires...

De plus, il croit que bien que la LHJMQ soit une ligue pour faire évoluer les jeunes hockeyeurs, les bagarres ne sont pas nécessaires afin de les préparer à la violence qu'ils pourraient subir dans une ligue de niveau professionnel.

## ABOLITION

Les opinions sont partagées en ce qui est de l'abolition complète des batailles dans la LHJMQ. Les statistiques comptabilisées par la ligue démontrent qu'il y a seulement 0,26 bagarre par rencontre, ce qui est déjà très faible. Le hockey sur glace reste un sport de contacts où les joueurs s'engagent à recevoir des coups. De plus, dans un article du *Quotidien* de février 2020, le chroniqueur Phil Desgagné disait que si la LHJMQ était la seule ligue à abolir les batailles, lorsque les équipes participeraient à des coupes telles que la Coupe Mémorial, les deux autres circuits ne s'adaptent pas à ces nouvelles mesures.

## SECTION SPORTS ET BIEN-ÊTRE

## Il n'y a pas de mauvaise température, seulement des gens mal vêtus

**En toute saison, le maintien d'un mode de vie actif peut être sujet aux aléas de la météo et des facteurs environnementaux. Par exemple, combien de fois reporte-t-on une marche ou une activité extérieure lorsqu'il pleut ou qu'il fait trop froid ?**

Par l'équipe de FAK On bouge!

Selon Spinney et Millward, dans un article de 2011 publié dans le *International Journal of Biometeorology*, la condition météorologique influence le type d'activité, le degré de participation, la fréquence ainsi que la durée des activités, particulièrement en ce qui concerne les sports extérieurs. Alors, comment faire face aux changements de saisons et profiter des activités extérieures lorsque les centres de conditionnement physique ne sont pas toujours disponibles ?

### DES VÊTEMENTS ADÉQUATS

Tout d'abord, il faut trouver son ou ses activités physiques de prédilection pour la période hivernale. Ensuite, il est indispensable d'être habillé correctement en fonction de la température et de l'activité physique pratiquée. Pour ce faire, plusieurs optent pour «l'habillement multicouche», aussi appelé «technique de l'oignon». Il s'agit, comme son nom l'indique, d'avoir plusieurs couches de vêtements avec des propriétés complémentaires telles que l'imperméabilité et la respirabilité.

Par exemple, la première couche est composée de sous-vêtements qui n'accumulent pas l'humidité et qui conservent la chaleur corporelle. Donc, il est conseillé d'éviter le coton et de se diriger vers des fibres synthétiques telles que le *spandex* et le polyester. La seconde couche, que l'on ajuste en fonction de la température, est responsable de conserver la chaleur corporelle sans accumuler trop de transpiration. Il s'agit d'un par-dessus plus épais que les sous-vêtements, mais qui respire tout autant. Ce sont les tenues sportives, les pantalons, les gilets chauds, etc. Puisque les deux premières couches ne sont pas imperméables ou à l'épreuve du vent de par leur propriété respirante, elles doivent être protégées.

La troisième couche peut être ajoutée en fonction des éléments tels que la pluie et le vent afin de profiter des bienfaits des autres couches. Elle se compose généralement d'un coupe-vent et peut aller jusqu'à un manteau d'hiver plus chaud.

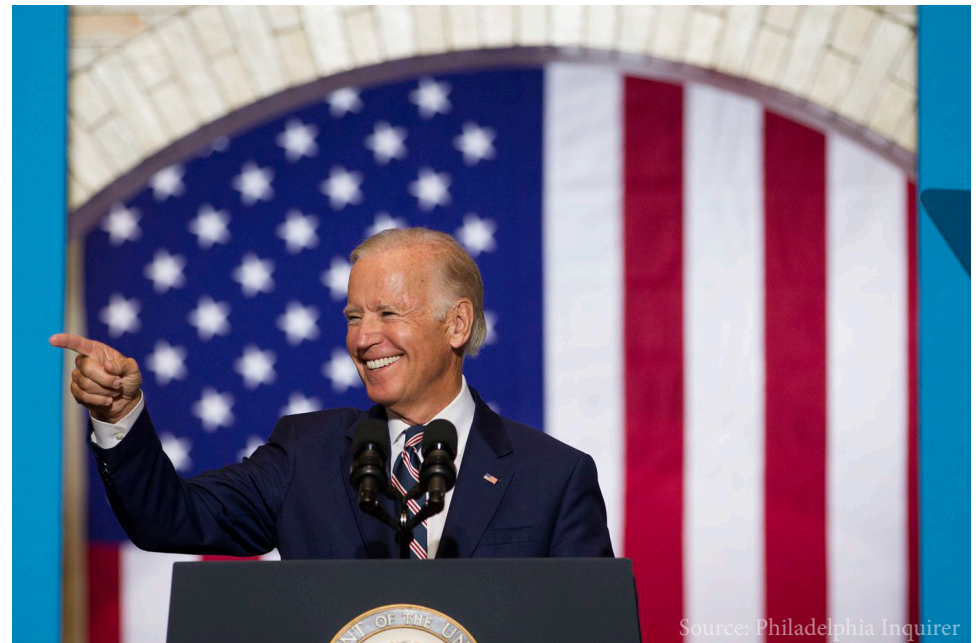
### S'ADAPTER À L'ACTIVITÉ

Afin de maximiser l'efficacité de la «technique multicouche», il peut être pertinent d'ajuster sa tenue en fonction de l'activité physique et du déroulement de l'activité. Par exemple, Fabien Maierhofer, un professionnel de ski acrobatique affilié à Salomon, recommande, dans un article publié sur le site web de l'entreprise, d'avoir une troisième couche qu'il peut mettre ou enlever en fonction de s'il est dans le télésiège ou lors de la descente respectivement. Ainsi, il est possible de commencer une activité physique avec trois ou quatre couches et de se dévêtir à mesure que la chaleur corporelle augmente afin d'éviter de transpirer abondamment dans ses vêtements. En effet, c'est l'humidité et la transpiration qui va inviter le froid si l'intensité diminue ou si l'on arrête l'activité.

Il est important d'adapter sa tenue en fonction de l'activité pratiquée, de la température, des éléments et de l'intensité prévue afin d'éviter de transpirer abondamment ou d'avoir froid tout au long de la sortie extérieure.



Source: Pexels



Source: Philadelphia Inquirer

## JOE BIDEN À LA MAISON-BLANCHE : QUELS IMPACTS POUR LE MONDE DU SPORT ?

**À la suite de l'élection de Joe Biden, il est possible de se questionner sur les potentiels impacts de ce dernier sur divers aspects de la société américaine. Ainsi, le sport étant partie prenante de la vie dans les deux pays, il est intéressant de se pencher sur les effets, bien qu'hypothétiques, d'une imminente présidence Biden relativement au sport.**

Par Jules Grégoire-Moisan

### LA COVID-19

La COVID-19 ayant fait déjà plus de 200 000 morts aux États-Unis, il est impossible de concevoir la gestion des sports sans adresser le virus. Si la gestion de cette pandémie par le président sortant Donald Trump fut désastreuse, il semble être clair pour le nouvellement élu Joe Biden que la gestion de la crise sanitaire sera prise en main. Effectivement, ce dernier a notamment manifesté son intention d'imposer le masque sur tout le territoire américain. Cette gestion plus ferme et affirmée de la part de la Maison-Blanche pourrait certainement influencer le sport américain, alors susceptible d'être largement restreint. En contrepartie, si Joe Biden gère effectivement la pandémie avec plus de conviction que son prédécesseur en limitant, voire en interdisant les foules, ou encore en imposant le masque et autres mesures, il est fort probable que les sports reviennent à la normale plus rapidement.

Ainsi, les ligues de sports professionnels qui ont des équipes au Canada, comme la LNH ou la NBA, pourraient bénéficier d'une meilleure gestion de la part de Washington et être en mesure de mieux planifier l'horaire de la prochaine saison et de peut-être se voir exemptées de la quarantaine obligatoire en rentrant au pays, selon le chercheur Vincent Boucher.

### UN TON UNIFICATEUR À LA MAISON-BLANCHE

Contrairement au président sortant qui semblait souvent miser sur la division, Joe Biden s'est constamment vendu comme un futur président de tous les Américains. Ce ton unificateur à la présidence américaine pourrait certainement changer de façon drastique la relation entre plusieurs sportifs professionnels et les institutions. Souvenons-nous notamment de la déclaration très peu diplomatique de Donald Trump à l'endroit de Colin Kaepernick lorsque ce dernier avait posé un genou au sol pendant l'hymne national en guise de protestation contre la brutalité policière. Le président Trump avait déclaré notamment qu'il aimerait entendre les propriétaires d'équipes de la NFL dire «Get that son of a b\*tch off the field right now» lorsqu'un joueur proteste de cette façon.

Il y a fort à parier que la présidence de Joe Biden apaisera ce genre de tensions entre le politique et le sport. Selon Tom Schad, les sportifs professionnels pourraient donc, sous Biden, être plus enclins à retourner visiter la Maison-Blanche à la suite d'une victoire de championnat.

### UNE POSSIBLE RÉFORME DU SPORT UNIVERSITAIRE

Les athlètes universitaires ne peuvent présentement pas profiter de leur nom et de leur image pour gagner de l'argent. Un projet de loi est à l'étude en ce moment au Congrès pour changer cette situation et même si la décision revient à cette institution, il demeure, toujours selon Schad, que Biden peut user de son influence pour faire passer la loi, les démocrates étant généralement plus sympathiques à la cause. Seul l'avenir nous dira les réels impacts de la présidence de Joe Biden sur le sport, mais il n'en demeure pas moins que l'on risque de voir un changement important.